

श्रीबाळकृष्ण नरहर भावे (बाळकोबा भावे) यांचे समग्र वाङ्मय

खंड ४ - बाळकोबांचे विचारधन

लेखक : श्री. बाळकोबा (बाळकृष्ण) भावे
अनुवाद व संपादन : प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील



महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ, मुंबई

श्री बाळकोबा नरहर भावे (बाळकोबा भावे) यांचे समग्र वाङ्मय

खंड चौथा



बाळकोबांचे विचारधन

श्री बाळकोबा (बाळकृष्ण) भावे

अनुवाद व संपादन (मूळ हिंदी)

प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील

साहित्य आणि संस्कृती मंडळ



महाराष्ट्र राज्य

महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ,

मुंबई - 400 025

- **पुस्तकाचे नाव** : श्री. बाळकोबा नरहर भावे (बाळकोबा भावे) यांचे समग्र वाङ्मय (खंड चौथा)
बाळकोबांचे विचारधन
(गांधी बोध, स्थितप्रज्ञ लक्षण, अभंग व्रत विवेचन, मंगल एकादश व्रते, श्री. बाळकोबा यांचे
विचारधन, निसर्गोपचार कशासाठी ? मलावरोध आणि विकार दूर करावयाचे उपाय)
- **मूळ लेखक** : श्री. बाळकोबा (बाळकृष्ण) भावे
- **अनुवाद व संपादन** : प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील
- **आयएसबीएन** : ९७८-९३-९३५९९-३९-१
- **प्रथमावृत्ती** : २०२३
- **प्रकाशक** : सचिव,
महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ
रवींद्र नाट्यमंदिर इमारत, दुसरा मजला,
पु. ल. देशपांडे महाराष्ट्र कला अकादमी आवार,
सयानी रोड, प्रभादेवी, मुंबई - ४०० ०२५.
- © **प्रकाशकाधीन**
- **मुद्रक** : व्यवस्थापक,
शासकीय फोटोझिंको मुद्रणालय,
फोटोझिंको मुद्रणालय आवार,
जी. पी. ओ. नजीक, पुणे - ४११ ००१.
- **किंमत** : रु. २३९/-

या पुस्तकात व्यक्त केलेली मते स्वतः लेखकाची असून, या मतांशी साहित्य आणि संस्कृती मंडळ व महाराष्ट्र शासन सहमत असेलच असे नाही.

अध्यक्षीय निवेदन

भारतीय स्वातंत्र्य लढ्यातील साहित्याचा विचार करू जाता मराठी साहित्य वैशिष्ट्यपूर्ण ठरते कारण एक तर हे साहित्य एका तपसाधनेचा वैविध्यपूर्ण आढावा घेणारे आहे. दुसरे याची साहित्यिक मूल्यवत्ता रसिक, अभ्यासक व संशोधकांना आकृष्ट करणारी आहे.

याच क्रमात आचार्य विनोबांचे मधले बंधु श्री बाळकृष्ण उपाख्य बाळकोबा यांचे साहित्य अनेकशः अलक्षित असे आहे. मूळात हिंदी व गुजराती भाषेत लिहिलेल्या या साहित्याच्या संपादन व अनुवादाचे कार्य प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील यांनी केले आहे. यात ब्रह्मसूत्र, उपनिषदे, गीता व पातंजल योगदर्शन या सोबतच गांधीजींच्या मौलिक साहित्यावरील भाष्य ग्रंथांचाही समावेश आहे. ही सारी ग्रंथसंपदा प्रथमच मराठी वाचकांसमोर सादर होत आहे.

या साहित्याचा परिचय करून देण्याची संधी या संशोधन प्रकल्पाच्या निमित्ताने प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील यांनी उपलब्ध करून दिली आहे. या दुर्मिळ साहित्य प्रवाहाची नव्याने करून दिलेली ही ओळख मराठी साहित्य आणि संस्कृतीला समृद्ध करण्याकामी उपयुक्त ठरेल असा विश्वास आहे.

- सदानंद मोरे

अध्यक्ष

महाराष्ट्र राज्य साहित्य मंडळ, मुंबई

अनुक्रमणिका

क्र	अनुक्रमणिका	पृष्ठ क्र.
1	गांधी बोध	1-70
2	स्थितप्रज्ञ लक्षण	71-130
3	अभंग व्रत विवेचन	131-316
4	मंगल एकादश व्रते	317-348
5	श्री बाळकोबा यांचे विचारधन	349-382
6	निसर्गोपचार कशासाठी	383-414
7	मलावरोध आणि विकार दूर करावयाचे उपाय	415-454
8	बाळकोबा भावे यांची संग्रहित छायाचित्रे	455-478

अर्पण

माझ्या जीवनाला अर्थ आणि आकार प्रदान
करणारे मानवतावादी चिंतक, जीवनधर्मी साहित्यिक
व राष्ट्रधर्मी पत्रकार पद्मश्री श्री कन्हैयालाल मिश्र 'प्रभाकर'जी
यांच्या स्मृतींना व त्यांच्या वंशवेलीला
आनंद व आदरपूर्वक समर्पण
- विश्वास पाटील

- 1) मणीबेन पटेल
- 2) जमनालाल बजाज
- 3) मीराबेन
- 4) सरदार वल्लभभाई पटेल
- 5) आश्रमातल्या भगिनी
- 6) कुसुमबेन देसाई
- 7) स्वर्गीय गंगाबेन
- 8) प्रेमाताई कंटक
- 9) मथुरादास तिकमजी

प्रस्तावना

श्री. गिरधर भाई ठक्कर नावाचे एक आजन्म ब्रह्मचारी आणि सज्जन व्यापारी 1970 साली पूज्य गांधीजी यांनी स्थापन केलेल्या उरळी कांचन येथील निसर्गोपचार आश्रमात उपचारासाठी आले होते. त्यांच्याशी माझा खूप जुना संबंध आहे. यामुळे ते बहुधा माझ्यापाशी येऊन बसत असत. माझ्या संग्रही पूजनीय गांधीजींच्या पत्रांचा एक हस्तलिखित संग्रह होता. एके दिवशी त्यांनी मजकडून या संहितेची पोथी नेली आणि ती वाचू लागले. वाचन केल्यावर त्यांना असे वाटले की हा पत्र-संग्रह प्रकाशित झाला तर सर्वांना उपयोगी ठरू शकेल. यासाठी एक हजार रुपये माझ्या हातावर ठेवत ते म्हणाले होते की ही पत्रे आणि गांधीजींच्या प्रकाशित निवडक वचनांचा एक संग्रह ग्रंथरूपाने प्रकाशित होऊ शकला तर चांगले होईल. ही ईश्वराची इच्छा मानून मी या कामाचा स्वीकार केला. सेवाग्राममध्ये आश्रमवासी जन असतात. त्यांच्याकडे गांधीजींच्या पत्रांचा साठा होता.

मी ती सारी पत्रे मागितलीत. त्यातली काही वचने निवडलीत. गांधीजींच्या पत्रांची काही संकलने नवजीवन प्रकाशन मंदीर, अहमदाबादहून प्रकाशित करण्यात आलेली आहेत. यातली काही संकलने वाचलीत. त्यातून काही वचने निवडलीत. या अभ्यासासाठी मी पुढील पत्र-संकलनांचा आधार घेतला.

यांना लिहिलेली पत्रे वाचलीत. श्री. रावजीभाई मणीभाई पटेल लिखित 'गांधीजी की साधना' हा हिंदी ग्रंथ वाचला. उरळी कांचन आश्रमातल्या ग्रंथालयात महादेवभाईंच्या डायरीचे सहा-सात खंड आहेत. त्यांचाही अभ्यास केला.

पूजनीय गांधीजींच्या पत्रांच्या संदर्भात जेवढे ग्रंथ प्रकाशित झाले आहेत ते सारे सर्वसाधारण आर्थिक परिस्थिती असलेली व्यक्ती खरेदी करू शकत नाही. याशिवाय प्रकाशित झालेल्या संकलनांमध्ये गांधीजींच्या साधारण पत्रांचाही समावेश आहे. अशा साधारण पत्रांमध्ये ग्रहण करण्यायोग्य अंश खूप कमी असतो. यामुळे असा विचार केला की या सर्व पत्रांमधून निवडक वचनांचे एक संकलन प्रकाशित करावे, याची किंमत अधिक नसल्यामुळे हे साधारण परिस्थितीच्या लोकांनाही विकत घेता येईल. एक मुद्दा असाही आहे की निवडक वचने असल्यामुळे सर्वसाधारण वाचकांनाही आपल्या जीवनाच्या घडणीसाठी महत्वाचे विचार सहजपणे मिळू शकतील. या विचाराने प्रेरित होऊन सदर छोटे पुस्तक तयार केले आहे. सर्वसाधारण वाचकांना आपल्या आयुष्याच्या जडण-घडणीसाठी या वचनांचा काही उपयोग होऊ शकला तर ग्रंथ प्रकाशनाचा हेतु सफल होईल.

नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबादद्वारे प्रकाशित ज्या ग्रंथांमधून वचनांची निवड केली गेली त्यासाठी आम्ही त्यांचे आभार मानतो.

- बाळकोबा भावे

०००

तुळशीचे पान

महात्मा गांधीजींचे जीवन एक प्रयोगशाळा होते. या प्रयोगशाळेत मुख्य उपकरण ते स्वतःच होते आणि आनुषंगिकपणे त्यांच्या परिवारातील आणि सभोवतालची माणसे या प्रयोगशाळेची उपकरणे होती. नित्य नव्या शोधाचा हव्यास आणि स्वतःची अद्यतन भूमिका हे त्यांचे वैशिष्ट्य होय. आपल्या चिकित्सक बुद्धीने त्यांनी सारा परिसर न्याहाळला आणि सनातन म्हणजे शाश्वत मूल्यांवर सातत्याने नव्याचे कलम करत राहिलेले. त्यांनी भरपूर वाचले. मनन केले. चिंतन केले. आपले विचार मुक्तपणे कधी व्याख्यानातून तर कधी लेखातून, कधी मुलाखतीतून तर कधी पत्रांमधून मांडले. त्यांचा विचारांचा एक झळाळता आलेख सर्वदूर उन्नतीचा हिमालय प्रस्तुत करतो. जे त्यांच्या आसपास जगले त्यांच्या वैयक्तिक जीवनाला एक पृथगात्म आशय लाभला.

गांधीजींनी भरपूर लिहिले. खूप ठिकाणी मत प्रदर्शन केले. सभा-समारंभातून विचार दर्शन घडवले. अनेकांना पत्रांमधून मार्गदर्शन केले. अनेकांच्या प्रश्नांना उत्तरे दिली. अनेकांच्या शंका-कुशंकांचे समाधान केले. यात आबालवृद्ध स्त्री-पुरुषांचा समावेश होतो.

आपले निवेदन करतांना अनेकदा विविध ग्रंथ, मत-सिध्दांत, व्यक्ती, विचार वा मूल्यांचा आधार घेतला असला तरी गांधीजींसाठी आपला जीवनकोष आणि जीवनानुभव मोलाचा होता. अनेकदा चमत्कृतीजन्य तर कधी अशक्यप्राय वाटणाऱ्या प्रयोगांना त्यांनी आपल्या जीवनाच्या प्रयोगशाळेत पारखून घेतले आणि एखाद्या

शास्त्रज्ञाच्या साहसाने विनम्रतापूर्वक ते चिंतन समाज पुरुषांच्या ओंजळीत कृतज्ञपणे प्रसाद म्हणून समर्पित केले.

आपल्या विचारांची मांडणी करतांना गांधीजींनी आपल्या तलस्पर्शी मनाचा घडवून दिलेला परिचय अगदी पदोपदी दिसून येतो. एका जगनियंत्याचे भय बाळगणाऱ्या या महात्म्याने कमालीच्या निर्भयपणे आपले मत प्रतिपादित केले. लाडू सर्वांगी गोड असावा असे हे विवेचन आहे. वेगवेगळ्या संदर्भ मूल्यांशी संलग्न असणाऱ्या या विवेचनाचा अर्थगाभा गाईच्या कासेसारखा स्निग्ध आणि आयुष्यवर्धक आहे. जीवनाला जीवनातून वाचणाऱ्या गांधीजींचे चिंतन जीवनस्पर्शी आहे.

श्री बाळकोबा यांनाही हा लाभ झाला. त्यांच्याशी झालेल्या अनेक चर्चांमधून त्यांना आणि आपल्या सहकार्यांना लिहिलेल्या पत्रांमधून मुख्यत्वेकरून प्रकट झालेले हे विचार आहेत. या शिवाय अन्यान्य बंधु-भगिनींशी केलेल्या वार्तालापाचा या सुवचनांना आधार आहे आणि त्यांना लिहिलेल्या पत्रांचा संदर्भ आहे. यामुळे हे सारे लेखन लखलखीत तलवारीच्या पात्यासारखे तीक्ष्ण आणि परिणामकारक स्वरूपाचे झाले आहे.

वामनाच्या विराट पावलांचे प्रतिनिधित्व करणारे हे गांधी चिंतन मला अनंतकोटी अखिल ब्रह्मांडनायक श्रीकृष्णाला तोलून घेणाऱ्या तुळशीच्या पानासारखे वाटते. लघु, विनम्र, कृतज्ञ आणि तरीही प्रचंड प्रत्ययकारी असे हे लेखन. हे लेखन पत्रांमधले आहे हे वाचकांच्या सहज ध्यानात येईल. यातल्या अनेक वचनांचे साक्षीदार स्वतः श्री. बाळकोबा आहेत. गांधी विचार-उद्गारांचे असे अनेक संग्रह निघू शकतात पण श्री. बाळकोबा यांच्या या संकलनाला बोध आणि शोधाचा दुहेरी संदर्भ आहे. हे काहीसे वैयक्तिक स्वरूपाचे जरी वाटत असले तरी याचा एक सार्वजनिक आणि सर्वसंमत असा पोत आहे. यामुळे या विचार प्रकाशात अनेक साधकांना, जिज्ञासुंना आणि सर्वसामान्य वाचकांनाही प्रकाशाची वाट दिसणार आहे. या वाटेवर चालण्याचे बळ आपल्या सर्वांना लाभो अशी दयाघनाच्या चरणी प्रार्थना करून थांबतो.

- प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील
बाळकोबा भावे जन्मशताब्दी - 11 जून 2000

०००

गांधी बोध

1. सत्य सदैव विजयी होते अशी ज्याची दृढ श्रद्धा आहे त्याच्या शब्दकोषात 'पराभव' हा शब्दच नसतो.
2. अहिंसेच्या शक्तीप्रमाणे अहिंसकाचे बळही अपरंपार असते. अहिंसक स्वतः काही करत नाही, ईश्वर त्याचा प्रेरक असतो. यामुळे भविष्यात ईश्वर त्याच्यामार्फत काम करवून घेईल.
3. अंतःशुद्धीविहीन बुद्धीने केलेली कामे कितीही चांगली वाटत असली तरी ती कदापि स्थिर राहू शकत नाहीत. अंतःशुद्धीरहित माणूस लोकांना ना अस्पृश्यता निवारण कार्याच्या दिशेला वळवू शकत ना चरख्याच्या मार्गाला, अशा कामांमध्ये काळाचे मोजमाप काही उपयोगाचे नाही. सत्यनिष्ठा आधारित कामांचा अमुक एक परिणाम साधला जाईलच याविषयी ना संशय ना शंका. एवढा विश्वास नसेल तर आपण नीतीचे पालन करूच शकत नाही.
4. मालक विश्वस्त बनतील याचा अर्थ असा की ते आपल्या कमाईचा अमुक एक भाग स्वतःजवळ राखून उरलेली कमाई गोर-गरीबांना म्हणजे राज्य वा तत्सम लोकोपयोगी संस्थांना देतील.
5. शुभ प्रयत्न करणाऱ्यांचे परिश्रम कदापि निष्फळ होत नाहीत. अशुभ प्रयत्न करणाऱ्यांचे परिश्रम कदापि सफलच होत नाही. सफल झाल्यासारखे

वाटत असले तरी त्याला केवळ आभास मात्र जाणावे.

6. विषयासक्ती जगात रहाणारच पण जगाची प्रतिष्ठा ब्रह्मचर्यामुळे आहे आणि राहिल.
7. संबंध जगाच्या विरोधानंतरही जी टिकून रहाते, ती श्रद्धा होय. तिची किंमत आहे. त्याशिवाय अहिंसा कशी काय टिकू शकते ?
8. एक सार्वजनिक माणूस असल्यामुळे मी सार्वजनिक काम आपल्या इच्छेनुसार आचरू शकत नाही.
9. मी मानतो तेच सत्य आहे, हा मोह मी कदापि मनाशी बाळगला नाही. जे मी मानतो ते माझ्यासाठी तर सत्यच आहे हेही खरे आहे. त्याशिवाय मी सत्याग्रही कसा असेन? हाच नियम सर्वांसाठी आहे.
10. अगदी कट्टर विरोधकालाही प्रेमाने जिंकता येऊ शकते. जिंकता येत नसेल तर तो आपला स्वतःचा दोष मानावा. आपले प्रेम अधूरे आहे.
11. जस-जसे आपले हृदय कोमल बनत जाईल तस-तसे आपण विकारांवर विजय संपादन करू शकतो. विकारवश होण्यासाठी कठोरता लागते. ज्याच्या अंतःकरणात केवळ करुणाच प्रवाहित असते त्याला विकारवश होण्याची क्षणभरही उतंत लाभत नाही. यामुळे मी नेहमी असे म्हटले आहे की शुद्ध ब्रह्मचारी क्रोधवश होतच नाही. शास्त्रात असे जे दृष्टांत आढळतात ते अनुभवशून्य आहेत आणि स्थूल ब्रह्मचर्याचे आहेत.
12. जिथे सत्य आणि प्रेमाचा मिलाफ असेल तिथे आपले निर्णय चांगलेच असतील पण चूक होईल या भीतीने आपल्या धर्माचा त्याग करू नये.
13. आहाराच्या आवश्यकतेनुसार आणि भुकेनुसार आत्म्याला प्रार्थनेची आवश्यकता आणि भूक असते. प्रार्थना ईश्वराशी अनुसंधान आहे. सामाजिक प्रार्थना समाज व ईश्वराशी अनुसंधान आहे. भोजनाला उपस्थित रहाण्यासाठी कुणाच्या प्रोत्साहनाची आवश्यकता नसते. जोवर अशी स्थिती उत्पन्न होत नाही तोवर आपली ईश्वर विषयक श्रद्धा कमी आहे असे जाणावे.

14. जस-जसे अंतरात्म्याची जपणूक करत जाल तस-तसे तुमचे निर्णय शुध्द होत जातील. तुम्ही शुध्द बनाल. निर्भय व्हाल. शांत बनाल. शरीरही चांगले राहील.
15. ब्रह्मचर्याच्या संदर्भात हिंमत हारु नका. काम तर अवघड आहे पण सोबत जेव्हा ईश-कृपा असते तेव्हा अवघडातले अवघड कामही सरळ बनून जाते. प्रयत्न करत रहावेत पण परिणामाचा भार ईश्वरावर सोपवावा, परिणाम तर शुभ होईलच.
16. शून्य बनाल तरच किनारा गाठाल. सारे कटु घोट प्राशन करत रहा. यामुळे मन आणि शरीर तांब्यासारखे लखलखीत बनून जातील.
17. प्रेम आणि दृढपणा विरोधी वस्तु नाहीत. ऐनवेळी तर प्रेमच दृढ राहू शकते कारण त्याला कसले भय नसते. कुशल सर्जन जेव्हा शस्त्र चालवतो तेव्हा बघणाऱ्यांना चक्कर येतात पण सर्जनच्या हातात जर कमकुवतपणा असेल तर रुग्णाचे प्राणच निघून जातील.
18. आपल्या हातून अन्याय होऊ नये यासाठी जपायला हवे. आपण ठगले गेलो तर बेहत्तर पण कुणावर अन्याय व्हायला नको, हे आवश्यक आहे.
19. माथा झुकवून कर्तव्यतत्पर रहाणे आणि संकट येताच त्याचा उपाय शोधणे हेच योद्ध्याचे काम आहे. आपण सारे अनीतीच्या विरोधात झुंजणारे योद्धे आहोत.
20. शक्यतोवर सावध राहून प्रगतीचा प्रयत्न करावा. संकटं छातीवर झेलल्याशिवाय या जगात काही होत नाही. मोक्ष प्राप्तीच्या पुरुषार्थात आपण प्रत्येक संकटांचा सामना करावा.
21. मनाची अपूर्णता अथवा चंचलता आणि मलीनतेतल्या अंतराला सदैव जाणून घेतले पाहिजे. मलीनतेच्या विरोधात बळजबरीने असहकार करा. अपूर्णता वा चंचलता तर असेलच. मुनीवर सुध्दा त्यावर पूर्णपणे ताबा मिळवू शकले नाहीत तिथे आपल्या सारख्यांची काय बिशात?
22. आपले मन मलीनच नाही असे आपण मानायला हवे असे मी चाहतो. असे मानायची एक अट आहे. क्षणभरही आपण मलीनतेचे सेवन करत नाहीत, उलट ज्या-ज्या वेळी मलीनतेचे विचार येतील, त्या-त्या वेळी त्याविरुध्द झुंज घ्यावी. मन तर धाव घेतच राहील. त्यावर आरुढ होऊन टाच आणण्यातच खरा पुरुषार्थ आहे. हेच आपले कर्तव्य आहे. आपल्या मनाला जो मलीन मानतो तो कधी-कधी मलीनतेचे पोषण करणारा बनून जातो वा हतबल बनून जातो. यामुळे आपण जसे मलीनतेच्या विरुध्द निरंतर द्वंद्वरत राहू तसेच मलीनतेचा कदापि स्वीकारही करणार नाहीत. यात सत्याची सूक्ष्मतम आराधना सामावली आहे.
23. अनासक्तीत अज्ञान, निर्दयता, बेपर्वाईचा (हलगर्जीपणा) समावेश कधी होतच नाही. सच्च्या अनासक्त व्यक्तीचे काम आसक्तीभरल्या व्यक्तीच्या तुलनेने कित्येक पटींनी शोभिवंत ठरते आणि अधिक यशस्वी होते. आसक्त व्यक्ती कधी गोंधळून जाते, चिंतेमुळे काही विसरुही शकते, तिच्या ठायी द्वेषही उत्पन्न होऊ शकतो आणि ती द्वेषवश होऊन कामाची नासाडीही करू शकते. अनासक्तीयुक्त व्यक्ती या तमाम दोषांपासून मुक्त असते.
24. आपल्याला या जगात विश्वासपात्र बनायचे आहे कारण आपण जो एकही श्वास घेऊ शकतो त्याचे कारण संपूर्ण जगाचा आपल्याप्रती असलेला विश्वास आहे. असे जर नसते तर आपण एक-दुसऱ्याची कधीच हत्या करून बसलो असतो. यामुळे विश्वासपात्र असण्याचा अर्थ केवळ कर्तव्य-परायणता आहे. त्या कर्तव्यपरायणतेचे आचरण आपण तटस्थतापूर्वक करायला हवे.
25. खरी सेवा म्हणजे देश सेवा, आत्म सेवा आणि ईश्वर सेवा आहे, याविषयी अजिबात शंका बाळगू नये.
26. ईश्वर परायण व्यक्तींशी तर वृक्ष-वनस्पतीही संवाद साधतात कारण की ती व्यक्ती त्यांच्या ठायीही ईश्वर आणि त्याच्या लीलेचे दर्शन करते. आपण भक्तीच्या या समस्त रसाला ओळखत नाही. आपण जर ओळखू लागू तर भक्तीचे सौंदर्य लगेचच वाढून जाईल.

27. आपण आपले-आपले जपावे-सांभाळावे. सवांचा सांभाळ करणारा ईश्वर आहे.
28. आपले स्वास्थ्य चांगले आहे ही ईश्वरी कृपा मानायला हवी. त्याला जोवर आपली आवश्यकता आहे - आपल्याकडून काही कार्य करवून घ्यायचे आहे तोवर आपल्या हत्याराला - साधनाला - बिघडू देण्याइतका तो भोळा कुठे आहे ? यामुळे त्याच्या कृपेत आपली शांती सामावली आहे पण जेव्हा आपण त्याचे गुलाम बनू, त्याच्या ठायी सामावून जाऊ, तेव्हाच असे म्हणू शकतो.
29. आपल्या भक्तांची अमूक एका सीमेपर्यंत कसोटी घ्यावी अशी अट ईश्वराने घातलेलीच नाही. होय, कुणालाही त्याच्या कुवतीबाहेर तो कसोटी द्यायला लावत नाही, एवढे मात्र निश्चित.
30. न पचवता हजार ग्रंथ वाचणाऱ्याच्या तुलनेने एकच ग्रंथ पचवणारा अधिक जाणतो.
31. स्वेच्छेने कायद्याचे पालन केल्याने सविनय अवज्ञेची प्रचंड शक्ती उत्पन्न होते.
32. सेवा करतांना आवडी-निवडीचा विषय अधिक असता कामा नये. जिथे जी - ज्या प्रकारची - सेवा असते तिचा स्वीकार करायला हवा.
33. लोकभावनेला वश होण्यात जर काही अनीती घडणार नसेल तर गैरसोय पत्करूनही लोकभावनेला वश होणे उचित होय.
34. प्रभुला साक्षी मानून जागृत अंतरात्म्याच्या निर्देशानुसार सर्वांनी व्यवहार करावे.
35. मृत्युमुळे होणाऱ्या वियोगाच्या दुःखाला इस्लाम कमीत-कमी मानते.
36. क्रोधाच्या बदल्यात क्रोध, अवगुणाच्या विरोधात अवगुण नको. क्रोधाच्या बदल्यात शांतता, अवगुणाच्या बदल्यात गुण, अपकाराच्या बदल्यात उपकार हा धर्म आहे.
37. कुणाला वचन देऊ नये पण दिले असेल तर देहाचा उत्सर्ग करून त्याचे पालन करायला हवे.
38. नम्रतेचा संपूर्ण अर्थ तर शून्यता आहे. शून्यता मोक्षाची स्थिती आहे. मुमुक्षु वा सेवकाच्या प्रत्येक कार्यात जर विनम्रता, निरहंकारता नसेल तर तो ना मुमुक्षु ना सेवक. तो स्वार्थी आहे, अहंकारी आहे.
39. स्त्री तर त्यागाची मूर्ती आहे पण आज तिचा त्याग कुटुंबापुरता मर्यादित झाला आहे. ती जो त्याग आपल्या कुटुंबासाठी करते, त्याहून अधिक त्याग तिने देशासाठी का करू नये? अखेर जो धर्मपरायण बनेल तो विश्वहितासाठी त्याग करेल पण देश ही पहिली पायरी आहे आणि देशहित विश्वहित अविरोधी असेल तर मग देशसेवा आपल्यासाठी मोक्षमार्गाची वाट बनू शकते.
40. सदाचाराशिवाय अक्षर - ज्ञान व्यर्थ होय.
41. आपण स्वतंत्र कुठे आहोत? सारे ईश्वराहाती, तो नाचवील तसे नाचायचे. आपली इच्छा मानून स्वेच्छेने नाचू लागू तर दुःखी बनू.
42. आश्रमात आपण स्वदोष दर्शनासाठीच रहावे आणि मग त्यांना घालवण्याच्या प्रयत्नात लागून रहावे.
43. शारीरिक नियमांचे पालन केल्याने देहाचे पोषण होते, संस्थात्मक नियमांचे पालन केल्याने संस्था टिकून रहाते आणि सामाजिक नियमांचे पालन केल्याने समाजाची धारणा होते.
44. रामाला अखंडपणे हृदयात स्थान दिले तर आपल्या केसालाही धक्का लागणार नाही.
45. आपण जर एका सेवाकार्याशी संलग्न असलो तर दुसऱ्याचा विचार करू नये. जर तसा विचार करत असू तर तो मोह मानला जाईल.
46. सारी कामे सेवाभावनेने संपन्न व्हावीत ही गीतेची दृष्टी आहे. सेवाभावनेने करायचा अर्थ ईश्वरार्पण बुद्धीने कामे करणे होय. जो आपली कामे ईश्वरार्पण बुद्धीने करतो त्याच्या ठायी 'मी करतो' असा भाव उरत नाही. त्याच्या मनात इतरांविषयी उदारभाव नांदतो.
47. दोघांमध्ये जोवर आचार-विचारांचे ऐक्य असते तोवर सद्भावनेचे पालन काही औदार्य वा प्रेम नव्हे. ती केवळ मैत्रीची भावना आहे. याला परस्पर प्रेमही म्हणता येईल पण इथे प्रेम शब्दाचा उपयोग करणे

- अयोग्य मानला जायला हवा. याला स्नेह म्हणू या. शत्रुच्या संदर्भात मित्र भावना म्हणजे प्रेम होय.
48. आपल्या शब्दकोषात 'पराभव' हा शब्दच नसावा. जग घेणेकरी आहे आणि आपण देणेकरी आहोत.
49. कर्तव्य-परायण बना आणि अशांततेतही शांततेचा अनुभव घ्यायला शिका. आपला आनंद आपल्या धर्मपालन-भावनेत असावा तो ना कामाच्या यशस्वितेत असावा ना संयोगांच्या अनुकूलतेत नांदावा. मानव तर रंक प्राणी आहे. जेव्हा अहंभावनेचे विसर्जन करून तो ईश्वराच्या ठायी सामावून जातो, तेव्हाच राजा बनतो. सागरापासून वेगळा झालेला थेंब कुणाच्या उपयोगी पडत नाही पण सागरात सामावून गेल्यावर मात्र तो थेंब प्रचंड जहाजाचे ओझे आपल्या छातीवर झेलतो. अशाच प्रकारे जर आश्रमात सामावून जाणे आणि त्या माध्यमातून जगात आणि ईश्वरात सामावून जाणे शिकता आले तर या धरतीचे ओझे पेलणारे मानले जाऊ पण त्या वेळेला तर 'मी', 'तू' संपून 'तोच' शिल्लक उरतो.
50. देह देवाच्या निवासाचे मंदीर आहे. त्याची झाडलोट करून आपण स्वच्छ राखावे आणि आहार पुरवून नित्य सज्ज राखावे.
51. चूक करणे तर पाप आहेच पण चूक कबूल न करणे तर महापाप होय. जो स्वच्छ अंतःकरणाने स्वतः आपली चूक मान्य करतो, त्याचे पापक्षालन होऊन जाते आणि तो सरळ मार्गावर वाटचाल करू लागतो. जो खोटी शरम बाळगतो, चूक लपवतो तो खोल गर्तेत पडतो.
52. कळत-नकळत जर चुकीचे काही घडले तर ते तत्काळ प्रकट करून घ्यायला हवे आणि फिरून तशी चूक न करण्याचा निश्चय करायला हवा.
53. कर्तव्य परायणता प्रार्थना होय. प्रत्यक्ष सेवेची योग्यता प्राप्त करून घेण्यासाठी आपण प्रार्थनेला बसतो पण जिथे प्रत्यक्ष कर्तव्य येऊन उभे ठाकते तिथे प्रार्थना त्यात समाविष्ट होऊन जाते.
54. आपण एखादे काम हाती न घेतले तर चांगले पण जर हाती घेतले असेल तर ते स्वार्पण करून पूर्ण करावे. अशा दृढतेने जो कार्य करतो ईश्वर त्यांना मदत करतोच करतो.
55. पुरुष पुरुष असूनही स्त्री बनावा आणि स्त्री असूनही तिने पुरुष बनावे, हा माझा आदर्श आहे. पुरुषाचा स्त्री बनायचा अर्थ असा आहे की त्याने स्त्रीची विनम्रता आणि विवेक शिकावा आणि स्त्री चा पुरुष बनायचा अर्थ असा आहे की तिने भीस्तेचा त्याग करावा आणि हिंमतवान व बहादूर बनावे.
56. स्त्री-पुरुष जोपर्यंत विकारवश आहेत तोपर्यंत दोघांना श्रम आहेत.
57. द्रौपदी बुध्दीचे रूपक असून पाच पांडव ताब्यात घेतलेली पंच इंद्रिये होत. पाचही इंद्रिये ताब्यात आहेत आणि संस्कार संपन्न बनली आहेत याचा अर्थ बुध्दीने इंद्रियांचे वरण केलेले आहे.
58. शब्दांची शक्तीदेखिल त्यांच्या मूळाशी असलेल्या तपश्चर्येच्या प्रमाणात घटते - वाढते. वाढत्या तपाचरणाच्या सोबतच शब्दांचे मोलही वाढत जाते.
59. 'हिंद स्वराज' केवळ राजकाजी ग्रंथ नाही. त्यात राजकाजाच्या निमित्ताने धर्माचे काही दर्शन घडवण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे. हिंद स्वराज्य म्हणजे काय ? धर्मराज्य वा रामराज्य होय. मी पुरुषांच्या जितक्या सभामधून बोललो आहे, तितक्याच महिलांच्या सभामधूनही प्रबोधन केले आहे. त्यात मी 'स्वराज्य' शब्दाचा नव्हे तर 'रामराज्य' शब्दाचा प्रयोग केला आहे. हा ग्रंथ माझ्या अनेक वर्षांच्या चिंतनाचा सारांश आहे. जेव्हा एखाद्याकडून बोलल्याशिवाय रहावले जात नाही तेव्हा तो बोलतो तसेच मजकडून जेव्हा लिहिल्याशिवाय रहावले नाही गेले तेव्हा मी ते लिहिले आहे. हा ग्रंथ विशेष करून अशिक्षितांसाठी लिहिला गेला आहे.
60. आपण जर भांडण करू इच्छित नसू तर समोरची व्यक्ती भांडण करूच शकत नाही.
61. ज्याच्या मनात कधी कुठलाही प्रश्नच उपजत नाही तो उन्नती कशी करू शकेल ?
62. ज्या कारणासाठी दुःख मानत असाल ते तत्काळ सांगून टाका. तेव्हाच तर ते दुःख आपल्या मनात

- उरणार नाही. मनातल्या मनातच वेदना भोगत रहाणे हाही एक प्रकारचा आत्मघात आहे.
63. स्वतःबाबत स्वतःच्या मनात असंतुष्टता जागणे एक प्रकारे चांगले आहे पण या असंतुष्टतेने मर्यादा ओलांडता कामा नये. आपण मनी प्रसन्नता बाळगायला हवी. यासोबत थोडी असंतुष्टताही कायम राखली तर आपण उन्नती करू शकू.
64. देहाला रत्नचिंतामणी म्हटले गेले आहे. आपण ईश्वरार्पण भावनेने रहायचे ठरवले तर खरोखरच देहाला रत्नचिंतामणी बनऊ शकतो. ईश्वरार्पण करण्यासाठी त्याचे दमनही केले पाहिजे.
65. ज्या ज्ञानात ना नम्रता ना कोमलता, त्या ज्ञानाचा काय उपयोग ?
66. एकदा विवाह करायचा विचार केल्यावर ज्याच्याशी मनोमिलन होईल अशा सच्चरित व्यक्तीशी विवाह करून घ्या. असा सच्चरित पुरुष मिळाला तर ठीक अन्यथा अविवाहित रहायचा संकल्प करायला हवा. जसा मिळेल त्याच्याशी विवाह करायचा विचार करू नये. पार्वतीने तर संकल्प केला होता की शंकरासमान निर्विचारी पुरुष लाभला तरच विवाह करायचा अन्यथा कुमारिका रहायचे आहे. प्रत्येक कन्येने पार्वतीचा आदर्श आपल्या समोर राखायला हवा.
67. निर्दोष माणसाला कोण ठगू शकेल ? कुणी जर त्याच्याशी दगाफटका करील तर तो स्वतःच शिकार होईल. आपण जर प्रतिकार केला नाही अर्थात् दुष्ट माणसाशी सामना केला नाही तर त्याची दुष्टताच त्याला हाणून पाडते - त्याचा अधमपणाच त्याला हाणून पाडतो. त्याला ठेच लागते अन् तो सुधारतो, सरळ बनतो.
68. स्वराज्याचा अर्थ दुसऱ्यावर राज्य करणे नव्हे - स्वतःचे राज्य नव्हे, स्वतःवर राज्य करणे होय. ज्याने इंद्रियविजय साधला त्याला सारे काही मिळाले.
69. मोठ्यातला मोठा माणूसही जेव्हा न करण्यायोग्य काम करतो - त्यावेळेला त्याची शिक्षा त्याला मिळतेच.
70. भक्त तर अंतर्नादाने प्रेरित होऊन कामे करतो पण अंतर्नादही कधी ठगू शकतो यासाठी सावध रहायला हवे.
71. जगात इतक्या ग्राम आणि शहरांची वस्ती आपण बघतो. जग सदैव जर युध्दावरच चालत राहिले असते, तर या ग्राम आणि शहरांचे अस्तित्वच उरले नसते.
72. कुणी कसलाही दुष्ट माणूस आपल्यावर हल्ला करायला येत असेल तर आपण राम नाम स्मरण करावे. बहुतांश दुष्ट माणसे तर त्याच्या आवाजानेच पळ काढतील पण जर असे कदाचित न झाले तरी काय झाले ? अशा समयी आपण बलिदान करायला हवे. माणूस कितीही अधम का असेना आपण बलिदान केले आणि त्याच्या बलात्काराला वश न झालो तर तो अधम माणूसही काय करू शकेल ? बलिदानाला संपूर्णपणे सिध्द अशा पवित्र माणसासमोर अधमातला अधम माणूसही आपल्या अधमपणाचा त्याग करतो. यामुळे सत्याग्रह दुहेरी लाभदायक आहे. सत्याग्रह करणाऱ्याचे तर भले होतेच पण ज्याच्या संदर्भात सत्याग्रह केला जातो, त्याचेही भले होते.
73. व्यापारी असूनही कदापि असत्य कथन वा असत्य आचरण न करणारी, विवाहित असूनही ब्रह्मचर्य पालन करणारी व्यक्ती विशिष्ट. प्रपंचात राहून धन वा वस्तुंचा परिग्रह न करणे अवघड आहे तरीही हा आदर्श ध्यानी घेऊन मर्यादा तर पाळायलाच हवी. यामुळे जर वैराग्य प्राप्ती झाली तर व्यक्ती महात्यागाला सिध्द होऊ शकेल.
74. जे चुकीचे आचरण करतांना दिसताहेत त्यांच्याविषयी अंतःकरणात कुठेही क्रोधाचा टिपूस सुध्दा उरू देऊ नये, असावे ते प्रेम आणि दयाबुध्दी. याचा प्रभाव त्यांच्यावरही पडल्याशिवाय रहाणार नाही. हा तर मी राजयोग पंथ सुचवला आहे.
75. मी अनेकांतवादी आहे. मी जैन तत्वज्ञानातून हा सर्वाधिक मोलाचा विषय शिकलो आहे. वेदान्तात हा विषय गर्भित रूपात आहे. जैन तत्वज्ञानात स्पष्टपणे आहे.

76. आई-बाबांना आपल्या युवक लेकरांना योग्य स्थळी पोहोचवायलाच हवे हा धर्म काही गळी उतरत नाही. त्यांना योग्य स्थळी पोहोचवण्याकामी त्यांना सहाय्य करायला हवे.
77. अभ्यास वगैरे साध्य नसून साधन आहे. अभ्यास करून आजवर एकही व्यक्ती मोक्षाला पोहोचलेली नाही. सेवा करून मात्र अनेकांचा उध्दार झाला आणि उध्दार होतो. या गोष्टीला समजून घेणे आणि समजून घेतल्यावर अमलात आणणे अवश्यच अवघड आहे पण मोक्ष प्राप्त करून घेणेही का कमी सोपे आहे ?
78. स्वेच्छेने केलेला विवाह कुठल्याही प्रबळ कारणाशिवाय भंगू नये हेच योग्य वाटते. अस्पृश्यतेच्या प्रश्नी मी जर 'बा' ला घटस्फोट दिला असता तर आजचे सुंदर वर्तमान आकाराला आलेच नसते ना ? 'बा' न जाणो कुठे पडून राहिली असती आणि मी न जाणो कसा विवाह करून बसलो असतो ? कोण जाणे ? पण वारशात हे शिक्षण लाभले होते की संबंध-विच्छेद होऊच शकत नाही. यामुळे हा विषम समय टळला आणि आज तर त्याच्या केवळ उरल्या आहेत आठवणी.
79. विषयेच्छेला तृप्त करणे माणसाचा धर्म असेल तर संतती नियमनाच्या कृत्रिम उपायांची आवश्यकता मी समजू शकतो पण जर संततीच्या इच्छारहित भोगाला- विषयभोगाला - पातकाचे मूळ मानले - आणि माझ्या दृष्टीने मानायला हवे - तर कृत्रिम उपायांनी संतती नियमन करणे पापाचे व्याज चुकते करण्यासारखे आहे. जसे कराल तसे भराल हा निसर्ग नियमच आहे.
80. आज पाश्चात्य देशांमध्ये संतती नियमनासाठी जो कृत्रिम उपायांचा उपयोग चालला आहे त्याचा एक परिणाम तर विवाहाचे पाविल्य संपविण्यात आहे. यामुळे प्रत्येक जण आपापल्या मर्जीनुसार (स्वतंत्रपणे) विषयभोग भोगून घेतो.
81. मला ज्या विषयाची तात्कालिक आवश्यकता दिसत नसेल आणि ज्याविषयी शंकेला तिळमात्र अवकाश असेल त्याचा मी ऊहापोह करणार नाही.
82. जननेंद्रियाच्या संयमाला अशक्य, अनावश्यक वा हानीकारक मानणे माझ्या मते धर्माला न मानण्यासारखे आहे कारण की धर्माची संपूर्ण रचना संयमाच्या पायावर उभी ठाकली आहे.
83. मी ज्या एखाद्या विषयावर साग्रह मजबूत असेन तो विचारही त्यात दोष आढळल्यास वा कुणी दोष असल्याचे लक्षात आणून दिल्यास लगेचच त्याग करून द्यायला मला वेळ लागत नाही.
84. माणूस जी क्षमा मागतो ती इतरांसाठी नसून स्वतःसाठी असते.
85. कुणी माझा धर्म समजू शकत नसेल या भयाने मी माझा धर्म कसा विसरून जाऊ ?
86. माझे संपूर्ण जीवन जे आपोआप छाप टाकील, तेच आहे.
87. अती लोभी व्यक्तीला ईश्वर दाद तर देतच नाही, उलट शिक्षा करतो.
88. ऊर्ध्वगती असणाऱ्या वस्तुचा प्रचार शोभून दिसतो. अधोगती असणाऱ्या वस्तुचा बरे काय प्रचार करायचा?
89. सेवाभावनेशिवाय जिथे दुसरी वृत्तीच नसेल तिथे स्थानाची वा पदाची आकांक्षा काय?
90. सर्वात उत्तम उमेदवारी तर मूक सेवा आणि अद्वितीय योग्यतेत आहे.
91. सत्य माझा धर्म आहे आणि अहिंसा त्याच्या सिध्दीचे साधन आहे. मी खड्गाच्या न्यायाला नेहमीसाठी तिलांजली दिली आहे.
92. सारे काही ईश्वराप्रीत्यर्थ आहे असे जाणून घेतले तर मग ओझ्यासारखे काही वाटणारच नाही.
93. आपल्या ताकदीपेक्षा अधिक काम कुणी करायला नको.
94. ईश्वरेच्छा आपल्यासाठी कायद्यासमान आहे.
95. जगायचा प्रयत्न करत असतांनासुध्दा मरणाची तयारी तर सदैव राखायचीच आहे ना ?
96. यमराज शत्रु नसून मित्र आहे. त्याच्या शासनापलिकडे तर कोणी राहू शकत नाही आणि त्याच्या शासनात रहाणारे तर सदा सुखीच आहेत.

97. तुझ्यासाठीही रामनाम आहे. तसेच माझ्यासाठी आणि सर्वासाठीही तेच आहे पण जाणकारच याचा फायदा उठवू शकतो.
98. मी जर अधीर होऊन जाईन तर मला सत्याचे दर्शन होऊ शकणार नाही, हे मी जाणतो. जगाच्या दृष्टीने माझ्या निरहंकारी असायला काही किंमत नाही. अहिंसेच्या ठायी अयशस्वीता अशक्य आहे. यामुळे जिथे अयशस्वीता दिसत असेल तिथे अहिंसा नाही असे म्हणावे लागेल. माझ्या ठायी अहंकार, अधैर्य वगैरे दोष असतील तर मी त्यांचा साक्षी नाही बनू शकत. काही अंशी दुसरेच बनू शकतात. याचा खरा साक्षी तर ईश्वरच आहे.
99. जे आपल्याला सहजासहजी मिळेल ते तन्मयतापूर्वक साधले तर गंगासान घडले.
100. गीता माता कंठरवाने सांगते आहे की सर्वापासून मन काढून माझ्या ठायी लाव आणि मग सेवाकार्याला सुरुवात कर.
101. आपल्या सर्व बालकांमध्ये आई-वडिलांशिवाय रहायची सवय लागायला हवी. आई-वडिलांच्या भरवशावर जगणारी बालके अखेर कमकुवत ठरतात.
102. अखंड अंतर्मुख रहाण्यासाठी दीर्घकालीन सराव हवा. खऱ्या इच्छेच्या ठायीच अशी स्थिती उपजते. स्वाभिमान आणि अभिमान यात फरक आहे, तो जाणून-समजून घेणेच अवघड आहे. साथीदारांसमवेत कार्य करत असतांना स्वाभिमानाला गौण करत गेलो तर मग अभिमानाचे प्रमाण शून्यवत होऊन जाईल. साथीदारांमध्ये स्वाभिमान कसला? त्याचे काय प्रयोजन? माणूस स्वतःच आपला अपमान करतो हेच खरे आहे. आपण आपला अपमान कसा काय करू शकतो - याचा विचार करा.
103. यम-नियमांच्या पालनामुळे शरीर बिघडेल हे अशक्य माना.
104. ज्याला एक वस्तु पापरूप वाटते त्याच्यासाठी ती पापच आहे. त्याला तातडीने धुऊन काढायला हवे.
105. आपण ज्या भूमिकेवर सुशोभित आहोत त्या भूमिकेने संतुष्ट राहिलो तर श्रेष्ठ (उच्च) भूमिका सहजपणे प्राप्त होते.
106. ज्याने शम, दमावर ताबा मिळवला त्याच्या ठायी शिथिलता कसली?
107. 'ठेविले अनंते तैसेचि रहावे' जिथे तो फेकून देईल तिथे आनंदाने जावे आपण काहीही करत नाहीहोत या अवस्थेप्रत पोहोचून गेलोत तर मग काय हवे?
108. आपण आपल्या ठायी दोष-दर्शन न करता गुणच बघत राहिलोत तर आपल्या अधःपतनाला आरंभ झाला आहे, असे खुशाल समजा.
109. ईश्वरावर विश्वास बाळगणारी व्यक्ती कदापि ज्योतिषाकडे वळणार नाही यामुळे ज्योतिषांनी वर्तविलेल्या भविष्यानुसार आपण कुठलेही पाऊल उचलणे माझ्या मते अजिबात उचित नाही. या मंडळींनी जे भाकित केले आहे त्याविरुद्ध घडलेले तर मी अनेकदा अनुभवले (बघितले) आहे आणि खरे तर चांगले ज्योतिषी स्वतःहून हे मान्य करतात की ते जे काही भविष्य कथन करताहेत त्याचा अर्थ एवढाच आहे की असे-असे घडायची शक्यता आहे. यामुळे पुरुषार्थालाही स्थान आहे यात काही संदेह (शंका) नाही.
110. ज्या गोष्टीला बदलता येत नाही तो स्वभाव, यामुळे कित्येक लोक खूप प्रयत्न करूनही जो स्वभाव बनला आहे त्याला काही बदलू शकत नाही असे अनुभवायला मिळते.
111. त्रिफळाची स्तुती मी ऐकली आहे. माझा औषधांवर खूप कमी विश्वास आहे. नैसर्गिक उपायांवर माझा विश्वास आहे.
112. विवाह विषयेच्छेला मर्यादित करायचे साधन आहे.
113. प्रारब्धाला कोण जाणू शकतो ? ज्योतिषींचे कथन काही देव-वचन नाही. जे शास्त्र प्रारब्धाची बात करते तेच ब्रह्मचर्याची आज्ञा करते यामुळे प्रारब्ध काहीही असो, पुरुषार्थ हेच आपले कर्तव्य आहे.
114. अहिंसा उत्तम आहे पण जर मी सापाचे भय सोडू शकत नसेल तर तशा अवस्थेत काय करू ? मनाने तर मी सर्पाला ठार मारलेच आहे. कर्माने प्रत्यक्ष

- मारतांना थबकून जातो. तेव्हा धर्म म्हणतो की आपल्या स्वभावानुसार मारून टाक. त्याला न मारायचा प्रयत्न व्यर्थ होय. तसेच ब्रह्मचर्य आणि गृहस्थाश्रमाविषयी सांगता येईल. नैष्ठिक ब्रह्मचर्याचे पालन करणे अवश्य उत्तम आहे पण जो आपल्या विकारांवर नियंत्रण राखू शकत नाही (त्याने) गृहस्थाश्रमात प्रवेश घ्यावा.
115. सर्व कामांचा परमात्मा साक्षी आहे असे श्रद्धापूर्वक मान्य करून आपली तमाम कर्मे, विचार, वचन ईश्वरार्पण कराल तर परमानंदाचा अनुभव मिळवाल आणि ईश्वराच्या अस्तित्वाचा अवश्य अनुभव घ्याल. 'यत्करोषि यदश्रासि' इत्यादीला लक्षात ठेवा.
116. रोज जसे भोजन करतो, तशीच प्रार्थना करावी. रोजनिशी लिहावी. भोजन तर कधी-कधी सोडावे (टाळावे) लागते पण जोवर शक्ती आहे तोवर रोजनिशी लेखन टळू शकत नाही आणि जोवर शुध्द आहे तोवर प्रार्थना चुकू (टळू) शकत नाही.
117. पडाल आणि उठाल, पडाल आणि वर चढाल असे करत-करत कधी विजयश्रीला वराल. प्रयत्नात कदापि कसूर राहू देऊ नका.
118. संसार-चक्र अबाधित राखणे जर स्तुत्य आहे तर ते चक्र अविरत जारी राखण्यासाठी-राखण्यापर्यंतचे-विकार स्वाभाविक आहेत-आवश्यकही आहेत. प्रजोत्पत्तीमुळेही-प्रजेच्या उत्पत्तीसाठीही-पती-पत्नीच्या मिलनात वीर्यपात तर होतोच पण तो निष्फळ ठरत नसतो. (यात) अधोगतीच ठरलेली. ऊर्ध्वगतीनेही काही-ना-काही उत्पत्ती तर होतेच तशी या अधोगतीमुळेही झाली. प्रजोत्पत्ती नेहमीसाठी (सदैव) हानीकारकच आहे असे तर सांगताच येत नाही (सांगूच शकत नाही.) कारण की असे सांगण्यात तर ईश्वराचाच दोष दिसून येतो. जे दंपती केवळ प्रजोत्पत्तीला आवश्यक समजून केवळ त्या निमित्तानेच एकल येतात, अन्यथा बंधू-भगिनींसारखे रहातात-राहू शकतात-ते कोटिशः वंद्य आहेत. ते पूर्ण ब्रह्मचारीही आहेत.
119. नातलग जर आनंदाने पैसे देऊ इच्छित असतील तर त्याचा त्याग करून सार्वजनिक धनाचा उपयोग न केला जावा पण जर ते नाराज होऊन जबरदस्तीपूर्वक देऊ करत असतील तर घेतले जाऊ नये असे धर्माचे म्हणणे आहे.
120. 'हत्वाऽपि स इमान् लोकान्' या वचनाचा मी लावलेला अर्थ तर हा आहे की जो अनासक्त आहे तो मरणारच नाही यामुळे ही व्यंग्योक्ती आहे.
121. माझा एक सल्ला आहे : माझ्या वचनांना प्रामाणिक (प्रमाण) मानले जाऊ नये. ही वचने काही ईश्वर-प्रणीत नाहीहेत. यात काही बुद्धिवाद आहे, काही अनुभव आहे. या वचनांचे मोल प्रत्येक (सर्वसाधारण) वचनांइतकेच आहे. अर्थात् माझ्या ज्या वचनांना बुध्दी आणि अंतःकरण स्वीकार करत नसेल त्यांचा सर्वथा त्याग केला जावा. असे कराल तर माझ्या वचनांचा संग्रह (संकलन) करायची गरज भासणार नाही. पृथ्वी गोल आहे या तथ्यासाठी का कुणाच्या वचनांच्या संकलनाची गरज आहे ?
122. सूत कताई करतांना टकळीच्या सूतावर ध्यान एकाग्र करा. ईश्वर कातायला लावतोय - कातवून घेतोय आणि प्रत्येक तंतूत तो लपून बसला आहे त्याचे दर्शन आतल्या नयनांनी करा.
123. जो इतरांचे लग्न निश्चेष्ट भावनेने लाऊन देत असेल तोच ब्रह्मचारी जाणावा.
124. सामाजिक क्रिया व्यक्तिगत क्रियेइतकीच आवश्यक आहे. आपण निराळे आहोत आणि सामाजिक प्राणीही आहोत. समाज नसेल तर आपण काहीही (उरणार) नाहीहोत. यामुळे सामाजिक प्रार्थनेत, सामुदायिक यज्ञात सहभाग नोंदवणे धर्म बनून जातो.
125. एकाच ग्रंथातून सारे ज्ञान उपसायला हवे, असे माझे मत आहे. रामायण, गीता, ईशोपनिषद याहून अधिक काय हवे ?
126. जे आवश्यक नाही ते करणे आध्यात्मिक दृष्ट्या हानीकारक आहे.

127. शक्तीपेक्षा अधिक काम करायचा दोष माझ्या ठायी कमी आहे. सोसायचा अर्थ असा की अहिंसेच्या प्रवृत्तीत मर्यादपेक्षा अधिक काम करायची शक्यता नाही. ज्याच्या ठायी मर्यादा नाही तिथे अहिंसा नाही. माझ्यात तर कमतरता आहेच.
128. रुचीकर-आवडेल असे-बोलणे यात धर्म आहेच पण यात असत्य येऊन जायची भीती आहे. माझ्यात आवडेल असे रुचीकर सत्य बोलायची सवय आहे, असायला हवी यामुळे या गुणाची अतिशयता तर माझ्यात शिरली नसेल असे मी लिहिले आहे.
129. सर्व कामांमध्ये अहिंसा असली पाहिजे, ज्या कुणाशी बोलाल प्रेमाने बोला.
130. ब्रह्मचर्य आणि अहिंसा या तत्वांचा संबंध शरीराशी असल्यामुळे यांना शारीरिक तप म्हटले गेले आहे. मलाही शारीरिक हे विशेषण बोलले होते, आता नाही बोलत. याचा अर्थ मानसिक व्यभिचार क्षंतव्य वा कमी आहे असा काही होत नाही.
131. कधी भावना दुःखदायक सिध्द होते पण भावनाशून्य व्यक्ती पशुतुल्य असते. भावनेला सरळ दिशेने (योग्य मार्गाने) नेणे परम कर्तव्य आहे.
132. हिंदुस्तानच्या प्रश्नांची उकल करण्यात जेवढा रस मिळतो त्यापेक्षा अधिक रस आश्रमीय प्रश्नांना सोडवण्यात मिळतो आणि त्याहूनही अधिक रस भगिनींच्या प्रश्नात आहे कारण त्यात मोठ्या प्रश्नांच्या उत्तरांची किल्ली दडलेली आहे. जसे पिंडात तसे ब्रह्मांडांत. आपण ब्रह्मांडाला जाणून घेण्याकामी चूक करू शकतो (पण) पिंड तर आपल्या हाती आहे.
133. निर्दोष झोप मिळवण्यासाठी जागृत अवस्थेत निर्दोष आचार-विचार (करणे) आवश्यक आहे. जागृत अवस्थेतल्या स्थितीची तपासणी करायचे दर्पण आहे निद्रावस्था.
134. मनावर विजय संपादन करणे सरळ-सोपे नाही पण प्रयत्नांनी विजय संपादित करता येईल अशी अटल श्रध्दा बाळगायला हवी.
135. 'योगः कर्मसु कौशलम्' - पण कर्म-कौशल्याच्या ठायी भक्तीही असायलाच हवी. ती भक्ती आहे रामनाम, खातांनाही आणि पितांनाही.
136. रामनामस्मरण जेव्हा श्वासोच्छ्वासा इतके सहज होऊन जाईल तेव्हा इतर कामात ते विघ्नरूप होत नाही. उलट बळ पुरवते. तंबोऱ्याचा सुर दुसऱ्या सुराला बळ पुरवतो, तसे हे होत असते. हे करत असतांना एकाच वेळी दोन कामे करायचा दोष लागत नाही. डोळे आपले काम करतात, कान आपले काम करतात. सारे काही एकसाथ (सोबत) होते. आता रामनाम माझ्या दुसऱ्या कामांना कसे सरळ-सोपे-सफळ करतो हे तुझ्या लक्षात आले असेल.
137. ब्रह्मचर्य आणि अहिंसा हे शारीरिक तप असण्याविषयी माझ्याही मनी शंका होती. आता नाही. दोघांचा संबंध शरीराशी आहे. मनोविकारांचा परिणाम शरीरावर होतो त्याच प्रकारे क्रोध वगैरे हिंसक विचारांचाही प्रभाव पडतो. शरीर जर नसते तर अहिंसा आणि ब्रह्मचर्य अर्थहीन ठरले असते. अर्थात् दोघेही शरीराचे धर्म आहेत आणि दुसऱ्या शरीराशी संबंधित-संबध्द-आहेत.
138. गफलत - निष्काळजीपणा - हलगर्जीपणा - मोठा दोष आहे. हिशेबात एका पैशाचीही चूक होता कामा नये. एका पैश्याच्या घट-वाढीत एक हजार विस्मृती होऊ शकते. हिशेब तर रोजच्या रोज झाला पाहिजे. एवढेच नव्हे, तमाम गोष्टी प्रतिक्षणी लिहून ठेवल्या पाहिजेत. बँकेत असेच असते ना !
139. ज्याच्या मनात विकार जागला त्याने तो लगेच सांगून टाकावा हा खरा नियम आहे पण असे कोण करील? माणूस असा सरळ रहात नाही. जसा विकार जागला तसा सांगून टाकला तर हा आश्रम स्वर्ग बनून जाईल.
140. व्यवस्थापक असायलाच हवा. तो कुणीही असो, त्या पदाला मान आहे. मी असतांनाही व्यवस्थापकाचे चालले तरच तंत्र बनेल, चालणार नसेल तर तंत्र बिघडेल जर इथे तंत्र बनले नाही तर अन्यत्र कुठेही तंत्र बनणार नाही. आणि सत्याग्रहाचा लोप होईल.

141. स्वतः खूप काम करायचा लोभ मनात धरु नका आणि जेवढे स्वतः सहज करू शकता ते इतरांना सोपवू नका.
142. इतर आपल्या त्रुटींना सहन करतात तसे आपणही करावे. याचा अर्थ आपण कुणाला जाणून-बुजून नियमभंग करू द्यावा असा अर्थ कदापि घेतला जाऊ नये. या दोन गोष्टीत फरक आहे ना?
143. आपण आपल्या हातांनी विंचू पकडू शकतो हे मान्य पण जर एखादा माणूस भयापोटी त्याला स्पर्श करू शकत नसेल तर आपण त्याला बाध्य का करावे ?
144. जो माणूस अंतःकरणाशी बाह्य वस्तुचे अनुसंधान साधून सर्वांगीण बाह्य शुध्दी राखतो त्याच्या ठायी अंतरशुध्दी सहजच साधली जाते. याउलट जो माणूस अंतःशुध्दीच्या प्रयत्नात बाह्य शुध्दीची अवगणना करतो, तो दोघांना हरवून बसतो.
145. अहिंसक संस्थेत कायदा असू शकत नाही. आम्ही कधी त्याचे ओझे बाळगत नाही. यामुळे जेव्हा कुणी कायदेभंग करतो तेव्हा आम्ही त्याविषयी उदारता दर्शवतो.
146. ब्रह्मचर्याच्या पालनासाठी देह आणि मनाला सत्कर्मात जोडून ठेवा. स्त्री वा पुरुष कुणाशीही निरर्थक चर्चा करू नका. व्यर्थ कारणाशिवाय स्पर्श करू नका. स्त्रीला आई वा बहिणीचे स्थान द्या.
147. समजून-उमजून (काळजीपूर्वक) सूत कताई करा. कातणाऱ्यांनी खादी वापरावी, वापरणाऱ्यांनी अवश्य कातावे. समजून-उमजून कातायचा अर्थ असा आहे की चरखा म्हणजे कताई हे अहिंसेचे प्रतीक आहे.
148. मुसलमान ऊर्दू रुपात लिहितात, संस्कृतज्ञ पंडीत हिंदी रुपात लिहितात. हिंदुस्तानी दोघांचा गोड संगम आहे.
149. आपल्या समाजात विविध प्रकारचे लोक रहातील- आज तर रहातात आहेच. आपल्याला त्यांना सोबत घेऊन चालायचे आहे. अशा स्थितीत अनासक्ती हाच खरा धर्म आहे.
150. आश्रमवासींसाठी मेहतर बनणे काय वा व्यवस्थापक बनणे काय एकच गोष्ट आहे. मेहतरपणात कदाचित अधिक जबाबदारी आहे. व्यवस्थापक बनणे ही सेवा असून अधिकार नव्हे. व्यवस्थापकाच्या मनात जर अधिकाराचा वाईट वास जागला तर त्याच्या ठायी अहंकार भरला आहे, असे समजावे. व्यवस्थापकतेसाठी सिध्द रहा. ते पद मिळो वा ना मिळो, त्याचा विचारही करू नका.
151. आश्रमाचा व्यवस्थापक हा स्थितप्रज्ञ, गुणातीत आणि भक्त असला पाहिजे. यासाठी गीतेचे 2, 12 व 14 हे अध्याय बघावेत.
152. साऱ्या भल्या लोकांनी - सुजनांनी - आपले पहारेकरी बनावे. याचा अर्थ असा नाही की त्यांनी जे काही सांगावे ते सर्वांनी मान्य करावे. त्यांनी सांगितले तर आपण अधिक सावध बनावे.
153. गुरुच्या ठायी स्थितप्रज्ञाची लक्षणे असायला हवीत. अशी कुणी सर्वगुणसंपन्न व्यक्ती मला आढळली नाही. न्यूनाधिक प्रमाणात असे गुण तर अनेकांच्या ठायी प्रत्येक देशात आढळले आहेत.
154. सुख-दुःखात-मानापमानात-सम रहायचा अर्थ असा आहे की अपमानित झाल्यावरही खिन्न होऊ नये आणि मान प्राप्त झाल्यावरही फुलून जाऊ नये. अपमान वा दुःखाचा इलाज केला जाऊ नये असा मात्र याचा मुळीच अर्थ नाही.
155. रामायण जर इतिहास असेल तर तो गौण विषय आहे. अध्यात्मप्रधान वस्तु आहे. इतिहासाच्या निमित्ताने धर्माचा बोध करवला गेला आहे यामुळे रामाला परमात्मा आणि रावणाला ईश्वर विन्मुख शक्ती मानून संपूर्ण रामायण वाचायला हवे. रामाला कृष्ण माना. ज्याचे सैन्य पांडव दळ आहे. रावण आहे दुर्योधन. महाभारत आणि रामायणात एकच दृष्टी (कोण) आहे.
156. माझ्यासोबत रहायचे आणि माझ्या समवेत रहाणाऱ्यांप्रती प्रेम आणि परिचय न राखायचा हे कुठवर निभू शकेल? इथे राहिल्याने जर आनंदलाभ होत असेल तर तुम्हाला सारे चांगले वाटायला हवेत. माझ्या समवेत राहून आणखी वेगळे शिकण्यासारखे काय आहे? सर्वांची सेवा करायची

- आहे. याविषयी निश्चय करा. यामुळे सर्वांवर प्रीत करायची आहे. आप भले तर जग भले.
157. एकांतवासासाठी खोली कशाला? तुमचा एकांतवास आहे तर तळी, हृदयाच्या गुंफेत.
158. तुम्हाला जर दोष-दर्शन घडले नाही तर मग क्लेश कशासाठी? एखाद्या महात्म्याने जरी आपले दोष सांगितले तरी जोवर आपल्याला त्यांची प्रतीती होत नाही तोवर न शोक व्हायला हवा, ना प्रायश्चित!
159. देवीसमोर बोकड बळीचे वर्णन दुःखद आहे. आपण शतकांपूर्वीच्या या प्राचीन भ्रमाला घालवू शकत नाहीत. जोवर लोक समजू शकतील - मान्य करू शकतील-अशी त्यांची सेवा आपण करत नाहीत तोवर आपले म्हणणे ऐकण्यासाठी त्यांची अंतःकरणे तयार होणार नाहीत. बुद्धीचा विकास तर याहूनही अवघड बाब आहे आणि अहिंसक प्रकृती केवळ हृदयस्पर्शी असते, बुद्धीस्पर्शी कमी असते. निःस्वार्थी सेवेने हृदय स्पर्श खूप लवकर साधता येतो. यामुळे देवींना बोकडाचा बळी अर्पिणाऱ्या या लोकांमध्ये जाऊन आपल्याला तर सेवा कार्य करावयाचे आहे. पुढे संधी लाभल्यावर आपण यांचा भ्रम घालवून देऊ शकणार आहोत. जे दृश्य तुम्ही अशिक्षित लोकांमध्ये पाहिले आहे तेच दृश्य सुशिक्षितांमध्ये तुम्हाला कलकत्यात बघायला मिळणार आहे आणि तेही मोठ्या प्रमाणावर!
160. चूका तर हकीम, वैद्य, डॉक्टर्स सारेच करतात. चूक होऊच शकणार नाही अशी उपचार-पध्दत केवळ नैसर्गिक उपचाराची आहे. या उपचारांवर खूप कमी लोक श्रद्धा राखतात आणि याविषयात अनुभवी जनांची संख्या आणखी खूपच कमी आहे.
161. क्रोध अन्य कुणाला जाळत नाही, क्रोध करणाराच दग्ध होतो.
162. मी ना तुम्हाला घालवणार ना आणिक कुणाला 'जा' असे म्हणणार पण जे स्वतःहून पळ काढतील त्यांना रोखणार-थांबवणार नाही. संपूर्ण आयुष्य बर्बाद झाले तरी चालेल पण पराभूत होणार नाही. हा माझा जीवनमंत्र आहे.
163. क्रोध करणारा माणूस वीर्याचा दुरुपयोग वा नाश करतो यामुळे तो निष्फळ ठरतो. अशाप्रकारे जो पुरुष भोगवृत्तीने नारी-संग करतो त्याचा वीर्यनाश होतो कारण की तो निष्फळ ठरतो. ज्यावेळी माणसाच्या मनी कुठल्याही प्रकारची वासना उरत नसते, स्त्री-पुरुष दोघांच्या मनी संतानविषयक कामना असते आणि याप्रीत्यर्थच त्यांचे मिलन होते तेव्हा वीर्य संपूर्णतः सफल होते. यामुळे असे दंपती पूर्णपणे ब्रह्मचारी होत. असे दांपत्य कदाचित कोव्यवधीत एखादे असेल. जेव्हा असे एकदाच त्यांचे मिलन होते. याशिवाय ते भावा-बहिणी प्रमाणे रहातात. मनसा-वाचा-कर्मणा अथवा अन्य कुठल्याही प्रकारे विषय तृप्ती साधत नाहीत तर (केवळ) संतानोत्पत्तीसाठी कारण ठरलेले त्यांचे मिलन कुठल्याही प्रकारे भोगाच्या व्याख्येत येत नाही.
164. क्रोधाला मारण्याचा प्रयत्न करतच रहा. एकांतात तर क्रोध उपजूच शकणार नाही. तो जिथे असू शकतो, तिथेच त्यावर विजय मिळवता येईल ना?
165. धैर्य आपल्या साथीदारांना समजाऊ शकत नसाल तर सेवा कशी काय करू शकाल?
166. ज्ञानाच्या पिपासूला खुशामत खोटी स्तुती-करावी लागते. ज्यावेळी तुम्ही माझ्यासारखे महात्मा बनाल तेव्हा तुम्हाला ज्ञान देणारे तुमची खुशामत करतील. या दरम्यान गीता-वचन लक्षात ठेवा. ते आहे 'प्रणिपाताने, परिप्रश्नाने (वारंवार प्रश्न विचारून) आणि सेवा करून' ज्ञान मिळवा. गीतेचा हा क्रम तर कदाचित् महात्म्यांसाठीच बदलावा लागेल बाकी मला जी खुशामत करावी लागते ती तर मीच जाणतो.
167. अहिंसा वा प्रेमाला दुःख वाटेल तर अहिंसक स्वतः हिंसा करील त्यालाच दुःख वाटायला हवे. कुणी मला शिवी दिली तर मला दुःख का वाटायला हवे?
168. तुम्ही स्वस्थ रहा. चिंता करू नका. आपण सारे भगवंताच्या हातात आहोत ना ? मग चिंता कसली? रामजीच्या नावाला हृदयांकित करू शकशील तर सारी शक्ती प्राप्त होईलच.

169. ज्याच्यापासून जेवढे मिळू शकेल तेवढ्याने संतुष्ट रहा अन्यथा आपल्या नशिबी निराशाच लिहिलेली असेल. अनासक्त भावनेने कर्तव्यत्पर रहाल तर निराशा कदापि स्पर्श करू शकणार नाही. आपण कुणाचे न्यायाधीश बनू नये.
170. उद्या काय होईल? हे कोण जाणतो? प्रातःकाळी काय होईल हे रामरायाला ठाऊक नव्हते. नवधा भक्तीचे पालन करून आपल्या कर्तव्याचे पालन करायचे आहे.
171. माझे खरे शरीर तर आश्रम आहे. आश्रम जर काही नसेल तर मी काही उरणार नाही.
172. नोकराला नोकर न मानता आपला सख्खा भाऊ समजावा.
173. चांगला हेतु राखून आपण त्यानुसार आचरण केले नाही तर दोष आपलाच आहे.
174. क्रोधाने तुम्ही दग्ध व्हाल आणि समोरचाही जळेल. क्रोधाचा त्याग केला तर दोघांचा उध्दार होईल.
175. क्रोधाला जिंकावे लागेल. हे कार्य अरण्यात साधले जाणार नाही. संधी आल्यावरही क्रोध जेव्हा ताब्यात रहातो तेव्हाच क्रोध दबतो वा नाही, हे लक्षात येईल.
176. आपण शुध्द आहोत, पण इतर आपल्याला अशुध्द मानतात याचा अर्थ तर आपण आपल्या शुध्दीत अधिक वृध्दी करावी, अधिक दृढ बनावे हाच होईल ना.
177. चूका होणारच, त्यांना दुरुस्त करून अग्रेसर होणे आपला धर्म आहे.
178. हिंसकाविषयी अहिंसा प्रकट केली जाऊ शकते. अहिंसका विषयी अहिंसा कशी? सूर्यासमोर का कंदील?
179. लाडू खाण्यात अवश्यमेव दोष घडला-अस्वाद व्रताचा भंग तर झालाच. औषधाप्रमाणे अन्नाचे सेवन करणारे वेळ संपल्यावर प्रमाणाबाहेर काही सेवन करणार नाही. यामुळे ते अशा प्रकारच्या आतिथ्याचे सेवनही-स्वीकारही करणार नाहीत.
180. आपण आणि ग्रामीण जन यात तफावत-अंतर-आहे हे कदापि विसरू नका. ते लाचार आहेत, अजाण आहेत, गरीब आहेत. त्यांच्या तुलनेने आपण सर्वार्थाने बलशाली आहोत. आपल्या बळाला त्यांना कदापि न बघावे लागावे हा आपला धर्म ठरावा. आपल्याकडून त्यांना औदार्य आणि विनम्रतेचाच अनुभव यायला हवा. यातच त्यांची सेवा करायची किल्ली आहे.
181. स्त्रीचा भेद संपवता येईल असा आदर्श असू शकत नाही पण तिचा स्पर्श-नैकट्य हेच मलीन आहे, हे मात्र असत्य आहे.
182. शरदला लाडू खाऊ घालून शरदला संयमाचा एक पाठ शिकवायची नामी संधी तुम्ही गमावून बसलात. यासाठी आपल्या विचार शक्तीला स्पष्ट करणे, जीवनाचे निरीक्षण करणे आणि मूर्च्छारहित होऊन आपले प्रत्येक कार्य करणे हेच खरे प्रायश्चित्त आहे. व्रतस्थ व्यक्ती आपल्या व्रताबाहेर कशी जाऊ शकते ?
183. कुणाचा क्रोध आणि अभिमान त्याला सहाय्य करतात, हे मानणे मिथ्यात्व आहे.
184. एकमेकांना सहन करत आपण अग्रेसर होऊ या. आपण स्वतःविषयी कठोर राहिलोत तर मग दुसऱ्याविषयी आपोआप उदार बनू शकू.
185. कुणी आपल्या कामात विशारद नाही यामुळेही अंकुशाची आवश्यकता असते. अंकुश सहन करण्यात लाभच आहे. त्यामुळे माणसाची उन्नती होते, त्याची प्रतिष्ठा वाढते. आपण अशा वायुमंडलात रहातो जिथे आपल्याला प्रत्येक वस्तुत सहिष्णुतेची मोठ्या प्रमाणावर आवश्यकता असते.
186. जो कर्तव्य कर्माना जाणतो, ती कर्मे आचरणात आणतो, त्याची तृष्णा तर मिटूनच जाते. ज्याची तृष्णा संपली नाही त्याला कर्तव्य-कर्माचे भानच नाही झाले. तृष्णेचा पर्वत तर इतका अवाढव्य आहे की त्याला कुणीही ओलांडू शकत नाही. त्याला तर जमीनदोस्तच करायला हवा. तृष्णेचा त्याग करायचा अर्थ आहे कर्तव्याचे भान जागणे. मला काशीला जायचे ज्ञान आहे, मार्गही मला ठाऊक

आहे मग कुठली तृष्णा मला त्या मार्गापासून-कर्तव्यापासून-विन्मुख राखू शकते ? माझी तृष्णाच काशीच्या मार्गाने जायची आहे आणि ती पूर्ण झाली तर मग उरलेच काय ? जी सहज सेवा तुजपाशी आहे ती तू एकनिष्ठेने करत रहाशील तर तुला पूर्ण संतुष्टी लाभायलाच हवी. हे करत असतांना जी साथसंगत लाभेल, जे काही वाचायला मिळेल ते ग्राह्य मानावे, त्याशिवाय दुसऱ्या कुठल्या गोष्टीचा अगदी विचारसुद्धा करू नये. माझ्या मते हेच 'योगः कर्मसु कौशलम्।' समत्व (आहे), समाधी आहे.

187. अनासक्तीचा गुण असा आहे की कार्य करतांनाही त्याचे ओझे वाटू नये.
188. ईश्वर जसे राखील तसे रहाण्यात खरी शिपाईगिरी आहे. यातच अनासक्ती आहे. व्यावहारिक भाषेत असे म्हणता येईल की आपण ज्या सेनापतीचे अधीनत्व विचारपूर्वक आणि स्वेच्छेने पत्करले आहे, त्याने जे सांगावे ते आपण करावे.
189. मारल्याने-शिक्षा केल्याने-बालक सुधारत नाही हे तर आता सिध्द झाले आहे. ज्यांना मारून शिकवायची सवय जडली आहे त्यांना हे अवघड वाटेल, हे मी जाणतो पण हे तर बंदुकधारी शिपायाच्या अनुभवासारखे झाले. गोळी शिवाय जगाचे कामच भागणार नाही असेच तो तर मानून चालतो. काम भागू शकेल हे सिध्द करण्यासाठी तर आपण आहोत. हीच गोष्ट बालकांच्या संदर्भातही जाणून घ्यायला हवी.
190. बालकांना शिकवणे वा अनुशासित करणे ध्येय नाही. त्यांना चारित्र्यसंपन्न बनवणे हे ध्येय आहे. यासाठी शिक्षण, शिस्त वगैरे आहे. चारित्र्यनिर्माण करतांना जर शिस्त मोडेल, शिक्षण बिघडेल तर होऊ देत.
191. आपले आई-बाबा बहुधा काही न सांगताच आपल्या इच्छा वगैरेना जाणून घेतात. असेच ईश्वराच्या बाबतीत जाणावे. आपल्या आई-बाबांच्या ठायी जर इतकी शक्ती असेल तर सर्वांचा पालनकर्ता-सृष्टीकर्ता अशा परमेश्वराच्या ठायी तर आपल्या अंतःकरणाला जाणून घ्यायची खूप

अधिक शक्ती असली पाहिजे. यामुळेच आपण ईश्वराला अंतर्त्यामीच्या रुपातही ओळखतो. त्याला बघू शकणे आवश्यक नाही. आपल्या अनेक नातलगांना आपण पाहिलेले नाही. कुणाचे आई-बाबा बालपणीच विदेशात गेले असतील वा त्यांचे निधन झाले असेल, तरीही इतरांवर श्रद्धा बाळगून आपण मानतो की ते आहेत वा होते. अशाच प्रकारे ईश्वराविषयी आपल्यापाशी संत जनांची साक्ष आहे. त्यावर विश्वास ठेऊन त्याला अंतर्त्यामीच मानायला हवे आणि जर तो अंतर्त्यामी असेल तर त्याचे भजन करायचा, त्याची प्रार्थना करायचा मुद्दा तर आपण सहजतेने समजू शकतो. आपण जर भले असू तर प्रातःकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपी जाण्यापूर्वी आई-बाबांना साष्टांग दंडवत प्रणिपात करतो. हेच ईश्वराप्रती करायला हवे आणि ज्याप्रमाणे आई-बाबांना आपली इच्छा सांगतो तशीच ईश्वरालाही सांगायला हवी.

192. सूरदास, तुलसीदास वगैरे संतांनी स्वतःला शठ-कामी वगैरे म्हटले आहे. ही काही शिष्टाचाराची भाषा नव्हती. उदार अंतःकरणाचे होते ते. खरे पाहू गेल्यास आपल्या ठायी दोन्ही भावना भरल्या आहेत. अमूर्च्छित स्थितीत आपण ब्रह्मरूप वाटतो. मूर्च्छित अवस्थेत आपण त्या दयाळू समोर दीनसदृश आहोत. जो स्वतःला दीन न मानता उलट पूर्ण ब्रह्मरूप मानत असेल त्याने भले करुणावाचक भजने गाऊ नये. असा माणूस कोट्यवधीत एखादाही अढळायचा नाही. आपल्या अल्पतेचे दर्शन करणे ही महान बनायची सुरुवात आहे. सागराहून विलग झालेला थेंब स्वतःला समुद्र मानून सुकून जातो पण आपल्या थेंबत्वाचा स्वीकार करून-लघुतेला मान्यता देऊन जेव्हा तो सागराच्या दिशेने प्रयाण करतो तेव्हा सागरात लीन होऊन सागर बनून जातो.
193. जगात घडणाऱ्या क्रांतींमुळे महापुरुष प्रतीत होतात पण खरे तर लोक स्वतःच कारणीभूत असतात. हे सारे काही आकस्मिक घडत नसते. ग्रह ज्याप्रमाणे नियमितपणे भ्रमण करतात त्याचप्रमाणे क्रांतीही घटित होते. फरक एवढाच आहे की आपण त्या

- नियमांना आणि कारणांना जाणत नसतो. यामुळे क्रांतीला आकस्मिक मानतो.
194. 'कल्चर' चा अर्थ आहे 'संस्कारिता' आहे 'एज्युकेशन' चा अर्थ आहे 'साहित्य ज्ञान'. साहित्य ज्ञान साधन आहे. 'संस्कारिता' आहे साध्य. साहित्य ज्ञानाच्या अभावीही संस्कारिता येऊ शकते. उदाहरणार्थ शुध्द आणि संस्कारसंपन्न वातावरणात जन्माला आलेल्या बालकात आपोआप संस्कार उत्पन्न होतात. आजच्या शिक्षण आणि संस्कारात तर या देशात सुतराम ताळमेळ नाही. या शिक्षणाची व्यवस्था (?) असूनही शिक्षितांमध्ये आढळणारी संस्कारसंपन्नता बघू जाता आपल्या संस्कारसंपन्नतेची पाळे-मूळे खूप खोलवर असल्याचे निदर्शनास आले आहे.
195. माझ्या प्रियतम श्लोकाच्या संदर्भात एकदा तर मी म्हणालो होतो. 'मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय' । आज खालीपूर्वक काही सांगता येत नाही. ज्या वेळी जशी मनोवृत्ती असते त्या वेळी त्यानुसार श्लोक प्रिय वाटतो. आता या प्रयत्नात काही रुची उरली नाही. संपूर्ण गीताच प्यारी आहे. तीच माता आहे. बालकाला जर कुणी विचारले की तुला आईचे कुठले अंग आवडते तर यात काही तथ्य नाही. हीच गोष्ट माझ्या बाबतीतही जाणावी.
196. साधारपणे माझ्या जीवनाला जे प्रभावित करू शकले ते आहेत : टॉलस्टॉय, रस्किन, थोरो आणि राजचंद्रभाई. कदाचित थोरांना वगळून देणे अधिक उचित होईल.
197. सत्याग्रह न्याय मागत नाही. न्याय म्हणजे जशास तसे. सत्याग्रह म्हणजे 'शठं प्रति अपि सत्यम्' हिंसेच्या विरुध्द अहिंसा, अप्रेमाच्या विरोधात प्रेम, क्रोधाच्या विरुध्द अक्रोध यात न्याय तोलायची शक्यता कुठाय ?
198. चमत्कार नावाची कुठली वस्तु या जगात नाही किंवा मग सर्वत्र चमत्कारच चमत्कार आहे. ही धरती अंधंतरी तरंगत आहे. शरीरात आहे, हे कळूनसुध्दा आपण आत्म्याला बघू शकत नाहीहोत. हा एक महान चमत्कार आहे. याच्या तुलनेत अन्य
- तथाकथित चमत्कार जादुगाराच्या आंब्याप्रमाणे क्षुद्र वाटतात.
199. सत्याच्या पुजाऱ्याला प्रवृत्ती सहज येऊन मिळतात यामुळे तो स्वभावतः गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायाचे अनुसरण करणारा असतो. तिसरा अध्याय वाचण्यापूर्वीच मी कर्मयोगाची साधना करायला लागलो होतो, असे माझे मानणे आहे.
200. आश्रमाचे कार्य मुख्यत्वेकरून आंतरिक आहे. विद्यापीठाचे मुख्यत्वेकरून बाह्य आहे. दोघांचा उद्देश्य एकच असला तरी प्रवृत्ती भिन्न असल्यामुळे आश्रमात गरजेपुरतीच पुस्तके ठेवा आणि लागलीच तर अभ्यासासाठी विद्यापीठातून आणा.
201. जोवर शरीर आहे तोवर कमी-अधिक प्रमाणात आप-पर भाव बाळगून चालावेच लागावे. जस-जसे स्वयं मरत जाईल तस-तसा आप-पर-भाव मिटत जाईल. ज्याला परका मानता, त्याला मारत जाल तसा भेद वाढू लागेल.
202. माझ्या आणि आश्रमाच्या जीवनात जिथे विरोधाचा आभास आहे तिथे तर मेळ दाखवता येऊ शकेल. थंडीत पांघरुण घेणाऱ्या आणि उन्हाळ्यात उघड्या अंगाने रहाणाऱ्यांच्या जीवनात विरोधाचा आभास मात्र होतो.
203. द्वेषाच्या कारणाशिवाय कुणी द्वेष करत नाही. यामुळे कुणी आपल्याला द्वेष करायचे साधन-निमित्त दिले तरी कारण दिले तरी त्याचा द्वेष न करता त्यावर प्रेम करावे, दया दाखवावी, त्याची सेवा करावी-हीच अहिंसा होय. प्रेम करणाऱ्या विषयी प्रेम दर्शवणे ही काही अहिंसा नव्हे. तो तर व्यवहार झाला. अहिंसेला आपण दान म्हणू या. प्रेमाच्या मोबदल्यात प्रेम करणे तर कर्तव्याच्या पालनासारखे आहे.
204. अक्षर ज्ञानाला-बाह्य शिक्षणाला आश्रमात गौण मानले गेल्यामुळे ते विद्यापीठ बनू शकत नाही पण बाह्य शिक्षणाचा उपयोग आणि गरज तर आहेच. यामुळे विद्यापीठाची स्थापना झाली. दोघे परस्पर पूरक आहेत. अशा प्रकारे क्षेत्र मर्यादा असल्यामुळे आश्रमात ग्रंथसंग्रहाला मर्यादा असायला हवी.

- विद्यापीठाला अशी काही मर्यादा नसेलच. त्याची मर्यादा आंतरिक प्रयोगांच्या संबंधात राहिली आहे.
205. तुझे पृथक्करण चांगले आहे. 'यंग इंडिया' चा लेखक एक. आश्रमात सर्वांच्या परिचयात येणारा एक वेगळा-दुसरा. 'यंग इंडिया'त तर मी पांडव बनून बसून जातो. आश्रमात जसा आहे तसा दिसल्याशिवाय कसा बरे राहिन ? त्यावर मी ठरलो सत्याचा पुजारी यामुळे जाणून-बुजून दोष दडवण्याचा प्रयत्नसुध्दा होत नाही. यामुळे माझ्या ठायी विद्यमान कौरव जिथे-तिथे प्रकटच होतात. माझ्या आत देवासुर संग्राम जारीच असतो पण असे वाटते की कौरवांचा पराभव होत रहातो तरी पण या विषयी खालीशिररित्या काही सांगता येत नाही. मी बघितले आहे की कोट्यवधी क्षणभरात कवडीमोल होऊन गेले आहेत. यामुळे कुठल्या प्रकारचा गर्व नाही. गर्वाचा उपयोग तरी काय ?
206. आश्रमातल्या उणिवा या माझ्या उणिवांचे प्रतिबिंब आहे. मला भेटून माझी ओळख होणार नाही असे मी कित्येकांना सांगितले आहे. मला भेटल्यावर मी चांगलाही दिसून येईन. माझ्या ठायी जे नाही त्याचा मजवर लोक आरोपही करतील. मी सत्याचा पुजारी असल्यामुळे माझ्या या पुजेने इतरेजान क्षणभर दिपूनही जातील पण माझी ओळख करून घेण्यासाठी माझ्या गैरहजेरीत आश्रम बघायला हवा. त्यात आढळून येणाऱ्या तमाम दोषांना माझे दोष मानून घेण्यात यत्किंचितही चूक होणार नाही. माझ्यावर अन्याय होणार नाही.
207. आश्रम विद्वत् समाजाला आकृष्ट करू शकला नाही, हे मला मान्य आहे कारण मी स्वतःला विद्वान समजत-मानत-नाही. यावरही जे मूठभर विद्वान आश्रमाकडे आकृष्ट झाले आहेत ते विद्वत्तेच्या पोषणासाठी नव्हे तर आणखीही काही घेण्यासाठी-पुष्ट होण्यासाठी एकत्र झाले आहेत. ते सत्यशोधक आहेत आणि सत्याचा शोध तर अशिक्षित आबालवृद्ध स्त्री-पुरुष सारेच घेऊ शकतात. अक्षरज्ञान कधी-कधी हिरण्मय पात्राचे काम करते आणि सत्याचे मुख झाकून ठेवते. यामुळे अक्षरज्ञानाची निंदा करत नाही पण त्याला त्याच्या स्थानावर ठेवतो. नाना साधनांपैकी तेही एक साधन आहे.
208. आश्रमाची प्रार्थना मुख्यत्वेकरून संस्कृत पसंतीची आहे कारण ती त्यात मुख्यतः हिंदू समाजच आला. इतर प्रार्थनेविषयी द्रोह नाही. बहुसंख्य हिंदूंच्या ऐवजी जर बहुसंख्य मुसलमान प्रार्थनेसाठी येतील तर कुराण शरीफचे पठन होईल आणि मीही त्यात सामील होत राहिन.
209. 'सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्' हे व्यवहार-वचन नसून सिध्दांत आहे. 'प्रियम्' चा अर्थ आहे अहिंसक. अहिंसक सत्याच्या संदर्भात होते असे की बोलता-ऐकतांना ते अवश्य टोचते पण अखेर परिणामांती ते अमृतमय वाटायलाच हवे. ही अहिंसेची अनिवार्य कसोटी आहे.
210. ईश्वराने कुठल्याही विषयातल्या माझ्या मूर्च्छेला दीर्घकाळ टिकूच दिले नाही. राजकाजातही ज्या-ज्या वेळी मी चुकलो आहे त्या-त्या वेळी ईश्वराने मला सावरले आहे.
211. आपण चुकांचे पुतळे आहोत यामुळे कुठल्या कामात आपल्याकडून चूक झाली नाही तर आपल्या ठायी (अगदी सूक्ष्म-सा का असेना पण) गर्व उपजण्याची शक्यता आहे.
212. आपल्या सर्वांना नित्य वाढायचे वा घटायचे आहे. स्थिर असे तर काहीही नाही. मी स्वतःवर दोष लावून घेतो ही खोटी विनम्रता वा अतिशयता तर होतच नाही. याचा अर्थ अन्य दोषमुक्त होऊन जातात असा नव्हे ! पण जो नेता आहे तो ज्याप्रमाणे भलेपणाचे यश प्राप्त करतो, तद्वत्च त्याने वाईटपणाच्या अपयशाचेही स्वामी बनायलाच हवे.
213. अमुक एका सीमेपर्यंत मी संकर विवाहाची आवश्यकता स्वीकार करतो. पुरुषाला जर घटस्फोट द्यायचा अधिकार आहे तर स्त्रीला असायला हवा पण साधारणपणे मी या प्रथेच्या विरोधात आहे. प्रेमाची गाठ अविभाज्य असायला हवी.
214. मुला-मुलींचे शिक्षण वेगवेगळेही असावे आणि एकत्रही असावे. आधार विषयाचा असावा. वकीली सोबत शिकावी. याविषयी सर्व देशांना आणि सर्व

परिस्थितीत एक नियम नाही देऊ शकत. विषय सरळ नाही. कुठेही कुठला निश्चित परिणाम दर्शवू शकले नाहीत. सर्व प्रश्न प्रयोगाचा विषय आहे.

215. कुणाच्या मृत्युनंतर काय होईल? हा प्रश्न मूर्खपणाचा आहे. सर्वाना मरावे लागणार आहे हे एकदा समजून घेतल्यावर त्याविषयी विचार तो काय करायचा? आणि आपण सारे नटवराच्या हातातल्या कळसूत्री बाहुल्या आहोत, हे कळल्यावर मग ऊहापोह कोण्या गोष्टीचा? त्याला जसे नाचवायचे असेल तसे नाचवील. खरा मुद्दा तर नाचायचाच आहे ना? ज्याला सदा-सर्वदा नाचायला मिळेल त्याला अजून काय हवे ?
216. ईश्वर भक्त वगैरेंच्या ठायी अमक्या एका विशिष्ट प्रमाणातच समता नांदते. ज्याच्या ठायी पूर्ण समता प्रकटते तो परमेश्वर होय पण तो तर एकच आहे. यामुळे पूर्णतम व्यक्तीच्या ठायीही अपूर्ण समताच असेल. मतभिन्नता आणि विरोधाचे कारणही हेच आहे. यात दुःख मानायचे कारण नाही. जग हे विषमतेचा परिणाम आहे. आपला धर्म प्रतिदिनी समतेचे प्रमाण वृद्धिंगत करत जाण्याचा आहे. असे केल्यावर विषमता असह्य वाटण्याऐवजी सह्य आणि काही अंशी सुंदरही वाटेल.
217. इतर देशांच्या तुलनेत हिंदुस्तानात सारे काही चांगले आहे, असे मानून घ्यायचे काही कारण नाही. मग आरोह-अवरोह हा तर जगाचा नियम आहे यामुळे हिंदुस्तान विजित देश बनला. विजेता नव्हे. याच्या मूळात ही मान्यता आहे की गुलामाऐवजी जुलूम करणाऱ्या जालीमची अवस्था खूप वाईट होते.
218. आपल्याजवळ सर्व अनुकूलता गोळा झाल्यावरच आपण काही करू या असे आपण म्हणत असू तर ते करणे करणे म्हटले जाणार नाही. सुतार लाकडाच्या वाटेल तशा तुकड्यातून आकार उभा करतो. मूर्तिकार वाटेल त्या दगडातून मूर्ती घडवतो. याचप्रमाणे आपल्याला वाटेल त्या लोकांसोबत राहून त्यांच्याकडून कार्य करवून घेता आले तर आपल्या ठायी मनुष्यता-मानवता-जागली असे म्हणता येईल. मला तर वाटते की या जगात आपल्याला हेच शिकायचे आहे. यासाठी आपल्या

ठायी सागरासारखी उदारता-औदार्य-असायला हवी. कुणाला बघताच त्याचे दोष बघून भ्यायला लागू तर कार्यहानी होईलच. दोष तर आहेतच- आपल्यात आणि समोरच्यात. तरीसुद्धा भेटायचा निश्चय ठरला तरच कार्यसिध्दी होईल.

219. लोकांना एका धर्मातून काढून दुसऱ्या धर्मात न्यायची प्रथा मला तर अजिबात आवडत नाही. दोन भिन्न धर्मातल्या स्त्री-पुरुषात विवाह अशक्य वा अयोग्य आहे, असे मी मानत नाही. माझ्या मते हिंदू धर्माचे मूळ पण भिन्न तत्व गोरक्षा आणि वर्णाश्रम धर्म आहे. उन्नतीपथावर आरोहण करू चाहणाऱ्या कुठल्याही राष्ट्राला सत्य आणि अहिंसेचा आश्रय घ्यायला हवा.
220. 'मी करतो आहे' या वृत्तीचा त्याग म्हणजे शून्यवत् होणे होय. यात निराशावादाला मुळी स्थानच नाही.
221. धर्मातराविषयी माझे निवेदन कदापि धर्म परिवर्तन होऊच नये असे नाही. दुसऱ्याला त्याचा धर्म बदलायला आमंत्रित करायला नको. या आमंत्रणाच्या मुळाशी माझा धर्म खरा आणि दुसरा खोटा अशी जी मान्यता असते तिला मी दूषित मानतो पण जिथे जबरदस्तीपूर्वक वा चुकीच्या समजूतीमुळे कुणी आपला धर्म सोडला असेल अशावेळी त्या व्यक्तीला उचित पाऊल उचलण्यासाठी म्हणजे आपल्या मूळ-अस्सल-धर्मात प्रविष्ट होण्यासाठी कुठलीही अडचण येता कामा नये. एवढेच नव्हे, पण अशा व्यक्तीला प्रोत्साहित करायला हवे. याला काही धर्मपरिवर्तन म्हणता येणार नाही. मला स्वधर्म जर खोटा-असत्य-वाटत असेल तर मला त्याचा त्याग केला पाहिजे. इतर धर्मात जे चांगले-शुभ-वाटेल त्याचा मी माझ्या धर्मात अंगिकार करू शकतो-करायला हवा. मला स्वधर्म जर अपूर्ण वाटत असेल तर त्याला पूर्ण करणे माझे कर्तव्य आहे. त्यात जर दोष आढळून येत असतील तर ते घालवणेही कर्तव्य आहे.
222. स्वराज्य प्राप्ती झाल्यावर मी काय करीन हे मी खरोखरच जाणत नाही. आज जसा मार्ग मला ईश्वर दाखवत आहे तसाच त्यावेळेला दाखवील.

- श्रद्धाळू लोक आधीपासूनच काही योजना तयार करत नसतात-आखत नसतात. आधीपासून आखणी करणारी श्रद्धा नसते अथवा असलीच तर ती कच्ची असते.
223. ज्ञान, उपासना (भक्ती) आणि कर्म हे ईश्वर प्राप्तीचे तीन वेगळे मार्ग नसून तिन्ही मिळून एक मार्ग आहे. सोईच्या दृष्टीने याचे तीन भाग केले गेले आहेत. हायड्रोजन आणि ऑक्सिजन मिळून पाणी तयार होते पण पाणी हायड्रोजन वा ऑक्सिजन यापैकी काहीही नाही. याचप्रकारे ना एकटे ज्ञान प्राप्तीचा मार्ग आहे वा ना भक्ती. ज्ञान-भक्ती आणि कर्म या तिघांचा सम्मिलित रासायनिक प्रयोग प्राप्तीचा मार्ग आहे असे जवळपास सांगता येऊ शकते. ही उपमा सदोष असली तरी मला जे सांगायचे आहे तेवढे समजून घ्यायला पुरेशी आहे.
224. संकट समयी ईश्वर आपल्या भक्तांना सहाय्य करतो हा विश्वास उपयोगी आहे. अशी उदाहरणे संग्राह्य आहेत पण जर कुणी अशा मदतीच्या शर्तीवर भक्ती करत असेल तर ती भक्ती निरर्थक आहे.
225. असमाधान तर असायलाच हवे पण हे असमाधान आपल्या स्वतः विषयी असावे. ज्या दिवशी आपण स्वतःला पूर्ण मानून बसू त्यावेळेला आपल्या पतनाला आरंभ झाला असे समजायला हवे यामुळे आपल्याला आपल्या स्वतःविषयी असमाधान असलेच पाहिजे. आपण आपल्या कर्तव्यात बदल करत रहावा असा काही माल या असमाधानाचा अर्थ नाही.
226. आध्यात्मिक आढावा घेत रहायची सवय लागली तर त्यामुळे मिथ्या संकोच दूर होतो आणि आपण जसे आहोत तसे जगापुढे प्रकट होऊ लागतो. ही गोष्ट स्पष्टपणे खऱ्या माणसावरच लागू होते. खोटारडी माणसे आपला हिशेब दीर्घकाळपर्यंत मांडूच शकत नाहीत. (त्यांच्यासाठी) हे अशक्य आहे.
227. 'योगः कर्मसु कौशलम् ।' कर्म अर्थात सेवा कार्य, यज्ञ. आपल्या तमाम अडचणींचे मूळ आपल्या अकुशलतेत आहे. एकदा का कुशलता लाभली तर आज जे आपल्याला त्रासदायक वाटत आहे ते आनंददायक वाटू लागेल. सुव्यवस्थित-सात्विक मंत्रात कदापि तणाव वाटायला नको हा माझा दृढ अभिप्राय आहे.
228. प्रार्थनेवर कित्येकदा आक्रमणे झाली आहेत पण ती सोळा वर्षांपर्यंत टिकून आहे. यात किती वेळ लागतो ? किती वेळ वाचवता येतो ? प्रार्थनेच्या आवश्यकतेला मानणारे जन तिचा द्वेष करत नाहीत. दोष तर प्रत्येकाच्या ठायी बघता येऊ शकतात - असतात.
229. बुद्धीने ब्रह्माला जाणणारा ब्रह्माला जाणतच नाही. ब्रह्मज्ञान हृदयात जागते. ब्रह्मज्ञानात प्रवृत्ती मात्राचा त्याग नाहीच. ज्ञानी-अज्ञानी दोघे बाह्यतः सारखेच दिसतात पण दोघांच्या प्रवृत्तींचे हेतु माल उत्तर-दक्षिण दिशेसारखे भिन्न टोकाचे असतात. रामनाम ब्रह्मज्ञानाच्या विरोधी नाही. हे उभय एक होऊ शकतात. रामनामामुळे भ्रष्ट होतो असे मानणारा ब्रह्मज्ञानी अज्ञानाच्या कूपात पडला आणि गटांगळ्या खात आहे. 'मला ब्रह्मज्ञान झाले आहे.' असे म्हणणाऱ्याला ब्रह्मज्ञान नसण्याची संपूर्ण शक्यता आहे. ते मूक ज्ञान आहे - स्वयंप्रकाशरूप आहे. सूर्याला आपल्या प्रकाशाची ग्वाही द्यायला लागत नाही. तो आहेच असे आपण बघू शकतो. हीच गोष्ट ब्रह्मज्ञानाच्या संदर्भातही आहे.
230. माझ्या ठायी एकाग्रता तर आहे पण मला समाधान वाटावे, इतकी ती नाही. ती प्राप्त करण्यासाठी मी प्रयत्नशील आहे, अधीर नाही.
231. सर्व प्रकारच्या व्यक्तिगत प्रेमाचा निषेध नाही. ते प्रेम विश्वप्रेम आणि प्रभु प्रेमाचे विरोधी नसावे. आज बाविषयी माझे जे प्रेम आहे ते प्रभु प्रेमाच्या अंतर्गत आहे. मी विषयी असतांना त्या प्रेमाविरुद्ध असल्यामुळे ते त्याज्य होते.
232. जोवर अभ्यास होत नाही तोवरच काळाचा-वेळेचा-हिशेब ठेवणे अवघड जाते मग तर त्यात अजिबात वेळ जायला नको, हे सारे समजून-उमजून असेल तरच फलदायी ठरेल आणि शोभादायक असेल.

233. जो आपल्या कार्यात तन्मय होऊन जातो त्याला ओझे वा क्षीणता अनुभवयाला येत नाही. ज्याला रस नसेल त्याला थोडेही अधिक वाटू लागते. उदाहरणार्थ कैदीला-बंदिवानाला एक दिवस वर्षासारखा वाटतो आणि भोगीला एक वर्ष एका दिवसासारखा भासतो.
234. माणूस जे धन कमवतो त्यावर पती-पत्नी दोघांचा समान हक्क आहे. पत्नीच्या सहाय्यानेच पती कमावतो. मग पत्नी स्वयंपाकासारखे घरकाम करणारी का असेना! ती दासी नव्हे, भागीदार आहे. पती जर पत्नीबाबत अन्यायी व्यवहार करत असेल तर पत्नीला पतीपासून स्वतंत्र रहायचा अधिकार आहे. बालकांवर दोघांचा समान अधिकार आहे. मोठे झाल्यावर मात्र कुणाचा नाही. पती नालायक असला तर त्याचा हक्क संपून जातो. हाच मुद्दा पत्नीवरही लागू होणारा आहे. थोडक्यात, स्त्री-पुरुषात निसर्गाने जो भेद केला आहे आणि जो खुल्या डोळ्यांनी दिसू शकतो, त्या व्यतिरिक्त दुसरा कुठला भेद मला मान्य नाही.
235. आसक्तपेक्षा अनासक्त नेहमी खूप अधिक काम करतात आणि रिकामटेकड्यासारखे वाटतात. सर्वात शेवटी थकतात. खरे तर त्यांना थकवा वाटायलाच नको.
236. खरे-खोटे तर ईश्वराला ठाऊक पण मी लोकांकडून अधिक काम करवू शकतो असे म्हटले जाते. हे जर खरे असेल तर त्यांच्याबाबतीत मला चोरीचा संशयच नसतो. ते जेवढे देतात त्यावर मी संतुष्ट रहातो पण मी जर अधिक मागितले तर ते देऊन टाकतात. काही असे सांगणारेही आहेत की लोक मला जेवढे ठकतात तेवढे क्वचित्च कुणाला ठकत असतील. ही कसोटी खरी ठरली तरी मला पश्चाताप होणार नाही. मी जगात कुणाला ठकत नाही, एवढे जरी प्रमाणपत्र मला मिळाले तरी माझ्यासाठी पुरे. हे प्रमाणपत्र मला कुणी नाही दिले तर मी स्वतःच स्वतःला देतो. मला असत्य सर्वात वाईट वाटते.
237. अधिकात अधिक लोकांचे अधिकात अधिक भले Greatest good of the greatest number. 'बळी तो कान पिळी.' - Survival

of the fittest या नियमाला मी मानत नाही. सर्वांचे भले सर्वोदय आणि 'दुबळा आधी' हा नियम सर्वांसाठी चांगला आहे. आपण दोन पायांचे मनुष्य म्हणवले जातो पण चार पायांच्या माणसाच्या स्वभावाला अजूनपर्यंत सोडू शकलो नाहीतोत. त्याला सोडणे धर्मरूप आहे.

238. कुणा व्यक्ती वा वस्तुचे ध्यान करून प्रार्थना केली जाऊ शकते पण निरुद्देश्य प्रार्थना आत्मा आणि जगासाठी अधिक कल्याणकारी होऊ शकते. प्रार्थनेचा प्रभाव आपल्यावर पडतो अर्थात् आत्मा - अंतरात्मा - अधिक जागृत होतो. जस-जशी जागृती - जागरण - वाढते तस-तसे त्याच्या प्रभाव क्षेत्राचाही विस्तार होत जातो. प्रार्थना अंतःकरणाचा विषय आहे. मुखाने बोलण्या वगैरे क्रिया अंतःकरणाच्या जागरणासाठी आहेत. जी व्यापक शक्ती बाहेर आहे, तीच आत असून ती तेवढीच व्यापक आहे. शरीर त्यात बाधक ठरत नाही. बाधा आपण उत्पन्न करतो. ती बाधा प्रार्थनेद्वारे दूर होते. प्रार्थनेने इच्छित फलप्राप्ती झाली वा नाही याचा पत्ता आपल्याला लागत नाही. मी नर्मदेच्या मुक्तीसाठी प्रार्थना करीन आणि ती दुःख मुक्त झाली तर ते माझ्या प्रार्थनेचे फलित आहे असे मी समजून घ्यायला नको. प्रार्थना निष्फळ तर होतच नाही ती फळ काय देते याचा पत्ता आपल्याला लागत नाही. आपण मानलेले फळ लाभले तरच चांगले असे मानणेही योग्य-उचित नाही. इथेही गीता-बोधवर अमल करायचा आहे. प्रार्थना अनासक्त असली पाहिजे. कुणाच्या बाबत प्रार्थना केल्यावरही अनासक्त रहाता येऊ शकते. कुणाची मुक्ती जर आपल्याला इष्ट असेल तर आपण प्रार्थना करावी पण ती लाभो वा न लाभो याविषयी निश्चिंत असावे. विपरीत परिणाम - फळ - लाभले म्हणजे प्रार्थना निष्फळच झाली असे मानायचे काही कारण नाही.
239. खरे म्हणजे अनासक्त व्यक्तीच्या दृष्टीने अपशकूनासारखे काही नाहीच. यामुळे तुझे नवीन वर्ष वाईट जाईल असे कदापि मानू नकोस. आपण जर काही वाईट बोललो-केले वा वाईट विचार

केला-तर वाईट जाईल ना ? आणि हे तर आपल्या अधिकारातील -आवाक्यातील काम आहे.

240. व्यक्तीपूजेऐवजी गुणपूजन करणे अधिक योग्य आहे, उचित आहे. व्यक्ती तर खोटी निघू-ठरू-शकते आणि तिचा नाश तर होतोच होतो, गुणाचा नाश होत नाही.

- आश्रमातले संचालक वर्गातले लोक चांगले वाटत नाहीत तर त्यांना सहन करायला शिकायची ही सोनेरी संधी आहे. दोषरहित असे तर कुणी नाहीच आणि सर्वांना आपल्या समानच मानले तर आवड-नावड हा तर काही प्रश्नच उरत नाही.
- आश्रमातील तत्वे जर मान्य आहेत तर मग त्याच्या बाह्य स्वरूपाविषयी जी मतभिन्नता आहे त्याची काळजी घ्यायला नको. आपल्याला मतलब तत्वाशी आहे, बाह्य स्वरूपाशी नाही.
- आपल्या ध्येयांना जर तू आश्रमात सिध्द करू शकला नाहीस तर यात दोष तुझा आहे. आश्रमात संपूर्ण स्वातंत्र्य आहे.
- तुझ्या प्रियजनांविषयीचे आकर्षण तुला आश्रमाबाहेर का बरे ओढून नेईन? प्रेमाला भौतिक सान्निध्याची मुळी आवश्यकताच नसते आणि जर तशी असली तर ते प्रेम क्षणिकच मानले जाईल. एकाच्या शुध्द प्रेमाची परीक्षा दुसऱ्याच्या वियोगात-मृत्युनंतर होते.
- कित्येक भगिनी सूत कताई सोडून त्याऐवजी भरतकाम आवडीने करतील. हे तर जसे खाण्यात तसे कामात समजावे. पोळी ऐवजी भर्जीकडे मन आकृष्ट होईल. पोळीवर मन स्थिर करण्यात - होण्यात संयम आहे, त्याग आहे. भर्जीवर मन जाण्यात स्वच्छंदता आहे. अशाच प्रकारे कताईवर स्थिर रहाण्यात संयम आहे. दुसऱ्या कामांचा अंगिकार करण्यात अपेक्षाकृत स्वच्छंदता आहे.
- अहिंसा सर्वांचे भले चाहते. ईश्वरा घरी सर्वांच्या भलाईचाच न्याय होतो. तो कसा केला जातो आणि तशा न्यायात माणसाचे कर्तव्य

काय याचा शोध घेणे आपले कार्य आहे. या नीतीविरुध्द नीती प्रस्तुत करणे आपले कदापि कार्य नाही.

241. अंतर्नाद अवर्णनीय वस्तु आहे पण कधी-कधी आपल्याला असे वाटतेच की आतून अमुक एक प्रेरणा झाली आहे. मी अंतर्नाद ओळखायला शिकलो हा माझा प्रार्थना-काळ सांगता येईल. अर्थात् 1906 च्या जवळपास काळ. तू विचारतेस म्हणून हे आठवून सांगतोय. तसे मला कधी भान झाले की अरे, आज तर काही नवीनच अनुभवायला मिळाले ! असा कुठला विषय माझ्या अनुभवात उरलाच नाही. ज्याप्रमाणे नकळतपणे आपले केस वाढतात त्याचप्रमाणे माझ्या आध्यात्मिक जीवनात वृध्दी झाली - होत गेली - असे मी मानतो.
242. नाम जपाने अशाप्रकारे पापहरण होते. शुध्द भावनेने नाम जपणाऱ्याच्या ठायी श्रध्दा असतेच. नाम जपाने पापहरण होतेच. या निश्चयाने जो जपाला सुरुवात करतो. पापहरण म्हणजे आत्मशुध्दी होय. श्रध्दापूर्वक नामस्मरण करणारा कदापि थकत तर नसतोच. यामुळे जिह्नेने होणारे नामजप अखेर अंतःकरणात उतरते आणि त्यामुळे शुध्दी होते. हा निरपवाद अनुभव आहे - सर्वमान्य अनुभव आहे. माणूस जसा विचार करतो तसा घडतो असे मानसशास्त्रज्ञही मानतात. रामनाम त्याचे अनुसरण करतो. नाम जपावर माझी अतुट श्रध्दा आहे. नाम जपाचा शोधकर्ता कुणी अनुभवसंपन्न होता आणि हा शोध खूपच मोलाचा आहे अशी माझी दृढ संमती आहे. निरक्षरांसाठीही शुध्दीचे द्वार खुले रहायला हवे. नाम जपाने ही कार्यसिध्दी होते. गीता (अध्याय नऊ श्लोक बावीस आणि अध्याय दहा श्लोक दहा बघावा) माळा वगैरे लक्ष एकाग्र करायचे आणि नामसंख्या मोजायचे एक साधनमात्र आहे.
243. विद्याभ्यास सेवेसाठीच असावा. सेवेत अपूर्व आनंद अंतर्भूत असतो यामुळे विद्या आनंदासाठीच आहे, असे म्हटले जाते पण आजतागायत सेवेशिवाय केवळ साहित्य-विलासाद्वारे अखंडानंदाचा अनुभव कुणी घेतल्याचे स्मरणात नाही.

244. कलेवर कुणा व्यक्ती वा देशाचा अधिकार नाही. ज्यात गोपनीयता असते ती कलाच नव्हे!
245. आपल्या व्यवसायाचे रक्षण करणे प्रत्येक देशाचा धर्म असून तोच स्वधर्म आहे.
246. जे मान्य करतात वा जाणतात पण त्यावर अमल करीत नाहीत ते खऱ्या अर्थाने जाणतच नाहीत किंवा जाणूनही जाणत नाहीत.
247. माझे विरोधक पूर्वी होते आणि आजही आहेत. तरीही माझ्या मनी त्यांच्याविषयी रोष नाही. मी स्वप्रातही त्यांचे अहित चिंतिले नाही. यामुळे अनेक विरोधक माझे मित्र बनले आहेत. माझ्याविरुद्ध आजतागायत कुणाचा विरोध काम करू शकला नाही. मजवर तीन वेळा आक्रमणे झालीत पण मी आजवर वाचलो आहे. याचा अर्थ विरोधक चाहताहेत तसे यश त्यांना कदापि लाभणार नाही असे नाही. त्यांना यश लाभो वा न लाभो, मला त्याशी काही देणे-घेणे नाही. त्यांचेही हितचिंतन करणे माझा धर्म आहे आणि संधी लाभताच त्यांचीही सेवा करणे माझा धर्म आहे. मी या सिध्दांताचे यथाशक्ती पालन केले आहे. हा माझा सहज स्वभाव आहे, असे मला वाटते.
248. लाखो लोक जेव्हा माझे पूजन करतात तेव्हा मला थकवा येतो. या पूजेत मला आवड उत्पन्न झाली वा मी स्वतःला या पूजेला योग्य मानले असे मला नाही वाटत. या उलट मला माझ्या अयोग्यतेचे सदैव भान असते. मला कधी मानाची भूक असल्याचे आठवत नाही पण कामाची भूक राहिली आहे. मान देणाऱ्यांकडून काम करवून घेण्याचे प्रयत्न केले आहेत आणि मान न दिल्यावर त्यांच्या मानापासून लांब राहिलो आहे. मला जिथे जेव्हा पोहोचायचे आहे तेव्हा तिथे पोहोचता आले तर मी कृतार्थ होईन.
249. वेश्यांचा उध्दार करायचा असेल तर पुरुषांना पशुत्वाला तिलांजली द्यावी लागेल. पुरुष जोवर पशु जगतात रहातील तोवर वेश्या राहिलच. वेश्येने आपला व्यवसाय सोडला आणि ती सुधारली तर 'कुलीन' म्हणविणाऱ्या लोकांनी तिच्याशी विवाह करावा. एकदाची वेश्या सदैव वेश्याच राहिल असा काही नियम नाही.
250. आपली कल्पना आपल्याला जितकी भयभयित करते तेवढ्या भयाचे खरे तर कधी कारण नसते.
251. आपल्या शून्यतेचा अनुभव घेतल्यानेच अहंकाराचे बीज नष्ट होते. एखाद्याने अगदी क्षणभरही खोलवर उतरून विचार केला तर त्याला आपल्या अत्यल्पतेचे भान आल्याशिवाय रहाणार नाही.
252. मायावादाला मी माझ्या पध्दतीने मानतो. कालचक्रात ही सृष्टी - जगत - माया आहे पण ज्या क्षणापर्यंत याचे अस्तित्व आहे त्या क्षणापर्यंत तर अस्तित्व आहेच. मी अनेकांतवाद मानतो.
253. माणसासमोर प्रत्यक्ष उभी असलेली वस्तु म्हणजे मृत्यु होय. तरीही आश्चर्य आहे की या अनिवार्य आणि प्रत्यक्ष वस्तुचे मोठे भय वाटते. ही ममता आहे. नास्तिकता आहे. यापासून वाचायचा-मुक्त व्हायचा धर्म केवळ माणसालाच सुलभ आहे.
254. तत्व जोवर व्यवहारात परिणत होतांना दिसत नाही तोवर आपण तत्वाला योग्य प्रकारे ओळखता आले नाही असे समजायला हवे. शुध्द तत्व व्यवहारात परिणत व्हायलाच हवे. कुठलेही तत्व संपूर्णपणे व्यवहारात उतरू शकत नाही पण जो व्यवहार तत्वानजिक पोहोचू शकत नाही तो व्यवहार अशुध्द आणि त्याज्य आहे.
255. स्वतः कठोरपणे नियमांचे पालन करत असतांनाही जर कुणी अनियमित (वागणारा) भेटला तरी त्याला निभवण्याची आणि त्याप्रती उदारता व्यक्त करण्याची शक्ती आपल्या ठायी असली पाहिजे असा मी अनुभव अवश्य करतो.
256. आपण घेतलेल्या लहान-मोठ्या प्रतिज्ञांचे पालन करता आले तर ते देवाचे उपकार झाले यात तिळमात्र शंका नाही.
257. खरे म्हणजे कुणी काही सांगितले तर ऐकून घ्यायला हवे. हे जबाबदार व्यक्तीने करायलाच हवे. अशाप्रकारे शांततेने ऐकून घेण्यानेच मोठ्या प्रमाणावर प्रश्न सुटू शकतात.

258. आश्रमातील एका व्यक्तीने दुसऱ्या व्यक्तीशी काय लपवा-छपवी करावी ? तुझ्या पत्रांना जर कुणी वाचले तर त्यामुळे त्यांचे पावल्य न घटता वाढते. तुझे विचार जगाला कळावेत यात तुला (तर) संकोच वाटायलाच नको. आपल्याला गुप्त विचार करायचा अधिकार नाही. अशी सवय लाऊन घेतली तर आपण अनायासे (सहजपणे) विचारांवर अकुंश लाऊ शकतो. मनुष्यमात्र ईश्वराचा प्रतिनिधी आहे. ईश्वर तर आपले सर्व विचार जाणतोच जाणतो पण आपण ईश्वराला प्रत्यक्ष बघू शकत नसल्यामुळे तो आपले विचार जाणतो याविषयी आपला निश्चय ठरत नाही पण व्यक्तीला त्याचा प्रतिनिधी म्हणून जाणले तर मग तो आपल्या विचारांना जाणतो या गोष्टीचा आपल्याला संकोच होता कामा नये आणि प्रतिनिधी प्रत्यक्ष असल्यामुळे आपण आपल्या विचारांवर सहजच ताबा मिळवून घेऊ शकतो.
259. आपल्या बाबतीत त्याला जे काही वाटत असेल ते त्याने सांगावे तरी आपण त्याचे उपकार मानावे. मी तर बालपणापासून हा धडा शिकलो आहे.
260. आपल्या आत विष आहे वा नाही याची पारख आपण स्वतःच करू शकतो असा काही नियम नाही. विष एकत्र करायची इच्छा नसेल तर विष प्रकट होत नाही, असेही नाही. ते आपल्यावर अनिच्छेने स्वारी करते. मी जरी माझ्या निवेदनात विष मानले नाही तरी त्यामुळे काय होते? माझे म्हणणे त्याला बोचले एवढे माझ्यासाठी पुरेसे आहे. सत्य आणि अहिंसामय गोष्ट कदापि कुणाला बोचत नाही. सुरुवातीला बोचेल, हा विषय वेगळा! पण ज्याला असे वाटते तोच नंतर त्याच्यातल्या अमृताला मान्यता देतो - स्वीकारतो.
261. मी कुणालाही माझ्या जाळ्यात - फंदात फसवू इच्छित नाही. सारे माझेच पुतळे बनून गेलेत तर माझी काय दशा होईल ? मी तर अशा प्रयत्नाला व्यर्थच मानतो.
262. आश्रम 'धर्मशाळा' आहे. धर्मशाळा शब्दाचे दोन अर्थ आहेत - एक धर्म वर्गरेचे निवास स्थान आणि दुसरा जाणण्यायोग्य धर्माला जाणून त्याचे पालन करण्यासाठी प्रयत्न करायचे स्थान. या दुसऱ्या अर्थाने आश्रम धर्मशाळा आहे पण सत्य हाच धर्म असल्यामुळे त्या सत्याचा शोध घेऊन त्यानुसार चालायचा प्रयत्न करण्याची शाळा अर्थात् सत्याचा आग्रह धरण्याची शाळा म्हणजे सत्याग्रहाश्रम होय.
263. सत्याचा शोध घेत प्राणीमात्राशी ऐक्य साधावयाचे आहे. या अर्थाने आश्रम एक विशाल रूप धारण करणारे कुटुंब आहे आणि खरे तर त्याहूनही अधिक आहे कारण ते धर्माच्या निमित्ताने आहे. धर्म त्याच्या निमित्ताने नाही.
264. पण मी कोण? ईश्वराचा दास. मी लक्ष्मीच्या (गांधीजींनी दत्तक घेतलेली हरिजन बालिका - दूदाभाई आणि दानीबेन यांची कन्या) शोधासाठी गेलो नव्हतो. तिला ईश्वराने पाठवले. तो तिचे रक्षण करेल. अखेर तिच्या समस्येची सोडवणूकही तोच करील. ती हरिजनांची प्रतिनिधी म्हणून आमच्याकडे आपले कर्ज वसूल करायला आली आहे.
265. आश्रम भूके कंगाल आणि भूकेने तडफडून मरणाऱ्यांचा प्रतिनिधी आहे ही गोष्ट रोज सिध्द करीत राहू तर आपण सदैव सुखी आणि सुरक्षित राहू. यामुळे आश्रमात रोज साधेपणा वाढत रहायला हवा. नियमांचे रोज कठोरपणे पालन केले जायला हवे. अग्नी जर आपल्या स्वरूपात राहिला नाही तर त्यात न निभणारे जीव राहूच शकणार नाहीत. हा अग्नीचा दोष नसून गुण आहे. अशाच प्रकारे आपणच आपल्या स्वरूपात रहात नाहीत यामुळे नाना उपद्रव निर्माण होतात. साधेपणा वगैरेविषयक कठोरपणाचा मुद्दा लिहितो तर तो आपल्यापुरता मर्यादित आहे. आपल्या ठायी साधेपणाचे प्रमाण रोज वाढते असले पाहिजे. आपण म्हणजे आश्रमात विचारपूर्वक रहाणारे आश्रमवासी जन. आपल्याला पाळता येतील-पाळू शकू तेवढ्याच नियमांचे मी पालन करावे, हे काही खरे नाही. मी अधिकात अधिक जितके-जेवढे-पालन करू शकत असेन तितके-तेवढे मी पालन करायलाच हवे. यात आश्रमाच्या उन्नतीची किल्ली आहे. इतरांप्रती उदारता आणि स्वतःविषयी कृपणता. असे करूनही आपण क्वचित्च

स्वतःविषयी विवेकपूर्वक वागू शकत असू कारण की बहुधा इतरांप्रती दर्शवली गेलेली उदारता खरी उदारता नसते आणि स्वतःविषयी दर्शवलेली कृपणताही केवळ भासमात्र असेल असेही होऊ शकते.

266. मुलींसाठी अखंड ब्रह्मचर्याचा आदर्श असावा. यातच आदर्श विवाह अंतर्भूत आहे. विवाहाचे प्रशिक्षण द्यावे लागत नाही. हा संबंध देहधारीच्या स्वभावात जन्मतःच आहे. या स्वभावातच काहीसे नियमित करण्याच्या दृष्टीने विवाह विधीची रचना झाली. या स्वभावावर संपूर्ण अंकुश ब्रह्मचर्य आहे. तो पूर्ण अंकुशाचे पालन करील व विवाहरूपी मर्यादित अंकुशाचे तर पालन करीलच. ब्रह्मचरिणी कन्येला घर-प्रपंच चालवण्याच्या ज्ञानाला प्राप्त करून घ्यावेच लागेल. बाल संगोपनाचे ज्ञान संपादित करावेच लागेल. कुण्या गुंफेत जाऊन बसल्यावर ती कुमारिका मानली जाणार नाही. कुमारिकेचा उभ्या जगाशी विवाह होतो. ती संपूर्ण जगाची माता बनते, कन्या बनते. संपूर्ण जगाचा कारभार चालवण्यायोग्य बनते. अशी कुणी कुमारिका जन्माला जरी आली नसेल तरी आदर्श तर तीच आहे !

267. आश्रम मला मोजायचे माप आहे. मी जिथे कुठे असेन आश्रमाला सोबत वागवतच फिरत असतो. शरीर कुठेही का असेना, आत्मा मात्र तिथेच वसतो. त्यात असणारे सारे दोष दृष्ट वा अदृष्ट रूपात माझ्या ठायी असायलाच हवेत. तुम्हा सर्वांना जर ओळखून घेण्यात-पारखण्यात-माझी चूक झाली तर तो दोष माझा नाही तर कुणाचा असेल ? पण मी जर स्वतःलाच ओळखू शकत नसेल तर तुम्हा सवांचा काजी-न्यायाधीश का बनू? आश्रमाची उणीव ही आश्रमाची नसून माझी उणीव आहे. कुंभाराने बेढब माठ तयार केला तर यात चूक माठाची की कुंभाराची? ही जबाबदारी कुंभाराची म्हणजे माझी ही गोष्ट मी शंभर टक्के स्वीकार करतो आणि यात माझ्या मूढतेचा परिचय होतो पण उणिवा असतांनाही मला आश्रम आवडतो कारण की मीही मला चांगला वाटतच नाही - असे

म्हणायला काही मी तयार नाही. ज्या मर्यादेपर्यंत मी नाही त्या मर्यादेपर्यंत चांगले वाटते. आहे, त्याला संपवण्यासाठी अखंड प्रयत्न करतो.

268. नारदाने ब्रह्मचर्याचा अहंकार मानताच त्याचे अधःपतन झाले. ब्रह्मचारीचा आधार एकमेव ईश्वरच असतो. यामुळे त्याने नम्र असावे. त्याने स्वतःवर विश्वास बाळगू नये. जो जन्मतः निर्विकार आहे तो मनुष्य नव्हे. तो एक तर परमेश्वर असेल वा मग पुरुष वा स्त्रीशक्ती रहित असेल. अर्थात् अपूर्ण आहे, रुग्ण आहे. परमेश्वराला कुण्या गोष्टीचा अभिमान असतो? ईश्वराला पाषाणपणाचा का अभिमान असतो? रुग्णाला रोगाचा काही अभिमान वाटू शकत नाही. स्त्री-पुरुष आपल्या विकारांना वश करायची शक्ती विकसित करू शकतात आणि अशा प्रकारे संग्रहित शक्तीचा सदुपयोग करू शकतात पण ज्याला ज्या क्षणी या शक्तीचा अभिमान होतो त्या क्षणी त्याच्या शक्तीचा नाश होऊन जातो.

269. चूक सारेच करतात. आपण त्याविषयी वाईट वाटून घेऊ नये पण चूक लपवली जात असेल आणि चूक करणाऱ्याच्या अनिच्छेने प्रकट होऊन गेली आणि मग तिचा अयोग्य बचाव केला जात असेल तर दुःख व्हायलाच हवे. असे जर झाले नाही तर अशा घटनांना रोखायचा कुठलाही उपाय उरणार नाही. अशा घटना तर घडतच रहातील आणि त्यांना रोखायचा काही उपायच करायला नको हे योग्य नव्हे. यामुळे तर समाजाचा विध्वंस होईल. यामुळे रोखायचे उपाय तर करायलाच हवेत. आघात पोहोचल्यावरच उपाय केले जावेत.

270. मी तुझ्यापासून सरळता, मृदुता, नम्रता, धैर्य, सहनशीलता आणि औदार्य चाहतो. तू आकाशातून खाली उतरवल्यावरच हे तुझ्यापासून मला मिळू शकतात. तू काहीच नाहीहेस, असे तू केव्हा मानू लागशील ? रोज पृथ्वीमातेला वंदन करणे आणि तिला लाथ मारणे, हे काय आहे? जर खरोखरच आपल्या या प्रार्थनेत काही खरेपणा असेल तर आपण रजःकण बनून जगाची लाथ सहन करणारे बनायला हवेत ग! यामुळे धरणी मातेला आपला

- चरणस्पर्श होणार नाही कारण की आपण या जन्मातच राख बनलेलो असू बघ! रजःकण बनायचा धडा मी नाही देऊ शकत. ईश्वराला जाणून घेतल्यावर स्वतःला रजःकण बनताच येऊ शकेल!
271. मला वाटते की मासिक धर्म पालनाच्या काळात कुणाला नियोजित कार्य सोपायला नको. या काळात स्त्रीवर कुठल्या प्रकारचे बाहेरचे ओझे लादू नये, हे इष्ट आहे. काही महिलांवर या धर्माचा काही परिणाम होतच नाही आणि त्या आपले काम करतच रहातात. काहींना असहनीय अशा वेदना होतात. काहींना वेदना होत नाही पण शरीर काम करण्यायोग्य नसते. या धर्माचा सदुपयोग करू शकणारी स्त्री दर महिन्याला नवीन शक्ती प्राप्त करते. हे तीन वा चार दिवस नवी शक्ती अर्जन करायचे आहेत आणि ती शक्ती प्राप्त करून घेण्यासाठी स्त्रीला तमाम जबाबदाऱ्यांपासून मुक्त राखणे उचित आहे. तिला झोपून रहायचे असेल तर झोपायचे स्वातंत्र्य असायला हवे. अज्ञानामुळे काही महिला या काळातही धावपळ करणे टाळत नाहीत त्या अज्ञानी आहेत. त्यांना समजाऊन सांगायची गरज आहे.
272. शिष्यांची क्षमा मागून शिक्षिका स्वाभिमान गमावून बसत नाही पण अधिक वाढवते. ती शिष्यांचीही लाडकी होते. यामुळे तू जर क्षमा मागितली नसशील आणि जिला मारायच्या दोषाला तू अनुभवले असेल त्या कन्येची क्षमा मागून घे. यात तुझेच श्रेय आहे.
273. पण प्रार्थना कुणाची करू? जो सदैव जागृत आहे, ज्यात यत्किंचितही आळस नाही, जो नखापेक्षा नजिक आहे, जो सारे ऐकतो-बघतो तो तर माझ्या प्रार्थनेला जाणतोच. त्याला जे काही करायचे असेल ते त्याने करावे. जसे राखायचे असेल तसे राखावे.
274. जे केवळ कृष्ण नाम स्मरण मात्र करतात, ते त्याचे पुजारी नाहीहेत. त्याचे कार्य करणारे त्याचे खरे पुजारी होत.
275. जो विचारपूर्वक आपल्याला न भावणाऱ्या नियमांचेही पालन करतो त्यालाच कधी कायदेभंगाचा अधिकार प्राप्त होतो. ही गोष्ट क्वचित्च ध्यानात - लक्षात घेतली जाते.
276. प्रामाणिकपणे आपला व्यवसाय करणारेही देशसेवा करतात. सेवेचा दावा करणारे भाररुपही ठरू शकतात. व्यवसाय करून कमवणारे शुध्द सेवक बनू शकतात.
277. जे आपली इंद्रिये बघतात ते सारे सत्यच असते असे काही नव्हे! बहुधा तर इंद्रिये असत्यच बघतात. यामुळेच अनासक्ती मार्गाचा शोध लागला. अनासक्ती म्हणजे इंद्रियांना उत्क्रांत करून जाणे होय आणि हे तर त्यांच्या ठायी असणाऱ्या आसक्तीचा त्याग केल्यावरच शक्य आहे. नेत्राला प्रमाण मानले तर पृथ्वी समतलच सिध्द होणार ना ? सूर्य स्वर्णाच्या थाळीशिवाय दुसरे काय आहे ? डोळे जे बघतात तेच प्रमाण असेल तर बारा वाजून जायचीच वेळ आहे ना? कानाने माझ्याविषयी जे काही ऐकाल, ते सारे खरे मानून बसाल तर अवघडच आहे ना?
278. सेवा करत आयुष्य घालवणे गुंफेत रहाण्यासारखे आहे.
279. स्वतःविषयी अनासक्त राहिलात तर शीत-ऊष्णाचे भान तर राहिलच. थंडीत ऊष्णतेची आणि ऊष्णतेत गारव्याचा शोध घेण्याची गरज तर राहिलच पण शोध यशस्वी झाला नाही तर रडत बसायचे नाही, ही अनासक्ती आहे. थंडीत गारठणाऱ्या इतरांविषयीही हेच होईल. त्यांच्यासाठी प्रयत्न हा असेलच. त्यांना गारठतांना बघून जे आपल्याजवळ आहे ते किंवा त्यातले काही त्याला देणारच. एवढे करूनही गारठत राहिले तर सहन करू. यासाठी अधीर बनून मार-ठोक करायची आवश्यकता नाही, असत्याचरण करायचे नाही, याचेच नाव अनासक्ती आहे.
280. हिंसेचा विचार वगळता रशियाकडून बरेच काही घेता येण्यासारखे मानतो पण आज जे बळजबरीने शक्य वाटते ते स्वेच्छेने काही स्वीकार्य होणार नाही असे होऊ शकते पण आपण सारे ऐकीव गोष्टींवरून अटकळ बांधतो हे चांगले नाही. आपण आपला विचार स्वतंत्रपणे करून घ्यायला हवा.

281. एके ठिकाणी संपूर्ण सफलता मिळाल्यावर ती समकोणाचे काम करील. आपल्यापाशी आज समकोण नाही.
282. फोड घालवण्यासाठी राम नाम नाही ते काम तर पोटीस बांधल्याने होऊ शकते. रामनाम तर सागरावर सेतु बांधण्यासाठी आहे. कागदाची नौका तरंगवण्यासाठी आहे. पाषाणाला जळ आणि जळाला पाषाण बनवण्यासाठी आहे. अग, यामुळे तू श्रद्धा बाळगून त्यावर अटळ रहावेस ! बाह्य परिणाम जरी काहीही बघायला मिळाले नाहीत ना तरी अखेर विजय मिळेलच. राम नाम स्मरण करतांना मी कुठल्या मूर्तीचे ध्यान धरत नाही. मी मूर्तिमंत रामाला पूजत नाही. आपण नामाचे पूजन करतो. तुलसीदासजी म्हणतात की रामाहून नाम मोठे आहे. अर्थात् देहाधारी पेक्षा देहातीत अनिर्वचनीय तत्व महान आहे. हरीनाम जपा. परमार्थ साधा. महात्म्य राजारामचे नसून नामाचे आहे. साधारणपणे मी बोलत आणि लिहित होतो की ईश्वर सत्य आहे. इंग्रजीतही God is truth म्हटले गेले आहे. नव्या नियमावलीत विचारपूर्वक व्याख्या सुधारून घेतली आहे. सत्य ईश्वर आहे अर्थात् माझ्या मते सत्य हे ईश्वराहून श्रेष्ठ आहे. याचे ध्यान मला केवळ प्रार्थने समयीच होते असे नाही तर अगदी खाता-पिता-शौचमुखमार्जन करता - मलोत्सर्ग करता - बोलता - वाचता - हे लिहितांना अन्य काही लिहितांना वा व्याख्यान देतांनाही प्रतिक्षणी असते. एवढे सांगितल्यावरही माझ्या अधूरेपणाला काही पार नाही कारण की ते ध्यान आहे. मी तन्मय बनलेलो नाही. तन्मय तर मी (कदाचित) या जन्मीही होऊ शकणार नाही. त्याची मी का पर्वा करावी? प्रयत्नांचा धमी मी, फळाचा धनी सत्यनारायण!
283. विकार कितीही का उपजेनात, तू त्यांच्या स्वाधीन जाऊ नकोस. तू हरू नकोस, एवढे पुरेसे आहे. तू तर हरीगुण गा आणि नर्तन कर. अग, विकार येतील तर भले येवोत. खिन्न बनू नकोस, सतत त्यांच्याशी झुंजत रहा.
284. एखादा मुद्दा जोवर पटत नाही तोवर प्रश्न विचारातांना जो थकतो त्याला काही मिळत नाही - तो गमावून बसतो.
285. प्रार्थनेच्या उपयोगितेविषयी माझ्या मनी शंका उत्पन्नच होऊ शकत नाही. प्रार्थनेसमयी आपण अशुद्ध विचारांपासून वाचतो, हा काही कमी उपयोग नाही पण ही तर पहिली पायरी आहे. प्रार्थना करतांना आपण तिच्या अर्थातच लीन रहावे असे काही नाही. आपण जेव्हा प्रार्थनामय होऊन जातो, तेव्हा अर्थाचे भान उरत नाही. शुद्धतम स्थितीत आपण अर्थाच्या पलिकडे पोहोचून जात असतो. त्या दशेत भान केवळ ईश्वराचेच उरते. भाषा बाधारूप बनून जाते. मी या स्थितीचे - अवस्थेचे वर्णन करू शकत नाही. प्रार्थनेचा हेतु तल्लीन होणे हा आहे. व्यक्तीचे समाजात बुडून जाणे आहे. व्यक्ती समाजात लीन होऊन जाते व समाज ईश्वरात लीन होऊन जातो \ च्या उच्चारणात वा राम नामात कुठला अर्थ आहे ? त्यात जो अर्थ आहे तोच प्रार्थनेच्या श्लोकांमध्ये वगैरे आहे. असे समजून जो प्रतिदिनी प्रार्थनेचे उच्चारण करतो तो अखेरीस परम शांतीला प्राप्त होतो याविषयी माझ्या मनात रंचमात्र शंका नाही. जो समाजाला चाहतो त्याला सामाजिक कार्यात म्हणजे सामाजिक प्रार्थनेत मुळीच अरुची व्हायला नको. जो ईश्वरमय बनून जातो तो संपूर्ण जगाला ईश्वरमय रूपात बघतो. या स्थितीप्रत पोहोचण्यासाठी सामाजिक कार्यात सामाजिक प्रार्थना पहिली पायरी आहे. हब्शीपासून तर थेट यूरोपच्या ख्रिश्चनांपर्यंत, अरबस्तानचे मुस्लिम आणि भारतवर्षातील हिंदूंपर्यंत कुणीही प्रार्थनेशिवाय आपले कार्य करू शकले नाहीहेत. गिरीजाघर, मंदीर आणि मशीद जमीनदोस्त झाले तर समाजही धराशायी होऊन जाईल. ईश्वरानिकट तर अहोरात्र स्वर्गीय गान होतच रहाते. आपण त्याची केवळ कल्पनामात्र करू शकतो. सामाजिक प्रार्थना त्या गानात सामिल होण्याचा एक अल्प प्रयत्न आहे. त्या प्रार्थनेत सामील झालेल्यांना तर तो नित्यानंद आहे. प्रार्थना अखेर श्रद्धेचा विषय आहे. या श्रद्धेला टिकवण्यालायक रस त्यात ओतावे

लागतील. अखेर ही भावना बाळगून समाजात बसू आणि तन्मय होऊ तर तीच प्रार्थना होऊन जाईल. मग ती कुठल्याही भाषेत का बोलली जाईना! जगात सामुदायिक मूळ प्रार्थनाही प्रचलित आहे. रोमन कॅथोलिक परंपरेत भक्त मंडळी तास न् तास मूक भावनेने बसून असतात आणि प्रार्थनेत ध्यानमग्न राहू शकतात. आपल्याला जमेल त्या प्रकारे शांतता प्राप्त करायची आहे. कित्येक वर्षांपासून विशुद्ध हेतुपूर्वक प्रार्थनेला बिलगून आहोत यामुळे कधीतरी आपल्याला खरी किल्ली प्राप्त होऊनच जाईल. या दरम्यान लोक येऊ लागले आहेत यामुळे संतुष्ट रहावे. काही वस्तूंचा उपाय केवळ काळ आहे. आपण जेवढे खणत जाऊ तेवढी स्थिती खराब होत जाईल आणि धैर्यपूर्वक वाट बघू तर उपाय सापडू शकेल.

286. मला ईश्वराचे स्मरण प्रतिक्षणी असते याचा अर्थ पुढीलप्रमाणे आहे : ईश्वर माझ्या ठायी आहे आणि सारे बघत आहे याचे मला भान नसेल असा जागृतीतला एकही क्षण नाही. हे भान बुध्दीला आहे. सरावाने हे झाले आहे. हे भान हृदयाला आहे असे काही मी सांगत नाही कारण मी स्वतःला भयमुक्त मानत नाही. सर्प वगैरेंचे भय तर आहेच. मृत्युला मिला मानतो तरीही मनात खोलवर जिजीविषाही टिकून आहे. जगणे प्रिय आहे असे वाटते यासोबतच मृत्युला भेटायची तयारीही वाटते. अशी विचित्र भावना आहे. या दुबळेपणामुळे हृदयात ईश्वर नांदतो आहे असे नाही सांगू शकत. तो हृदयात नांदतोय हे बुध्दी मान्य करते हा विषय वेगळा! ईश्वर हृदयात नांदतो असे ज्याला अनुभवजन्य ज्ञान आहे त्याला देहाविषयी आत्यंतिक अमूर्च्छा असेल. या स्थितीपर्यंत मी पोहोचू शकलो नाही हे बघू शकतो. यावरही बुध्दीने ज्याला स्वीकार केले आहे - पत्करले आहे - ती वस्तु इतकी दृढ आहे की ती अंतःकरणात प्रविष्ट होत आहे असेही प्रतीत होते. याच्या पुढे नाही जाता येत.

287. काम, काम आणि काम याचा अर्थ नित्य जागृती आहे. हिशेबाच्या वह्या लिहिणे, वाचणे आणि

संडास सफाई करणे, काम असेलही आणि नसेलही. आपल्यासाठी संडास सफाई काम असेल कारण आपल्या मनी त्याविषयी किळस आहे. याचा अर्थ असा की ज्या प्रवृत्तीविषयी आपल्या ठायी किळस वाटायची शक्यता आहे त्याचे नाव काम आहे.

288. मनाला थोडे जड बनू देण्यात फायदा आहे. खूप विचार करत रहाणे काही चांगले चिह्न नव्हे! हृदयाचा मंदपणा वा तीव्रता रोगाचे चिह्न आहे. समतेच्या ठायी दोघांचा त्याग अंतर्भूत आहे. ही स्थितीच विचित्र आहे. आपल्याजवळ दुसरी भाषा नसल्यामुळे आपण या स्थितीला मंद आणि तीव्रच्या मधली स्थिती मानतो पण तसे नाही. ही दोघांपेक्षा भिन्न-वेगळी-वस्तु आहे कारण समतेत ना तीव्रतेचे भान आहे, ना जडतेचे. आपण ही स्थिती विकसित करा.

289. रोगाला विश्वस्ताच्या दृष्टीने बघ. त्यासाठी जे करणे उचित आहे ते करून निश्चित रहा. गुजरातेतच राहून तब्येत चांगली करून घेऊ हा लोभ सोड. तू अलमोडा इथे घर वसवले आहे. तिथेही सेवा आहे. जिथे देवाला सेवा करवून घ्यायची आहे तिथे तो करवून घेतो. साधारणपणे ईश्वराचा संकेत असा आहे की जिथे शरीराला स्वास्थ्य नसेल तिथे तो सेवा इच्छित नाही. जिथे आपल्यासमोर विशेष कर्तव्य उभे ठाकले असेल तिथे तर रोग असला तरी आपण समर्पित बुध्दीने प्राणार्पण करू. तुझ्यासाठी असे सांगता येत नाही. मगनलालसाठी आश्रमाच्या संदर्भात अशी स्थिती होती. तिथे राहून प्राणार्पण करायचा त्याचा धर्म होता. त्याने याचे संपूर्णपणे पालन करून मोठ्या प्रमाणात भरताच्या दृष्टांताचा पुनरुद्धार केला आहे असे मी मानतो. तुझ्यासाठी जेव्हा अशी वेळ येईल तेव्हा बघितले जाईल - तेव्हा बघू या !

290. तरंग आणि विचार यात फरक आहे. तरंगांमुळे - लाटांमुळे - माणूस गटांगळ्या खातो - आपटी खातो आणि चिंतातुर बनतो. विचारामुळे घडवला जातो. 'हा माणूस विचारात आहे' या वाक्यात विचार म्हणजे चिंता होय. ते द्या सोडून पण विवेक बुध्दीने आपल्या गुण-दोषांचे पृथक्करण करणे

आवश्यक आहे. अशा प्रकारे पध्दतशीपणे विचार केल्याने आपण घडवले जातो. चरखा काततांना न चिंतेत बुडा न लाटांमध्ये गुंतून पडा. घाणेरडे विचार बळजबरीने जबरदस्तीपूर्वक येतील तर तेवढ्याच ताकदीने स्वच्छ विचार करायला सुरुवात करून घ्यायला हवी. जो आपल्या कामात एकाग्र होऊन जातो त्याला निरर्थक विचार करायला वेळच मिळत नाही. आपल्या सर्व विचारांचा कुणी एक साक्षीदार तर आहे हे सदैव लक्षात ठेवा. तो बघत असतांना आपण घाणेरडे विचार कसे करू शकतो. 'परं दृष्टवा निवर्तते' चा हाच अर्थ समजा. 'पर' चे गुण जाणून घेतल्यावर विषयांप्रती आवड कुणाला उरेल? जोवर आपण आत्म्याला ओळखत नाही तोवर आपण पापाचरण करतो. तो तर आपल्या विचारांनाही बघतो हे जर आपण जाणून घेतले तर ज्याप्रमाणे आपण परम मित्रासमोर पापाचरण करायला लाजू तद्वत्च आत्मा साक्षी आहे या स्पष्ट ज्ञानामुळे आपण पापाचरण करायला वा पातकी विचार करायलाही लाजू. त्या दशेत दंभाचा टिकाव तरी कसा लागेल ?

291. शंकराचार्य मायेविषयी काय विचार करत होते हे काही मी खालीपूर्वक जाणत नाही. माझी मान्यता अशी आहे. आपण ज्या रुपात जगाला मानतो तो आभास आहे, आपली कल्पना आहे पण जगत आपल्या रुपात तर आहेच आहे. ते कसे आहे, हे आपण जाणत नाहीत. 'ब्रह्म' आहे हे म्हणण्यासोबतच आपण 'नेति' रुपात त्याचे वर्णन करतो. जगत ही ब्रह्म आहे. ते ब्रह्माहून भिन्न नाही. आपण जी भिन्नता बघतो ती आभासमात्र आहे.
292. खरी माफी तर आपल्या आत्म्याची हवी. आपण जेव्हा विशुध्द बनलो तर माफी मिळालीच. मलीन रहाणे आत्म्याचा गुण नाही. यामुळे मळ जो निघाला तो निघालाच. पाप्यातला पापीही जेव्हा स्वच्छ बनून जातो तेव्हा ज्यांनी कधीही पाप केले नाही त्यांच्या सोबत उभा राहू शकतो. मोक्षात श्रेणी नसतात. ती एकच अवर्णनीय अवस्था जेव्हा प्राप्त होते तेव्हा सर्वांना समानता देते. पाप आपण सारे

करतो पण त्याला बघण्यात, मान्य करण्यात आणि नष्ट करण्यात खरा पुरुषार्थ आहे.

293. जिथे भूतकाळाला विसरायचे आहे, भविष्याचा विचार करायचा नाही आणि वर्तमान कर्तव्यात लीन होऊन जायचे आहे तिथे मनाच्या वाईट व्हायचा प्रश्नच उद्भवत नाही. जो आपल्या मनाला आजच्या कर्तव्यात समग्रपणे लावतो त्याचे मन निर्मळच आहे. सुरु असलेल्या यत्नात ज्याप्रमाणे मळ नसतो, तसे हे आहे. प्रयत्नशील व्यक्तीच्या ठायी मिथ्याचार असतोच असे म्हणणे चुकीचे आहे. हो, त्याच्या ठायी मिथ्याचार प्रकट होण्याची शक्यता आहे, असे म्हणू शकता. ज्या प्रयत्नात मिथ्याचार असतो तो प्रयत्न प्रयत्नच नव्हे ! हाच मुद्दा उपदेशकावरही लागू होतो. ज्याच्या ठायी ढोंग अवश्य येऊ शकते पण अपूर्ण असले तरी ढोंगाला थोपवता येऊ शकते.
294. मी प्रार्थनेत साकार मूर्तीचा निषेध केला नाही. निराकाराला श्रेष्ठ स्थान (दर्जा) दिले आहे. कदाचित अशा प्रकारे भेद करणे योग्य नसेल. कुणाला काही तर कुणाला काही अनुकूल वाटू शकेल. यात तुलना करायला जागा नाही. मला निराकार अधिक चांगले वाटते.
295. आदर्शाचे आदर्शपण त्याच्या अनंतेत सामावलेले आहे. अर्थात् त्याच्या दूरस्थतेत अंतर्भूत आहे. आपण त्याच्या कितीही निकट पोहोचून गेलो तरी तो लांबच्या लांब रहातो. तरीसुध्दा तो निकटच आहे कारण की त्याच्या अस्तित्वाविषयी, त्याच्या समतेविषयी आपली अविचल श्रध्दा असते. ही श्रध्दाच आपले जीवन आहे. तेच सर्वस्व आहे.
296. आज जेव्हा सर्वांचीच कसोटी - परीक्षा - चालली आहे, अशा समयी द्रौपदीची प्रार्थना आपल्यासाठी महा आश्वासनरूप बनो. खरे पाहू गेले तर आपण सारेच द्रौपदीच्या स्थितीत आहोत. आपल्यावर पांघरुण घालणारा कुणी मनुष्य असू शकणार नाही, एकमेव ईश्वरच असू शकतो. ईश्वर माणसाच्याद्वारे मदत करतो, असे घडते पण माणूस तर त्याचा सी. आय. डी. बनतो, तो तर निमित्तमाल आहे.

297. माझे जहाज तर सहज मार्गक्रमण करणारे आहे. माझ्याजवळ मार्गाचा नकाशा नसतो. कसा राहिल ? नकाशा तर भक्तीच्या विरोधी आहे ना ? प्रभु नाचवील तसे ज्याला नाचायचे असते त्याच्यासाठी आरंभ काय ? ज्या समयी जी गोष्ट समोर येऊन जाईल त्या गोष्टीत तन्मय होऊ शकता आले तर मोठी गोष्ट झाली. ज्याच्या वाट्याला जी सेवा आली ती पूर्ण करणे पुरेसे आहे. एकदा निश्चय करून घेतल्यावर सत्य जेवढे सोपे आहे, तेवढे सोपे दुसरे एकही व्रत नाही. हे तर मी अनुभवांती पारखले आहे. जीवमात्नाविषयी दया भावनेचा अर्थ जीवमात्नाची सेवा आहे, अन्यथा दयेचा अर्थच काय ? आणि जीवमात्नाची सेवा तर त्यांच्याशी ऐक्य साधल्यावरच होऊ शकणार आहे. स्वतः जोवर शून्य बनत नाही तोवर ऐक्याचा अनुभव होऊ शकणार नाही. शून्य बनण्यातच आत्मदर्शन अंतर्भूत आहे. हा अनेक मुद्यांमधला महत्वाचा मुद्दा आहे. - लाखातली एक गोष्ट आहे. जगात आपण आपल्या कर्ज वसुलीसाठी जन्माला येतच नाही. कर्ज चुकवण्यासाठीच जन्माला येतो. ज्याला कर्ज अदा करायचे नाही त्याच्यासाठी शरीररूपी उपाधी गरजेची नाही. तो मुक्त प्राणी आहे. कर्जदाराचे शंभर टक्के अदा करून दिल्यावरही त्यासाठी गर्वाने फुगून जायचे कारण नाही. इतके केल्यावरच त्याला विश्रांती घेता येईल. ऋणमुक्त झाला म्हणजे बंधनातून मुक्त झाला.
298. आपण योजून ठेवलेले वय कमी-अधिक होऊ शकते असे माझे मत आहे. खरे पाहू गेल्यास प्रत्येक देह आपल्या समस्त धर्मासोबत उत्पन्न होते. त्या धर्माच्या बाबतीत आपल्याला माहिती नसते. ते धर्म जाणून घ्यायची काही गरजही नाही. माणसाने काळाची विभागणी केली आहे आणि कालचक्रात तो रजःकणाहूनही तुच्छ-नगण्य-आहे. आपल्या गणनेचा रजःकण हा कोट्यवधी हिमालयांना एकत्र केले तर त्याहूनही नगण्य आहे. याचा अर्थ एवढाच की माणसाच्या हाती जे काही आहे ते कमालीचे नगण्य आहे. त्याने त्यात आनंद मानून घेतांना तरी वस्तुस्थिती ही अशी आहे.
299. स्वप्राची भौतिक कारणे तर अगणित आहेत. स्वप्रात स्वप्राच्या मिथ्यत्वाचे दर्शन होऊ शकते असा अनुभव मी घेतला आहे. कदाचित तो जागृती आणि स्वप्रावस्थेचा संधीकाळ असावा.
300. ईश्वरासमोर नर-नारी नाही. नराच्या आणि नारीच्या देहात निवास करणारे आत्मतत्व एकच आहे. मोहग्रस्त झाल्यामुळे आपण शरीराच्या भिन्न आकृतीला बघतो, विचारात पडतो आणि विकारग्रस्त होतो. आत वसलेल्या जीवात्म्याशी जर परिचय झाला तर सारे जीव एकच आहेत असा बोध होऊन सर्वांच्या सेवेत ओतप्रोत होऊन जाऊ. याचा परिणाम असा होईल की आसपासचे विचार आमच्यावर आक्रमण करून बेचैन करणार नाहीत.
301. आश्रमात उद्योग हा मुख्य विषय आहे कारण की शारीरिक श्रम करणे वा उद्यम हा माणसाचा धर्म आहे. श्रम न करणारा चोरीचे अन्न खातो. दुसरी गोष्ट अशी की आश्रमातला उद्योग जितका आपल्यासाठी आहे तितकाच परमार्थासाठी आहे. चरख्याला मध्यबिंदू मानले आहे कारण हिंदुस्तानातल्या कोट्यवधी लोकांसाठी शेतीशिवाय साधारणपणे हाच जोडधंदा मानला जाऊ शकतो. यात धर्म आणि अर्थ दोघांची समान रक्षा होते. आश्रमाची रचना आणि अस्तित्व केवळ देशसेवा करण्यासाठी नाही पण देशसेवेच्या माध्यमातून विश्वसेवा साधण्यासाठी आणि विश्व-सेवेच्या माध्यमातून मोक्ष प्राप्तीसाठी-ईश्वर दर्शनासाठी आहे. आश्रमात वाटेल तो दाखल होऊ शकत नाही. आश्रम अपंगालय नाही, तसेच अनाथालयही नाही. आश्रम सेवक-सेविकांसाठी-साधकांसाठी आहे. शरीराने जे श्रम करू शकत नाहीत त्यांच्यासाठी काही आश्रम नाही! तरीही जे सेवाभावनेने ओथंबलेले आहेत त्यांना अपंगावस्थेतही आश्रमात भरती तर करून घेतोच. असे मोजकेच घेतले जाऊ शकतात पण जे आश्रमात दाखल झाले आहेत, भरती झाल्यावर त्यांना अपंगत्व आले तर मात्र कदापि आश्रमातून निष्कासित केले जाणार नाही. बाह्य दृष्टीने बघू जाता आश्रमात कित्येक कामात जरी विरोधाभास दिसून येत असला तरी

- आंतरिक दृष्ट्या पारखल्यावर विरोधाचा आभास उडून जाईल. माझ्या संपर्कात आलेले सारे माझ्यासारखेच बनतील असे अजिबात आवश्यक नाही. हा आमचा दृष्टिकोणही नाही. हे तर नकल केल्यासारखे होईल. माझ्यात जे चांगले आहे ते पचेल तेवढे स्वीकारावे यातच सार-हित-आहे.
302. विचार विकारी चित्तातच येतात. इथे विकाराचा व्यापक अर्थ घ्यायला हवा. विकार म्हणजे फेरफार - परिवर्तन. समाधीत चांगल्यातल्या चांगल्या विचाराचाही प्रवेश निषिद्ध असतो. तरीही समाधी निर्जीव दशा नाही. ईश्वराला विचार करावा लागत नाही कारण तो निर्विकार आहे. विचाराच्या अभावाचा अर्थ जडता नसून शुद्ध चैतन्य आहे. हे अवर्णनीय, अनुभवगम्यच आहे. मी अनुभव घेतला आहे असे सांगायचे हे तात्पर्य नाही. मी या गोष्टीला श्रद्धापूर्वक मानतो. याची थोडी झलक अनुभवली आहे, एवढेही सांगू शकतो.
303. स्वप्नदोष कधी-कधी केवळ आंतरिक कारणास्तव विकारांच्या अभावीही होऊ शकतो. अनेकदा याचे कारण बद्धकोष्ठता असते. दूधामुळे स्वप्नदोष होतो. याचे कारण बहुधा विकार असते कारण दूध विकारोत्तेजक आहे पण तुमच्यावर हे लागू होत नाही. याचा अर्थ असा की ज्यांचे शरीर क्षीण झाले आहेत त्यांच्याठायी दूध विकार उत्पन्न करत नाहीत मग विकारी पुरुषाने जरी दूधाचे सेवन केले असले तरी. ज्यांची शरीरे क्षीण झाली आहेत त्यांना पोषण पुरवण्यातच दूधाची सारी शक्ती क्षीण होऊन जाते.
304. ज्ञानी पुरुषाच्या स्वभावात लोकसंग्रह आवश्यक आहे. याला काही अपवाद असू शकत नाही.
305. मनाला किती काळपर्यंत निर्विचार राखू शकतो, हे काही सांगता येत नाही कारण की हे मी कधी मोजून बघितले नाही पण माझ्या मनात निरर्थक विचार धारा जाऊ शकत नाही, हे मात्र मी जाणतो. आल्यावर त्यांना चोरासारखा पळ काढावा लागतो.
306. असाध्य आजार असलेल्यांनी जर विशिष्ट परिस्थितीत उपोषण करायचे ठरवले तर त्यांना आत्महत्या करायचा दोष लागणार नाही पण ज्या असाध्य रुग्णाचे मन स्वच्छ आहे त्याला मात्र उपोषणाचा अधिकार नाही कारण तो मनानेही सेवाकार्य करू शकतो.
307. सत्याचा शोध घेत असतांना अहिंसेची गरज बघितल्यामुळे तिला विकसित करायचे प्रयत्न केलेत. त्यातून अपरिग्रहाची आवश्यकता प्रकट झाली पण ब्रह्मचर्याशिवाय हे सारे अधूरे वाटले. याच क्रमात सत्याग्रहाचा शोध लागला. त्यानिमित्त निर्भयता आली. यानंतर अस्वादाचा क्रम लागला पण आता लक्षात येत आहे की ब्रह्मचर्याच्या पालनासाठी अस्वाद आवश्यक आहे. सखोल विचार आणि प्रचंड प्रयत्नांनी या गुणांना ज्या मर्यादेपर्यंत विकसित करू शकलो त्याच्या मूळाशी ईश्वराप्रती दृढ अविचल श्रद्धा तर आहेच !
308. ज्याला ईश्वरी साक्षात्कार होतो तो सर्वथा निष्कलंक बनतो. तो पूर्णकाम बनून जातो. त्याच्या विचारातही दोष, अपूर्णता वा मलिनता नसते. त्याचे कार्यमात्र संपूर्ण होतात कारण तो स्वतः काही करत नाही. त्याच्या आत वसलेला अंतर्दोष सारे काही करतो. तो तर त्याच्यातच सामावून जातो. असा साक्षात्कार कोट्यवधीपैकी कुणा विरळलाच होतो पण होऊ शकतो याविषयी मला मुळीच शंका नाही. असा साक्षात्कार व्हावा अशी अभिलाषा माझ्या ठायी आहे पण असा साक्षात्कार मला झालेला नाही आणि मी त्याच्यापासून खूप लांब आहे, एवढे मी जाणतो.
309. प्रार्थनेत तल्लीन माणूस डोळ्यांनी न दुसरे काही पाहतो, ना कानांनी दुसरे काही ऐकतो, ना इतर इंद्रियांचा काही उपयोग करून घेत असतो. त्याचा समग्र विचारसुद्धा केवळ प्रार्थनेतच संलग्न असतो. यामुळे अशा समयी आहाराची क्रिया मंद होत असेल वा अजिबात बंद होऊन जात असेल यात आश्चर्य ते काय ? यामुळे जो माणूस प्रार्थनेतच तल्लीन असतो त्याला इतर कुठलीही क्रिया करायचा विचार सुचू शकत नाही. या प्रक्रियेमुळे माणूस केवळ प्रार्थनामय बनून जाईल अशी घडी येऊ शकते. याचा अर्थ आहे साक्षात्कार ! अशा स्थितीत तर तो खाता-पिता वा कुठलेही कार्य करतांना

प्रार्थनाच करतो कारण त्याच्या तमाम प्रवृत्ती एक महायज्ञ असतात. तो स्वतः शून्यवत बनून विचरण करतो. संतांनी या अवस्थेला 'सहज समाधी' म्हटले आहे. अगणित लोकांपैकी उपोषणमय प्रार्थना केल्यावर त्यांच्यापैकी कुणी विरळच 'सहज समाधी' प्राप्त करून घेऊ शकतो. यामुळे माझ्या सारख्या साधारण मनुष्यासाठी सर्वेद्रिय - दमनानेच प्रार्थनेचा आरंभ होऊ शकतो. अशा प्रकारे उपोषणाचा विचार करू जाता आध्यात्मिक दृष्ट्या केले गेलेले उपोषण पिळवटून निघालेल्या हृदयाचा नाद आहे. यात आत्म्याची परमात्म्याच्या ठायी तल्लीन होऊन जाण्याची तीक्ष्ण वृत्ती आहे. माझे उपोषण किती मर्यादेपर्यंत या प्रकारचे होते हे तर मी सांगू शकत नाही पण ते याच दृष्टीने केले गेले होते एवढे मात्र मी जाणतो. ईश्वरी प्रेरणे संबंधीची माझी भूक खूप वर्षांपासूनची आहे. ही भूक अजून तृप्त झालेली नाही. माझे लहानातले लहान काम सुध्दा ईश्वरप्रेरितच असावे यासाठीच माझा सारा पुरुषार्थ आहे, हे मी सांगू शकतो.

310. मला प्रत्येक आजारपण अनुग्रहरूप वाटले आहे एवढे मला स्मरण आहे. ईश्वरभक्तीसाठी हेच असायला हवे! मग आजार माझ्या मूर्खपणाने का आला असेना!

311. राम नामाचा उपयोग तर कळत-नकळत रोजच होतो पण प्रत्येक संकटसमयी तो ज्ञानपूर्वक होतो आणि मला आठवते तसे दर खेपेला मला शांती लाभलेली आहे. नाम स्मरणाची काही ठराविक वेळ असते असे काही सांगता यायचे नाही.

312. माझ्या मनात ईश्वराचे तीव्र भान केव्हा जागले हे काही मी सांगू शकत नाही. या क्रिया माझ्यासाठी इतक्या सहज-स्वाभाविक बनून गेल्या आहेत की त्या कायमस्वरूपी होतातच असा भास होतो. या वृक्षाची पाने कधी इतकी वाढलीत हे कोण बरे सांगू शकतो? चौसष्ठ वर्षात एथवर पोहोचलो आहे, एवढेच सांगू शकतो. याचा काही अर्थ नसतो.

313. ज्याचे शरीर पूर्णपणे स्वस्थ असते त्याला स्वस्थतेचे भान कदापि नसते, त्याला त्याची तशी आवश्यकताही नसते. स्वस्थता शरीराचा स्वभाव

आहे. हाच मुद्दा मनाच्या संदर्भातही जाणावा. त्याच्या स्वस्थ असण्याचे जेव्हा भान जागू लागेल तेव्हाच विकारांनी डोकावणे सुरु केले आहे असे समजा. यामुळे मनाला स्वस्थ राखायचा उपायच हा आहे की मनाला सतत चांगल्या विचारात गुंतवून ठेवा. यामुळेच रामनाम वगैरे जपांचा शोध घेतला गेला आणि जप केला गेला. ज्याच्या अंतःकरणात प्रतिक्षणी रामाचा वास असतो त्यावर विकार आक्रमण करू शकत नाहीत. खरे तर असे आहे की जो शुध्द बुध्दीने राम नाम जप करतो योग्य वेळ येताच तो त्या त्याच्या अंतःकरणात प्रवेश करतोच. अंतःकरणात प्रविष्ट झाल्यानंतर राम नाम अभेद्य किल्ला बनून जातो. मलीनतेचा प्रतिकार मलीनतेचे ध्यान केल्याने होत नाही स्वच्छतेच्या ध्यानाने होते पण बहुधा खऱ्या भावनेने उलट उपाय रचला जातो. 'ही मलीनता कुठून आली?' अशा प्रकारे विचार करत राहिल्याने मलिनतेचे ध्यान जारी राहते. याची तुलना हिंसक उपायाशी केली जाऊ शकते. याचा खरा उपाय तर असहकार आहे. मलिनतेचे आक्रमण झाल्यावर तिला केवळ 'जा, पळ!' म्हणणे गरजेचे नाही. ती नाहीच आहे असे मानून स्वच्छतेचेच सेवन करायला पाहिजे. 'पळ' असे सांगण्यात भयाचा आभास आहे. त्याचा विचार सुध्दा न करणे, ही निर्भयता आहे. मलिनता मला स्पर्शही करू शकणार नाही, असा विश्वास असायला हवा ! ही अनुभवाने सिध्द होऊ शकणारी क्रिया आहे.

314. प्रयत्न केल्यावरही निष्फळता मिळत असेल तर त्याची काळजी करायलाच नको. आपण जेव्हा संपूर्णपणे स्वतःला ईश्वरार्पित करून टाकतो तेव्हा जय-पराजय ईश्वराचाच होऊन जातो. सत्याची कास न सोडता जो तटस्थ रहातो तो पडत-उठत एके दिवशी महासागराच्या पार पोहोचूनच जातो. ईश्वरावर श्रध्दा कशी बसावी? बुध्दीबळ आणि पुरुषार्थाचा अभिमान त्यजून आपली तुच्छता जाणून घेण्यात आणि स्वतःला रजःकणवत मानून घेण्यात ही श्रध्दा दृढ होते.

315. श्री. शंकराचार्यांनी अलमोडा येथे भ्रमण केले होते. 'खरोखर हे अद्भुत दर्शन आहे, पण आहे सारी ईश्वराची मायाच! न हिमालय आहे, ना मी आहे, ना तू आहे - जे काही आहे 'ते' आहे आणि ब्रह्मही आहे!' ज्यांचा हा घोष मी आजही ऐकतोय. बोला 'ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या!' खरा हिमालय तर आपल्या अंतःकरणात आहे. त्या गुंफेत जाऊन लपावे - दडावे आणि तिथे शिवदर्शन करणे हीच खरी यात्रा आहे. तोच पुरुषार्थ आहे.
316. अहिंसा हा भेकडाचा वा नामर्दाचा धर्म नाही. तो शूरवीरांचा आणि बलिदान्यांचा धर्म आहे. तलवारीने लढणारे अवश्य शूरवीर आहेत पण जो प्रहार न करता धैर्याने उभा ठाकून प्राणार्पण करतो तो अधिक शूरवीर आहे. यामुळे भयभीत होऊन तांदुळाची पोती फुकट वाटणारा भेकड आहे, तो अहिंसक नव्हे ! तो अहिंसेच्या तत्वांना जाणत नाही. मार खावयाची भीतीने आपल्या स्त्रियांचा अपमान झेलणारा मर्द नसून नामर्द बनतो. तो न पती बनायला लायक आहे, ना पिता वा भाऊ बनायचीही त्याची लायकी आहे. अशा लोकांना तक्रार करायचा मुळीच अधिकार नाही. जिथे नामर्द वस्ती करतात तिथे बदमाश तर असणारच ! जो प्राणार्पण करून आपले वा आपल्यांचे रक्षण करू शकत नाही, त्याला ठार मारून आपले आणि आपल्यांचे रक्षण करायचा अधिकार आहे. तो त्याचा धर्म आहे. ज्यात एवढीही शक्ती नाही, तो नपुंसक आहे. त्याला कुटुंब प्रमुख वा पालक बनायचा अधिकार नाही. त्याने अरण्यसेवन करायला हवे किंवा मग जो सदा न् कदा लाचारीने जगत असेल त्याला रोज मुंगीसारखे पोटाने सरपटत चालायची तयारी ठेवली पाहिजे.
317. ब्राह्मी स्थितीत कुणाच्या दुःखाने प्रभावित होऊन दुःखी व्हायचा विषय नाही कारण की यात कुणाच्या सुखाने प्रभावित होऊन सुखीही होता येत नसते. मोडक्या जहाजाची दुरुस्ती करताना ज्याप्रमाणे सुतार सुख-दुःखाचा अनुभव घेत नसतो तीच स्थिती ब्राह्मणाची (ब्रह्मवेत्त्याची) असायला हवी.
- ब्राह्मी स्थिती धारण करणारा 'ब्राह्मण' म्हणवला जातो.
318. मी ब्राह्मी स्थिती वगैरे अवस्थांमध्ये भेद करत नाही. भेद असेल तर जाणत नाही. रागद्वेष रहितता हेच आत्मदर्शन आहे, असे अनुभवाचे म्हणणे आहे. मी या स्थितीचे वर्णन नाही करू शकत. बुद्धी या स्थितीला ओळखते, अनुभव रोज या स्थितीची झलक मिळवतो यामुळे माझे कथन निश्चयात्मक आहे. मी जर रागद्वेषमुक्त होऊन जाईन तर वर्तमान प्रवृत्तींमध्ये रत असतांनासुद्धा संपूर्ण आत्मानंदाचा अनुभव घेऊ शकेन. हे मी आज करू शकत नाही पण ज्या मर्यादेपर्यंत आज याचा मी अनुभव घेऊ शकतो त्यावरून या गोष्टीचा अंदाज लावला जाऊ शकतो की रागद्वेषाचे समूळ उच्चाटन झाल्यावर काय स्थिती असू शकेल !
319. आजच्या तथाकथित एकांत स्थितीत आणि बाहेरच्या स्थितीत मला काही विशेष फरक जाणवत नाही. खरे तर फरक असायला हवा कारण की राग-द्वेष अजून शिल्लक आहेत.
320. आपण माझ्याकडून गीतेविषयक जे काम (ज्याप्रमाणे लेखन) चाहताहात, ते कुणा विद्वानाचे आहे आणि मी पडलो ग्रामीण. यामुळे हे कार्य माझ्या कुवतीच्या बाहेरचे आहे असे मानतो. याशिवाय जेवढे (ज्या भागापुरते) कार्य करता येईल त्यासाठी अवकाश नाही. मला तर गीता-धर्माचे पालन करायचे आहे आणि पालन करत असतांना जे काही सांगता येईल ते सांगायचे आहे. या कामातून जर काही वेळ उरला तर ज्याप्रमाणे टिपणे वगैरे लिहिली आहेत त्यासारखे काही लिहू शकतो.
321. अमुक एका मर्यादेपर्यंत आत्मनिंदा आवश्यक आहे पण काही लोकांना अतिशय आत्मनिंदा करायची सवय जडली आहे तरी ते अग्रेसर होऊ शकत नाहीत, असे निदर्शनाला आले आहे. आत्मनिंदेचा उपयोग वा वापर अग्रेसर होण्यासाठीच होऊ शकतो. भूतकाळात झालेल्या महान दोषांना आज जर आपण करत नसू तर वारंवार त्यांचा विचार करून आत्म्याला दडपणे दोष वृद्धी करण्यासारखे

आहे. महादोष प्रकट करून द्यायला हवेत, हे मी मानतो. सत्याचा पुजारी आणखी दुसरे काही करू शकत नाही पण या दोषाला स्वीकार करतांना मनावर कुठल्याही प्रकारचे ओझे पडता कामा नये. एकटा मळ धुऊन स्वच्छ करून टाकल्यावर का कुणी त्या मळाचे ओझे अंगावर वागवतो ?

322. अहिंसेचे ध्यान करत-करत ज्याची अहिंसा वृत्ती इतकी विस्तृत होते की त्याला देहाचा मोह उरत नाही तो या देहाच्या विलयानंतर दुसरा देह धारण करत नाही पण या देहात तर या देहाला टिकवून ठेवण्याइतकी हिंसा त्याच्या वाट्याला येतेच. हा देहाचा धर्म आहे. हा कसा काय सोडता येईल ?

- स्वार्थवश होऊन जर माता-पित्यांनी एखादा चुकीचा सल्ला दिला तर विनयपूर्वक त्याचा अनादर केला जावा.
- आई-बाबा आपली सेवा करायला सांगत असतील आणि ती अन्य प्रकारे होऊ शकण्यासारखी नसेल तर ती सेवा करणे पुत्राचा धर्म आहे.
- पण पुत्राने जर स्वतःला देशसेवेसाठी समर्पित केले असेल तर त्याची अवस्था संन्याशासारखी होते. संन्यासी पुत्र ज्याप्रमाणे आई-वडिलांच्या संकट समयीही त्यांच्या निकट पोहोचू शकत नसतो तद्वत्च देशभक्त पुत्रदेखिल देशसेवेचा त्याग करून जाऊ शकणार नाही.
- आपल्या वास्तविक गरजांपेक्षा अधिकची अपेक्षा जर पुत्राकडून चाहत असतील तर त्याला विरोध करणे पुत्राचा धर्म आहे. उदाहरणार्थ आई-बाबा जर विवाह प्रसंगी अयोग्य खर्च करू इच्छित असतील तर त्यांच्या या इच्छेची पूर्ती करणे पुत्राचा धर्म नाही.
- आई बाबा जर मुलाला अधर्म करायला लावत असतील तर तसे करणे कदापि धर्म नव्हे!
- शुद्ध देशसेवा आणि शुद्ध कुटुंब सेवा यात कुठला विरोध नाही. विरोध तर तथाकथित देशसेवा आणि तथाकथित कुटुंब सेवा यांच्यातच असतो.

323. मारणे क्षत्रियाचा धर्म नव्हे! आपल्याहून दुर्बलाला मारणारा क्षत्रिय नसून खूनी आहे. दुर्बळाचे रक्षण करण्यासाठी जो बलवंताशी झुंजून त्याला मारतो, ते मारणे क्षम्य होय पण जो बलवंताला न मारताही दुर्बळाचे रक्षण करतो आणि हे करत असतांना धारातीर्थी पडतो तो पूर्ण क्षत्रिय होय ! मारणे-पलायन न करणे त्याचा धर्म आहे. यामुळे तो रक्षण करायला सिध्द होतो. रक्षण करण्यासाठी कुस्ती शिकण्याऐवजी अधिक गरज मरण भय मुक्ततेचे आहे. रामाचे रक्षण कोण करू शकेल ? ब्रह्मचारी, निद्रेवर विजय संपादन केलेला, अल्पाहारी, निर्व्यसनी, सत्यवादी, मितभाषी, परदुःखाच्या विचार मात्रेण दुःखी होणारा आणि इतरांना जे उपलब्ध नाही त्याचा त्याग करणारा - त्याग करायची इच्छा करणारा आणि सदैव परिग्रही आहे तोच रामाचे रक्षण करू शकतो.

324. मी जर पूर्णत्वाला प्राप्त झालो असतो तर आज ज्याप्रमाणे मी आपल्या शेजाऱ्याचे दुःख बघून दुःखी होतो तसे दुःख मला झाले नसते. पूर्ण मनुष्य या नात्याने मी त्याच्याकडे लक्ष दिले असते, त्यावर उपाय योजना सांगितली असती आणि आपल्यातील अजेय सामर्थ्याच्या बळावर मी इतरांकडून तसे उपाय करवून घेतले असते.

325. सत्याचा आग्रह धरण्यापेक्षा मी या व्रताविषयी अधिकचा दावा करतच नाही याचे मला समाधान आहे. मी जाणून-बुजून असत्य भाषण करूच शकत नाही. माझ्या पूज्य वडिलांना जाणीवपूर्वक ठगण्याचा एक प्रसंग वगळला तर माझ्या जीवनात अशा प्रकारे खोटारडेपणाचा दुसरा कुठलाही प्रसंग मला आठवत नाही. सत्य वचन आणि सत्य वर्तन माझा स्वभाव बनला आहे पण मी त्या सत्याला परोक्ष रीतीने ओळखतो त्या सत्याचे पालन करायचा दावा मी करूच शकत नाही. न कळतपणे माझ्याकडून अतिशयोक्ती होऊन जाईल, केलेल्या कामाचे वर्णन करण्यात रस वाटू लागेल. या सर्वात असत्याची छाया आहे. यामुळे हे सत्याच्या कसाला खरे उतरणार नाही. ज्याचे जीवन सत्यमय आहे तो तर स्फटिक मण्यासारखा असतो.

- त्याच्यानिकट असत्य एक क्षणभरही निभू शकत नाही. सत्याचरणीला कुणी फसवू शकत नाही कारण त्याच्यानिकट असत्य अशक्य असायला हवे. जगात सर्वात अवघड व्रत सत्याचे आहे. प्रयत्न करणाऱ्या लक्षावधी लोकांपैकी कुणी विरळच या जन्मी पार करू शकतो. माझ्यासमोर जेव्हा कुणी खोटे बोलतो तेव्हा त्यावर क्रोध येण्याऐवजी मला स्वतःचा अधिक राग येतो कारण की माझ्या अंतःकरणाच्या तळाशी खोलवर अजूनही असत्याचा निवास आहे, हे मी जाणतो.
326. सत्य शब्दाची उत्पत्ती 'सत्' पासून आहे. सत् म्हणजे असणे. तिन्ही त्रिकाळ एकाच रूपात रहाणारा एकमात्र परमात्मा आहे. अशा सत्याची आराधना करून ज्याने त्या सत्याला आपल्या अंतःकरणात सदा नू कदासाठी स्थान दिले आहे त्याला माझे शतकोटी नमन असो ! या सत्याची सेवा करायचा प्रयत्न मी करित आहे. त्याच्यासाठी हिमगिरीच्या शिखरावरून उडी ठोक्याची मला हिंमत आहे असे मला वाटते. तरीही त्यापासून अजून आपण खूप लांब आहोत याचे मला भान आहे. जस-जसे मला माझ्या दुबळेपणाचे भान होत चालले आहे तस-तसे हे ज्ञान मला अधिकाधिक विनम्र बनवत आहे. आपण आपल्या तुच्छतेला न जाणता अभिमानी बनू हे शक्य आहे पण जे जाणतात त्यांचे गर्वहरण होते. माझे तर कधीचेच झाले आहे. तुलसीदासांनी स्वतःला जी शठाची उपमा दिली आहे ती मी चांगल्या प्रकारे समजू शकतो. हा शूरांचा मार्ग आहे. यात भेकडांचे काम नाही. जो अहर्निश अखंडपणे प्रयत्न करत राहिल - खाता - पिता, उठता-बसता, कताई करता, मल-मूत्र विसर्जन करता, प्रत्येक कार्य करतांना केवळ सत्याचेच चिंतन करत राहिल तो अवश्य सत्यमय बनतो. सत्याचा सूर्य जेव्हा कुणाच्या ठायी परिपूर्णपणे प्रकाशित होतो तेव्हा तो लपून रहात नाही. त्यासमयी त्याच्यासाठी ना तर बोलणे आवश्यक असते ना समजणे - समजावणे किंवा असे म्हणता येईल की त्याच्या शब्दात एवढे सामर्थ्य असते की एवढी प्राणवत्ता भरलेली असते की लोकांवर त्याचा त्वरितच प्रभाव पडतो.
327. जेव्हा आपल्या ठायी संपूर्ण सत्य प्रकट होते तेव्हा आपल्या समोर असत्य लपू शकत नाही पण आपल्या ठायी, कोणत्या जागी, कुठले असत्य आहे याचा आपण नेहमी शोध नाही घेऊ शकत.
328. भगवंताचे सहाय्य प्राप्त करून घेतल्यावर भक्ती कधी भयभीत होत नाही - निरुपाय बनत नाही. भूतकाळाला आठवून भक्त कधी रडत बसत नाही. भक्त भविष्याविषयी निश्चित असतो. वर्तमानावर त्याची जी पकड आहे ती जपून असतो. याला जपून ठेवायची किल्ली भगवंताने त्याच्या पाशी देऊन ठेवली आहे. जे काही करशील ते मला अर्पण करून माझ्यासाठी कर. एवढे जर भक्त करू शकला तर आपले हात झटकून - जबाबदारी टाळून नृत्य करू शकतो.
329. विनय पालन म्हणजे खोटी खुशामत करणे असे कुणी मानणार नाही अशी मी आशा करतो. विनयशील बनायचा अर्थ आपला धर्म लपवणेही नव्हे ! विनय पालनाचा अर्थ आहे स्वधर्मावर भक्कमपणाने टिकून रहाणे आणि तरीही दुसऱ्याच्या धर्माविषयी आदरभाव व्यक्तवणे. मी टिळा लावतो म्हणून टिळा न लावणाऱ्याची थट्टा करणार नाही. मी पूर्वाभिमुख होऊन प्रार्थना करतो म्हणून पश्चिमाभिमुख होऊन नमाज पठन करणाऱ्या मुसलमान बंधूचा द्वेष करणार नाही. मी संस्कृत उच्चारण जाणतो यास्तव अरबी उच्चारणाची निंदा करणार नाही. खादीप्रेमी खादी टोपी घालूनही 'सोलो हॅट' वापरणाऱ्याविषयी सहनशील राहून प्रेम प्रकट करू शकतो. खादी वापरणारी व्यक्ती जर विदेशी वस्त्रे वापरणाऱ्याला शिव्या देऊ लागेल तर ती विदेशी वस्त्रांचा मोठी प्रचारक बनून जाईल. जिथे 'मी' पणा आहे तिथे अविनय आणि उध्दटपणा आहे. जिथे 'मी' पणा नाही तिथे सभ्यतेसोबतच स्वाभिमान आहे. 'मी' पणावाला देहाचा अभिमान बाळगतो. स्वाभिमानाचे रक्षण करणारा आत्म्याला ओळखून त्याचीच काळजी वाहतो आणि त्यासाठी देह झिजवण्याची तयारी राखतो. स्वाभिमानाचे पुजारी या जगात सर्वांशी मित्रभावनेने वागतात कारण त्यांना स्व-मानाप्राप्तेच सर्वांचा मान प्यारा

- वाटतो. ते सर्वांच्या ठायी स्वतःला आणि स्वतःच्या ठायी सर्वांना बघतात. ते स्वतःला इतरांच्या बरोबरीचे मानतात. अहंकारी सर्वांपासून फटकून वागतो. स्वतःला सर्वांपेक्षा मोठा मानतो. जगाचे न्यायाधीश बनण्याचा प्रयत्न करतो. जगाकडून आपल्या क्षुद्रतेचे माप काढून बसतो.
330. आपले म्हणणे जे मानत नाहीत त्यांना प्रेमाने जिंकणे धार्मिक वृत्ती आहे आणि त्यांच्यावर रोष करणे राक्षसी-नास्तिक वृत्ती आहे. यामुळे आपले सर्वात श्रेष्ठ कार्य प्रेम वर्षावाचे आहे. प्रेम वर्षावाचा अर्थ मिळून जाणे - समरस होणे नव्हे. तो तर मोह म्हणजे भागीदारी मानली जाईल. आपल्या विरोधकांवरही प्रेम करणे, त्यांना मूर्ख न मानता त्यांची सेवा करणे प्रेम आहे. हिंदू हिंदूवर प्रेम करतील यात काही अनोखेपण नाही पण हिंदू मुसलमानांवर तसे प्रेम करतील, त्यांच्या रीतीरिवाजांना सहन करतील, यात भलाई आहे. साथी सहकारी साथीदारांशी एकजीव होत असतील यात आश्चर्य ते काय? तीव्र मतभेद असतांनाही प्रेम करावे, धैर्य धारण करून रहावे, हे शौर्य आहे, ही नम्रता आहे. त्यांना अपमानित करणे, तुच्छ मानून अवमानित करणे, त्यांची रेवडी उडवणे, यात काही मोठेपणा नाही पण बिना पादत्राणांनी त्यांच्या निवासस्थानी पोहोचून त्यांची सेवा बजावण्यात मोठेपणा आहे.
331. तारणारा तरतो, मारणारा मरतो. इतरांना मारून जर धर्मपालन करणे शक्य होते तर आजवर लक्षावधी लोक मोक्षाला प्राप्त झाले असते.
332. यामुळे संकटसमयी तर आपण ईश्वराचेच स्मरण करायला हवे. ज्याला एवढा विश्वास नसेल तो अखेर अटकेलच. खोटा रूपया जरी अनेक दुकानांमध्ये फिरून आला तरी यामुळे त्याची किंमत तर वाढत नाही. सराफाच्या दुकानातून तर तो परतच येईल आणि या दरम्यान जिथे-जिथे तो भटकला असेल त्या सर्व ठिकाणी त्याच्या स्पर्शाने थोडे फार भ्रष्ट झाले असतील. अशाच प्रकारे आपल्यातले जो खोटे-लबाड असतील ते अखेरच्या क्षणी जरूर परत येतील.
333. आत्मशुद्धीसाठी अखंडपणे ईश-स्तवन करायला हवे. ईश्वर अंतर्दामी आहे असे आस्तिक मानतो. ईश्वर झोपेतही आपल्या हालचालींना बघतो. यामुळे आपण अहर्निश सावधान रहायला हवे. कुठल्याही प्रकारची मानसिक अथवा शारीरिक क्रिया करत असतांना ईश्वराच्या नावाचे विस्मरण व्हायलाच नको. त्याचे नाव सर्व पातकांचे हरण करते. थोडा सराव केल्यावर प्रत्येकाला या गोष्टीचा अनुभव होऊ शकेल की तमाम कामे करतांना, सर्व विचार करतांना ईश्वर स्मरण शक्य आहे. माणूस एका वेळी एकच विचार करू शकतो हा नियम ईश्वर स्मरणालाच लागू होत नाही कारण की ईश्वर-स्मरण आत्म्याचा स्वाभाविक गुण आहे. इतर विचार तर उपाधीरूप आहेत. ईश्वर सारे काही करतो हे जाणून घेऊन जो सारे काही करतो, जो त्याच्यातच तल्लीन होतो त्याच्यासाठी विचार करायला, कार्य करायला वा करवून घ्यायला काय शिल्लक उरते ? तो स्वतः संपून ईश्वराच्या हातातले पात्र बनून जातो. अशा ईश्वर-स्मरणाशिवाय मी शुद्ध ब्रह्मचर्याचे कायिक, वाचिक आणि मानसिक पालन अशक्य मानतो.
334. माणसाच्या ठायी पाषाण आणि ईश्वराचा मिलाफ असतो. माणूस म्हणजे चैतन्यसंपन्न पाषाण. यामुळे शास्त्रांनीही धडा दिला आहे की पूर्णपणे देहदमन करणारा संपूर्णपणे जिंकतो. यामुळे शांतीचा अर्थ आहे देह-दमन ! यामुळे ज्या मर्यादेपर्यंत आपण शरीराचा मोह त्यजतो त्या मर्यादेपर्यंत स्वातंत्र्य प्राप्त करतो.
335. शस्त्र बळाने जे - जे अर्थ सिद्ध होतात ते सारे अहिंसा बळात येऊनच जातात. शरीर बळाचा उपयोग करणाराही जेव्हा बलवंताशी झुंजतो तेव्हाच शूर म्हणवला जातो. अहिंसावादी तर शस्त्राशिवाय झुंजतो यामुळे त्याचे बळ तर असीम असते.
336. धार्मिक दृष्टीने झुंजणारा कदापि आशा सोडत नाही. ज्याचे कार्य स्वच्छ आहे आणि कार्यासंबंधीची साधनेही स्वच्छ आहेत त्याला यश अवश्य मिळेल हे समजून घेतले पाहिजे. निर्धारित वेळेत यश मिळाले नाही तरी आपल्या अनुमानात काही लुटी

- राहून गेली असेल पण यश तर या मार्गाने निश्चितच आहे, असे त्याने मानायला हवे.
337. मूर्ती पूजा मानवी स्वभावाचेच एक अंग आहे. आपण कुठल्या न कुठल्या स्थूल वस्तुला मानण्या - पूजण्यासाठी व्याकूल होतो. अन्य स्थानांच्या तुलनेत माणूस मंदीर वा देवालयात काहीसा अधिक शांत आणि सात्विक वृत्तीचा बनतो. याचे रहस्य वेगळे काय आहे ? मूर्ती उपासनेत सहाय्यकारी बनते.
338. जो स्वार्थत्याग करू शकत नाही तो राष्ट्रचा सेवक बनू शकत नाही अशी माझी मान्यता आहे. ज्ञानसुध्दा चारित्र्य संवर्धनासाठी दिले जायला हवे. ज्ञान साधन तर चारित्र्य साध्य आहे.
339. व्हाइसरॉयच्या नोकरीची किंमत होऊ शकते, शिक्षकाच्या नोकरीची किंमत होऊ शकत नाही. यामुळे शिक्षक तर सदैव गरीबच असले पाहिजेत. त्यांनी तर खावे अन् शिकवावे ! शिक्षक जर आपली किंमत मागू लागतील तर ते निरर्थक ठरतील.
340. प्रश्न: शिक्षकाने आपल्या विद्यार्थिनीशी विवाह करावा काय? विद्यार्थ्याने आपल्या सोबत शिकणाऱ्या मुलीशी विवाह करावा काय?
341. उत्तर: मला तर दोन्हीही गोष्टी अतिशय अयोग्य वाटतात. माझ्याजवळ शिकणाऱ्या कन्येला माझ्या मुलीसारखे संरक्षण मिळायला हवे. माझ्या सोबत शिकणाऱ्या सहपाठी कन्येला सख्ख्या बहिणीसारखे संरक्षण मिळायला हवे. सहपाठींमध्ये भावा-बहिणीचा निर्मळ संबंध शोभून दिसतो. पहिल्या प्रश्नाच्या उत्तराविषयी माझ्या मनात शंका नाही. आजच्या काळात हजारो बालक-बालिका एकाच विद्यालयात एकत्रितपणे शिकतात त्यामुळे दुसऱ्या प्रश्नाच्या विषयी थोडी अडचण वाटते पण मी ज्या - जितक्या - संस्थांचे संचालन केले आहे तिथे या नियमाचे पालन अनिवार्य आहे आणि त्याच्या परिणामाचा मला आलेला अनुभव चांगलाच आहे.
342. दुसऱ्याच्या विचार आणि कार्याच्या संपूर्ण स्वातंत्र्यात बाधक न बनता आपल्या विचार आणि कार्यात परिपूर्ण स्वातंत्र्य उपभोगणे म्हणजे स्वराज्य होय म्हणून याचा अर्थ असा झाला की
- दुसऱ्या देशांना बाधक न बनता अथवा त्यांचा हस्तक्षेप सहन केल्याशिवाय आपल्या उत्पन्नाची साधने आणि खर्चाच्या विषयांवर हिंदुस्तानचे संपूर्ण प्रभुत्व असावे.
343. अमरत्व तर मरण्यातच आहे, हे आपण जाणतो. मारायचा धंदा सोडून मारायचाही शिकण्यात काही प्रश्न आहे? अवघड गोष्ट आहे? मरणे शिकण्यासाठी हिंमत असावी. विश्वास ठेवणाऱ्याला ती पापणी लवायच्या आत मिळते. मारणे शिकण्यासाठी शरीर हवे. बंदूकीचा सराव हवा. हजारो ढोंग-सोंग शिकल्यावर मग कुठे मारणे शिकू शकतो आणि मग खूनी म्हणवले जातो.
344. माझ्या कल्पनेतल्या स्वराज्यात तर शस्त्रांची काही कुठे गरजच नाही पण आजच्या या लोक-प्रयत्नांमधून अशा हिंद स्वराज्याला स्थापित करायची माझी स्वतःची अशी काही धारणा - कल्पना - नाही. याचे एक कारण तर असे आहे की या वस्तुला तात्कालिक ध्येयरूपात सिध्द करणे आजच्या आमच्या प्रयत्नांचा हेतु नाही आणि दुसरे कारण असे आहे की जनतेला या स्थितीपर्यंत नेण्यासाठी आवश्यक तो वर्तनक्रम देण्याची माझ्या ठायी योग्यता आहे असे मी मानत नाही. माझ्या ठायी आजही एवढे विकार आणि मानवीय दुर्बलता भरल्या आहेत की अशा कार्याची प्रेरणा वा शक्तीचा अनुभव मी घेऊ-करू शकत नाही. माझ्या प्रत्येक दुबळेपणावर विजय संपादित करायचा मी सतत प्रयत्न करत असतो एवढा दावा मी करतो. इंद्रियांचे दमन करायची भरपूर शक्ती मी प्राप्त केली आहे असे मला वाटते. तरीही माझ्या हातून पाप घडणारच नाही आणि इंद्रिये मला पतीत करू शकणार नाहीत, अशा स्थितीपर्यंत मी पोहोचलो आहे, असे सांगायची मी हिंमत करणार नाही. एवढे असले तरी मी मान्य करतो की ज्या पूर्ण अवर्णनीय, निष्पाप अवस्थेत अन्य सर्व वस्तु लुप्त झाल्यावर माणूस आपल्या अंतरात्म्यात केवळ ईश्वराच्याच उपस्थितीचा अनुभव करेल, असे प्रत्येक माणसासाठी शक्य आहे. ही अजून खूप लांबची अवस्था आहे. असे मी कबूल करतो

- त्यामुळे जनतेसाठी संपूर्ण अहिंसेसाठीचा वर्तनक्रम तयार करून देण्याचा अधिकारी मी आज नाही.
345. प्रार्थनेच्या परिणामामुळे आणि आत्म्याच्या प्रेरणेमुळे केले जाणारे उपवास उचित-योग्य-असतात.
346. मी जस-जसा खोलवर उतरत जातो तस-तसे माझ्या लक्षात येऊ लागते की क्रियेच्या कसोटीवर सच्चे न उतरणारे विचार आत्म्याला ओझ्यासारखेच आहेत. यामुळे आपल्याला प्रिय वाटणाऱ्या विचारांना अमलात आणायचा प्रयत्न करायला हवा अन्यथा त्या विकाराला बाजूला ठेवायला हवे.
347. बाह्य आचरण वेळोवेळी बदलले जाऊ शकते. आंतरिक आचरण मात्र सदैव एकसारखेच असायला हवे अर्थात् सत्य-अहिंसा वगैरेंवर ठाम रहायला हवे आणि असे करतांना जिथे-जिथे बाह्य आचरणाला बदलावे लागणार असेल तिथे-तिथे बदल करायला हवे.
348. ब्रह्मचर्य पाच महाव्रतांपैकी एक व्रत आहे. त्याला सिध्द करायचे एक साधन आहे प्रार्थना. जो प्रार्थनेला क्रिया जाणत असेल आणि तसे जाणून घेतल्यावर प्रार्थनेत तन्मय होऊ शकत असेल त्याच्यासाठी ब्रह्मचर्य सरळ-सोपे होऊन जाते.
349. आपल्या व्यवसायातले उत्तम ज्ञान प्राप्त करून जो डॉक्टर त्या ज्ञानाचा उपयोग विनामूल्य करवून देत असेल तो माझा (माझ्या मते) आदर्श डॉक्टर आहे. उदरनिर्वाहासाठी जनतेकडून जे काही थोडे-फार मिळेल त्यावर त्याने आपला निर्वाह करावा पण जनतेकडून आपल्या कामाची फी मागणारा नसावा. अशा सेवकांसाठी आदर्श परिस्थितीत जे काही वर्षासन ठरतील त्याशिवाय तो गरीब वा श्रीमंत कुणाकडूनही काहीही स्वीकारणारा नसावा.
350. माझ्या समजूतीप्रमाणे जप यज्ञाचा अर्थ नाम स्मरण आहे. मिताहाराचे प्रमाण ठरवणे अवघड आहे. अल्पाहाराचे प्रमाण ठरवणे मात्र सुगम आहे कारण की अल्पाहार म्हणजे निश्चयपूर्वक गरजेपेक्षा कमी आहार घेणे आणि हे पसंत करण्यायोग्य आहे.
351. जो सत्याचे पालन करू इच्छितो त्याच्यापाशी गुप्त राखण्यालायक एकही विचार असता कामा नये. त्याचे बालिश विचारही जरी जगाला कळले तरी त्याला त्या विषयी फिकीर असता कामा नये. फिकीर तर बालीश विचारांची आणि पापाची करायला हवी. 'कुणी माझी डायरी बघून घेतली तर' या विचारात - या भयाच्या मूळाशी आपण आहोत त्यापेक्षा चांगले दिसायचा विषय आहे. आपली डायरी उभ्या जगात बघावी याविषयी त्याच्या मनी चिंता नसेल तो डायरी आपल्या पत्नीपासून का लपवील ?
352. ब्रह्मचर्याची व्याख्या करत मी निरर्थक विचारालाही ब्रह्मचर्य भंगाचे कारण मानले आहे. ब्रह्मचर्याची संकुचित व्याख्या करून आपण त्याला मोठा कठीण विषय बनऊन टाकला आहे. व्यापक व्याख्येचा स्वीकार करावा. अकरा इंद्रियांचा संयम साधला तर एका इंद्रियांचा संयम साधणे अपेक्षाकृत खूप सोपे होऊन जाईल.
353. खरे पाहू गेल्यास हा काही विचारण्यालायक प्रश्न नाही पण आता विचारला गेलाच आहे तर मला सांगायला हवे की माझ्या दृष्टीने हिंदू धर्म एकूण विचार करता सत्याच्या अत्यधिक निकट आहे. यासोबतच मला हेही मान्य करायला हवे की - आणि हे मान्य करतांना मला मुळीच संकोच होत नाही की असे सांगून मी जर मोहवश बनून काही चूक करत असेन तर ती चूक आवश्यकही आहे कारण एवढा मोह नसेल तर व्यक्ती कुठल्या धर्मावर दृढ राहू शकणार नाही आणि जर त्या व्यक्तीला अन्य धर्मात ते अधिक सत्य वाटले तर त्याला स्वीकारल्या शिवाय रहाणार नाही, रहायला नको. या गोष्टीला ईश्वराची माया माना वा अन्य कुठलेही नाव द्या पण ही गोष्ट जगात आहे. असे असले तरी सर्व धर्माविषयी समभाव असायला हवा. अर्थात् ख्रिश्चन जर असे मानत असेल की ख्रिश्चन धर्म सत्याच्या निकट आहे तर एक हिंदू या नात्याने मी याचा स्वीकार करायला हवा आणि हेही मान्य करायला हवे की एक ख्रिश्चन म्हणून त्या व्यक्तीला त्या धर्मात दृढ रहाण्याच्या दृष्टीने तसे मानणे आवश्यक - गरजेचे - आहे. अशी

- मान्यता असल्यामुळे माझ्या मनात त्याच्याविषयी द्वेषभावनाही उपजता कामा नये. त्याची ही धारणा चुकीची आहे, असेही मी मानायला नको. सर्व धर्मांच्या संदर्भात माझा हा विचार मौलिक आहे असे संभवते. आणखी कुणी असा विचार केला असल्याचे मला ठाऊक नाही. माझ्यासाठी तर हे मौलिकच आहे. यामुळे मी यातून रसाचे घोट प्राशन केले आहेत. या विचारामुळेच हिंदू धर्मात भक्कमपणे राहूनही मी अन्य धर्मांचे पूजन करू शकलो आणि त्यात जे सत्य आहे, त्याचा स्वीकार करू शकलो. या शोधाची उत्पत्ती अहिंसेतून झाली आहे.
354. संस्थेत अधिक संयम असला तर ऐक्य असण्याची अधिक शक्यता आहे.
355. भक्ती म्हणजे ज्यांच्या ठायी ईश्वर विद्यमान आहे त्या सर्व जीवांची निःस्वार्थ भावनेने केलेली सेवा होय. यात आत्मशांतीसाठी केल्या गेलेला राम नामाचा जपही समिलित आहे.
356. जोवर आपली मानलेली अनुभवसंपन्न व्यक्ती आपल्या निकट असेल तिला विचारून नवीन पावले उचलणे ही मुमुक्षु जीवांची परंपरा आहे.
357. ज्या व्यक्तीला उन्नती करून घ्यायची आहे त्याला सतत प्रतिकूल वातावरणाच्या विरोधात झुंजावे लागते. यामुळेच तुलसीदासांनी सत्संगतीच्या आवश्यकतेवर अधिक भर दिला आहे पण असा सत्संग सर्वत्र काही मिळू शकत नाही. यामुळे सूक्ष्म वा आंतरिक सत्संगतीचा शोध घ्यायला हवा. म्हणजे सद्विचार आणि सत्संगतीचा शोध घ्यायला हवा. याला जो प्राप्त करून घेतो तो प्रतिकूल वातावरणाशीही झुंज घेऊ शकतो.
358. माझे स्वतःचे जीवन अनायासेच घडले गेले आहे. प्रत्येक सत्यार्थी बाबत असेच असते, तो क्षणजीवी असतो.
359. ज्ञानपूर्वक रागद्वेष रहित बनणे आणि रहाणे, हा ब्राह्मी स्थितीचा अर्थ आहे, हाच मोक्ष आहे.
360. जगत् मिथ्या आहे याचा अर्थ ते प्रतिक्षणी परिवर्तित होणारे आहे.
361. जे यज्ञ कर्म कुठलाही शोध न घेता, आपोआप, आपल्या समोर येऊन उभे ठाकते ते प्रवाहपतीत कर्म होय !
362. ज्ञान म्हणजे आत्मतत्वाचा अनुभव. कर्म म्हणजे त्या अनुभवाला प्राप्त करण्यासाठी केला गेलेला प्रत्येक प्रयत्न. हे कर्म जेव्हा श्रद्धापूर्वक केले जाते तेव्हा ते भक्ती मानले जाते. अशा कर्मात कुशलता आणि त्यातून उत्पन्न होणाऱ्या समतेचे नाव योग आहे. कर्मातील तन्मयता म्हणजे ध्यान ! या अर्थाच्या चर्चेतच त्यांच्यातील परस्पर संबंध सामावलेला आहे आणि हे जर खरे असेल तर एकच व्यक्ती याचा उपयोग करू शकते आणि करणे उचित आहे.
363. तुमचे समाधान होईल असे उपोषण विषयक नियम मी नाही बनऊ शकत. तरी एवढे सांगितले जाऊ शकते की उपोषणात पूर्ण सत्य आणि पूर्ण अहिंसा असली पाहिजे. उपोषण आंतरिक प्रेरणेनेच केले जावे कुणाचे अनुकरण म्हणून केले जाऊ नये. उपोषण आपल्या स्वार्थासाठी कदापि नसावे. त्याचा हेतु केवळ पारमार्थिक असायला हवा. ज्यात कुणाच्याही विषयी द्वेष असेल, अशा कार्यासाठी उपोषण होऊच शकत नाही पण अंतर्नाद कशाला म्हणावे ? अंतर्नाद तर सर्वांपाशी असतो पण ज्याप्रकारे मधुरातिमधुर संगीताला बहिरा ऐकू शकत नाही त्याप्रमाणे ज्याचे कान अंतर्नाद ऐकण्यासाठी खुले नाहीत तो त्याला ऐकू शकत नाही आणि जो संयमी नाही त्याचे कान तर अंतर्नाद ऐकण्यासाठी खुलतच नाहीत. ज्याच्या ठायी गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात वर्णित स्थितप्रज्ञाची वा बाराव्या अध्यायात वर्णित भक्ताची वा चौदाव्या अध्यायात वर्णित गुणातीताची लक्षणे असतील वा ज्याच्या ठायी या तिघांचे संमिश्रण असेल त्याच्या ठायीच ही योग्यता शक्य आहे.
364. संन्यास आणि त्याग यातल्या फरकाची चर्चा तर गीतेच्या अठराव्या अध्यायात केली गेलेलीच आहे पण गीतेची ध्वनी तर मला या दोघात अभेदच शिकवते. कर्मफळाचा त्याग तर गीतेचा पहिला आणि अखेरचा धडा आहे.

365. गीता सूत्ररूपात ग्रथित ग्रंथ नाही पण एकाच विषयाला अनेक प्रकारे समजावणारा ग्रंथ आहे. त्यात त्या काळी प्रचलित विविध मार्गांच्या एकीकरणाचा प्रयत्न आहे. यामुळे गीता भाष्यांचे स्वरूपही कायद्याच्या स्पष्टीकरणासारखे नाही. ते केवळ मार्गदर्शक आहेत.
366. माझे मन कामाच्या वेळेत आणि काम नसेल तेव्हा ईश्वराच्या ध्यानातच रहाते अशी साक्ष तर माझा आत्मा देतो पण या कथनाविषयी शंका आहे कारण की हे कथन जर संपूर्णपणे खरे असेल तर मला सदा-सर्वदा निर्विकार रहाता आले पाहिजे पण मला काही हे रत्न अजून गवसले नाही. तरीही मी जे देत आहे तेच आत्म्याचे प्रमाण आहे. यामुळे त्याची तपासणी आपण गीतेच्या बाराव्या अध्यायात केलेली आहे त्याचा सराव म्हणून याला ओळखू या!
367. प्रार्थनेसमयी माझी दशा काही अंशी दयाजनक असते. प्रार्थनेच्या श्लोकांच्या वर्गैरेच्या अर्थात मी जेवढा तन्मय राहू इच्छितो, तेवढा राहू शकत नाही. वेगवेगळ्या वेळी वेगवेगळ्या भावदशेचा अनुभव येतो. कर्मफळ त्यागाचा धडा सूक्ष्मतापूर्वक शिकू शकलेलो नाही यामुळे प्रार्थनेसमयी विभिन्न सेवाकार्यांचे विचार मूर्तिमान होतात. कधी-कधी भजनात तल्लीन होतो तेव्हा अश्रुधाराही वहातात पण अशा एकाही अनुभवाला वैशिष्ट्यपूर्ण मानून घेणे आवश्यक नाही !
368. पूर्वजन्म सिध्द करण्यासाठी एकच कारण पुरेसे आहे. या देहाच्या उत्पत्तीपूर्वी आत्मा होता यामुळे देहाच्या विलयानंतरही राहिल, असे जर झाले नाही तर देहच आत्मा बनून जाईल. इतर सारी कारणे या मूळ कारणातून शोधली जाऊ शकतात.
369. संगीताच्या सहाय्याने ईश्वराचे ध्यान सुगमपणे होऊ शकते. संगीत आणि चित्रकला जगाची एक भाषा आहे. विशिष्ट संगीताने कंठ खुलतो आणि चित्रकलेमुळे हात आणि डोळे खुलतात. भक्तिपरायणता शिकण्यासाठी यांचा परिचय मी आवश्यक मानतो.
370. जीव आणि आत्मा यात काय अंतर आहे ? दोघे एकच आहेत पण नावे दोन दिली आहेत तरीही फरक असा आहे की जीव उपाधीरूप आहे. तो जर उपाधीरहित बनून गेला तर शिव बनून जाईल. त्याचे शिवात रुपांतरण झाल्यावर तो रागमुक्त होऊन जातो. सर्वत्र विचरण करत असूनही तो अनासक्त रहातो. तो जोवर शिव बनत नाही तोवर सारी बंधने त्याच्यासाठी बाधक ठरतात. आत्म्याला कसले लेपन नसतेच. संपूर्ण जगाला खेळवणारा परमात्मा आहे. ते परम तत्व आहे.
371. वीतरागता ही मोक्षाची पहिली पायरी आहे. जोवर जगातल्या एकाही वस्तुप्रती मन आसक्त असेल तोवर मोक्षाचा विषय प्यारा कसा वाटेल ? आणि वाटचाल तर फक्त कानांनाच वाटेल. जसे अर्थ न कळता-सवरता आपल्याला संगीताचा एखादा सूर प्रिय वाटतो तसा. तसाच कर्णप्रिय क्रियेतून मोक्षाचे अनुसरण करणारा व्यवहार साधायला तर खूप काळ व्यतीत होऊ शकतो. आंतरिक वैराग्याशिवाय मोक्षाचा ध्यास लागू शकत नाही.
372. कर्तव्य करत असतांना देहाचाही त्याग करायला हवा ही नीती आहे पण शक्तीबाहेरचे काम पत्करून त्याला कर्तव्य मानणे राग आहे.
373. बहुधा माणूस परमार्थाच्या दृष्टीने शक्तिबाहेरचे काम पत्करतो आणि मग त्याची पूर्तता करतांना त्यावर ताण पडतो. आपण याला गुण मानून त्या व्यक्तीची प्रशंसा करतो पण धर्म म्हणजे परमार्थाच्या दृष्टीने बघू जाता पत्करलेल्या कार्यात सूक्ष्म मूर्च्छा असायची शक्यता आहे.
374. सर्व प्रकारच्या मानसिक दौर्बल्याचे मूळ कारण एकच असते आणि ते आहे ईश्वरावरचा आपला अविश्वास. ईश्वरावरचा विश्वास हार्दिक वस्तु असायला हवी. ज्याने ईश्वराला संतुष्ट केले तो जिंकला. ईश्वर म्हणजे अंतरात्मा होय. कुणी त्याला ईश्वर म्हणून ओळखतो तर कुणी निसर्ग म्हणून ओळखतो. जो या महाशक्तीला वश होऊन व्यवहार करतो त्यासमोर दुर्बलता टिकूच शकत नाही. त्याचे मनोबळ दिवसेंदिवस वाढतच रहाते.

375. दहा वर्षे वयाच्या बालकाचे शिक्षक बनण्याऐवजी त्यालाच आपले शिक्षक बनवा. तो आपल्याला रागावर टाच आणायला शिकवील. गुरुवर रागावले कसे जाईल? प्रत्येक शिक्षकाने आपल्या विद्यार्थ्यांशी गुरु मानून व्यवहार करावा असे माझे मत आहे. यामुळे शिक्षकाचे कार्य दीप्त होईल आणि शिकवायची क्षमता वाढेल.
376. समाधानात सुख आहे. सुख शोधायला निघालात तर दुःख सहन करावे लागते आणि दुःख सहन केले तर सुख लाभते.
377. क्रोध आल्यावर मनाला विचारा की हे सारे कुणावर ? आत्मा निर्विकार असला पाहिजे. त्याने क्रोध कुणावर करावा ? क्रोधाला थोपवण्याचा बाह्य उपाय मौन आहे. मन शांत झाल्यावरच बोलायला हवे.
378. मागील गोष्टी विसरून जायला हव्यात. शिळे अन्न ज्याप्रमाणे आपण सेवन करत नाहीत त्याप्रमाणे गत घटनांना आठवून त्याचा भला-बुरा स्वाद मुळीच घेऊ नये. वर्तमानाला जपण्यावरच तर आपला अधिकार आहे. भविष्याचाही विचार करू नये.
379. जिथे अशांततेचे कारणच नसेल तिथे लाभणारी शांती ही शांती नव्हे ! जो अशांतीतून शांतता प्राप्त करून घेतो तो विजयी मानला जातो.
380. चूक करणाऱ्याचा कान धरायचा आपल्याला अधिकार आहे पण क्रोध करायचा अधिकार नाही.
381. कुठेच मळ नसेल अशी जागा जर तुझ्या लक्षात असेल तर आपण दोघे तिथे आश्रय घेऊ या पण थोडा-बहुत मळ तर सर्वत्रच असतो असे मानत असू तर मग आश्रमात भक्कमपणे राहून त्याला शुध्द करण्यातच आपली, माझी आणि जे स्वतःला आश्रमाचे म्हणवतात - मानतात त्या सर्वांची सार्थकता आहे.
382. साधारण नियम असा आहे की कुणाला कुठे घाण दिसून आली तर तिला झाकून ठेवले जाते. सदैव असेच तर होत आले आहे यामुळे जगात घाण वाढते आहे. घाण वाढत राहिली तरी जगाचा स्वभाव तर शुध्द रहायचा आहे यामुळेच तर जग टिकून आहे अन्यथा कधीचेच नष्ट होऊन गेले असते.
383. क्रोध वगैरे घरी बसल्या काही नाही जिंकता येत पण माथ्यावर आलेल्या जबाबदाऱ्यांचे वहन करतांना क्रोध वगैरेला ताब्यात घ्यायचे प्रयत्न केल्याने ते दूर होतात. क्रोध येऊन जातो म्हणून जबाबदारी सोडून पळून जाणे तर भेकडपणा म्हणवला जाईल आणि क्रोधावर विजय संपादन झाला वा नाही हेही कळायचे नाही.
384. खूप करायचा लोभ खरे तर काहीही करू देत नाही यामुळे अल्प-स्वल्प कार्यही आपल्या शक्तीनिशी पूर्ण करायची वृत्ती राखायला हवी.
385. आपण सारे आपापल्या ध्येयांपासून लांबच आहोत आणि राहू. त्यापर्यंत पोहोचणे - पोहोचण्यासाठी प्रयत्न करणे आपले कर्तव्य आहे. माणसाचे ध्येय प्रतिदिनी वृद्धिंगत होत जाते. यामुळे तो नित्य लांबच रहातो. यामुळे आपण प्रयत्न करत आहात यात सारे काही आले. आपले प्रयत्न शुध्द आणि सातत्यपूर्ण हवेत.
386. सूत चांगले कातल्यावरच कातले असे मानले जाते तसेच अक्षरांविषयीही जाणा. एकच ओळ का लिहिली असेना पण स्वच्छ असावी. जिथे प्रत्येक श्वास ईश्वरासाठी घ्यायचा आहे तिथे तर छोट्यातले छोटे कार्यही उजळून निघेल असेच असावे.
387. जोखीम पत्करायला स्वतःहून जाणे ठीक नाही पण जोखीम येऊनच पडली असेल तर तिचे स्वागत करून तिच्यातून मार्ग काढण्यासाठी ईश्वराचे सहाय्य मागावे.
388. श्रध्दा राखाल, तर ईश्वर सारे काही पार करील.
389. 'हे, ते, दुसरे, तिसरे मला करावे लागते' असे सांगण्याऐवजी असे म्हणा आणि समजा: 'हे, ते, दुसरे, तिसरे ईश्वर करतो आणि श्रेय मला देतो.' असे मानले जावे मग तर ओझे वाटणारच नाही. ओझे स्वतः ईश्वर उचलिल आणि त्याचे खांदे तर इतके बळकट आहेत की त्यावर कितीही ओझे लादा जेवढा भार हातावर रजःकण ठेवल्यावर

- हाताला वाटतो तेवढाही भार त्याला वाटणार नाही. यामुळे आपण 'मी' आणि 'माझे' विसरून जाऊ या.
390. दुसरे दुबळे आहेत वा मजबूत याचा विचार न करता 'मी दुबळा आहे की मजबूत' याचा विचार करायला हवा आणि एवढेच पुरेसे आहे.
391. जो ईश्वराचेच नामस्मरण करतो आणि त्याच्या निमित्त कार्य करतो त्याच्या यशस्वितेचा भार ईश्वर उचलून घेतो. तोच त्याला मार्ग दाखवतो मग आपण काळजी का करावी.
392. पुरुषाने स्त्रीवर अन्याय केला आहे आणि आजही करत आहे पण अखेर याचा उपाय स्त्रीच्या हातात आहे. स्त्रीने स्वतः स्वतःला अबला मानणे सोडून द्यावे तर ती आज स्वतंत्र बनू शकते. देहाने बलवान असणारे बलवान नसतात. रावणासारखा राक्षस शरीराने बलवान होता पण निर्बळ दिसणाऱ्या सीतेसमोर अंपंग राहिला. तुम्हाला आठवते ना ? जो कुणी तिच्यावर कुदृष्टी टाकील तो भस्म होऊन जाईल असा वर सीतेला होता. रावणाला हे माहित होते म्हणून त्याने सीतेचे अपहरण तर केले पण मलीन स्पर्श करू शकला नाही यासाठी तर त्याला सीतेच्या विनवण्या कराव्या लागल्यात. सीतेने वश व्हावे यासाठी तो सीतेला धमक्या देत राहिला पण सीता मानणार नाही तोवर तो देहाने बलवान असूनही शेळीसारखा होता. सीता शरीराने काहीच नव्हती पण सिंहिणीसारखी होती.
393. वरदानाचा अर्थ समजून घ्यावा. वरदान एक कल्पना आहे. ज्या स्त्रीच्या ठायी अविचल पाविल्य नांदते तिला सीतेसमानच वरदान प्राप्त आहे. तिच्यावर कुदृष्टी टाकणारा जळून भस्म होतो. पुरुषाने स्त्रीला सतावले आहे याचे कारण हेच आहे की तीही त्याच्यासारखीच विकारवश झाली आहे. दोघे लोभात फसले आणि भान विसरले. आत्म्याचे विस्मरण झाल्यावर मग शरीरच उरले. त्यात तर पुरुष बलवान आहेच. यामुळे स्त्री त्याच्या ताब्यात गेली आणि आपण अंपंग बनल्याची आणि आपण सदैव पुरुषाच्या शरणी जाण्यालायकच आहेत अशी तिला सवय जडली.
394. आत्म्याच्या रूपात तर दोघे समान आहेत पण पुरुषाने आत्मतत्वाला ओळखले नाही आणि स्त्रीने ओळखले तर ती सीतेसारखी बलवान आणि पुरुष रावणासारखा दुर्बळ बनेल.
395. हे सारे रामाच्याच युगात आढळले आहे असेही मानू नका. कुठल्याही पुरुषाच्या मदतीची अपेक्षा करत नाहीत आणि तरीही सुरक्षित आहेत अशा आजच्या जगातही अनेक सीता हजर आहेत.
396. आग विझवण्यासाठी प्रार्थना केली अर्थात् खरी प्रार्थना केली हे कर्मात अकर्माचे उदाहरण आहे. आपण प्रार्थनेच्या उद्देशाचे रक्षण केले मग आग विझवण्यासाठीही धावत असतांना मनात रामनामाचा जप तर जारीच रहावा आणि अंततः ज्याचे जीवन सेवापरायण आहे आणि ज्याने अहंकाराला दग्ध करून टाकले आहे तो प्रार्थनामयच आहे. असे बनता यावे यासाठी आपण सकाळ-सायंकाळची प्रार्थना करतो.
397. वयाने मोठी मुले म्हणजे मित्र. मित्रांना तर आपण सल्लाच देऊ शकतो मग त्यांना जे - जसे - योग्य वाटेल ते - तसे त्यांनी करावे. आपण त्याविषयी सुख-दुःख अजिबात मानू नये.
398. शंभर वर्षांपेक्षा अधिक तर शरीर टिकतच नाही आणि शंभर वर्षे तर एखादेच शरीर जगते.
399. समाजात आपल्याला नाना भले-बुरे अनुभव येतात, पत्करलेली कामे त्वरित पूर्ण होत नाहीत अशावेळी निराश न होता आनंदाने कामे करीत रहावीत याचा अर्थ कदापि पराभूत न होणे आहे.
400. आपले ओझे वाहूनही पृथ्वी आपल्याला दुःख देत नाही. स्वतः गुपचूप ओझे साहत असते. आजच्या संशोधनानुसार पृथ्वी अंतरिक्षात अधांतरी लटकत आहे. आपल्यावर नाराज होऊन तिने यत्किंचित्ही आपला मार्ग बदलला त्याच क्षणी आपण नष्ट होऊन जाऊ पण कोट्यवधी वर्षांपासून धरणी आपल्या मार्गावरच फिरते आहे आणि आपल्याला निभाऊन नेत आहे. हा विनम्रतेचा चरमोत्कर्ष झाला. या मातीतूनच आपण जन्माला आलो आणि आपल्याला या मातीतच मिसळून जायचे आहे.

- एवढे जाणून घेतल्यावर अहंकार कोण्या गोष्टीचा ? आपण तर रजःकण आहोत आणि रजःकणच रहाणार आहोत.
401. ज्या भगिनी विरोध करत असतील वा मानत नसतील त्यांच्याशी धैर्याने वागून कामे करवून घ्या. प्रेम सर्वांवर विजय संपादन करतो हे समजून घ्या.
402. ज्याची ईश्वरावर पूर्ण श्रद्धा असते त्याची सहनशक्ती अमर्याद असते.
403. मुंगीचे रक्षण करणारा ईश्वर आपल्याला का वाऱ्यावर सोडून देणार आहे ? तोच कर्ता, हर्ता व भर्ता आहे. यामुळे उत्पन्न करतांना आणि विनाश करतांना रक्षणही तोच करतो.
404. जे आश्रमाचे अंग आहेत आणि आश्रमात ज्यांची घडण झाली आहे ते तर व्यवस्थापकाच्या आदेशानुसार चालतील हा आश्रम धर्म आहे. हात-पाय वगैरे ज्याप्रमाणे मस्तकरूपी व्यवस्थापकाच्या ताब्यात राहून कार्यरत असतात त्याप्रमाणे आश्रमाचा व्यवस्थापक त्याचे कार्यवाहक मंडळ आहे.
405. सहज प्राप्त धर्माचा त्याग करून जे अभ्यासाच्या मागे धावतात ते चुकतात.
406. प्रयत्न करायच्या शक्तीऐवजी ईश्वराने आपल्याला आणखी काही दिलेलेच नाही.
407. सारे आपल्या स्वभावाला अमुक एका मर्यादेपर्यंतच जिंकू शकतात, यामुळेच गीतेत एके ठिकाणी म्हटले आहे: 'निग्रह करा' आणि दुसऱ्या एका ठिकाणी सांगितले आहे: 'निग्रह काय करील?' रबरही एका सीमेपर्यंत ताणला जातो. त्यापेक्षा अधिक ताणला तर तुटतो. यामुळे आपण सारे आपल्या शक्तीनुसार संयमपूर्वक राहून अग्रेसर होऊ या !
408. स्वातंत्र्याचा अर्थ स्वैराचार अथवा कुण्या एका व्यक्तीचा आधार कदापिही नाही.
409. एकीकडे आपल्या दोषांना बघून मनात त्याविषयी असमाधान राखा तर दुसरीकडे जिथे पूर्ण प्रयत्न करण्याची प्रतीती असेल तिथे प्रयत्न करून काहीही परिणाम झाला तरी समाधानी रहा.
410. समाजात रहाणाऱ्याला तर समाजाच्या अधीन रहायला हवे. याचे नाव आहे संस्था. दुसरे तर एकाचे राज्य झाले.
411. ज्याला सारे काही प्रेमपूर्वक करायचे आहे त्याला शून्य बनावेच लागेल. प्रेम नम्रतेची पराकाष्ठा आहे.
412. ज्यांची शरीरे लोहासारखी आहेत तेच शक्तीपेक्षा अधिक काम करतात म्हणजे त्यांच्यासाठी शक्तीहून अधिक काही होत नाही. जे केवळ शून्य बनले आहेत आणि ईश्वराच्या मांडीवर माथा टेकवून जगताहेत, तेच असे करू शकतात.
413. हाती घेतलेले काम सोडून सख्ख्या आईसाठीही जाऊ नका.
414. दिल्या वचनाला मिथ्या करण्यासारखी भयंकर दुसरी गोष्ट नाही, असे म्हणू शकता.
415. सोबत मिळाली तर काय आणि न मिळाली तर काय ? ज्याला ईश्वराच्या सोबतीचे भान आहे, त्याला दुसऱ्या सोबतीची गरजच का पडावी ?
416. हरिजन कार्याला हरी बघत असतो असे मला तरी वाटते. जी शक्ती लक्षावधी लोकांना खेचून आणते की शक्ती खोऱ्या लोकांनाही दूर लोटील. आपण गफलतीत राहिलो नाही तर गंगास्नान घडले.
417. आपण बघाल तर मी शरीराला योग्य प्रकारे जपत आहे, असे मानाल. अथवा खरे बोलायचे झाल्यास असे म्हणता येईल की ईश्वर शरीराचे रक्षण योग्य प्रकारे करत आहे पण मी विरोध करत असेन तर बिचारा ईश्वर काय करील ? मी त्याच्या ठायी आकंठ बुडालेलो असेन तेव्हाच तो मला महासंकटांमधून सही-सलामत वाचवत असेल. मद्रास येथे रोजच चिरडले जाण्याचे भय होते, तरीही वाचलो. ही काही माणसाची करामात नव्हती, ही ईश्वरेच्छाच होती.
418. 'राम राखी त्याला कोण मारी?' यामुळे तो जसे राखील तसे रहावे. तो सांगेल, तसे करावे आणि नाचवील तसे नाचावे!
419. परिणामाचा विचार काय करावा ? गीतेचा अभ्यास करायचा आणि परिणामाचा विचारही करायचा - या दोन्ही गोष्टी कशा निभाव्यात ? परिणाम तर जो

- व्हायचा असेल तो होईल. चांगला वाटणारा वाईट असेल आणि वाईट वाटणारा चांगला असेल तर कसे कळावे ? रोज 'विपदो नैव विपदः' गातो.
420. ईश्वरेच्छेशिवाय का काही कुठे होते? आपल्या अहिंसेची मर्यादा काय? मर्यादा तर हिंसेची असू शकते, अहिंसेची मर्यादा तर असतच नाही यामुळे ती अजेय आहे.
421. ज्याचे मन थकून गेले आहे त्याला मार ठोक करून कसे राखता येईल?
422. दुःख मानल्याने काय होईल? साथीदार येतात आणि जातात. तुम्हाला वाटते की ते जातातच, येत काही नाही. जर असेच होत असेल तरीही काय? ईश्वर तर जात नाही ना? तो आहे तर सारे काही आहे. तो नसेल तर सारे काही काय उपयोगाचे? - प्राणाशिवाय जणू देह! यामुळे आपण साथीदारांच्या वियोगाचे दुःख मानू नये. आपल्या कडून जेवढे होते, तेवढे करत रहावे.
423. अखेर तर हरीइच्छा प्रमाण. माझ्याकडून जोवर त्याला सेवा कार्य घ्यायचे आहे - करवून घ्यायचे आहे तोवर कुठलीही बाधा येणार नाही आणि जेव्हा घडी येऊन ठेपेल तेव्हा कुठलाही उपाय कामी येणार नाही.
424. माझी, आपली, सर्वांची दोरी मीरेच्या प्रियकराच्या हाती आहे. तो जिकडे खेचेल तिकडे खेचले जावे. तो का आपल्यासमोर कुणाचे काही चालू देतो ?
425. उचित गोष्ट प्रकट केल्याने कुणाचेही नुकसान होऊ शकत नाही.
426. अखेर माणूस आपल्या प्रेरणा अथवा शक्तीच्या अनुसारच चालू शकतो. चूक होत असेल पण चूक केल्यानेच ती सुधारू शकेल ना ?
427. निराशाकाळीही जो निश्चल असतो तो आत्मविश्वास होय. सत्य आणि अहिंसेवर माझा विश्वास असेल तर मी संकट समयीही त्यांचे पालन करीन.
428. धैर्य आणि आत्मविश्वास राखा. विश्वास औषधापेक्षाही अधिक लाभदायक आहे.
429. नापास व्हायचा अर्थ आहे, त्या विषयात अधिक प्राविण्य संपादन करणे. नापास विद्यार्थी बहुधा निराश होतात. ही त्यांची चूक आहे. जो आळशी असेल किंवा ज्याचे लक्ष नोकरीवर असेल त्यानेच निराश व्हावे. अभ्यासासाठी तर ही अधिक प्रयत्न करायची सुसंधी आहे.
430. विदेशात जाण्याविषयी माझ्या मते सर्वात अवघड गोष्ट कुणापासून पैसे मागावे लागतील ही आहे. कुणी उत्साहपूर्वक पैसे देतही असतील तर घेऊ नये. हा आदर्श आहे. यावर दृढ रहायची आपली शक्ती नसेल तर मग मदत घेऊनही जाण्यात काही आपत्ती नाही.
431. आई वारते तेव्हा बाहेरच्या कामांची मोठी जबाबदारी असते अशावेळी सेवावृत्तीपरायण मुले वडीलांची सारी दुःखे घालवतात. आपल्या वडिलांचा आज्ञाधारक पुत्र या न्यायाने मी आपला हा अनुभव आपणा बंधू-भगिनींसमोर मांडत आहे. यामुळे मुलांचे किती कल्याण होते, याचा साक्षीदारही मी आहे. मी माता-पित्याचे ईश्वरासमान पूजन केले. त्याचे फळ मला प्रतिक्षणी चाखायला मिळत आहे.
432. प्रयत्न करण्यावर आपला अधिकार, फळावर नव्हे !
433. आयुष्यभर माझ्याच समवेत कसे रहाता येईल ? माझ्या कामासोबत रहाता येईल. यामुळे त्यासाठी सिध्द होऊन जा.
434. जिला कुमारिका रहायची इच्छा असेल तिला वीरांगना बनायला हवे आणि प्रफुल्लित रहायला हवे.
435. श्रेयला प्रेय बनवणे हा शिक्षणाचा परिणाम असायला हवा. अर्थात् आश्रमात रहाणे श्रेयस्कर वाटत असेल तर त्याला प्रेय बनवा.
436. आज भारतीय युवतीच्या ब्रह्मचर्य-पालन-विषयक शक्तीवर विश्वास ठेवायला कुणी तयार नाही. आपण आणि आश्रमातील इतर कुमारीकांनी या अविश्वासाला मिथ्या सिध्द करावे, हे बघायला मी आतुर आहे.
437. महिलांमध्ये करायची अनंत कामे आहेत. पुरुषांच्याद्वारे तर ती मर्यादित रूपातच होऊ शकतात.

438. 'धीरापोटी फळे गोमटी' ही म्हण आहे. उतावीळपणे आंबे पिकत नाहीत असेही म्हटले जाते.
439. सहन करण्यायोग्य वैराग्याचा पत्कर केला असेल तर ते पचेल. जे पचू शकत नसेल ते कसले वैराग्य ?
440. भयासारखे दुसरे कुठलेही भूत या जगात नाही आणि ते तर सरावाने आणि ईशकृपेनेच पळ काढू शकते.
441. थेंबे-थेंबे तळे साचे आणि एकेका खड्याने बांध बांधला जातो. उद्यमापुढे काहीही अशक्य नाही.
442. मला तर गांभीर्य, शांतता, संतोष, समाधान, विवेक, मर्यादा, नियम, सूक्ष्म सत्यपरायणता, तीव्रता, अभ्यास, ध्यान वर्गैची आवश्यकता आहे, अन्यथा कुमारिका आणि सेविकेला शोभेलसे जीवन घडू शकत नाही.
443. आपल्या देहाला स्वस्थ राखणे आणि सरदारची आज्ञा सांनदे मानणे हा शिपाई नारीचा धर्म आहे. जेव्हा जाग आली तेव्हा सकाळ झाली असे समजावे. जिथून चूक झाली, तिथून पुढे मोजायला लागावे.
444. सारे, एक तर स्वजन आहेत अथवा परजन.
445. दीर्घकालीन आवरण-बंधन एकाएकी शिथिल पडू लागतील असे मानायचे काही कारण नाही. त्यांना अपेक्षित वेळ लागेलच. यामुळे घाबरू नये. निराशही होऊ नये. प्रयत्नही शिथिल होऊ देऊ नयेत. निश्चित रहावे. हीच गीता प्रतिपादित अनासक्ती !
446. माणसाच्या मृत्युसमयी आपण त्याच्या दोषांचे स्मरण अवश्य करू नये. त्याच्या गुणांचेच स्मरण करावे.
447. मला मृत्यु भयानक घटना वाटत नाही, विवाह भयानक असू शकतो, विवाह नव्हे!
448. लोकांचे प्रेम समजण्यालायक आहे. हे प्रेम व्यक्तीप्रती नसते पण लोक जी वस्तु चाहतात, ती ज्या व्यक्तीच्या ठायी मानतात त्याच्यासाठी ते प्रेम आहे. यामुळेही प्रेम ही अतिशय निर्मळ वस्तु आहे.
449. आई-बाबा जेव्हा अपंग होते तेव्हा श्रावण बाळाने आपले शरीर वज्राप्रमाणे करून आपल्या खांद्यावर कावड ठेऊन त्यांना यात्रा करवली.
450. अश्लील साहित्याच्या संदर्भात कुठलेही पाऊल उचलले जाऊ नये असे मी म्हटले नाही. लोकांना घाणेरेडे आवडायला लागले आहे याची मला भीती अवश्य आहे. यामुळे हे भय अचानक टळणार नाही. विद्वानांनाच अरुची झाली तर हे लेखन थांबेल. अश्लील लेखन कायद्याच्या बडग्याने बंद होणार असेल तर तसे करायला हवे.
451. आपल्या शरीराला मजबूत न राखणारा शिपाई शिक्षेला पात्र आहे.
452. लोक अहिंसेचा धडा शिकले असतील आणि परिणामतः मार-ठोक वर्गैरे सहन करत असतील तर ते कदापि हारणारच नाहीत.
453. शरीर ईश्वराचे निवास स्थान आहे. त्याला त्याच्या मूळ रूपातच सुरक्षित राखायला हवे.
454. तुला साथीदारांबद्दल उदार रहायला हवे. तू असे करत नाहीहेस अंग, म्हणून तुझा शेजारधर्म लुप्त होत आहे.
455. आपल्या दोषांना पर्वतप्राय बघायला हवे आणि इतरांच्या पर्वताएवढ्या दोषांना रजःकण मानायला हवे. तेव्हाच मेळ बसू शकतो.
456. दुसऱ्यांचे अवलोकन करून त्यांच्या गुणांचे अनुकरण व अवगुणांना सहन केले पाहिजे कारण की अवगुण दूर करण्याचा हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.
457. ईश्वर भक्त व्यक्ती आजारपणाचाही सदुपयोग करू शकते, मी आजारपणापुढे नामोहरम होत नाही.
458. आज्ञ्याला कदापि निराश व्हायला नको, ना अधीर. जोवर दुःख भोगावे लागेल तोवर भोगत रहावे आणि झुंजतही रहावे. तमाम प्रकारची औषधे अन् सर्व प्रकारच्या आहारांहूनही राम नामाची शक्ती अधिक आहे. त्याची शक्ती विद्युतहूनही श्रेष्ठ दर्जाची आहे.
459. आपल्याला तर धर्माचे पालन शिकायचे आहे. धर्म परोपकारात आहे. इतरांची भलाई चाहणे आणि करणे, परक्यांची सेवा करणे हा परोपकाराचा अर्थ आहे.

460. आपल्या प्रार्थनेची वेळ झाली आहे. सारे काही विसरून जा पण प्रार्थनेचे विस्मरण होऊ देऊ नका. यात एकमेकांचा आणि सर्वांचा ईश्वराशी सहयोग सामावलेला आहे. हे खरे स्वप्न आहे. न धुतलेले शरीर ज्याप्रमाणे घाणेरडे होते त्याप्रमाणे हृदयाला प्रार्थनेशिवाय धुतल्याविना स्वच्छ असणारा आत्मा मलीन दिसतो. यामुळे प्रार्थनेचा कदापि त्याग करू नका.
461. स्त्री तर त्यागाची मूर्ती आहे पण आजकाल तिचा त्याग कुटुंबापुरता मर्यादित होऊन गेला आहे. अखेर तर जो धर्मपरायण बनतो तो विश्वासाठी त्याग करतो.
462. त्यागासाठी त्याग करणे अवघड असते पण सेवेच्या निमित्ताने त्याग सोपा होऊन जातो. कुठली आई स्वतःहून ओल्या बिछान्यावर झोपणार नाही पण आपल्या बालकाला कोरड्या बिछान्यावर झोपवण्यासाठी ती स्वतःहून आनंदाने ओल्या बिछान्यावर झोपेल.
463. जो आपले विकार रोखू शकत नसेल त्याने अवश्य विवाह करावा. जो विकारांना रोखू शकत असेल त्याने विकार थोपवावेत आणि या जन्मातच मोक्ष प्राप्त करायचा प्रयत्न करावा.
464. नियमितपणे केल्या गेलेल्या कामाचा प्रभाव नियमितपणे सेवन केलेल्या आहारासारखा होतो त्यातून आत्म्याचे पोषण होते. ज्या प्रमाणे एकाच वेळी खूप खाऊन घेतल्याने शरीर बिघडते त्याप्रमाणे एकाच वेळी खूप केलेले काम आत्म्याला दुःखी करते.
465. आपण स्वतंत्र कुठे आहोत? ईश्वराच्या हातातले आहोत तो जसे नाचवेल तसे नाचतो. स्वेच्छेने (आपल्या इच्छेप्रमाणे) वागू लागलो तर दुःखी होऊ.
466. विकारांवर विजय संपादन करण्यासाठी तारुण्य लाभले आहे. आपण ते व्यर्थ गमावू नये.
467. राम सर्वांचा रक्षणकर्ता आहे असे जो जाणतो त्याने भयभीत का व्हावे ?
468. देवाचे नाव शुध्द स्वरूपात घेतले जावो वा अशुध्द स्वरूपात. ईश्वराच्या नोंदवहीत काही त्याचा हिशेब नसतो. त्यात तर अंतःकरणाच्या भाषेचीच नोंद होते. अंतःकरण जर शुध्द असेल तर बोंबड्या बोलालाही शंभर टक्के गुण मिळतील.
469. स्वयंपाक न करता येणारी स्त्री जशी शोभून दिसत नाही तशीच गीता न जाणणारीही शोभत नाही.
470. शरीरविषयक नियमांचे पालन करून शरीराची निगा राखली जाते. संस्थेचे नियम पाळून संस्थेला बळकटी लाभते आणि सामाजिक नियम पाळून समाज टिकवला जातो.
471. एवढ्या महापुरानंतर इतके वाचले हेच आश्चर्य आहे पण वाचल्यामुळे फायदा आहे की वाहून गेल्यामुळे हे काय आपण जाणतो ? पण वाचणे सर्वाना आवडते यामुळे वाचल्यावर आपण ईश्वराचे आभार मानतो. खरे तर सर्वच परिस्थितीत आणि कुठल्याही वेळी आपण ईश्वराचे आभारच मानायला हवेत याचेच नाव समत्व होय.
472. आत्महत्या करणारे एक तर जगाची खोटी चिंता करणारे वा जगापासून आपले दोष दडवणारे असतात. आपण जसे नाहीहोत तसे दाखवायचा दंभ कधी करू नये. जे होऊ शकणार नाही ते करायची इच्छा बाळगू नये.
473. रामायण निरंतर हृदयात वागवू तर आपल्या केसालाही धक्का लागणार नाही.
474. प्रत्येक गोष्टीचे किमान दोन अर्थ तर होतातच. एक संकुचित आणि दुसरा व्यापक. व्यापकाला जाणून घ्यावे आणि मर्यादित अर्थावर अंमल करायला सुरुवात करावी यामुळे भय निर्माण होणार नाही.
475. आपल्या मनातला आपल्या शेजाऱ्याविषयीचा जो मळ वा भ्रम आहे तो जोवर दूर होत नाही तोवर त्याच्यावर प्रेम करायच्या पहिल्या पानाचेही आचरण आपण करू शकत नाही.
476. एकदा मनात साचलेला मळ निघून गेला तर परत नवा मळ जमायला वेळ लागेल पण जर यत्किंचितही मळ शिल्लक राहिला असेल तर अस्वच्छ भांड्यात टाकलेले पाणीही मळकट होऊन जाते. त्याप्रमाणे

- घाणेरड्या मनात स्वच्छ विचार मिसळल्यावर तेही घाणेरडे होऊन जातात. ज्याच्याविषयी आपल्या मनात एकदाही शंका उत्पन्न होते त्याच्या तमाम गोष्टींविषयी आपल्याला कायम शंका रहाते.
477. जोवर एक-दुसऱ्याविषयी विचार वा आचाराचे ऐक्य असते तोवर सद्भाव टिकवून ठेवणे औदार्य वा प्रेमाचा गुण नाही, ती तर केवळ मैत्री आहे. त्याला परस्पर प्रेमही म्हटले जाऊ शकते पण इथे प्रेम शब्दाचा प्रयोग अयोग्य मानला जायला हवा याला आपण फार तर स्नेह म्हणू शकतो. शत्रुविषयी मैत्रीचे नाव प्रेम आहे.
478. जग देणेकरी आहे आपण जगाचे कर्जदार आहोत.
479. आपला आनंद आपल्या धर्मपालनात आहे. ते कार्याच्या अनुकूलतेत वा संयोगांच्या साफल्यतात नाही.
480. माणूस तर रंक प्राणी आहे. अहंकाराचा त्याग करून तो जेव्हा ईश्वरात सामावून जातो तेव्हाच तो राजा बनू शकतो. सागरापासून विलग झालेला थेंब कुणाच्याही उपयोगी पडू शकत नाही पण सागरात सामावून गेल्यावर या प्रचंड जहाजाचे ओझे तो आपल्या छातीवर वागवू शकतो.
481. या क्षणी तर तुम्ही सर्व जणी तयार होऊन जा. तयार होण्याचा अर्थ आहे अहंभाव विसरून जा. एवढे कराल तर वाटेल तिथे जाऊ शकाल.
482. स्थितप्रज्ञविषयक श्लोक गाणाऱ्यांना शांतीपूर्वक कार्य करायची सवय लावून घ्यायला हवी. पोळ्या लाटतांना वा तांदूळ निवडतांना आपण अंतर्मुख बनून आपल्या कार्यात तन्मय का राहू शकत नाही ?
483. स्वाद घेण्यात पाप नाही, स्वाद घ्यायची इच्छा असतांनाही इच्छा नाही असे प्रकट करण्यात पातक आहे मग चोरून करण्यात तर पाप आहेच आहे.
484. जिथे हिंमत नाही तिथे सत्य असतच नाही. चूक करण्यात तर पाप आहेच पण ती चूक लपविण्यात त्याहूनही अधिक पाप आहे. शुध्द अंतःकरणाने जो आपली चूक स्वतःच मान्य करतो त्याचे पापक्षालन होते आणि तो सरळ मार्गाने चालू लागतो. खोटी शरम बाळगून जो आपली चूक लपवतो तो खोल गर्तेत पडतो.
485. कर्तव्यपरायणता प्रार्थना आहे. प्रत्यक्ष सेवा करायची योग्यता प्राप्त करून घेण्यासाठी आपण प्रार्थनेला बसतो पण जिथे कर्तव्य समोर येऊन उभे ठाकते त्यावेळी कर्तव्यात प्रार्थना सामावून जाते. समाधीत आसनस्थ झालेली स्त्री विंचवाचा दंश झाल्यामुळे कुणाला रुदन करतांना बघून समाधी त्यजून त्याच्या सहाय्यार्थ धावून जायला बांधील आहे. दुःखीजनांच्या सेवेत समाधीची पूर्तता आहे.
486. पुरुष, पुरुष असून स्त्री बनावा आणि स्त्री, स्त्री असून पुरुष बनावी हा माझा आदर्श आहे. पुरुषाने स्त्री बनावे याचा अर्थ नम्रता आणि विवेक शिकावा आणि स्त्रीने पुरुष बनावे याचा अर्थ आपली भीरुता त्यजून ती साहसी आणि बहादुर बनावी. स्त्रीयांच्या ठायी ईर्ष्या आणि असहिष्णुता मोठ्या प्रमाणावर असल्याचे बोलले जाते पण पुरुषांच्या ठायी ईर्ष्याभाव नसतो असे काही नाही. याचप्रमाणे साऱ्याच महिला ईर्ष्याळू असतात असेही नव्हे. खरे तर स्त्रीयांना चोवीस तास घरात रहावे लागते यामुळे त्यांच्या ठायी ईर्ष्या अधिक प्रमाणात दिसून येते.
487. आपण द्रौपदीसारखे दीन आहोत कारण आपल्या ठायी नाना प्रकारच्या वासना आणि अनेक प्रकारची घाण वसते.
488. खरा विचार करू जाता आणि पाहू जाता स्त्री आणि पुरुष यातल्या कुणाला श्रेष्ठ वा कनिष्ठ मानायला नको. दोघांचे स्थान आणि कार्य भिन्न-भिन्न आहे. दोघांची मर्यादा ईश्वराने आखून दिलेली आहे.
489. आपले मन आपण प्रसन्न राखायला हवे आणि त्यासोबत एक प्रकारची असंतुष्टताही राखायला हवी तरच आपण उन्नती करू शकतो.
490. खरे ज्ञान आणि सच्चे शिक्षण आपल्या कर्तव्यपरायणतेत अंतर्भूत आहे.
491. जे काम स्वाभाविकपणे आपल्याजवळ येते ते काम करणारी व्यक्ती त्याच्यापासून अलिप्त राहू शकते. अशा कामाचा कुठलाही मोह त्या व्यक्तीला होत नसतो.

492. स्वराज्य म्हणजे इतरांवर नव्हे तर स्वतःवर राज्य. अर्थात् आपल्या इंद्रियांवर अंकुश. ज्याने इंद्रियांवर विजय साधला त्याने सारे काही मिळवले.
493. ज्या कन्यांना कुमारिका रहायचे आहे त्यांनी स्वातंत्र्याचे वरण करून घ्यायला हवे. परतंत्र असणारी कन्या कुमारिका राहू शकत नाही.
494. आपण कुणाला लुटून घेतले तर आपल्याला लुटून घेणारा दुसरा बसला आहे.
495. मोठ्यातले मोठे लोकही न करण्यायोग्य कामे करतात तर त्यांना त्याची शिक्षा मिळतेच.
496. अर्थे असत्य बोलणारी व्यक्ती ही दीडपट असत्य बोलत असते कारण ती आपल्या मनाला फसवते. दुप्पट धादांत असत्य बोलणाऱ्या व्यक्तीला आपण असत्य बोलत आहोत याचा पत्ता असतो.
497. आपण ईश्वराचे अस्तित्व जर अंतःकरणपूर्वक मानत असू तर मग भय कसले? भय कशासाठी?
498. बलिदानाची संपूर्ण तयारी असलेल्या व्यक्तीपुढे अधमातला अधम माणूसही आपला दुष्टभाव सोडून देतो. अशा प्रकारे सत्याग्रह दुहेरी फायदेशीर आहे. सत्याग्रह करणाऱ्याचे तर भले होतेच पण ज्याच्या संदर्भात सत्याग्रह केला जातो त्याचेही त्यातून भले होते.
499. हिंसामय जगात अहिंसामय बनून रहायची आवश्यकता आहे. हे तर सत्यावर दृढ राहिल्यानेच शक्य आहे यामुळे मी तर सत्यातून अहिंसा प्रकटवू शकतो. सत्यातून प्रेम लाभते. सत्याने मृदुता लाभते. सत्यवादी सत्याग्रहीने नितांत विनम्र असायला हवे. त्याच्या सत्यात जस-जशी वृद्धी होत जाईल तस-तसा तो नम्र बनत जाईल. मी याचा अनुभव प्रतिक्षणी घेत आहे.
500. ज्याच्या अहंभावाचा आत्यंतिक नाश झाला आहे तो तर सत्याची मूर्ती बनून जातो. त्याला ब्रह्म म्हणण्यातही काही अडचण येऊ नये. यामुळे ईश्वराचे एक नाव दासानुदासही आहे.
501. प्रयत्नाचे संपूर्ण क्षेत्र आपल्या अखत्यारीत-ताब्यात आहे. परिणामाचे क्षेत्र मात्र परमात्म्याने आपल्या हातात ठेवले आहे.
502. खूप दीर्घकाळापर्यंत कारावासात रहाणाऱ्यांना ज्याप्रमाणे कारावास आवडू लागतो त्याप्रमाणे देहाध्यासामुळे आपल्यालाही देहाचा त्याग करायला आवडत नाही. मला आवडते की नाही हे काही मी जाणत नाही. यात प्रिय वाटावे असे काही तर माझ्या बुध्दीला वाटत नाही पण आवरणासमोर बुध्दी बिचारी रंक बनून जाते. यामुळे योग्य पत्ता तर प्रयाणकाळीच लागू शकेल.
503. शरीराला ठेव वा अनामत समजून त्याचे यथाशक्य रक्षण करणे हा रक्षकाचा धर्म आहे. भोग भोगण्यासाठी (म्हणजे स्वादाच्या भावनेने) गूळाचा एक खडाही मागू नका पण औषध म्हणून जर महागातली महाग द्राक्षही जरी सुलभ नसली तरी ती प्राप्त करून घेण्यात मला काही दोष दिसत नाही.
504. ईश्वराची तर सदैव कृपाच असते पण आपल्या मूर्खपणामुळे आपल्याला ती कृपा ओळखता येत नाही पण इच्छेने वा अनिच्छेने आपण त्याच्या इच्छेच्या अधीन तर रहातोच यामुळे त्याची इच्छा असेल तर आपण भेटू या. अखेर जे काही होते त्यावर ईश्वराचीच सत्ता आहे.
505. माझ्या दृष्टीने आपले काम हे कुणाच्या विरोधात नसून पूर्तीरूपीच आहे. कुणाला आपले काम आवडो वा न आवडो याला आपण काय करणार ? आपले म्हणणे सत्य असेल तर तेच टिकेल.
506. अभिमानाचा उपयोग वाईट अर्थाने होतो तर स्वाभिमानाचा चांगल्या अर्थाने. मी बड्या माणसाची मुलगी आहे असे समजून तू जर शेखी मिरवायला लागशील तर तू अभिमानिनी ठरशील पण कुणी तुझा अपमान केला आणि त्या भयाने तू भयभीत झाली नाहीस तर तू स्वाभिमानाचे रक्षण केले असे म्हणवले जाईल.
507. आपण जसे आहोत तसे सारे आहेत. सर्वांच्या ठायी एकच जीवात्मा विद्यमान आहे यामुळे कुणावरही क्रोध करणे स्वतःवर क्रोध करण्यासारखे आहे. ज्याच्या ठायी जीवमात्राची सेवा करायचा ध्यास जागतो त्याच्या ठायी दोष उरत नाहीत.

508. जगात आपणच आहोत. आपण जगात आहोत जग आपल्या ठायी आहे. आपल्या आत ईश्वरही आहे. ईश्वराला जाणून घेणाऱ्या व्यक्तीला इंद्रियांचा विकास साधता येतो. असा विकास साधता आला तर त्याला ओळखूही शकू.
509. आपल्याला कुणापासून काही आशा राखायचा अधिकार नाही. आपण देणेकरी आहोत म्हणूनच तर आपल्याला जन्म लाभला आहे. सावकार असा कुणी नाहीच. हे जर तू समजून घेतलेस ना तर संपूर्ण जग तुला सुंदर वाटू लागेल ग. ही ज्ञान वार्ता नाही. हा तर जीवन प्रवाहाला मुक्तपणे-सरळपणे प्रवाहित होऊ द्यायचा मुख्य मार्ग आहे.
510. पती-पत्नींमधले प्रेम हे गाढ मैत्रीसारखे सर्वथा निर्विकार असावे. ते सुख-दुःखाचे साथीदार असावेत. दोघांच्या ठायी एक-दुसऱ्याच्या मनाला सहन करण्याची शक्ती असावी. त्यांच्या ठायी एक-दुसऱ्याविषयी-परस्परांविषयी औदार्य असावे. दोघांच्या ठायी संपूर्ण शुद्धभाव असावा. संदेह कदापि नसावा. एकमेकांपासून काही गुप्त-लपवलेले नसावे.
511. वचन पाळायचे तर मनसा-कर्मणा पाळावे. मनात जर वचन पाळायची चोरी असली तर कर्माने पाळायचे पुण्य लाभेल असे शक्य नाही.
512. विद्यार्थी काळ हा विचार विकसनाचा काळ आहे.
513. ज्या क्षणी हृदय जे सांगेल त्या क्षणी तोच धर्म आहे.
514. आपण तर जिथे राहू तिथे रोज घरच आहे. अखेर तर आपण या जगात काही दिवसांचे मुशाफिरच आहोत.
515. शरीराचा तर त्याग करावा लागणारच आहे. त्याचा एक निश्चित दिवस उरलेला आहे आणि त्यानुसारच आपल्याला उपाय सुचतात.
516. ज्याच्याविषयी माझ्या मनात खरे प्रेम असते तो माझ्या हेतुला वा शब्दाला वावगे समजत नाही. तो माझी घृणाही करत नाही. यावरून हे सिद्ध होते की जेव्हा कुणी आपल्याला शत्रु मानतो तर त्यात पहिला दोष आपला असतो.
517. अडचणीच्या काळात भक्तीला प्राधान्य प्राप्त झाले आहे. या भक्तीसाठीही तर यम-नियम वगैरेंची आवश्यकता आहेच आहे.
518. निर्मळ चित्ताने सखोल विचार केल्यावर माझ्या विचारांना विरोध करायचाही अधिकार तुम्हाला आहे आणि जिथे विरोध करणे नैतिक-नीतीसंमत-वाटेल तिथे तसे करणे तुमचे कर्तव्य आहे.
519. दयच आत्मा आहे वा ते आत्म्याचे स्थान आहे.
520. आपल्याला विचारपूर्वक सर्व नियमांचे पालन करायचे आहे यातून त्यात दिवसेंदिवस दृढता वाढत जाईल आणि नव-नवे त्याग सुचत जातील. त्यागाला काही सीमा नाही, त्याग असीम आहे. जस-जसा विशेष त्याग होत जाईल तस-तसे आत्म्याचे विशेष दर्शन होऊ लागेल. मनाची गती परिग्रहाच्या त्यागाकडे असेल आणि शारीरिक शक्तीनुसार त्याग करू तर अपरिग्रह व्रताचे पालन केले असे मानले जाईल.
521. दया करणाऱ्यावरच दया करणे खरी दया नाही तो तर दयेचा व्यापार झाला.
522. दर आठवड्यात 'नवजीवन' मध्ये आत्मतत्त्व ओतायचे प्रयत्न केले आहेत. त्यातला एकही शब्द ईश्वराला साक्षी ठेवल्याशिवाय लिहिलेला नाही.
523. आपण सत्यमार्गावर आरोहण करावे आणि उलट मार्ग पत्करू नये. यातच आपला पुरुषार्थ अंतर्भूत आहे. आपण जी वस्तु मागितली तीच आम्हाला द्यावी असा काही ईश्वर नाही. तो तर आपणास आपल्या पात्रतेनुसारच देईल.
524. उपवास करणाऱ्याने तर आपण उपवास करत आहोत याचा पत्ता कुणाला लागू देता कामा नये. स्वतः देह-दमन करतो हे काही दाखवले जायला नको. उपवास तर व्यक्तीच्या अंतःकरणात असला पाहिजे.
525. अस्तेय व्रत पालकाच्या घरी चोरी व्हायलाच नको.
526. मी तर चांगला आहे पण इतर पापी आहेत असे म्हणू नका. आपल्याला सर्वांना निर्भय बनवायचे आहे. दुसऱ्याचे पाप आपले पाप आहे.

527. आश्रमात चोरी होणे आपल्यासाठी शरमेची बाब आहे. उदाहरणार्थ आश्रमात कुठे असत्य बोलले गेले तर ती लाजेची गोष्ट आहे यामुळे आपण कमीत-कमी परिग्रह राखावा आणि भोग तथा वैभवाचा त्याग करावा. अन्यथा आश्रमाच्या आसपास किल्ला उभारू या आणि जर किल्ला उभारायचा असेल तर मग शहरातच का राहू नये? (आश्रमाचा का आग्रह धरावा ?)
528. आपण तर आपल्या कामात हा निश्चय बाळगायचा आहे की आपण त्या वस्तुला धर्मरूप मानले आहे. त्यापासून इंचभरही ढळायचे-चळायचे नाही.
529. आपण केवढेही भव्य चित्र जरी रेखिले तरी ते अगणित तारायुक्त नभोमंडळाच्या भव्यतेहून का मोठे असू शकते ? त्याचा प्रभावच काही आगळा आहे. ईश्वराच्या त्या श्रेष्ठ कलाकृतीपुढे माणसाच्या तुच्छ कलेची काय बिशात ?
530. तपश्चर्या आयुष्यातली सर्वश्रेष्ठ कला आहे. संगीताच्या अभावी मी हिंदुस्तानच्या धार्मिक जीवन विकासाची कल्पना करू शकत नाही.
531. ज्याला काम करायचे नाही तो कित्येक बहाणे सांगतो.
532. आपला व्यवहार जर शुध्द असेल तर आपल्या विरोधकांवर त्याचा असा काही प्रभाव पडतो की त्याचा पत्तासुध्दा लागत नाही. यामुळे आपण जर आपल्या एखाद्या गोष्टीला शिथिल सोडले तर अधिक आणि खूप काम करण्यासाठीच सोडतो.
533. ब्रह्मचर्य पालनासाठी आवश्यक आहे (1) अल्पाहार (2) चांगले वाचन (3) नित्य मनन (4) भरपूर मानसिक व शारीरिक श्रम (5) मसाले आणि मादक द्रव्यांचा त्याग (6) नाटक वगैरे शृंगारयुक्त वस्तुंचा त्याग (7) स्त्रीसमवेत एकांत त्याग (8) स्त्री-संगाचा मानसिक त्याग (9) रामनाम वा अन्य जप.
534. ईश्वर आणि आपल्या आत जोवर आपण 'अहं' ला शिरू देत नाही तोवर आपले कल्याणच आहे.
535. आपण सत्याचे अनुसरण करतो. सत्याग्रहात उत्तेजना नसते त्यात तर थंड निश्चय असतो.
536. मी काय मानतो या विषयीचा उत्तम न्यायाधीश मीच होऊ शकतो.
537. गीतेचा प्रणेता सोळा हजार इंद्रियांचा स्वामी, अखंड ब्रह्मचारी, निर्विकार आणि आपल्या अंतःकरणाचा अधिष्ठाता आहे त्या कृष्णाला मी कोटी-कोटी प्रणाम करतो, दुसऱ्या कुणाला नव्हे.
538. बलिदान पत्करावे, मारू नये. मस्तक छाटले गेले तरी असत्य बोलू नये. ईश्वराचेच नाव सत्य आहे असे मानून आपली कामे करा.
539. ज्याचा ईश्वरावर अगाध विश्वास असतो तोच उपवास करतो. यावर माझा विश्वास आहे.
540. माणसाने प्रयत्नशील असावे. अपार प्रयत्न केल्यावरही हिंमत खचू देऊ नये. निराश होऊ नये. आपल्यामर्यादेलाही जाणावे. अपार प्रयत्न केल्यावर माणसाला शांतता लाभते.
541. माणसांच्या बंधनांना मर्यादित करून त्याला ईश्वरार्पित जीवन जगायची शक्ती अर्पिणारी एकमेव वस्तु ब्रह्मचर्य हीच आहे.
542. धर्म प्रचाराचा शुध्द उदात्त मार्ग आचरणच हाच आहे.
543. आपण कदापि कुणाचे न्यायाधीश बनू नका. बनाल तर तुमचे दोष दाखवणारे अगणित लोक भेटून जातील. न्यायमूर्ती ईश्वरच आहे. आपल्या आत नाना शत्रु विद्यमान आहेत. आपण नाना शत्रुंनी घेरले गेले आहात तरी तो त्या सर्वांपासून तुमचे रक्षण करतो आणि तुम्हाला आपल्या कृपा कटाक्षाने शांत करतो.
544. तप वगैरेंसोबत श्रध्दा, भक्ती, नम्रता नसेल तर तप मिथ्या त्रास बनून जाते.
545. आपल्याला तर गरीबच रहायचेय. तेव्हाच आपण ईश्वराला ओळखण्यायोग्य बनू शकू.
546. अमर्याद बोलल्याने सत्याचा भंग होतो. आपण विचार न करता आणि गरज नसेल तर बोलायला नको. योगी तर मौनी असतो. ईश्वर कसा योगी आहे. ईश्वर का आपले महात्म्य सर्वत्र गात फिरतो? ईश्वराच्या महात्म्याला तर आपण सारे त्याच्या कार्याद्वारेच बघू शकतो. सूर्यनारायण, आकाश,

- नदी, पर्वत बघून आपल्याला त्याच्या अनंत शक्तीचा अंदाज लागू शकतो. ईश्वराकडून एवढी छोटीशी गोष्टही जर आपण शिकू शकलो नाही तर आपली ईश्वरभक्ती मिथ्या आहे असे जाणावे.
547. तलवारीचा आश्रय आणि ईश्वराची मदत या दोन अगदी परस्परविरुद्ध गोष्टी आहेत.
548. फलेच्छा त्यागाचा शुद्ध अर्थ तर असा आहे की त्यागी व्यक्ती शुद्ध फळाला जाणते पण ती जर स्वतः त्या फळाचा अनुभव घेऊ शकत नसेल तर त्याची काळजी करत नाही.
549. प्रयत्नांचे यश प्रयत्नातच अंतर्भूत आहे.
550. मृत्युला थोपवणे आपल्या अधिकारात नाही यामुळे देहाचा मोह सोडून परमार्थात तल्लीन रहावे असे करण्यासाठी ब्रह्मचर्य एक उत्कृष्ट आणि आवश्यक साधन आहे.
551. सत्यपालन करतांना खूप परिश्रम घ्यावे लागतात. सत्याचे पालन करणाऱ्या व्यक्तीला शारीरिक त्रास सहन करावा लागला नाही असे एकही उदाहरण सापडणे अत्यंत कठीण आहे. शारीरिक त्रास वा दुःख हेच एकमात्र सुख आहे एवढे जर लक्षात येऊन गेले तर माणूस आपले आत्मकल्याण साधू शकतो.
552. माझ्या वचनात आणि कर्मात अंतर आहे. माझ्या मतानुसार या दोघांमध्ये जेव्हा ऐक्य साधले जाईल तेव्हा तुला ताबडतोबीने समजाऊन सांगण्यासाठी मला यथोचित शब्द सापडतील.
553. माझी इच्छा जर ब्रह्मचर्य पालनाची असेल आणि माझे आई-बाबा जर त्याविरुद्ध आज्ञा देत असतील तर मी नम्रतापूर्वक त्या आज्ञेचे उल्लंघन करायला हवे.
554. मी जस-जसा विचार करू लागतो तस-तसे मला सत्य आणि ब्रह्मचर्याचे महत्व अधिकाधिक लक्षात येत चालले आहे. या दोघांच्या पालनाने प्रत्येक समस्या सुटायला हवी हा माझा दृढ विश्वास आहे. खरी समस्या तर आपल्या मनोविकारांशी संबंधित आहे. बाह्य विषयांना सुखाचा आधार जर समजून घेतले नाही तर मग 'लोक काय म्हणतील?' या प्रश्नाऐवजी 'मी काय केले पाहीजे?' हाच विचार आपण करू लागू.
555. ज्याच्या निवारणाचे उपाय आपल्याला सुचत नाहीत ते सहन करायला हवे. तुम्ही आपले कर्तव्य करत रहाल तर तुमचे मन संतुष्ट राहील.
556. दीन-दुःखितांच्या सेवामार्गाशिवाय आणखी श्रेष्ठ असा आणखी कुठला मार्ग आहे?
557. ज्या वस्तुची-विषयाची सुरुवात कराल, ते विचारपूर्वक करा आणि ज्या कामाला सुरुवात कराल ते अखेरपर्यंत तडीस नेल्याशिवाय राहू नका.
558. ज्या वस्तुच्या ठायी खरे पाहू जाता काही दोष नाही त्याचा यथोचित उपयोग करण्यात काही दोष वा हानी नाही. अर्थात् त्यांचा उपयोग समजून-उमजून करायला हवा. यामुळे त्या वस्तुविषयी मोह उत्पन्न होणार नाही.
559. लाभदायक वाटणारी साधने सुटू शकत नाहीत पण त्यात जेवढा लाभ दिसून येतो त्याहून हानीच अधिक आहे. या गोष्टीवर ज्याचा विश्वास नसेल तो त्याचा त्वरित त्याग करून टाकेल.
560. एका व्यक्तीच्या अत्याचाराचा मुकाबला करू शकतो पण जेव्हा एक प्रजेच्या (राष्ट्र) नावाने दुसऱ्या प्रजेवर अत्याचार होत राहिल, तेव्हा त्याचा मुकाबला करणे खूप कठीण होऊन बसते.
561. कुणी दिलेले राज्यही परराज्यच आहे मग ते देणारी सत्ता भारतीय असो वा इंग्रजी.
562. द्रव्य देऊन गाईची सोडवणूक करणे खरी गोरक्षा नाही. हा तर कसायला कपट शिकवण्याचा सरळ मार्ग आहे. याच प्रकारे जर मुसलमानांवर दबाव टाकला जाईल तर ते अधिक गोवध करतील, पण त्यांना जर प्रेमाने वशीभूत केले गेले अथवा त्यांच्या विरुद्ध जर सत्याग्रह केला तर ते गाईचे रक्षण करतील.
563. ज्या धर्मात दयेला विशेष स्थान दिले जाते त्याच धर्माला श्रेष्ठ मानायला हवे.
564. वर्तमान पाठशाळांमध्ये नीतिज्ञ शिक्षक नसतात हा पहिला दोष आहे. विद्यार्थी शिक्षकांपासून लांब रहातात हा दुसरा दोष आहे. अनेक विषय

- शिकवण्यात व्यर्थ वेळ जातो हा तिसरा दोष आहे आणि या पाठशाळा आपल्या गुलामगिरीच्या निशाण्या असतात हा चौथा दोष आहे.
565. वर्तमान काळात साधुंनी स्वादेन्द्रियावर विजय संपादित केला नाही उलट जणू काही स्वादेन्द्रियांनीच त्यांच्यावर विजय मिळवला आहे.
566. ज्यांच्यावर आपली श्रद्धा आहे त्यांच्यापासून आपण काहीही दडवून ठेऊ नये अथवा आपल्या ठायी जे नाही ते आपण दर्शवत राहू नये यामुळे तर आपले कदापि कल्याण होणार नाही.
567. देहावर अधिक मोह असणाऱ्या लोकांनाच देह-विलयासमयी दुःखही अधिक होते. आत्मतत्त्व जाणणारा मृत्युला कदापि भीत नसतो.
568. तशी वेळ जर येऊन ठेपलीच तर मी माणसाचा गुलाम बनून जाईल पण मनाचे दास्य कदापि स्वीकारणार नाही. मनाची गुलामगिरी स्वीकारण्याइतके घोर पातक दुसरे नाही.
569. माझ्यापाशी एक असा शिष्य आहे ज्याला शिकवणे सर्वात अवघड काम आहे, तो शिष्य मी स्वतःच आहे. त्याचे नाव मी 'मन' असे ठेवले आहे.
570. आपल्याला मृत्युचे भय वाटते म्हणून आपण इतरांच्या मृत्युप्रसंगी रडतो.
571. शरीराचा मोह धरायला नको पण देहाचा नियंता बनायला हवे.
572. सत्यमार्गाच्या पथिकाला संकटसमयीही सत्य तेच सुचते. आपण वैराग्यविषयक पद्य सदैव वाचत असतो पण ते जर संकटसमयी आपल्या उपयोगी पडले नाही तर ती केवळ पोपटपंची ठरेल. यामुळे मी सदैव म्हणतो की अल्पसेच वाचा पण जे काही वाचाल त्याचे अवश्य मनन करा आणि त्याचे रहस्य जाणून घेऊन त्यानुसार मार्गक्रमण करायला सिध्द रहा.
573. सत्याग्रह केव्हा करायला हवा? या प्रश्नाचे उत्तर एकदम नाही दिले जाऊ शकत. सत्याग्रहाची सुरुवात करतांना सत्याग्रही काही आधीपासूनच हे सारे ठरवून ठेवत नाही. आपल्या आत्म्याच्या स्फूर्तीच्या विरोधात काही कार्य होतांना त्याला दिसले तर तो लागलीच आपल्या आत्मबळाचा उपयोग करतो. मी सत्याग्रहाची जेव्हा सुरुवात केली होती तेव्हा त्याला धर्माचे एक अंग मानूनच सुरुवात केली होती पण आता अनुभवांती मला या गोष्टीची प्रतीती येऊ लागली आहे की सत्याग्रह हे केवळ धर्माचे अंगच नव्हे तर स्वयमेव एक धर्म आहे. एक चिंतामणी आहे आणि यामुळे माझ्यासाठी हा विचार पूर्णपणे धर्मरूपातच परिणत होऊन गेला आहे. सत्याशिवाय दुसरे कुठलेही कार्य नाही हे ज्याने ठरवलेले आहे त्याच्यासाठी सत्याग्रह आहे आणि तोच सत्याग्रही आहे. त्या व्यक्तीला सदैव ऐन वेळी उपाय सुचतातच. संपूर्ण जीवनच सत्यमय असायला हवे. हळूहळू यम-नियम वर्गैरच्या पालनाने सत्य प्राप्त होते. स्थूल विषयांचे शिक्षण घेण्यासाठी ज्याप्रमाणे वर्षानुवर्षे प्रयत्न करावे लागतात तसेच प्रयत्न सत्याग्रहाचे स्वरूप जाणून घ्यायलाही करायला हवेत.
574. चित्तच आत्मा आहे वा आत्म्याचे स्थान आहे. त्यात पाविल्याचा अनुभव केल्यानेच आत्मज्ञान होते आणि ज्ञान प्रकट झाल्यावर इंद्रियविकार होऊच शकत नाही.
575. रावणाने तपश्चर्या करून राक्षसी वृत्ती प्राप्त केली. रामरायाने तपश्चर्या करून दैवी वृत्तीचे संपादन केले.
576. प्रत्येक संस्थेचे काही विशिष्ट नियम असतात. त्या नियमांचे पालन आत वा बाहेर सर्वत्र व्हायलाच हवे. नियमांचे पालन न करणाऱ्यांचे संस्थेत रहाणे व्यर्थ होय.
577. दुसऱ्याने निंदा केल्यामुळे पाविल्य लज्जित होत नाही, उलट अधिक प्रबळ बनते.
578. सूर्य पश्चिमेला उगवला तरी बेहतर पण एकदा घेतलेल्या प्रतिज्ञेला परत घेणे - नाकारणे कदापि शक्य नाही.
579. सत्याग्रहीच्या नात्याने दक्षिण आफ्रिकेत आम्ही घायाळ सैनिकांची सेवा-सुश्रुषाही करू शकत नव्हतो कारण सेवा करणे युध्दाला उत्तेजन देणे होते. ज्याची इच्छा कत्तलखान्याला उत्तेजन द्यायची

- नसते तो कत्तलखान्याच्या सफाईसाठी नाही जाणार.
580. शेती करतांना, खाता-पितांना, खेळतांना, उठता-बसतांना हिरता-फिरतांना, स्नान करतांना म्हणजे प्रत्येक वेळी हरीनाम घेणे केवळ उचितच आहे एवढेच नव्हे पण आपले कर्तव्यही आहे. ज्याला राममय व्हायची इच्छा आहे आणि या दिशेने जो प्रयत्न करतो त्याला (त्याच्यासाठी) कुठल्याही विशिष्ट काळ-वेळेची गरज नाही.
581. केलेले कार्य कदापि व्यर्थ जात नाही, हा एक निरपवाद नियम आहे.
582. शेती साध्य नसून साधन आहे. स्थूलदृष्ट्या लोकसेवेचे एक साधन आहे. सूक्ष्म दृष्ट्या मोक्ष साध्य आहे. उभय साध्यांना साधण्यासाठी शेती एक साधन आहे. त्यामुळे जर साध्य साधायला अडथळा उत्पन्न होत असेल तर ते सोडून द्यायला हवे.
583. अधिक विचार करू जाता हेही लक्षात आले की यम-नियमांचे पालन आपण व्रतासारखे करायला हवे. आपण जेव्हा व्रताच्या पालन रूपात त्याचे पालन करू तेव्हाच त्यांची सूक्ष्म स्थितीही आपल्या निदर्शनाला येईल. मी इथे शेकडो लोकांशी चर्चा करत असतो, त्या समयीही तमाम यम-नियमांना आपल्या नजरेसमोर राखतो. हे मला प्रत्यक्षपणे दिसून येत आहे की या व्रतांच्या पालनातच आपला आणि भारतवर्षाचा मोक्ष आहे. आपण विचारपूर्वक सर्व यम-नियमांचे पालन करायला हवे यामुळे दिवसेंदिवस दृढता वाढत राहिल आणि त्याग करण्यायोग्य नव-नवे मुद्दे सुचत रहातील. त्याग असीम आहे, त्याला काही मर्यादा नाही. त्याग जेवढा अधिक तीव्र असेल तेवढ्याच शीघ्रतेने आत्मदर्शन होऊ शकेल.
584. आवश्यक वस्तूंच्या संग्रहाचा समावेश अपरिग्रहात होतो. त्या वस्तूंच्या उपयोगाचा समावेश अस्तेयात होतो. पाच वेळी खाऊन जर माझा निर्वाह होत असेल तर सहावे केळ खाणे चौर्य कर्म ठरेल.
585. जो सदैव दया आणि प्रेमाचे चिंतन करील त्याच्या विरोधात कोणताही प्राणी स्वप्नातसुद्धा उभा राहू शकणार नाही.
586. बोलावे की बोलू नये असा जेव्हा विकल्प उभाराहील तेव्हा मौन धारण करणे हेच सत्यव्रतीचे कर्तव्य आहे.
587. रामराया एक थोर प्रतापी पुरुष होऊन गेले हे खरे आहे, तरीसुद्धा त्यांच्या सोबत भरत आणि लक्ष्मण यांच्यासारखे भक्त नसते तर रामाला कुणी ओळखलेही नसते. रामाच्या ठायी जर केवळ असामान्य क्षात्र तेजच असते तर काही काळ दीप्त होऊन त्यांचे महात्म्य विलीन होऊन गेले असते.
588. शेतकऱ्याचे लेकरु शेती रिकामी टाकून बाबांच्या भेटीसाठी धाव घेत असेल तर तो अधर्म ठरेल.
589. जी व्यक्ती संतानोत्पत्ती करते तिची संतती जगासाठी सुखदायक ठरते असे मानण्यात खूप अहंकार आणि अज्ञान आहे पण जी व्यक्ती उत्तम संततीला जन्म देण्यासाठीच ब्रह्मचर्याला खंडित करते तिची संतती उत्तम होय.
590. ज्या वस्तुला खायची इच्छा वा गरज नसेल तिचा स्वाद आपण का जाणून घ्यावा? सर्व प्रकारच्या तपाचरणाला योग्य सिध्द करण्यासाठी याच तर्काचा वापर केला जातो हे तुम्हाला ज्ञात आहे का?
591. आपल्या नावडत्या प्रत्येक वस्तुवर टीका केल्यामुळे आपली स्वतंत्र निर्णय घ्यायची वा निर्णय प्रकट करायची शक्ती मारली जाते. विशेषतः ही टीका जेव्हा प्रियजनांकडून होते त्यावेळी तर असे होतेच होते.
592. आपण लोकांना त्यांच्याच मापाने मोजमाप करायला हवे की ते त्या कसोटीवर किती पारखले जातात?
593. एका मर्यादेपर्यंत संकोच सर्वांच्या ठायी हवा असे मी चाहतो पण हा संयम आत्मसंयमाचा परिणाम म्हणून असायला हवा. हा भावूक नको.
594. तुम्हाला स्वतःच्या मार्गानेच विकास साधायला हवा. यामुळे मी या पत्रात जे लिहिले आहे ते जर तुमच्या मन-मतीला भावणार नाही तर ते

- सोडून घ्या. काहीही का होईना पण तुम्ही आपल्या व्यक्तिमत्वाचे रक्षण अवश्य करायला हवे, असे करणे जर तुमचा धर्म असेल तर माझे म्हणणे ऐकू नका कारण की तुमच्या विषयी पूर्ण प्रेम असूनही मी तुमच्याविषयी काही चुकीचे समजत असेल तर असे होणे शक्य आहे. मी कधीही चूक करू शकत नाही असे तुम्ही समजू नये, असे मला वाटते.
595. तुम्ही माझ्या देहाला विसरूनच जा. हे शरीर तुमच्यासाठी काही सदैव राहू शकत नाही. तुम्हाला आपल्यासमोर असलेले कार्य करायला हवे.
596. ज्या वस्तुचे तुमच्यावर जेवढे ऋण आहे ते विसरूनच जाणे निर्दयता ठरेल.
597. तू काय होतीस हे तू विसरूनच जायला हवे. तू काय आहेस हेच तुला जाणून घ्यावयाचे आहे-लक्षात ठेवायचे आहे.
598. कुणीही अचानकपणे आपल्या स्वभावाला बदलू शकत नाही.
599. सैतान सदैव आपल्या पाठीमागे लागून राहिलेला असतो आणि अत्यंत कमकुवत क्षणी तो आपला गळा धरतो.
600. आपण खरोखर आपल्या कार्याद्वारेच आणि कार्यातच जीवंत राहू. आपण जर आपल्या नश्वर देहाचा उपयोग अस्थायी साधनांच्या रूपात न करता त्याशी एकरूप करून घेतो तर आपण त्याच्याद्वारेच नष्ट होऊन जातो.
601. ज्यावेळी मनात शंका जागेल त्यावेळी अधिक प्रतिबंधाच्या बाजूने अर्थ लावावा, हा व्रतविषयक नियम आहे.
602. आपले शांततेचे क्षण जर टिकावू बनून गेले तर मग आणखी काहीही करायला शिल्लक उरत नाही. दुर्दैवाने वा सुदैवाने आपल्याला खूप सारे चढ-उतार पार करावे लागतात मग कुठे खरी शांतता प्राप्त होते.
603. ज्या वेळी उन्नत क्षण आपल्या आयुष्याचे दृढ असे अंग बनून जातात तेव्हा आपल्याला कुठल्याही गोष्टीची आवश्यकता नसते.
604. माझ्या या कार्याला स्वतःचेच कार्य समजून तू रोज माझ्या संपर्कात येतेस हा संपर्क माझ्या या भौतिक देहाच्या विलयानंतरही राहू शकतो.
605. तू जशी नाहीहेस तसे दिसायचा प्रयत्न करू नकोस. मला याची अधिक काळजी वाटते. तू जशी आहेस त्याच रूपात तुझा स्वीकार करणे आणि तू जशी बऱ्या इच्छितेस तशी तुझी जडण-घडण करण्याकामी तुला सहाय्य करणे माझा धर्म आहे.
606. आपल्याला जर निसर्गाचे सारे नियम-रहस्य अवगत झालेत वा अवगत झाल्यावर मनसा-वाचा-कर्मणा त्यांचे पालन करण्याची शक्ती आपल्या ठायी आली तर आपण स्वतःच ईश्वर बनून जाऊ आणि मग आपल्याला काहीही करायची गरज उरणार नाही पण आपण त्या नियम कायद्यांना क्वचित्च जाणतो आणि त्या बरहुकूम चालण्याची आपली शक्ती अल्प-स्वल्पच असते ही परिस्थिती आहे. यामुळे रोग आणि त्याचे सारे परिणाम आपल्याला भोगावे लागतात. यामुळे त्या नियम-कायद्याला जाणून घेऊन तदनुसार वाटचाल करायचा प्रयत्न करणे -ती शक्ती लाभावी म्हणून ईश्वराची प्रार्थना करणे एवढेच आपल्यासाठी पुरेसे आहे. यामुळे रुग्णावस्थेत अंतःकरणपूर्वक प्रार्थना करणे हे काम तर आहेच आणि औषधही आहे.
607. आपल्याला जे काही हवे ते सारे का आपल्याला उपलब्ध होऊन जाते? आणि जर उपलब्ध झाले तर मग आपल्या श्रद्धेचा उपयोगच काय असेल? ईश्वराच्या इच्छेशिवाय झाडाचे पानही हलत नाही, एवढे समजून घेणे पुरेसे आहे. यावर जर आपला विश्वास असेल तर तो आपल्याला सांभाळून घेईल.
608. आपल्यासाठी ईश्वरेच्छा हाच नियम आणि हाच कायदा आहे.
609. ईश्वर जोवर माझ्या शरीराची रक्षा करू चाहतो तोवर तो मला वाचवतो हे खरे आहे. ज्या क्षणी याची गरज संपेल त्या क्षणी कुठलीही काळजी, उपाय वा दक्षता मला वाचवू शकणार नाही.
610. ज्यावेळेला आपण पत्करलेल्या वा सोपवल्या गेलेल्या कामात आपले अंतःकरण ओतून देतो

- त्यावेळी त्याचे फलित आपण ईश्वरावर सोपवून देऊ शकतो.
611. दर खेपेला पराभव मला विनम्र बनवतो आणि नव-नवीन दृष्टिकोण उपस्थित करतो. पराभवानंतर झुंजत रहायची प्रेरणा अधिक बळकट होते. झुंज सुरु राहिल्यामुळे मला शांतता मिळते.
612. आपणास पूर्वजन्माची आठवण नाही ही निसर्गाची दया आहे. आपण जे अगणित जन्म घेतले आहेत त्यांचा तपशील जाणून घेऊन उपयोग तरी काय म्हणा. आपण जर स्मृतीचे असे भयंकर ओझे वागवले तर जगणे अवघड होऊन जाईल. एखादा वकील केस संपली म्हणजे केस आणि तिचा तपशील सारे विसरून जातो त्याचप्रमाणे ज्ञानी व्यक्ती अनेक गोष्टी जाणीवपूर्वक विसरून जातो. होय, मृत्यु केवळ निद्रा आणि विस्मृती आहे.
613. देहाचा काही उपयोग उरला नसेल तर त्याचा त्याग करून देणेच उत्तम. आपल्या प्रियजनांना अधिकात अधिक काळ भौतिक देहात बघण्याची इच्छा स्वार्थी आहे आणि याची दोन कारणे आहेत. एक आहे कमकुवतपणा आणि दुसरे आहे आत्म्याच्या अस्तित्वावरल्या श्रध्देचा अभाव.
614. ईश्वराच्या मार्गदर्शनावर ज्यांचा विश्वास आहे असे लोक तेच करतात जे उत्तमातले उत्तम म्हणजे सर्वोत्तम असते. आपण जर संपूर्णपणे स्वतःला त्याच्या इच्छेवर सोपवून दिले आणि खरोखरच शून्य बनून गेलो तर निवडीचा आपला अधिकार आपण स्वेच्छेने सोडू शकतो.
615. मी जर देहाचा उपयोग केवळ सेवेचे साधन म्हणून आणि श्रीहरीच्या देवळाच्या रुपात करायला शिकलो असतो तर माझे वृध्दत्व एखाद्या पक्क फळासारखे असते आणि या फळात त्याच्या वर्गाचे सारे गुण संपूर्णपणे साकार झाले असते.
616. जे आपल्या अंतःकरणाच्या सल्ल्यानुसार जगू इच्छितात त्या सर्वांच्या भाग्यात असेच लिहिलेले असते असे मानून तुझ्यावर झालेल्या आघाताचा स्वीकार करायला हवा.
617. ईश्वरी आज्ञेशिवाय काहीही होत नाही आणि तो ते होऊ देतो त्यासाठी आपण शोक कसा काय करू शकतो ?
618. ईश्वर महान आणि दयाळू आहे. तो आपल्या सेवकांच्या सहनशक्तीपेक्षा त्यांची अधिक परीक्षा घेत नाही.
619. ज्ञानयुक्त प्रेमाच्या ठायी सदैव धैर्य वसते.
620. जे कुठलीही आशा बाळगत नाहीत ते धन्य होत.
621. ईश्वराच्या ठायी श्रध्दा नसल्यामुळेच आत्मविश्वासाचा अभाव असतो.
622. वाईट अक्षर कदापि काढू नये. वाईट अक्षर आणि प्रत्येक वाईट गोष्ट खरोखरच हिंसा आहे.
623. कारावास काळात धैर्याचा गुण शिकायची दुर्मिळ संधी लाभते.
624. ईश्वरच आपला एकमेव सहारा आहे.
625. वाईटात वाईट घडेल यासाठी आपण सिध्द रहावे एवढे पुरेसे आहे. ईश्वराच्या ठायी दिन-प्रतिदिनी श्रध्दा वाढवत गेल्याने हे शक्य आहे आणि ईश्वराचे रूप तर नेक, न्यायपरायण, दयाळू, उदार, जीविका देणारा, दुबळ्यांचा मदतनीस, सर्वज्ञ, सर्वशक्तीमान, अतंद्र-सर्वदा जागृत आणि पूर्ण सत्यरूप आहे.
626. अहंकाराचा समूळ विलय म्हणजे निर्वाण होय.
627. संपूर्णपणे चिंतामुक्ती म्हणजे पूर्ण समर्पण होय. बालक कुठल्याही गोष्टीची काळजी करत नाही. आई-बाबाआपली काळजी वहातात हे तो निसर्गतःच जाणतो. ही गोष्ट वयाने मोठ्या असलेल्या लोकांच्या बाबतीत किती खरी असावी? यातच श्रध्देची वा गीतेच्या अनासक्तीची परीक्षा आहे.
628. वाईट कल्पना तर कदापि करू नये कारण की ईश्वर दयाळू आहे यामुळे जर कल्पनाच करायची असेल तर चांगल्यातली चांगली करा. गीतेचा भक्त तर कदापि कुठलीही कल्पना करतच नाही. यामुळे घटना जशा घडतात त्यांच्याकडे तो लक्ष देऊन असतो. त्याची स्वाभाविक प्रतिक्रिया अशी

- असते की तो त्याकडे बघतो आणि आपण त्या महान कारागीराच्या हातातले एक खेळणे - साधन आहे असे समजून तो आपल्या वाट्याचे काम पूर्ण करतो. सारे प्राणीमात्र यंत्राच्या भागांप्रमाणे ईश्वराधीन होऊन कार्यरत असतात असे कृष्ण स्पष्ट शब्दात सांगतो.
629. प्रेमाला कुणी पराभूत करू शकत नाही हे मी जाणतो.
630. जग कितीही चांगले का असेना पण दुर्घटना तर घडत रहातीलच, ईश्वराच्या कोषात दुर्घटना नावाची कुठलीही गोष्ट नाहीच. जग दुर्घटनांचा एक अध्याय आहे. ज्यांच्यावर आपले नियंत्रण नसते त्या दुर्घटना होत. त्या घटित झाल्यावर त्यांच्या कारणांचा शोध आपल्याला लागत नाही.
631. नेहमीसाठीचा उपवास म्हणजे अल्पाहार होय. ज्या सेवेसाठी हे शरीर बनवले गेले आहे केवळ त्या सेवेसाठी देहाला टिकवून राखण्याइतका आहार म्हणजे अल्पाहार होय. मोजून-मापून घेतलेला आहार असा कदाचित अल्पाहाराचा चांगला अनुवाद होऊ शकतो. अधून-मधुन संपूर्ण आणि आंशिक उपवासांची शरीराला गरजच आहे. आंशिक उपवास हाच गीता प्रणित अल्पाहार वा मिताहार होय.
632. आता प्रश्न सरकारच्या हाती आहे आणि त्याहूनही अधिक ईश्वराच्या हाती आहे. त्याच्या इच्छेविरुद्ध गवताचे पातेही हलत-डुलत नाही. ईश्वर जर भयंकर असेल तर तो दयाळू आणि महानही आहे.
633. ब्रह्मचर्य पालनाची शक्ती माणसाच्या ठायी असल्यामुळे तो पशु जगतात श्रेष्ठ मानला जातो.
634. आपल्याकडे सच्च्या ब्रह्मचाऱ्यांची संख्या खूप नगण्य आहे हा अडथळा आहे. ब्रह्मचर्याची माझी व्याख्या ध्यानात घ्या. ब्रह्मचर्य म्हणजे एक वा अनेक इंद्रियांचे दमन नसून सर्व इंद्रियांवर संपूर्ण विजय आहे.
635. मला शारीरिक यातना झाल्या नाहीत तर प्रायश्चित्ताचे मूल्य ते काय? त्रासाचा अनुभव नसला तर मग 'त्रासाचा अनुभव घ्यायचा आनंद' या वचनाचा काही अर्थच उरणार नाही.
636. ईश्वरी इच्छेचा पत्ता कसा काय लागेल? त्याचा मार्ग प्रार्थना आणि सदाचरण आहे. ईश्वराशी एकरूप होऊन जाणे म्हणजे प्रार्थना होय.
637. प्रत्येक स्थितीत सोयी आणि गैरसोयी दोन्हीही असतात. यामुळे ज्या वस्तु अस्थिर आहेत त्यांच्याविषयी ऐसपैस वा घसघशीत योजना न आखणेच श्रेयस्कर होय.
638. आपल्या मर्जीनुसार चालण्याने चूका या होतीलच पण अग, तरीही तू चूका करूनच शिकशील.
639. अखेरीस सर्व बाबतीत आपण ईश्वराच्या हातीच आहोत. ईश्वराची जशी इच्छा असेल तसे होईल.
640. ईश्वराला जोवर माझी गरज आहे तोवर पृथ्वीवर राखील. आपली नव्हे तर त्याची इच्छा पूर्ण होईल.
641. सत्याग्रही दमनासाठी सदैव तयार असतो पण तो त्याची वाट बघत नाही. आपल्या विरोधकाच्या सच्चेपणावर तो आरोप करत नाही.
642. तुझ्या ठायी ईश्वराप्रती सर्वापण भावना नांदावी हेच आवश्यक आहे. तुझी बाह्य प्रवृत्ती काही का असेना सारे काही ईश्वरासाठीच म्हणजे ईश्वराप्रीत्यर्थच व्हायला हवे. पिंजण कलेला जर तू ईश्वराशी संलग्न करून घेतलेस तर त्या कामात तुला सूत कताईच्या कामात जेवढी शांतता लाभते तेवढीच शांतता लाभेल, लाभायला हवी.
643. सर्वतोरी आणि मुक्त असलेली अशी एकच शक्ती आहे अर्थात्च ईश्वर.
644. ईश्वर तुमचा विश्वसनीय गुरु आणि हितेच्छू आहे. त्यावर संपूर्ण विश्वास राखा.
645. आपली पावले भक्कम पण क्रमिक असोत यामुळे लोक ते यथाशक्य जाणून घेऊ शकतील.
646. केव्हा काय होऊन जाईल हे एका ईश्वराशिवाय दुसऱ्या कुणाला का ठाऊक असते बरे ?
647. ईश्वर आपले मार्गदर्शन करील यावर आपला विश्वास असावा. त्याच्या इच्छेनुसार चालण्याशिवाय दुसरी कुठलीही इच्छा आपण करू नये.

648. माझी काळजी करू नकोस. ईश्वरावर श्रद्धा आणि विश्वास राख. मी प्रभुच्या हाती सुरक्षित आहे. तोच मला घडवील वा मोडील आणि त्याच्या हाती सारे काही घडवणेच घडवणे आहे, मोडणे तर कदापि नाहीच.
649. तू काही विशिष्ट प्रकारचे कार्य करू इच्छित आहेस. त्यासाठी तुला माणूस हवा. तसे काम तुझ्या हातून करवून घ्यायची जर देवाची इच्छा असेल तर माणूस तुझ्याप्रत येऊन पोहोचेल वा माणसे येऊन पोहोचतील. यामुळे त्याची प्रार्थना कर आणि आत्म्याला न सतावता कर असे मी तुला सांगत आहे. अग, स्वतःशिवाय इतरांसाठी आश्रम जीवनाचा विचार करायचे तू सोडून दे. आश्रमाचा आदर्श तर स्वतःपुरताच मर्यादित राख आणि जी योग्य सहकारी मंडळी लाभेल त्यांना तेवढ्या काळापुरते आपले साथीदार बनवून घे. अर्थात् ही साथ-संगत वा सोबत तुझ्या विकासात बाधक होणार नाही याविषयी काळजी घे.
650. मी जर माझ्या अहंकाराला संपूर्णपणे घालवून दिले तर ईश्वर माझ्या ठायी येऊन बसेल मग तमाम गोष्टी खऱ्या ठरत जातील, हे मी जाणतो पण मी शून्यवत केव्हा बनेन? हा एक प्रश्न आहे.
651. ईश्वर जर माझ्या हातून आपले कार्य करवून घेणार असेल तर प्रतिकूल हवामानातही तो मला स्वस्थ राखील.
652. काय भले आहे आणि काय वाईट आहे हे खरे पाहू गेल्यास कोण जाणतो? यामुळे आपण भलेपणाऐवजी दुसरा कुठलाही विचार करायला नको.
653. तुम्ही दोघे आपले कार्य सोडायला तयार झालात हेच तर दुःख आहे. काय सोडाल? कर्तव्य की अधिकार? कर्तव्य तर सुटू शकेल. अधिकार आहेतच कुठे ? कर्तव्यात जेवढे सामावलेले आहे ते तर सुटत नाही. त्याहून अधिक जे काही आहे ते ओझे आहे. चिरंजीव..... जर व्यवस्थापकत्वाचा अधिकार भोगणार नसेल तर ते सुटून जाईल आणि कर्तव्यात जेवढे भरलेले आहे ते तर आहेच. उदाहरणार्थ.....
- चोरी करतो तर त्याला रोखण्यासाठी अधिकाराचा उपयोग तर होईलच पण जर तो अपमान करत असेल तर तिथे अधिकाराचा उपयोग त्याज्य आहे.
654. तू वर्णिलेले दोष आहेतच पण आमचा संघच शंभूमेळा आहे. नाना प्रकारची माणसे येत-जात रहातात. त्यांचा ताप सहन करू शकू तर जगाचा ताप सहन करू शकू. त्यांना सोबत घेऊन आनंदपूर्वक राहू शकलो तर कधी-ना-कधी अहिंसक तंत्राची आशा बाळगू शकतो.
655. दुसऱ्यांकडून आपल्याला दबून जायला नको या सीमेपर्यंत आपण त्यांना सहन करावे. दुसऱ्यांवर आपला प्रभाव पडत जाणे हे त्याचे प्रमाण आहे. हे बाह्य प्रमाण आहे. आत्म्याचे साक्षीत्व हे आंतरिक प्रमाण आहे. आपली निर्भयता वाढीस लागत असेल तर ती अहिंसा आहे अन्यथा भेकडपणा आहे.
656. आपले काम जबाबदारी पार पाडायचे आहे, एवढे लक्षात असू दे. जबाबदारी पार पाडण्यासाठी ज्या अधिकाराची गरज आहे तो आपोआप येऊन जाईल हा माझापन्नास वर्षांचा अनुभव आहे.
657. अस्वादाची काळजी करू नकोस. जेवढा विस्तार करता येईल तेवढा करू दे कुणाला. नेहमी स्मरण करून देत रहायला हवे. आश्रम आश्रम नाही पण आपण काही लोक आश्रमी बनायचे प्रयत्न करणार आहोत असे समजा. इथे औदार्यच उपयोगी पडू शकते.
658. नियमभंग करणाऱ्या सर्वांनी तर जावे पण जे निर्मळपणे आपली वृत्ती व्यक्त करत असतील त्यांना दूर करण्यात अनुदारता आहे. यामुळे दंभ जागतो.
659. विकार मनात जागतात याचा अर्थ मन रिकामे आहे असा होतो. निसर्गाला रिक्ततेचा द्वेष वाटतो त्यामुळे मन जेव्हा रामनामाने वा रामाच्या कार्याने रिक्त रहाते त्यावेळी सैतान त्यावर कब्जा करून बसतो. यामुळे विकारांच्या आक्रमणाप्रसंगी हे आक्रमण थोपवण्याचा एकमेव उपाय आहे रामनाम जप

- आणि राम कार्य. यात पराभवाचा प्रश्नच उद्भवत नाही.
660. निर्विकार बनल्यावर पुरुष स्त्री रूपी बनून जातो अर्थात् स्त्री तत्वाला स्वतःच्या ठायी सामावून घेतो. अशीच स्थिती निर्विकार स्त्रीचीही जाणावी.
661. आपल्या अंतःकरणात जेव्हा रामनाम अंकित होऊन जाते तेव्हा निद्रेत चालणाऱ्या श्वासोच्छ्वासाप्रमाणे ते सुरु रहाते.
662. नामकरण एकाच दृष्टीने यज्ञांचा राजा आहे. त्यात शारीरिक श्रम नसल्यासारखे आहेत आणि परिणाम मात्र सर्वाधिक आहे.
663. साथीदारांचा सल्ला मानणे कधी-कधी धर्म होऊन जातो. उपवास माझ्या समाधानासाठी आणि शुद्धतेसाठी होता पण साथीदारांनी चालवलेला विरोध मला त्रासदायक वाटल्यामुळे मी उपोषण सोडले. उपोषणाची गरज तर होतीच इथे दोन धर्मांची तुलना झाली.
664. अहिंसक अधिकारी आपल्या अधिकाराचा उपयोग अधिक सेवेसाठी करतो. त्याच्याद्वारे तो अधिक प्रेम प्रकट करतो. अधिकाराचा उपयोग जेव्हा आज्ञा करण्यात होतो तिथे प्रेम भावनेची उणीव जाणावी.
665. प्रियजनांविषयी मनात जर काही शंका उपजली तर ती प्रकट करणे धर्म होऊन जाते. शंका हवाई असते. ती स्वतः दुष्टतासूचक असते. शंका जर दृढ असली तर तिचा परिणामही समोर येऊ शकण्याची वेळ येऊन ठेपते. त्यावेळी शंका उपस्थित करणे आवश्यक असते.
666. आपण सारेच्या सारे प्राणी 'धर्मज' संतान नसून 'कामज' आहेत. धर्मज संतान उत्पन्न करणारे माता-पिता वेगळे असतात. स्थिरवीर्य संपन्न, निर्विकार पुरुष आणि विकाररहित स्त्री ज्यावेळी संतानाच्या उत्पत्तीची कामना मनी धरून संतान उत्पन्न करू चाहत असतील त्यावेळी 'धर्मज' संतानाचा जन्म होतो. विकाररहित असणारे पती-पत्नी संतानाच्या इच्छेमुळे संभोग करत असतील तर त्यांच्या ब्रह्मचर्याला तडा जात नाही. अशी संतान एकच असू शकते. हे सारे आदर्श स्थितीचे वर्णन

- आहे. आपण यथाशक्य या स्थितीप्रत पोहोचायचे प्रयत्न करावेत. संतानोत्पत्ती काही कुणाचा धर्म नाही पण संतानेच्छा धरणे हा काही अधर्मही नाही. ज्याची अशी इच्छा नाही त्याच्यासाठी विवाह सर्वथा त्याज्य आहे अर्थात् कामेच्छा कदापि विवाहाचे कारण असू-- बनू शकत नाही. या आदर्शाला स्मरून विवाहित जगताने आपल्या कर्तव्याचे पालन करावे.
667. मनावर काम-क्रोध वगैरे विकार, अहंकार आणि कुठल्याही बाह्य परिस्थितीचा दबाव नसेल. यासोबतच जीवन यम-नियम वगैरेंच्या अनुशासनात घालवले जात असेल अशावेळी कुठलाही वैयक्तिक प्रयत्न न करता आणि अहं भावनेचा स्पर्श न होता अंतःकरणावर जो प्रभाव पडत असेल वा ज्ञान प्राप्त होत असेल तो ईश्वरी संदेश होय.
668. माझ्या पाठीमागे लक्षावधी लोक येतात हे काही कुठल्या जादू-टोण्यामुळे नाही, याचे कारण हे आहे की परमेश्वर माझ्या माध्यमातून आपले कार्य करवून घेत आहे. यामुळे जनता माझ्या पाठीमागून येत आहे. 1916 साली जेव्हा मी चंपारण्यात गेलो तेव्हा माझा विशेष काही परिचय नसतानाही लोक माझ्याकडे घिरट्या घालत आले. हा चमत्कार मी स्वतः नाही करू शकत. ईश्वराने मला आपल्या साधनरूपात निवडले. मी जर खरोखरच साधन बनलो आणि मी स्वतःला एखाद्या कोठडीतही जरी बंदिवान करवून घेतले तरीही तो आपले कार्य माझ्या माध्यमातून करवूनच घेईल.
669. अहिंसा आम्रवृक्षापेक्षाही नम्र आहे. आंबा फळभाराने झुकतो असे म्हणतात. अहिंसा जेव्हा पूर्णपणे फलवती होते तेव्हा अहिंसक व्यक्ती शून्यवत् व्यवहार करतो. आपले म्हणणे लोकांच्या गळी उतरवण्यापूर्वी तो सर्वाना आपल्या मनाचे म्हणणे मांडायला मार्ग मोकळा करून देतो यामुळे असे म्हटले गेले आहे 'अहिंसायां प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः' शून्याशी शत्रुत्व कोण बरे करेल आणि कसे करेल?

670. आपल्या कर्तव्याच्या ध्यानात रममाण असावे. इतर वस्तुंविषयी उदासीन असावे. पाषाण तटस्थ आहे खरा पण तो जड आहे, आपण चैतन्यशाली आहोत. एवढे करूनही जर आपण आपल्याला प्राप्त कर्तव्यातच रत राहिलो आणि इतर कुठल्याही गोष्टीचा विचार केला नाही तर आपले जीवन यशस्वी मानले जाईल.

671. सत्याचा भंग करणारे जर अन्य बाबतीत उजवे असले तरी सत्याचा आग्रह बाळगणाऱ्या आश्रमात त्यांना मुळीच राखता येणार नाही.

- उत्तम विद्या कुठली?
आत्मज्ञान
- यौवनाचे भूषण काय?
ब्रह्मचर्य
- प्रजेच्या-राष्ट्राच्या संस्कृतीचे श्रेष्ठ लक्षण कोणते?
सत्यनिष्ठा
- जीवनाची सार्थकता कशात आहे ?
'स्व' च्या परिचयात
- जीवनाचा श्रेष्ठ आदर्श कोणता ?
सत्याग्रह
- स्त्रीचे प्रशंसनीय लक्षण कोणते ?
पावित्य
- पुरुषाचे प्रशंसनीय लक्षण कोणते ?
पावित्य
- आपला प्रिय ग्रंथ कोणता ?
श्रीमद्भगवद्गीता
- आपणास सर्वात प्रिय काय ?
सत्य

672. जोवर खरी विनम्रता अर्थात खरी अहिंसा प्रकट होत नाही तोवर आपसात ताळमेळ न बसण्यासारखे मतभेद होत रहातील. सारेच जर अहिंसेच्या दिशेने अग्रेसर होत असतील तर कदातिच पुन्हा एक होऊन जातील. असे जरी झाले नाही आणि वेगवेगळ्या डहाळ्यांवर डोलत राहिले तरी एकाच वृक्षाचा आश्रय असलेले असतील आणि यामुळे

त्यांच्यातील भिन्नता असूनही ते स्वतः व लोकही ऐक्य बघतील.

673. या क्षणांच्या आपल्या कर्तव्याला धडपणे जाणून आपण जर त्याच्या पालनासाठी सारे प्रयत्न केले तर आपण परम पुरुषार्थ केला असे म्हणता येईल. भविष्याचे अश्व दौडवल्यामुळे आणि भूतकाळाचे रडे रडल्यामुळे दुःख, केवळ दुःख उपजते.

674. शरीर तर कंकण आहे. मानवी सृष्टीत म्हणजे शंभर वर्षे वयाच्या मर्यादित असलेल्या आयुष्याची तुलना ब्रह्माच्या अनंत काळाच्या हिशेबाने मनुष्यरूपी कंकणाची काय ती बिशात? ते आज जावो वा उद्या, यात काय मोठी गोष्ट ? अथवा ते टिचून गेले तरी त्याचे काय? बुद्धी तर हा विचार त्वरित समजून घेते पण ज्याच्या अंतःकरणात हा विचार घर करून बसतो तो कदापि कुणाला भीत नाही, कधी वाईट काम करित नाही वा कदापि कुणाचे अंतःकरण दुखवणार नाही. प्रत्येक संकटसमयी या विचाराचे स्मरण करायला हवे आणि अशा प्रसंगी हा विचार हजर रहायलाच हवा यासाठी सदैव याचे चिंतन करत रहायला हवे.

675. ब्रह्मचारी हा स्वाभाविक संन्यासी आहे. ब्रह्मचर्याश्रम हा संन्यासाश्रमाहूनही अधिक श्रेष्ठ आश्रम आहे.

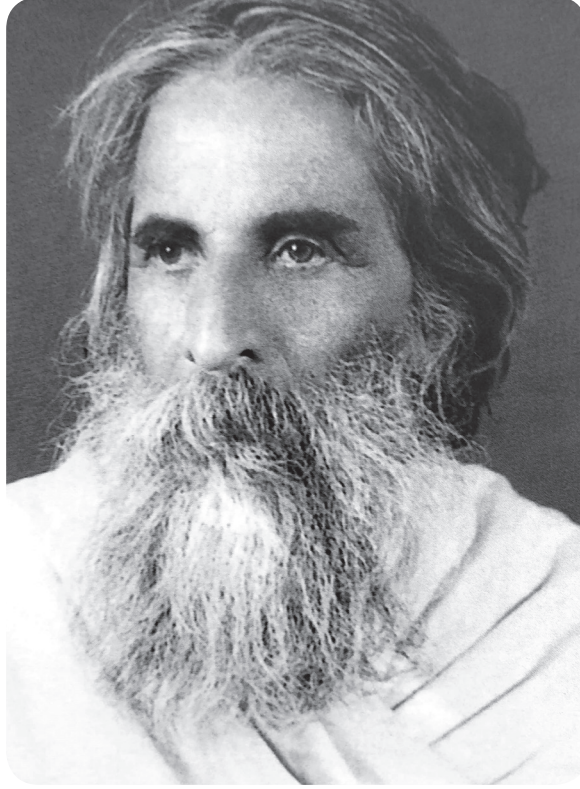
676. ईश्वराला भयभीत राहून जगणाऱ्यासाठी तर संपूर्ण दिवसच प्रार्थनेची वेळ आहे. प्रार्थनेसाठी ठरवलेली वेळ तर केवळ दिशासूचक वा दिशानिदर्शक आहे. त्याचा संकेत - निर्देश असा आहे की आपल्या प्रत्येक कामाची एक निर्दिष्ट वेळ ठरलेली असली पाहिजे. आपण आपला समस्त वेळ ईश्वरचरणी समर्पित केला नाही का? आहार विहारही ईश्वरासाठीच होऊ शकतो आणि उपवास तर त्याच्या निमित्त आनंदाचे एक पर्व बनू शकते.

677. मी तर माणसाच्या बुद्धीला घुसळणाऱ्या ईश्वराप्रती आस्था बाळगतो. तो एक पक्का जादूगार आहे. मी स्वतःला त्याच्या हाती सोपवून दिले आहे पण तो कसून काम घेणारा आहे. आपल्या ठायी जे उत्तम आहे त्यापैकी किंचितही न्यून स्वीकार करायला तो तयार नाही.

678. गरीबांना उपाशी न मारता त्यांना पोटभर पैसा देऊन आपल्यासाठी धनसंग्रह करावा यासाठी मी धनिकांशी मैत्री चाहतो.
679. माझ्या ठायी काही पावल्य नांदत असेल तर ते माझ्या पित्याचे नसून माझ्या मातेचे आहे. चाळीसाव्या वर्षी माझ्या मातेचे निधन झाले अर्थात् मी आईला तिच्या ऐन तारुण्यात बघितले आहे पण आईच्या ठायी मी कधी अविचाराचे, नटण्या-मुरडण्याचे वा कुठल्याही प्रकारच्याशौक-मौजेचे वा देखावा- अवडंबराचे दर्शन केले नाही. मजवर तिच्या पावल्याचाच ठसा उमटला.
680. आपली दैनंदिन कामे कितीही का छोटी असेनात पण त्यांच्या करण्यामुळे आपल्याला पुरेपूर समाधान लाभत असेल तर त्यासारखी दुसरी कुठलीही गोष्ट नाही.

- गांधी बोध ग्रंथ संपूर्ण -

०००



“अनासक्तीत अज्ञान, निर्दयता, बेपर्वाईचा (हलगर्जीपणा) समावेश कधी होतच नाही. सच्च्या अनासक्त व्यक्तीचे काम आसक्तीभरल्या व्यक्तीच्या तुलनेने कित्येक पटींनी शोभिवंत ठरते आणि अधिक यशस्वी होते. आसक्त व्यक्ती कधी गोंधळून जाते, चिंतेमुळे काही विसरुही शकते, तिच्या ठायी द्वेषही उत्पन्न होऊ शकतो आणि ती द्वेषवश होऊन कामाची नासाडीही करु शकते. अनासक्तीयुक्त व्यक्ती या तमाम दोषांपासून मुक्त असते.

जन्म तारीख - 11 जून 1900 - देहावसान 27 ऑगस्ट 1981

स्थितप्रज्ञ लक्षण

अर्पण

उद्योग व कृषी क्षेत्रातील महारथी श्री भंवरलालजी जैन
यांच्या पावन स्मृतींना आणि
'गांधी तीर्थ' या संकल्पसिध्दीला सादर, सविनय समर्पण
- विश्वास पाटील

अनुक्रमणिका

क्र	अनुक्रमणिका	पृष्ठ क्र.
	दोन शब्द	77
	स्थितप्रज्ञ कसा असे ?	78
1)	मोहनाशाचे फळ	79
2)	जिज्ञासा	81
3)	स्थितप्रज्ञाची दोन लक्षणे	84
4)	द्वंद्व मुक्ती	88
5)	सहिष्णुता	92
6)	संयम	94
7)	वासना - निवृत्ती	97
8)	सतर्कता	99
9)	साधना	102
10)	विनाश - परंपरा	104
11)	उत्थान क्रम	109
12)	सुख साधन	112
13)	इंद्रिय विजय (1)	115
14)	इंद्रिय विजय (2)	117
15)	वैशिष्ट्य वर्णन	119
16)	निर्विकारता	121
17)	निगमन	124
18)	ब्राह्मी स्थिती	126

दोन शब्द

'स्थितप्रज्ञ' शब्दात 'प्रज्ञा' शब्द महत्वाचा आहे. ज्ञान प्राप्त करण्याचे साधन आहे बुद्धी. ही बुद्धी निर्विकार अर्थात् शुध्द झाली म्हणजे आत्मतत्वाचा अनुभव प्रकट होतो. अशी बुद्धी 'प्रज्ञा' होय. अशा आत्मानुभवी पुरुषाची ओळख गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात 'स्थितप्रज्ञ' नावाने करून दिली आहे. स्थितप्रज्ञ म्हणजे आत्मानुभवी सिध्द पुरुष. गीतेच्या बाराव्या अध्यायात भक्ताची, तेराव्या अध्यायात ज्ञान्याची, चौदाव्या अध्यायात त्रिगुणातीताची, सोळाव्या अध्यायात दैवी पुरुषाची लक्षणे वर्णित आहेत. ती सिध्द पुरुषाची लक्षणे आहेत तरीसुध्दा स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणात जी परिपूर्णता आढळते तशी वरील भक्त वर्गैरेंच्या लक्षणात नाही. स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणांचे हे एक वैशिष्ट्य झाले.

याचे दुसरे एक वैशिष्ट्य आहे. स्थितप्रज्ञ लक्षणे सांगतांना ही लक्षणे वर्गैरे अखेरीस दिली आहेत आणि मध्ये साधक वा मुमुक्षुंसाठी ही लक्षणे प्राप्त करून घ्यायचे उपाय वर्णिले आहेत. भक्त वर्गैरेंच्या लक्षणांच्या वर्णनात ही पध्दत अवलंबिलेली नाही.

तिसरे वैशिष्ट्य आहे. कासवाचे मार्मिक उदाहरण देऊन अंतर्बाह्य सर्वेद्रियांच्या संयमाला स्थितप्रज्ञाचे मुख्य लक्षण मानले आहे. अनेक लक्षणे असतांनाही जर सर्वेद्रियांचा संयम साधला गेला नाही तर पूर्णतेचे दर्शन होणार नाही. सर्वेद्रियांचा संयम पूर्णता - निदर्शक लक्षण आहे.

जहाजासमोर दिग्दर्शक यंत्र असेल तरच ते मुक्कामी पोहोचू शकते. त्याचप्रमाणे जीवनात परिपूर्ण पुरुषाचा आदर्श समोर असेल तरच जीवन उन्नती - पथावर अग्रेसर होऊ शकते. स्थितप्रज्ञ पुरुष पूर्ण पुरुष असल्यामुळे तो आदर्श सर्वांच्या समोर स्थापित व्हावा, ही गीतेची अपेक्षा आहे. या अपेक्षेचा विचार नजरेसमोर राखून सर्वांना लक्षात येईल अशा सोप्या - सरळ भाषेत स्थितप्रज्ञ लक्षणांचे विवेचन करण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे.

- बाळकोबा भावे.

ठिकाणी अधिक असो, त्याचे महत्व नाही. महत्व आहे स्वच्छ बुद्धीचे. अग्नीची एक लहानशी ठिणगी कापसाच्या ढिगाला जाळू शकते. उलटपक्षी भला मोठा कोळसा असला तरी तो दबून जातो. बुद्धीच्या कमी-जास्तपणाचा प्रश्न नाही. निखळ बुद्धीची एक लहानशी ठिणगी, एक लहानशी ज्योत असली तरी पुरे. बुद्धीच्या शक्तीची हीच खुबी आहे. शारीरिक शक्तीचे तसे नाही अगदी अल्पबुद्धीच्या आणि अशिक्षित माणसालाही या जन्मात स्थितप्रज्ञ होण्याची शक्यता निःसंशय आहे. त्याला बुद्धीची गरज नाही. प्रज्ञेची एक ठिणगी पुरे."

स्थितप्रज्ञ कसा असे ?

गीतेच्या संदर्भात अनेक विषय आणि नाना प्रश्नांवर मंथन चाललेले आहे. यात दुसऱ्या अध्यायातील स्थितप्रज्ञाचे स्वरूप विशिष्ट आहे. या स्वरूपाविषयी सर्वांना जिज्ञासा आहे. या विषयीची विविध साधक, चिंतक, विद्वान यांची मते विलक्षण प्रत्ययकारी स्वरूपाची आहेत. गीतेने स्वतः दिलेल्या शब्दांपैकी हा एक शब्द, संज्ञा वा संकल्पना म्हणता येईल. गीतेपूर्वी हा शब्द आढळत नाही. आचार्य विनोबा आणि बाळकोबा यांच्या सोबत श्री शिवाजीराव यांनीही या शब्दाविषयीचे आपले चिंतन मांडले आहे. आचार्य विनोबा 'स्थितप्रज्ञ दर्शन' म्हणतात पण बाळकोबा 'स्थितप्रज्ञ लक्षण' असे म्हणतात. श्री शिवाजीराव विनोबांच्या 'स्थितप्रज्ञ दर्शन' या ग्रंथाची श्लोकवार माहिती देऊन या ग्रंथाला प्रदक्षिणा घालतात. गीतेतील स्थितप्रज्ञ लक्षणे अतिशय प्रसिध्द आहेत. हा गीतेचा आदर्श पुरुष आहे. गीतेतील इतर आदर्श जणू काही स्थितप्रज्ञाचे पैलू होत. स्थितप्रज्ञाच्या पूर्वीची गीता भूमिका सांध्य बुद्धी आणि योग बुद्धी असे श्री शिवाजीराव म्हणतात.

महात्मा गांधीजींनी गीतेतील स्थितप्रज्ञाचा आदर्श आश्रमातल्या प्रार्थनेत दाखल केल्यापासून तो भारतभर ठिकठिकाणी विधायक संस्थांमध्ये म्हणण्यात येतो. विनोबाजींनी 1944 सालच्या हिवाळ्यात शिवनी जेलमध्ये एका छोट्या मंडळापुढे दिलेली या विषयावरील व्याख्याने पुढे 'स्थितप्रज्ञ दर्शन' या शीर्षकाने प्रकाशित झालीत. या लक्षणाचे गान आज हजारो बंधू-भगिनी सायंकालीन प्रार्थनेत भक्तीपूर्वक करत असतात. विनोबांचे म्हणणे असे "बुद्धी कुणाच्या ठिकाणी कमी असो, कुणाच्या

श्री बाळकोबा म्हणतात की 'स्थितप्रज्ञ' शब्दात 'प्रज्ञा' शब्द मोलाचा आहे. ज्ञान प्राप्त करण्याचे साधन बुद्धी आहे. ही बुद्धी निर्विकार अर्थात् शुध्द झाली म्हणजे आत्मतत्वाचा अनुभव प्रकट होतो. या बुद्धीला 'प्रज्ञा' असे म्हणतात. अशा आत्मानुभवी पुरुषाची ओळख गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात 'स्थितप्रज्ञ' नावाने करून दिली आहे. स्थितप्रज्ञ म्हणजे आत्मानुभवी सिध्द पुरुष. असा वेगळा विषय गीतेच्या बाराव्या अध्यायात भक्ताची लक्षणे सांगतांना येतो. तेराव्या अध्यायात ज्ञान्याची चर्चा करतांना येतो. चौदाव्या अध्यायात त्रिगुणातीताचा परिचय करून देतांना वाचता येतो. सोळाव्या अध्यायात दैवी पुरुषाची लक्षणे वर्णित आहेत, ती सिध्द पुरुषाची लक्षणे आहेत. एवढे असूनसुध्दा स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणात जी परिपूर्णता आढळते तशी वरील लक्षणात नाही. स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणांचे हे एक वैशिष्ट्य झाले.

विनोबांनी प्रस्तुत केलेल्या या चिंतनाची एक वेगळी बाजू श्री बाळकोबा यांनी आपल्या चिंतनातून मांडली आहे. एखाद्या शिक्षकाच्या शैलीत विषय सोपा करून सांगण्याची हातोटी असल्यामुळे या चिंतनाला एक पृथगात्म स्पर्श झाला आहे. श्री बाळकोबा यांचे विवेचन प्रस्तुत करत असतांना प्रत्येक श्लोकाचा अर्थ सांगून गीताईचा श्लोक देत अखेरीस आपण विशेष या शीर्षकाने शंकराचार्य, ज्ञानेश्वर, लोकमान्य टिळक, महात्मा गांधीजी, विनोबा या पूर्वसूरींच्या मतांचा संक्षिप्त आढावा घेतला आहे. यातून हा विषय समजून घेण्याचे विविध दृष्टिकोण आणि विविध प्रक्रियांचे साजरे दर्शन होते.

- प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील

15 नोव्हेंबर 2020, विनोबा पुण्यतिथी

तेव्हा तू योगाला प्राप्त होशील म्हणजेच तुझा परमात्म्याशी नित्य संयोग होईल.

**श्रवणं श्रमली बुद्धि तुङ्गी लाभूनि निश्चय
स्थिरावेल समाधीत तेव्हां भेटेल योग तो ॥**

स्पष्टीकरण

सामान्य प्रापंचिक व्यक्तीची स्थिती कधी - कधी खूप दयनीय होऊन जाते. काही लोक प्रपंचात पुरते अडकून पडतात - त्यातून बाहेर पडायची जिज्ञासाच त्यांच्या ठायी उत्पन्न होत नाही पण काही लोक मात्र प्रपंचात राहूनही यापासून अलिप्त कसे रहावे या काळजीत असतात. त्यांचे चित्त खूप आकुळ - व्याकुळ असते. ते प्रत्यक्षात प्रपंच तर सोडू शकत नाहीत पण आतून त्यापासून सुटका करून घेण्याची तीव्र जिज्ञासा असते. त्यांचे चित्त मोहग्रस्त असल्यामुळे स्वतंत्रपणे शास्त्राध्ययन करायची त्यांची योग्यता नसते. अनेकांच्या बुद्धीचा शास्त्र जाणून घेण्याइतका विकास झालेला नसतो पण परमात्म ज्ञानाविषयक जिज्ञासा मात्र कायम असते. अशा प्रापंचिक जीवांची स्थिती मोठी अवघडून जाते. धर्मग्रंथ संस्कृत भाषेत असल्यामुळे आणि त्यांचे अनुवाद सरळ - सुगम नसल्यामुळे स्वतंत्रपणे शास्त्रज्ञान प्राप्त करून घेणे अवघड होऊन बसते. शास्त्रांचा जनभाषेत अनुवाद करणारे बहुधा विद्वान, शास्त्री, पंडितजन असतात, ते साधक वा मुमुक्षु नसतात. यामुळे साधक वा मुमुक्षुच्या अडचणींना समजून घेणे त्यांना अवघड ठरते. हा झाला शास्त्रांचा - शास्त्रज्ञानाचा विषय. संतांची भेट होणेही दुरापास्त असते. शास्त्री आणि पंडित तर उपलब्ध होऊन जातात पण ते अनुभवी नसतात. अनुभवी जनांची भेट दुर्लभ होऊन बसते. गोस्वामी तुलसीदासजी म्हणतात -

संत बिसुध्द मिलहिं परि तेही ।

चितवहिं राम कृपा करि जेही ।

(उत्तरकांड दोहा 68 नंतर 45)

अर्थात् - ज्यांच्यावर राम कृपा होते - रामरायाची कृपा होते त्यांना विशुध्द संतांचा समागम घडतो. दुसऱ्या शब्दात ज्यांच्यावर श्रीरामरायाची कृपादृष्टी पडते त्यांनाच शुध्द संत भेटतात.

: 1 :

मोह नाशाचे फळ

मोह सरला की काय फळ मिळेल ? हे भगवंत गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायाच्या त्रेपन्नाव्या श्लोकात सांगताहेत -

**श्रुतिविप्रतिप्रन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला ।
समाधावचला बुद्धिस्तदा योगमवाप्स्यसि ॥53 ॥**

अन्वय आणि अर्थ

- श्रुतिविप्रतिप्रन्ना: खूप शास्त्र चर्चा ऐकून गोंधळात पडलेली, चंचल - अस्थिर झालेली.
- ते बुद्धि: यदा: तुङ्गी बुद्धी जेव्हा.
- निश्चला, अचला: निश्चल, विक्षेप रहित, स्थिर, संकल्प - विकल्प रहित (होऊन).
- समाधौ: समाधीत, परमात्म्याच्या ठायी.
- स्थास्यति: स्थिर होऊन जाईल, बुडून जाईल, तल्लीन होईल.
- तदा योगम्: तेव्हा समतारूपी, निष्कामनारूपी योग अवस्थेला.
- अवाप्स्यसि: तू प्राप्त करशील, योग तुला प्राप्त होईल.

श्लोकाचा अर्थ

विविध प्रकारची वचने ऐकून विचलित झालेली तुङ्गी बुद्धी जेव्हा परमात्म्याच्या ठायी अचळपणे स्थिर राहिल,

तुलसीदासांना संतासोबत 'विशुद्ध' हे विशेषण जोडावे लागले. खरे म्हणजे संत अर्थात्च विशुद्ध चित्ताचे धनी लोक. संतांच्या वेषात लफंगे - खोटारडेही दिसून येतात त्यामुळे त्यांना 'विशुद्ध' हे विशेषण जोडावे लागले. तहानलेला माणूस शुद्ध - स्वच्छ - पाणी न मिळाले तर त्या अभावी गढूळ पाणीही पिऊन टाकतो. अशीच काहीशी परिस्थिती प्रांपंचिक जिज्ञासू व्यक्तीची होऊन जाते. अर्जुनाची स्थितीही अशीच होती. त्याने शास्त्र - वचन बरेच ऐकले होते. त्यामुळेच त्याच्या मनात काही चुकीच्या कल्पना विसावल्या होत्या. जेव्हा महामोहाने त्याला घेरून घेतले, आपले स्व-कर्तव्य, स्वधर्माचा त्याग करून द्यायला तो तयार झाला त्यावेळी श्रीकृष्ण भगवंतासमोर आपले निवेदन दृढपणे करण्यासाठी म्हणून त्याने शास्त्र - वचनांचा आधार घेतला. अर्जुनाच्या काळात कर्मकांडांची खूप प्रबळता होती. जनमानसावर त्याचीच पकड होती. याच अध्यायातील 42 ते 44 या तीन श्लोकात या कर्मकांडी जनांचे वर्णन आले आहे, ते असे आहे.

"हे अर्जुना! जे भोगात रमलेले असतात, ज्यांना कर्मफलाची स्तुती करणाऱ्या वेदवाक्यांची आवड आहे, ज्यांच्या मते स्वर्ग हीच श्रेष्ठ आणि प्राप्त करून घेण्याजोगी उपयोगी वस्तु आहे, ज्यांच्या मते स्वर्गाहून श्रेष्ठ दुसरी कोणतीही गोष्ट नाही, असे जे सांगतात. ते अविवेकी लोक अशा प्रकारची पुष्पित म्हणजे दिखाऊ शोभायुक्त भाषा बोलत असतात. त्यांची ही भाषा जन्मरूप फल देणारी तसेच भोग व ऐश्वर्य मिळवण्यासाठी अनेक प्रकारच्या क्रियांचे वर्णन करणारी असते. या भाषेने त्यांचे अंतःकरण आकृष्ट करून घेतले आहे. जे भोग व ऐश्वर्यात अत्यंत आसक्त आहेत अशा पुरुषांची परमात्म्याविषयी निश्चयी - निश्चयात्मिका बुद्धी असत नाही." (गीता अध्याय 2 / श्लोक संख्या 42 ते 44)

या श्लोकामधून अर्जुनाने कर्मकांडी जनांचीच वकीली केली होती. तो असे म्हणत होता "युद्धामुळे कुळाचा क्षय होऊन जाईल. कुलक्षय झाल्यामुळे कुळधर्म नष्ट होऊन जाईल. कुळधर्म नष्ट झाला तर अधर्माचा फैलाव होईल. कुळात अधर्माचा प्रसार झाला तर महिला असुरक्षित होतील, त्यांचा आचार असंतुलित होईल. त्यांच्या अधःपतनामुळे वर्णसंकर जागेल. संपूर्ण कुळ नरकगामी होईल. कुळ नष्ट झाले तर पितरांची श्राध्दे होणार नाहीत.

पितर अधःपतीत होतील. या सगळ्या गोष्टी अर्जुनाने कर्मकांडी जनांपासून शिकल्या - ऐकलेल्या आहेत." (गीता अध्याय 7/श्लोक संख्या 40 ते 44) त्याचे स्वतःचे असे काही शास्त्रज्ञान नव्हते. शास्त्राध्ययन नव्हते. भगवान श्रीकृष्ण त्याच्या निकट होते म्हणून अखेरीस तो त्यांनाच शरण गेला. अर्जुनाने शास्त्रातल्या अनेक गोष्टी ऐकल्या होत्या, यामुळे त्याची बुद्धी भ्रमित होऊन गेली होती, तो योग्य निर्णय घेऊ शकत नव्हता-- शकला नव्हता. या सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन भगवान श्रीकृष्णाने या श्लोकात आधी सांगितले की खूप ऐकल्यामुळे (शास्त्रचर्चा) तुझी बुद्धी भ्रमित होऊन गेली आहे. यापासून मुक्त होऊन जेव्हा तुझी बुद्धी स्थिर होईल, विक्षेपरहित होईल, निश्चययुक्त - ठाम - होऊन जाईल तेव्हाच ती परमात्म्याच्या दिशेने वळेल. अनेक शास्त्रे, नाना संप्रदायांचे ग्रंथ पठण करायची अनेक लोकांना सवय असते. कच्च्या घटात ज्याप्रमाणे पाणी भरता येत नाही तसेच मनाच्या अपक्व अवस्थेत अनेक प्रकारचे ग्रंथ वाचून कुठला विचार स्थिर राहू शकत नाही. एक प्राध्यापक सांगू लागले "कुठलाही धार्मिक ग्रंथ वाचला तर तोच खरा वाटू लागतो. गांधीजींचे - विनोबांचे ग्रंथ वाचतो, तर त्यांचे सारे लेखन सत्य वाटू लागते आणि श्री अरविंद, श्री. रमण महर्षी वा श्री. कृष्णमूर्तींचे ग्रंथ वाचले तर तेही सत्य वाटू लागतात." बुद्धी जोवर मोहग्रस्त असते तोवर त्या प्राध्यापकाची, वा अर्जुनाची जी स्थिती झाली तीच - तशीच स्थिती सर्वांची होते. यामुळे भगवंताचे म्हणणे उचित आहे की जोवर बुद्धीत विचारांची स्थिरता होत नाही, बुद्धी निःशंक होत नाही तोवर ती ईश्वराच्या ठायी तल्लीन होणार नाही. भगवंत दुसरीही गोष्ट सांगताहेत की बुद्धीचा भ्रम, संशय दूर झाल्यावर ती परमेश्वरात स्थिर होईल - तल्लीन होईल. तिसरी गोष्ट अशी आहे की बुद्धी जेव्हा परमेश्वराच्या ठायी लीन होईल, परमात्म्यात बुडून जाईल त्यावेळी साम्यावस्थेची म्हणजे निष्कामतेची अंतिम अवस्था प्राप्त होईल. 'समाधी' शब्दाचा उल्लेख भगवंतानी केल्यामुळे अर्जुनाला प्रश्न विचारायची इच्छा झाली.

(पुढच्या श्लोकात अर्जुन प्रश्न विचारत आहे. या अध्यायाच्या अखेरपर्यंत 'स्थितप्रज्ञ प्रकरण' आहे.)

विशेष

एथवर बाळकोबांनी केलेल्या विवेचनाचा संदर्भ आपण बघितला. 'विशेष' या शीर्षकात आपण 'स्थितप्रज्ञ दर्शन' विषयक शंकराचार्य, ज्ञानेश्वर, विविध संत-सज्जन यांच्या विचारांसोबत लोकमान्य टिळक, महात्मा गांधीजी आणि आचार्य विनोबांच्या चिंतनाची उजळणी करणार आहोत.

शंकराचार्य म्हणतात की या श्लोकाचे मर्मस्थळ 'समाधी' शब्द आहे. 'समाधी' म्हणजे 'आत्मा' - आत्मतत्व. 'योग' शब्दाचा अर्थ आहे विवेकजनित बुद्धीरूप समाधीनिष्ठा. आपण शब्दांचे अर्थ खूपच ढोबळपणे करतो. (शांकरभाष्य 64) (2)

ज्ञानेश्वरांनी समाधी सुखात बुद्धीची निश्चल स्थापना करण्याची मात सांगितली आहे. (ज्ञानेश्वरी 2 / 284) लोकमान्य टिळकांनी निश्चल समाधीचा अर्थ साम्यबुद्धीरूपी कर्मयोग सांगितला आहे. (गीतारहस्य 570-571)

महात्मा गांधीजींनी समाधीत स्थिर होण्याचा अर्थ समत्व म्हणजे योग प्राप्ती सांगितला आहे. (अनासक्ती योग पृष्ठ 24)

आचार्य विनोबा योग बुद्धीचे अखेरचे गंतव्य स्थिर समाधी म्हणजे स्थितप्रज्ञता मानतात. योग बुद्धीसाठी चार लक्ष्ये सांगतांना त्यांनी (1) साधन - निश्चय. (2) फळ - निरपेक्ष एकाग्रता (3) समता अथवा समाधी आणि (4) अखंड, निश्चल अशा स्थिर समाधीला स्थितप्रज्ञता मानले आहे. (समग्र विनोबा खंड 1 पृष्ठ 316-319)

०००

: 2 :

जिज्ञासा

*स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव ।
स्थितधीः किं प्रभाषेत किमासीत व्रजेत किम् ॥ 54 ॥*

अन्वय आणि अर्थ

- केशवः हे केशवा, हे कृष्णा.
- समाधिस्थस्य स्थितप्रज्ञस्यः समाधीत स्थित स्थितप्रज्ञ पुरुषाची
- का भाषा?: काय? कशा प्रकारची लक्षणे आहेत? त्याला कसे ओळखावे?
- स्थितधीः स्थित धी म्हणजे स्थितप्रज्ञ पुरुष.
- किं प्रभाषेत?: कशा प्रकारे स्वतः बोलतो? बातचीत कशी करतो?
- किं आसीत्?: स्वतः कशा प्रकारे रहातो?
- किं व्रजेत्?: स्वतः कशा प्रकारे चालतो?

श्लोकाचा अर्थ

अर्जुनाने विचारले - हे केशवा! जो समाधीत परमात्म्याला प्राप्त झालेला आहे, अशा स्थिर बुद्धी पुरुषाचे लक्षण काय? तो स्थिर बुद्धी पुरुष कसा बोलतो? कसा असतो? आणि कसा चालतो?

अर्जुन म्हणाला,

*स्थिरावला समाधीत स्थित - प्रज्ञ कसा असे,
कृष्णा सांग कसा बोले कसा राहे फिरे कसा ॥*

स्पष्टीकरण

'स्थितप्रज्ञ' हा गीतेचा आपला असा (स्वतंत्र) शब्द आहे, असे विनोबांचे म्हणणे आहे. गीतेपूर्वी उपनिषदात वा वैदिक ग्रंथात वा इतर धार्मिक साहित्यात हा शब्द आढळत नाही. ज्याची बुद्धी स्थिरावली आहे - स्थिर झालेली आहे - तो स्थितप्रज्ञ पण बुद्धी तर कुठल्याही विषयात स्थिर होऊ शकते. ज्याची बुद्धी कुठल्याही विषयात स्थिर झाली आहे त्याला स्थितप्रज्ञ म्हणता येणार नाही. यामुळे अर्जुनाने या श्लोकात स्थितप्रज्ञ शब्दासोबत 'समाधिस्थस्य' हे विशेषण लावले आहे. जो समाधीत स्थिर झाला तो स्थितप्रज्ञ. समाधी दोन प्रकारची असते. एक आहे पातंजल समाधी. श्री. पातंजली महर्षींनी योग - सूत्रांची रचना केली आहे. त्यात ज्योती ध्यानजन्य समाधीचे वर्णन केले आहे. एका आसनावर स्थिर बसायचे. नेत्र बंद करायचे. परमात्म्याचे एकाग्रतेने ध्यान करायचा प्रयत्न करायचा. असे करता - करता चित्त परमात्म्याच्या ठायी इतके तल्लीन होऊन जाते की देह आणि इंद्रियांचे पुरते भान मिटून जाते. अशा अवस्थेत त्याच्या शरीराला कापले तरी त्याला पत्ता लागणार नाही. ही स्थिती - अवस्था काही काळपर्यंत रहाते. एक तास ते सलग तीन दिवसांपर्यंत ही - अशी - अवस्था राहू शकते. विनोबा या अवस्थेला 'लय' म्हणतात. ही लयावस्था आहे. यामुळे विनोबा याला वृत्तीही म्हणतात, म्हणजे निद्रा जशी एक वृत्ती आहे. निद्रासुद्धा लयच आहे. निद्रा आपोआप येते. त्यासाठी प्रयत्न नाही करावे लागत. निद्रावस्थेत जी लय लागते तिला 'सबीज लय' असे म्हणतात. या लयावस्थेत अज्ञानाचे बीज (कायम) असते. निद्रेत आपण परमात्म्याशीच एकरूप होतो पण त्या एकरूपतेत अज्ञानाचे बीज असते. जो - जो संस्कार घेऊन आपण निद्रा घेतो, जाग आल्यावरही त्यात काही फरक पडत नाही. अज्ञानरूपी बीज केवळ परमात्मरूपी ज्ञानाग्नीनेच दग्ध होऊ शकते. परमात्म - ज्ञानाशिवाय अज्ञान नष्ट होत नाही. समाधीतही अज्ञान नष्ट होत नाही कारण समाधीही निद्रेसारखी एक लयच आहे. समाधी गहिरी लय आहे. झोप - ज्याप्रमाणे आपोआप कुठलेही प्रयास न करता लागते त्याप्रमाणे समाधी आपोआप साधली जाणारी स्थिती नाही. त्यासाठी खूप प्रयत्न करावे लागतात. चांगल्या प्रकारे प्रयत्न केल्यावरही सर्वाना समाधी प्राप्त होईल, असे नाही. समाधी प्राप्त

केल्याने काम - क्रोध वगैरे विकार नष्ट होऊन जातील असेही नाही. समाधीत या विकारांचे बीज जसेच्या तसे रहाते. समाधी प्राप्त करून घेतलेल्या पुरुषामध्येही क्रोध दिसून येतो. कीर्तीची लालसा दिसून येते. समाधीमुळे प्राप्त होणाऱ्या सिध्दीत ते गुरफटून जातात, फसून जातात. स्थितप्रज्ञ पुरुषाची समाधी अशा प्रकारची नाही. विनोबांचे म्हणणे असे की स्थितप्रज्ञ पुरुषाची समाधी 'लय' नसून एक 'स्थिती' आहे. लय मनाची एक वृत्ती आहे. वृत्तीत निरंतर बदल घडत रहातात. वृत्ती कायम टिकून रहाणारी स्थिती असते. स्थिती म्हणजे स्थिर स्थिती, स्थिर रहाणारी स्थिती. समाधी काही स्थिर स्थिती नाही. पातंजल समाधी थोड्या काळाचीच असते. अशी समाधी चाळीस दिवसांपर्यंत साधली जाऊ शकते पण चाळीस दिवसांनंतर त्यातून बाहेरच पडावे लागते आणि पूर्व स्थितीवर यावे लागते. यामुळे आसन लाऊन लावलेल्या ध्यानजन्य समाधीविषयी अर्जुनाचा प्रश्न नाही कारण या समाधीची स्थिती स्थिर रहाणारी आहे. अर्जुनाचा प्रश्न सहजावस्थेच्या संदर्भातला आहे. ही सहजावस्था जागृत अवस्थेत परमात्म्याशी अखंड - नित्य - संबंध राखणारी असते. सर्व क्रिया आचरत असता अकर्तेपणाचा अनुभव घडवणारी असते. या सहजावस्थेत काम, क्रोध वगैरे विकारांची बीजे दग्ध झालेली असतात. अशा सहजावस्थेला जे महानुभाव उपलब्ध झाले आहेत त्यांना गीतेने 'स्थितप्रज्ञ' असे नामाभिधान दिले आहे. ही जी जागृत काळातली समाधी आहे, ही दुसऱ्या प्रकारची आहे. पहिली ध्यानजन्य समाधी या अंतिम समाधीचा एक उपाय आहे. अर्थात् या अंतिम समाधीला प्राप्त करून घेण्यासाठी भक्ती, वैराग्य वगैरे नाना उपाय सांगितले गेले आहेत. त्यात ध्यानजन्य समाधीही एक उपाय आहे. ध्यानजन्य समाधी अंतिम अवस्था नाही. अंतिम अवस्था आहे स्थितप्रज्ञाची स्थिती.

गीतेच्या या दुसऱ्या अध्यायात प्रथम सांख्य बुद्धी म्हणजे जीवनाचे तीन सिध्दांत प्रतिपादित केले आहेत. 1) आत्म्याचे अमरत्व. 2) देहाची क्षुद्रता, नश्वरता आणि 3) स्वधर्माची अबाध्यता. या सिध्दांतांना आचरणात आणण्यासाठी जी योग - बुद्धी हवी, चित्ताची समता हवी, निष्कामता हवी त्यासंबंधी स्पष्टीकरण विवेचन केले गेले आहे. या तीन सिध्दांतांना जीवनात प्रत्यक्ष आचरणात आणण्यासाठी ज्यांनी योग बुद्धी प्राप्त करून

घेतली आहे आणि प्रत्यक्ष आचरणात आणले आहे, अशा आदर्श पुरुषाची लक्षणे काय ? त्यांची मानसिक स्थिती कशी असते ? हे जाणून घेण्याची इच्छा उत्पन्न होणे स्वाभाविक आहे. असे पूर्ण पुरुष समाजासाठी मार्गदर्शक असतात. तिसऱ्या अध्यायातील एकविसाव्या श्लोकात सांगितले गेले आहे की श्रेष्ठ जन म्हणजे सिध्द पुरुष जे आचरण करतात त्याचे अनुकरण सामान्य जन करतात. सिध्द पुरुष ज्याला प्रमाण मानतात त्यालाच लोक प्रमाण मानतात. गीता म्हणते-'श्रेष्ठ पुरुष जे जे आचरण करतात त्याप्रमाणेच इतर लोकही आचरण करतात ते जे काही प्रमाण म्हणून सांगतात त्याप्रमाणेच सर्व मनुष्य समुदाय वागू लागतो.' (गीता अध्याय 3/श्लोक संख्या 21) सामान्य जन प्रमाण मानतात यामुळे पूर्ण पुरुषाची लक्षणे जाणून घेणे गरजेचे होऊन बसते. पूर्ण पुरुषाचे आचरण जसे सामान्य जनांसाठी मार्गदर्शक असते तसेच साधक आणि मुमुक्षुनाही सिध्द पुरुषांची लक्षणे प्राप्त करून घ्यायची असतात. साधक आणि सिध्द पुरुष यांच्यात फार फरकही नसतो. फरक असेल तर तो एवढाच असतो की सिध्द पुरुष मुक्कामी - मुक्कामावर पोहोचलेला असतो तर साधक प्रवासात असतो - अजून मुक्कामावर पोहोचलेला नसतो. - मुक्कामापासून लांब असतो. शंकराचार्यांनी आपल्या गीता भाष्यात या संबंधी खूप चांगल्या प्रकारे समजाऊन सांगितले आहे. ते म्हणतात-

सर्वत्रैव ह्यध्यात्मशास्त्रे कृतार्थलक्षणानि यानि तान्येव साधनान्युपदिश्यन्ते यत्नसाध्यत्वात् । यानि यत्नसाध्यानि साधनानि लक्षणानि च भवन्ति तानि ॥

सर्वत्र अध्यात्मशास्त्रात सिध्द पुरुषाची जी लक्षणे असतात तीच साधन रूपाने साधकासाठी सांगितली जातात - उपदेश केली जातात कारण की साधकांसाठी ती लक्षणे यत्नसाध्य असतात, प्रयत्नपूर्वक प्राप्त करावी लागतात आणि साधकासाठी प्रयत्नसाध्य - प्रयत्नाने प्राप्त करण्यायोग्य जी साधने असतात तीच सिध्द दशा प्राप्त झाल्यावर सिध्द पुरुषाची लक्षणे बनून जातात."

शंकराचार्यांनी उपर्युक्त विवेचनात खूप चांगला सिध्दांत प्रतिपादित केला आहे. या सिध्दांतानुसार गीतेत म्हटले आहे. 'हजारो पुरुषांपैकी एखादाच मोक्षासाठी म्हणजे परमेश्वराच्या ओळखीसाठी प्रयत्न करतो आणि

अशा प्रयत्नसिध्द पुरुषांपैकी एखादाच मला खऱ्या स्वरूपाने ओळखू शकतो.' (गीता अध्याय 7 / श्लोक संख्या 3) या श्लोकात मोक्षासाठी प्रयत्न करण्यासाठी 'सिध्द' शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. वस्तुतः हा शब्द साधकासाठी म्हणजे मोक्ष प्राप्तीसाठी प्रयत्न करणाऱ्या पुरुषासाठी प्रयुक्त झालेला आहे. 'सिध्द' पुरुषाचा अर्थ 'साधक' असा नाही करता येत - करू शकत. यामुळे या श्लोकावर भाष्य करतांना शंकराचार्यांनी स्पष्टीकरण दिले आहे. सिध्दा एव हि ते ये मोक्षाय यतन्ते । अर्थात् 'कारण की जे पुरुष मोक्षासाठी, मुक्तीसाठी प्रयत्न करतात ते सिध्द पुरुषच होत, त्यांना सिध्द पुरुषच समज.'

'स्थितप्रज्ञ' शब्दात जो प्रज्ञा शब्द आहे. तो सामान्य बुद्धीसाठी प्रयुक्त केला जात नाही. ज्यांची बुद्धी शुध्द होऊन गेली आहे, विकाररहित होऊन गेली आहे अशा बुद्धीला प्रज्ञा असे म्हणतात. अशी शुध्द बुद्धी परमात्म्याच्या ठायी वा समाधीत स्थिर होऊन जाते. ही बुद्धी रालं - दिवस ईश्वराच्या अनुसंधानात असते. बुद्धी ईश्वराच्या ठायी स्थिर असते आणि त्यांच्या क्रिया ईश्वराच्या भक्तीत अखंडपणे सुरु रहातात. अर्जुनाच्या प्रश्नाचा भावार्थ हा आहे की अशा आदर्श पुरुषाची लक्षणे काय? म्हणजे असा पुरुष कसा बोलतो? कसा रहातो? आणि कसा चालतो? (पुढील श्लोकात भगवान स्थितप्रज्ञाची दोन लक्षणे वर्णन करताहेत.)

विशेष

लोकमान्य टिळकांनी या श्लोकाचा विचार करतांना म्हटले आहे. 'या श्लोकात 'भाषा' शब्द 'लक्षण' या अर्थी योजिलेला आहे.' (गीतारहस्य पृष्ठ 591) टिळकांनी स्थितप्रज्ञाचे वर्तन म्हणजे कर्मयोगशास्त्राचा पाया होय, हे गीतारहस्याच्या 'सिध्दावस्था आणि व्यवहार' या शीर्षकाच्या बाराव्या प्रकरणात स्पष्ट करून सांगितले आहे. (गीतारहस्य पृष्ठ. 340 - 351)

विनोबा म्हणतात की भगवंताच्या विवेचनामुळे अर्जुन विचारू लागला. योग बुद्धीचा अंतिम परिपाक स्थिर समाधीत - स्थितप्रज्ञनेत होतो हे कळल्यावर अर्जुनाच्या हाती जणू प्रश्न बीज लागले. स्थितप्रज्ञाची समाधी ही वृत्ती नसून निवृत्ती आहे असे विनोबाजी सांगतात.

०००

स्पष्टीकरण

या श्लोकात भगवंताने स्थितप्रज्ञ पुरुषाची दोन लक्षणे वर्णिली आहेत.

1) मनात राहिलेल्या सर्व कामनांना, वासनांना, महत्वाकांक्षांना, इच्छांना सर्व प्रकारे सोडून देतो. म्हणजे वासनेचा त्याग हे एक लक्षण झाले. प्रत्येक व्यक्ती स्वतः कुठल्या - ना - कुठल्या इच्छेने युक्त असल्याचे अनुभवतो. इच्छारहित स्थितीचा अनुभव कुणाला होत नाही. इच्छा आणि वासनांचे दोन वर्ग आहेत-एक शुध्द वर्ग आणि दुसरा अशुध्द वर्ग. या दोन वर्गात तीन प्रकार आहेत. सत्व, रज, तम. सत्वाची गणना शुध्द वर्गात होते. रज आणि तमाची गणना अशुध्द वर्गात होते. रजोगुण आणि तमोगुणाच्या इच्छा - वासना सोडाव्या लागतात कारण की त्या माणसाला अधःपतीत करतात त्यामुळे अवनती होते. त्या उन्नतीत साधक नसून बाधक असतात. रजोगुणात्मक आणि तमोगुणात्मक वासनांचा त्याग करण्यापूर्वी सत्वगुणाची वासना म्हणजे सात्विक वासना - इच्छा बाळगावी लागते. राजसी आणि तामसी वासनांचा - इच्छांचा सर्वथा त्याग करण्यासाठी आरंभी सात्विक इच्छांना-कामनांना शरण जावे लागते. चहाची सवय घालवण्यासाठी चहाऐवजी गव्हाची कॉफी (Wheat Coffee) वा तुळशीच्या पानांचा काढा पाजावा लागेल. गव्हाची कॉफी वा तुळशी पानांचा काढा प्यायची सवय लागली नाही तर ती व्यक्ती चहा सोडायला कदापि तयार होणार नाही. ज्यांना सिनेमा बघायची खूप सवय आहे त्यांची सवय केवळ सिनेमाचा निषेध करून सुटायची नाही. यासाठी त्यांना आधी उत्तम सिनेमे दाखवायची सवय लावावी लागेल मग हळूहळू रामायणाचा चित्रपट, गांधीजींचा नौखालीचा चित्रपट, वा विनोबांच्या भूदान - पदयात्रेचा चित्रपट दाखवून सिनेमा बघायच्या सवयीतून मुक्त करावे लागेल. सारांश असा की सर्व गोष्टी क्रमानुसार करायच्या असतात, तेव्हाच यश लाभते. अशाचप्रकारे माणसाच्या ठायी विविध प्रकारच्या कामना असतात. त्यात शुध्द आणि अशुध्द असे दोन भाग - वर्ग - करून अशुध्द वासनांच्या राजसी आणि तामसी स्वरूपाला योग्य प्रकारे समजून घ्यावे लागते. शुध्द - सात्विक वासनांना कायम राखून राजसी, तामसी वासनांचा त्याग करायचे प्रयत्न करायला हवेत. जीवन जेव्हा सात्विक क्रियांनी

: 3 :

स्थितप्रज्ञाची दोन लक्षणे - श्री भगवानुवाच

प्रजहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोगतान् ।
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥55 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- पार्थ! यदा: हे पार्थ! अर्जुना, जेव्हा. (पुरुष)
- मनोगतान्: आपल्या मनात राहिलेल्या.
- सर्वान् कामान्: सर्व कामनांना - वासनांना - इच्छांना.
- प्रजहाति: सोडून देतो, सर्व प्रकारे - पध्दतशीरपणे सोडून देतो (आणि).
- आत्मनि: परमात्म्याच्या ठायी, परमात्मस्वरूपी.
- आत्मना एव: स्वतःच.
- तुष्टः संतुष्ट, आनंदित रहातो.
- (तदा) स्थितप्रज्ञः (त्यावेळी) (तो पुरुष) स्थितप्रज्ञ.
- उच्यते: म्हणवला जातो.

श्लोकाचा अर्थ

श्री भगवान म्हणाले - हे अर्जुना! ज्यावेळी हा पुरुष मनातील सर्व कामना पूर्णपणे टाकतो आणि आत्म्यानेच आत्म्याच्या ठिकाणी संतुष्ट रहातो त्यावेळी त्याला स्थितप्रज्ञ म्हटले जाते.

श्री भगवान म्हणाले, कामना अंतरांतील सर्व सोडूनि जो स्वयं। आत्म्यांत चि असे तुष्ट तो स्थित - प्रज्ञ बोलिला ॥

काठिकाठ भरुन जाईल, तेव्हा संबंध जीवनात केवळ सात्विक इच्छाच उरतील. राजसी - तामसी इच्छा दूर होऊन जातील. त्यांच्याविषयी आकर्षण उरणार नाही. गीतेच्या चौदाव्या अध्यायात सात्विक, राजसी, तामसी गुणांचे चांगले विश्लेषण आले आहे. गीता म्हणते - 'हे निष्पाप अर्जुना! सत्वगुण निर्मळ असल्यामुळे प्रकाश उत्पन्न करणारा आणि विकाररहित आहे. तो सुख आणि ज्ञानासंबंधीच्या अभिमानाने बांधतो.'

"हे अर्जुना ! सर्व देशाभिमानी पुरुषांना मोह पाडणारा तमोगुण अज्ञानापासून उत्पन्न झालेला आहे असे समज. तो या जीवात्म्याला प्रमाद (इंद्रिये व अंतःकरणाच्या अर्थशून्य क्रिया म्हणजे प्रमाद) आळस (कर्तव्य कर्माकडे दुर्लक्ष करून निरुद्योगी रहावेसे वाटणे म्हणजे आळस) आणि झोप यांनी बांधतो." (गीता अध्याय 14 / श्लोक संख्या 6 ते 8)

अशाच प्रकारे गीतेच्या सतराव्या आणि अठराव्या अध्यायातही आहार, यज्ञ, दान, तप, धृती, सुख, ज्ञान आणि कर्त्याची सात्विक, राजसी आणि तामसी लक्षणे सांगितली आहेत. काय ग्रहण करायचे आणि कशाचा त्याग करायचा याचा नेमका बोध यामुळे होईल. यासाठी सतरावा व अठरावा अध्याय मूळातूनच काळजीपूर्वक वाचायला हवेत.

(इथे सारांश रूपाने पुढील श्लोकांचा अर्थ सांगितला आहे.) गीता म्हणते-'जो शास्त्रविधीने नेमून दिलेला यज्ञ करणे कर्तव्य आहे, असे मनाचे समाधान करून फळाची इच्छा न करणाऱ्या पुरुषांकडून केला जातो, तो सात्विक यज्ञ होय.'

'परंतु हे अर्जुना! केवळ देखावा म्हणून किंवा फळही नजरेसमोर राखून जो यज्ञ केला जातो तो यज्ञ राजस समज.'

'शास्त्राला सोडून, अन्नदान न करता, मंत्रांशिवाय, दक्षिणा न देता व श्रद्धा न ठेवता केल्या जाणाऱ्या यज्ञाला तामस यज्ञ म्हणतात.'

'देव, ब्राह्मण, गुरु (आई, वडिल, आचार्य आणि वृद्ध तसेच आपल्याहून कोणत्याही बाबतीत श्रेष्ठ असणारे असे सारेच गुरु) व ज्ञानी यांची पूजा करणे, पावित्र्य, सरळपणा, ब्रह्मचर्य आणि अहिंसा हे शारीरिक तप मानले जाते.'

'जे दुसऱ्याला न बोचणारे, प्रिय, हितकारक, आणि यथार्थ (मन आणि इंद्रियांनी जसा अनुभव घेतला असेल, तसेच बरोबर सांगणे) भाषण असते ते, तसेच वेदशास्त्रांचे पठण आणि परमेश्वराच्या नामजपाचा अभ्यास हेच वाणीचे तप होय.'

'मनाची प्रसन्नता, शांत भाव, भगवत् चिंतन करण्याचा स्वभाव, मनाचा निग्रह आणि अंतःकरणातील भावांची पूर्ण पवित्रता हे मनाचे तप म्हटले जाते.'

'फळाची इच्छा न करणाऱ्या योगी पुरुषांकडून अत्यंत श्रद्धेने केलेल्या वर सांगितलेल्या तिन्ही प्रकारच्या तपाला सात्विक तप म्हणतात.'

'जे तप सत्कार, मान व पूजा होण्यासाठी तसेच दुसऱ्या काही स्वार्थासाठीही स्वभावाप्रमाणे किंवा पाखंडीपणाने केले जाते ते अनिश्चित (त्याचे फळ मिळेल की नाही ते शंकास्पद असते, त्याला अनिश्चित फलदायक म्हणतात) तसेच क्षणिक फळ देणारे तप राजस म्हटले आहे.'

'जे तप मूर्खतापूर्वक, हट्टाने, मन, वाणी आणि शरीराला त्रास देऊन किंवा दुसऱ्याचे अनिष्ट करण्यासाठी केले जाते, ते तामस तप.'

"'दान देणेच कर्तव्य आहे.' या भावनेने जे दान देश, काल (ज्या देशी किंवा काळी ज्या वस्तुचा तुटवडा असेल ती वस्तु पुरवून प्राण्यांची सेवा करण्यास तो देश व तोच काळ योग्य मानला जातो.) पात्र (गरजूना त्यांच्यापाशी नसलेली वस्तु पुरवणे) मिळाली असता उपकार न करणाऱ्याला दिले जाते, ते सात्विक दान होय.'

'पण जे क्लेशपूर्वक (फंड वगैरे) प्रत्युपकाराच्या हेतुने (मोबदल्यात काही मिळेल या आशेने) किंवा फळ नजरेसमोर ठेऊन दिले जाते ते राजस दान होय.'

'जे दान सत्काराशिवाय वा तिरस्काराने अयोग्य ठिकाणी, अयोग्य काळी आणि कुपात्री दिले जाते ते तामस दान होय.' (गीता अध्याय 17 श्लोक संख्या 11 ते 22)

याचप्रकारे अठराव्या अध्यायातील पाच ते अकरा या श्लोकांचा अर्थ संक्षेपात बघू या.

गीता म्हणते-'यज्ञ, दान आणि तप रूप कर्म टाकणे योग्य नाही, उलट ते अवश्य केले पाहिजे कारण यज्ञ, दान व तप ही तिन्ही कर्मे बुद्धीमान (फळ व आसक्तीचा त्याग

करुन केवळ भगवदर्थ कर्म करणारा) माणसांना पवित् करणारी आहेत.'

'म्हणून हे पार्था! ही यज्ञ, दान व तपस्वी कर्मे तसेच इतरही सर्व कर्तव्य कर्मे आसक्ती व फळांचा त्याग करुन अवश्य केली पाहिजेत. हे माझे निश्चित असे उत्तम मत आहे.'

'(निषिद्ध आणि काम्य कर्मांचा तर स्वरूपतः त्याग करणे योग्यच आहे) पण नियत कर्मांचा स्वरूपतः त्याग योग्य नाही म्हणून मोहाने याचा त्याग करणे 'तामस त्याग' होय.'

'जे काही कर्मे आहे ते दुःखरूपच आहे, असे समजून जर कोणी शारीरिक त्रासाच्या भयाने कर्तव्य कर्मे सोडून देईल तर त्याला असा राजस त्याग करुन त्यागाचे फळ कोणत्याही प्रकारे मिळत नाही.'

'हे अर्जुना ! जे शास्त्रविहित कर्म 'करणे कर्तव्य आहे' या भावनेने आसक्ती आणि फळाचा त्याग करुन केले जाते, तोच सात्विक त्याग मानला गेला आहे.'

'जो मनुष्य कुशल नसलेल्या कर्मांचा द्वेष करत नाही आणि कुशल कर्मांत आसक्त होत नाही तो शुद्ध, सत्वगुणी पुरुष संशयरहित ज्ञानी आणि खरा त्यागी होय.'

'कारण शरीरधारी कोणत्याही माणसाकडून पूर्णपणे सर्व कर्मांचा त्याग केला जाणे शक्य नाही म्हणून जो कर्मफळाचा त्यागी आहे, तोच त्यागी आहे, असे म्हटले जाते.' (गीता अध्याय 18 श्लोक संख्या 5 ते 11)

अशाप्रकारे शुद्ध म्हणजे सात्विक वासना, इच्छा मनात राखून जेव्हा राजसी, तामसी वासनांचा पूर्ण त्याग करुन देईल तेव्हा हळूहळू सात्विक इच्छा, वासनांनाही सोडायचे प्रयत्न करायला हवेत पण मनात जोवर ईश्वरार्पण बुद्धी जागली नसेल, ईश्वर भक्ती परिपुष्ट झाली नसेल तोपर्यंत सात्विक इच्छांचा त्याग करणे अशक्य आहे. यामुळे या भक्तीची आवश्यकता 'स्थितप्रज्ञ' या प्रकरणातील एकसष्टाव्या श्लोकात भगवंत सांगतील. स्थितप्रज्ञ पुरुष परमात्म्याच्या ठायी विलीन झालेला आहे, यामुळे त्याच्या मनी कामना रहात नाहीत. कामनांचा त्याग सहजच होऊन गेला. त्याच्या तमाम क्रिया ईश्वरी प्रेरणेनेच होतात. - घडतात. त्यांनी स्वतःला शून्य बनऊन ईश्वराच्या ठायी विलीन करुन दिले. हीच गोष्ट या श्लोकाच्या उत्तरार्धात

सांगितली गेली आहे. कामनात्याग हे स्थितप्रज्ञाचे एक लक्षण झाले.

2) स्थितप्रज्ञाचे दुसरे लक्षण. या श्लोकाच्या तृतीय चरणात हे सांगितले जात आहे की तो परमात्म्याच्या ठायीच संतुष्ट असतो. परमात्मा आनंदमय आहे, सत् चित् आनंदरूप आहे. ईश्वराचे पहिले स्वरूप सत् आहे. दुसरे स्वरूप आहे चित् म्हणजे चैतन्य आणि तिसरे स्वरूप आहे आनंद. या आनंदात स्थितप्रज्ञाचे चित्त विलीन होऊन गेले आहे. यामुळे त्याला आता कामनांनी आनंद लाभत नाही. प्रत्येक माणूस वासनेतच - वासनेनेच आनंद प्राप्त करतो. मनात वेगवेगळ्या प्रकारच्या इच्छा उत्पन्न होतात. ज्या इच्छांची पूर्ती करत असतांना थोडे सुख लाभते पण वासनांनी पूर्ण सुख काही लाभत नाही कारण की वासना कदापि पूर्ण होत नाहीत यामुळे वासनांची पूर्तता न झाल्यामुळे त्यातून काहीशा दुःखाचाही अनुभव माणसाला करावा लागतो. खरा आणि अखंड आनंद तर वासना त्यागातूनच लाभू शकतो. परमात्म भक्तीनेच वासनांचा त्याग होऊ शकतो. या श्लोकावर शंकराचार्यांनी चांगले भाष्य केले आहे. ते लिहितात - सर्वकामपरित्यागे तुष्टिकारणाभावात् शरीरधारणनिमित्तशेषे च सत्युन्मत्तप्रमत्तस्येव प्रवृत्तिः प्राप्ता इत्यत् उच्यते - आत्मन्येव प्रत्यगात्मस्वरूपे एव आत्मना स्वेनैव बाह्यलाभनिरपेक्षस्तुष्टः परमार्थदर्शनामृत सलाभेनान्यस्माद् अलंप्रत्ययवान् स्थितप्रज्ञः ॥ अर्थात् "सर्व कामना - इच्छांचा त्याग केल्यावर संतोषाच्या कारणांचा अभाव झाल्यामुळे आणि शरीर धारण करण्याचे निमित्त असे प्रारब्ध शिल्लक उरल्यामुळे म्हणजे त्यांचा अभाव नसल्यामुळे उन्मत्त (वेडा) आणि मदोन्मत्तासारख्या प्रवृत्तीची शक्यता असते म्हणजे अशी शंका आल्यावर भगवंत म्हणतात की आत्म्याच्या ठायीच म्हणजे प्रत्यगात्म स्वरूपातच, परमात्म स्वरूपातच, आपल्याशीच (तो स्थितप्रज्ञ पुरुष) बाह्यलाभांची, बाह्यवस्तुंची, बाह्यसाधनांची, कुठल्याही प्रकाराने अपेक्षा न राखता संतुष्ट - आनंदी रहातो. परमात्म्याच्या दर्शनरूपी - अनुभवरूपी जे अमृत आहे, त्याच्या (ईश्वराच्या) रसाचा जो स्थायी भाव आहे - स्थायी लाभ आहे - आनंदाचा लाभ - त्याला जो प्राप्त झाला आहे, त्याहून वेगळ्या इतर कुठल्याही वस्तु वा विषयापासून वृत्ती दूर हटली आहे असा ज्याला अनुभव होतो तो स्थितप्रज्ञ पुरुष आहे."

उपर्युक्त वचनात शंकराचार्य सांगत आहेत की भगवंतांनी स्थितप्रज्ञाचे हे लक्षण - पहिले लक्षण - सांगितले आहे की तो सर्व कामनांचा - सर्व इच्छांचा - त्याग करून देतो - सोडून देतो. कामनांमुळेच सर्वांना संतोष लाभतो आणि स्थितप्रज्ञ पुरुष कामनांना सोडून देतो तर मग त्याला संतोष वा आनंद कुठून मिळेल? हा प्रश्न उपस्थित होतो. कामना सुटल्या म्हणजे काही देह तर सुटत नाही कारण देह प्रारब्ध कर्मांच्या अधीन आहे आणि ज्ञान प्राप्त झाल्यावरही स्थितप्रज्ञ पुरुषाचे शरीर लगेच संपून जाते, असे काही नाही. ज्ञान प्राप्तीनंतरही शरीर संपेपर्यंत वाट बघायला लागते म्हणजे ज्या प्रारब्ध कर्मांमुळे या शरीराची प्राप्ती होते - हा देह धारण करावा लागतो. प्रारब्ध कर्मे क्षीण होईपर्यंत देह संपून जात नाही. जेव्हा देह धारण करावा लागतो तेव्हा कामना सुटल्यावर संतोषाचा अभाव होऊन जाईल. म्हणजे देह असेपर्यंत स्थितप्रज्ञाला संतोष - आनंद लाभणार नाही. संतोष वा आनंदाच्या अभावी स्थितप्रज्ञाची स्थिती वेड्यासारखी व मदोन्मत्तासारखी होऊन जाईल. भगवान म्हणतात की कामना संपल्यावर स्थितप्रज्ञाला आनंद वा संतोषाचा अभाव नसतो. तो आनंद कुठून प्राप्त करतो ? भगवंत म्हणतात की स्थितप्रज्ञ स्वतः परमात्म्याच्या ठायी विलीन होऊन जातो आणि परमात्मा आनंदमय असल्यामुळे परमात्म्याच्या ठायी विलीन झाल्यावर, परमात्म्याशी संबंध राखल्यावर, परमात्म्याचे अखंड स्मरण केल्यामुळे त्याला इतका काही आनंद लाभतो की त्या आनंदापुढे सर्व पदार्थ, सर्व विषय तुच्छ वाटतात, त्याची वृत्ती विषयांकडे धाव घेतच नाही.

या श्लोकावर भाष्य करतांना ज्ञानेश्वर महाराज लिहितात की प्रत्येकाच्या मनात विषय अथवा पदार्थांच्या बाबतीत सदोदित जी प्रबळ अभिलाषा, वासना, इच्छा असते तीच आत्मसुख - परमात्म सुख प्राप्त करण्यात मोठी बाधक वा अडथळा आणणारी (गोष्ट) आहे पण विषयात फसवणारी ही प्रबळ कामना ज्याच्या मनातून निघून गेली आणि ज्याचे मन परमेश्वराच्या ठायी संतुष्ट राहू लागले त्याला स्थितप्रज्ञ समजावे - जाणावे. (पुढच्या श्लोकात स्थितप्रज्ञ पुरुषाची आणखी दोन लक्षणे सांगताहेत: 1) सुख - दुःख विषयक समता आणि 2) तृष्णा - भय - क्रोधरहितता.

विशेष

शंकराचार्यांच्या निवेदनाचा सारांश असा-'पुत्र, धन आणि लोकांच्या समस्त तृष्णांचा त्याग करणारा संन्यासी हाच आत्माराम, आत्मक्रीड आणि स्थितप्रज्ञ आहे.' विनोबा म्हणतात की 'स्थित' म्हणजे उभी, म्हणजे सरळ म्हणजे निश्चित. कामना नाश प्रक्रियेची चार अंगे विनोबांनी वर्णिली आहेत. 1) विस्तारक प्रक्रिया 2) एकाग्र प्रक्रिया 3) सूक्ष्म प्रक्रिया आणि 4) विशुद्ध प्रक्रिया. यातली विशुद्ध प्रक्रिया सुरक्षित आहे.

०००

नसे दुःखांत उद्वेग सुखाची लालसा नसे । नसे तृष्णा
भय क्रोध तो स्थित - प्रज्ञ संयमी ॥

स्पष्टीकरण

या श्लोकात भगवंतांनी स्थितप्रज्ञ पुरुषाची आणखी दोन लक्षणे सांगितली आहेत. 1) अनेक प्रकारची दुःखे प्राप्त झाल्यावर जो उद्विग्न होत नाही, दुःखी - व्याकुळ होत नाही, उदासीन होत नाही, दुःखाच्या परिस्थितीत पराभूत होत नाही आणि 2) सुख प्राप्त झाल्यावर हे सुख कायम टिकून रहावे, त्यात वृद्धी व्हावी, सुखाची परिस्थिती सदैव टिकून राहो अशा प्रकारची लालसा त्याच्या मनी रहात नाही. या दोन गोष्टी मिळून एक लक्षण झाले.

प्रत्येक व्यक्ती दुःख टाळून सुख चाहते पण या जगात आपल्याला सुखाऐवजी दुःखाचा अधिक अनुभव येतो. स्पेन देशातील कथा आहे. मुसलमानांचा राज्य काळ - शासन काळ होता. या परंपरेत अब्दुर्रहमान नामक एक न्यायी आणि पराक्रमी शासक होऊन गेले. त्यांनी आपल्या डायरीत लिहिले आहे आपल्या पन्नास वर्षांच्या आयुष्यकाळात पूर्ण सुखाचे केवळ चौदा दिवस होते. अशाच प्रकारे अनेक लोकांचाही अनुभव हाच आहे की जगात सुखापेक्षा दुःखच अधिक आहे. या दुःखाचे मुख्य कारण अहंकार आहे. जेवढा अहंकार अधिक तेवढे दुःखही अधिक. एक श्रीमंत व्यक्ती म्हणायची 'माझ्यापाशी धन आहे पण सुख नाही.' तिला विचारले गेले 'असे कसे काय म्हणता? अहो, धनाला तर सुखाचे साधन मानले गेले आहे आणि धन असतानाही आपल्याला सुख लाभू शकले नाही, याचे काय कारण?' तिने उत्तर दिले "माझी पत्नी, माझी मुले माझ्या आज्ञेनुसार वागत नाहीत. घरात वा दुकानात माझेच चालावे - माझाच वरचष्मा असावा असा माझा खूप आग्रह असतो. सर्वांनी माझ्या आदेशानुसारच चालावे पण लेकरे लहान होती तेव्हा तरी माझे थोडे फार ऐकायचीत. आता ती मोठी झालीत. माझे ऐकतच नाहीत आणि यामुळेच माझ्या मनाला खूप दुःख होते. हे दुःख कसे मिटावे ? हे सांगा". आता यावर विचार केल्यावर लक्षात येईल की त्या व्यक्तीचा आग्रही स्वभावच या दुःखाचे कारण बनत होता. सिध्दांतविषयक आग्रह तर लक्षात येण्यासारखी गोष्ट आहे पण प्रत्येक बाबीत ज्याचा

: 4 :

द्वंद्व मुक्ती

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥

अन्वय आणि अर्थ

- दुःखेषु: नाना (अनेक) प्रकारची दुःखे प्राप्त झाल्यावर.
- अनुद्विग्नमनाः ज्याचे मन दुःखी, उदासीन होत नाही.
- सुखेषु: (आणि) अनेक प्रकारची सुखे प्राप्त झाल्यावर (ज्याची).
- विगतस्पृहः सुखाच्या बाबतीत आवड उरत नाही (मला अजून सुख हवे, अशी इच्छा ज्याची नष्ट होऊन गेली आहे).
- वीतरागभयक्रोधः (आणि) ज्याची आसक्ती, तृष्णा, भय आणि क्रोध नष्ट झाले आहेत.
- स्थितधीः (तो) स्थितप्रज्ञ.
- मुनिः उच्यते: मुनी म्हणवला जातो.

श्लोकाचा अर्थ

दुःखदायक प्रसंगी ज्याच्या मनाला खेद वाटत नाही, सुखाच्या प्राप्तीविषयी ज्याला मुळीच इच्छा नाही, तसेच ज्याचे प्रीती, भय आणि क्रोध नाहीसे झाले आहेत, असा मुनी स्थिर बुद्धी म्हणवला जातो.

आग्रही स्वभाव असतो, त्याला दुःखाशिवाय दुसरा कसला बरे अनुभव येईल ? या आग्रहाच्या मूळाशी अहंकाराची प्रबळताच आहे. दुःखे नाना प्रकारची असतात पण मुख्यतः स्थूल मानाने तीन प्रकारची दुःखे असतात. 1) आधिभौतिक 2) आधिदैविक आणि 3) आध्यात्मिक

आपला पंच महाभौतिक पदार्थांशी - शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंधात्मक सृष्टीत दिसून येणाऱ्या पदार्थांशी - नित्याचा संबंध येतो - त्यातून उत्पन्न होणारी दुःखे आधिभौतिक होत. भूकंप, अनावृष्टी, अतिवृष्टी वगैरे कारणांमुळे उत्पन्न होणाऱ्या दुःखांना आधिदैविक म्हणतात.

आधिभौतिक आणि आधिदैविक दुःखांशिवाय अनुभवायला येणाऱ्या दुःखांना आध्यात्मिक म्हणतात.

या तिन्ही प्रकारच्या दुःखांना टाळण्याची मुख्य चावी तर अहंकाराला क्षीण करणेच आहे पण अहंकाराला क्षीण करणे सोपे नाही. अहंकार घालवायचा मार्ग ईश्वर शरणागतीच आहे पण या अहंकाराला क्षीण करण्यासाठी जागृत प्रयत्न करत असतांनाही त्याच्या सोबत बाह्य रीतीनेही - उपायांनीही दुःखाला टाळता येऊ शकते.

1) बाह्य उपायांनी दुःख टाळायचा सुगम मार्ग हाच आहे की आपल्या गरजा, परिग्रह मर्यादित ठेवायचे लक्ष राखले जायला हवे. जेवढा परिग्रह आणि जेवढ्या गरजा वाढवू, जेवढी बाह्य साधन सामग्री वाढवू तेवढीच दुःखाची कारणे वाढत रहातील. बाह्य सुख प्राप्त करण्याच्या दृष्टीनेच आपण वैभवशाली साधने वाढवत असतो पण जे अशाप्रकारे वैभवशाली साधनांचा उपयोग करत रहाण्याची सवय लाऊन घेतात त्यांना ही सवय अंततोगत्वा दुःखदायी सिध्द होईल, हे ज्ञात नसते. एका श्रीमंत माणसाने सांगितले- 'आम्ही कुटुंबातले सारे सदस्य सहलीसाठी काश्मीरला गेलो होतो. तिथे आम्ही महागड्या वस्तुंची खरेदी करत राहिलो. ही आमची काश्मीर सफर एकूण वीस दिवसांची होती पण या वीस दिवसात आम्ही वीस हजार रुपये खर्च करून टाकले.' आता महागड्या वस्तु विकत घेऊन त्यांनी काय मिळवले? समाजाचे धन तर वाया गेलेच पण त्यांचे वैयक्तिक नुकसानही झाले. सवय एक खूप महत्वाची गोष्ट आहे. ज्यामुळे आपण सदैव सुखी राहू शकू अशा गोष्टींची सवय लाऊन घ्यायला हवी. महागड्या वस्तु सदा मिळतील, असे तर नाही सांगता येत आणि त्या

महागड्या वस्तुंसाठी-वस्तुंच्या खरेदीसाठी-जो पैसा हवा तोही सदा न कदा मिळत राहिल, असेही काही सांगता येत नाही, यामुळे खूप महागडी नसलेली आणि सर्व सुलभ असतील अशी साधने असावीत. अशा प्रकारे आपण दुःखद प्रसंग टाळू शकतो तसे तर दुःख काही बाहेरची - बाहेरून येणारी वस्तु नाही, ती पूर्णपणे मानसिकच आहे यामुळे आतून जर अलिप्तता साधली गेली तर वैभवशाली साधने असूनही दुःखांना टाळता येऊ शकेल पण अशी अलिप्तता प्राप्त होणेही दुर्लभ आहे. यामुळे जे दुःखांना टाळू इच्छितात त्यांच्यासमोर दुःखाची कारणे कमीत कमी असतील, असे सावधपण बाळगायला हवे. या दृष्टीने बाह्य साधने जेवढी कमी राखाल, साधेपणाने वागाल, संग्रह जितका कमी कराल तेवढी दुःखाची कारणे टाळता येतील. दुःखाची अनेक कारणे असतात पण यातली सर्वाधिक दुःखे आधिभौतिकच असतात. आधिदैविक दुःखे सदा आकस्मिक असतात. भूकंप वा दुष्काळ काही नेहमी येत नाहीत. यामुळे माणूस आधिदैविक दुःखे सहन करून घेतो. आध्यात्मिक दुःखांचा अनुभव मुख्यतः आध्यात्मिक - साधना काळात प्रकर्षाने (विशेषत्वाने) येतो. आध्यात्मिक साधना करतांना ज्ञानाच्या अभावी साधना व्यवस्थितपणे होऊ शकत नाही. त्यात अधूरेपणा राहून जातो. परमात्म दर्शनाचा अर्थ काय? वैराग्य म्हणजे काय? कर्म - फळ - त्यागाचा काय अर्थ? सगुण, निर्गुण, ब्रह्म, माया यांचे काय अर्थ? वगैरे आध्यात्मिक गोष्टी नीट लक्षात न आल्यामुळे चित्तात मोठा व्याकुळ भाव उत्पन्न होतो. एका साधकाने तर आत्मदर्शन न झाल्यामुळे विहीरीत उडी मारून आत्महत्या करून घेतली. त्यांनी साधनेसाठी अपरंपार प्रयत्न केले होते. ते महात्मा गांधीजींच्या आश्रमातही राहिले होते पण त्यांच्या मनात आत्मदर्शनाच्या विचित्र कल्पनेने प्रवेश केला होता आणि आपल्या कल्पनेतले आत्मदर्शन होत नाही असे बघितल्यावर ते खूप निराश झाले होते आणि अखेरीस त्यांनी आत्महत्या करून घेतली.

2) सुखेही आध्यात्मिक, आधिदैविक आणि आधिभौतिक असतात. माणूस जसा दुःखे टाळण्याचे प्रयत्न करतो तसेच सुखाला कवटाळण्याचे - प्राप्त करण्याचेही प्रयत्न करतो. अंतिम सुख तर भक्तीने - वैराग्याने - आत्मानुभवाने प्राप्त होईल पण जोवर हे प्राप्त होणार नाही तोवर सात्विक सुखे प्राप्त करत रहायला हवे.

गीतेच्या अठराव्या अध्यायात सुखाचे सात्विक, राजसी आणि तामसी असे तीन प्रकार वर्णिले आहेत. (37 ते 39)

गीता म्हणते-'जे आरंभी जरी विषासारखे वाटले, तरी परिणामी अमृतासारखे असते. ते परमात्म विषयक बुद्धीच्या प्रसादाने उत्पन्न होणारे सुख सात्विक होय.' 'जे सुख विषय आणि त्यांच्या संयोगाने उत्पन्न होते. ते प्रथम भोगतांना अमृतासारखे वाटत असले तरी परिणामी विषासारखे असते, म्हणून ते सुख राजस होय.'

'जे सुख भोगकाली आणि परिणामीही आत्म्याला मोह पाडणारे असते, ते झोप, आळस आणि प्रमादापासून उत्पन्न झालेले तामस सुख होय.' (गीता अध्याय 18 श्लोक संख्या 37 ते 39) याला ध्येय मानून आपल्या जीवनात सात्विकता वाढवत रहायला हवी. संत तुलसीदासजी म्हणतात,

**रामकथा के तेइ अधिकारी ।
जिन्ह के सत - संगति अति प्यारी ।**

अर्थात् - 'ज्यांना सत्संगती अत्यंत प्रिय आहे तेच रामकथेचे अधिकारी आहेत.' (रामचरित मानस उत्तरकांड दोहा 127 - 3)

सत्संगतीतच त्यांना भक्ती - प्राप्त होऊ शकेल. तुलसीदासजी आणखी अन्यत्र लिहितात - संत चरन पंकज अति प्रेमा ।

अर्थात् - ज्यांचे संतचरणकमलावर आत्यंतिक प्रेम असेल. (मानस उत्तरकांड दोहा 15-5) तेच अखेर शाश्वत सुख प्राप्त करू शकतात. सत्संगती समवेत सद्गुणांचा अभ्यास करायला हवा - स्वाध्याय करायला हवा. सत्कर्म आचरत रहायला हवीत. सात्विक तप, सात्विक दान करायला हवे. सात्विक आहाराचे सेवन करायला हवे. आपल्या बोलण्या - चालण्यात सात्विकता नांदावी. अशा प्रकारे प्रत्येक क्रियेत सात्विकता वाढत राहिली तर लाभणारे सुख अंततोगत्वा आत्मिक सुखाकडे नेत आहे असा अनुभव येईल.

या श्लोकाच्या पूर्वार्धात हे सांगितले गेले आहे की स्थितप्रज्ञाची - स्थितप्रज्ञ व्यक्तीची सुख - दुःखां विषयी काय स्थिती वा भूमिका आहे. परमात्म सुखाचा

अनुभव प्राप्त झाल्यामुळे स्थितप्रज्ञ व्यक्ती बाह्य सुख - दुःखांविषयी तटस्थ रहाते म्हणजे दुःख प्राप्त झाल्यावर वा दुःखाची परिस्थिती आल्यावर ती उद्दिग्ण होत नाही, दुःखी होत नाही, व्याकुळ होत नाही आणि सुख प्राप्त झाल्यावर, म्हणजे सुखाची परिस्थिती लाभल्यावर त्याला झेलून घेते म्हणजे त्याविषयीची आवड मनात उत्पन्न होत नाही. सामान्य व्यक्तीच्या जीवनात सुखाची परिस्थिती उत्पन्न झाल्यावर सुखाची ही स्थिती अखंड रहावी अशी स्पृहा, इच्छा, कामना रहाते, एवढेच नव्हे पण यात वृद्धी होत रहावी अशी इच्छाही असते पण स्थितप्रज्ञ व्यक्ती कामनारहित होऊन जाते यामुळे तिच्या ठायी सुखाची लालसा नसते. यामुळे सुख वा दुःखाची परिस्थिती जागली तर ती त्यापासून स्वतःला वेगळी राखू शकते. अशा प्रकारे सुख - दुःख समतेचे लक्षण पूर्वार्धात वर्णिले गेले आहे.

उत्तरार्धात दुसरे लक्षण सांगताहेत. ज्या व्यक्तीच्या मनातून राग, भय, क्रोध वगैरे नष्ट झाले आहेत. विनोबा म्हणतात की कामनेचे जसे शुभ - अशुभ, शुद्ध - अशुद्ध असे दोन भाग आहेत तसेच त्याचे पुढील तीन परिणाम आहेत. 1) राग म्हणजे तृष्णा वा आसक्ती. 2) क्रोध आणि 3) भय. हे तीन परिणाम दोन प्रकारच्या कामनांमधून उत्पन्न होतात वा फलित होतात. अनुकूल वेदना म्हणजे अनुकूल परिस्थितीतून तृष्णा उत्पन्न होते तर प्रतिकूल वेदना म्हणजे प्रतिकूल परिस्थितीतून क्रोध उत्पन्न होतो. भय प्रतिकूल वेदना म्हणजे परिस्थितीचेच स्वरूप आहे. प्रतिकूल परिस्थितीतून ज्याप्रमाणे क्रोध उत्पन्न होतो त्याचप्रमाणे भयही उत्पन्न होते. कामना, इच्छा शुभ असोत वा अशुभ, शुद्ध असोत वा अशुद्ध - त्यातून तीन परिणाम संभवतात. शुभ वा शुद्ध कामनांची ज्याप्रमाणे आसक्ती - तृष्णा उत्पन्न होते तद्वत्च अशुभ, अशुद्ध कामनांचीही आसक्ती - तृष्णा उत्पन्न होऊ शकते. शुद्ध वा अशुद्ध कामना तृप्त होताच त्यातून तृष्णा उत्पन्न होते - त्याविषयक आसक्ती जागते आणि तृप्त झाल्या नाहीत म्हणजे त्यातून क्रोध जागतो. तृप्त वासनांमधून तृष्णा उत्पन्न होईल आणि अतृप्त वासना क्रोध वा भयाला उत्पन्न करतील. व्यापारात नुकसान होताच आता कसे होईल? या भावनेने भय जागते. या भयामुळे व्यापारी चिंताक्रांत होऊन जातो. व्यापारात फायदा होऊ लागला तर तृष्णा उत्पन्न होते आणि अधिक लाभ कसा होईल या

चिंतित मन फसून जाते. तब्येत बिघडली तर आता शरीराचे काय - कसे होईल? ही भिती वाटते. दीर्घ आजारात मरणाचे भय असते. योगसूत्रात मृत्युच्या भयाविषयी महर्षी पतंजली यांनी साधनपादाच्या नवव्या सूत्रात म्हटले आहे. स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रुढोऽभिनिवेशः। अर्थात् आपल्या स्वभावातून - संस्कारातून - आपल्या रक्तकणांमध्ये मिसळून गेलेली जीवनतृष्णा असते म्हणजे जीवंत रहाण्याची तीव्र इच्छा असते. ही इच्छा विद्वान म्हणजे अधिकारी, श्रेष्ठ पुरुषांच्याही ठायी अज्ञानी जनांप्रमाणे आढळून येते.

जगण्याची तीव्र इच्छा प्रत्येकाच्याच रक्तकणात स्वभावतःच सामावलेली असते. या जीवन - तृष्णामुळेच मृत्युचे भय उपजते. मृत्युसमयी सिध्द पुरुषही मूर्च्छित झाल्याची अनेक उदाहरणे आहेत. स्थितप्रज्ञ व्यक्तीने कामना त्याग केलेला असतो त्यामुळे कामनेमुळे उत्पन्न होणारे तीन परिणाम तिच्या ठायी आढळत नाहीत. ती तृष्णा, भय आणि क्रोधापासून मुक्त असते.

उपर्युक्त लक्षण ज्या व्यक्तीत आढळून येतात तिला स्थितप्रज्ञ मुनी म्हणू शकतो. इथे स्थितप्रज्ञासाठी 'मुनी' शब्दाचा प्रयोग करण्यात आला आहे. सामान्य लोक बाह्य पोशाखावर मुग्ध होऊन जातात. बाह्यतः ज्याच्या दाढी

- जटा असतील, लंगोटी वा आखुड धोतर परिधान केले असेल, हाती दंड - कमंडलू असतील तर त्याला लगेच साधू वा मुनी मानून घेतात. गीतेने या श्लोकात स्पष्ट भाषेत सांगितले आहे की मुनीचा बाह्य वेषाशी कुठलाही संबंध नाही. ज्याच्या ठायी स्थितप्रज्ञ - लक्षणे आढळून येतात ती व्यक्ती 'मुनी' म्हणवण्यायोग्य आहे. (पुढील श्लोकात स्थितप्रज्ञाची 1) सर्वत्र अनासक्ती आणि 2) शुभ - अशुभ प्राप्त झाल्यावर चित्ताची समता. ही आणखी दोन लक्षणे सांगितली आहेत.)

विशेष

शंकराचार्यांनी प्रस्तुत श्लोकातले 'वीतराग भयक्रोधः' हे सूत्र मध्यवर्ती मानले आहे. आसक्ती, भय आणि क्रोध मुक्त स्थितप्रज्ञ होय. संत ज्ञानेश्वरांनी स्थितप्रज्ञाला 'परिपूर्ण' म्हटले आहे. गांधीजींनी स्थितप्रज्ञाला 'स्थिरबुध्दी' म्हटले आहे. विनोबांनी सुख-दुःखाला साहणे स्थितप्रज्ञतेसाठी सुलभ मानले आहे. वृत्तींच्या सोबत वाहवत जायला नको. इंद्रिय नियमन हवे, ते अवघड नाही. यासाठी इंद्रिय संयम हवा.

०००

श्लोकाचा अर्थ

जो पुरुष सर्व बाबतीत स्नेहरहित म्हणजे अनासक्त बनून त्या त्या शुभ वा अशुभ गोष्टी घडल्या असता प्रसन्नही होत नाही किंवा त्यांचा द्वेषही करत नाही, त्याची बुद्धी स्थिर झाली.

सर्वत्र जो अनासक्त बरे वाईट लाभतां, न उल्लासे न संतापे त्याची प्रज्ञा स्थिरावली।

स्पष्टीकरण

या श्लोकात स्थितप्रज्ञाची आणखी दोन लक्षणे वर्णिली गेली आहेत. 1) सर्वत्र म्हणजे सर्व प्रसंगात, तमाम क्रियांमध्ये, सर्वांशी वागतांना तो अनासक्त रहातो. तसे पाहू गेल्यास आसक्ती ही मनाचा गुण मानायला हवी. कुठल्या गोष्टीबाबत आसक्ती राखावी आणि कुठल्या गोष्टीची मनात आसक्ती धरू नये, हे आपल्याला धडपणे ध्यानात येत नाही यामुळे जिथे आसक्ती राखायला हवी तिथे आपण आसक्ती राखत नाही आणि जिथे राखायला नको तिथे आसक्ती राखतो आणि दुःखी होतो. मृगजळातल्या पाण्यालाच आपण खरे पाणी मानून धाव घेतली तर काय परिणाम होईल? आपल्याला ज्या जळाची इच्छा आहे ते जळ मृगजळात नसल्यामुळे आपल्याला प्राप्त होणार नाही हाच परिणाम होईल आणि आपल्याला दुःखाचा अनुभव येईल. आपला नातलगांशी, मित्रांशी नित्य संबंध येतो. संबंध आल्यामुळे आपण त्यांच्यात आसक्त होतो. आसक्त होण्यात काही आश्चर्य नाही कारण मनात जिथे आसक्तीचे स्वाभाविक असे अस्तित्व आहे ती कुठेतरी स्थिरावेलच - बसेलच. जे नातेवाईक वा मित्रांमध्ये आसक्त होत नाहीत ते सार्वजनिक सेवा - क्षेत्रात आसक्त होतात. कुठे शिष्य गुरुच्या ठायी तर कुठे गुरु शिष्यात आसक्त होतात. आता आसक्ती ही नातलगांमध्ये असो वा मित्रांमध्ये, गुरु - शिष्यातली असो वा सार्वजनिक सेवा क्षेत्रातली असो - जिथे - जिथे का होईना पण आसक्ती जागेल तिथे तिथे परिणामी 'दुःख' अनुभवायला येईलच. त्या परिणामाला आपण कुठल्याही परिस्थितीत टाळू शकत नाहीत. या दुःखाच्या परिणामाला टाळण्याचा एकच उपाय आहे आणि तो म्हणजे आसक्ती देवावर राखावी. सातव्या अध्यायातल्या पहिल्या श्लोकात

: 5 :

सहिष्णुता

यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तप्राप्य शुभाशुभम् । नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥57॥

अन्वय आणि अर्थ

- **यः सर्वत्र:** जो पुरुष, सर्व ठिकाणी, तमाम प्रसंगात, सर्व प्रकारच्या परिस्थितीत
- **अनभिस्नेहः** विशेष स्नेहरहित म्हणजे अनासक्त आहे.
- **तत् तत् शुभ - अशुभम्:** त्या त्या शुभ आणि अशुभ, प्रिय आणि अप्रियाला.
- **प्राप्य न अभिनन्दति:** प्राप्त करून वा प्राप्त न झाल्यावर न हर्षित होतो, न प्रसन्न होतो, न अभिनंदन करतो, न नाचू लागतो.
- **न द्वेष्टि:** (आणि) द्वेष करत नाही, तिरस्कार करत नाही, म्हणजे शुभ प्राप्त झाल्यावर हर्षित होत नाही आणि अशुभ प्राप्त झाल्यावर तिरस्कार वा द्वेष करत नाही.
- **तस्य प्रज्ञा:** उपर्युक्त स्थिती ज्याला प्राप्त झाली असेल अशा पुरुषाची प्रज्ञा म्हणजे बुद्धी.
- **प्रतिष्ठिता:** परमात्म्याच्या ठायी स्थिर होऊन गेली आहे.

भगवान स्वतःच सांगतात की 'मय्यासक्तमनाः' म्हणजे आपल्या मनात जी जगत् विषयक आसक्ती आहे तिचा त्याग करून भगवंताच्या ठायी आसक्ती राखावी. जोवर भगवंतात आसक्ती उत्पन्न होत नाही तोवर जगतातल्या कुठल्याही पदार्थाची आसक्ती सुटू शकणार नाही हा अटल सिध्दांत आहे.

या ठिकाणी असा प्रश्न उपस्थित होऊ शकतो की जगताची आसक्ती बाळगल्याने जर दुःख उत्पन्न होते तर भगवंतविषयक आसक्ती राखल्याने दुःख का होणार नाही? आसक्ती जर दुःखदायक असेल तर ती भगवंताच्या ठायी असल्यावरही दुःख उत्पन्न करील. जगताची आसक्ती राखल्याने दुःख उत्पन्न होते आणि भगवंताची आसक्ती राखल्याने दुःख उत्पन्न न होता सुख उत्पन्न होते ही कशी गंमत? याचे कारण हेच आहे की जगतातले पदार्थ सत्य नाहीत. थोडा विचार केल्यावर लक्षात येऊन जाईल की आई, वडिल, बंधु, पत्नी, पुरुष वगैरे सारे क्षणिक आहेत. सारे नाशवान आहेत म्हणून त्यांच्यापासून अखंड आनंद लाभणार नाही. त्यांची आसक्ती आपल्यासाठी दुःखदायीच सिध्द होईल. परमात्मा क्षणिक - अनित्य नाही. त्याचे स्वरूप सत् - चित् - आनंद आहे. यामुळे परमेश्वराच्या ठायी जर मन आसक्त झाले तर परमेश्वर स्वतः आनंदरूप असल्यामुळे आपल्यालाही आनंदाचाच अनुभव येईल - होईल. जगताच्या समस्त पदार्थांप्रती मग अनासक्त रहण्याचा अभ्यास वा प्रयत्न करावे लागणार नाहीत. परमेश्वरात आसक्ती उत्पन्न करायची असेल तर सर्वप्रथम बुद्धीपूर्वक परमेश्वराला ग्रहण करायला हवे. त्याबाबत जेवढ्या म्हणून काही शंका असतील त्यांचे समाधान कुणा अधिकारी पुरुषाकडे जाऊन करून घ्यायला हवे. संपूर्ण जगत परमेश्वराचा भास आहे, घट जसा मातीचा भास आहे तसे. घट मातीहून वेगळी स्वतंत्र वस्तु नाही. घट स्वतंत्र आणि मातीहून भिन्न - वेगळा नसल्यामुळे मातीचा आभास आहे. अर्थात् माती सत्य वस्तु असून घट सत्य वस्तु नसून मातीचा केवळ भास आहे, देखावा आहे. यामुळे तो दिसत असला तरी ही मिथ्या वस्तु आहे. याच प्रकारे परमेश्वर सत्य असून हे संपूर्ण जगत त्याचा आभास असल्यामुळे मिथ्या आहे. मिथ्या वस्तुच्या ठायी आसक्ती, प्रेम बाळगल्यामुळे क्षणिक आनंद वा सुख लाभले तरी ही अखंड आनंद वा सुख कदापि लाभू शकणार नाही,

ही सहजच लक्षात येणारी गोष्ट आहे. स्थितप्रज्ञ पुरुषाने ईश्वराला ओळखून घेतले आहे. यामुळे तो भगवंताच्या ठायी आसक्त असतो पण जगतातल्या कुठल्याही पदार्थाबाबत आसक्त असत नाही. हे स्थितप्रज्ञाचे एक लक्षण झाले.

2) भगवंत दुसरे लक्षण हे सांगताहेत की शुभ - अशुभ, प्रिय - अप्रिय प्राप्त झाल्यावर दोघांविषयी सहजपणे तटस्थ असतो. जगताची खरी सत्ता भगवंताच्या हाती असल्याचे तो जाणतो. जीवाच्या हाती खूप अल्प अशी सत्ता आहे. यामुळे परमेश्वराला अनुकूल असणेच खरे कर्तव्य आहे. जगतात आपण एकटेच नाहीहोत. अनेक प्राणी रहातात. आपण अनेकातले एक आहोत. शुभ - अशुभ, प्रिय - अप्रिय, अनुकूलता - प्रतिकूलता प्राप्त होणे आपल्या एकट्याच्या अधीन नाही. आपल्या अनिच्छेने आणि अनुकूल न ठरू शकणाऱ्या बऱ्याचशा घटना जगात घडत असतात. आपल्याला त्या घटनांचे परिणामही झेलावे - सहावे लागतात. यामुळे स्थितप्रज्ञ पुरुष शुभ वा प्रिय झाल्यावर खूप हर्षभरित होत नाही. तो नाचायला लागत नाही. त्या घटनांचे अभिर्नंदन करत नाही आणि अशुभ, अप्रिय प्राप्त झाल्यावर त्याचा तिरस्कार करत नाही. चतुराईने त्यातून वाट काढतो आणि सहन करत आपली चित्तवृत्ती प्रक्षुब्ध आणि अस्थिर होऊ देत नाही.

महाभारतात एक श्लोक येतो -

**सुखं वा यदि वा दुःखं प्रियं वा यदि वाऽप्रियम् ।
प्राप्तं प्राप्तमुपासीत हृदयेनापराजितः ॥**
(महाभारत - शांतीपर्व 25 / 26)

अर्थात् - सुख असो वा दुःख, प्रिय असो वा अप्रिय, अनुकूल असो वा प्रतिकूल, जे ज्यावेळी प्राप्त होईल (होऊन जाईल) त्यासमयी त्यातून पराभूत न होता हृदयपूर्वक त्याचे सेवन करायला हवे.

सुख दुःख प्राप्त होवो अथवा प्रिय - अप्रिय, काहीही प्राप्त होवो, आपल्या चित्तावर त्याचा सुख - दुःखात्मक परिणाम न व्हावा (होऊ नये) हीच नेहमी लक्षात ठेवायची गोष्ट आहे. आपण चेतनस्वरूपी आहोत आणि सृष्टीतले सारे पदार्थ जडस्वरूपी आहेत. जड सृष्टी जर आपल्यावर ताबा मिळवत असेल तर आपल्या चैतन्यस्वरूपी असण्याचा

आपल्याला शून्य उपयोग झाला, असे म्हणावे लागेल. खरे पाहू गेल्यास जडावर चेतनाचे प्रभुत्व - स्वामित्व असायला हवे. यामुळे जड पदार्थाच्या अनुकूलते - प्रतिकूलतेचा - आपल्यावर काहीही परिणाम न होवो, हीच खरे म्हणजे आपली स्थिती असली पाहिजे, असायला हवी.

(पुढील श्लोकात कासवाचे उदाहरण देऊन सर्वेन्द्रिय संयम हे स्थितप्रज्ञाचे एक लक्षण असल्याचे सांगितले गेले आहे.)

विशेष

- शंकराचार्य म्हणतात, की हर्ष - विषादाने रहित असलेल्यांची विवेकजनित बुद्धी प्रतिष्ठित होते.
- ज्ञानोबा म्हणतात की हर्षशोकरहित हा आत्मबोधभारित आहे. (ज्ञानेश्वरी 2 / 300)

: 6 :

०००

संयम

यदा संहरते चायम् कूर्मोद्. गानीव सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस् तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥58 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- चः आणि.
- अयं यदाः हा पुरुष जेव्हा.
- इन्द्रियाणि इन्द्रियार्थेभ्यः आंतर्बाह्य सर्व इन्द्रियांना आपापल्या विषयात.
- कूर्मः अंगानि इवः कासव ज्याप्रमाणे आपल्या सर्व अवयवांना (चहूंकडून संकुचित करून घेतो, ओढून घेतो, तसेच).
- सर्वशः संहरतेः चहूंकडून ओढून घेतो, आवरून घेतो.
- तस्य प्रज्ञाः त्या पुरुषाची बुद्धी.
- प्रतिष्ठिताः परमेश्वराच्या ठायी स्थिर होऊन गेली.

श्लोकाचा अर्थ

कासव सर्व बाजूंनी आपले अवयव जसे आत ओढून धरतो, त्याचप्रमाणे जेव्हा हा पुरुष इन्द्रियांच्या विषयापासून इन्द्रियांना सर्व प्रकारे आवरून घेतो, तेव्हा त्याची बुद्धी स्थिर झाली, असे समजावे.

घेई ओढूनि संपूर्ण विषयांतूनि इन्द्रिये, जसा कासव तो
अंगें तेव्हां प्रज्ञा स्थिरावली ॥

स्पष्टीकरण

या श्लोकात भगवंतांनी स्थितप्रज्ञाचे एकच लक्षण सांगितले आहे आणि ते आहे सर्व इंद्रियांचा, सर्व बाजूंनी, सर्व विषयांकडून निग्रह करणे, संयम करणे.

आपल्या शरीरात पाच ज्ञानेंद्रिये आणि पाच कर्मेंद्रिये अशी दहा बाह्य इंद्रिये आहेत. मन आणि बुद्धी ही दोन आंतरिक इंद्रिये आहेत. बुद्धी हे मनाचेच अंग असल्यामुळे आंतरिक एकच इंद्रिय आहे असे मानणे अधिक शास्त्रीय आहे. मनाचा जो निश्चय करणारा भाग आहे, जो व्यवहार - व्यापार म्हणजे क्रिया आहे त्याला 'बुद्धी' असे म्हटले जाते. गीतेने 'इंद्रियाणी दशैकंच' असे म्हणून दहा इंद्रियांची ओळख करून देतांना असे म्हटले आहे. 'पाच महाभूते, अहंकार, बुद्धी आणि मूळ प्रकृती तसेच दहा इंद्रिये, एक मन आणि पाच इंद्रियांचे विषय अर्थात् शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध.' (गीता अध्याय 13/श्लोक संख्या 5) याचा अर्थ असा झाला की ज्ञानेंद्रिये पाच, कर्मेंद्रिये पाच अशी एकूण दहा आणि एक मन मिळून झाली अकरा इंद्रिये. या अकरा इंद्रियांवर स्थितप्रज्ञ व्यक्ती संपूर्णपणे ताबा मिळवते. - त्या व्यक्तीला ताबा मिळून जातो. बाह्य दहा इंद्रियांमध्ये पाच ज्ञानेंद्रिये अधिक बलशाली आहेत पाच ज्ञानेंद्रिये म्हणजे - डोळे, कान, नाक, जीभ आणि त्वचा. क्रमशः यांचे रूप, शब्द, गंध, रस आणि स्पर्श हे पाच विषय आहेत. या पाच ज्ञानेंद्रियांना पाच विषयांचेच ज्ञान होत रहाते. आपल्याला जर ज्ञानेंद्रिये असती तर विषयही सहा असते पण ज्ञानेंद्रिये पाच असल्यामुळे विषयही पाच असल्याचे लक्षात येते. आत जर मन नसेल तर ही पाचही ज्ञानेंद्रिये निरर्थक ठरतील. मनाशिवाय त्यांना आपापल्या विषयांचे ज्ञान होणारच नाही. यामुळे विषयांपेक्षा इंद्रिये श्रेष्ठ आहेत असे समजावतांना गीता म्हणते, 'इंद्रियांना स्थूल शरीराहून वर म्हणजे श्रेष्ठ, बलवान आणि सूक्ष्म म्हटले जाते. या इंद्रियांहून वर मन आहे. मनाहून वर बुद्धी आहे आणि बुद्धीहून अत्यंत वर आहे, तो आत्मा होय.' (गीता 3 अध्याय / श्लोक संख्या 42) इंद्रिये म्हणजे पाच ज्ञानेंद्रिये. ही इंद्रिये या पाच विषयांहून श्रेष्ठ आहेत कारण की पाच ज्ञानेंद्रियांशिवाय पाच विषयांचे ज्ञान होणार नाही. पाच ज्ञानेंद्रियांपेक्षा मन श्रेष्ठ आहे. मनाहून बुद्धी श्रेष्ठ आहे कारण बुद्धी निश्चय करणारे इंद्रिय असून मन अमलात आणणारे इंद्रिय

आहे. आधी बुद्धीला पदाधार्ये ज्ञान होते मग ती सारासार विचार करते मग एखाद्या निर्णयावर पोहोचते. बुद्धीच्या निर्णयाला अमलात आणणे मनाचे काम आहे. अमलात आणण्याकामी काही मन बुद्धीला सहकार्य करत नाही. अशा प्रकारे मन आणि बुद्धीच्या संघर्षात माणसाचा जीवनक्रम सुरु असतो. हा संघर्ष स्थितप्रज्ञ पुरुषाच्या ठायी नसतो कारण त्याने सर्व इंद्रियांवर विजय संपादन केलेला असतो. पाच ज्ञानेंद्रियांमध्ये सर्वात बलशाली इंद्रिय आहे डोळा. डोळ्याच्या आधारेच माणसाचे जीवन सुयोग्यपणे चालले आहे. विनोबा म्हणतात की डोळे जेवढ्या लांबवर बघू शकतात तेवढ्या लांबवरचा आवाज कान ऐकू शकत नाहीत. सूर्य आपल्यापासून नऊ कोटी मैलांच्या अंतरावर आहे पण डोळे सूर्याला बघून घेतात. कान करोडो मैल लांबवरचा आवाज ऐकू शकत नाही. यामुळे डोळ्यांचा क्रम पहिला. दुसरा क्रम कानाचा आहे. कान जेवढ्या लांबवरचे ऐकू शकतात तेवढ्या लांबवरचा गंध काही नाकांना घेता येत नाही. यामुळे नाकाचा क्रमांक तिसरा आहे. नाक जेवढ्या लांबवरचा गंध ग्रहण करू शकते तेवढ्या लांबवरचा स्वाद जीभ चाखू शकत नाही. वस्तुचा स्पर्श झाल्यावरच जीभ स्वाद घेऊ शकते. यामुळे जीभेचा क्रम चौथा आहे. त्वचेलाही वाऱ्याचा स्पर्श होईल तरच गार वा ऊष्ण स्पर्शाचे ज्ञान होईल. यामुळे जीभेनंतरचा म्हणजे पाचवा क्रमांक त्वचेचा आहे.

पाच ज्ञानेंद्रियांमध्ये डोळा प्रबळ इंद्रिय आहे. त्याच्याशी खूप काळजीपूर्वक संबंध राखायला हवा. डोळ्यांचा विषय रूप आहे. रूप दोन प्रकारचे. एक सुरूप, दुसरा कुरूप. सुंदर रूपाचे आकर्षण असते. कुरूप वस्तु बघून मनात घृणा उत्पन्न होते. सुंदर रूप बघितल्यावर आधी त्या विषयीचे आकर्षण जागते मग त्यात आसक्ती उत्पन्न होते. कुणा सुंदर बाळाला बघून आकर्षण जागते आणि इच्छा होताच त्याला आपण हातांनी उचलून घेतो आणि प्रेमाने मुके घेतो. कुणा सुंदर स्त्री वा पुरुषाला बघून आकर्षण जागते. एवढेच नव्हे पवित्र भाव जागण्याऐवजी मनात अपवित्र भाव उत्पन्न होतात. एकमेकांच्या सहवासाची इच्छा जागते आणि अनेक तर आपसात विवाह करायलाही तयार होऊन जातात. कुणा कुरूप व्यक्तीला बघून तसे आकर्षण जागत नाही आणि सहवासाची इच्छाही होत नाही पण हे कसे घडते बघा की सुंदर स्त्री - पुरुषाला बघून मातृ - पितृ भाव

वा बंधु - भगिनी भाव वा कन्या - पुत्र भाव उत्पन्न न होता अपवित्र भाव उत्पन्न होऊ लागतो. खरे पाहू जाता सौंदर्य पाविल्य उपजवणारे तत्व असायला हवे पण बहुधा अनुभव विपरीत येतो. एका मुलाला सिनेमा बघायची इतकी सवय लागून गेली होती की सिनेमा बघितल्याशिवाय त्याला झोप येत नसायची. डोळा आणि त्याचा विषय - रूप ही दोघे एवढी प्रबळ आहेत की त्यांच्यावर काबू रहात नाही.

कानाचा विषय शब्द आहे. तेही प्रबळ इंद्रिय आहे. अनेकांना सिनेमा संगीत एकायचा असा नाद लागून जातो की ते आपल्या अभ्यासक्रमातली पुस्तके वाचू शकत नाहीत आणि अनुत्तीर्ण होऊन जातात. नाकाचा विषय गंध आहे. सुगंधित अत्तर, तेल वगैरे केसांना वा कपड्यांना लावणे, फुल सोबत ठेवणे अशी आवड कित्येकांना लागून जाते. कित्येक लोक सकाळचा अर्ध्या - पाऊण तासाचा - अमूल्य वेळ केस विंचरण्यात आणि सुगंधित अत्तर, तेल वगैरे लावण्यात घालवून देतात.

जीभेचा विषय आहे रस. यामुळे जीभेला रसनेंद्रिय वा स्वादेन्द्रिय असे म्हणतात. हेही खूप प्रबळ इंद्रिय आहे. आपली स्वयंपाक करायची सारी प्रक्रिया स्वादाशीच संबद्ध आहे. स्वादावरच अवलंबून आहे. आपला स्वयंपाक आरोग्याच्या नियमांना लक्षात घेऊन केला जात नाही. मसालेदार, तिखट, चटकदार पदार्थ खाल्याशिवाय आपले समाधान होत नाही. स्वादिष्ट पदार्थ प्रमाणाहून अधिकही खाल्ले जातात. यामुळे गरजेपेक्षा अधिक खायचा सराव होऊन जातो. तब्येत बिघडते. आरोग्य शरीराचा स्वाभाविक धर्म आहे पण रसनेंद्रियाच्या अधीन होऊन आपण आरोग्याकडेही दुर्लक्ष करून टाकतो. शास्त्रकारांनी पंधरा दिवसात एक दिवस उपवासाचा ठरवला आहे. हा दिवस आहे एकादशी पण आपण स्वादवश होऊन या एकादशीलाही बिघडवून टाकले आहे. एकादशीच्या दिवशी शेंगदाणे, कंद वगैरे पचायला अवघड गोष्टी खायला लागलो आणि आपण एकादशीच्या दिवशी उपवास केला असे मानू लागलो आणि परत दुसऱ्या दिवशी म्हणजे द्वादशीच्या दिवशी अपेक्षेपेक्षा अधिक प्रमाणात सेवन करतो. या सर्वांचा विपरीत परिणाम नाना रोगांच्या रूपात भोगावा लागतो. शरीरात अनेक रोग घर करून बसतात.

त्वचेचा विषय स्पर्श आहे. स्पर्शाचे एवढे आकर्षण होऊन जाते की लेकरांना आलिंगनाची सवय जडते. एक - दुसऱ्याच्या गळ्यात हात टाकून चालायची सवय झाल्यामुळे मुलामध्ये काही वाईट सवयी रुजतात. कानाचा विषय शब्द आहे पण तो वाणीद्वारे प्रकट होतो. वाणीवरही आपला ताबा रहात नाही. आपण एका मर्यादपेक्षा अधिक बोलतो - बोलत रहातो.

अशा प्रकारे आपले मन इंद्रियाधीन असते. इंद्रियांच्या अधीन असल्यामुळे मन बुध्दीच्या अधीन नाही राहू शकत. ते विकाराधीन असते. इंद्रियाधीन राहिल्यामुळे मनाला विकारयुक्त रहायची सवय लागून जाते. ते विचाराधीन नाही राहू शकत. मन जर विचार वा विकारांच्या अधीन होऊन गेले तर इंद्रियांवर संपूर्णपणे काबू प्राप्त करता येऊ शकतो. स्थितप्रज्ञाचा इंद्रियांवर ताबा असतो यामुळे त्याचे मन सदैव विवेकाधीन असते.

पंचावन्न ते अठ्ठावन्न या चार श्लोकात भगवंताने स्थितप्रज्ञाची पुढील सात लक्षणे वर्णिली आहेत. 1) सर्व कामनांचा त्याग. 2) परमात्म्यात संतुष्टी. 3) सुख - दुःखात समता. 4) तृष्णा - क्रोध - भय मुक्ती. 5) सर्वत्र अनासक्ती. 6) शुभाशुभता समदृष्टी आणि 7) संपूर्ण इंद्रिय निग्रह.

एकोणसाठ ते अडसष्ठ या श्लोकांमध्ये स्थितप्रज्ञाची आणखी लक्षणे न सांगता स्थितप्रज्ञाची ही लक्षणे साधकाने आपल्या आचरणात कशी आणावीत, त्यात काय - काय अडचणी येतात, त्या अडचणींवर कशी मात करायची, हे भगवंताने सांगितले आहे. (पुढच्या श्लोकात भगवान हे सांगताहेत की बाह्य रुपाने पंच विषयांचा त्याग होऊ शकेल पण त्याविषयी जी आंतरिक वासना असते ती सुटत नाही. ती तर ईश्वर दर्शनानेच सुटते).

विशेष

शंकराचार्यांनी इंद्रियांमधली आसक्ती या विषयी स्पष्टीकरण देतांना असे म्हटले आहे की रोगी - आजारी माणूस विषयांना ग्रहण करू शकत नसतो. त्याची इंद्रियेही विषयांपासून परावृत्त होतात म्हणजे कासवाच्या अवयवांप्रमाणे आक्रसली जातात पण आजारी माणसाची विषयासंबंधीची आसक्ती मात्र नष्ट होत नाही.

निराहार - बळें बाह्य सोडी विषय साधक आंतील न सुटे गोडी ती जळे आत्म - दर्शनं ॥

स्पष्टीकरण

या श्लोकात तीन गोष्टी आल्या आहेत. 1) निराहारी बनल्यामुळे म्हणजे बाह्य विषयांचा त्याग बाहेरून केल्यावर विषय सुटू शकतात, पण 2) मनात त्या - त्या विषयांना भोगण्याची जी इच्छा - वासना असते, ती सुटत नाही. 3) ती परमात्म दर्शनाने - परमात्म्याच्या ओळखीने - साक्षात्काराने सुटू शकेल.

या श्लोकात 'निराहारी' शब्द आला आहे. त्याच्या अर्थाविषयी मतभेद आहेत. ज्यांनी खाणे सोडून दिले आहे, उपवास करताहेत ते निराहारी हा झाला एक अर्थ, आहारानेच इंद्रियांचे पोषण होते यामुळे हा अर्थ केला जातो. आहाराचा त्याग केल्यावर इंद्रिये आपोआप अशक्त होतील आणि आपापल्या विषयांना ग्रहण करू शकणार नाही. अट्टवन्न्या श्लोकात स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणामधील अखेरचे लक्षण हे सांगितले गेले आहे की स्थितप्रज्ञ पुरुष तमाम इंद्रियांवर विजय संपादन करून घेतो. विषय त्याच्या अधीन असतात. सारे लोक विषयांच्या अधीन असतात पण स्थितप्रज्ञ पुरुषाच्या अधीन विषय असतात. या एकोणसाठाव्या श्लोकापासून साधक वा मुमुक्षुचे प्रकरण सुरु झाले आहे.

मागील श्लोकात इंद्रियांवर विजय संपादन करण्याचा उल्लेख केला गेला. त्याला स्थितप्रज्ञाचे अंतिम लक्षण असल्याचे सांगितले. यावरून साधकाच्या मनात पुढीलप्रमाणे एक विचार येऊ शकतो. स्थितप्रज्ञाप्रमाणे इंद्रियांवर विजय संपादित करायचा असेल तर विषयांचा त्याग करून म्हणजे विषयाशी संबंधच येणार नाही असे आपण काही केले तर आपोआप इंद्रियांवर विजय मिळू शकेल. उपवास केल्यामुळे इंद्रिये दुर्बल होऊन जातील आणि ती आपोआपच विषयांना सोडून देतील - विषयांचा त्याग करतील हा एक उपाय साधकांच्या लक्षात येतो आणि ते त्याची परीक्षा घेतात. दुसरा आणखी एक उपाय साधकांच्या लक्षात येतो - प्रत्येक इंद्रियाचा जो विषय आहे त्याला सोडून दिले तर इंद्रियांना विषय सोडायचा सरावच - अभ्यास - आपोआप होऊन जाईल आणि अशाप्रकारे इंद्रिये सहजतेने - सोप्या प्रकारे - ताब्यात येतील. डोळ्यांचा

: 7 :

वासना - निवृत्ती

*विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥ 59 ॥*

अन्वय आणि अर्थ

- **निराहारस्य:** प्रत्येक इंद्रियाच्या विषयाला ज्याने बाहेरून सोडून दिले आहे अशा निराहारी - उपवास करणाऱ्या.
- **देहिनः** देहधारी माणसाचे.
- **विषयाः** पाच विषय.
- **विनिवर्तन्ते:** बाहेरून अवश्य सुटून जातात.
- **रसवर्जम्:** पण विषयांप्रती मनात उरलेली - असलेली - वासना, इच्छा सुटत नाही (पण).
- **अस्य रसः अपि:** या पुरुषाची वासनाही, रसही.
- **परं दृष्ट्वा:** परमात्म्याच्या दर्शनाने, ओळखीने, अनुभवाने.
- **निवर्तते:** निवृत्त होऊन जाते, निघून जाते, नष्ट होऊन जाते, दग्ध होऊन (जळून) जाते.

श्लोकाचा अर्थ

इंद्रियांनी विषयांचे सेवन न करणाऱ्या पुरुषाचेही केवळ विषयच दूर होतात, परंतु त्यांच्याविषयीची आवड नाहीशी होत नाही, या स्थितप्रज्ञ पुरुषाची तर आसक्तीही परमेश्वराच्या दर्शनाने - साक्षात्काराने - नाहीशी होते.

विषय बघणे आहे तर बघणेच सोडून द्यावे, कानाचा विषय शब्द आहे तर ऐकणेच सोडून द्यावे, वाचनच सोडून द्यावे. नाकाचा विषय गंध आहे तर गंध घेणेच सोडून द्यावे. जीभेचा विषय रस आहे तर खाणेच सोडून द्यावे. त्वचेचा विषय स्पर्श आहे तर स्पर्श करणेच सोडून द्यावे. वाणीचा विषय बोलणे आहे तर मौन बाळगावे - बोलणेच सोडून द्यावे. अशा प्रकारच्या इंद्रिय निग्रहासाठी साधक सारी कामे सोडून देऊन आणि समाजात रहाणे सोडून साधना करण्यासाठी एकांतात जातो. समाजात राहिल्यामुळे समाजाशी संबंध येतो. समाजाचे काही कामही समाजात करावे लागते, अनेक लोकांशी संबंध येतो. त्यामुळे जीवाच्या ठायी अहंकार वगैरे विकार जागत रहातात. स्त्री - पुरुषांच्या परस्पर - संबंधातून (अन्योन्य संबंधातून) विकार जागृत होतात. यामुळे साधक स्त्री - पुरुष आतल्या आत त्रस्त होऊन जातात. यावर विजय संपादन करण्याचा उपाय त्यांना सुचत नाही यामुळे सारे सोडून देऊन एकांतात जाण्यासाठी ते प्रवृत्त होतात. अर्जुनाचीही हीच - अशीच स्थिती झाली होती. मनात शोक, मोह वगैरे विकार उत्पन्न झालेत आणि या विकारांना कसे घालवावे हे त्याला सुचले नाही यामुळे सारे काही सोडून देऊन संन्यासी बनायची भाषा तो बोलू लागला.

समाज जीवनात राहिल्यामुळे काम, क्रोध वगैरे विकार उत्पन्न होतात असे मानून आपण जर आपल्या कर्तव्याचा त्याग करून जंगलात निघून गेलो तर क्रोध वगैरे विकार नष्ट झालेत असे मानायचे कारण नाही. एकांतात गेल्यामुळे काम, क्रोध वगैरे विकारांना संधी मिळणार नाही यामुळे ते प्रकट होणार नाहीत एवढेच. असे बघा की आपण पाच वर्षे एकांतवासात राहिलो तर तिथे काम, क्रोध वगैरे विकारांचा अनुभव येणार नाही पण यामुळे हे विकार आपल्या मनातून निघून गेलेत आणि आपण निर्विकार बनलोत असे जर आपण मानू लागलो तर हे भ्रम वा अज्ञान मानले जाईल कारण की एकांतवासानंतर आपण जेव्हा समाजात रहायला येऊ तेव्हा आपल्या मनात लपलेले विकार सहजच प्रकट होतील. तेव्हा विकार नष्ट व्हायची मान्यता चुकीची सिध्द होईल. आपण विकारांना वश होणार नाही अशी युक्ती खरे तर आपल्याला लाभलीच नाही. अशा प्रकारे आपल्या लक्षात येईल की एकांतवासातली आपली पाच - दहा वर्षे वाया गेलीत.

यामुळे भगवंत म्हणताहेत की असे बघा की आपण बघणे सोडून दिले पण बघण्याची इच्छा कशी काय सुटून जाईल ? केवळ बघायची क्रिया सोडून दिली तर त्यामुळे बघायची इच्छा तर सुटू शकत नाही. जेवण घेणे सोडून दिले तरी खायचे चिंतन तर सुरुच रहाते. काही लोक आठ - दहा वा पंधरा दिवसांच्या उपवासकाळात रात्रीतून गुपचुपपणे काही खाऊन घेत असतात. उपवास सुटल्यावर तर खायला एवढी घाई करतात की उपवासाचा फायदा तर काही होत नाही, तब्येत मात्र ढासळते. भगवान बुध्दाने आहाराचा त्याग करून साधना केली. तेव्हा त्यांच्या हे लक्षात आले की इंद्रियांवर ताबा मिळवण्यासाठी वा आत्मज्ञानाच्या प्राप्तीसाठी आहार त्याग हा चुकीचा उपाय आहे. अनेक साधक अति उपवास करून आपल्या चित्तावरचा ताबा गमावून बसतात आणि त्यांची वेड्यासारखी अवस्था होऊन जाते. यामुळे हा सिध्दांत लक्षात घ्यायला हवा की केवळ बाहेरून विषयांचा संपूर्ण त्याग केल्यावर आतून विषयांचा त्याग होत नाही एवढेच नव्हे पण असेही अनुभवायला येते की आपण बाहेरून विषयांचा त्याग करत जातो तसे विषय अधिक वेगाने आत प्रविष्ट होत जातात. मनातून विषय सुटावेत म्हणजे विषयांप्रती जी लालसा, इच्छा, वासना मनात आहे ती सुटावी असे जर आपल्याला वाटत असेल तर, म्हणजे आपण जर असे चाहत असू तर बाहेरून विषयांचा संपूर्ण त्याग न करता यथावश्यक पंच - विषयांचे सेवन करून आत्मदर्शन, परमात्मदर्शन, परमात्म्याचे अनुभव प्राप्त करायचे प्रयत्न करायला हवेत. परमात्म्याची ओळख झाल्यावरच आतील वासना गळून पडेल आणि इंद्रियांवर संपूर्णपणे विजय संपादन करता येईल. परमात्म्याला ओळखायचा सुलभ आणि श्रेष्ठ उपाय भक्ती आहे, याविषयी पुढील श्लोकात भगवंत चर्चा करताहेत. (पुढील श्लोकात इंद्रिये केवढी बलवत्तर आहेत, हे सांगितले गेले आहे.)

विशेष

शंकराचार्यांची भूमिका अशी आहे की 'मीच ब्रह्म आहे' अशा प्रकारचा भाव दृढ झाल्यावर साधकाचे विषय - विज्ञान निर्बीज होऊन जाते. हे समजावतांना शंकराचार्यांचा अभिप्राय असा आहे की यथार्थ ज्ञान झाल्याशिवाय रागाचा (आसक्तीचा) मूलोच्छेद होऊ

शकत नाही. यामुळे यथार्थ ज्ञानरूपी बुद्धीची स्थिरता करून घ्यायला हवी.

महात्मा गांधीजी म्हणतात की हा श्लोक उपवास वगैरे साधनांचा निषेध करत नाही पण त्यांच्या मर्यादा सूचित करतो, उपवास वगैरेंमुळे विषय शांत होतील पण ईश्वराच्या दर्शनानेच विषयांच्या मूळाशी असलेला रस सुकून जाईल. ज्याला ईश्वर साक्षात्काराचा रस लागला तो इतर रसांना विसरून जातो. याचा अर्थ असा की भक्तीशिवाय आणि त्याच्या फलस्वरूप लाभणाऱ्या ईश्वरी सहाय्याशिवाय पुरुषाचे प्रयत्न व्यर्थ होत.

विनोबा 'आहार' शब्दाचा केवळ 'रसनेचा आहार' असा मर्यादित अर्थ न करता 'सर्व इंद्रियांचे भोग' असा व्यापक अर्थ करतात. या शब्दाला उपलक्षणात्मक मानून विनोबा म्हणतात की इंद्रियांच्या आहाराचा निग्रह ही आरंभिक - प्राथमिक साधना आहे.

०००

: 8 :

सतर्कता

यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः ।
इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः ॥ 60 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- हि कौन्तेयः कारण की, हे कुंतीपुत्रा !
- यततः प्रयत्न करणाऱ्या
- विपश्चितः पुरुषस्य अपिः विद्वान्, विचारवंत, बुद्धीमान पुरुषांनाही.
- प्रमाथीनि इन्द्रियाणिः व्याकुळ करणारी - बलवान इंद्रिये.
- मनः प्रसभं हरन्तिः मनाला, चित्ताला जबरदस्तीने, (बलात्कारपूर्वक), हट्टाने हरण करून घेतात, विचलित करून टाकतात, विषयांमध्ये खेचून घेतात.

श्लोकाचा अर्थ

हे अर्जुना! आसक्ती नाहीशी न झाल्यामुळे ही क्षोभ उत्पन्न करणारी इंद्रिये प्रयत्न करत असलेल्या बुद्धिमान पुरुषाच्या मनालाही जबरदस्तीने आपल्याकडे ओढून घेतात.

करीत असतां यत्न ज्ञात्याच्या हि मनास हीं नेती खेचुनि
वेगानें इंद्रियें दांडगीं चि कीं ॥

स्पष्टीकरण

या श्लोकात तीन गोष्टी सांगितल्या गेल्या आहेत. 1) प्रयत्न केल्यावर सुध्दा 2) विचारवंत, बुध्दीमान, विद्वान पुरुष असल्यावरही 3) इंद्रिये एवढी बलवान आहेत की ती मनाला विषयांमध्ये ओढून नेतात. आपण जर मनाला बजावले की 'इकडे बघू नकोस' तर ते हमखास बघेल, 'ऐकू नको' असे म्हटल्यावर अवश्य ऐकेल. वृत्तपत्रांमधून काही जाहिरातींच्या विषयी लिहिलेले असते की 'हे वाचू नका' पण अशा जाहिराती माणूस आधी वाचतो. अशा जाहिरातींचा खरे तर हाच हेतु - उद्देश असतो, आपण जसे सांगाल तसे आचरण न करणे हा मनाचा धर्मच आहे. तो विपरीत - उलट - चालायचाच प्रयत्न करतो. या स्वभावाला बदलायचे कार्य सोपे नाही. यासाठी चतुराईने काम करावे लागेल. मनाला बोध करून काम घ्यायचे - सेवा घ्यायचे - ठरवावे लागेल - विचार करावा लागेल. मनावर जबरदस्ती वा बलात्कार नाही करू शकत - नाही करता येणार. मन लहान बालकासारखे हट्टी, जिद्दी, आग्रही असते. कौशल्याने समजूत घातल्यावरच समजून घेते. मनावर बलात्कार होऊ नये असे आध्यात्मिक साधनेतही बघावे लागेल - लागते. साधना जरी मंद गतीने - धीम्या गतीने - चालली तरी हरकत नाही पण वेगाने साधना करायच्या विचारात मनावर जेव्हा बलात्कार केला जातो तेव्हा कित्येकांचा मनावरचा ताबा उडून जातो. साबरमती आश्रमात एक बंधु थंडीच्या दिवसातही उघड्या अंगाने वावरत असत. अशा प्रकारे ते मनावर बलात्कार करत होते. त्यांना थंडी सहन व्हायची, असे काही नव्हते पण मनाने हट्ट धरला होता. 'मी केवढी थंडी सहन करू शकतो' हे सिध्द करायचाही उद्देश असावा. अखेर परिणाम असा झाला की थंडी सहन करण्यासाठी - झेलण्यासाठी - ते कोठी घरातून कुणाला न सांगता - सवरता गुळ काढून खात असत. एक - एक शेर गुळसुध्दा खारून टाकत असत. अखेर हे गुपित लोकांना कळले, त्याचे बिचाऱ्याचे मन त्याच्या ताब्यात राहिले नाही. एकवीस वर्षे वयाचा असतांना आमचीही हीच गत होती. तोवर गीता वाचली नव्हती - सात दिवसांसाठी (सात दिवस पुरेल इतका) खजूर वा गूळ मी एका दिवसातच खारून संपवायचो. दुपारचे जेवण सकाळच्या न्याहरीच्या वेळीच करून घ्यायचो मग पश्चात्ताप व्हायचा. नियमपूर्वक सात

दिवसांपर्यंत गुळ वगैरे नाही खायचो. गीता प्रथमतः मी 1924 साली वाचली आणि तेव्हापासून माझा हा असंयम दूर झाला. गीतेचे हे मजवर मोठे उपकार झालेत. मनुने सांगितले आहे 'बलवानिन्द्रियग्रामो विद्वांसमपि कर्षति' (मनुस्मृती अध्याय 2 श्लोक 215) म्हणजे इंद्रियांचा समुदाय मोठा बलवान आहे, हा विद्वानाला - विवेकी पुरुषालाही - विषयांमध्ये गुंतवून ठेवतो - फसवून टाकतो.

नारदाला काम - मोहाने कसे पछाडले याची मोठी रोचक कथा संत तुलसीदासजींनी सांगितली आहे. भगवान शंकरांनी पार्वती मातेला सांगितले की नारदांना मोहाने ग्रस्त केले होते - तेव्हा पार्वती म्हणाली-'मुनि मन मोह आचरज भारी' (रामचरितमानस बालकांड दोहा 123 नंतरच्या अखेरच्या चौपाईचा अखेरचा भाग) म्हणजे-'नारदमुनींच्या मनामध्ये मोह होणे (उपजणे) ही फार आश्चर्याची गोष्ट आहे'. यावर श्री. शंकरजींनी पार्वतीला सांगितले-'बोले बिहसि महेस तब ग्यानी मूढ न कोई। जेहि जस रघुपति करहि जब सो तस तेहि छन होइ।' म्हणजे "यावर हसून महादेव म्हणाले 'ना कुणी ज्ञानी, ना कुणी मुख. श्रीरामचंद्रजी ज्याला जसे करतात, ते त्याच क्षणी तसेच होतात.' " (रामचरितमानस - बालकांड 124 (क))

अर्थात् श्री. रघुपती रामरायापुढे ज्ञानी, मूढ असा भेदभाव नाही. भगवान ज्याला ज्या ज्या वेळी ज्या प्रकारे बनऊ इच्छितात, त्याच क्षणी ते त्याप्रकारे (भगवंताच्या इच्छेनुसार) बनून जातात. नारद तर देवाचे भक्त होते. कामदेव जेव्हा नारदांना पराभूत करायला आला तेव्हा नारदजींना तो वश करू शकला नाही. कामदेव पराभूत झाले आणि परत निघून गेले. यामुळे नारदांना अहंकार वाटला. 'जिता काम अहमिति मन माही।' म्हणजे नारदांच्या मनात 'आपण कामदेवाला जिंकले.' असा अहंकार निर्माण झाला - उत्पन्न झाला.' (रामचरितमानस - बालकांड 126/3) त्यांच्या मनाला वाटले की आपण तर कामदेवावर विजय संपादित केला. आपण भगवत् कृपेमुळे कामविजय संपादित केला ही गोष्ट ते विसरून गेले. नारदांच्या मनी विशाल गर्वरुपी वृक्षाचे बीज अंकुरित झाले हे भगवंताने पाहिले. 'उर अंकुरेउ गरब तरु भारी' म्हणजे 'मनात गर्वरुपी मोठ्या वृक्षाचा अंकुर उत्पन्न झाला आहे.' (रामचरितमानस - बालकांड 128/2) भगवान भक्ताचा अहंकार टिकू देत नाही. यामुळे देवाने अशी काही रचना

केली की नारदांना आपल्या साऱ्या साधनेचे विस्मरण झाले. मनावरचा ताबा डळमळीत झाला आणि ज्या कामाला त्यांनी पराभूत केले होते, त्यावर विजय संपादित केला होता, त्या कामाच्याच जाळ्यात ते गुंतून पडले आणि म्हणू लागले 'जप तप कछु न होइ तेहि काला। हे बिधि मिलइ कवन बिधि बाला।' म्हणजे '(यावेळी) जप - तपाने तर काहीही होऊ शकणार नाही, हे विधात्या, मला ही कन्या कशी मिलेल?' (रामचरितमानस, बालकांड 130/4) तुलसीदासजी लिहितात "अति प्रचंड रघुपति कै माया। जेहि न मोह अस को जग जाया।' म्हणजे-'श्रीरघुनाथांची माया फारच बलवान आहे, ज्याला ती मोहित करत नाही, असा जगात कोण जन्मला आहे.' (रामचरितमानस - बालकांड 127 / 4) तर अशाप्रकारेही भगवान सांगताहेत की हा इंद्रिय समुदाय इतका काही बलवान आहे की विवेकी असो वा विद्वान वा अतिबुद्धीशाली, वा कुणी का असेना, जो इंद्रियांच्या अधीन होऊन त्यांच्यावर विजय संपादित करण्याचा, ताबा मिळवण्याचा सतत प्रयत्न करत असेल त्याला ही इंद्रिये पराभूत करतात. हरवून टाकतात. (अशी बलशाली इंद्रिये ताब्यात कशी आणावीत? या विषयी भगवान पुढील श्लोकात सांगताहेत).

विशेष

- मनुने इंद्रियग्रामाला 'बलवानिन्द्रिय ग्रामो' असे म्हटले आहे. (मनु. 2 / 215)
- शंकराचार्य म्हणतात की विद्वानाचे मन विवेक विज्ञान युक्त असते. तो केवळ प्रकाश बघणाराच असतो पण त्याच्या अशा प्रकाशाभिमुख विज्ञानयुक्त आणि विवेकसंपन्न मनालाही इंद्रिये विचलित करून टाकतात.
- ज्ञानेश्वरांनी इंद्रियांचे बळकटपण अधोरेखित केले आहे.
- गांधीजींनी इंद्रियांना अदम्य म्हटले आहे.
- विनोबा म्हणतात की, मनुनी सर्वसाधारण जनांसाठी व्यवहाराची सामाजिक मर्यादा चितारली आहे तर गीताकार साधकांसाठी मार्गदर्शक तत्वे सांगताहेत. यत्नवान विपश्चित पुरुष म्हणजे तत्वज्ञान आणि तितिक्षा या दोन गुणांनी युक्त पुरुष. दुसऱ्या अध्यायाच्या आरंभीच अशा पुरुषाला 'धीर' म्हटले आहे. 'धीर' शब्दात 'धी' म्हणजे बुद्धी आहे आणि

'धीर' म्हणजे बुद्धीमान, ज्ञानी. 'धीर' शब्दाचा दुसरा अर्थ आहे. 'धृ' शब्द त्याच्या मूळाशी म्हणून 'धीर' म्हणजे धृतिवान, धैर्यसंपन्न, तितिक्षावान गीतेत हा शब्द वरील दोन्ही अर्थांनी प्रयुक्त केला आहे.

○○○

त्यांस रोधूनि युक्तीनें रहावे मत्परायण । इंद्रिये जिकिलीं
ज्यानें त्याची प्रज्ञा स्थिरावली ॥

स्पष्टीकरण

या श्लोकात चार गोष्टी सांगितल्या गेल्या आहेत.
1) इंद्रिय संयम साधणे. 2) चित्ताला सम, विवेकी -
विवेकयुक्त, अनासक्त, निर्विकार राखणे. 3) भगवंताच्या
ठायी परायण होणे, भगवंताची भक्ती करणे. 4) या
तीन साधनांच्या बळाने इंद्रियांना ताब्यात करून - घेऊन
- बुध्दीला भगवंतात म्हणजे आपल्या स्वरूपात (स्व-
स्वरूपी) स्थिर करणे.

इंद्रिय संयम एकोणसाठव्या श्लोकात भगवंतानी
हे सांगितले आहे की इंद्रियांना ताब्यात घ्यायचे असेल
तर केवळ संपूर्ण विषयांचा त्याग करून काही हे साध्य
होणार नाही. बाह्य विषयांचा त्याग केल्यावर विषयांप्रती
जो आत - आत रस असतो, जे प्रेम आणि आसक्ती
असते, ती नष्ट होणार नाही. ती परमात्म दर्शनाने म्हणजे
ईश्वराच्या अनुभवानेच नष्ट होईल. साठव्या श्लोकात याचे
कारण असे सांगितले की इंद्रिये खूप बलशाली आहेत.
इंद्रियांचा आहार आहे विषय. हा आहार जर इंद्रियांना
मिळाला नाही तर इंद्रिये व्याकुळ होतात. कुणी कितीही
बुध्दीमान, विद्वान, विवेकी पुरुष का असेना आणि
तो जर इंद्रियांवर विजय संपादन करण्यासाठी अत्यंत
प्रयत्नशील असेल तरी इंद्रिये जोर दाखवतील. इंद्रिये
इतके बळ दाखवतील की विवेकी पुरुषाच्या मनालाही
पाडून टाकतील. अशाप्रकारे इंद्रियांना ताब्यात घेण्याचा
खरा उपाय लक्षात न आल्यामुळे इंद्रिये ताब्यात येणे तर
दूरच राहो पण आधीपेक्षा अधिक नियंत्रणाबाहेर जातील.
माणसाच्या उन्नतीऐवजी त्याची अवनती होईल. ज्ञानेश्वर
महाराज म्हणतात-"बाह्य विषयांचा तर आपण त्याग
केलात पण मनातून जर विषयत्याग झाला नाही तर संपूर्ण
विश्व जसेच्या तसे राहिले - अपरिवर्तनीय राहिले - असे
समजायला हवे. विषाचा एखादा थेंब जर जिभेवर पडला
तरी परिणाम भयंकर होतील. विषाचा केवळ एकच थेंबही
संपूर्ण आयुष्याचा घात करू शकतो. त्याचप्रमाणे मनात
विषयांबाबत यत्किंचितही शंका जागली म्हणजे थोडीही
प्रीती, आसक्ती, रस वाटत असेल तर तो विवेकाचा नाश
करून टाकतो."

: 9 :

साधना

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः ।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥

अन्वय आणि अर्थ

- तानि सर्वाणि संयम्यः त्या सर्व इंद्रियांना संयमात
राखून, आपल्या वशात करून.
- युक्तः युक्त होऊन, समचित्त होऊन, चित्ताची
समता राखून.
- मत्परः आसीतः (आणि) माझ्या ठायी परायण
होऊन रहायला हवे.
- हि यस्य इन्द्रियाणि वशेः आणि अशाप्रकारे ज्यांची
इंद्रिये ताब्यात येऊन गेलीत.
- तस्य प्रज्ञाः त्यांची बुध्दी, प्रज्ञा.
- प्रतिष्ठिताः स्थिर होऊन गेली, परमात्म्याच्या ठायी
बुडून गेली - विलीन झाली

श्लोकाचा अर्थ

यामुळे साधकाने त्या सर्व इंद्रियांना ताब्यात ठेऊन,
चित्त स्थिर करून, मनाला माझाच आधार देऊन ध्यानात
बसावे कारण ज्या पुरुषाच्या ताब्यात इंद्रिये असतात,
त्याची बुध्दी स्थिर होते.

अशा प्रकारे या दोन श्लोकांमधून भगवंताने हे सांगून टाकले आहे की केवळ बाह्य विषय त्याग केल्याने इंद्रियांवर विजय संपादित करता येणार नाही मग इंद्रियांवर ताबा मिळवायचा काही उपाय आहे की नाही ? श्री भगवंतांनी या श्लोकात इंद्रियांवर विजय संपादन करायचे उपाय सांगितले आहेत. ते म्हणतात की एकीकडे इंद्रियांना ताब्यात आणायचे असेल आणि संपूर्ण विषयांचा बाहेरून त्याग वा बाहेरून उपभोग करत असाल तर या दोन्ही गोष्टी धोकेदायक आहेत. उपवास केल्यामुळे जशी भूक वाढते त्याचप्रमाणे विषयांचा बाह्यतः त्याग केला तर आतील इच्छा - वासना अधिक तीव्रतेने उभ्या रहातील. विषयांचा बाह्यतः त्याग न करता जर इंद्रियांना बाहेरून विषयांच्या उपभोगातच राखले तर विषयांप्रती जी इच्छा - वासना आहे - असते ती अधिक परिपुष्ट होईल. विषयांच्या संपूर्ण त्यागाने जशी वासना वाढते तशीच विषयांच्या संपूर्ण भोगानेही वासना वाढते. आंतरिक वासनाच व्यक्तीसाठी बंधनकारक आहे, तेच दुःखाचे कारण आहे. यामुळेच भगवंतांनी पंचावनाच्या श्लोकात स्थितप्रज्ञाचे पहिले लक्षण कामना - त्याग, वासना - त्याग असल्याचे म्हटले आहे. जोवर आत विषयांप्रती कामना आहे तोवर इंद्रिये ताब्यात राहू शकणार नाहीत. संपूर्ण त्याग आणि संपूर्ण भोग यांच्या मधली अवस्था संयम आहे. ना विषयांचा संपूर्ण त्याग करायचा आहे ना संपूर्ण भोग भोगायचे आहेत. एखाद्या माणसाने रोज उपवास करायचे ठरवले तर शरीर निरोगी, बलवान राहू शकणार नाही आणि रोज गरजेपेक्षा अधिक खायला लागला तरी निरोगी, आरोग्य संपन्न रहाणार नाही. उत्तम आरोग्यासाठी रोज आवश्यक तेवढा आहार घेत रहायला हवा. एखादा जर एखाद्या दिवशी खूप आहार घेईल आणि लगेच दुसऱ्या दिवशी उपवास करील तरी तब्येत चांगली रहाणार नाही. डोळ्यांचा विषय बघणे हा आहे. एखाद्याने अजिबातच न बघायचे ठरवले वा रोज घाणेरडे सिनेमे बघत राहिला तर या दोन्ही कामांमधून डोळ्यांवर विजय संपादन करता येणार नाही. हाच मुद्दा नाक, कान, वाणी वगैरे इतर इंद्रियांच्या बाबतीत समजून घेतला पाहिजे. इंद्रियांवर ताबा मिळवायचा असेल तर अति त्याग व अति भोग या दोन्ही टोकांपासून वाचायला हवे. मधला मध्यम मार्ग म्हणजे संयमाचा मार्गच स्वीकारायला हवा. चांगले बघायचा प्रयत्न करू या, चांगले

ऐकण्यासाठी झटू या, मर्यादित नैसर्गिक सुवास घ्यायचा प्रयत्न करू या, संयमपूर्वक बोलू या अशा प्रकारे इंद्रियांच्या विषय - सेवनात हर प्रकारे चांगलेपण म्हणजे सात्विकता आणि संयम राखायचे प्रयत्न करायला हवेत.

दुसरा मुद्दा असा. मनात काम, क्रोध वगैरे विकार असतात. त्यांना क्षीण करायचे प्रयत्न केले जावेत. थोडक्यात मुक्त होण्याची धडपड केली जावी. चित्ताला सम राखायचे म्हणजे अलिप्त रहायचे, निष्काम बनण्याचे, आतून अनासक्त बनायचे प्रयत्न सुरू असावेत. अशा प्रकारे बाहेरून इंद्रिय संयम आणि आतून मुक्त म्हणजे अलिप्त - निर्विकार - बनण्याचे संपूर्ण प्रयत्न केल्यावरही इंद्रियांवर संपूर्णपणे विजय संपादन करणे शक्य होत नाही. खूप प्रयत्न केल्यावरही, अगदी प्रयत्नांची पराकाष्ठा केल्यावरही संपूर्ण यश संपादित करता येणार नाही - करता येत नाही - असे जेव्हा व्यक्तीच्या लक्षात येते तेव्हा ती परमेश्वरापुढे झुकून जाते किंवा परमेश्वराच्या शरणी लागते - शरण ग्रहण करते. अतिशय - कमालीचे प्रयत्न केल्यावरही जेव्हा इच्छित फळ मिळत नाही तेव्हा भक्तीची आवश्यकता उभी ठाकते. हीच तिसरी गोष्ट ईश्वर परायणता आहे.

दुसऱ्या अध्यायातील या श्लोकातच भगवंतांनी सर्वप्रथम भक्तीचा उल्लेख केला आहे. प्रत्येक अध्यायात गीताकाराने भक्तीचे अनुसंधान राखले आहे कारण की भक्ती सुलभ साधन आहे. सुलभताच भक्तीची श्रेष्ठता आहे. तुलसीदासजी म्हणतात, 'खल कामादि निकट नहि जाही। बसइ भगति जाके उर माहीं। गरल सुधासम अरि हित होई। तोहि मनि बिनु सुख पाव न कोई॥' (रामचरितमानस उत्तरकांड दोहा 119 नंतर) अर्थात् - ज्याच्या हृदयात भक्ती विराजमान असते, त्याच्या समीप काम, क्रोध, लोभ इत्यादी दुष्ट तर फिरकतही नाहीत. त्याला तर विष अमृतासमान आणि शत्रु मित्र होतात, या भक्तीरूपी मायाविना कोणी खरे सुख मिळवू शकत नाही. (रामचरितमानस उत्तरकांड दोहा 119 नंतर) गीतेने ही तिसरी गोष्ट भक्ती वर्णिली आहे.

भक्तीच्या आधाराशिवाय इंद्रियांना संपूर्णपणे ताब्यात करणे शक्य नाही, हे लक्षात घेऊन आणि आतून चित्ताला योग्युक्त करून जेव्हा साधना केली जाते तेव्हा चौथी गोष्ट अशी सांगितलेली आहे की या तीन साधनांमुळे इंद्रियांवर विजय संपादन करता येईल आणि प्रज्ञा

परमेश्वराच्या ठायी स्थिरावेल. (विषयासक्तीमुळे व्यक्तीचे कशाप्रकारे अधःपतन होते हे पुढील दोन श्लोकांमध्ये समजावले आहे. पुढील दोन श्लोकांना एक श्लोक मानले जाऊ शकते.)

विशेष

- शंकराचार्यांनी इंद्रियांवर विजय संपादन करण्यासाठी 'सती' शब्दाचा प्रयोग केला आहे.
- महात्मा गांधीजींनी 'योगी' शब्द प्रयुक्त केला आहे.
- विनोबांना ईश्वर शरणतेत पराधीन भाव दिसत नाही. ईश्वराला परका मानले तर पराधीनता जागेल. ईश्वर आणि आपण एकाच चैतन्याची रूपे आहेत. ईश्वर चैतन्याचे पूर्ण रूप असून आपण अंशरूप आहोत.

: 10 :

०००

विनाश - परंपरा

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते ।

संगात् संजायते कामः कामात् क्रोधोऽभिजायते ॥62 ॥

क्रोधाद् भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः ।

स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥63 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- विषयान्: पाच विषयांचे.
- ध्यायतः ध्यान, चिंतन करणाऱ्या.
- पुंसः तेषु: पुरुषाला, त्यातील, पाच विषयांमध्ये.
- संगः प्रेम, आसक्ती, प्रीती.
- उपजायते: उत्पन्न होते.
- संग्नात्: आसक्तीने, प्रीतीने (ज्या विषयाप्रती).
- कामः संजायते इच्छा, तृष्णा उत्पन्न होते.
- कामात्: इच्छेने, तृष्णेने.
- क्रोधः क्रोध वा क्षोभ.
- अभिजायते: उत्पन्न होतो.
- क्रोधाद् संमोहः भवति क्रोध वा क्षोभामुळे मूढता, अविवेक उत्पन्न होतो.
- संमोहात्: मूढता वा अविवेकाने - अविवेकामुळे.
- स्मृतिविभ्रमः आत्म - स्मृती नष्ट होऊन जाते.
- स्मृतिभ्रंशाद्: आत्मस्मृती नष्ट होऊन गेल्यामुळे.
- बुद्धिनाशः बुद्धीनाश म्हणजे विवेकनाश होऊन जातो.

- बुद्धिनाशात्: विवेक वा बुद्धी नष्ट होऊन गेल्यामुळे.
- प्रणश्यति: मनुष्यत्वाचा नाश होऊन जातो.

श्लोकाचा अर्थ

विषयांचे चिंतन करणाऱ्या पुरुषाची त्या विषयात आसक्ती उत्पन्न होते. आसक्तीमुळे त्या विषयांची कामना उत्पन्न होते. कामना पूर्ण झाल्या नाहीत की राग येतो.

रागामुळे अत्यंत मूढता अर्थात् अविचार उत्पन्न होतो. मूढतेमुळे स्मरणशक्ती भ्रष्ट होते. स्मरणशक्ती भ्रष्ट झाली की बुद्धीचा म्हणजे ज्ञानशक्तीचा नाश होतो आणि बुद्धीचा नाश झाल्यामुळे माणसाचा अधःपात होतो.

विषयांचें करी ध्यान त्यास तो संग लागला ।

संगांतूनि फुटे काम क्रोध कामांत ठेविला ॥

क्रोधांतूनि जडे मोह मोहानें स्मृति लोपली ।

स्मृति - लोपें बुद्धि - नाश म्हणजे आत्म-नाश चि ॥

स्पष्टीकरण

मागील श्लोकातून हे समजावले गेले आहे की इंद्रियांवर विजय संपादन करण्यासाठी विषय त्याग आणि विषयोपभोग - या दोन्ही टोकांना सोडून मधला - संयमाचा मार्ग ग्रहण करायला हवा. संयमाचा सराव करून - अभ्यास करून परमात्म भक्ती केली गेली तर पुढील तीन साधनांनी इंद्रिये स्वाधीन - स्वतंत्र - होऊन जातात. 1) बाह्य संयम 2) चित्ताची समता, निर्विकारता, निष्कामता आणि 3) ईश्वर शरणभाव वा ईश्वरभक्ती. हा उन्नतीचा मार्ग - ऊर्ध्वगामी मार्ग - झाला. आता या दोन श्लोकात मानवी अधःपतनाची प्रक्रिया समजाऊन सांगितली आहे.

या श्लोकात अधःपतीत अवस्थेचे आठ सोपान (पायऱ्या) वर्णिलेले आहेत. या आठ अवस्था अशा 1) विषयांचे ध्यान - विषयांच्या ध्यानामुळे. 2) विषयांप्रती प्रीती - आसक्ती. 3) विषयांची इच्छा म्हणजे काम. 4) क्रोध - क्रोधांमुळे. 5) मूढपणा वा अविवेक अविवेकामुळे. 6) आत्मविस्मरण - म्हणजे 'मी कोण आहे?' याचे भान न उरणे, 'मी कोण आहे?' या विषयाचे भान न उरल्यामुळे. 7) विवेक नष्ट होणे, म्हणजे बुद्धीनाश, कार्य आणि अकार्य या बाबतीत निर्णय घेण्याची बुद्धीची

विवेक नावाची शक्ती असते, ती गमावून बसणे आणि बुद्धीनाशामुळे विवेकशक्ती हरवून बसल्यामुळे. 8) माणुसपणाचा - मनुष्यत्वाचा - नाश म्हणजे आत्मनाश होऊन जातो.

विनोबांनी या आठ अवस्थांना सहा अवस्थांमध्ये विभाजित केले आहे. कामामुळे उत्पन्न होणाऱ्या क्रोधाला त्यांनी वेगळे मानले नाही. कामातच क्रोधाचा समावेश केला आहे. अखेरीस बुद्धीनाश म्हणजे मनुष्यत्वाचा नाश - आत्मनाश. अशाप्रकारे बुद्धीनाश आणि आत्मनाशाला वेगळे - स्वतंत्र न मानता बुद्धीनाशातच आत्मनाशाचा समावेश करून दिला आहे. अशा प्रकारे दोन अवस्था कमी झाल्यामुळे सहा अवस्था उरल्या आहेत. पुढील दोन श्लोकात या पतनापासून कसे वाचावे, वर उठावे हे सांगितले गेले आहे. पतनापासून वाचण्यासाठी सहा अवस्था वर्णिल्या आहेत.

या श्लोकांशी मेळ घालता यावा म्हणून विनोबांनी दोन श्लोकात सहा अवस्था सांगितल्यात ते अधिक सयुक्तिक आहे. विनोबांनी कामापासून क्रोधाला वेगळे मानले नाही आणि माणसाच्या नाशाला म्हणजे आत्मनाशाला बुद्धीनाशाहून वेगळे मानले नाही. सुरुवातीला आठ अवस्थांचा अर्थ बघू आणि मग विनोबांनी कामात क्रोधाचा समावेश का केला? वगैरे विषयी विचार करू.

1) विषयांच्या ध्यानामुळे माणसाच्या अधःपतनाला सुरुवात होते. शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध - या पाच विषयांशी आपला रोजचा संबंध येत असतो. आपण याला कधी टाळू शकत नाही. यात चांगले आणि वाईट असे दोन प्रकार आहेत आणि यांचे सत्व, रज, तम असे तीन प्रकार आहेत. चांगल्यात केवळ सत्वगुणच समाविष्ट असून रज आणि तमाचा अंतर्भावच वाईटात होतो. आपल्या मनात पूर्वजन्मीचे जे संस्कार असतात, त्यानुसार चांगले वा वाईट विषय किंवा सात्विक, राजसी वा तामसी विषयांचे आपल्याला आकर्षण वाटते. यामुळे गीता म्हणते की सर्वप्रथम आपल्या मनात विषयांचे ध्यान सुरु होऊन जाते. विषय वाईट असेल पण जर तो आपल्या आवडीचा असेल तर मनात त्याविषयी ध्यान - चिंतन सुरु होईल. ध्यान करणे, चिंतन करणे मनाचा स्वभाव आहे. मन या स्वभावाला कसे सोडू शकेल? मनाच्या या स्वभावाशी जो परिचित आहे तो वाईट विषयांचे म्हणजे

आपल्याला अधःपतीत करणाऱ्या विषयांचे ध्यान - चिंतन नाही करणार. तो चांगल्याचेच - शुभाचेच चिंतन करील. - ध्यान करील. विषयांशी संबंध आल्यावर ज्या विषयांचे आपल्याला आकर्षण असते - त्याचे ध्यान - चिंतन सुरु होईल. ही पहिली क्रिया आहे.

2) मनात ज्या विषयाचे ध्यान - चिंतन सुरु रहाते त्याविषयी प्रीती, आसक्ती, अनुराग उत्पन्न होऊ लागेल. ही झाली दुसरी क्रिया.

3) ज्या विषयाविषयी - विषयाप्रती प्रीती, अनुराग उत्पन्न झाला असेल त्याला प्राप्त करायची इच्छा उत्पन्न होते. इच्छा निर्माण झाल्यावर त्या विषयाला प्राप्त करण्यासाठी आपण प्रयत्न करू लागतो. ही तिसरी क्रिया आहे.

4) ती वस्तु प्राप्त झाली नसेल वा प्राप्त होण्यात अडथळा येत असेल तर क्रोध उपजतो. ही चौथी क्रिया आहे.

5) वस्तु प्राप्त झाल्यावर वा तिच्या प्राप्तीत कुठलाही अडथळा न आल्यामुळे त्या वस्तुप्रती मनात लोभ उत्पन्न होतो. अतृप्ती झाली तर क्रोध आणि तृप्ती झाली तर लोभ या दोन वृत्ती कामातून सहजच निर्माण होतात. काम म्हणजे इच्छा आणि इच्छा कधीही तृप्त होतच नाही. इच्छेचा धर्मच हा आहे की ती कदापि तृप्त होतच नाही. इच्छेचा धर्मच हा आहे की ती सदा अतृप्तच असते. यामुळे इच्छेने क्रोध आणि तृष्णा हे दोन परिणाम सहजच प्रकटतात. हे दोन परिणाम सर्वांच्या अनुभवात येतातही. क्रोध वा लोभ उत्पन्न झाल्यामुळे चित्त अस्थिर - चंचल होऊन जाते. चित्तात मूढता म्हणजे मोह उत्पन्न होतो. चित्ताची शांतता, आरोग्य नष्ट होऊन जाते. चित्तात व्यग्रता, खळबळ माजते. ही पाचवी क्रिया होय.

6) मग या मूढ, अस्थिर स्थितीत 'मी कोण आहे?' या आत्मस्वरूपाचे विस्मरण होऊन जाते. या स्थितीत अकरणीय (करायला नको असे) काम तो करून टाकतो. न बोलण्यायोग्य वचन बोलतो. क्रिया करतांना बोलतांना जे भान राखायला हवे, जी सावधगिरी बाळगायला हवी हे भान वा जागृती - सावधपणा राहू शकत नाही. ही सहावी क्रिया आहे.

7) दीर्घकाळ अशी परिस्थिती राहिली तर बुद्धीनाश होतो म्हणजे बुद्धीची योग्य - अयोग्य, नीती - अनिती, धर्म - अधर्म, पाप - पुण्य यांना पारखण्याची शक्ती नष्ट होऊन जाते म्हणजे कार्य - अकार्य विषयक यथायोग्य निर्णय घेता येत नाही. उचित- खरा निर्णय घ्यायची बुद्धीची शक्ती नष्ट होऊन जाते. ही सातवी क्रिया आहे.

8) जिथे कार्य - अकार्य पारखण्याची बुद्धीची विवेकशक्ती नष्ट होऊन जाते तिथे मनुष्य माणूसपण हरवून बसतो. माणूस असूनही पशुतुल्य होतो. ईश्वराने पशुला विवेक - शक्ती वा योग्य - अयोग्य निर्णय घ्यायची शक्ती दिलेली नाही. भगवंताने माणसाला ही शक्ती प्रदान केलेली आहे आणि हेच माणसाचे वैशिष्ट्य आहे. केवळ याच शक्तीमुळे माणूस आणि पशु यात फरक आहे. 'आहार - निद्रा - भय - मैथुनं च सामान्यमेतत् पशुभिर्नराणाम्' हे शास्त्र वचन आहे. अर्थात् आहार, झोप, भय आणि संभोग हे माणूस आणि पशु यात समानपणे असतात. माणूस आणि पशुत एकच महदंतर आहे की ईश्वराने माणसाला बुद्धी शक्ती म्हणजे विवेक शक्ती प्रदान केली आहे. यामुळे तो धर्माचे पालन करत काम, क्रोध वगैरे विकारांना क्षीण करून वा नष्ट करून परमेश्वराला प्राप्त होऊ शकतो. पशु - पक्ष्यांमध्ये ही विवेक शक्ती नसते. पशु, पक्षी आणि माणसांमध्ये भोग भोगायची प्रवृत्ती समान असल्यामुळे माणसाचे वैशिष्ट्य भोग भोगण्याविषयी मुळीच नाही. यामुळे जिथे विवेक - शक्ती नष्ट झाली तिथे माणूसपण संपले - नष्ट झाले, असे मानायला हवे. विषयांच्या ध्यानापासून अधःपतनाला सुरुवात झाली आणि सहा ते आठ अवस्थांमध्ये माणसाच्या सर्वनाशापर्यंत आपण अधःपतीत होऊन जातो.

दोन उदाहरणे देऊन आम्ही हा मुद्दा स्पष्ट करतो आहोत. वीस - पंचवीस वर्षे वयाच्या एका युवतीला पंचवीस - तीस वर्षे वयाचा एक युवक बघतो. त्या युवतीविषयी त्याच्या मनी आकर्षण जागते.

1) आकर्षण जागल्यावर मनात त्या युवतीचे ध्यान - चिंतन - स्मरण सुरु होऊन गेले. मनाचा एक धर्म आहे की ज्या कुठल्या वस्तुविषयी त्याच्या मनात आकर्षण जागते ती वस्तु भली असो वा बुरी, चांगली असो वा वाईट, त्या आकर्षणामुळे त्या वस्तुविषयी ध्यान - चिंतन - स्मरण केल्याशिवाय मनाला स्वस्थता लाभत नाही. या ठिकाणी

विषय ध्यान - विषय चिंतनाची पहिली क्रिया समाप्त झाली.

2) त्याविषयी मनात प्रेम, वासना, आसक्ती उत्पन्न होते. ही दुसरी क्रिया आहे.

3) आसक्ती उत्पन्न झाल्यावर त्या युवतीच्या सहवासाची इच्छा उत्पन्न होईल. ही तिसरी क्रिया आहे. सहवासासाठी त्या युवतीची वा तिच्या पालकांची संमती नसेल तर त्या युवकाच्या मनात

4) क्रोध उत्पन्न होईल. इच्छा पूर्तीच्या मार्गात जर अडथळा निर्माण झाला तर राग - क्रोध उत्पन्न होतो. ही चौथी क्रिया आहे. श्री. शंकराचार्य म्हणतात, 'क्रुध्दो हि संमूढः सन् गुरुमप्याक्रोशति' - अर्थात् क्रोधी व्यक्ती मूढ बनून, विवेकशून्य बनून आपल्या गुरुवरही रागावते, गुरुबद्दलही अपशब्द वापरते. (गुरु म्हणजे आई - वडील, ज्येष्ठ व्यक्ती) राग आल्यावर तो युवक अविवेकी मूढ बनून जातो. त्याचे चित्त अस्थिर बनून जाते मग तो युवक त्या युवतीला वा तिच्या आई - बाबांना वाटेल ते बोलायला प्रवृत्त होतो कारण अशा अवस्थेत चित्तात विवेकाची स्थिती असूच शकत नाही. ही पाचवी क्रिया आहे. चित्ताची जेव्हा अशी स्थिती होऊन जाते तेव्हा

5) 'आपण कोण आहोत?' याचे भान उरत नाही. आत्मविस्मृती होऊन जाते. श्री. शंकराचार्य म्हणतात 'शास्त्राचार्योपदेशाहितसंस्कारजनितायाः स्मृतेः स्याद्विभ्रमो भ्रंशः स्मृत्युत्पत्तिनिमित्तप्राप्तावनुत्पत्तिः' अर्थात् स्मृती विभ्रम या स्मृती नष्ट होणे म्हणजे काय ? शास्त्र आणि आचार्यांच्या उपदेशाने मनावर काही संस्कार होतात. त्या संस्कारांमुळे स्मृती - स्मरण वा ज्ञान उत्पन्न होते. ते नष्ट वा भ्रष्ट होते म्हणजे त्या स्मृती वा ज्ञानाचा उपयोग करायचा प्रसंग वा संधी आल्यावर त्या स्मृती वा ज्ञानाचा उपयोग न होणे वा ऐनवेळी ती स्मृती वा ज्ञान उत्पन्न न होणे म्हणजे स्मृती विभ्रम होय. आत्मस्मृती नष्ट होऊन जाणे, स्वतःला विसरून जाणे सहावी क्रिया आहे. अशाप्रकारे आत्मभान हरपल्यामुळे

6) बुद्धिनाश होतो म्हणजे कार्य - अकार्य, योग्य - अयोग्य, धर्म - अधर्म वगैरेंमधले अंतर - फरक - पारखण्याची बुद्धीची शक्ती नष्ट होणे ही सातवी क्रिया आहे. आता तो न करण्यायोग्य कार्य अंतिम पाऊल

उचलतो म्हणजे त्या युवती वा तिच्या माता -पित्याची हत्या करायलासुद्धा प्रवृत्त होतो. जिच्यावर तो मोहित झाला होता, जिच्याविषयी त्याच्या मनात आत्यंतिक प्रेम उत्पन्न झाले होते तिचाच खून करायला तो प्रवृत्त होतो. हा भगवंताच्या मायेचा एक चमत्कारच मानायला हवा. बुद्धिनाश संज्ञेचा अर्थ समजावतांना श्री. शंकराचार्य म्हणतात-'कार्याकार्य विषयविवेकायोग्यतान्तःकरणस्य बुद्धेर्नाश उच्यते।' अर्थात् अन्तःकरणाची कार्य आणि अकार्याविषयी म्हणजे त्याच्या ओळखीविषयी विवेकाची अयोग्यता असणे म्हणजे विवेक नसणे, विवेकाची न्यूनता वा अपात्रता असणे म्हणजे बुद्धीनाश होय. बुद्धीनाशानंतर

7) मनुष्यत्वाचा नाश होऊन जातो म्हणजे माणूस आणि पशु यातले अंतर संपून जाते. श्री. शंकराचार्य म्हणतात 'तावदेव हि पुरुषो यावदन्तःकरणं तदीयं कार्याकार्यविषयविवेकयोग्यं, तदयोग्यत्वे नष्ट एव पुरुषो भवति' अर्थात् जोवर त्याचे म्हणजे माणसाचे अंतःकरण कार्य आणि अकार्याविषयी विवेक करण्यायोग्य, ओळखण्या - पारखण्यायोग्य असते तोवरच माणूस म्हणवण्यायोग्य आहे पण कार्य - अकार्य ओळखण्याची - पारखण्याची ही शक्ती जेव्हा नष्ट होऊन जाते तेव्हा तो पुरुष - माणूस नष्ट होऊन जातो म्हणजे मनुष्यत्वाचा नाश होतो. ही आठवी म्हणजे अंतिम क्रिया आहे.

आता आणखी एक उदाहरण घेऊ या. असे समजा की कुणा सात्विक भगिनीची कुणा एका संत पुरुषाची भेट झाली. त्या संताविषयी त्या भगिनीच्या मनी आकर्षण उत्पन्न झाले आकर्षण उपजल्यामुळे त्या संत पुरुषाचे

1) नित्य ध्यान - स्मरण होऊ लागले. ही झाली पहिली क्रिया, ध्यानातून.

2) अनुराग, प्रेम, भक्ती उत्पन्न होऊ लागली. त्याच्याशी त्या भगिनीचा पत्र - व्यवहार सुरु झाला. ही दुसरी क्रिया झाली. मग त्याच्या सत्संगतीत.

3) रहायची कामना तिच्या मनी जागली (उत्पन्न झाली) ही तिसरी क्रिया झाली. त्या भगिनी गृहस्थाश्रमी असल्यामुळे नवऱ्याला, आई - बाबांना काही हे आवडले नाही. आता त्या भगिनीच्या मनात आपल्या कामनापूर्तीसाठी अडथळे येऊ लागले.

4) क्षोभ वा राग उत्पन्न झाला. ही चौथी क्रिया आहे. चित्त क्षुब्ध असल्यामुळे ती कुठल्याही कामात लागू शकत नाही.

5) तिच्या मनी मूढतेचे साम्राज्य पसरते. ती दुविधेत पडते. काय करावे हे काही तिला सूचत नाही. ही पाचवी क्रिया झाली. मूढतेमुळे

6) ती भान विसरली. तिची आत्मस्मृती उरली नाही त्या संताशी चाललेल्या पत्र - व्यवहारातून तिला जे काही ज्ञान लाभले होते त्याचेही तिला विस्मरण झाले. त्या ज्ञानाचा तिला काही उपयोग होत नाही. संताशी अखंड पत्र - व्यवहार जारी राखायचे भानही तिला उरले नाही. चित्त बेभान झाल्याचाच अनुभव तिच्या पदरी आला. ही सहावी स्थिती आहे, यानंतर

7) तिच्या बुद्धीच्या ठायी कार्य - अकार्याचा निर्णय घ्यायची जी शक्ती होती, तीही नष्ट होऊन जाते आणि त्या अविवेकी दशेत विहीरीत उडी मारायचा निश्चय करते. निर्णय करते. ही सातवी दशा झाली नंतर

8) ती विहीरीत उडी ठोकून आत्महत्या करून घेते. ही आठवी स्थिती आत्मनाशाची मानली जाईल.

'कामातून क्रोध उत्पन्न होतो.' या वचनाचा जो अर्थ सर्व भाष्यकारांनी केला आहे तोच वर करण्यात आला आहे पण विनोबांनी केलेला अर्थ विचारणीय (विचार करण्यायोग्य) आहे. ते म्हणतात की कामाने क्रोध उत्पन्न होतो याचा अर्थ हा झाला की काम उत्पन्न होण्यापूर्वी मनाची जी शांत - स्वस्थ - स्थिती होती ती काम उत्पन्न होताच समाप्त होऊन जाते. कामना चित्तात व्याकुळता उत्पन्न करते. हाच क्रोध होय. क्रोध म्हणजे राग नव्हे. काम उत्पन्न होताच जी अशांती वा अप्रसन्नता वाटते ती क्रोध शब्दाने सूचित केली गेली आहे. यामुळे क्रोध कामाहून भिन्न नाही असे विनोबा म्हणतात. गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायातील सदतिसाव्या श्लोकात भगवंत म्हणताहेत 'काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।' म्हणजे रजोगुणापासून उत्पन्न झालेला हा कामच क्रोध आहे.

हा कामच क्रोध आहे. या मुद्यालाच लक्षात घेऊन विनोबांनी 'गीताई' मध्ये लिहिले आहे 'क्रोध कार्यात ठेविला' क्रोध कामात समाविष्टच आहे. श्री. ज्ञानेश्वर माऊली लिहिते, 'जेथ कामु उपजला, तेथे क्रोधु आधीच आला'

म्हणजे जिथे काम उत्पन्न झाला तिथे क्रोध आधीच हजर असतो. यामुळे स्थितप्रज्ञाचे पहिले लक्षण पंचावनाव्या श्लोकात कामनेचा संपूर्ण त्याग म्हटले आहे मग विनोबा म्हणतात की कामातून क्रोध उत्पन्न होतो. असे मानले तर अडचण निर्माण होते की कामना अतृप्त असेल, इच्छेनुरूप काम होत नसेल तर क्रोध उत्पन्न होतो, हे ठीक आहे पण कामना तृप्त झाली, इच्छेनुसार सारे काही घडले तर क्रोध उत्पन्न होणार नाही मग गीतेने सांगितलेले कामातून क्रोध उत्पन्न होतो, हे वचन मिथ्या ठरेल मग तर क्रोधामुळे मूढता, मूढतेने आत्मविस्मरण, आत्मविस्मरणामुळे बुद्धीनाश आणि बुद्धीनाशामुळे आत्मनाश ही जी अनर्थ परंपरा सांगितली आहे, तीही खरी ठरणार नाही कारण की क्रोधाला रोखून धरल्यामुळे मूढता, आत्मविस्मृती वगैरे परिणाम उत्पन्न होऊ शकणार नाही तरी विनोबा असे सांगतात की यातून बाहेर पडण्यासाठी टीकाकार असा तर्क देतात की कामातून क्रोध काही आपोआप निर्माण होत नाही. इच्छा पूर्ण झाली नाही तर त्यातून मग क्रोध उत्पन्न होतो पण इच्छा पूर्ण झाली तर त्यातून मग क्रोधाऐवजी लोभ उत्पन्न होतो आणि लोभातून मूढता वगैरे पुढचे दुष्परिणाम उत्पन्न होऊ शकतात. सारांश 'कामातून क्रोध उत्पन्न होतो' याचा अर्थ झाला कामातून 'क्रोध' आणि 'लोभ' उत्पन्न होतात. विनोबा पुढे विचारतात की काम तृप्त झाल्यावर जर लोभ उत्पन्न न झाला, तर मूढपणा, आत्मविस्मृती, वगैरे दुष्परिणाम तर टळून जातील ना ? या अडचणीतून बाहेर पडण्यासाठी हा मार्ग काढला जातो की काम कदापि तृप्त होतच नाही, तो सदैव अतृप्तच रहातो. यामुळे काम जसा क्रोधाला उत्पन्न करतो, तसेच लोभालाही उत्पन्न करू शकेल. याविषयी विनोबांचे म्हणणे असे आहे की कामात क्रोध समाविष्ट आहे असा अर्थ घेतल्यास गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायातील सदतिसाव्या श्लोकात 'कामच क्रोध आहे' असे जे म्हटले आहे त्याच्याशी उपर्युक्त अर्थाचा मेळ बसतो. तिथे क्रोधाला कामापेक्षा वेगळा गणलाच गेला नाही. यामुळे कामातून क्रोध उत्पन्न होतो आणि अशाप्रकारे लोभही कामातून उत्पन्न होतो, हा अर्थ स्वीकारण्याऐवजी काम उत्पन्न होण्यातच त्यात जी अप्रसन्नता असते त्याचा अनुभव माणसाला येऊ लागतो, यामुळे क्रोधाला कामापासून वेगळा न मानणे - मोजणेच - योग्य आहे.

मग अखेरीस बुध्दीनाश म्हणजे मानवतेचा नाश हा अर्थ घेणेही अधिक समुचित - योग्य आहे. बुध्दीनाश आणि मनुष्यत्वाचा नाश या दोन स्वतंत्र गोष्टी समजण्याऐवजी बुध्दीनाश म्हणजे मनुष्यत्वाचा नाश - आत्मनाश हा अर्थच अधिक सयुक्तिक ठरतो कारण बुध्दीनाश अर्थात् विवेकशक्तीचा नाश झाल्यावर पशु आणि माणूस यात काही अंतर उरत नाही यामुळे विवेकशक्तीहून माणुसकी - माणूसपण वेगळे नाही, हे सहजच लक्षात यावे असे आहे. यामुळे विनोबांनी आठ अवस्थांऐवजी सहा अवस्था मानल्या आहेत. या झाल्या अधःपतनाच्या अवस्था. उन्नती अवस्था पुढील दोन श्लोकात वर्णिली आहे, असे अनुमान अनुचित ठरू नये.

(पुढील दोन श्लोकात अधःपतनातून बाहेर पडण्यासाठीच्या सहा वाटा - अवस्था - वर्णिल्या आहेत. दोन्ही श्लोकांचा एकचितपणे विचार केला गेला आहे.)

विशेष

• शंकराचार्य म्हणतात की अंतःकरणातील विवेकशक्तीरूपी बुध्दीचा नाश झाल्यावर पुरुषाचा नाश होऊन जातो, याचा अर्थ असा की तो पुरुषार्थ करायला अयोग्य ठरतो.

• विनोबा म्हणतात की एकनाथांचे निवेदन असे आहे की काम पूर्ण होतो वा अधूरा रहातो. अधूरा राहिला तर क्रोध उत्पन्न होतो आणि पूर्ण झाला तर लोभाला जन्म मिळतो मग संमोह जागतो तो क्रोध वा लोभापासून जागतो. विनोबांनी क्रोध शब्दाचा अर्थ क्षोभ मानला आहे.

०००

: 11 :

उत्थान क्रम

रागद्वेष वियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन् ।
आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥ 64 ॥
प्रसादे सर्व दुःखानां हानिरस्योपजायते ।
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥ 65 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- तुः परंतु.
- रागद्वेष वियुक्तैः रागद्वेषरहित, काम - क्रोधरहित.
- आत्मवश्यैः (आणि) ताब्यात घेतलेल्या.
- इंद्रियैः इंद्रियांनी.
- विषयान् चरन्ः पाच विषयांचा अनुभव घेणारा, पाच विषयांचे सेवन करणारा.
- विधेयात्माः इंद्रियांचा स्वामी, पुरुष.
- प्रसादं अधिगच्छतिः प्रसन्नता प्राप्त करतो.
- प्रसादेः प्रसन्नता प्राप्त झाल्यामुळे, आत्मप्रसाद प्राप्त झाल्यामुळे.
- अस्यः या पुरुषाच्या.
- सर्वदुःखानां हानिः सर्व प्रकारच्या दुःखांचा, त्रिविध दुःखांचा नाश.
- उपजायते, हिः होऊन जातो आणि यातून.
- प्रसन्नचेतसः ज्याचे चित्त प्रसन्नतेला प्राप्त झाले आहे, त्याची.
- बुद्धिः आशुः बुध्दी शीघ्रच.
- पर्यवतिष्ठतेः परमात्म्याच्या ठायी स्थिर होऊन जाते.

श्लोकाचा अर्थ

परंतु अंतःकरण ताब्यात ठेवलेला साधक आपल्या ताब्यात ठेवलेल्या राग - द्वेष - रहित इंद्रियांनी विषयांचा उपभोग घेत असूनही अंतःकरणाची प्रसन्नता प्राप्त करून घेतो.

अंतःकरण प्रसन्न असल्यामुळे त्याची सर्व दुःखे नाहीशी होतात आणि त्या चित्त प्रसन्न असलेल्या कर्मयोग्याची बुद्धी तत्काळ सर्व गोष्टींपासून निवृत्त होऊन एका परमात्म्यामध्येच उत्तम प्रकारे स्थिर होते.

**राग - द्वेष परी जातां आलीं हातांत इंद्रियें ।
स्वामित्वें विषयीं वर्ते त्यास लाभे प्रसन्नता ॥
प्रसन्नतेपुढे सर्व दुःखें जाती झडुनियां ।
प्रसन्नतेनें बुद्धीची स्थिरता शीघ्र होतसे ॥**

स्पष्टीकरण

मागील श्लोकात विषयांच्या ध्यानाने बुद्धीनाश म्हणजे मनुष्याचे पतन कशाप्रकारे होते, हे क्रमशः वर्णिले आहे. आता या दोन श्लोकांच्या माध्यमातून हे सांगितले जात आहे की या पतनापासून वाचू इच्छिणाऱ्यांनी काय करायला हवे? उन्नतीच्या म्हणजे ऊर्ध्वगामी सहा पायऱ्या येथे वर्णिल्या गेल्या आहेत.

अधःपतनाची पहिली अवस्था आहे विषयांचे ध्यान वा चिंतन. आपण जर विषयांचे ध्यान वा चिंतन टाळू शकलो तर पहिल्या अवस्थेतून खाली पडण्यापासून वाचू शकतो - अधःपतनापासून वाचू शकतो. यामुळे विषयांचे ध्यान - चिंतन टाळायला हवे. विषयांचे ध्यान न करता आपण संयमपूर्वक विषयांचे सेवन केले पाहिजे. एकोणसाठाव्या श्लोकात आपण पाहिले की विषयांचा त्याग केल्यावरही इंद्रियांवर ताबा मिळवता येतोच असे नाही. विषयांचे संयमपूर्वक सेवन करून विषयाचे ध्यान - चिंतन टाळायला हवे. विषय सेवनाने ध्यान टळेल असे नाही. यामुळे श्री भगवंतांनी आत्मवश्यैः पद विषय सेवनासोबत जोडले आहे. मन आणि इंद्रियांना ताब्यात ठेऊन, विषय केले तर विषयांचे ध्यान वा चिंतन टळून जाते. विषय ध्यानामुळे आसक्ती आणि आसक्तीने काम - क्रोध उत्पन्न होणे पतनाची दुसरी - तिसरी अवस्था सांगितली होती. विषयांचे सेवन जेव्हा आपल्या अधीन असते आणि विषयांचे ध्यान

टळून जाते तर त्यापुढची क्रिया - आसक्ती, काम - क्रोधही - टळून जातात. यामुळे या श्लोकात सांगितले गेले आहे की संयमी व्यक्तीच्या विषय सेवनात राग - द्वेष रहितता म्हणजे काम - क्रोधाचा अभाव असतो. विषयाच्या ध्यानाऐवजी विषयांना वशीभूत इंद्रियांच्या माध्यमातून संयमपूर्वक सेवन आणि प्रीती, आसक्ती, काम - क्रोध यातून मूढता उत्पन्न होते याऐवजी इथे 'विधेयात्मा' म्हणजे मनावर संपूर्ण ताबा असणे सांगितलेले आहे. काम - क्रोध वगैरे विकार उत्पन्न झाल्यावर मनावर ताबा रहात नाही आणि यातून मूढता, चंचलता, काही न सुचणे ही स्थिती उत्पन्न होते. राग - द्वेष म्हणजे काम - क्रोध टळून गेले तर मनाची मूढता टळली म्हणजे मनावर संपूर्ण ताबा मिळाला. काम - क्रोध वगैरे विकारच माणसाला - माणसाच्या चित्ताला मूढ बनवून टाकतात. मूढतेने आत्मस्मृतीचा नाश होतो. इथे मूढतेऐवजी मनावर संपूर्ण ताबा असणे आणि चित्त राग - द्वेषरहित होणे यामुळे आत्मविस्मृती ऐवजी पूर्ण आत्मस्मृती रहाते. आत्मस्मृतीमुळे सहजच प्रसाद, प्रसन्नता प्राप्त होऊन जाते. आत्मविस्मृतीमुळे प्रसन्नता नष्ट होऊन जाते आणि दुःखाचा अनुभव येतो (दुःख अनुभवायला येते). आत्मस्मृती जागली तर प्रसन्नता अनुभवायला मिळाल्यामुळे सारी दुःखे टळून जातात आणि दुःखरहिततेचा अनुभव यायला लागतो. स्मृतीभ्रंशामुळे बुद्धीनाश होतो. इथे गीता सांगत आहे की आत्मस्मृतीमुळे प्रसन्नता प्राप्त करून घेतल्यामुळे सारी दुःखे टळून बुद्धीनाशाऐवजी बुद्धी परमेश्वराच्या ठायी स्थिर होऊन जाते आणि यामुळे मानवतेचा नाश टळतो.

अशा प्रकारे अधःपतनाच्या आठ वा विनोबांच्या भाषेत सहा अवस्था मागील दोन श्लोकात वर्णिल्या होत्या.

आता या दोन श्लोकांमधून उन्नतीच्या (ऊर्ध्वगतीच्या) सहा अवस्था वर्णिल्या आहेत.

1) विषयांच्या ध्यानाऐवजी, वशीभूत इंद्रियांद्वारे विषयांचे बाह्य सेवन.

2)- 3) आसक्ती आणि काम - क्रोधाच्या ऐवजी राग - द्वेष रहितता म्हणजे काम - क्रोध रहितता.

4) मूढतेऐवजी मनावर संपूर्ण ताबा, संपूर्ण स्वाधीनता.

5) आत्मविस्मृती ऐवजी आत्मस्मृती म्हणजे प्रसन्नता आणि समस्त दुःखांचा नाश.

6) बुद्धीनाश म्हणजे मनुष्यतेच्या नाशाऐवजी परमेश्वरात - परमेश्वराच्या ठायी बुद्धीची स्थिरता म्हणजे मानवतेचे रक्षण. विनोबांनी या चार श्लोकांचा सारांश पुढील प्रमाणे सांगितला आहे. 1) पतनाचे बीज आहे विषय - चिंतन. 2) त्यातून काम म्हणजे इच्छा उत्पन्न होणे म्हणजे अप्रसन्नता, चित्ताची चंचलता निर्माण होणे शक्ती आहे. 3) त्या शक्तीतून प्रकटणारा बुद्धीनाश फळ आहे, हा अधःपतनाचा मार्ग झाला.

आता ऊर्ध्वीकरणाचा मार्ग 1) विषय - सेवन करत असता राग - द्वेष उत्पन्न होऊ न देणे बीज आहे. 2) त्यातून प्रकटणारी प्रसन्नता शक्ती आहे. 3) आणि त्यातून उत्पन्न होणारी बुद्धीची स्थिरता फळ आहे. हा मोक्षमार्ग आहे.

विषयांच्या ध्यान आणि चिंतनामुळे बुद्धीनाशापर्यंतचे जे पतन होते, त्यासाठी मागील दोन श्लोकांचे स्पष्टीकरण करतांना दोन उदाहरणे दिली आहेत. त्याच दोन उदाहरणांच्या आधारे आपण बघू या की बुद्धीनाशाऐवजी परमेश्वराच्या ठायी बुद्धी कशी स्थिर करता येईल ? कुणा युवतीला बघून कुणा युवकाच्या मनात आकर्षण जागले. आकर्षण जागल्यावर त्याच्या मनात त्या युवतीविषयी मोह वा आसक्ती जागण्याऐवजी पवित्र भाव उत्पन्न झालेत. तिच्या परिचयानंतर त्याच्या मनात राग - द्वेष उत्पन्न होत नाहीत. त्याच्या मनात त्या भगिनीविषयी वासना उत्पन्न होत नाही. त्या भगिनीचा या प्रकारचा जो परिचय आहे.

1) त्या भगिनीचा स्ववश परिचय म्हणू शकता. या स्वतंत्र परिचयातून - परिचयाद्वारे

2) - 3) त्या भगिनी विषयी राग - द्वेष रहित, पवित्र प्रेमाचे उपजणे - उत्पन्न होणे दुसरी आणि तिसरी क्रिया मानली जाईल. त्या भगिनीच्या सहवासात रहायची कामनाच न जागल्यामुळे कामनेत अडथळा आल्यामुळे क्रोध उत्पन्न झाल्यामुळे उत्पन्न होणारी मूढता उत्पन्नच होणार नाही म्हणजे त्या भगिनीच्या संबंधात आल्यावरही

4) युवकाचा आपल्या इंद्रियांवर संपूर्णपणे ताबा आहे. संपूर्ण परिचय असल्यामुळे त्या भगिनीशी पत्र - व्यवहार करतांना वा परिचयात वा स्मरणाने

5) चित्ताच्या प्रसन्नतेचाच अनुभव येतो. ती युवती आत्मस्वरूप आहे अशी अति पवित्र भावना मनात उत्पन्न

झाल्यामुळे प्रसन्नतेचा अनुभव होऊन सर्व प्रकारची दुःखे टळतील - दूर होऊन जातील अंतिम परिणाम असा होईल की,

6) बुद्धी परमेश्वराच्या ठायी स्थिर होऊ शकेल.

आता दुसरे उदाहरण बघू या. कुणा सात्विक भगिनीच्या मनात कुणा संत पुरुषाविषयी आकर्षण जागले आणि त्यांच्या पावन स्मरणामुळे 1) त्या भगिनीला त्यांचे ध्यान जागले. ही पहिली क्रिया झाली. संतांच्या स्मरणामुळे त्यांच्याविषयी आसक्ती उत्पन्न होण्याऐवजी 2) संतांविषयी भक्तीभाव जागला. त्या भगिनीला या प्रकारे संतांचा जो परिचय प्राप्त होऊन जातो तो परिचय त्यांच्या ताब्यात आहे. 3) त्या भक्तीत वहावून जात नाहीत. भक्ती त्यांच्या काबूत असल्यामुळे त्यांचे चित्त त्या संतांविषयी राग - द्वेष रहित असते. 4) संतांच्या केवळ आठवणीने (स्मरण मात्रेण) त्यांच्याविषयी त्या भगिनीच्या मनात भक्ती उत्पन्न झाल्यामुळे त्या संतांच्या सहवासात रहायची आसक्ती, तीव्र कामना उत्पन्न होत नाही. कामना न उपजल्यामुळे अडथळारूपी क्रोध वगैरे येत नाही आणि क्रोधामुळे जी मूढता उत्पन्न होते ती उत्पन्न न होऊन त्या भगिनीचा आपल्या इंद्रियांवर - मनावर संपूर्ण ताबा असतो. आपल्या मनावर संपूर्ण ताबा असल्यामुळे 5) त्या संताशी पत्र - व्यवहार केल्याने वा त्यांच्या स्मरणाने तिला प्रसन्नतेचाच अनुभव लाभेल. ते संत परमेश्वराचेच स्वरूप आहे असा दृढ विश्वास मनात असल्यामुळे मन प्रसन्न होऊन तिची सर्व प्रकारची प्रापंचिक दुःखे दूर होऊन जातील आणि अखेर 6) त्या भगिनीची बुद्धी, संतांविषयीच्या भक्तीमुळे ईश्वराप्रती स्थिर होऊ शकेल.

पुढील श्लोकात सांगितले जात आहे की ज्याचा इंद्रियांवर ताबा नसतो त्याला शांतता लाभत नाही, आणि शांततेशिवाय सुखाचा लाभ कसा होईल?

विशेष

शंकराचार्य प्रसन्नता आणि स्वास्थ्य - आरोग्याला 'प्रसाद' म्हणतात. स्थिर होणाऱ्या आणि केवळ आत्मरूपात स्थिर - निश्चल रहणाऱ्या बुद्धीला त्यांनी आकाशाची उपमा दिली आहे.

विनोबा 'प्रसाद' शब्दाचा अर्थ करतांना म्हणतात की प्रसाद वा प्रसन्नतेचा अर्थ केवळ उल्हसित वृत्ती वा हर्ष

नाही. प्रसादाचा अर्थ ना विषाद ना हर्ष. प्रसन्नतेचा अर्थ आहे निर्विकारता, शांतता, गंभीरता. प्रसन्नता म्हणजे राग - द्वेष विरहितता, स्वच्छता, निर्मळपणा. शंकराचार्यांनी स्वास्थ्य - आरोग्य शब्दाचा प्रयोग केला आहे, त्याचा अर्थ विस्तार करत विनोबा म्हणतात की स्वास्थ्य वा आरोग्य शब्दात शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही प्रकारचे आरोग्य समाविष्ट आहे. वैद्यकशास्त्रानुसार शारीरिक आरोग्य म्हणजे शरीरात धातुसाम्याची अवस्था, मानसिक आरोग्य म्हणजे चित्ताची समता आणि मानसिक शांतता.

०००

: 12 :

सुख साधन

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुखम् ॥ 66 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- अयुक्तस्य: ज्याचे चित्त स्थिर नाही, चंचल आहे, ज्याचा इंद्रियांवर काबू नाही, अशा पुरुषाला.
- बुद्धि: न अस्ति: बुद्धी रहात नाही, म्हणजे त्याची बुद्धी परमेश्वराच्या ठायी स्थिर होत नाही - स्थिर होऊ शकत नाही.
- च: आणि.
- अयुक्तस्य: ज्याचा आपल्या इंद्रियांवर ताबा नाही अशा चंचल पुरुषाला.
- भावना: भक्ती, निष्ठा म्हणजे भावना.
- न अस्ति: प्राप्त होत नाही,
- च: आणि
- अभावयतः ज्याच्या ठायी भक्ती नाही, निष्ठा नाही, त्याला.
- शांति: न अस्ति: शांतता प्राप्त होत नाही.
- अशांतस्य: (आणि) जो अशांत आहे, त्याला.
- सुखं कुतः सुख कुठून लाभेल?

श्लोकाचा अर्थ

मन आणि इंद्रिये न जिंकणाऱ्या पुरुषाच्या ठिकाणी निश्चयात्मक बुद्धी नसते आणि अशा अयुक्त पुरुषाच्या अंतःकरणात सात्त्विक भावही नसतो तसेच भावशून्य माणसाला शांती मिळत नाही मग शांती नसलेल्या माणसाला सुख कोठून मिळणार?

**अयुक्तास नसे बुद्धि त्यामुळे भावना नसे ।
म्हणून न मिळे शांति शांतीविण कसे सुख ॥**

स्पष्टीकरण

या श्लोकात चार गोष्टी सांगितल्या गेल्या आहेत. 1) ज्याचे चित्त चंचल आहे, इंद्रिये स्वाधीन नाहीहेत, त्याला स्थिर बुद्धी प्राप्त होणार नाही अर्थात् त्याची बुद्धी परमेश्वराच्या ठायी स्थिर होऊ शकणार नाही. 2) ज्याची बुद्धी परमेश्वराच्या ठायी स्थिर झाली नाही त्याला भक्ती प्राप्त होणार नाही. 3) ज्याला परमेश्वराची भक्ती प्राप्त झाली नाही त्याला शांती लाभू शकणार नाही आणि 4) जिथे शांती नाही तिथे सुख कसे मिळू शकेल?

प्रत्येक व्यक्ती सुख - प्राप्तीसाठी प्रयत्न करते. राजा रंक सर्वांचेच प्रयत्न सुख - प्राप्तीसाठी असतात. एक माणूस मोटार कार राखतो - सुखासाठी तर दुसरा मोटारीचा त्याग करतो सुखासाठीच. एक जण वैभवात सुखाचा अनुभव घेऊ इच्छितो तर त्यागी व्यक्तीला वैभवात सुख लाभत नाही. भोगी माणसाला ज्याप्रमाणे भोगात आनंद लाभतो त्याप्रमाणे त्यागी माणसाला त्यागातच आनंद लाभतो. एक व्यक्ती सिनेमा बघितल्याशिवाय आकुळ - व्याकुळ होते तर दुसरी सिनेमाचे नाव ऐकताच घाबरून उठते. अशा प्रकारे प्रत्येकाच्या सुखाचे विषय वेगवेगळे असतात. एकाला ब्रह्मचर्य पालनात सुख लाभते तर दुसऱ्याला ब्रह्मचर्य भंगात सुख मिळते पण बाह्य वस्तुंच्या त्यागातून वा उपभोगातून जे सुख लाभते ते अखंड नसते, चिरकाळ टिकणारे नसते. ही गोष्ट जेव्हा ध्यानात येते तेव्हा व्यक्ती अखंड सुखाच्या शोधात लागते. जोवर अखंड सुख लाभत नाही तोवर त्याचा शोध जारी असतो. त्यागी असो वा भोगी, जोवर मनात काम - क्रोध - अहंकार वगैरे विकार आपला जोर दाखवतात तोवर बाह्य त्याग वा भोगाचा आनंद वा सुख टिकू शकत नाही.

हे विकार उत्पन्न होताच व्यक्तीच्या चित्ताला एकदम व्याकुळ करून सोडतात. यावरून व्यक्तीच्या चित्तात एक गोष्ट भल्याप्रकारे येते की जोवर काम - क्रोध - अहंकार वगैरे विकार मनातून दूर होत नाही. तोवर खरी शांतता आणि अखंड शांती लाभत नाही मग जेव्हा तो सत्संग करायला लागतो आणि संता मार्फत त्याला या गोष्टीचे ज्ञान होते की आपण ज्या अखंड सुख आणि अखंड शांततेच्या शोधात आहोत ते बाह्य वस्तुंच्या त्यागात वा भोगात नसून आत्मस्वरूपाच्या - स्व-स्वरूपाच्या - शोधात आहे. आपले स्वरूप आहे परमात्मा. तो परमात्मा आत अखंड आहे, शांत आणि आनंद स्वरूपी आहे पण जोवर त्याची ओळख होत नाही, तोवर अखंड सुख वा आनंद कदापि लाभणार नाही. परमात्मा जर आपले स्वरूप आहे तर मग त्याची आपल्याला ओळख का होत नाही, हा प्रश्न उपस्थित होतो. श्री भगवंतांनी या प्रश्नाचे उत्तर दिले आहे की त्याचे कारण असे आहे की आपला आपल्या मनावर - बुद्धीवर आणि सर्व इंद्रियांवर ताबा झालेला नाही. ते म्हणतात की जे अयुक्त आहेत म्हणजे ज्यांचे चित्त आणि इंद्रिये त्यांच्या स्वाधीन नाहीत, यामुळे जे काम, क्रोध, अहंकार वगैरे विकारांच्या अधीन असतात ते ईश्वराच्या ठायी स्थिर होऊ शकत नाही. त्यांची बुद्धी परमेश्वराशी एकरूप होऊ शकणार नाही.

मग श्री भगवंतांनी आणखी एक मुद्दा असा मांडला आहे की जो परमात्म स्वरूपात स्थिर होत नाही त्याला भावना म्हणजे भक्ती कदापि प्राप्त होणार नाही. भक्तीच्या बळाशिवाय संपूर्ण इंद्रियांवर ताबा मिळवता येणार नाही - विजय संपादन करता येणार नाही. एकसष्टाव्या श्लोकातही हा विचार सांगितला आहे. तीच गोष्ट भगवंत पुनश्च सांगत आहेत की भगवंताच्या ठायी जर बुद्धी स्थिर राखली जाणार नाही तर परमात्म भक्ती प्राप्त होऊ शकणार नाही. गोस्वामी तुलसीदासजी म्हणतात-' भगति तात अनुपम सुखमूला । मिलइ जो संत होई अनुकूला ।' (रामचरितमानस - अरण्यकांड 15/2)

अर्थात् 'हे ताता! भक्ती अनुपम आहे आणि सुखाचा मूल मंत्र आहे. संत अनुकूल (प्रसन्न) झाल्यानेच भक्तीचा लाभ होतो.'

तिसरा मुद्दा असा की जोपर्यंत परमात्मभक्ती प्राप्त होत नाही तोपर्यंत खरी आणि अखंड शांतता लाभू

शकणार नाही. आपले स्वरूपच जर परमात्मा आहे तर सदैव त्याचे स्मरण करत रहाणे, सदैव त्याचाच आधार घेत रहाणे मनात प्रेम राखणे - बाळगणे स्वाभाविकच व्हायला हवे. आपले स्वरूप परमात्मा असल्यामुळे त्या स्वरूपाची आपण भक्ती करू तेव्हाच आपल्याला शांतता लाभेल, यात काही शंका नाही.

चौथा मुद्दा असा की शांततेशिवाय सुख कुठून लाभू शकेल? म्हणजे लाभू शकणार नाही. चित्त जेव्हा अशांत असेल तेव्हा आपण बेचैन - अस्वस्थ - होऊन जातो हा तर आपल्या सर्वांचा अनुभव आहे.

काहीही सूचत नाही. आपण सत्संगतीत असलो तरी जेव्हा काही कारणाने चित्त अशांत होऊन जाते तेव्हा चित्तात अस्वस्थता असते की शांती कशी लाभेल? याचा अर्थ असा की सुख शांतीला चिकटलेले आहे - असते. कुठल्याही परिस्थितीत सुखाला शांततेपासून वेगळे करता येत नाही - करू शकत नाही. यामुळे ज्याला कुणाला अखंड सुख, अखंड आनंद हवे असेल त्याने असा जीवनक्रम - जीवनचर्या घडवायला हवी. ज्ञानेश्वर माऊली म्हणते की ज्याप्रमाणे दग्ध बीज - भाजलेले बीज - अंकुरित होत नाही तसेच अशांत पुरुषाला कदापि सुख लाभू शकणार नाही. श्री. शंकराचार्य म्हणतात-'इन्द्रियाणां हि विषयसेवातृष्णातो निवृत्तिर्या तत् सुखं, न विषयविषया तृष्णा, दुःखमेव हि सा, न तृष्णायां सत्यां सुखस्य गंधमात्रमप्युपपद्यते इत्यर्थः ' अर्थात् - इंद्रियांची विषयांचा उपभोग घेण्याची मनाच्या ठायी जी तृष्णा, वासना असते, त्या वासनेपासून निवृत्ती - निघून जाणे - याचेच नाव सुख होय - यालाच सुख म्हणतात. विषयांच्या विषयीची जी तृष्णा, अनुराग, आसक्ती आहे. ते काही सुख नव्हे. ते तर दुःखच आहे, त्याला दुःखच म्हणतात कारण की जोवर वासना, तृष्णा, विद्यमान आहेत तोवर यत्किंचितही सुख मिळू शकणार नाही, नाही प्राप्त होऊ शकणार. हे थोडक्यात सार आहे. (परमात्म्याच्या ठायी बुद्धी का स्थिर होत नाही, ही चर्चा पुढील श्लोकात भगवान करताहेत).

विशेष

शंकराचार्यांनी थोडक्यात असे सांगितले की तृष्णा असली तर सुखाचा सुगंधसुध्दा लाभणार नाही. ज्ञानेश्वरांनी इंद्रिय दमनावर भर दिला आहे.

गांधीजी म्हणतात की ज्याच्या ठायी समत्व नसते - त्याच्या ठायी विवेक नसतो, भक्ती नसते. भक्ती नसेल तर शांती मिळणार नाही. अशांत माणसाला सुख तर असूच कसे शकेल? गांधीजींनी 'अयुक्त' शब्दाचा अर्थ 'समत्वरहित' असा मानला.

विनोबा 'असंयमी' व्यक्तीला 'अयुक्त' म्हणतात. 'अयुक्त' शब्दाचा अर्थ आहे - आसक्त, कामना - ग्रस्त, अक्षरार्थ आहे युक्तिरहित म्हणजे संयमरहित - असंयमी. विनोबा परिनिष्ठित बुद्धीला भावना म्हणतात. भावना म्हणजे परिपक्व बुद्धी.

०००

स्पष्टीकरण

या श्लोकात तीन गोष्टी सांगितल्या गेल्या आहेत. 1) इंद्रिये विषयांचे सेवन करतात. 2) मग त्यांच्या मागे मन धाव घेते. 3) आणि मनाच्या मागे बुद्धी धाव घेते. उदाहरणार्थ पाण्यात ज्याप्रमाणे नौकेला वारा ओढून घेऊन जातो, तसेच मन बुद्धीला आपल्या सोबत ओढून घेऊन जाते.

विषयांचे सेवन करणे हा इंद्रियांचा स्वभाव आहे. माणूस जर आपल्या स्वभावाला एकाएकी सोडत नाही, तर इंद्रिये तरी आपल्या स्वभावाला कसे बरे सोडतील? ज्ञानेश्वर माऊली लिहिता- "इंद्रियांचा असा स्वभाव आहे की त्यांना विषयाशिवाय दुसरी कुठलीही सुंदर वस्तु जगात वाटतच नाही आणि या विषयांचे स्वरूप कसे आहे? कसे आहेत हे विषय? विषय जणू काही मृगजळच. मृगजळाप्रमाणेच हे विषय मिथ्या आहेत. स्वप्नात बघितलेला हत्ती जसा मिथ्याच असतो तसेच पाच विषय मृगजळाप्रमाणे मिथ्याच आहेत." विषयांचे दोन विभाग आहेत - चांगले आणि वाईट याशिवाय सत्व, रज, तम असे तीन प्रकारही आहेत. सत्व चांगल्या पक्षात तर रज आणि तम वाईट पक्षात असतात. हा मुद्दा आपण पंचावनाच्या श्लोकात बघितला. विषय इंद्रियांना आपल्याकडे ओढून घेतात. मन इंद्रियांसोबतच लागून असते. पाच ज्ञानेन्द्रियांच्या पाच विषयात भगवंताने एवढे - असे - काही - आकर्षण राखले आहे की मन त्यांच्याकडे ओढलेच जाते. या विषयांपासून मनाला मोठे सुख - आनंद लाभते.

ही जी विषयांकडे मनाची ओढ आहे ती जर परमेश्वराप्रत - परमेश्वराकडे - वळवायची असेल तर ती क्रिया एकदम घडणार नाही. यासाठी सर्वप्रथम मनाला चांगल्याकडे - शुभाकडे वळवावे लागेल. बघायचे काम तर डोळे कदापि सोडू शकणार नाहीत पण डोळे जसे चांगल्याला बघतील, तसे वाईटालाही बघतील. मनाला दोन्ही गोष्टीत आनंद मिळतो पण वाईटाचा आनंद टिकत नाही आणि त्याचे फलित अखेर दुःखच असते. चांगल्याचा आनंद टिकतो आणि त्याचे फळ दुःख असत नाही. चांगल्याकडे जर सदैव मनाचे आकर्षण असले तर ते आकर्षण आपल्याला ईश्वराकडे नेईल, कारण परमेश्वर सत् स्वरूपी आहे. परमेश्वराची माया असत असल्यामुळे असत्चे आकर्षण मायेकडे घेऊन जाईल. माया सत्

: 13 :

इंद्रिय विजय (1)

**इन्द्रियाणां हि चरताम् यन्मनोऽनुविधीयते ।
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि ॥67 ॥**

अन्वय आणि अर्थ

- हिः कारण की.
- चरताम्: आपापल्या विषयात प्रवृत्त होणाऱ्या, विचरणाऱ्या.
- इन्द्रियाणाम्: इंद्रियांच्या.
- यत् मनः अनु विधीयते मागे-मागे जे मन जाते, धाव घेत रहाते.
- तत्: ते मन.
- अस्य प्रज्ञाम्: या पुरुषाच्या बुद्धीला, प्रज्ञेला.
- अम्भसि वायुः नावं इव: वारा ज्याप्रमाणे नावेल ओढून घेऊन जातो, तसेच.
- हरति: ओढून घेऊन जाते.

श्लोकाचा अर्थ

कारण ज्याप्रमाणे पाण्यात चालणाऱ्या नावेल वारा वाहून नेतो - ओढून नेतो - त्याचप्रमाणे विषयात वावरणाऱ्या इंद्रियांपैकी मन ज्या इंद्रिया बरोबर राहते, ते एकच इंद्रिय या अयुक्त पुरुषाची बुद्धी हिरावून नेते.

**इंद्रिये वर्ततां स्वैर त्यांमार्गं मन जाय जें ।
त्यानें प्रज्ञा जशी नौका वाऱ्यानें खेचली जळीं ॥**

वस्तु नाही. माया ईश्वराचा भास आहे. सोन्याचा दागिना सोन्याचा भास आहे. लोक दागिन्यांवर मोहित होतात पण दागिना काही सोन्याहून वेगळी - स्वतंत्र वस्तु नाही, लोक दागिन्यांवर जेवढे आकृष्ट (मोहित) होतात तेवढे सोन्यावर मोहित होत नाहीत. सोन्याचे दोन दागिने घडवलेत एक देखणा व दुसरा ओबड - धोबड. दोघांमध्ये सोने असले तरी दोन्ही दागिन्यांच्या किंमतीत खूप फरक असतो.

खरे तर सोने सारखेच असल्यामुळे दोन्ही दागिन्यांची किंमत सारखी असायला हवी पण दोघांची किंमत सारखी असत नाही याचे कारण हेच आहे की दोघांच्या आकारात फरक आहे. आकार काही वस्तु नाही. दागिन्याचा आकार सोन्याहून वा दागिन्याहून भिन्न नाही. एवढे असतांनाही आपण एका आकाराला सुंदर आणि दुसऱ्या आकाराला अ - सुंदर - कुरूप म्हणतो. आपण सुंदरावर मोहित होतो आणि कुरुपाविषयी तिरस्कार करतो हीच माया आहे. याच मायेमुळे मनाला विषयांचे आकर्षण वाटते. याच्या मूळाशी अज्ञान असते. जेव्हा वस्तुच्या स्वरुपाचे आपल्याला ज्ञान होते म्हणजे ज्या पाच विषयांवर आपण मोहित होतो. त्यांचे आपल्याला इंद्रियांनी दिसणारे जे स्वरुप असते तसेच वस्तुतः त्याचे स्वरुप असते का? असा आपण जेव्हा विचार करतो तेव्हा सत्संगतीने आपल्या लक्षात येते की जे रूप आपल्याला दिसते, ते क्षणिक आहे, यामुळे ते खरे नाही. ज्याच्या मूळ आधारावर विषयांचा तो आकार आपल्याला दिसून येतो ती मूळ वस्तु सत्य आहे. त्याला परमात्मा वा ब्रह्म असे म्हणतात. सर्व विषयांचे ते मूळ कारण आहे आणि या मूळ कारणाच्या आधारेच सृष्टीतले सारे पदार्थ, सर्व विषय दिसून येतात. मनाला जर या प्रकारचे ज्ञान झाले तर विषयांप्रती आकर्षण जागण्याऐवजी विषयां - विषयी वैराग्य उपजेल आणि मन विषयांच्या पाठीमागे धाव घेणार नाही. हे ज्ञान प्राप्त होण्यासाठीच पाच विषयांच्या ग्रहणात सात्विकता आणायला - साधायला हवी. इंद्रिये पाच विषयांचे ग्रहण करतात त्यावेळेला ही सात्विकता त्या विषयांना ग्रहण करण्यात दाखल होईल आणि उपर्युक्त ज्ञान प्राप्त होईल आणि विषयांचे आकर्षण संपून जाईल पण आपल्याला तर विषय सत्य वाटतात, यामुळे संत तुलसीदासजी म्हणतात -

**'झुठेउ सत्य जाहि बिनु जानें।
जिमि भुजंग बिनु रजु पहिचानें।'**

**जेहि जानें जग जाइ हेराई।
जागें जथा सपन भ्रम जाई ॥'**
(रामचरितमानस - बालकांड 111/1)

अर्थात् - अज्ञानामुळे जसा दोरीवर सापाचा भ्रम होतो, तसे अज्ञानाने असत्य देखिल सत्य वाटू लागते आणि जसे जागे झाल्यावर स्वप्नाचा भ्रम नाहीसा होतो तसे श्रीरामाचे ज्ञान झाल्यावर जगताचा लोप होतो.

जोवर आपल्याला विषय सत्य वाटतात, तोपर्यंत आपले चित्त विषयांकडे धाव घेईलच आणि मन जेव्हा इंद्रियांच्या बाजूने - दिशेने - वळते तेव्हा एकट्या बुद्धीचे काही चालत नाही. विषयांच्या असारतेला - निःसारतेला जरी बुद्धीने चांगल्या प्रकारे जाणून घेतले असले, ते लक्षातही आले असले - तरी मनापुढे बुद्धीची सत्ता चालत नाही. ती हतबल होऊन जाते. काठावर नाव लागलेली असावी आणि जोराचा-सोसाट्याचा - वारा वाहू लागला तर तो वारा नावेला जबरदस्तीपूर्वक सागरात ओढून नेईल त्याचप्रमाणे जिथे मन आहे तिथे त्याच्या मागे बुद्धीला विवशतेने जावेच लागते. आत्म्याच्या अधीन बुद्धी, बुद्धीच्या अधीन मन, मनाच्या अधीन इंद्रिये अशी आपली स्थिती असायला हवी पण आपली स्थिती याच्या अगदी विपरीत - उलट आहे. आपली स्थिती अशी आहे की इंद्रियांच्या अधीन मन, मनाच्या अधीन बुद्धी आणि बुद्धीच्या अधीन आत्मा. आपण जर इंद्रियाधीन असलो तर आपले पतन होते पण आत निवास करणाऱ्या परमेश्वराच्या प्रेरणेने, परमेश्वराच्या अधीन होऊन आपण वाटचाल केली तर आपली उन्नती होईल - होते.

(इंद्रियांवर विजय संपादित झाल्यावर बुद्धी परमेश्वराच्या ठायी स्थिर होऊन जाते, हे पुढील श्लोकात सांगितले जात आहे.)

विशेष

शंकराचार्य म्हणतात की, सोसाट्याचा वारा नौकेला गंतव्य मार्गापासून हटवून उलट दिशेला ओढून नेतो तसेच हे मन आत्मविषयक बुद्धीला विचलित करून विषय विषयक बनवून टाकते.

विनोबा म्हणतात की, घोड्याच्या ताब्यात लगाम आणि लगामाच्या ताब्यात स्वार अशी दशा झाली

म्हणजे मुक्कामाला पोहोचण्याची आशा करता येत नाही असे कठोपनिषदात वर्णन येते तेच येथे नौकेच्या उपमेने सांगितले आहे. बुद्धी ही नौकेसारखी तारक आहे पण ती जर वाऱ्याला वश झाली तर - बुद्धी मनाच्या आहारी गेली तर ती तारणहार बनण्याऐवजी मारक ठरते.

०००

: 14 :

इंद्रिय विजय (2)

तस्माद्यस्य महाबाहो निगृहीतानि सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ 68 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- तस्मात् महाबाहो !: त्यामुळे हे महाबाहो ! अर्जुना.
- यस्य इन्द्रियाणि: ज्या पुरुषाची इंद्रिये.
- इन्द्रियार्थेभ्यः इंद्रियांच्या पाच विषयाने.
- सर्वशः निगृहीतानि: सर्व प्रकारे, चहुंकडून ताब्यात घेतली गेली आहे, स्वाधीन केली गेली आहेत.
- तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता: त्याची बुद्धी परमात्म्याच्या ठायी स्थिर होऊन गेली.

श्लोकाचा अर्थ

म्हणून हे महाबाहो! ज्याची इंद्रिये इंद्रियांच्या विषयांपासून सर्व प्रकारे आवरून धरलेली असतात, त्याची बुद्धी स्थिर असते.

म्हणून इंद्रियें ज्यानें विषयांतून सर्वथा ।
ओढून घेतलीं आंत त्याची प्रज्ञा स्थिरावली ॥

स्पष्टीकरण

एकोणसाठाव्या श्लोकापासून सुरु झालेल्या साधकासाठी मार्गदर्शक अशा प्रकरणाचा समारोप या

श्लोकात केला गेला आहे. अट्टावन्नाव्या श्लोकात इंद्रियांवर ताबा राखणे हे स्थितप्रज्ञाचे अंतिम लक्षण सांगितले आहे. यासोबत हे प्रकरण पूर्ण होते. एकोणसाठाव्या श्लोकापासून साधनेचे सुरु झालेले प्रकरण या श्लोकात समाप्त होत आहे अट्टावन्नाव्या श्लोकात दर्शवलेले लक्षण या श्लोकात पुनश्च सांगितले गेले आहे. लक्षण समान असतांनाही अट्टावन्नाव्या श्लोकाच्या स्थितप्रज्ञ प्रकरणात आणि या श्लोकातील साधकाच्या प्रकरणात आले आहे. बस, एवढाच फरक आहे. अंतर्बाह्य सर्व इंद्रियांवर विजय संपादन करणे, स्वामित्व - मालकी - प्राप्त करणे, हेच स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणाचे सार आहे. इंद्रियांचे विषयाधीन होऊन जाणे हाच परमात्म्याला ओळखण्यातील मोठा अडथळा आहे. कठोपनिषदाचा मंत्र आहे -

परांचि खानि व्यतृणत् स्वयंभूस्तस्मात्

परांपश्यति नान्तरात्मन् ।

कश्चिद्धीरः प्रत्यगात्मानमैक्षदावृत्तचक्षुरमृतत्वमिच्छन् ॥

(कठोपनिषद - 2/1/1)

अर्थात् - स्वयंभू परमेश्वराने छिद्र म्हणजे इंद्रिये बहिर्मुख बनवली आहेत. यामुळे इंद्रिये बाह्य विषयांना ग्रहण करतात. अंतःस्थित - आत विद्यमान असलेल्या परमेश्वराला नाही बघत पण एखादा इंद्रिय संयमी, इंद्रिय निग्रही असा धैर्यवान पुरुष मोक्षाची इच्छा बाळगून डोळे वगैरे सर्व इंद्रियांना, सर्व विषयांपासून हटवून, देहस्थित (देहात विद्यमान) परमेश्वराला बघतो - बघून घेतो. उपनिषदाच्या उपरोक्त मंत्रात हे सांगितले गेले आहे की स्वयंभू परमेश्वराने सर्व इंद्रियांना अंतर्मुखी न बनवता बहिर्मुखीच बनवले आहे. यामुळे हे जग क्षणिक आणि विनाशी असूनसुद्धा लोक त्याच्याच बंधनात - आकर्षणात बध्द आहेत. एवढे करूनही लोकांना सुख लाभत नाही. थोडे सुख लाभते तर भरपूर दुःखही त्यासोबत चालत असते. यामुळे त्याला दुःखाचाही अनुभव घ्यावा लागतो. जगात कुठल्या प्रसंगामुळे वा अनेक प्रसंगांमुळे जेव्हा माणसाला दुःखच दुःख अनुभवावे लागते तेव्हा जगाबद्दल वैराग्य उत्पन्न होते आणि कुणा संत पुरुषाचा समागम झाला तर इंद्रिये अंतर्मुखी होऊ लागतात. अशाप्रकारे मोक्षाची जिज्ञासा असल्यामुळे जगात कुणी विरळ, विरक्त पुरुष इंद्रियांना आपल्या विषयांपासून हटवून आत विद्यमान

परमेश्वराचे दर्शन घेऊ शकतो - अनुभव करू शकतो. यामुळे या श्लोकात भगवंत सांगताहेत की अशाप्रकारे जो साधक वा मुमुक्षु इंद्रियांवर विजय संपादन प्राप्त करून घेतो, त्याची बुद्धी व त्याचे मन परमेश्वराच्या ठायी स्थिर होऊन जाते.

[इथे साधक वा मुमुक्षुचे दहा श्लोकांचे प्रकरण पूर्ण झाले. पुढील चार श्लोकात पुनश्च स्थितप्रज्ञ पुरुषाची लक्षणे वर्णिली गेली आहेत. पुढील श्लोकात स्थितप्रज्ञ पुरुष आणि सामान्य व्यक्ती यांच्यामधील धरती - आकाशाचे अंतर निर्दिष्ट केले आहे.]

विशेष

विनोबा म्हणतात की या श्लोकाच्या सुरुवातीला 'तस्मात्' शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. 'तस्मात्' शब्द वापरून इथे केवळ मूळच्या प्रतिज्ञेचा पुनरुच्चार केला आहे. तर्कशास्त्रात याला 'निगमन' म्हणतात. सुरुवातीला मूळ सिध्दांत प्रतिपादित करायचा मग युक्तिवाद करून तो सिध्द करायचा, शेवटी पुनश्च त्या प्रतिज्ञेचा पुनरुच्चार करायचा अशी तर्कशास्त्राची पध्दत आहे. अट्टावन्नाव्या श्लोकात जे सांगितले अगदी तसेच इथे सांगितले आहे फक्त कासवाच्या उपमेचा अंश वगळून त्या श्लोकाचा जसाचा तसा पुनरुच्चार केला आहे. हेच निगमनाचे स्वरूप असते.

०००

सर्व भूतांस जी रात्र जागतो संयमी तिथें।
सर्व भूतें जिथें जागीं ज्ञानी योग्यास रात्र ती ॥

स्पष्टीकरण

या श्लोकात स्थितप्रज्ञ पुरुषाची दोन लक्षणे सांगितली आहेत - 1) सर्व लोक, सारी भूते ज्या वेळेत झोपलेली असतात, त्या वेळी संयमी, स्थितप्रज्ञ, ज्ञानी पुरुष जागृत रहातो. 2) आणि ज्या वेळेत सारी भूते जागृत असतात, त्या वेळी ज्ञानी, साक्षात्कारी, अनुभवी मुनी झोपलेला असतो.

या श्लोकाचा अक्षरार्थ घेतला गेला तर मग विनोबा म्हणतात त्याप्रमाणे रात्री जागणारे स्टेशन मास्तर, पहारेकरी, रात्रपाळी करणारे मजूर वगैरे सारे ज्ञानी होऊन जातात. गांधीजींनी स्थूल म्हणजे अक्षरार्थ करूनही खूबीपूर्वक - चातुर्याने - अर्थ सांगितला आहे. ते म्हणतात की भोगी जन रात्री बारा वाजेपर्यंत नाच - गाणे, खाणे - पिणे, सिनेमा - नाटक यात आपला वेळ घालवतात आणि सकाळी सात - आठ वाजेपर्यंत झोपून रहातात. संयमी पुरुष रात्री सात - आठ वाजता झोपून मग दोन वाजता उठून ईश्वराचे ध्यान करत रहातो. सूक्ष्म अर्थ सांगतांना ते म्हणतात की भोगी पुरुष जगाचा प्रपंच वाढवत रहातो आणि ईश्वराला विसरून जातो, पण संयमी पुरुष जगातल्या प्रपंचापासून अलिप्त राहून ईश्वराचा साक्षात्कार करतो. अशाप्रकारे संयमी आणि गृहस्थ, स्थितप्रज्ञ या दोघांमध्ये अंतर असते - फरक असतो. दोघांचे मार्ग वेगवेगळे असतात.

भगवंतांनी आधी सांगितले आहे की ज्या विषयात लोक झोपलेले असतात, म्हणजे ज्या परमेश्वराविषयी, निष्कामतेविषयी, फलासक्तीच्या त्यागाविषयी, अनासक्ती विषयी, वैराग्याविषयी, सात्विकतेचा उत्कर्ष साधण्या विषयी बेफिकीर, गाफील आणि बेजबाबदार आणि बेपर्वा असतात, ते सारे अज्ञानी, प्रापंचिक जन होत. स्थितप्रज्ञ म्हणजे ज्ञानी पुरुष जागृत, दक्ष असतो. सारे लोक काही परमेश्वराचे ध्यान, स्मरण, भक्ती करत नाही पण संयमी, स्थितप्रज्ञ, परमेश्वराच्या स्मरणात, स्वरूपात, भक्तीच्या ठायी तल्लीन रहातात. लोक परमेश्वराविषयी पूर्णपणे अनासक्त असतात तर स्थितप्रज्ञ पुरुष परमेश्वरात संपूर्णतः आसक्त असतो. लोक निष्काम बनायचा

: 15 :

वैशिष्ट्य - वर्णन

या निशा सर्व भूतानाम् तस्यां जागर्ति संयमी।
यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥69 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- सर्वभूतानाम्: सर्व भूतांसाठी, प्राणीमात्रांसाठी.
- या निशा: जी रात्र आहे.
- तस्याम्: त्या रात्रीत.
- संयमी: संयमी - इंद्रिय निग्रही पुरुष.
- जागर्ति: जागृत रहातो, जागत असतो.
- यस्यां भूतानि जाग्रति: (आणि) ज्यात सारे लोक जागतात.
- सा: ती.
- पश्यतः मुनेः ज्ञानी, साक्षात्कारी, अनुभवी मुनीसाठी.
- निशा: रात्र असते.

श्लोकाचा अर्थ

सर्व प्राण्यांच्या दृष्टीने जी रात्रीसारखी असते, अशा नित्य ज्ञानस्वरूप परमानंदाच्या प्राप्तीत स्थितप्रज्ञ योगी जागतो आणि ज्या नाशिवंत सांसारिक सुखाच्या प्राप्तीत सर्व प्राणी जागतात, ती सुख प्राप्ती परमात्मतत्त्व जाणणाऱ्या मुनीला रात्रीसारखी असते.

अभ्यास कदापि करत नाहीत पण स्थितप्रज्ञ पूर्णपणे निष्काम रहातो. लोक फळाविषयी अनासक्त राहू शकत नाही तर स्थितप्रज्ञ कर्म - फळाविषयी पूर्ण अनासक्त असतो. लोक जगाबाबत अनासक्त राहू शकत नाहीत, स्थितप्रज्ञ जगाविषयी, जगातल्या तमाम व्यवहाराविषयी अनासक्त रहातो. लोक सात्विकतेच्या वृद्धीबाबत शिथिल असतात स्थितप्रज्ञ सर्व प्रकारे, चहुंकडून, प्रत्येक कार्यात सात्विकता नांदावी याबाबत खूप दक्ष असतो. लोक वैराग्याकडे वळलेले नसतात पण स्थितप्रज्ञ पूर्ण वैराग्यवान - वैराग्यसंपन्न असतो हे एक लक्षण झाले.

दुसरे लक्षण भगवंत वर्णन करताहेत की ज्या विषयी सर्व लोक खूप जागृत असतात म्हणजे ज्या जगाविषयी - जगातल्या प्रपंचाविषयी खूप सावध - सावधान असतात, आसक्त असतात, अनेक प्रकारच्या कामनेत, वासनेत, महत्वाकांक्षांमध्ये अडकून पडलेले असतात, कर्माच्या फळात गुंतून पडलेले - आसक्त झालेले असतात, राजसिकता आणि तामसिकता कमी करण्याबाबत दक्ष नसतात त्याविषयी स्थितप्रज्ञ झोपलेला असतो म्हणजे जेव्हा लोक जगातल्या नाना खटपटीत खूप जागृत असतील तेव्हा स्थितप्रज्ञ प्रपंचापासून अलिप्त राहिल. लोक अनेक प्रकारच्या कामना मनात राखतात, स्थितप्रज्ञाच्या मनात जगत् विषयीच्या कुठल्याही विषयाबाबत कुठलीही कामना नसते त्याच्या मनात एकच एक कामना असते की कुठल्याही परिस्थितीत परमेश्वरापासून विभक्त न रहावे. परमात्म स्वरूपाशी मेळ राखत जीवनाच्या साऱ्या क्रिया चालत रहाव्यात हीच एक कामना त्याच्या मनात असते. सर्व लोक कर्म फळाकडे लक्ष ठेऊन म्हणजे आसक्त होऊन कर्म करत असतात. 'मला जर कर्मे करायची आहेत, तर त्याच्या फळाची आसक्ती - तृष्णा राखणारच ती मी सोडू शकत नाही जर फलासक्तीचा त्याग करायचा आहे तर कर्मे का करू ? मग तर कर्मे करणेच सोडून देईन.' साधारण लोकांची कर्मे करण्याकडे दृष्टी विशुद्ध कर्तव्याची रहात नाही कर्तव्य समजून कर्मे करणे त्यांना आवडत नाही. इष्ट फळ मिळणार असेल तरच ते कर्मे करायला तयार होतील. स्थितप्रज्ञाची दृष्टी कर्मे करण्यात कर्तव्याचीच असते. कर्तव्य समजून तो कर्मे आचरील. ईश्वरी प्रेरणेने कर्मे करील आणि त्याचा इष्ट परिणाम आला नाही तरी तो तटस्थ राहिल. कर्तव्य कर्माला - स्वधर्माला

- तो कुठल्याही परिस्थितीत सोडणार नाही. लोकांचे आकर्षण नेहमी राजसी आणि तामसी कामे करण्याकडे असतात, सात्विक कामे करायचा आग्रह वा लक्ष्य नसते. स्थितप्रज्ञ पुरुष राजसी आणि तामसी कामे कदापि करणार नाहीत, तो हर प्रकारे सात्विक कर्मे आचरण्याचाच पूर्ण प्रयत्न करील.

स्थितप्रज्ञ ज्ञानी असतो. बाकी लोक अज्ञानी असतात. स्थितप्रज्ञ पुरुषाला ईश्वराचे ज्ञान, ओळख झालेली असते, अन्य लोकांना परमेश्वराची ओळख झालेली नसते. यामुळे दोघांचे मार्ग भिन्न होऊन जातात.

विपदो नैव विपदः संपदो नैव संपदः ।

विपद्विस्मरणं विष्णोः संपन्नारायण-स्मृतिः ॥

विपत्ती वा संकट विपत्ती आणि संकट नाहीत. लोकांच्या दृष्टीत ज्या संपत्ती, अनुकूल परिस्थिती आहेत, ती संपत्ती नाही. विष्णु म्हणजे सर्वव्यापी प्रभुचे विस्मरण हीच विपत्ती आहे, संकट आहे आणि ईश्वराचे अखंड स्मरण ही संपत्ती वा अनुकूलता आहे. (पुढील श्लोकात समुद्राचा दृष्टांत देऊन स्थितप्रज्ञाच्या निर्विकार स्थितीचे वर्णन केले गेले आहे.)

विशेष

लोकमान्य टिळकांनी या वर्णनाला विरोधभासात्मक आलंकारिक वर्णन मानले आहे. गीतेच्या चौदाव्या अध्यायातील अकराव्या श्लोकाचा संदर्भ देत टिळक म्हणतात की अज्ञान म्हणजे अंधकार आणि ज्ञान म्हणजे प्रकाश होय. अज्ञानी लोकांना जे नकोसे वाटते म्हणजे त्यांना जो अंधकार वाटतो तो ज्ञानवंतांना हवा असतो आणि अज्ञानी जन ज्यात गुंतलेले असतात म्हणजे त्यांना जो उजेड वाटतो तेथे ज्ञानवंताला अंधकार वाटतो म्हणजे ते नकोसे वाटते. उदाहरणार्थ ज्ञानी पुरुष काम्य कर्मे तुच्छ मानतो तर त्यातच लोक राबत असतात आणि ज्ञानी पुरुषाला जे निष्काम कर्म पाहिजे ते इतरांना नको असते.

विनोबा म्हणतात की हा श्लोक रुपकात्मक आहे. यात स्थितप्रज्ञाची जीवनदृष्टी मांडलेली आहे. स्थितप्रज्ञाची जीवनदृष्टी आणि अज्ञानांची जीवन दृष्टी यात फार मोठा फरक आहे. दोन समांतर रेषांचा जसा कोठे स्पर्श बिंदूच नसतो तशी या दोघांच्या जीवनदृष्टीची रीत आहे. पश्यन् -

पश्यन् (म्हणजे) या शब्दाने सांख्यबुद्धीनिष्ठ आत्मज्ञानी,
मुनि शब्दाने योगबुद्धीनिष्ठ कर्मयोगी आणि संयमी शब्दाने
उभय बुद्धी मुरलेला स्थितप्रज्ञ असे अर्थ आहेत.

०००

: 16 :

निर्विकारता आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठम्
समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् ।
तद्वत् कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शांतिमाप्नोति
न कामकामी ॥70 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- यद्वत्: ज्या प्रकारे.
- आपूर्यमाणम्: चहुंकडून, सगळीकडून आलेल्या (नद्यांच्या) पाण्याने.
- अचलप्रतिष्ठम्: ज्याची मर्यादा यत्किंचितही कमी - अधिक होत नाही.
- समुद्रं आपः अशा समुद्रात पाणी म्हणजे नद्या.
- प्रविशन्ति: प्रवेश करतात, सामावल्या जातात.
- तद्वत्: त्याच प्रकारे.
- सर्वे कामाः सर्व प्रकारच्या भोगांची इच्छा वा सर्व प्रकारचे विषयभोग.
- यम्: ज्या स्थितप्रज्ञ पुरुषात - पुरुषाच्या ठायी.
- प्रविशन्ति: त्याच्या निर्विकारतेला धक्का लागू न देता - कायम राखून - प्रवेश करतात, म्हणजे भोग वा इच्छा प्रवेश करतात - प्रविष्ट होतात - आपले स्वरूप हरवून बसतात.
- सः तो स्थितप्रज्ञ पुरुष.
- शांतिं आप्नोति: परम शांततेला प्राप्त करतो.
- कामकामी नः पण विषयामध्ये आसक्त पुरुष परम शांततेला प्राप्त करू शकत नाही.

श्लोकाचा अर्थ

ज्याप्रमाणे निरनिराळ्या नद्यांचे पाणी, सर्व बाजूनी भरलेल्या व स्थिर असलेल्या समुद्रात त्याला विचलित न करताही सामावून जाते, त्याचप्रमाणे सर्व भोग ज्या स्थितप्रज्ञ पुरुषामध्ये कोणत्याही प्रकारचा विकार उत्पन्न करत नाही, त्यात सामावून जातात, तोच पुरुष परम शांततेला प्राप्त होतो, भोगांची इच्छा करणारा नव्हे.

**न भंग पावे भरतां हि नित्य समुद्र घेतो जिरवूनि पाणी
जाती तसे ज्यांत जिरुनि भोग,
तो पावला शांति न भोग - लुब्ध ॥**

स्पष्टीकरण

या श्लोकात चार गोष्टींची चर्चा आली आहे.
1) लहान - मोठ्या सर्व नद्यांचे जळ समुद्रात प्रवेश करत रहाते तरी समुद्रात काही जलवृद्धी होत नाही आणि पावसाचे पाणी कमी आल्यामुळे नद्यांचे जळ समुद्रात कमी प्रविष्ट झाले तरी समुद्रात जळ घटत नाही.
2) अशाच प्रकारे ज्या स्थितप्रज्ञ पुरुषाच्या ठायी चहुंकडून सर्वप्रकारच्या विषयोपभोग म्हणजे भोगांच्या लालसा प्रविष्ट होतात आपले स्वरूप हरवून बसतात म्हणजे त्या स्थितप्रज्ञ पुरुषाच्या आतील परमात्म समाधीला विचलित करू शकत नाही, त्याच्या चित्तात विकार निर्माण करू शकत नाही.
3) अशी ज्यांची स्थिती आहे तेच परम शांततेला प्राप्त होतात. 4) पण अशा भोगांच्या मागे जे लागले आहेत ते परम शांततेला कदापि प्राप्त करू शकत नाही.

1) स्थितप्रज्ञ पुरुषाची आंतरिक स्थिती किती उच्च असते ते दर्शवण्यासाठी समुद्राचे उदाहरण दिले गेले आहे. पावसाचे वा नद्यांचे कितीही जळ समुद्रात सामावले तरीही त्यात काही अंतर पडत नाही. ते ना कमी होते ना वाढते. हे एक आश्चर्यच मानले जायला हवे.

2) अशाच प्रकारे स्थितप्रज्ञ पुरुषाचा पाचही विषयांशी संबंध तर येतोच येतो पण संबंध येताच सामान्य माणसाच्या मनात त्या विषयांच्या संदर्भात जे काही आकर्षण जागते, राग-द्वेषाच्या ज्या काही लाटा उसळतात, विकार जागतात तसे स्थितप्रज्ञ व्यक्तीच्या जीवनात जागत नाहीत. स्थितप्रज्ञ पुरुष विषयांना विषयाच्या रूपात न बघता परमेश्वराच्या रूपातच बघतो. सामान्य माणसामध्ये जी भेद दृष्टी असते

ती स्थितप्रज्ञाच्या ठायी नसते. श्री. शंकराचार्य आपल्या भाष्यात लिहितात-'विषयसन्निधावपि, सर्वत इच्छा विशेषा यं पुरुषं समुद्रमिवापः अविर्कुर्वन्तः प्रविशन्ति सर्वे आत्मन्येव प्रलीयन्ते न स्वात्मवशं कुर्वन्ति' अर्थात् - पाणी ज्याप्रमाणे सागरात प्रवेश करते त्याप्रमाणे विषय समोर आल्यावरही सर्व प्रकारे विशेष इच्छा, कामना ज्या पुरुषात - (स्थितप्रज्ञाच्या ठायी) - विकार उत्पन्न न करता, कुठलाही परिणाम न करता प्रवेश करतात आणि सर्व कामना परमेश्वराच्या ठायीच विलीन होतात, त्या कामना - इच्छा - त्या पुरुषाला आपल्या वशात करत नाहीत - वशात करू शकत नाही.

विषयाशी संबंध येताच सामान्य माणसाच्या चित्तावर राग - द्वेषात्मक, काम - क्रोधात्मक परिणाम होतो. सामान्य माणूस याला टाळू शकत नाही. साधक - मुमुक्षुचाही विषयांशी संबंध येतो, संबंध आल्यावर त्याच्या मनावरही परिणाम होतो, याला कशा प्रकारे टाळले जावे, हा प्रश्न आहे कारण की जोवर हा राग - द्वेषात्मक परिणाम होत राहिल तोवर आत विद्यमान परमेश्वराचा अनुभव होऊ शकत नाही. माणसाच्या मनात हीच प्रबळ इच्छा असते की सारे काही आपल्या इच्छेनुसार चालत रहावे. जोवर हा आग्रह असतो म्हणजे आग्रहाच्या पाठीमागे जो अहंकार असतो, त्याला आपण क्षीण करत नाही तोवर हा आग्रह सुटणे अवघड आहे. मनातून जोवर हा आसक्तीमूलक अहंकार जात नाही तोवर मनात राग द्वेषाच्या लाटा उसळत राहतील. त्यांना रोखता येणार नाही. जोवर राग - द्वेष क्षीण होत नाही तोवर शांती लाभू शकणार नाही पण स्थितप्रज्ञाची अवस्था समुद्रासारखी असते. समुद्रात वाटेल तेवढे पाणी येवो पण तो कदापि मर्यादा सोडत नाही. अशाच प्रकारे स्थितप्रज्ञ समाजात असतो. एवढेच नव्हे पण तो स्वतः ज्ञानी असल्यामुळे त्याला स्वतःसाठी काहीही करायला न उरल्यामुळे तो समाजसेवेसाठीच जगत असतो. समाज सेवेच्या कार्यात अनुकूलता - प्रतिकूलता तर येत - जातच राहिल. कधी जटिल प्रसंगही येतात पण या पुरुषाने परमेश्वराचा म्हणजे निज स्वरूपाचा अनुभव घेतलेला असल्यामुळे वाटेल तशा निराशेच्या प्रसंगी वा जटिल प्रसंगी - वा प्रश्नांकित स्थिती असली तरी तो समुद्राप्रमाणे वा हिमालयाप्रमाणे अचल - अडिग - अकंप असतो. राग - द्वेषात्मक वा काम - क्रोधात्मक

परिणाम चित्तावर होऊ न देता त्यातून कौशल्याने मार्ग काढत जातो. तो कुठल्याही परिस्थितीच्या रेठ्याने दबून जात नाही. तो पुरुष सदैव परिस्थितीवर विजय संपादन करत राहिल. या पुरुषाला परमेश्वराचा अनुभव झाल्यामुळे त्याच्या मनाला सृष्टीतल्या पाच विषयांची क्षणिकता म्हणजे मिथ्यात्व भावले आहे. यामुळे झोपेतून जाग आल्यावर ज्याप्रमाणे आपल्याला स्वप्नाची (स्वप्नातल्या प्रसंगाची) आसक्ती वाटत नाही - म्हणजे स्वप्नातल्या व्यवहाराविषयी जाग आल्यावर आपल्याला काही काम - क्रोध वा राग - द्वेष उत्पन्न होत नाही, त्याचप्रमाणे या पुरुषाच्या मनात सृष्टीबाबत स्वप्नातल्यासारखी भावना असते कारण की त्या पुरुषाला संपूर्णपणे जाग आलेली असते. आपण सारे समूळ (पूर्णपणे) जागलेले नाहीहोत. श्री. शंकराचार्यांचे पूज्यपाद गुरु श्री. गोविंद भगवत्पाद, त्यांचे गुरु गौडपादाचार्य मांडुक्योपनिषदावरील आपल्या कारिकेत लिहितात - 'अनादिमायया सुप्ती यदा जीवः प्रबुध्यते। अजनमनिद्रमस्वप्न अद्वैतं बुध्यते तदा ॥' अर्थात् - अनादी मायेने सुप्त जीव जेव्हा जागृत होऊन जातो - तेव्हा ज्याला कदापि जन्म नाही, जो कधी झोपला नाही, जिथे कुठलेही स्वप्न नाही - असा जो अद्वैत परमात्मा आहे - त्याला जाणून घेतो, त्याला त्याचे ज्ञान होते - त्याची ओळख होते.

स्थितप्रज्ञ पुरुष पूर्णपणे जागून गेला आहे, त्याला परमेश्वराची ओळख होऊन गेली आहे, तशी सृष्टीचीही सुयोग्य ओळख झालेली आहे. दोघांची ओळख झाल्यामुळे तो विषम प्रसंग आल्यावर कधी गडबडून जात नाही कारण त्याच्या मनात अद्वैताचा अनुभव होत रहातो. द्वैतभावामुळेच सदैव त्रास होतो. सृष्टीत दिसणारे भेद जोपर्यंत सत्य वाटू लागतात तोपर्यंत मनातून भेद वर द्वैताच्या भावनेचे निघून जाणे अशक्य आहे पण भेद सत्य नाही असे जेव्हा त्याला कळते, (अभेद म्हणजे अद्वैतच सत्य आहे) तेव्हा भेदभावनेने जो त्रास होतो तो लक्षात येणार नाही. संत तुलसीदासजी लिहितात - काल सुभाउ करम बरिआई। भलेउ प्रकृतिबस चुकइ भलाई ॥ सो सुधारि हरिजन जिमि लेहीं। दलि दुख दोष बिमल जसु देही ॥ (बालकांड सहाव्या दोह्यांतर)

अर्थात् काल म्हणजे परिस्थिती, स्वभाव म्हणजे प्रत्येकाची प्रकृती आणि कर्म म्हणजे आपण जी शुभाशुभ

कर्म करतो त्यांचे संस्कार या तीन कारणांच्या प्रबलतेमुळे भले म्हणजे सज्जन लोक देखिल आपला भलेपणा, आपला सज्जनपणा कधी-कधी म्हणजे कुण्या प्रसंगी सोडून देतात, म्हणजे विसरून जातात पण हरीभक्त लोक इतके सावध, इतके जागृत असतात आणि अशा चतुराईने विषम प्रसंगी व्यवहार करतात की दुःख आणि दोषांना दूर करून, दूर करत शुध्द यशच पसरवतात.

1) परमेश्वराच्या ओळखीमुळे आणि सृष्टीचे मिथ्यात्व-क्षणिकत्व लक्षात आल्यामुळे स्थितप्रज्ञ पुरुषाच्या चित्तावर जेव्हा काही परिणाम होत नाही, तेव्हा त्याला सहजच शांतता लाभते. शांतता आपल्या सर्वांचे स्वरूप आहे त्या स्वरूपाहून आपण कदापि वेगळे झालेलो नाहीहोत पण या स्वरूपाला आपण विसरून जातो. आपण देह, मन, इंद्रियांना (अज्ञानामुळे) आपले स्वरूप मानून घेतले आहे हे विसरून जायचे कारण आहे. आपण ज्या स्वरूपाला पत्करले आहे - आपले मानून घेतले आहे ते आपल्या मूळ शांत स्वरूपाला झाकून ठेवते, त्याचा अनुभव करू (होऊ) देत नाही. यामुळेच आपल्या चित्तात भेद - बुध्दी उत्पन्न होते. यातून काम, क्रोध वगैरे विकार उत्पन्न होतात आणि आपले स्वरूप परमात्मा असूनही आणि ते स्वरूप अहोरात्र - चौवीस तास - आपल्या सोबत राहूनही मृत्युपर्यंत आपले ते स्वरूप कायम राहूनही-कायम रहात असूनही-आपले जीवन विकाराधीन झाल्यामुळे आपल्याला परमात्म स्वरूपाची ओळख होत नाही आणि अशाप्रकारे मृत्युपर्यंत शांत स्वरूपाचा आपल्याला अनुभव होत नाही. आपले स्वरूप जो परमात्मा आहे, त्याला ओळखल्यामुळे स्थितप्रज्ञ पुरुषाची शांती सागरासारखी अखंड रहाते आणि कुठलाही विकार त्याच्या शांतीला हलवू शकत नाही.

2) चौथी गोष्ट भगवान ही सांगताहेत की विषयाच्या मागे लागलेल्या माणसाला - विषयासक्त पुरुषाला अशा प्रकारे शांतता लाभू शकत नाही. मृगजळाने तहान भागत नाही. विषय खरे नाहीहेत. विषय खरे असतील तर त्या विषयामुळे अवश्य शांती लाभली असती. परमात्म सत्य वस्तु आहे आणि त्याने भासमान होणारे संपूर्ण जगत् आणि सारे विषय असत् आहेत यामुळे असत् स्वरूपी विषयामध्ये आसक्त झाल्याने शांतता कदापि लाभू शकत नाही, ही सहज लक्षात येणारी बाब आहे.

अशाप्रकारे या श्लोकात वरील चार गोष्टी सांगितल्या गेल्या आहेत पण लक्षणे दोनच सांगितली आहेत. मागील श्लोकात स्थितप्रज्ञाची दोन लक्षणे सांगितलीत आणि या श्लोकातही दोन लक्षणे सांगितली आहेत. या श्लोकात पहिले लक्षण हे वर्णिले गेले आहे की विषयाशी संबंध आल्यावर स्थितप्रज्ञ समुद्रासारखा निश्चल राहून परमेश्वरात इतका बुडून गेलेला असतो की विषय संयोगामुळे त्याच्या चित्तावर राग - द्वेष वा सुख - दुःखाचा परिणाम होत नाही. दुसरे लक्षण हे सांगितले आहे की स्थितप्रज्ञ पुरुष निर्विकार रहात असल्यामुळे त्याची शांती अखंड असते. ती कधी खंडित होत नाही. (पुढील श्लोकात कामना - त्याग, आणि निर्मम, निरहंकार, निःस्पृह बनून राहिल्यामुळे शांती लाभते, असे भगवान सांगत आहेत.)

: 17 :

विशेष

शंकराचार्यांनी 'सशांतिमोक्षम् आप्नोति' अर्थात् तो शांती अर्थात् मोक्षाला प्राप्त होतो असे सांगून शांतीचा मोक्ष असा अभिनव अर्थ निरूपिला आहे. विनोबांनी 'काम' शब्दाचे 1) मूळ विकार 'काम' 2) मनोगत 'कामना' आणि 3) तदाधारभूत बाह्य विषयांचे भोग असे तीन अर्थ सांगितलेले आहेत.

०००

निगमन विहाय कामान्यः सर्वान् पुमांश्चरति निःस्पृहः ।
निर्ममो निरहंकारः स शांतिमधिगच्छति ॥71 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- यः पुमान् सर्वान् कामान्: जो पुरुष सर्व वासनांना, कामनांना.
- विहाय निःस्पृहः सोडून, त्याग करून, स्पृहारहित, इच्छारहित, तृष्णारहित होऊन.
- निर्ममः ममतारहित.
- निरहंकारः अहंकाररहित, अभिमानरहित होऊन.
- चरति सः विचरतो - विचरण करतो - तो मनुष्य.
- शांतिम् अधिगच्छति: शांती प्राप्त करतो.

श्लोकाचा अर्थ

जो पुरुष सर्व कामनांचा त्याग करून - ममता, अहंकार आणि इच्छा टाकून रहात असतो, त्यालाच शांती मिळते.

सोडूनि कामना सर्व फिरे होऊनि निःस्पृह
अहंता ममता गेली झाला तो शांति - रुप चि ॥

स्पष्टीकरण

या श्लोकात तीन गोष्टी सांगितल्या गेल्या आहेत. 1) कामना - वासना त्याग. 2) निःस्पृह, निर्मम, निरहंकारी बनून रहाणे. 3) या दोन वस्तुंनी शांतता प्राप्त करणे.

पंचावन्नाव्या श्लोकात स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणांच्या वर्णनाची सुरुवात केली गेली असून त्याच्या पूर्वाध्दात सर्व कामना आणि वासनांच्या त्यागाला पहिले लक्षण सांगितले गेले होते. त्याच लक्षणाची या श्लोकात द्विरुक्ती होत आहे.

1) एकदम वासनांचा त्याग होऊ शकत नाही, तो क्रमानेच होऊ शकतो. सर्वप्रथम आपल्याला पतीत करणाऱ्या, आपल्या अवनतीला कारणीभूत अशा आपल्या मनातील वाईट वासनांचा त्याग करायचा प्रयत्न करायला हवा. चांगल्या वासना मनी राखूनच वाईट वासनांचा त्याग केला जाऊ शकतो. अन्य प्रकारे त्यांचा त्याग केला जाऊ शकत नाही. ज्यांच्या मनात कादंबरी, कथा - कहाण्या वाचनाची वासना असते त्यांना गीता वा ब्रह्मसूत्र वाचायला लावले तर ते शक्य होणार नाही. त्यांना आधी सत्पुरुषांची पुण्य - चरित्रे वाचायला सांगावी लागतील. त्या वाचनाची सवय लागली तर कादंबरी, कथा - कहाण्या वाचायची सवय सुटून जाईल. यामुळे त्या संबंधीची वासनाही क्षीण होऊन जाईल. त्याचप्रकारे ज्याला चटकमटक वस्तु खायची सवय असेल त्याला ते पदार्थ खाल्ल्याशिवाय समाधान होणार नाही. तो स्वतःला अतृप्त समजेल. त्याला अशा चटकदार वस्तु खाण्याच्या वासनेपासून मुक्त करायचे असेल तर एक दिवस त्याला उपवास करवून, चार - पाच दिवस रसाहारावर रोखले गेले, त्याला काही योगासने शिकवली गेलीत, सकाळी व्यायाम म्हणून दोन - चार मैल फिरायची सवय लावली गेली तर खरी भूक प्रकट होईल मग त्याला कमी मीठाच्या भाज्या - डाळी वगैरे खाऊ घातले गेले तर भूक प्रकट होऊन त्या वस्तुंचा इतका स्वाद येईल की खरा स्वाद हा चटकमटक पदार्थ खाण्यात नसून केवळ भूकेत आहे, हे त्याच्या लक्षात येऊन जाईल. वासना सोडणे याचा अर्थ वाईट वासनेचा त्याग करून चांगल्या वासना ग्रहण करणे होय. चांगल्या वासनांचा दीर्घ काळापर्यंत अभ्यास होऊन गेल्यामुळे - गेल्यावर चांगल्या वासना सोडायचाही अभ्यास होऊन जाईल. जीवनात प्रत्येक क्रिया केवळ कर्तव्य समजून करायची दृष्टी जागल्यावरच वासनेवर ताबा मिळवता येऊ शकेल. कठोपनिषदाचा एक मंत्र आहे -

यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदि श्रिताः ।

अथ मर्त्योऽमृतो भवत्यत्र ब्रह्म समश्नुते ॥

(कठोपनिषद अध्याय 2/ वल्ली 3/ मंत्र 14)

अर्थात् - माणसाच्या अंतःकरणात जो काम आहे, ज्या वासना आहेत त्या साऱ्या जेव्हा सुटून जातील, क्षीण होऊन जातील तेव्हा मर्त्य म्हणजे मनुष्य मुक्त होऊन जातो आणि या शरीरात, या जन्मी ब्रह्म म्हणजे परम शांततेला प्राप्त करून घेतो.

1) कामना त्याग, वासना त्याग मग 2) निःस्पृहतेचे हे लक्षण वर्णिले गेले आहे. विनोबांनी स्पृहा शब्दाचा अर्थ 'जगण्याची इच्छा' केला आहे. माणसाच्या ठायी जगायची प्रबळ इच्छा असते. शरीराच्या अणु - अणुत व्याप्त जी अहंता आहे त्यामुळेच जगायची इच्छा असणे स्वाभाविक आहे. जगणे आणि मरणे (जीवन आणि मरण) दोघांचे समान होणे खूपच कठीण आहे पण जे परमात्म भक्तीने जगतात त्यांनी मरणावर विजय संपादन केला आहे असे मानायला हवे. केवळ परमात्म भक्तीनेच मरणावर विजय संपादन करता येतो. परमात्म भक्तीने जगणे याचा अर्थ अहंकाराचा विलय करणे - अहंकार समाप्त करणे होय. ज्यांनी अहंकार संपवला त्यांनी मरणाला जिंकून घेतले. हाच विषय उत्तराध्दात समजावताहेत. निःस्पृहतेच्या सोबत निर्मम आणि निरहंकार या दोन गोष्टी स्थितप्रज्ञात आढळतात. 'मी' आणि 'माझे' हेच बंधन आहे. विनोबा म्हणतात की बोकड जोवर जगतो तोवर 'में में' म्हणजे 'मी मी' असा ध्वनी काढतो. मेल्यावर त्याच्या चामड्याने धनुष्याची दोरी बनवली जाईल आणि त्या धनुकलीने कापूस पिंजला जाईल तर मग त्यातून ध्वनी निघेल 'तुई तुई' म्हणजे 'तूच तूच' माणसाची अवस्थाही अशीच आहे. तो जेव्हा परमात्म भक्ती करत नाही, त्याच्या संपूर्ण आयुष्यात 'मी', 'माझे' असते (आयुष्य 'मी', 'माझे' यात असते). जेव्हा त्याच्या ठायी परमात्म भक्ती प्राप्त होते तेव्हा 'मी', 'माझे' निघून जाते आणि 'तूच तूच' ही अवस्था प्राप्त होते म्हणजे सारे काही 'परमात्मा परमात्मा' च आहे, आणि 'मी', 'माझे' काहीही नाही. अशा प्रकारे - अशा प्रकारची - शून्यावस्था स्थितप्रज्ञाने प्राप्त करून घेतली आहे आणि यातच त्याने परमेश्वराला प्राप्त करून घेतले आहे म्हणजे परम शांतता प्राप्त करून घेतली आहे. अशा प्रकारे श्री भगवंतानी तिसरे लक्षण वर्णिले आहे.

(पुढील श्लोकात म्हणजे या अध्यायाच्या अखेरच्या श्लोकात या स्थितीला 'ब्राह्मी स्थिती' म्हटले आहे आणि ही

स्थिती अंतकाळापर्यंत कायम असल्यामुळे स्थितप्रज्ञ पुरुष
ब्रह्म निर्वाणाला प्राप्त करून घेतो - असे सांगताहेत.)

विशेष

शंकराचार्य: 'अहंकार' शब्दाचा अर्थ 'विद्वत्ता वगैरे
संबंधातून जागणारा आत्माभिमान' मानताहेत.

०००

: 18 :

ब्राह्मी स्थिती

एषा ब्राह्मी स्थितिः पार्थ नैनां प्राप्य विमुह्यति ।
स्थित्वास्यामन्त कालेऽपि ब्रह्मनिर्वाणमृच्छति ॥ 72 ॥

अन्वय आणि अर्थ

- पार्थ! एषा: हे अर्जुना! ही म्हणजे स्थितप्रज्ञ पुरुषाची स्थिती.
- ब्राह्मी स्थिति: ब्राह्मी स्थिती आहे, ब्रह्माच्या ठायी रहाणारी परमेश्वरात तल्लीन असणारी जी स्थिती आहे - तिला ब्राह्मी स्थिती असे म्हणतात.
- एनाम्: या ब्राह्मी स्थितीला.
- प्राप्य: प्राप्त करून (मनुष्य).
- न विमुह्यति: कदापि मोहित होत नाही, कधी मोहाने फसत नाही म्हणजे या ब्राह्मी स्थितीपासून कधी हटत नाही, विचलित होत नाही - चलायमान होत नाही.
- अस्याम्: या ब्राह्मी स्थितीत.
- अन्तकाले अपि स्थित्वा: अंतकाळी म्हणजे मृत्युसमयीही राहून, विद्यमान होऊन - स्थित होऊन - माणूस.
- ब्रह्मनिर्वाणं ऋच्छति: ब्रह्म निर्वाणाला म्हणजे मोक्षाला प्राप्त करून घेतो.

श्लोकाचा अर्थ

हे अर्जुना! ब्रह्माला प्राप्त झालेल्या पुरुषाची ही स्थिती आहे. ही प्राप्त झाल्याने योगी कधी मोहित होत नाही अणि अंतकाळीही या ब्राह्मी स्थितीत स्थिर होऊन ब्रह्मानंद मिळवतो.

**अर्जुना स्थिति ही ब्राह्मी पावतां न चळे पुन्हां
टिकुनि अंत - काळीं हि ब्रह्म - निर्वाण मेळवी ॥**

स्पष्टीकरण

या श्लोकात एकूण चार गोष्टी सांगितल्या आहेत. 1) स्थितप्रज्ञाची स्थिती 'ब्राह्मी स्थिती' या नावानेही जाणली जाते. 2) ही स्थिती प्राप्त झाल्यावर मनुष्य कधीही मोहात फसत नाही, म्हणजे ब्राह्मी स्थितीने पतीत होत नाही - खाली पडत नाही. 3) ही अखेरची स्थिती अंतकाळापर्यंत असते. 4) यानंतर ब्रह्म निर्वाण पद प्राप्त होते.

स्थितप्रज्ञ विषयक या एकोणावीस श्लोकांमध्ये पहिला श्लोक अर्जुनाच्या प्रश्नाचा आहे. दोन ते पाच या श्लोकात स्थितप्रज्ञाची लक्षणे सांगितलेली आहेत. नंतरच्या दहा श्लोकांमध्ये म्हणजे सहा ते पंधरा क्रमांकाचे श्लोक मुमुक्षु वा साधकासाठी आहेत. अखेरचे म्हणजे सोळा ते एकोणावीस या चार श्लोकांमध्ये पुनश्च स्थितप्रज्ञाची लक्षणे सांगितली आहेत. यातला अखेरचा श्लोक म्हणजे या अध्यायातला अखेरचा श्लोक स्थितप्रज्ञाला कुठले फळ प्राप्त होते हे सांगत आहे.

1) भगवान सांगताहेत की लक्षणाच्या वर्णनानंतर स्थितप्रज्ञाची जी स्थिती सांगितली गेली आहे, तिला 'ब्राह्मी स्थिती' असे नाव दिले जाते. ब्राह्मी स्थिती म्हणजे ब्रह्माच्या ठायी असलेली - ब्रह्मात राहिलेली स्थिती. या स्थितीत माणूस रात्र दिवस ब्रह्माच्या ठायी म्हणजे परमेश्वरातच तल्लीन रहातो. त्या स्थितीला प्राप्त माणूस बघणे, ऐकणे, हुंगणे, खाणे वगैरे इंद्रियांच्या विषयात परमेश्वरालाच बघतो. या पाच विषयांकडे तो परमात्म - दृष्टीनेच बघतो. जसे घट पाहिल्यावर आपल्याला 'मातीचा घट' प्रतीत होतो. आपल्या हे लक्षात येते की यात मातीच प्रमुख म्हणजे मुख्य वस्तु आहे. मातीशिवाय घटाचे कुठले अस्तित्व नाही. या मातीच्या दर्शनाने आपली घटाविषयी आसक्ती उरणार नाही पण घटात माती प्रत्यक्ष दिसून येते

त्यासाठी प्रयत्न करावे लागत नाही. माती आणि घट दोघे प्रत्यक्ष आहेत - इथे जगत आणि जगतातील सारे पदार्थ आपल्यापुढे प्रत्यक्ष आहेत. आपल्याला त्यांचे ज्ञान होत रहाते पण जगत आणि जगतातले पदार्थ ज्या वस्तुमधून उत्पन्न होतात ते मूळ कारणरूप पदार्थ ज्यांना ब्रह्म वा परमात्मा म्हणतो ते काही पदार्थांचे दर्शन घडल्यावर दिसून येत नाही - दृग्गोचर होत नाही कारण की ती दिसून येण्यासारखी स्थूल वस्तु नाही. ब्रह्म वा परमात्मा अत्यंत सूक्ष्म असल्यामुळे ते इंद्रियांना स्थूल रूपात गोचर होत नाही. ते इंद्रियांनी कदापि जाणले जात नाही. यामुळे पदार्थांचे ज्ञान होताच त्यासोबत त्या परमेश्वराचे आपल्याला ज्ञान होत नाही. घटाला बघताच मातीचे ज्ञान आपल्याला आपोआप होऊन जाते. त्यासाठी आपल्याला विशेष श्रम करावे लागत नाही. पटाला - कापडाला - बघताच ते सूताने तयार झालेले आहे असे ज्ञान आपल्याला तत्काळ होते. त्याचप्रमाणे वस्त्र, घट वा सूत, माती वगैरेला (बघून) बघताच ते परमेश्वराद्वारे निर्मित आहे, म्हणजे व्याप्त आहे, असे आपल्याला प्रतीत होत नाही आणि ही प्रतीती न आल्यामुळेच आपण पंचविषयात आसक्त असतो आणि ईश्वराच्या ठायी आसक्त नसतो. स्थितप्रज्ञाने परमेश्वराला ओळखून घेतले आहे. यामुळे त्याच्या नजरेत परमात्मा सामावला आहे. स्थितप्रज्ञ विषयांना बघताच ईश्वराला बघून घेतो. या स्थितीचे वर्णन करतांना भगवंत म्हणतात, 'वासुदेव सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः' (गीता अध्याय 7 / श्लोक संख्या 19) म्हणजे सर्व काही वासुदेवच आहे (असे समजून ईश्वराला भजणारा) महात्मा अत्यंत दुर्मिळ आहे. प्रस्तुत श्लोकात ज्याला ब्राह्मी स्थिती म्हटले आहे त्यालाच वरील श्लोकाधर्दात 'वासुदेवः सर्वम्' या नावाने व्यक्त केले आहे.

2) दुसरी गोष्ट भगवान ही सांगताहेत की उपर्युक्त ब्राह्मी स्थिती प्राप्त झाल्यावर स्थितप्रज्ञ ना कधी मोहात फसत ना कधी मूर्च्छित होत. श्रुती म्हणते -

यस्मिन् सर्वाणि भूतानि आत्मैवाभूद्विजानतः ।

तत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥

(ईशावास्योपनिषद 7)

अर्थात् - ज्या स्थितीत - ज्या ज्ञानावस्थेत - ज्ञानी पुरुषासाठी सर्व भूते परमात्मरूपच होऊन गेलीत त्या

परमात्म स्थितीत, ज्ञानावस्थेत, एका परमेश्वरालाच बघणाऱ्या त्या ज्ञानी पुरुषासाठी कसला मोह? आणि कुठला शोक?

ब्राह्मी स्थिती प्राप्त झाल्यावर मनुष्य त्या स्थितीपासून कदापि विचलित होत नाही, मोहित होत नाही. मोह अज्ञानावस्थेचे कार्य आहे. त्याचा अनुभव देहावस्थेत येतो. जो देहापासून विलग झाला आणि ज्याचे आसन परमेश्वरात लागले, तो कदापि मूर्च्छित होणार नाही. मोह म्हणजे मूढता - मूर्च्छा. ज्या अवस्थेपासून कदापि अवनत होणे नसते (कधी पतन वा स्वलन नसते) त्याच अवस्थेला ब्राह्मी स्थिती म्हणतात असे विनोबा म्हणतात.

3) तिसरी गोष्ट भगवान ही सांगताहेत की या ब्राह्मी स्थितीचा महिमा एवढा आहे की एकदा या स्थितीला पोहोचल्यावर ती अंतकाळापर्यंत म्हणजे मृत्युपर्यंत टिकते. मृत्युसमयी देखिल ही स्थिती कायम असते. मृत्युची घडी मोलाची आहे. विद्यार्थी वर्षभर मोठ्या तळमळीने - आवडीने - आत्मीयतेने अभ्यास करतो पण या अभ्यासाचे अंतिम लक्ष्य त्याच्या समोर नेहमी परीक्षा असते. परीक्षेत उत्तीर्ण होण्यासाठी तो बारा महिने सतत अभ्यास करत रहातो. त्याचप्रमाणे आपणही जीवन जगतो. यात आपली तयारी या मर्यादेपर्यंत होऊन जाते की आपण मृत्युला जिंकू शकू. मृत्युसमयी आपल्या मुखातून हरी स्मरण घडले पाहिजे. अन्यथा मृत्युसमयी वेदना आपल्याला मूर्च्छित करून टाकेल. आपण मृत्युच्या वेदनेला सहन करू शकणार नाही. संपूर्ण आयुष्याच्या कमाईचे लक्ष्य मृत्युची वेळ साधली जाणे, हेच असायला हवे. आठव्या अध्यायातील पाच ते दहा या श्लोकांमधून मृत्युसमयी ईश्वराचे स्मरण असायला हवे आणि ईश्वराचे प्रचंड स्मरण जर संपूर्ण आयुष्यभर असले तरच अंतकाळी परमात्म्याचे स्मरण करून त्याला काय फळ मिळते? हे दर्शवले गेले आहे. (अंतकाले च मामेव परं पुरुषमुपैति दिव्यम्) आपल्या भावनेनुसार पुढचा जन्म कुठला लाभेल हेही यासमयी निश्चित होऊन जाते म्हणूनही अंतकाळाचे महत्व आहे आणि ज्याचे स्मरण वा ज्याची भावना आपण आयुष्यभर केली असेल त्याचेच स्मरण वा भावना अंतकाळी उत्पन्न होईल. संपूर्ण आयुष्यभर ज्यांनी पापकर्मे आचरली असतील त्यांना अंतकाळी ईश्वराचे स्मरण घडले असे नाही मानू शकत कारण की पापकर्मांनी

संचित संस्कार त्या प्रकारच्या भावनेलाच अंतकाळी उत्पन्न करील पण असे होऊ शकते की ज्यांनी पूर्वजन्मी पापकर्मे केली असतील आणि या जन्मी त्याची फळे भोगत असतील. या पापकर्मांची फळे भोगण्याचा काळ संपून पूर्वजन्मीच्या पुण्याचे फळ भोगणे सुरु झाले असेल. पुण्य कर्मांची फळे भोगणे सुरु झाले असेल. पुण्यकर्मांची फळे भोगत असतांना पुण्य कर्मांच्या बळाने ती व्यक्ती सत्संगती करेलच - सत्संगात तिची साधना सुरु होऊन गेली असेल आणि त्यांची साधना परिपूर्ण होण्याच्या क्षणीच अंतकाळ येऊन गेला असेल तर त्यासमयी (अंतकाळी) भगवत स्मरण अवश्य होईल (घडेल). अशा प्रकारे हेही लक्षात येते की साधना काळात साधनेत मंदता असेल तर एवढ्यातच त्याला कॅन्सरचा आजार असेल तर त्यासमयी आपण आता या आजारातून बरे तर होणार नाही, मरण आता जवळ येत आहे आणि त्याला हेही ठाऊक आहे की कॅन्सर दीर्घकाळपर्यंत चालणारा आजार आहे आणि शारीरिक वेदना खूप असह्य असतात. अशा समयी मनात अति जागृती उत्पन्न होऊन साधनेत खूप तीव्रता येऊ शकते आणि अंतकाळी तिची आंतरिक स्थिती खूप चांगली राहू शकते. मृत्युसमयी शारीरिक वेदना खूप वाढल्यावरही परमात्म्याच्याच स्मरणासोबत देह सुटून जाऊ शकतो (देहाचा त्याग होऊ शकतो). यामुळे या ठिकाणी हाही अर्थ घेता येऊ शकेल की एखाद्या व्यक्तीला अंतकाळीही ब्राह्मी स्थिती प्राप्त होऊ शकते. संपूर्ण जीवनात वा मृत्युच्या आधीपर्यंत तिला ब्राह्मी स्थितीचा अनुभव आला नसेल पण पूर्वजन्माच्या पुण्याचे - पुण्य कर्मांच्या फळांच्या भोगण्याचे त्या समयी म्हणजे अंतकाळी सुरु झाले असेल वा साधनेची तीव्रता वाढल्यामुळे मृत्युच्या समयीच ब्राह्मी स्थितीचा अनुभव आला तरी ती व्यक्ती मुक्त होऊ शकते पण अशाप्रकारे ब्राह्मी स्थितीचा अनुभव मृत्यु समयीच येणे म्हणजे संपूर्ण जीवनात त्याचा अनुभव कधी न येता मृत्युसमयीच ब्राह्मी स्थिती उत्पन्न होणे अशक्य आहे, हेच समजून घ्यायला हवे. तरीसुद्धा लक्षावधी लोकांपैकी एखाद्याच व्यक्तीला-विरळ व्यक्तीला - संपूर्ण जीवनात ब्राह्मी स्थितीचा अनुभव न येताही - न आल्यावरही - मृत्यु समयीच ब्राह्मी स्थितीचा अनुभव येऊ शकतो. सामान्य नियम तर हाच राहिल की जीवनात साधना करून ब्राह्मी

स्थितीचा अनुभव घेतला असेल तरच ती स्थिती अंतकाळी टिकू शकते.

4) चौथी गोष्ट भगवान ही सांगताहेत की ब्राह्मी स्थितीच्या अनुभवानंतर त्याच अनुभवादरम्यान देह त्याग झाल्यावर लागलीच ब्रह्मनिर्वाण म्हणजे मोक्ष प्राप्त होईल म्हणजे पुनरपि दुसरा जन्म घ्यावा लागणार नाही. इथे एक प्रश्न हा उपस्थित होतो की देह त्यागानंतर मोक्ष लाभ होत असेल तर देह विद्यमान असता मोक्षाचा अनुभव नाही लाभू शकत का ? याचे उत्तर हे आहे की देह असतांना ब्राह्मी स्थितीच्या अनुभवात मुक्ती - मोक्षाचाच अनुभव ती व्यक्ती घेत असते पण मुक्तीचा अनुभव घेत असतांनासुद्धा प्रारब्ध कर्मे क्षीण होईपर्यंत देहाची उपाधी सुरु राहिल कारण की ब्राह्मी स्थिती प्राप्त झाल्यावर म्हणजे मोक्षाचा अनुभव प्राप्त होताच लगेच देहत्याग होत नाही आणि जोवर देहाची उपाधी विद्यमान आहे तोवर आपण अंतिम मुक्कामी पोहोचलो असे मानायला नको. यामुळे विनोबांनी ब्राह्मी स्थिती आणि ब्रह्म निर्वाण या दोन अवस्थांमधले अंतर मोठ्या मार्मिक शैलीत रेखांकित केले आहे. ते म्हणतात की ब्राह्मी स्थिती म्हणजे ती अवस्था जिथून पतन होणार नाही आणि ब्रह्म निर्वाण म्हणजे ती अवस्था जिथून पुढचा प्रवास करावा लागणार नाही. याचा अर्थ असा झाला की जोवर देहाची उपाधी आहे तोवर ब्राह्मी स्थितीच्या अनुभवानंतरही ब्रह्म निर्वाण लाभेपर्यंत साधना सुरु राहिल म्हणजे ब्राह्मी स्थितीचाही उत्कर्ष होत राहिल. ब्राह्मी स्थितीत अधिकतर सूक्ष्मता दाखल होईल पण जोवर देह आहे तोवर विकासाचा क्रम जारीच रहातो, विकासाचा अंत येत नाही. सूर्योदयापूर्वी जसा प्रकाश-उजेड भरपूर असतो पण सूर्योदय होताच प्रकाशाची - उजेडाची - पूर्णता प्रकट होऊन जाते म्हणजे पूर्ण प्रकाश पसरतो - त्याप्रमाणेच ब्राह्मी स्थितीनंतर मृत्युपर्यंत ब्राह्मी स्थितीच्या अनुभवात वृद्धी होत जाईल आणि देहाचा विलय - त्याग - झाल्यावर मोक्षरूपी पूर्ण सूर्योदय होऊन जाईल.

विशेष

शंकराचार्यांनी असे म्हटले की अगदी अखेरच्या घडीला जरी ही स्थिती लाभली तरी मनुष्य ब्रह्मनिर्वाण मिळविल. 'स्थितप्रज्ञ' या शब्दाप्रमाणे 'ब्रह्म निर्वाण' हाही

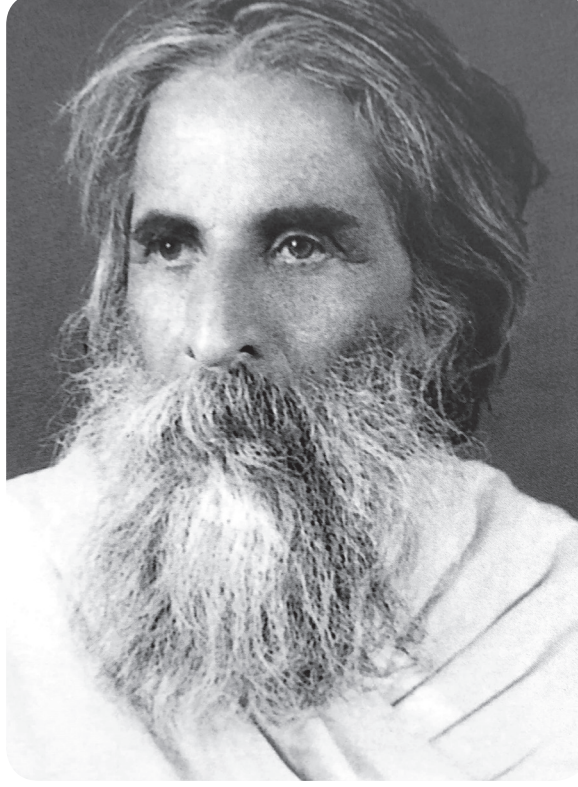
गीतेचा विशिष्ट शब्द आहे. ब्रह्मनिर्वाण म्हणजे ब्रह्मात मिसळणे, विरघळणे, विलीन होऊन जाणे, माझ्यात आणि ब्रह्मात एक परदा असतो देहाभिमानाचा. तो नाहीसा होणे (विरणे) म्हणजे ब्रह्मात लीन होणे. ब्रह्म मी आधीचाच आहे. देहाभिमानाचा परदा दूर सारून ब्रह्मात लीन व्हावे, त्यात मिसळून जावे यात मानवी जीवनाचे साफल्य आहे, हे सुचवणारा शब्द आहे ब्रह्मनिर्वाण. एकूण संपूर्ण आयुष्य, वैयक्तिक प्रपंच - संसार, समाजसेवा, ज्ञान - संपादन ध्यान वगैरे सर्व साधने या उद्देशाने करावी हे गीतेला या शब्दाने सुचवायचे आहे.

लोकमान्य टिळक म्हणतात की ब्राह्मी अवस्थेचे वर्णन करतांना या श्लोकात 'अंतकालेऽपि' म्हणजे अंतकाळीसुद्धा, स्थितप्रज्ञाची ही अवस्था कायम रहाते असे मुद्दाम म्हटलेले आहे. अंतकाळी मन शुध्द असण्याची विशेष आवश्यकता उपनिषदातून (छांदो. 3/14/7 आणि प्रश्नोपनिषद् 3/10) तसेच गीतेतूनही (गीता 8/5 ते 10) वर्णिली आहे. मरण समयी वासना शुध्द असणे हे तत्व इतर धर्मातही ग्राह्य आहे.

विनोबांनी 'स्थिती' शब्दाकडे लक्ष वेधत म्हटले आहे की स्थितीमध्ये 'स्था' हा धातु आहे 'स्था' म्हणजे उभे रहाणे. यात स्थिरतेचा भाव आहे. 'वृत्ती' मध्ये 'वृत्' हा धातु आहे. वृत् म्हणजे गरगर फिरणे, भ्रमत रहाणे. चित्ताची निर्मळ, प्रसन्न, शांत आणि आत्मनिष्ठ स्थिती म्हणजे ब्राह्मी स्थिती होय. ही वृत्ती नव्हे, ही निरंतर टिकणारी अवस्था आहे. मरणकाळीही ही डळमळीत होणार नाही.

स्थितप्रज्ञ लक्षण ग्रंथ संपूर्ण

०००



“सुख दुःख प्राप्त होवो अथवा प्रिय - अप्रिय, काहीही प्राप्त होवो, आपल्या चित्तावर त्याचा सुख - दुःखात्मक परिणाम न व्हावा (होऊ नये) हीच नेहमी लक्षात ठेवायची गोष्ट आहे. आपण चेतनस्वरूपी आहोत आणि सृष्टीतले सारे पदार्थ जडस्वरूपी आहेत. जड सृष्टी जर आपल्यावर ताबा मिळवत असेल तर आपल्या चैतन्यस्वरूपी असण्याचा आपल्याला शून्य उपयोग झाला, असे म्हणावे लागेल. खरे पाहू गेल्यास जडावर चेतनाचे प्रभुत्व - स्वामित्व असायला हवे. यामुळे जड पदार्थांच्या अनुकूलते - प्रतिकूलतेचा - आपल्यावर काहीही परिणाम न होवो, हीच खरे म्हणजे आपली स्थिती असली पाहिजे, असायला हवी. ”

(आचार्य विनोबा भावे)

जन्म तारीख - 11 जून 1900 - देहावसान 27 ऑगस्ट 1981

अभंग व्रत विवेचन

अर्पण

मजवर अखंड कृपादृष्टी जोपासणारे
पूर्णवाद वर्धिष्णु श्रध्देय विधिज्ञ
डॉ. विष्णु महाराज पारनेरकर उपाख्य दादा
यांना श्रध्दापूर्वक समर्पण
विश्वास

अभंग व्रत विवेचन

अनुक्रमणिका

क्र	विषय	पृष्ठ क्र.
1	प्रकाशकीय	139
2	प्रस्तावना	141
3	मंगल प्रभातची सुरावट	143
4	गीता - अभंग - व्रते - विनोबा	145
5	अध्याय पहिला: सत्य	148
6	अध्याय दुसरा: अहिंसा	153
7	अध्याय तिसरा: ब्रह्मचर्य	174
8	अध्याय चौथा: अस्वाद	212
9	अध्याय पाचवा: अस्तेय	233
10	अध्याय सहावा: असंग्रह	247
11	अध्याय सातवा: शरीरश्रम	263
12	अध्याय आठवा: अभय	286
13	परिशिष्ट 1 व्रतांची आवश्यकता	311
14	परिशिष्ट 2 व्रतनिष्ठा	313
15	परिशिष्ट 3 व्रतमय जीवन	315

अभंग व्रत - विवेचन

प्रथम आवृत्तीसाठी विनोबांचे आशीर्वचन
ग्रंथ चांगला आहे. अभंग व्रतांचे
हिंदीत प्रथमच विवेचन प्रकाशित होत आहे,
ही आनंदाची गोष्ट आहे.
विनोबाचे जय जगत्

दशकांच्या जीवनसाधनेच्या गहन चिंतन आणि प्रत्यक्ष अनुभवाचा स्पर्श सहजच झाला आहे.

प्रत्येक व्रतारंभी एक सूत्र दिले गेले आहे. हे विनोबा रचित सूत्र आहे. त्या सूत्रात संबंधित व्रत विचाराचा सारांश तर आला आहेच याशिवाय या सूत्राचे वैशिष्ट्य असे आहे की त्या व्रतात जेवढे अभंग आहेत तेवढेच अक्षर त्या सूत्रात आहेत.

मराठी अभंगांचा रसास्वाद करत असतांना ते कंठस्थ करणेही सोईचे व्हावे.

या ग्रंथाद्वारे समाज - जीवन सुसंस्कृत, संयमी आणि विश्वहितकारी बनेल.

प्रकाशकीय

- प्रकाशक

०००

गांधी विचार आणि तदनुसार आचरणात सत्य, अहिंसा वगैरे एकादश व्रतांचे अनन्य महत्व आहे. विनोबांच्या शब्दात या व्रतांचे विवेचन करणारे गांधीजींचे छोटेसे 'मंगल प्रभात' हे पुस्तक गांधी साहित्यात शिरोमणीप्राय आहे कारण की त्या एकादश व्रतातली अधिकांश व्रते आपल्यासाठी नवी नसली तरी त्यासंबंधीची गांधीजींची दृष्टी मौलिक आहे, सर्वथा अभिनव आहे. या व्रत विवेचनात गांधी विचारांचे समस्त सार सामावलेले आहे.

'मंगल प्रभात' ग्रंथात वर्णित व्रतांचे विनोबांनी 'अभंग व्रते' शीर्षकाने मराठीत काव्यरूपात केलेले रूपांतर महाराष्ट्रात लोकप्रिय आहे. या काव्यात विनोबांनी मूळ विचार - सूत्राला पूर्णपणे अक्षुण्ण राखत त्याच्या पूर्णतेच्या दृष्टीने शेष विचारांचे अंशही गुंफून दिले आहेत आणि अनिंदा नामक एका नव्या व्रताची भरही घातली आहे. हे लघु आकाराचे असूनही मूलगामी आणि समग्र जीवन विचार (दर्शन) प्रस्तुत करणारे अन्यतम श्रेष्ठ काव्य आहे.

या मराठी अभंगांचे विस्तृत आणि सुंदर - सुरस विवेचन विनोबांचे धाकटे बंधु त्यांच्या सारखेच परमार्थनिष्ठ, सेवापरायण साधक श्री. बाळकोबा भावे यांनी हिंदी भाषेत केले आहे. या ग्रंथाला जीवनसाधना - संबंधी साहित्यमालेचे एक पुष्प म्हणणे अतिशयोक्त होणार नाही. या ग्रंथाला श्री. बाळकोबांच्या सात

आधार बनून गेलीत. या व्रतांच्या अनुष्ठानासाठीच लोक तिथे आश्रमवासी बनून जमले होते.

एकादश व्रतांपैकी अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह - या पाच व्रतांना महाव्रत म्हणतात. प्राचीन काळापासून रुढ कल्पना अशी होती की या व्रतांचे अनुष्ठान केवळ साधक - मुमुक्षु जनांसाठीच गरजेचे आहे पण गांधीजींनी या कल्पनेला व्याप्ती दिली आणि या व्रतांचे अनुष्ठान जन-सेवक तथा सामान्य जनतेसाठीही आवश्यक असल्याचे घोषित केले. व्रतानुष्ठानाच्या आधारेच व्यक्ती जीवन उन्नत होऊ शकते आणि समाजाचे कल्याण होऊ शकते.

विनोबाकृत 'अभंग व्रते' चा सविस्तरपणे परिचय करून द्यायची जबाबदारी (ब्रह्मविद्या मंदिरच्या सदस्यांसाठी) माझ्यावर टाकण्यात आली. मी या अभंगांवर विवेचन लिहून या माध्यमातून ब्रह्मविद्या मंदिरच्या सदस्यांना या अभंगांचा परिचय करून द्यायचा प्रयत्न केला या घटनेला तीन वर्षे लोटलीत.

मागील वर्षी पंजाबचे जनसेवक श्री. ओमप्रकाश लिखा यांना प्रेरणा झाली आणि आपल्या 'ग्राम भावना' मासिकातून हे विवेचन क्रमशः प्रकाशित करायचे त्यांनी ठरवले. दोन - एक अंकांमधून हे प्रकाशित झाल्यावर त्यांना असे वाटले की विनोबांचे हे मौलिक साहित्य आहे म्हणून त्यावरील माझे हे संपूर्ण विवेचनच 'ग्राम भावना' प्रकाशनाच्या वतीने ग्रंथरूपात प्रकाशित करायची त्यांना प्रेरणा लाभली. यातून जनतेचा लाभ होईल असे त्यांना वाटले. ईश्वरेच्छा मानून श्री. लिखांच्या उत्साहाला मी वश झालो.

सागर सफरीवर निघालेल्या जहाजासाठी दिशासूचक यंत्राची गरज असते. त्याशिवाय जहाज इच्छित स्थळी पोहोचू शकत नाही त्याचप्रमाणे व्रतानुष्ठानाशिवाय माणूस आपल्या निश्चित ध्येयाप्रत पोहोचू शकत नाही. यामुळे या व्रतांचे स्पष्टीकरण जनतेला उपयोगी आणि सहायक ठरू शकेल. या आशेने हे विवेचन जनतेसमोर ग्रंथरूपात प्रस्तुत करायचे साहस केले जात आहे.

बाळकोबा भावे

ब्रह्मविद्या मंदिर, भूजयंती 1970

प्रस्तावना

महात्मा गांधीजींची गद्य पुस्तिका आहे 'मंगल प्रभात'. 'अभंग व्रते' त्याचे मराठी भाषांतर आहे. हे अभंग कमालीचे प्रासादिक आहेत. हे केवळ भाषांतर नसून एक प्रकारे कारिकाच आहे. यात एकादश व्रतांवर चांगला प्रकाशझोत टाकण्यात आला आहे. सेवक असोत वा साधक, मुमुक्षु जन असोत वा सर्वसाधारण जनता - सर्वांसाठी हे एक उत्तम पाथेय आहे.

मूळ ग्रंथ 'मंगल प्रभात' विषयी विनोबाजी लिहितात --"गांधीजींनी विपुल लिहिले आहे. त्यात खूप मौलिक स्वरूपाचे लेखनही आहे पण या सर्वांचा सारांश 'मंगल प्रभात' आहे. आज लोकांना याविषयी माहिती नाही पण एका शतकानंतर जेवढी आठवण 'मंगल प्रभात'ची केली जाईल तेवढी कदाचित अन्य साहित्याची केली जाणार नाही. त्यांनी जे आजच्या पिढीसाठी लिहिले आहे त्याचा सारा इतिहास बनून जाईल (ती इतिहासाची गोष्ट बनून जाईल) पण जे थोडे लेख सदैव उपयोगी मानले जातील, त्यात 'मंगल प्रभात' शिरोमणी असेल. यात वर्णित व्रते काही नवीन नाहीत पण त्यामागील कल्पना मौलिक आणि अभिनव आहे."

गांधीजी स्वतः या व्रतांना खूप महत्त्व देत. ही व्रते त्यांच्या आयुष्याशी समरसून गेली होती. त्यांनी अहमदाबादला साबरमती आश्रमाची स्थापना केली तेव्हापासून आश्रमवासीजनांना ही व्रते अनुष्ठानाचा मुख्य

मंगल प्रभातची सुरावट

महात्मा गांधीजींनी सतत नव्याचा ध्यास घेतला. आयुष्यभर जुन्या विचारांवर नव्याचे कलम केले. सातत्याने शोधन करत राहिलेत. अनेक पारंपरिक शब्दांना त्यांनी नवा पोशाख आणि नवा अर्थसंभार अर्पित केला. जाहीर सभा ही प्रार्थना सभा झाली, सूत कताई हा सूत्र यज्ञ झाला, कारावासाची शिक्षा जेलयात्रा बनली. या परंपरेत त्यांनी येरवडा तुरुंगाला येरवडा मंदिर हे नवे नाव दिले. गांधीजींनी येरवडा जेल मध्ये संत तुकोबांचा गाथा वाचला आणि त्यातील सतरा अभंगांचा इंग्रजीतून अनुवाद केला.

त्या काळी त्यांना या जेलमध्ये काही वृत्तपत्रे वाचायला मिळत असत. आश्रमातील सहकाऱ्यांच्या पत्रांचा ओघ तर सतत वहाताच असायचा. गांधीजींना हा काळ अनेक अर्थाने निवृत्तीचा वाटला. या काळादरम्यान त्यांनी सूत्र यज्ञ चालवला, गीतेचा स्वाध्याय केला. मुख्यत्वेकरून हा काळ चरख्याच्या भक्तीत घालवला असे म्हणता येईल. आश्रमातील काही बंधुंच्या आग्रहावरून गांधीजींनी आश्रमातल्या सहकाऱ्यांना पत्रे लिहायचे ठरवले. ही साप्ताहिक पत्रे ते गुजराती भाषेतून लिहित असत. या आग्रहाच्या पूर्तीसाठी दर मंगळवारी प्रार्थनेनंतर एक प्रवचन लिहून पाठवायचे असे त्यांनी ठरवले. या निमित्त त्यांनी आश्रमीय व्रतांची चर्चा केली. हे लेखन त्या काळी 'व्रत विचार' या नावाने प्रकाशित झाले. कारावासात असतांना सरकारला सर्व प्रकारे सहाय्य करण्याची गांधीजींची योजना असल्यामुळे या विचार मालिकेत

'स्वदेशी' या विषयावरचा लेख लिहायचा उरला होता. कारावासाबाहेर आल्यावर गांधीजींनी तो लिहून काढला आणि या अकरा व्रतांची पुष्पांजली तयार झाली.

मंगळवारी ही प्रवचने दिली गेली असल्यामुळे यांना 'मंगल प्रभात' असे नामाभिधान लाभले. या विषयी या ग्रंथाच्या मराठी आवृत्तीच्या प्रस्तावनेत श्री काकासाहेब कालेलकर म्हणतात "आपल्या राष्ट्रीय जीवनामध्ये निराशेच्या घोर निशेचे साम्राज्य पसरले होते. अशा वेळी ज्या व्रतांनी राष्ट्रीय जीवनामध्ये आशा, आत्मविश्वास, स्फूर्ती आणि धार्मिकता यांचे वातावरण उत्पन्न केले, त्या व्रतांनीच अखेरीला एका अभिनव संस्कृतीची मंगल प्रभात सुरु केली असे आपण मानल्यास त्यात जरा तरी अतिशयोक्ती आहे का?"

श्री काकासाहेबांनी मांडलेला हा विचार खूप प्रभावी आहे. पुढे जाता विनोबांनी या विचाराला सूत्र रूप दिले आणि एकादश व्रतांची एक देदिप्यमान मालिका सादर केली. एवढेच करून ते थांबले नाहीत तर त्यांनी एकशे आठ पद्यांच्या मांडणीतून या व्रतांना कृतिशीलतेचा एक अभिनव साज चढवला. श्री बाळकोबाजींनी या सूत्रांना विस्तारपूर्वक हिंदी भाषेतून समजावून सांगण्यासाठी चारशे पृष्ठांच्या एका दळदार ग्रंथाची निर्मिती केली. तो हा ग्रंथ आहे. त्याचे हे मराठी अवतरण प्रथमच आपण प्रस्तुत करत आहोत.

- प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील

15 नोव्हेंबर 2020 विनोबा पुण्यतिथी

गीता - अभंग-व्रते-विनोबा

अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य असंग्रह ॥
शरीर - श्रम अस्वाद सर्वत्र भयवर्जन ॥
सर्वधर्मी समानत्व स्वदेशी स्पर्श - भावना ॥
हीं एकादश सेवावीं नम्रत्वं व्रत - निश्चयें ॥

सूत्राणि

- 1) तात्त्विक - निकषोपाय - प्रकृष्टचर्या
- 2) संबंध - युक्तिशोधनसूक्ष्मता - निगमनम्
- 3) सत्याहिंसयोरनिवार्य व्यवस्था - साधना - साकल्यम्
- 4) समाविष्टं जितरसस्वस्थदुष्करसूचनम्
- 5) साकारं विधा - संक्षेप - हृद्यम्
- 6) पूरकं वस्तु - देह - विचारम्
- 7) आज्ञा कृषस्वेति श्रमनिष्ठोद्योगविश्रमः
- 8) नेत्रा वंशच्छेदयात्रासमाप्तिः अभंगव्रत - विवेचन

निवेदन

- 1) प्रेरणा परमात्म्याची - महात्म्याची प्रसन्नता वाणी संत - कृपेची ही विन्याची कृति - शून्यता ।
- 2) सत्याग्रह - गुरुचें हें मोहनाचें तमोहन ज्ञान - विज्ञान - संपन्न मोह - मोचन दर्शन ।
- 3) अम्लान - व्रत - पुष्पांची मंजु मंगळ माळ ही रहावी सर्वदा कंठीं रमावी हृदय - स्थळीं ।

- 4) मूळची मोकळी गद्य गूजरी साजरी गिरा न भंगितां अभंगांत गुंफिली परमादरें ।
- 5) अद्वितीय चि एकत्व गुरुचें गौरवूनि जें विन्या शून्य विना - भूत फावला गणितापरी ।

विवेचन

- 1) प्रेरणा परमात्म्याची महात्म्याची प्रसन्नता वाणी संत - कृपेची ही विन्याची कृति - शून्यता
- 1) 'अभंग व्रत' च्या या निवेदनात चार गोष्टी सांगितल्या गेल्या आहेत 1) परमात्म्याची प्रेरणा 2) महात्म्याची प्रसन्नता. 2, 3) संतकृपेची वाणी आणि 4) विन्याची कृतीशून्यता.

'परमात्म्याची प्रेरणा' असा शब्दप्रयोग सारे काही करू शकत नाहीत. हे तत्व ज्याच्या जीवनात उतरले असेल तोच हे करू शकतो. विनोबांचे जीवन ईश्वरी प्रेरणेने चालत आलेले आहे, असे मानता येऊ शकते.

इथे 'परमात्म्याची प्रेरणा' दोन गोष्टींची द्योतक आहे. - ग्रंथ निर्मितीसाठी ईश्वराची प्रेरणा आणि जीवनात ईश्वरी प्रेरणा.

परमात्म्याची प्रेरणा आणि विन्याची कृती शून्यता या दोन गोष्टी परस्पर संबद्ध आहेत. ग्रंथकार कृतिशून्य आहे. परमात्म्याच्या प्रेरणेच्या आधारे ज्याचे जीवन वाटचाल करते तो सदैव कृतीशून्यच रहातो. असा माणूस आपल्या प्रत्येक क्रियेचा संबंध ईश्वराशी जोडतो.

परमात्मा, महात्मा, संतकृपा आणि विन्या हे चार शब्द चार प्रकारची भक्ती प्रकट करतात.

परमात्म्याच्या भक्तीविषयी अधिक काही सांगायची आवश्यकता नाही. विनोबांचे वर्णन यावरच आधारित आहे.

महात्मा शब्द स्पष्टतः महात्मा गांधीजीसाठीच आहे. त्यांचा अनुग्रह आहे म्हणून 'महात्म्याची प्रसन्नता' असे म्हणून त्याप्रती कृतज्ञता प्रकट केली आहे.

पुढील श्लोकात 'सत्याग्रह गुरु' शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. गांधीजींपासून त्यांना जीवन दृष्टी लाभली त्यामुळे गांधीजी गुरु म्हणवले गेले. तसे तर गांधीजी स्वतः काय आणि विनोबा काय परमात्म्याशिवाय कुणाला पूर्ण गुरु रूपात मानत नाहीत पण विनोबांनी त्यांना इथे

सत्याग्रह गुरु मानले आहे. जीवनात सत्याचा आग्रह कशा प्रकारे धरला जावा आणि जीवन यशस्वी कसे करावे ? या विद्या आणि प्रयोगाचे गांधीजी गुरु होते. गांधीजींनी सामुदायिक सत्याग्रहाचेही दर्शन घडवले. स्वराज्य प्राप्तीसाठी सत्याग्रहाचा एक अद्वितीय मार्ग दाखवला. सत्याग्रह म्हणजे सत्याचा आग्रह आणि त्याच्यासाठी त्याग. यामुळेही ते सत्याग्रह गुरु ठरतात.

‘वाणी संत कृपेची’ संतांची कृपा तर विनोबांच्या जीवनात आहेच. त्यांच्या जीवनाचे विश्लेषण करू जाता त्यांच्या संबंध आयुष्यात अत्यधिक संत भक्ती असल्याचे आढळून येते. अगदी बालपणीच त्यांनी ‘दासबोध’ वाचला होता. त्याचा त्यांच्यावर सखोल परिणाम झाला. त्यानंतर त्यांनी नाना ग्रंथांचे वाचन केले. खूप लहानग्या वयापासून त्यांच्या जीवनात संतभक्ती प्रकट होत राहिली. मातृभक्ती, गुरु भक्ती वा ईश्वर भक्तीचे दर्शन त्याकाळी त्यांच्या आयुष्यात आढळत नाही, कदाचित ती गुप्त गंगेसारखी असेल पण संत भक्ती मात्र खूप लहान वयापासून दिसून येते. उत्तरोत्तर या चारही प्रकारच्या भक्ती भावनेचा आविष्कार त्यांच्या जीवनात स्पष्टपणे दिसून येतो.

‘विन्या’ हे ‘विनायक’ नावाचे संक्षिप्त रूप. हे नाव आईने दिलेले आहे. त्याचाच प्रयोग त्यांच्या मातृभक्तीचे द्योतक आहे. विनोबांच्या जीवनात मातृभक्तीही काही कमी नाही पण ती ज्या उत्कट रूपात त्यांच्या ठायी दिसून येते ती काही मातेच्या असामान्य गुणांमुळे नव्हे. आमच्या मातेच्या ठायी भक्ती, परोपकार वगैरे गुण अवश्य होते पण विनोबांची मातृभक्ती त्यांच्या एकूणच मातृजाती (स्त्रीजाती) विषयक आदराची निदर्शक होती असे माझे मत आहे. अशा प्रकारे मातृभावनेचा विकास करत गेले तर चित्तात सदैव पवित्र भावनांचाच कल्लोळ माजेल. एकदा विनोबांनी म्हटले होते - ज्यांना स्त्रियांच्या सहवासात रहातांना आत्यंतिक पवित्रतेचा अनुभव येत असेल तेच त्यांच्या सहवासात रहायला लायक आहेत.

2) सत्याग्रह - गुरुचें हें मोहनाचें तमोहन, ज्ञान - विज्ञान - संपन्न मोह - मोचन दर्शन, 3) हा श्लोक मूळ ग्रंथ आणि ग्रंथकाराविषयी प्रतिपादन करणारा आहे.

गांधीजींनी हिंदुस्तानात स्थापन केलेल्या पहिल्या आश्रमाचे नाव ‘सत्याग्रहाश्रम’ असे होते. आश्रमाचे ते अधिष्ठाता, मार्गदर्शक, उपदेशक होते.

हिंदुस्तानच्या स्वराज्य प्राप्तीसाठी त्यांनी एक अनुपम, सर्वजनसुलभ यशस्वी साधन शोधून काढले. ते ‘सत्याग्रह’ नावाने जगप्रसिध्द झाले. या कारणास्तव त्यांना इथे ‘सत्याग्रह गुरु’ म्हटले आहे.

गांधीजींचे नाव आहे ‘मोहनदास’ त्याचे संक्षिप्त रूप आहे ‘मोहन’. आपली सत्यनिष्ठा, सरळपणा, साधेपणा वगैरे अगणित गुणांनी त्यांनी विश्वाला मोहिनी घातली. अशाप्रकारे ते अन्वर्थकामा बनले - त्यांचे नाव सार्थक ठरले. अशा महापुरुषाचे हे ‘तत्त्वज्ञान’ आहे. तत्त्वज्ञान म्हणजे सत्यमार्गाची कल्पना देणारे शास्त्र. हे एक विशिष्ट तत्त्वज्ञान आहे. हे ‘तमोनाशक’ तत्त्वज्ञान आहे. तम म्हणजे अंधार - अज्ञान. अज्ञानाने उत्पन्न होणारा विकार मोह आहे. त्या अज्ञानाचा नाश व्हायचा अर्थ आहे विकार मुक्ती. हा निषेधक - नकारात्मक (Negative) अर्थ झाला पुढे विधायक - सकारात्मक (Positive) अर्थ सांगताहेत हे ‘ज्ञान विज्ञान - संपन्न’ तत्त्वज्ञान आहे. इथे ज्ञान आणि विज्ञान या दोन शब्दांचा प्रयोग केला गेला आहे. गीतेत भगवंत अर्जुनाला म्हणतात.

‘ज्ञानं तेऽहं सविज्ञानं इदं वक्ष्याम्यशेषतः’ मी तुला विज्ञानासोबत संपूर्ण ज्ञान सांगत आहे परत ‘अज्ञानजं तमः नाशयामि’ - अज्ञानजन्य तमाचा - अंधकाराचा नाश करीन. गीतेत हे शब्द ज्या अर्थाने प्रयुक्त करण्यात आले आहेत त्याच अर्थाने इथे त्यांचा प्रयोग करण्यात आला आहे. विज्ञानाचा अर्थ आहे अनुभव. ज्ञान आणि विज्ञानाद्वारे अज्ञान निवृत्ती आणि विकार मुक्ती साधेल.

गांधीजींनी या व्रतांच्या विवरणात आपले ज्ञान आणि विज्ञान दोन्ही ओतले आहेत, हे सूचित केले गेले आहे.

4) अम्लान - व्रत - पुष्पांची मंजु मंगळ माळ ही रहावी सर्वदा कंठीं रमावी हृदय - स्थळीं

5) ग्रंथाला उपमा देताहेत माळेची. माळा कशी आहे? ‘अम्लान व्रत - पुष्पांची मंजु मंगळ’ माला आहे. अकरा व्रते अकरा पुष्पे आहेत पण विखुरलेली नव्हेत, गुंफलेली फुले म्हणजे व्रतांचा एक दुसऱ्याशी संबंध आहे. एकाचे पालन झाले नाही तर दुसऱ्याचे संपूर्ण पालन अशक्य आहे. हे मिळते - जुळते व्रत असल्यामुळे ही माळ आहे आणि माळेची पुष्पे कशी ? बहुसंख्य फुले फार - फार तर दुसऱ्या - तिसऱ्या दिवशी कोमेजून जातात पण ही फुले तशी

नाहीत. जेव्हा बघाल तेव्हा ताजी - टवटवीत वाटतील. काही ग्रंथ असे असतात की एकदा वाचल्यावर दुसऱ्यांदा वाचायची गरज रहात नाही पण या ग्रंथाचा विषय असा आहे की ग्रंथाला जितक्यांदा वाचाल तितक्यांदा तो सतत प्रेरणा देत राहील.

मंजु म्हणजे सुंदर. मंगल म्हणजे पवित्र. अशी माळा तर आपल्याला कंठात वागावाविशी वाटेल आणि वागवायलाही हवी. ती चित्तानिकट राहिली तर तिचे सदैव चिंतन होत राहील. यामुळे ती सदा हृदय स्थळी रमावी - अंकित व्हावी - आत्मसात व्हावी अशी कामना आहे.

6) मूळची मोकळी गद्य गूजरी साजरी गिरा न भंगितां अभंगांत गुंफिली परमादरें

7) या व्रतांची मूळ रचना मुक्त आहे म्हणजे क्रमबद्ध सांगितलेली नाही. मूळ गद्य सुंदर आहे. गुजराती भाषेत रचित आहे. आम्ही ते पद्यरूपात गुंफले आहे पण मूळ स्वरूपाला तडा लागू दिला नाही आणि अभंग छंदात ते गुंफले आहे.

8) अद्वितीय चि एकत्व गुरुचें गौरवूनि जें विन्या शून्य विना - भूत फावला गणितापरी

9) प्रथम श्लोकातच सांगून टाकले आहे की विन्या कृतीशून्य आहे तर मग तो निर्मिती कशी काय करील ? निर्मिती केली आणि तरी विन्या कृतीशून्य आहे. तशी शून्याला स्वतःला काही किंमत नसते पण शून्यालाही किंमत प्राप्त होऊन जाते. त्याच्यापुढे संख्या वाढली की किंमत वाढते.

‘गुरुचे एकत्व अद्वितीयच आहे’ म्हणजे महात्मार्जींची बरोबरी करणारा दुसरा कुणी नाही. ते अद्वितीय आहेत. त्यांच्यासारखा दुसरा कुणी नाही किंवा एकमेव सत्यस्वरूपी परमात्म्यावर त्यांची निष्ठा अद्वितीय - अनुपम होती. गुरुच्या या अद्भुत महत्तेचा गौरव म्हणजे त्यांच्या महान तत्वांचे वर्णन विन्या ‘विनाभूत’ म्हणजे अलिप्त होऊन करत आहे. विन्या एकाकी आहे याचा अर्थ असा की या व्रतांवर त्याची एकनिष्ठ श्रद्धा आहे. हे सारे असूनही विन्या ‘शून्य’ आहे कारण की त्यांनी सारे काही - आपले सार - सर्वस्व - गुरुंना, परमेश्वरांना अर्पण करून टाकले आहे.

विनोबा 1916 साली गांधी - आश्रमात आले. महात्म्यापाशी रहाण्यात फायदा आहे असे त्यांना

वाटले. जसजसा निकट परिचय वाढत गेला तसतशी गांधीजींविषयी त्यांची श्रद्धाही वाढत राहिली. गांधीजींविषयी गुरुवत् आदरभाव उत्पन्न झाला. कार्य आणि विचारात ते त्यांच्याशी एकरूप झाले. त्या अनुसंधानातच ते सांगताहेत की गुरु तर एकत्वाच्या - अद्वैताच्या अनुभवाने संपन्न आहे आणि विन्या केवळ भेदरहित शून्यतेचाच अनुभव करत आहे. एकत्वाच्या अनुभवात - एकत्वाचा - अद्वैताचा - अनुभव आणि भेदरहित शून्यतेचा अनुभव दोघे योग्य आहेत. एकत्वाचा म्हणजे अद्वैताचा अनुभव हा भावनात्मक पैलू झाला आणि भेदरहित शून्यतेचा अनुभव हा अभावात्मक पैलू आहे. आत्मज्ञान अशा प्रकारे Positive आणि Negative दोन्ही पैलूंनी संपन्न आहे. गांधीजीही आपल्या शून्यतेचा अनुभव घेत होते पण यासोबतच ते सेवाकार्यातही सतत संलग्न होते. सत्याशी म्हणजे परमात्म्याशी सतत अनुसंधान राखायचा प्रयत्न करत होते. जगाशी एकत्वाचा - अद्वैताचा - अनुभव घेत होते पण विनोबा आपल्या ठायी केवळ शून्यतेचाच अनुभव घेत राहिले. त्यांना ही दृष्टी लाभली की ‘जी काही सेवा घडत आहे ती ईश्वर करवून घेत आहे, मी काहीही नाही.’ पण सर्वांशी चालणाऱ्या व्यवहारात पूर्ण अहिंसामय, प्रेममय संबंध ते राखू शकले असतील असे काही त्यांनी मानले नाही. बालपणी ते कठोर वैराग्य संपन्न होते. यामुळे सवांशी वागता - बोलतांना कठोरतेचे दर्शन घडले असेल. गांधीजींचे आचरण प्रेममय होते. यामुळे विनोबांनी आपल्या शून्यतेचेच नाव धारण केले आहे. गुरुच्या ठायी शून्यत्व आणि एकत्व दोघे होते पण यांच्या ठायी केवळ शून्यत्व आहे. शून्यापुढे एकाचा आकडा लिहिला तर शून्याचे मोल वाढते. शून्याची काही किंमत नव्हती पण एक संलग्न झाला आणि त्याला दहाचे मोल लाभले. यामुळे विनोबांपाशी शून्यतेचे भांडवल अवश्य आहे. या भांडवलाच्या बळावरच ते ही व्रत संबंधी रचना करण्याकामी प्रवृत्त झाले आहेत.

परमात्म्याची प्रेरणा अर्थात् परमात्म्याची भक्ती. महात्म्याची प्रसन्नता अर्थात् गुरु भक्ती. संत कृपा वाणी म्हणजे संतभक्ती. अशाप्रकारे त्रिविध भक्तींमुळे शून्यतेचा अनुभव होऊ शकला आणि शून्य भावनेने या व्रतांवर प्रकाश टाकू शकल्यामुळे विन्या यशस्वी म्हणजे कृतार्थ झाला.

०००



अध्याय पहिला: सत्य

सूत्र: तात्त्विक - निकषोपाय - प्रकृष्टचर्या

1) सर्वाधार सत्य

- 1) सत्य
- 2) सत्य विश्वाचें ह्या मूळ सत्य धर्माचें जें बळ
- 3) सत्याग्रह - तत्त्वसार सत्य हें चि परमाधार
- 4) सत्य आधीं तें उलगडूं वाणीचे हि दोष फेडूं
- 5) सत्य गाऊं सत्य ध्याऊं विन्या म्हणे सत्य पाहूं।

विवेचन

1) सत्य विश्वाचें ह्या मूळ सत्य धर्माचें जें बळ

सत्य विश्वाचे म्हणजे समस्त ब्रह्मांडाचे मूळ आहे. मूळ म्हणजे मूळ कारण. मूळ आधार. विश्व कार्य आहे आणि त्याचे मूळ कारण सत् आहे. सत् मधूनच विश्व निर्माण झाले आहे.

धर्माचा आधार - बळ सत्य आहे. बळ म्हणजे प्राणाधार. सत्याशिवाय धर्म शून्य आहे, निष्प्राण आहे. संपूर्ण विश्वाचा आधार सत्य आहे. धर्म समाजासाठी सेतु सारखा आहे. सेतु खांबांवर उभा असतो. खांबांशिवाय सेतु टिकू शकत नाही. सत्य म्हणजे खांब होत. सत्यरूपी खांबांच्या आधाराशिवाय धर्मरूपी सेतु टिकू शकत नाही. यामुळे धर्माधिष्ठित समाजाचा आधार सत्य आहे.

2) सत्याग्रह - तत्त्वसार - सत्य हें चि परमाधार

सत्याग्रह म्हणजे सत्याचा आग्रह. हेच जीवनाचे तत्त्वसार आहे, वास्तविक उद्देश आहे, प्रयोजन आहे. अशाप्रकारे सत्याग्रहमय जीवनाचा आधार सत्यच आहे. जीवनाचे जे काही खरे, उत्कृष्ट सिध्दांत आणि ध्येय आमच्या समोर स्थापित आहेत त्यांचा आधार सत्य आहे. अर्थात् संपूर्ण जीवन सत्यावर प्रतिष्ठित रहायला हवे. सत्य केवळ व्यक्तिच्याच जीवनाचा आधार नसून व्यक्ती, समाज आणि विश्व तिघांचा आधार आहे. ज्याप्रमाणे कार्य मालाचा आधार त्याचे कारण असते, त्याचप्रमाणे सत्य सर्वांचा परम आधार आहे, श्रेष्ठ आधार आहे.

3) सत्य आधीं तें उलगडूं-वाणीचे हि दोष फेडूं

याच्या आधी सत्याला स्पष्ट करावे. सत्याला स्पष्ट करायचे असेल तर हे कार्य वाणीनेच शक्य आहे. सत्याला वाणीतून व्यक्त केल्यामुळे - सत्याला भाषाबध्द केल्यामुळे वाणीचे सारे दोष संपून जातील आणि वाणीतला असत्यरूपी विकार निघून जाईल - दूर होईल. सत्याला प्रकट केल्यामुळे वाणीला सत्याचा साक्षात्कार - अभ्यास - होऊन जाईल, वाणीचा संपूर्ण व्यवहार सत्याधारे चालेल आणि वाणीला असत्य उच्चारण करणे केवळ अशक्य होऊन जाईल. यामुळे वाणी शुध्द होईल.

वाणी अर्थात् भाषेचा आधार चिंतन, मनन आहे. वाणीत सत्याला प्रतिष्ठित करण्यासाठी चिंतन - मननात सत्याला दाखल करावे लागेल. यामुळे वाणीतून सत्य प्रकट होईल. निर्विकारता व्यक्त होईल.

4) सत्य गाऊं सत्य ध्याऊं विन्या म्हणे सत्य पाहूं।

सत्याचे गान करावे जेणेकरून सत्याच्या विविध पैलूंना यथायोग्य प्रकारे ग्रहण करून, त्याचे वर्णन सानंदे करावे, त्याची स्तुती करावी.

गायनात ज्याप्रमाणे ताल - सूर वगैरेंचा मेळ अत्यंत आवश्यक आहे त्याचप्रमाणे सत्यगानासमवेत जीवनात सत्याचरण - वाणी व कृतीचा मेळ - उच्चार आणि आचाराची संगती ही अत्यंत गरजेची आहे.

सत्याचे ध्यान धरावे म्हणजे सत्याचीच धून लागावी. सत्य अमलात कसे येईल या गोष्टीची तळमळ लागावी.

सत्याला जीवनात साकार करण्याची, आत्मसात करण्याची प्रयत्नशीलता जागावी.

जीवनात सत्याला साकार करण्याच्या परिणामी सत्याचे दर्शन करावे, सत्याचा अनुभव घ्यावा.

वाणी वा भाषेचा संबंध विचार वा चिंतनाशी असतो. चिंतन - मननाशिवाय वाणी प्रकट होऊ शकत नाही. चिंतन - मनन - विचार आत जर सत्याविषयीच चालत असतील तर ते भाषेद्वारे प्रकट होतील. ही पहिली क्रिया आहे.

दुसरी क्रिया आहे सत्याचे गान. तिसरी क्रिया आहे सत्याचे ध्यान. ध्यानात भक्ती, वैराग्य, निर्विकारिता वगैरे साधनांचा समावेश समजायला हवा. सत्याला यथार्थ रूपात ग्रहण करून घेतल्यावरच त्याला नीट ओळखायची, आतून अनुभवण्याची साधना होऊ शकते.

चौथी क्रिया सत्य दर्शनाची आहे. हाच सत्याचा अनुभव होय.

अशाप्रकारे एका पाठोपाठ एक अशा चार पायऱ्या सांगितल्याः 1) सत्याचे चिंतन - मनन. 2) सत्याची पारख, त्याचे यथार्थ ग्रहण आणि प्रशंसा. 3) सत्य साधना, सत्याचे आत्मसातीकरण आणि आचरणात आणणे आणि 4) सत्याचे दर्शन - सत्याचा अनुभव - हाच मोक्ष आहे.

(प्रत्येक अभंगाच्या अंती 'विन्या म्हणे' असा प्रयोग आहे. अंती रचनाकाराच्या नावाचा प्रयोग करायची काव्य - रचनेची पुरातन शैली आहे.)

०००

2) सत्य आणि मिथ्याची व्याख्या

- 1) सत् स्वयं असणारं सत्य असणेंपण त्याहूनि जें अन्य तें चि शून्य 2) नसे चि जें मूर्ळीं टिकेल तें कैसें नसे आणि नासे लटिकें वायां 3) वेगळे विरोधी अभाव हे तीन पदार्थालागून वर्ग होती 4) सत्यसंबंधांत तिन्ही वर्ग एक जो मिथ्या - नामक विन्या म्हणे ।

विवेचन

- 1) सत् स्वयं असणारं सत्य असणेंपण त्याहूनि जें अन्य तें चि शून्य.

'सत्' म्हणजे स्वयं विद्यमान., निरपेक्ष अस्तित्व. सत् च्या आधारे अन्य सर्व वस्तुंचे अस्तित्व अवलंबून आहे पण सत् स्वयं विद्यमान आहे, त्याच्यासाठी कुणाची अपेक्षा वा कुणाच्या आधाराची गरज नाही.

सत्य म्हणजे असणे. 'सत्' पासून सत्य शब्द बनला आहे. याचा अर्थ आहे 'असते पण'.

एखाद्या वस्तुत मीठ पडले तर त्याला आपण खारट म्हणतो, खटाई पडली तर आंबट म्हणतो. मिरची पडली तर तिखट म्हणतो. वस्तुला खारट, आंबट, तिखट सांगितले तरी मीठ, मिरची यासारखे पदार्थ त्या वस्तुहून भिन्नच असतात पण मिठाचा खडा घेतला तर मात्र मीठ आणि मीठाचा खडा यात फरक नाही, एकच आहे. अशाच प्रकारे सत् वस्तु सत्याने व्याप्त आहे. सत् मध्ये सत्य ओतप्रोत आहे. सत् आणि सत्य यात भेद नाही, दोघे एकच आहेत सत् चा अर्थ आहे विद्यमान, नित्य, स्थायी. ते ज्या विद्यमानतेने 'आहे - पणा' ने पूर्णव्याप्त आहे, तेच सत्य आहे.

हे सत्यच संपूर्ण ब्रह्मांडाचे मूळ कारण असल्यामुळे सत्याहून जे काही भिन्न आहे - इतर आहे - ते शून्य आहे. अर्थात् शेष सारे जग शून्य आहे, मिथ्या आहे, असत्य आहे. कारणाला सोडून कार्याचे स्वतंत्र अस्तित्व नाही. यामुळे सत्य - भिन्न जगत् शून्य आहे. भासमान झाल्यावरही त्याचे वास्तविक अस्तित्व नाही. मातीशिवाय घटाचे, सूताशिवाय - तंतुशिवाय - पटाचे स्वतंत्र अस्तित्व नाही यामुळे माती सत्य आहे, सूत - तंतू - सत्य आहे. घट आणि वस्त्र मिथ्या आहेत - केवळ आभास आहे.

2) नसे चि जें मूर्ळीं टिकेल तें कैसें नसे आणि नासे लटिकें वायां,

ज्या कार्यरूप जगाचे वास्तविक अस्तित्वच नाही ते शाश्वत कसे राहू शकेल?

यामुळे वास्तविक अस्तित्व नसतानाही कार्य रूपात जे जगत् दिसते - विकार रूपात भासमान होते तो निरर्थक आभासच आहे.

3) वेगळे विरोधी अभाव हे तीन पदार्थालागून वर्ग होती.

जगातल्या अगणित प्रकारच्या नाना पदार्थांमध्ये तीन वर्ग आढळतात. (1) भिन्न म्हणजे एक पदार्थ दुसऱ्या

पदार्थाहून भिन्न आहे, पण ते सजातीय असतात. उदा. घट, वस्त्र, टेबल वगैरे. (2) विरोधी म्हणजे एकमेकांहून भिन्न तर असतातच शिवाय परस्पर विजातीय - विरुद्ध असतात. उदा. अग्नी आणि पाणी. पाणी अग्नीला आणि अग्नी पाण्याला नष्ट करून देते. (3) अभाव म्हणजे एके ठिकाणी आहे तर दुसऱ्या ठिकाणी नाही उदा. ब्राझिलच्या अरण्यात सापडणारी वनस्पती भारतीय जंगलात सापडत नाही. या वनस्पतीच्या सेवनाने समाधीसारखा अनुभव येतो. सहा महिन्यांपर्यंत भूक लागणार नाही अशा हिमालयात मिळणाऱ्या वनस्पती अन्य देशांच्या जंगलात आढळत नाही. जिराफ आफ्रिकेत आहे, भारतात नाही.

4) सत्यसंबंधांत तिन्ही वर्ग एक जो मिथ्या - नामक विन्या म्हणे।

या तिन्ही वर्गाचे पदार्थ, जगाच्या दृष्टीने बघू जाता एकाच वर्गात मोडतात आणि त्या वर्गाचे नाव आहे मिथ्या. म्हणजे पदार्थाचे हे तिन्ही प्रकार मिथ्या आहेत.

अशा प्रकारे या अभंगाद्वारे सत्य आणि जगाच्या स्वरूपाचे विश्लेषण केले गेले आहे.

‘पदार्थ’ शब्द दोन शब्दांनी बनला आहे. ‘पद’ आणि ‘अर्थ’. पदार्थ शब्दाचा अर्थ आहे वस्तु.

जगत् असत आहे याचे कारण असे की ते कार्य आहे. आपल्या कारणाने निर्मित वस्तु आहे. कार्य सदैव परिवर्तनशील असते. ते एका स्थितीत रहात नाही. यामुळे त्याला असत्, अविद्यमान म्हटले. त्याचे वास्तविक अस्तित्व नाही पण त्याचे जे कारण आहे ते त्याच्यापासून विपरीत आहे. ते अपरिवर्तनशील आहे. एका स्थितीत अखंडपणे रहाणारे असल्यामुळे त्याला सत्, विद्यमान, वास्तविक अस्तित्वयुक्त म्हटले आहे.

०००

3) ईश्वराचे स्वरूप

1) ईश्वरसि मिथ्या न होणें अगत्य म्हणूनि तो सत्य स्वयें होय. 2) सत्य हें चि नाम सत्य हें चि रुप सत्य चि संकल्प ईश्वराचा. 3) शासकावांचूनि आमुचें न चाले ह्यामुळे रुढलें ईश्वर - नाम. 4) विचारितां खोल सत्य - नाम एक पूर्णार्थ - सूचक विन्या म्हणे।

विवेचन

1) ईश्वरसि मिथ्या न होणें अगत्य म्हणूनि तो सत्य स्वयें होय

जगत् जसे सगुण आहे तसे ईश्वरही सगुण आहे. मागील अभंगात जगत् मिथ्या असे सिध्द केले आहे आता इथे असा आक्षेप उद्भवू शकतो की जगत्चा संचालक ईश्वरही सगुण म्हटल्यावर तोही मिथ्याच आहे. या आक्षेपाचे समाधान करत म्हणतात की ईश्वराचे मिथ्या नसणे अत्यावश्यक आहे कारण की पुढे असे सांगताहेत की नियंत्याशिवाय आपले काम चालत नसल्यामुळे ईश्वर नाव रुढ झाले, याचा अर्थ असा झाला की आपण जगताचा स्वीकार केला तर जगनियंत्याचाही आपल्याला स्वीकार करावा लागेल पण तो नियन्ता - ईश्वर - मिथ्या नसावा - नसो, हे आवश्यक आहे कारण की मिथ्या ईश्वर जगताचे नियंत्रण कसे करू शकेल ? तो सत्य आणि स्थायी असेल तरच नियंत्रणाचे कार्य करू शकेल.

ज्यातून हे सारे ब्रह्मांड उत्पन्न झाले आहे, तो ईश्वर जगताचेही मूळ कारण आहे. समाजाने त्याच्यासाठी ‘ईश्वर’ नाव रुढ केले. गीतेतही हेच नाव आले आहे. शास्त्रातही असे सांगितले गेले आहे की संपूर्ण जगत् ज्या मूळ कारणाने उत्पन्न होते, ज्याच्या आधारे स्थित असते आणि त्यातच प्रलयकाळीही लीन होते अर्थात् उत्पत्ती, स्थिती आणि लयाचे जे कारण आहे तेच ईश्वर आहे आणि यामुळेच ते नियन्ता म्हणजे जगावर नियंत्रण करणारे म्हणवले जाते.

पण इथे एक असा प्रश्न उत्पन्न होऊ शकतो की पहिल्या अभंगात या जगताचे मूळ कारण सत्य असल्याचे सांगितले गेले आहे तर त्या सत्याचा आणि या ईश्वराचा परस्पर संबंध काय? दोन्ही एक आहेत की भिन्न? या प्रश्नाचे इथे हे उत्तर दिले गेले आहे की संपूर्ण जगताचा स्रष्टा - दीर्घकाळपर्यंत त्याची स्थिती कायम राखणारा

आणि त्याला आपल्या ठायी विलीन करून घेणारा ईश्वर जर मूळ कारण सत्यापासून भिन्न झाला तर जगाची दोन मूळ कारणे आहेत असे मानावे लागेल पण जगाची दोन मूळ कारणे असू शकत नाहीत कारण की दोन ही संख्या दोघांना मर्यादित आणि विनाशी बनऊन टाकणारी आहे आणि विनाशी काही मूळ कारण होऊ शकत नाही हे तर निश्चित आहे. यामुळे या अभंगात म्हटले आहे - ईश्वराचे मिथ्या नसणे अत्यावश्यक आहे, अशा प्रकारे ईश्वर हे सत्यापासून भिन्न नसून ईश्वराचे स्वरूपच सत्य आहे, हे सिद्ध होते.

सत्यच ईश्वराचे नाव आहे, सत्यच त्याचे स्वरूप आहे. ईश्वरत्व म्हणजे नियन्त्रेण ईश्वराचे कार्य आहे, स्वरूप नव्हे. स्वरूप तर सत्यच आहे. 'ईश्वर आहे' असे आपण म्हणतो. याचा अर्थ असा की ईश्वर 'आहे पणाशी' म्हणजे 'सत्' शी संलग्न आहे. शेष सारे पदार्थही 'सत्य' शी म्हणजे 'आहे - पणा' शी संलग्न आहेत पण ते सारे कार्य आहेत आणि ईश्वर तर काही कार्य नाही. हेच ईश्वर आणि अन्य पदार्थांत अंतर आहे.

यामुळे म्हणतात की ईश्वर स्वतः सत्यच आहे. अर्थात् सत्य हे ईश्वराचे स्वरूप होय. सत्याचेच नाव ईश्वर आहे.

2) सत्य हे चि नाम सत्य हे चि रुप सत्य चि संकल्प ईश्वराचा सत्यच ईश्वराचे नाव आहे, सत्यच ईश्वराचे स्वरूप आहे आणि यामुळे ईश्वराचा संकल्पही सत्यच आहे. ईश्वर जर सत्यमय आहे तर त्याचा संकल्प सत्याशिवाय आणिक दुसरा काहीही असू शकणार नाही. संकल्प सत्यमय असल्यामुळे तो तत्काळ कार्यान्वित होऊन जातो. साधारणतः सर्वांचे संकल्प अशाप्रकारे सत्यमय सिद्ध होत नाहीत, तत्काळ कार्यरूपात परिणत होत नाहीत कारण की सर्वांच्या जीवनात तेवढी सत्यमयता नसते. पूर्ण सत्यमय तर एक ईश्वरच आहे.

आपल्याला एखादी गोष्ट बनवायची असेल तर आपण आधी तत्संबंधी संकल्प करतो. कुंभाराला घट बनवायचा असेल तर आधी त्याच्या मनात घट बनवायचा संकल्प असतो. घट नाम - रूपात्मक असतो. मातीलाच कुंभार नाना रूपे आणि विविध आकार देतो आणि तदनु रूप भिन्न - भिन्न नावे देतो. मूळ कारणाला जेव्हा नाम, रुप आणि आकार प्राप्त होतो तेव्हा त्याला कार्य असे म्हणतात. भासित होणारे जगत् रूपी कार्य जे आहे त्याविषयी असे

समजून घ्यायला हवे की हे मूळतः सत्य आहे. हे नाना रूपे, नावे आणि आकारात दिसून येते. कुंभाराप्रमाणे ईश्वरही आधी संकल्प करून जगत् रूपी कार्य उत्पन्न करतो. कुंभार आणि ईश्वर यांच्यात एवढा फरक आहे की कुंभाराला घट बनवण्यासाठी माती वगैरे साधनांची गरज राहिल पण ईश्वराला खुद्द स्वतःपासूनच जगत् रूपी कार्य घडवायचे आहे आणि ईश्वर खुद्द निमित्त कारण आणि उपादान - कारणही आहे. कुंभार घटाचे केवळ निमित्त कारण आहे, उपादान कारण माती आहे.

3) शासकावांचूनि आमुचें न चाले ह्यामुळे रुढलें ईश्वर - नाम, मग असे म्हणतात की आपला कुठलाही व्यवहार शासकाशिवाय - नियंत्याशिवाय - चालत नाही. शासकाअभावी सर्व लोक स्वच्छंदी वागू लागतील. यामुळे सृष्टीचा कारभार व्यवस्थितरित्या चालू शकणार नाही. जगाच्या कारभाराच्या सुव्यवस्थेसाठी शासक अर्थात् ईश्वराची गरज भासली. सत्त्वाच ईश्वर हे नाव देऊन आपण त्याच्या नियंत्रणात व्यवहार चालवू लागलो आणि अशाप्रकारे शासकाच्या रूपात 'ईश्वर' हे नाव प्रचलित झाले.

4) विचारितां खोल सत्य - नाम एक पूर्णार्थ - सूचक विन्या म्हणे। खोलवर विचार केला तर 'सत्य' हे एकच त्याचे नाव असून ते पूर्णतावाचक आहे.

ईश्वर नाव सृष्टीसापेक्ष आहे, सृष्टीनिरपेक्ष नव्हे. निरपेक्ष नाव तर एक 'सत्य' हेच असू शकते. 'सत्य' नाव कुणाची अपेक्षा राखत नाही. यामुळेच मूळ कारणाचे खरे नाव 'सत्य' च आहे. जगत् असो वा नसो, विद्यमान वस्तु सदैव विद्यमानच असेल आणि विद्यमान वस्तुचे नावच 'सत्य' आहे.

5) ईश्वराचे सच्चिदानंद स्वरूप

1) ब्रह्म सत्यं हा तों लौकिक उच्चार तात्विक विचार सत्यं ब्रह्म. 2) सूर्य तेथ प्रभा सत्य तेथ ज्ञान विशुद्ध विज्ञान चिद्रूप जें. 3) सत्य ज्ञान दोन्ही मिळतील जेथ तेथ शोकातीत नित्यानंद. 4) सच्चिदानंद ही ऐसी ब्रह्मसंज्ञा वेदाची जी प्रज्ञा विन्या म्हणे।

विवेचन

1) ब्रह्म सत्यं हा तों लौकिक उच्चार तात्विक विचार सत्यं ब्रह्म कुणा कवीचा पुढीलप्रमाणे श्लोक आहे -

**श्लोकार्धेन प्रवक्ष्यामि यदुक्तं ग्रंथकोटिभिः ।
ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः ॥**

अर्थात् कोट्यवधी ग्रंथांचे सार अर्ध्या श्लोकात सांगत आहे. 'ब्रह्म सत्य आहे, जगत् मिथ्या आहे. जीव ब्रह्मस्वरूप आहे, जीव ब्रह्माहून भिन्न नाही.' उपनिषदात म्हटले आहे - 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' सारे ब्रह्मच तर आहे. अशाप्रकारे ब्रह्म शब्द अधिक प्रचलित आहे.

'ब्रह्म सत्य आहे.' हे सांगायचा अर्थ असा होतो की ब्रह्म सत्याचे स्वरूप आहे पण वस्तुतः ब्रह्माचे स्वरूप सत्य आहे. 'ब्रह्मणो हि सत्तालक्षणः स्वभावः दृश्यते' म्हणजे ब्रह्माची सत्ता (अस्तित्व म्हणजे 'आहे' पण) रुपी स्वभाव म्हणजे धर्म सर्वत्र दिसून येतो. (ब्रह्मसूत्र शांकरभाष्य 2/1/6) सत्याचे स्वरूप तर सत्यच आहे. सत्य व्यापक आहे, बृहत् आहे. यामुळे सत्य ब्रह्म आहे. विश्वाचे मूळ कारण जे सत्य आहे, तेच ब्रह्म आहे म्हणजे व्यापक आहे, असे म्हणणे हे अधिक यथार्थ ठरेल. तात्त्विक विचार म्हणजे यथार्थ (खरा वा बरोबर) विचार होय. यामुळे म्हटले आहे - 'सत्यं ब्रह्म' अर्थात् ब्रह्माचे स्वरूप सत्य आहे.

2) सूर्य तेथ प्रभा सत्य तेथ ज्ञान विशुद्ध विज्ञान चिद्रूप जें

सूर्य आपल्या प्रकाशाहून भिन्न नाही. त्याचप्रमाणे सत्य ज्ञानाहूनही भिन्न नाही. केवळ सत्याचा अर्थ शून्य होऊन जाईल. सत्याचा अर्थ आहे अस्तित्वभाव. जी वस्तु अखंड विद्यमान आहे म्हणजे विद्यमानतेने, अस्तित्वभावनेने जे अखंड संपन्न आहे, ते सत्य आहे पण सत्य वस्तुचे स्वरूप समजाऊन सांगतांना ती ज्ञान स्वरूप असल्याचे सांगितले जात आहे. सत्य वस्तु ज्ञानाने संपन्न आहे - भरलेली आहे. ज्ञानाने ओतप्रोत आहे. विद्यमानतेने संपन्न आहे.

त्या ज्ञानाविषयी सांगताहेत की ते अत्यंत विशुद्ध आहे. आपण स्वतःला देहरूप मानतो परिणामी सामान्यपणे आपले ज्ञान विशुद्ध रहात नाही म्हणजे आपण सत्यस्वरूप न राहून असत्यस्वरूप बनून जातो. मिथ्या स्वरूपी जगाला सत्य समजून त्यात लिप्त होऊन जातो पण सत्यस्वरूप परमात्मा जगताचा भास करवून देत असला तरी त्यात लिप्त होत नाही. त्याला जगताचा अभिमान होत नाही. तो जगत् रुपी उपाधीपासून अलिप्त रहातो. यामुळे सत्यस्वरूपी परमेश्वराचे ज्ञान अत्यंत विशुद्ध असते आणि

आपण विकारांच्या अधीन होऊन जातो यामुळे आपले ज्ञान अलिप्त रहात नाही. विशुद्ध रहात नाही. त्या विशुद्ध ज्ञानाला 'चिद्रूप' म्हणतात. चित् म्हणजे चैतन्य. सत्य चैतन्य स्वरूपी आहे. अशा प्रकारे सत्याचे दुहेरी स्वरूप झाले सत् आणि चित्.

3) सत्य ज्ञान दोन्ही मिळतील जेथ तेथ शोकातीत नित्यानंद. जिथे सत्य आहे तिथे शुद्ध ज्ञान हे असायलाच हवे. जिथे शुद्ध ज्ञान आहे तिथे आनंदाशिवाय दुसरा अनुभव असूच शकत नाही. चित्त शुद्ध नसल्यामुळे आपले ज्ञान अशुद्ध रहाते आणि यामुळेच आपल्याला दुःखाचा अनुभव येतो. चित्त शुद्ध झाले तर आपले ज्ञानही शुद्धच राहिल मग आपल्याला आनंदाचाच अनुभव येईल. सारांश असा की सत्यस्वरूप आणि शुद्ध ज्ञान स्वरूप परमात्मा नित्य आनंदस्वरूपी आहे. तो आनंद शोकातीत आहे. जिथे शोकमात्राचा लवलेसही स्पर्श होत नाही. सत् स्वरूप परमात्मा निर्विकार असल्यामुळे त्याचा आनंद स्थायी स्वरूपाचा असतो. (या प्रसंगी ब्रह्मसूत्र शांकरभाष्याचे तिसऱ्या अध्यायातील तिसऱ्या पादातील सोळावे सूत्र लक्षणीय आहे. तिथे हे सांगितले गेले आहे की आत्मा कशाप्रकारे चैतन्याने भरलेला आहे.)

4) सच्चिदानंद ही ऐसा ब्रह्मसंज्ञा वेदाची जी प्रज्ञा विन्या म्हणे ।

सत् + चित् + आनंद - ही ब्रह्माची संज्ञा आहे, म्हणजे ब्रह्माचे स्वरूप आहे. संज्ञा म्हणजे स्वरूप. वेदांची प्रज्ञा म्हणजे वेदांचा अनुभव. बुद्धी, मेधा, प्रज्ञा हे तीन शब्द आहेत. बुद्धी ज्ञानाची - जाणून घ्यायची शक्ती आहे, प्रज्ञा म्हणजे शुद्ध बुद्धी. यातून आत्म्याचा अनुभव येतो. मेधा म्हणजे सूक्ष्म ज्ञान. सूक्ष्म प्रज्ञा म्हणजे अनुभवाची सूक्ष्मता.

••• इथे पहिले प्रकरण पूर्ण झाले. •••



अध्याय दुसरा: अहिंसा

या प्रकरणात सत्याचे स्वरूप आणि सत्याची व्याख्या सांगितली आहे.

‘ब्रह्म’ शब्द ‘बृह्’ धातुपासून बनला आहे. त्याचा अर्थ आहे व्यापक होणे. केवळ व्यापक सांगितल्यावरून व्यापक वस्तुचा बोध होत नाही, यामुळे त्याला ‘ब्रह्म’ म्हटले. ब्रह्म सत् आहे - म्हणजे ‘आहे पणा’शी संलग्न आहे. यामुळे ‘आहे पण’ म्हणजे ‘सत्य’ च ब्रह्माचे स्वरूप सिध्द होते.

ब्रह्म म्हणजे परमात्म्याचे सच्चिदानंद स्वरूप. हे बाहेर ब्रह्मांडात दिसत नाही - ते ब्रह्मांडात अप्रकट आहे पण आपण म्हणतो की प्रत्येक पदार्थ ‘आहे’. पदार्थांमध्ये परिवर्तन आल्यावरही वा पदार्थ नष्ट झाल्यावरही त्याच्या ‘आहे पणा’त काही फरक पडत नाही. ‘आहे’ तर ‘आहे’ च रहातो. हेच परमात्म्याचे सत् स्वरूप आहे.

संपूर्ण ब्रह्मांड व्यवस्थितरित्या निर्मित असल्याचे लक्षात येते आणि त्यात कौशल्यही दिसून येते. हे ज्ञानशक्तीशिवाय शक्य नाही, असे कळून सिध्द होते. घट मातीपासूनच तयार होतो हे खरे असले तरी स्वतः माती काही घटाची निर्मिती करू शकत नाही. त्यासाठी कुंभाराच्या कुशल हातांची गरज असते. कुंभार चेतन आहे, माती जड आहे अशा प्रकारे तर्काच्या आधारे परमात्म्याचे चित् स्वरूपही सिध्द होते.

त्याचे आनंद स्वरूप हे तर्काने नव्हे, अनुभवाने सिध्द होते. प्रत्येकाच्या ठायी, पिंड मात्रात, सत् - चित् आणि आनंद तिन्ही स्वरूपाने युक्त परमात्मा प्रकट झाला आहे. त्याचा प्रत्यक्ष अनुभवच या गोष्टीचे प्रमाण आहे की परमात्मा आनंदरूपीही आहे.

आपले अस्तित्व भूतकाळातही होते अर्थात् बालपणीही होते. ‘आता वर्तमानकाळात आहे आणि मृत्युपर्यंत अर्थात् भविष्यकाळातही रहाणार आहे.’ हे आपले सत् स्वरूप आहे. आपल्याला सर्वदा ज्ञान होत रहाते. आपल्याला अज्ञानाचेही ज्ञान होते. शांती, अशांती विकार, विकार रहितता वगैरे सर्वांचे ज्ञान आपल्याला होत रहाते. हे आपले ज्ञानस्वरूप आहे. अखंड चैतन्य स्वरूप आहे.

केवळ जागृत जीवनातच नव्हे तर गाढ निद्रेतही आपल्याला आनंदाचा अनुभव येतो. यावरून आपले आनंद स्वरूप सिध्द होते.

अशा प्रकारे ही गोष्ट आपल्या सहजच लक्षात येते की आपले स्वरूप ‘सत् चित् आनंद’ आहे. अशाच प्रकारे ब्रह्मांडातील सारे पदार्थ या तीन स्वरूपांनी युक्त आहेत. पदार्थ मात्र ‘आहे’ पणाशी संलग्न आहे हे तर स्पष्टच आहे. यामुळे परमात्म्याचे सत् स्वरूप जड पदार्थांमध्येही प्रकट आहे पण जड पदार्थात ज्ञान स्वरूप आणि आनंद स्वरूप प्रकट नाहीहेत. हे स्वरूप माणुस, पशु, पक्षी वगैरे चेतन सृष्टीत प्रकट आहेत.

आपण आनंद स्वरूप असतांनाही आपल्या जीवनात अनुभवायला येणाऱ्या दुःखाचे कारण आपली देहासक्ती आहे.

प्रकरण - दुसरे: सत्य हे जीवनाचे लक्ष्य

- 1) सत्याचें ह्या आराधन साधावया हें जीवन
- 2) कार्य- मात्र सत्यासाठी श्वास - मात्र सत्यासाठी
- 3) ऐसी साधतां सद्- वृत्ति नियम सहज जडती
- 4) सत्याविण नियम केला दंभ अथवा भास झाला
- 5) एक्का नियमाचें पालन शुध्द न घडे सत्याविण
- 6) नियम सत्यें सोपे जाती विन्या म्हणे ही निश्चिंती ।

विवेचन

1) सत्याचें ह्या आराधन साधावया हें जीवन - मागील प्रकरणात सत्याला सृष्टीमात्राचा आधार आणि मूळ कारण सांगितले गेले आहे. त्या सत्याचा अनुभव प्राप्त करण्यासाठीच हे संपूर्ण जीवन आहे, हे या अभंगातून सांगताहेत.

आराधना म्हणजे भक्ती, ध्यान आणि प्रणिधान म्हणजे ईश्वर शरणाता वगैरेंच्या साधनेने सत्यरूपी ईश्वराचा अनुभव प्राप्त करणे. (या विषयाचे विवेचन ब्रह्मसूत्र दुसऱ्या अध्यायातील तिसऱ्या पादातील 24 व्या सूत्रात 'सराधन' शब्दाने केले गेले आहे.) संपूर्ण जीवन सत्याच्या आराधनेसाठीच आहे. पुढे एका अभंगात म्हटले गेले आहे की सत्याची आराधनाच भक्ती म्हटली जाते. ही हरीला विशेष प्रिय आहे. अशा प्रकारे सत्याची आराधना ही सत्याची भक्ती आहे. भक्तीनेच अनुभव प्राप्त होतो.

2) कार्य - मात्र सत्यासाठी श्वास - मात्र सत्यासाठी - कार्यमात्र म्हणजे जेवढ्या म्हणून काही क्रिया - काया - वाचा - मनसा घडतात त्या सर्व आणि श्वास मात्र म्हणजे समस्त जीवन - जीवंत रहाणे - हे सुध्दा सत्याचा अनुभव घेण्यासाठीच आहे.

3) ऐसी साधतां सद् - वृत्ति नियम सहज जडती आपण जे काही करतो आणि जे काही जीवन जगतो ते सारे सत्याच्या आंतरिक प्रेरणेने चालणाऱ्या सत्याचा अनुभव घेण्यासाठी आहे याची सवय लागून रहावी. हे भान सतत राहू लागले की जीवनाचे नियम सहजीव लक्षात येऊन जातात. कर्तव्य काय, अकर्तव्य म्हणजे काय? कुठले ज्ञान प्राप्त करायचे आहे आणि कुठले प्राप्त करून घ्यायचे नाही. योग्य काय अन् अयोग्य काय? चालावे कसे? वाटचाल कशी असावी? निर्णय कसे घ्यावे? नियम कुठले पाळवेत? वगैरे. यासाठी स्वतंत्रपणे काही विशेष प्रयत्न करायची आवश्यकता उरणार नाही.

4) सत्याविण नियम केला दंभ अथवा भास झाला - जीवनाचे अंतिम ध्येय जर सत्यरूपी परमात्म्याचे दर्शन करणे नसेल, जीवनात सदैव सत्याचे अनुसंधान करणे नसेल, तर आपली स्थिती विना दिशादर्शक यंत्रासारखी होईल जहाज होकायंत्राशिवाय आपल्या लक्ष्यस्थानी कसे काय जाऊन पोहोचेल ? अशाच प्रकारे जीवनाच्या तमाम

क्रिया सत्याच्या अनुसंधानातच करायचे जर लक्ष्य नसेल तर सत्यदर्शन वा सत्यानुभवाच्या अखेरच्या मुक्कामापर्यंत आपण पोहोचू शकत नाही. यामुळे सत्याचे अनुसंधान न करता आपण जीवनाचे जे काही नियम घडवू आणि त्यांच्या पालनाचा वाटेल तसा का पालन करायचा प्रयत्न करू सारे मिथ्या आहे, सारा आभासच आहे.

मृगजळ काही तहान भागवू शकत नाही, तो केवळ आभास असतो. त्याचप्रमाणे सत्याच्या अनुसंधानाशिवाय नियम पालन केल्याने जीवनात खरेखुरे समाधान लाभत नाही. जीवनात सत्य दृष्टी उरली नाही तर तमाम नियमांच्या पाठीमागे केवळ लौकिक दृष्टीच मुख्यत्वेकरून शिल्लक रहाते पण (सत्याअभावी) सत्याशिवाय नियमांविषयी निष्ठा उत्पन्न होऊ शकत नाही. एवढेच नव्हे पण निष्ठेशिवाय जे नियम पालन होईल त्यात आपली हळूहळू ही प्रवृत्ती बनेल की - बनू लागेल की त्यात आपली निष्ठा असल्याचे आपण दर्शवत राहू. यालाच इथे दंभ वा ढोंग म्हटले गेले आहे. दैनंदिन प्रार्थना, सूत कताई यासारख्या कार्यक्रमांमधून आपण ढोंग करू. आपली निष्ठा नसतानाही त्यात आपली संपूर्ण निष्ठा असल्याचे दर्शवत रहण्याचे आपले प्रयत्न रहातील.

याउलट सर्व नियमांच्या पालनामागे जर आपली सत्य निष्ठा असली तर सहजच या दंभापासून मुक्त राहू शकू आणि आपल्या जीवनात सत्यनिष्ठेचा आभास न उरता - सत्यनिष्ठा राहिल.

संपूर्ण जगत्च आभास आहे तरीही त्याचे मूळ कारण सत्य आहे. त्या मूळ कारण सत्याची दृष्टी नियम पालनबध्द उरली नाही तर संपूर्ण दृष्टी भासमान जगाच्याच कुणा लौकिक ध्येयावर असेल आणि त्याच्या अनुसंधानात जीवन वाटचाल करू लागेल. जगत् स्वयं मिथ्या असल्यामुळे लौकिक ध्येय कितीही उच्च असले तरी अखेर आभासिकच रहाणार आहे.

5) एक्या नियमांचे पालन शुध्द न घडे सत्याविण यामुळे या अभंगात म्हटले गेले आहे की कुठल्याही नियमाचे खरे आणि शुध्द पालन करायचे असेल तर सत्याच्या प्रेरणेने वाटचाल राखायचा दृष्टिकोण असेल तरच साधले जाईल. हे अंतिम फलित आहे.

6) नियम सत्यें सोपे जाती विन्या म्हणे ही निश्चिंती - सत्यनिष्ठेची जपणूक करता आली तर नियम पालन करणे सुगम ठरते. यमनियम पालन करत असता आपण जीवनयापन करण्यात पूर्णतः निश्चिंत होऊ शकतो.

गांधीजी स्वतः विषयी अंतर्नादाची चर्चा करत असत. परमात्मा जर सर्वांच्या ठायी विद्यमान आहे तर मग सर्वांनाच परमात्म्याची वाणी ऐकू यायला हवी पण बहिरी व्यक्ती ज्याप्रमाणे उत्तमातले उत्तम संगीतही ऐकू शकत नाही त्याचप्रमाणे मायेच्या अधीन राहून स्वच्छंदी - असंयमी - जीवन जगणाऱ्यांना अंतर्नाद ऐकू येत नाही पण जी व्यक्ती अंतर्यामी विद्यमान परमात्म्याच्या प्रेरणेनुसार त्या सत्याच्या अनुसंधानात त्याच्याच निर्देशानुसार आपल्या जीवनाची प्रत्येक क्रिया करायचा प्रयत्न करते, तिला अंतर्नाद सहज ऐकू येतो.

6) सत्याचा व्यापक अर्थ

1) सत्य बोलणें हा सत्यार्थ सामान्य जर्गीं असे मान्य संकुचित. 2) वाणींत कृतींत विचारांत सत्य विशाल हा अर्थ घेऊं आम्ही. 3) व्यापक हें सत्य संपूर्ण जो जाणे त्यासि तों जाणणें उरलें नाहीं. 4) ज्ञान - मात्र सत्यीं असे सामावलें सहज लाधलें विन्या म्हणे।

विवेचन

1) सत्य बोलणें हा सत्यार्थ सामान्य जर्गीं असे मान्य संकुचित

लोकांच्या मनात सत्यासंबंधी जी कल्पना रुढ होऊन गेली आहे, तिचा इथे उल्लेख केला गेला आहे. वाणीने सत्य बोलण्यालाच लोक सत्य पालन मानतात पण ही कल्पना संकुचित आहे. तर खरा अर्थ काय आहे? हे पुढील चरणात सांगितले गेले आहे.

2) वाणींत कृतींत विचारांत सत्य विशाल हा अर्थ घेऊं आम्ही

वाणीच्या ठायी अर्थात् सामान्य मान्यतेनुसार वाणीत सत्याचे पालन तर असलेच पाहिजे.

आपल्या कृतीत अर्थात् कर्मेन्द्रियांच्या वतीने आपल्या शरीराद्वारे ज्या काही लहान - मोठ्या क्रिया घडतात त्यात तल्लीन राहून सत्याचे पालन झाले पाहिजे.

आणि विचाराने अर्थात् मन आणि बुद्धीत जे विचार आणि ज्या भावना उत्पन्न होतात त्यांच्यातही सत्यपालनाची दृष्टी असली पाहिजे. अशा प्रकारे तमाम शारीरिक, वाचिक, मानसिक क्रिया सत्याच्या अनुसंधानात व्हायला हव्यात. हाच सत्यपालनाचा विशाल, व्यापक अर्थ आहे आणि तोच अर्थ घ्यायला हवा.

3) व्यापक हें सत्य संपूर्ण जो जाणे त्यासि तों जाणणें उरलें नाहीं

व्यापक सत्य म्हणजे संपूर्ण आचरणात आणि जीवनात कार्यान्वित होणारे सत्य. कुठलेही कार्यक्षेत्र असेना का त्यात सत्य दृष्टी असायला हवी. जीवनाशी संबंधित तमाम गोष्टी सत्याच्या अनुसंधानात रहाव्यात - असाव्यात - जीवनाच्या तमाम क्रिया आणि संपूर्ण आयुष्य सत्याच्या पालनासाठीच असावे. सारे चलन - चलन, खाणे - पिणे, झोपणे, आहार - व्यवहार वगैरे तमाम क्रिया सत्यप्रेरितच असाव्यात. अशी विशाल, व्यापक सत्य दृष्टी जिथे असेल तिथे सत्याचेच दर्शन होईल.

सत्य दर्शनातच संपूर्ण ज्ञान सामावलेले असल्यामुळे सत्यनिष्ठ - सत्यदर्शी पुरुषाला जगात जाणून घेण्यायोग्य काही उरत नाही. सत्य ज्ञानात अन्य सारे ज्ञान प्रकार समाविष्ट आहेत. गीतेत म्हटले आहे. यज्ज्ञात्वा नेह भूयोऽन्यज्ज्ञातव्यमवशिष्यते (7-2) अर्थात् ज्या परमात्म्याचे ज्ञान प्राप्त झाल्यावर मग जाणून घेण्यासारखे काही उरत नाही.

4) ज्ञान - मात्र सत्यीं असे सामावलें सहज लाधलें विन्या म्हणे।

‘ज्ञानमात्र’ म्हणजे जगात विद्यमान सारेच्या सारे ज्ञान. सत्यपालनात, सत्यनिष्ठ जीवनात हे सारे ज्ञान सामावलेले आहे. यामुळे सत्याचे पूर्ण पालन जर होऊ शकले तर संपूर्ण ज्ञान सहजच प्राप्त होते.

सत्यासंबंधीचे गांधीजींचे निम्नलिखित कथन त्यांच्या स्वानुभवावर आधारित आहे. त्यांच्या तमाम क्रिया सत्याला साक्षी मानूनच केल्या जात असत. ते लिहितात “ईश्वर माझ्या ठायी आहे आणि हे सारे बघत आहे या गोष्टीचे मला पूर्ण भान रहात नसेल असा जागृतावस्थेतील एकही क्षण नाही. हे ज्ञान बुद्धीला आहे आणि हे प्रयत्नांती झाले आहे.”

या अभ्यासामुळे ते सदैव सत्यदर्शनाच्या समीप रहात असत.

7) सत्याची कसोटी - परीक्षा

1) सत्यावेगळें तें ज्ञान मिथ्या होय, आनंदासि सोय तेथें कैची. 2) ज्ञान आनंद ह्या सापेक्ष कसोट्या, भुलवण्या मोठ्या व्यवहारीं. 3) सत्याची कसोटी निरपेक्ष निश्चित सांगेल त्वरित कार्याकार्य. 4) पहावें न पहावें पढावें न पढावें सत्यासि पुसावें विन्या म्हणे ।

विवेचन

सत्यावेगळें तें ज्ञान मिथ्या होय. आनंदासि सोय तेथें कैची

सत्य प्राप्तीचे अर्थात् सत्याचा अनुभव प्राप्त करून घेण्याचे लक्ष्य न राखता ज्ञान प्राप्त करायचा प्रयत्न कराल तर ते ज्ञान सत्य - विहीन असल्यामुळे मिथ्या ठरेल. ते खरे ज्ञान नसून ज्ञानाचा आभास असेल - भासमान ज्ञान असेल. हे ज्ञान भासिक - आभासी - मिथ्या असल्यामुळे यातून आनंद कसा लाभेल? क्षणिक आनंदाला यथार्थ खराखुरा आनंद म्हणत नाहीत. जे स्थायी असते त्यालाच आनंद असे म्हणतात.

ब्रह्मांडातला कुठलाही पदार्थ खराखुरा - वास्तविक नाही. यामुळे ब्रह्मांडातल्या कुठल्याही पदार्थाचे ज्ञान वास्तविक - खरे - कसे असेल? प्रापंचिक जीवनातील कर्तव्य पालनाच्या दृष्टीने असे ज्ञान जरूर प्राप्त करून घ्यावे लागते पण त्याचेही अंतिम लक्ष्य आपण जर सत्यरूपी परमेश्वराचे दर्शन मानले तर ते ज्ञान निरर्थक नाही मानले जाणार पण सत्यदृष्टी न रहाता केवळ कर्तव्यदृष्टीच राहिली तर त्यातून शाश्वत आनंदाची प्राप्ती नाही होऊ शकत. आनंद प्राप्ती तर सत्य पालन केल्याने होते. कर्तव्य पालनाच्या पाठीमागे जर सत्य पालनाची दृष्टी राखली आणि कर्तव्यासमवेत सत्याचेही पालन झाले तर त्यातून आनंद मिळेल. कर्तव्यपालन हेच सत्यपालन ही वस्तुस्थिती आहे. कर्तव्य पालन सत्य पालनाचे बाह्य स्वरूप आहे.

2) ज्ञान आनंद ह्या सापेक्ष कसोट्या भुलवण्या मोठ्या व्यवहारीं ।

इथे एक महत्वाचा विचार मांडताहेत. कार्य - अकार्य, पठनीय - अपठनीय याविषयीचा निर्णय आपण आपल्या

व्यवहारात कसा ठरवावा? याची कसोटी काय असावी? ज्ञान आणि आनंद ही कसोटी असू शकेल काय? ज्ञान आणि आनंदाच्या आधारे योग्य - अयोग्य हा निर्णय घेता येऊ शकतो काय? ज्ञान आणि आनंद स्वतंत्र - निरपेक्ष कसोटी होऊ शकते काय? विनोबा म्हणताहेत की नाही होऊ शकत. ज्ञान आणि आनंद दोघेही व्यवहारात आपल्याला गुंगारा देणारे आहेत. ते काही खरी कसोटी नाही बनू शकत. ते कसोटीचा केवळ आभास आहेत कारण की ना ज्ञान स्थायी आहे ना आनंद. यावर ज्ञान वा आनंद स्वतंत्र वस्तुही नाहीत. ते परावलंबी आहेत. बाह्य इंद्रियगम्य वस्तुंवर अवलंबून आहेत. अ आ इ ई शिकणारे बालक कसे आपल्याला अक्षर ज्ञान झाले असल्याचे सर्वाना सांगत सुटते. त्याला यात आनंद मिळतो पण काही काळानंतर अक्षरविषयक बोध त्याला सहजच होऊन जातो मग तो अस्खलितपणे ग्रंथ वाचू लागतो -

मग त्याच्या दृष्टीने अक्षरज्ञानाचे मोल शून्यवत होऊन जाते. आता त्याला अ आ इ ई वाचण्यात वा लिहिण्यात आधी लाभायचा तसा आनंद लाभत नाही. आता तो अ आ ई ई या ज्ञानाला पूर्ण ज्ञान मानायला तयार होत नाही. संगीत शिकतांना सा रे ग म वगैरे सुरांना आपल्या कंठातून प्रकट करतांना आनंद होतो आणि नवशिक्या म्हणतो की आपल्याला स्वर ज्ञान झाले पण संगीताचार्य झाल्यावर तो या प्राथमिक स्वर ज्ञानाला सुरुवातीला देत होता तेवढे महत्त्व देत नाही. जस जसे ज्ञान वाढू लागते तस तसे मागील प्राप्त केलेल्या ज्ञानाचे मोल घटत जाते. आनंदाचेही असेच आहे. पहिल्यांदा रेल्वेत बसायचा जो आनंद मिळतो तो वारंवार बसून मिळत नाही. अशा प्रकारे ज्ञान आणि आनंद आपल्या कार्य - अकार्याची कसोटी बनू शकत नाही. खरा निर्णय घ्यायच्या दृष्टीने ही कसोटी निरुपयोगी ठरते.

3) सत्याची कसोटी निरपेक्ष निश्चित सांगेल त्वरित कार्याकार्य ।

यामुळे सत्य हीच एकमेव निरपेक्ष कसोटी असल्याचे म्हटले जाते आणि त्यामुळे मी लगेच निश्चित निर्णय देऊ शकतो की कार्य काय आणि अकार्य काय, कुठले ज्ञान प्राप्त करणे योग्य नाही आणि कुठले प्राप्त करणे योग्य आहे. सत्याच्या दृष्टीने जो निर्णय घेतला जातो तो स्थायी आणि अचूक असतो. सत्य दर्शनाची दृष्टी राखून प्राप्त

केलेल्या ज्ञानातून मिळणारा आनंदही चिरकालिक असतो कारण की सत्यपालनामागे बाह्य आनंद आणि बाह्य ज्ञान प्राप्त करायची दृष्टी प्रमुख नसते. बाह्य ज्ञान प्राप्त करून घेतानाही त्यापासून आंतरिक निर्विकारता प्राप्त करून घ्यायचेच मुख्य ध्येय असावे. बाह्यज्ञान प्राप्तीनेही निर्विकारिता विकसायची काही युक्ती लाभायला हवी. याचा आशय असा की सत्य ज्ञानासाठी निर्विकारता आवश्यक आहे. निर्विकार झाल्याशिवाय सत्य ज्ञान लाभणार नाही. सत्याचे ज्ञान आणि सत्याचा आनंद कुठल्या बाह्य वस्तुवर अवलंबून नसतो आणि त्यात कदापि परिवर्तन होत नाही.

4) पहावें न पहावें पढावें न पढावें सत्यासि पुसावें विन्या म्हणे।

सत्याच्या कसोटीवरच सारे निर्णय घेतले पाहिजेत हे समजाऊन सांगण्यासाठीच योग्यायोग्य निर्णय हा सत्याला विचारुनच घेतला जायला हवा, असे सांगितले गेले आहे. प्रत्येकाच्या देहात म्हणजे पिंडात सत्यरूपी परमात्मा सत् - चित् - आनंद रूपात प्रकट झाला आहे म्हणून त्याला विचारुनच कार्याकार्य विषयक निश्चय करायला हवा. बाहेर गुप्त परमात्मा ब्रह्मांडरूपी मायेच्या आविष्करणात विद्यमान आहे, त्याचप्रकारे पिंडाच्या रूपातही विद्यमान आहे. पिंडात इंद्रिये असून ब्रह्मांडात विषय आहेत. पंच ज्ञानेंद्रियांनी पंच विषयांचे ज्ञान होत रहाते आणि बाह्य विषय आपल्याला स्वतःकडे आकृष्ट करतात, ओढतात. बाहेर विषयांकडे मायेची प्रेरणा आणि आत सत्य, नीती धर्माकडे ईश्वराची प्रेरणा - अशा दोन प्रेरणांमध्ये आपले जीवन चाललेले आहे. आपण सारे जीव या दोन प्रेरणांमध्ये उभे आहोत आणि कुठल्या प्रेरणेच्या इशाऱ्यावर आपण जीवन नौका हाकावी याविषयीचे संपूर्ण स्वातंत्र्य ईश्वराने आपणास दिले आहे. आपण सदैव आत प्रकट सत्यस्वरूपी परमात्म्याच्या प्रेरणेला ऐकून त्यानुसार वाटचाल करू असा जर आपला दृढ निश्चय असेल तर आपण सदैव सत्य - दर्शनाच्या दिशेने अग्रेसर होत राहू आणि सदा शांततेचाच अनुभव घेत राहू. कार्य - अकार्य विषयीचा आपला निर्णयही सदैव सत्योन्मुख असेल - सत्यमय असेल. यावरून हे सिध्द होते की कार्य - अकार्य असो वा नीती - अनीती, धर्म - अधर्म असो वा योग्य - अयोग्य यांचे स्वरूप ठरवण्यात आणि काय

योग्य आहे आणि काय अयोग्य आहे हे ठरवण्यात सत्याची कसोटीच अचूक निर्णय देणारी एकमेव कसोटी आहे.

ज्ञान आणि आनंद ही काही खरी अचूक निर्णय देणारी कसोटी मानता येत नाही कारण की त्या कसोट्या बदलत्या असतात. ज्ञान यथार्थ रूपात उरत नाही, आनंदही यथार्थ असत - रहात नाही कारण की हे दोघे बाह्य गोष्टींवर अवलंबून असतात. यांचा स्वतंत्र अनुभव घेऊ शकत नाही.

8) उपाय-चिंतन

1) सत्य कामधेनु सत्य परिस - मणि परी त्रिभुवनीं दुर्लभ कीं 2) सत्याचें तें मुख हिरण्यमय- पात्रें झांकिलें विचिलें मायामोहें 3) मोह निरसून सत्य जडे केंवी दयावंत दावी उपाय तो 4) अभ्यास वैराग्य हे दोन उपाय म्हणे करित जाय साक्षेपेंसी 5) सत्याचा चि ध्यास ह्या नांव अभ्यास अन्यत्र उदास वैराग्य तें 6) धन ऋण दोन्ही मिळून साधन परिपूर्ण जाण विन्या म्हणे।

विवेचन

1) सत्य कामधेनु सत्य परिस - मणि परी त्रिभुवनीं दुर्लभ कीं, इच्छित वस्तु प्राप्त करवून देणारी असते कामधेनु. आत सत्यरूपात स्थापित अंतर्दामी परमात्मा कामधेनुसारखा आहे. आपण संपूर्णतः त्याला शरण जावे. त्याच्या आज्ञेच्या अधीन होऊन चालत प्रत्येक क्रिया त्याच्याच प्रेरणेनुसार करायचे ठरवले तर तो आपल्या शुभेच्छांना म्हणजे सत्यप्रेरित शुभ संकल्पांना पूर्ण करील. यासाठी गांधीजींचे उदाहरण स्पष्टच आहे. त्यांनी योजिलेले जनकल्याणाचे जवळपास सारेच शुभ संकल्प पूर्ण झाल्याचे आपण बघतोच. सूत कताई म्हणजे सूत - यज्ञ, अस्पृश्यता - निवारण, अहिंसक - प्रतिकार, सामुदायिक सत्याग्रह, ग्रामोद्योग वगैरे कार्यक्रम समाजात यशस्वीरित्या दाखल होत गेले. हा याचा स्थूल अर्थ.

सूक्ष्म आणि मुख्य अर्थ असा आहे की सत्याला शरण गेल्याने सत्याच्या साक्षात्काराची शुभेच्छा पूर्ण होईल.

सत्याला शरण जाण्याचा दुसरा लाभ असा होईल की त्यातून चित्त शुध्द होईल. यासाठी परिसाची कल्पना केली

आहे - उपमा दिली आहे. परीसाच्या स्पर्शाने लोखंडाचे सोने होते. तुलसीदासजी लिहितात -

शठ सुधरहिं सत संगति पाई पारस परीस कुघात सुहाई ।

अर्थात् सत्संगती लाभल्यावर शठ सुधारतो. परीसाच्या स्पर्शाने वाईट धातू लोखंड - सोन्यात बदलते.

मनाचे मालिन्य हीच शठता आहे आणि सत्यच परीस आहे. याच्या आश्रयाने - स्पर्शाने सत्संगतीमुळे मालिन्य दूर होते. विकाररूपी वाईट धातूचे रूपांतरण चांगल्या धातूत होते.

यासोबत हे सांगायला विसरले नाहीत की ही कामधेनु काय आणि हा परीस काय आज त्रिभुवनात दुर्मिळ आहेत कारण -

2) सत्याचें तें मुख हिरण्मय - पात्रें झांकिलें विचिलें मायामोहें. सत्याचे मुख म्हणजे स्वरूप आत तर प्रकटले आहे पण हिरण्यपात्राने म्हणजे मायारूपी आवरणाने ते झाकलेले आहे. हा मायेचा आविष्कार विलक्षण आहे. तो चित्ताला मोहित करतो आणि त्यात दडलेल्या सत्याला झाकून ठेवतो. ईशावास्योपनिषदाच्या 'हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्'. या मंत्राच्या अनुसंधानात हे वचन आहे. अर्जुनालाही याच शोक - मोहाने घेरून घेतले होते. यामुळेच तो किंकर्तव्यमूढ होऊन गेला होता. सत्य काय आहे हे त्याला सुचत नव्हते. चित्ताचे विकार सत्याला झाकून ठेवतात.

विचित्र म्हणजे विलक्षण, आश्चर्यकारक, खरे स्वरूप सहज लक्षात यावे असा तो नाही. हा मोह कसा घालवला जाईल, याविषयी सांगताहेत.

3) मोह निरसून सत्य जडे केंवी दयावंत दावी उपाय तो

मोह - निवारण पूर्वक सत्य - दर्शनाचे उपाय दयाळू म्हणजे करुणामूर्ती महात्मा सांगताहेत.

4) अभ्यास वैराग्य हे दोन उपाय म्हणे करित जाय साक्षेपेंसी

अभ्यास आणि वैराग्य हे दोन उपाय आहेत आणि हे दोन्ही उपाय जागृतीपूर्वक अत्यंत उत्साहाने करत रहायला हवेत. समर्थ रामदासांचे वचन आहे: 'अत्यंत साक्षेपी व्हावे, न व्हावे आळशी कदा' - सापेक्षी म्हणजे दक्ष - जागृत. आळस नको. बेसावधपणा नको. ते म्हणतात की

अत्यंत दक्ष असावे. परम जागृत असावे. कदापि आळस करू नये. बेसावध राहू नये. गीतेनेसुद्धा मनावर विजय संपादन करण्यासाठी अभ्यास आणि वैराग्य हे दोन उपाय सांगितले आहेत. योगसूत्रकार पतंजलिनेही चित्तावर काबू मिळवण्यासाठी हेच दोन उपाय सांगितले आहेत. 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः' ।

इथे अभ्यास आणि वैराग्य यांचा अर्थही सांगितला गेला आहे. लहान बालकाला सदैव आईचेच स्मरण असते कारण की आईच बालकाचा समग्र आधार असते. असेच सत्याच्या उपासकाला सदैव सत्याकडेच लक्ष लागून रहाते. अशाप्रकारे सतत सत्याचेच ध्यान लागून रहाणे हाच 'अभ्यास' म्हणवला जातो. पुढे एका अभंगातून तर एथवर सांगितले गेले आहे की सत्याच्या पुजाऱ्याने सत्याचा स्वीकार केलेला असतो. यामुळे याशिवाय भिन्न विषयांचे सेवन केल्यावर तो व्यभिचारी ठरतो -- 'सत्याचा पुजारी वरला सत्यासि, भजता अन्यासि व्यभिचारी ॥' (योगसूत्राच्या 12 ते 16 या सूत्रातून अभ्यास आणि वैराग्य यांचे विवेचन जिज्ञासुंनी बघण्यायोग्य आहे.)

5) सत्याचा चि ध्यास ह्या नांव अभ्यास अन्यत्र उदास वैराग्य तें

इथे सत्येतर इतर विषयांप्रती उदासीन रहाणे म्हणजे वैराग्य होय, असा वैराग्याचा अर्थ दर्शवला गेला आहे. आत सत्यस्वरूपी परमात्मा प्रकटला आहे. त्याच्या प्रेरणेनेच वाटचाल करावी. प्रत्येक क्रिया आचरावी. हाच सत्याचा अभ्यास आहे. बाहेरील - बाह्य - मायेपासून - मायेच्या प्रेरणेपासून लांब रहाणे 'वैराग्य' आहे.

6) धन ऋण दोन्ही मिळूनि साधन परिपूर्ण जाण विन्या म्हणे ।

धन तर परिश्रमपूर्वक प्राप्त करून घ्यायची वस्तु आहे. अभ्यासही प्रयत्नसाध्य आहे - प्रयत्नाधीन आहे. यामुळे इथे धनाचा आशय अभ्यास आहे. माणसाला ऋणमुक्त रहावे लागते. तसेच आतील विकारांपासून - अशुद्धतेपासून - मुक्त रहावे लागते आणि हेच वैराग्य आहे. अन्न - वस्त्र वगैरे उपभोग्य वस्तुरूपी धन प्राप्त केल्यावर आणि प्राप्त दुःखा - कष्टांपासून - त्रासां - पासून मुक्त झाल्यावर मानवी जीवन सुखी होते. अशाप्रकारे सत्याची भक्ती करावी. सत्याचे ध्यान धरावे. आत्मानात्म विवेक वगैरेंचा

अभ्यास करावा. विकार आणि अशुद्धतेच्या जाचातून मुक्त व्हावे - हेच मुक्तीरूपी वैराग्याने संपन्न होणे होते मग या दोघांमुळे परम शांती लाभते आणि तेच सत्य दर्शन आहे - सत्यानुभव आहे.

अशाप्रकारे अभ्यास आणि वैराग्य दोघे मिळून सत्यदर्शनाचे एकमेव पूर्ण साधन बनेल. यासंबंधी गांधीजींनी एका पत्रात मोठी मार्मिक मांडणी केली आहे. ते लिहितात :”आपण घेणेकरी म्हणून जन्माला येत नाहीत. कर्ज फेडण्यासाठी जन्माला येतो. ज्याला कर्ज फेडायचे नाही त्याला शरीररूपी उपाधीची गरज नाही. तो मुक्त प्राणी आहे आणि कर्जदाराने सोळा आणे (पूर्णपणे) कर्ज चुकते केले असेल तरी त्याने गर्व करावा असे काही कारण नाही कारण की एवढे केल्यावरच त्याला सुखाने श्वास घेता येणार असतो, म्हणजे तो बंधनातून मुक्त होतो.” मोक्ष प्राप्त करून घ्यायची वस्तु नाही, विकार मुक्ती हाच मोक्ष होय. हेच सत्य दर्शन आहे. यामुळे सुरुवातीला सांगितले आहे की सत्याचे मुख म्हणजे सत्याचे स्वरूप मोहाच्या म्हणजे विकाराच्या आवरणाने झाकले गेले आहे. आवरण दूर होताच आपोआप सत्यदर्शन होते. यामुळे विकार मुक्त होणे म्हणजे ऋणमुक्त होणे ही मुख्य वस्तु आहे.

यासाठी अभ्यास आहे अन्यथा अभ्यासाचे काही स्वतंत्र स्थान नाही. ईश्वराच्या भक्तीमुळे विकार मुक्ती साधली जाऊ शकते, यामुळे भक्तीला स्थान आहे अन्यथा भक्तीचेही स्वतंत्र स्थान नाही. भक्तीचे लक्षणही विकारमुक्ती आणि अहंकार मुक्तीच आहे. आसक्तीमुळे देह प्राप्त झाला आणि आसक्ती सोडणेच कर्जमुक्त होणे असे आहे. मूळात सारे जीव आधीपासूनच मुक्त आहेत पण मनात अहंकार वगैरे विकार उत्पन्न होतात आणि बंधनाची कल्पना उभी करतात. ही कल्पना घालवण्यासाठीच - दूर करण्यासाठीच - सारी साधना आहे. यामुळे या साधनेत वैराग्याला प्राधान्य आहे. शंकराचार्य गीता भाष्यात लिहितात ‘विरक्तस्य हि संसारात् भगवत्तत्त्वज्ञाने अधिकारः, न अन्यस्य इति’ अर्थात् जगापासून विरक्त असणाऱ्यालाच भगवत्तत्त्वज्ञानाचा अधिकार आहे - अन्यांना नाही - इतरांना - नाही.

०००

प्रकरण - तिसरे

9) साधकांना सूचना

1) साधकांसि येथें असावी सूचना सत्याची कल्पना बहुविध. 2) एकाचें सत्य तें एकाचें असत्य अनुभव नित्य येईल हा. 3) परी येथे नाहीं भिण्याचें कारण असेल प्रयत्न शुध्द जरी. 4) एकविध भाव मोकळें चिंतन निष्ठेचे हे दोन पंख थोर. 5) गगन - विहारी सत्याची भरारी दोन्ही पंखांवरी विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) साधकांसि येथें असावी सूचना सत्याची कल्पना बहुविध

इथे साधकांसाठी एक ताकीद म्हणजे सूचना देताहेत. ती पुढीलप्रमाणे आहे : सत्य एकच आहे. एकच सत्य (परमात्मा) तमाम देहांमध्ये प्रकटले आहे तरीही त्याच्या अभिव्यक्तीचे आधारभूत मन मात्र प्रत्येक देहात भिन्न - भिन्न स्वरूपाचे आहे. सूर्य एकच आहे पण जेवढी आणि जशी जल - पात्रे असतील तेवढी आणि तशी सूर्याची प्रतिबिंबे दिसू लागतील. अशाच प्रकारे मनाच्या अनेक (परिवर्तित) - अनंत - भूमिकांप्रमाणे सत्य देखिल नाना रूपात प्रकट होते.

2) एकाचें सत्य तें एकाचें असत्य अनुभव नित्य येईल हा. एकाला जे सत्य वाटते ते दुसऱ्यासाठी असत्य वाटू शकेल. हा नित्याचा अनुभव आहे. याचे कारण असे की प्रत्येकाच्या भूमिकेत फरक आहे. जो आज ज्याला असत्य म्हणत आहे तोच त्याला भूमिका बदलल्यावर सत्य म्हणू लागेल. चरखा, अहिंसा वगैरे उदाहरणे आपल्या समोर आहेतच. चरख्याची टीका करणारे लोक पुढे जाता सूत कातू लागले हे आपण जाणतोच. टीकाकार श्रद्धासुमने वाहू लागले. हीच गोष्ट अहिंसेच्या बाबतही म्हणता येईल.

3) परी येथे नाहीं भिण्याचें कारण असेल प्रयत्न शुध्द जरी. सत्य परस्पर भिन्न आणि विरोधी वाटत असेल तरी भ्यायचे काही कारण नाही कारण की आपले प्रयत्न जर शुध्द असतील म्हणजे आंतरिक प्रेरणेने वाटचाल करायचा आपला निश्चय असेल आणि त्यानुसारच प्रयत्न जारी असतील तर आपण पार उतर.

4) एकविध भाव मोकळें चिंतन निष्ठेचे हे दोन पंख थोर. भाव एकविध हवा म्हणजे एकनिष्ठ हवा. आपण आत प्रकट परमात्म्याला जर शरण गेलो असू तर त्याविषयी खरी निष्ठा असेल तर त्याच्या अधीन राहून चिंतन कितीही का मुक्त असेना त्यात काहीही बाधा नाही. ते चिंतन संकीर्ण वा संकुचित न होता व्यापकच असेल. सत्यनिष्ठेशिवाय, सत्यशरणतेच्या अभावी जे चिंतन होईल ते स्वच्छंदी आणि स्वैर असेल. सत्याधीन नसल्यामुळे ते चिंतन ऊर्ध्वगामी होण्याऐवजी इंद्रियाधीन आणि अधोगामी होईल. इंद्रियाधीन चिंतन असुरक्षित आहे. त्यात घसरून पडायची पूरेपूर शक्यता असते. यामुळे म्हणतात की सत्यनिष्ठा आणि मुक्तचिंतन हे दोन्ही अतिशय श्रेष्ठ पंख आहेत, यांच्या मदतीने सत्यसाधक जीवनाकाशात निर्भय विचरण करू शकतो.

5) गगन - विहारी सत्याची भरारी दोन्ही पंखांवरि विन्या म्हणे।

अखेरीस हेच सांगणे आहे की या दोन पंखांच्या मदतीने सत्याचा संचार गगन - व्यापी राहिल. सत्यनिष्ठेचे आधार लाभलेले चिंतन सत्यचिंतनच असेल आणि ते अत्यंत व्यापक असेल. सत्यनिष्ठेमुळे चिंतनासाठी अन्य कुठल्या आश्रयाची गरज उरणार नाही. हातात सत्याची मशाल असेल तर अश्व कितीही धावला तरी योग्य मार्गावरच धावेल, रस्ता विसरणार नाही. - मार्ग चुकणार नाही. इथे अश्वचा अर्थ 'मन' आहे. मनावर जर सत्याचा लगाम असेल तर तो कुठलेही का चिंतन करेना, त्यात काही बाधा येणार नाही कारण की ते स्वच्छंद चिंतन नसणार.

गांधीजी सत्यनिष्ठ होते. त्यांचे चिंतन क्षेत्र विशाल होते. जीवनाचे एकही क्षेत्र त्यांना अस्पर्श नव्हते. त्यांचे चिंतनक्षेत्र आणि कार्यक्षेत्र मर्यादित स्वरूपाचे नव्हते. राजकारण, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, शिक्षणशास्त्र, उद्योग, नीती, धर्म, भाषा, आरोग्य, पाकशास्त्र, उपचार वगैरे सर्व क्षेत्रांना ते मार्गदर्शन करत राहिले.

सारांश, सत्याच्या अनेकरूपतेमुळे घाबरून जायचे काही कारण नाही.

10) उपासना तत्व

- 1) पानें मोजितां अगणित वृक्ष एक हें गणित।
- 2) तैसीं सत्यें भिन्न भिन्न मूळ सत्य तें अभिन्न।

- 3) एक ईश्वरत्व जैसें भक्तांसाठी विविध भासे।
- 4) तैसा सत्याचा स्वभाव सत्य ईश्वराचें नांव।
- 5) ज्यासि भासलें जें सत्य तेणें सेवावें तें नित्य।
- 6) ह्यांत कांही दोष नाहीं विन्या म्हणे कर्तव्य हि।

विवेचन

- 1) पानें मोजितां अगणित वृक्ष एक हें गणित

इथे वृक्षाचा दृष्टांत दिला आहे. पाने जरी अगणित असली तरी झाड एकच असते. गणित शब्दाचा अर्थ आहे स्वरूप. वृक्षाचे स्वरूप असे आहे की वृक्षत्वाच्या दृष्टीने ते एक आहे आणि पानांच्या दृष्टीने अनेक - अगणित. त्याच प्रकारे सत्याच्या ठायीही एकत्व आणि नानात्व दोन्ही धर्म आहेत.

- 2) तैसीं सत्यें भिन्न भिन्न मूळ सत्य तें अभिन्न

मूळात सत्य एक आहे. सत्याच्या दृष्टीने एकत्व आहे पण मनाच्या दृष्टीने नानात्व आहे. मन अनेक आहेत. त्यांच्या भूमिका अनेक आहेत. यामुळे अंतःस्थ परमात्म्याची प्रेरणा भिन्न - भिन्न वाटते.

- 3) एक ईश्वरत्व जैसें भक्तांसाठी विविध भासे

हाच मुद्दा दुसऱ्या दृष्टांताने समजावताहेत. ईश्वर एकच आहे पण भिन्न - भिन्न भक्तांना तो विविध रूपात भासित होतो. कुणी भक्त रामाला ईश्वर मानतो, कुणी कृष्णाला, कुणी कालिका मातेला ईश्वर मानतो. अशाच प्रकारे सत्य स्वरूपी परमात्मा एक असतांनाही विविध मनोभूमिकांमुळे भक्त त्या ईश्वराला अनेक सगुण रूपात भजतात. त्याची उपासना करतात.

- 4) तैसा सत्याचा स्वभाव सत्य ईश्वराचें नांव

सत्याचेही असेच आहे कारण की सत्य आणि ईश्वर यात काहीही फरक नाही. सत्यालाच ईश्वराचे नाव दिले आहे यामुळे सत्यच ईश्वराचे स्वरूप आहे. नाव म्हणजे स्वरूप. यामुळे भक्तासाठी जे नियम लागू आहेत तेच सत्यनिष्ठ व्यक्तिसाठीही लागू व्हायला हवेत. भक्तीचा संबंध ईश्वराशी येतो. इथे सत्याचा संबंध आचारधर्माशी आणि नित्य जीवनाशी येतो. सत्य प्रेरणेनुसारच जीवन व्यतीत करायचा ज्यांनी निश्चय करून घेतला आहे त्यांना तसेच चालवले पाहिजे कारण की त्यांची भूमिकाच ती आहे.

5) ज्यासि भासलें जें सत्य तेणें सेवावें तें नित्य

सत्यनिष्ठ पुरुषाला ज्या काळी जे सत्य ज्ञात होईल त्याचनुसार त्याने आचरण करायला हवे कारण की त्याचा संकल्पच तसा आहे. त्याची जशी मनोभूमिका असेल त्या अनुरुपच त्याला अंतर्दामीची प्रेरणा लाभत राहिल. मनाच्या दर्पणात सत्याचे प्रतिबिंब पडते. जसे दर्पण तसे प्रतिबिंब. त्याची स्पष्टता - अस्पष्टता मनाच्या शुध्दते - अशुध्दतेवर अवलंबून असते. - असेल

6) ह्यांत कांहीं दोष नाहीं विन्या म्हणे कर्तव्य हि ।

यामुळे आपापल्या भूमिकेनुसार आंतरिक सत्याची जशी प्रेरणा लाभेल त्या अनुसार वाटचाल करण्यात काही दोष नाही, उलट तेच कर्तव्य आहे. त्यानुसार वाटचाल केली नाही तर ते असत्याचरण झाले असे मानले जाईल मायेच्या प्रेरणेने वाटचाल न करता सत्याच्या प्रेरणेनुसार वाटचाल करायचा निश्चय - अभ्यास झाला आहे, यामुळे याचे उल्लंघन कुठल्याही परिस्थितीत होऊ शकत नाही - व्हायला नको. गांधीजी नेहमी म्हणत असत की सर्वांनी माझ्यासारखे बनावे हा काही नियम नाही. तसे करणे तर नक्कल केल्यासारखे होईल. माझ्यातला जेवढा भाग इतरांना आपापल्या भूमिकेनुसार ग्रहण करण्यायोग्य वाटत असेल तेवढा त्यांनी ग्रहण करून बाकी सोडून द्यावा पण जे मायावश होऊन, इंद्रियाधीन जीणे जगतात, त्यांना आंतरिक सत्याची वाणी ऐकायला येत नाही, त्यांना अंतःप्रेरणा लाभत नाही. लाभणार नाही. यामुळे मायेचा त्याग करून सत्याच्या प्रेरणेने वाटचाल करणाऱ्यांना अंतर्वाणी ऐकायला येऊ शकते.

०००

11) शोधन सातत्य

1) सत्य देखण्यांत असू शके भूल आप चि निर्मूळ होईल ती ।

2) सत्य शोधकें तों तप चि करणें आपण सोसणें दुःखभार ।

3) सत्य शोधण्यांत मरुनि सुटणें स्वार्थाचें सांडणें करुनियां ।

4) निःस्वार्थ शोधनीं कुणी अंतवरी न चुके निर्धारिं विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) सत्य देखण्यांत असू शके भूल आप चि निर्मूळ होईल ।

ती मन निर्विकार आणि चित्त पूर्ण शुध्द असेल तर परिणाम दिसतात. अन्यथा सत्याच्या प्रेरणेने वाटचाल करायचा निश्चय झाला असेल तरीही त्या प्रेरणेला ओळखणे सोपे नसते. ते ओळखण्यात गफलत होऊ शकते पण तरी काही हरकत नाही कारण शुध्द प्रयत्नांच्या ठायी चुकीची प्रेरणा दीर्घकाळ टिकू शकत नाही. प्रेरणेतले चुकीचे अंश लागलीच दृष्टोत्पत्तीस येतील.

2) सत्य - शोधकें तों तप चि करणें आपण सोसणें दुःखभार ।

सत्यशोधकाला नित्य तपस्यारत रहावे लागते. तपस्या म्हणजे देह, इंद्रिये आणि विषयांच्या अधीन होऊ नये. यासाठी देहापासून वेगळे होण्याचा अभ्यास करावा लागेल. तपस्येशिवाय सत्याची प्रेरणा प्रकट होणार नाही. जगात जे शास्त्रज्ञ भौतिक शोध लावतात, अन्वेषण करतात त्यांनाही तपस्या करावीच लागते. तपाशिवाय अन्वेषण व्यर्थ सिध्द होते. अनेकांना यात आपल्या प्राणांचीही आहुती अर्पावी लागते. दुःख आणि त्रास सहन करणे म्हणजेच तर तप.

3) सत्य शोधण्यांत मरुनि सुटणें स्वार्थाचें सांडणें करुनियां

सत्यशोधन करतांना प्राणाहुतीपर्यंत बलिदानाची तयारी ठेवावी लागते. भौतिक शास्त्रज्ञ सुध्दा आपल्या आयुष्यभरात शोध पूर्ण करू शकत नाही. ते आपल्या ज्ञान आणि अनुभवाला लिपीबध्द करून ठेवतात. यातून

आगामी पिढ्यांना प्रकाश लाभतो. अनेकदा शोध घेतांना प्राणांतिक प्रयोगही करतात जर भौतिक शोधांसाठीही एवढे तपाचरण करावे लागते तर आध्यात्मिक शोध घेण्यासाठी प्राणार्पणाची सिध्दता ही तर लक्षात घेण्यासारखी गोष्ट आहे.

सत्याच्या शोधयात्रेत स्वार्थत्याग करावा लागतो. स्वार्थत्यागाची सीमा मृत्युपर्यंतची असते. गांधीजींनाही सत्याग्रहाचा शोध आणि प्रयोगात महान तपस्या करावी लागली. भारतातही स्वातंत्र्य समरात अनेकांना प्राणार्पणाची तपस्या करावी लागेल. अशा प्रकारे प्राणार्पणाची सिध्दता असेल तरच सत्याचे सूक्ष्म दर्शन होऊ शकेल आणि पुढे जाता पूर्ण सत्याचे दर्शनही प्राप्त होऊ शकेल.

4) निःस्वार्थ शोधनीं कुणी अंतवरी न चुके निर्धारिं विन्या म्हणे।

याठिकाणी एक ठाम मत व्यक्त केले गेले आहे की जो निःस्वार्थी भावनेने सत्य - शोधन - रत असेल - सत्याच्या आराधनेत, सत्याच्या भक्तीत जो जीवन व्यतीत करत असेल तो दीर्घकाळ म्हणजे अखेर पर्यंत चुकीच्या मार्गावर पाऊल ठेवणार नाही. हीच गोष्ट पुढील अभंगात स्पष्ट केली आहे.

12) मरुन जगायचा मंत्र

1) चुके ठेंच लागे पुन्हां ये सरळ सत्याचा प्रांजळ मारग हा।

2) सत्याराधना ही भक्ति म्हणविते फार आवडते हरीतें जी।

3) भक्ति परी मिळे जीवाचिये साटीं भ्याडपणें गोष्टी बोलूं नये।

4) हरीचे मारगीं नसे हार खाणें मरुनियां जिणें मंत्र येथ।

5) सत्य - चर्या ऐसी करितां ही भली अहिंसा लाभली विन्या म्हणे।

विवेचन

1) चुके ठेंच लागे पुन्हा ये सरळ सत्याचा प्रांजळ मारग हा।

तशा तर सत्यनिष्ठ पुरुषाच्या हातून चूका कमी होतील. याचे कारण आहे. अंतःस्थ सत्यरूपी परमेश्वराच्या अधीन होऊन तो जगतो, तो त्याच्याच प्रेरणेने वाटचाल करतो. त्याच्या आज्ञेचा कदापि भंग करत नाही. यामुळे त्या साधकाला पावलोपावली सत्यरूपी परमेश्वरच वाचवतो. यामुळे सत्य मार्गापासून च्युत होऊन चुकीचा मार्ग धरायची वेळ त्यावर कदापि येत नाही आणि काही कारणास्तव त्याच्या हातून चूक झाली तरी चूक लक्षात येताच तो सुधारून घेतो. चूक मान्य करून ती सुधारून घेण्यात तो वेळ दवडत नाही. यामुळेच म्हटले गेले आहे की ठोकर लागताच तो सत्य मार्गावर परत येतो. सत्याचा मार्ग अतिशय प्रांजळ म्हणजे साधा - सरळ आहे. तो ना अवघड ना वाकडा - तिकडा. तो तर राजमार्ग आहे. त्याचा त्याग करणेच तर वक्र मार्ग आहे. सत्याहून भिन्न मार्ग वक्र असल्यामुळे त्याचे लगेचच भान येते. ज्याला सरळ मार्गावर चालायची सवय लागली आहे तो वक्र मार्गावर पाऊल टाकताच सजग होतो. आपला मार्ग चुकल्याचे त्याच्या ध्यानी येऊन तो लगेचच आपल्या मार्गावर परततो.

2) सत्याराधना ही भक्ती म्हणविते फार आवडते हरीतें जी।

पाचव्या अभंगात सत्याच्या आराधनेचा मुद्दा घेतला गेला होता. त्या आराधनेसाठी 'भक्ती' शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. सत्याची आराधना म्हणजे सत्याची भक्ती. एकांतस्थळी, एका आसनावर बसून वा अरण्यात जाऊन जी उपासना वा भक्ती केली जाते ती मर्यादित असते. सत्यरूपी परमेश्वराची भक्ती तर जीवनातल्या प्रत्येक लहान - मोठ्या क्रियांशी प्रत्येक क्षणी साधायची वस्तु आहे. संपूर्ण जीवन म्हणजे अंतर्बाह्य जीवन - सत्यमय आहे, असा अनुभव करवून देणारी ही भक्ती अत्यंत व्यापक आहे.

भक्तीचे हे स्वरूप विशेषतः गांधीजींच्या जीवनात बघता येऊ शकते. ही भक्ती ईश्वराला विशेष प्रिय असल्याचे इथे सांगितले गेले आहे.

3) भक्ति परी मिळे जीवाचिये साटीं भ्याडपणें गोष्टी बोलूं नये।

'साटी' म्हणजे बदल्यात - च्या ऐवजी. ती भक्ती अशी आहे की तिला प्राप्त करण्यासाठी मरायला सिध्द

व्हावे लागते. ज्याच्याठायी मरायची सिध्दता नाही अर्थात् जो भीरू आहे, डरपोक आहे, ज्यासाठी देहासक्ती अधिक आहे तो या भक्तीला प्राप्त करू शकत नाही. त्याने भक्तीची चर्चा करायलाच नको. गुजराती भक्त कवी प्रीतमदासजी गातात 'हरिनो मारग छे शूरानो - नहि कायरनु काम जोने । परथम पहेलुं मस्तक मूकी वळती लेवु नाम जोने' अर्थात् - परमेश्वराचा मार्ग शूर - वीरांचा आहे. तिथे भित्यांचे काम नाही - भित्यांना काही तिथे प्रवेश नाही. आधी शिर समर्पित करावे मग त्याबदल्यात नाम घ्यावे. हे भजन गांधीजींचे खूप आवडते भजन होते. ब्रह्मानंदजी यांचेही असेच एक वचन आहे 'शिरसाटे नटवरने वरीये' अर्थात् मस्तक अर्पण करून नटवराचे अर्थात् परमेश्वराचे वरण करा.

4) हरीचे मारगीं नसे हार खाणें मरुनियां जिणें मंत्र येथ ।

पुढे म्हणतात सत्यरूपी परमेश्वराच्या मार्गात पराभवाची गोष्टच नाही कारण की इथे मरून जगायचा मंत्र आहे. 'मरून जगणे' हा मंत्रच इथला आधार आहे. याचा अर्थ आहे स्वतः शून्य बनणे. सत्यशोधक स्वतः शून्य बनून जातो - संपूर्ण जीवन सत्याच्या हवाली करून देतो यामुळे तो जणू नाहीच आहे - मेलेला आहे. तुकोबा म्हणतात : आपुले मरण पाहिले म्यां डोळा - आपल्या हयातीतच तुकोबांनी मरणाचा आनंद सोहळा अनुभवला. ज्याला आपल्या संपून जाण्यात आनंद वाटला, शून्य बनण्यात रस वाटला, तो जीवन जिंकला. त्याच्या नावेने पैलतीर गाठले.

5) सत्य - चर्या ऐसी करितां ही भली अहिंसा लाभली विन्या म्हणे ।

जेव्हा आपण अशाप्रकारे भल्या पध्दतीने सत्याचरण करत चालू लागतो तेव्हा अहिंसा सहजपणे हस्तगत होईल म्हणजे तेव्हाच आपण अहिंसेचे पालन करण्यायोग्य बनतो. अहिंसेचा आश्रय घेण्याचे अधिकारी बनतो. आपण जर सत्यपालनाचा प्रयत्न करणार नाहीत तर आपल्या हातून अहिंसेचे पालन मुळीच होणार नाही. सत्याशिवाय अहिंसा निरर्थक ठरेल, हिंसा बनून जाईल. अर्थात् ती मग नाममात्रच अहिंसा उरेल. यामुळे अहिंसेचा आधार सत्य आहे. सत्याच्या आधारावरच अहिंसा उभी आहे.

13) संतांचा दृष्टान्त

1) दधीचि प्रह्लाद शिबि हरिश्चंद्र प्रभु रामचंद्र भीष्मदेव
2) हसन हुसेन मन्सुर सुक्रात ख्रिस्त - आदि संत निष्ठावंत ।

3) प्रसंगीं चिंतावे सत्याचे हे मूर्त ज्वलंत दृष्टांत लहानथोरीं ।

4) चालतां बैसतां खातां पितां गातां हासतां खेळता सत्य ध्यावें ।

5) सत्याचे चि ध्यानीं लावूनियां मन निर्दोष निःस्वप्न निद्रा घ्यावी ।

6) रत्न - चिंतामणि संतां सत्य जैसें आम्हां व्हावें तैसें विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) दधीचि प्रह्लाद शिबि हरिश्चंद्र प्रभु रामचंद्र भीष्मदेव ।

2) हसन हुसेन मन्सुर सुक्रात ख्रिस्त - आदि संत निष्ठावंत 1/2) आरंभिक दोन चरणांमधून लोकोत्तर व्यक्तींच्या नावांचा उल्लेख आला आहे. यांच्या जीवनात प्रखर सत्यनिष्ठेचे दर्शन घडले. इथे एकूण अकरा उदाहरणे दिली आहेत. हे सारे सत्यनिष्ठ संत होते. यांनी आपल्या प्रत्यक्ष जीवनात सत्याचरण केले. अशा चरित्रांची आठवण डोळ्यांसमोर असली म्हणजे आपल्यालाही सत्याचरणाची प्रेरणा मिळत राहिल. या उद्देशाने ही उदाहरणे दिली गेली आहेत.

3) प्रसंगीं चिंतावे सत्याचे हे मूर्त ज्वलंत दृष्टांत लहानथोरीं ।

'प्रसंगी' म्हणजे वारंवार - सतत. मूर्त म्हणजे प्रत्यक्ष, साकार वा भक्कम. ज्वलंत म्हणजे प्रचंड प्रेरणा देऊ शकणारे. यातून जीवनात बदल घडवून आणता येऊ शकतील. लहान असो वा मोठा - प्रत्येकाला याचे मनन करत रहायला हवे. सत्यनिष्ठ संतांच्या चरित्राचे मनन करणे खूप मोठा सत्संग आहे आणि सत्संगीचा महिमा तर अपार आहे.

4) चालतां बैसतां खातां पितां गातां हासतां खेळतां सत्य ध्यावें ।

आता विषयाचा समारोप करताहेत. चालणे - बसणे - फिरणे - उठणे - खाणे - पिणे - गाणे - हसणे - खेळणे - या साऱ्या जीवनाच्या आवश्यक क्रिया आहेत. या सर्व क्रिया करतांना सत्याचेच ध्यान धरले पाहिजे. गांधीजी याचे प्रत्यक्ष - साक्षात् - उदाहरण होते. त्यांचे सारे व्यवहार सत्यनारायणाच्या अनुसंधानातच चालत असत. यामुळे त्यांनी सत्याशी संबंधित जे काही लिहिले त्याला आपल्या अनुभवांचा प्रत्यक्ष आधार आहे.

5) सत्याचे चि ध्यानीं लावूनियां मन निर्दोष निःस्वप्न निद्रा घ्यावी ।

असे म्हणतात की सत्याचे ध्यान धरून - सत्याच्या अनुसंधानात - मनाला स्थिर करून, दोषरहित आणि निःस्वप्न झोप घ्यायला हवी. चिन्तामुक्त आणि अखंड निद्रा दोष रहित असते. मन चित्तेने आणि वासनांनी भरलेले असते यामुळे निद्रेत स्वप्न येतात - निद्रा खंडित होते. आपण सृष्टीला सत्य मानतो यातूनच मन नाना चिंता आणि वासनांना बळी पडते. सृष्टी क्षणिक आहे, मिथ्या आहे. या गोष्टीचे भान होऊन गेल्यावर त्याचे काही आकर्षण उरत नाही. सृष्टीच्या मिथ्यत्वाचा स्पष्ट बोध होण्यासाठी सृष्टीच्या मूळ कारण सत्यरूपी परमेश्वराच्या अस्तित्वाची गोष्ट मनात सुट्ट असायला हवी. तो ईश्वर जरी डोळ्यांना दिसत नसला तरी तोच सत्य आहे, अशी दृढ श्रद्धा असायला हवी.

6) रत्न - चिंतामणि संतां सत्य जैसैं आम्हां व्हावे तैसैं विन्या म्हणे ।

संतांसाठी सत्य चिंतामणी रत्नासारखे आहे. चिंतामणी इच्छित वस्तु प्राप्त करवून देणारे रत्न आहे. संतांना सत्य सर्वाभीष्टप्रद सिध्द झालेले आहे. याचे कारण असे की ते मुक्ती देणारे असून विकाररूपी बंधन हटवणारे आहे. सत्यनिष्ठा हे विकार घालवायचे एकमेव साधन आहे. विकार सर्व दुःखांचे मूळ आहे. विकार हटताच अखंड शांततेचा अनुभव होतो. अखंड शांतता म्हणजे मोक्ष होय. हा संतांचा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. संतांप्रमाणे आपल्यालाही सत्याची आराधना, मोक्षदायक, अखंड निर्विकारता आणि शांततेचा अनुभव प्रदान करणारी सिध्द होवो.

अ) दधीची

दधीची नामक एक वैदिक ऋषी होऊन गेले. त्यांच्या काळी देवासुर संग्राम सुरु होता. असुरांचा नेता महापराक्रमी वृत्र कारण नसतांना देवांना सतवत रहायचा. देवता त्यावर विजय संपादन करू शकत नव्हते. यामुळे ते भगवान विष्णुकडे गेले. भगवान विष्णुनी त्यांना सल्ला दिला की महर्षी दधीचींच्या अस्थींचे 'वज्र' नामक आयुध बनवावे. त्या वज्रायुधाने वृत्राचा संहार होईल. देवांचे नेते इंद्र दधीचींसाठी गेले. वर संपादन केला. वरदानाचे आश्वासन मिळाल्यावर इंद्राने त्यांच्या अस्थींचे दान मागितले. आपली सारी योजना सांगितली. दधीची ऋषींनी मग योगाग्नीने आपला देह भस्म करून अस्थींना वाचवले. इंद्राने त्या अस्थींचे वज्रायुध बनवले. वृत्राचा संहार केला मग देवगण सुखी झाले.

दधीचींनी इंद्राला आश्वासन दिले. आश्वासन पाळून प्राणाहूती दिली. हे दधीचींच्या सत्यनिष्ठेचे द्योतक आहे.

आ) प्रह्लाद

प्रह्लाद कृतयुगात भक्त होऊन गेले. ते असुर राज हिरण्यकशिपुचे पुत्र होते. पित्याने आपल्या पुत्राच्या शिक्षणाची सोय शुक्राचार्यांचे पुत्र शंड आणि मर्क यांच्यासोबत लावली. प्रह्लादाच्या शिक्षणाविषयी सूरदासांनी एका भजनात (की कबीराने) गाईले आहे 'मोको कहा पढावत आल- जाल, मेरी पटिया पै लिख देहु श्रीगोपाल.' बालक प्रह्लाद गुरुजींना सांगत आहे की त्याला निरर्थक गोष्टी का शिकवताहात ? त्याच्या पाटीवर देवाचे नाव लिहून द्या, बस. तेवढे पुरे आहे. प्रह्लादाचे अभ्यासात मन नाही असे जेव्हा हिरण्यकशिपुच्या लक्षात आले तेव्हा त्याने प्रभु स्मरणाचा आग्रह सोडून द्यायला लावला पण त्या उपदेशाचा त्या बालकावर सुतराम प्रभाव पडला नाही. बालकाचा नाना प्रकारे छळ केला गेला. अखेर पित्याने विचारले 'कुठे आहे तुझा प्रभु ?' यावर प्रह्लाद उत्तरला 'प्रभु तर सर्वत्र आहे. आपण मला देहदंड दिला तरी चालेल पण मी प्रभुनाम घेतच राहीन.' प्रह्लादाच्या उध्दारासाठी प्रभु खांबातून प्रकटले. हिरण्यकशिपुला निजधामी पोहोचवून दिले. हिरण्यकशिपुला दर्शन दिले. त्याचा क्रोध शमवला. यामुळे प्रह्लादाचा भक्तीमार्ग निष्कंटक झाला. बालकाने

सत्याचा कदापि त्याग केला नाही. यामुळे त्यावर ईश्वराचा सदैव अनुग्रह राहिला.

इ) शिबी

द्वार आणि कलियुगाच्या संधीकाळात म्हणजे महाभारत काळात राजा शिबी यांचा जन्म झाला. शिबी जनमेजय राजाचे नातू होते. महादानी होते. एकदा इंद्राने त्यांच्या दानशीलतेची परीक्षा घ्यायचे ठरवले. शिबी भोजपूरचे राजे होते. अग्नी आणि इंद्र दोघांनी मिळून एक योजना आखली. अग्नी बनले कबूतर आणि इंद्र ससाणा बनले. ससाण्याचे भक्ष्य आहे कबूतर. ससाण्याच्या भीतीमुळे कबूतर आश्रयार्थ राजा शिबीकडे आला. राजाने त्याला आश्रय दिला. ससाणा येऊन राजाला म्हणाला 'कबूतर माझे भक्ष्य आहे. त्याला सुरक्षा वचन देऊन आपण मला उपाशी मारू इच्छित आहात. आपण तर पक्षपाती आहात.' यावर राजा शिबी म्हणाले 'मी कबूतराला वचन दिले आहे यामुळे कबूतराला आपल्या हवाली नाही करू शकत पण या कबूतराच्या मोबदल्यात आपण जे काही मागाल ते मी देईन.' ससाणा म्हणाला 'कबूतर माझे नित्याचे भक्ष्य आहे. मी त्याऐवजी काय मागावे बरे? तुम्ही जर कबूतराला परत देणारच नसाल तर कबूतराच्या वजना इतके स्वतःचे मांस मला द्या.' राजाने तराजू मागवला. एका पारड्यात कबूतराला ठेवले. दुसऱ्या पारड्यात आपले शरीर कापून मांस ठेवत गेला. कबूतर तर मायावी होता. त्याने आपले वजन वाढवले. शिबीचे संपूर्ण शरीर रक्तबंबाळ झाले. अशाप्रकारे कबूतराला वाचवण्याचे वचन पाळण्यासाठी शिबीला आपल्या शरीराची आहुती द्यावी लागली. राजाच्या अलौकिक सत्यनिष्ठेने अग्नी आणि इंद्र प्रभावित झाले. त्यांनी आपले मूळ स्वरूप प्रकट केले. राजाची खूप प्रशंसा केली. वचनपालनाचा अर्थच सत्यपालन आहे.

ई) हरिश्चंद्र

हरिश्चंद्र महाभारत पूर्वकालीन राजे होते. त्यांच्या पित्याचे नाव त्रिशंकु. हरिश्चंद्र राजाची पत्नी तारामती, मुलगा रोहित. वसिष्ठाच्या मुखाने विश्वामित्रांनी हरिश्चंद्राची प्रशंसा ऐकली. हरिश्चंद्रासारखे सत्यनिष्ठ व्यक्ती विरळ असल्याचे त्यांनी ऐकले. त्यांनी हरिश्चंद्राची परीक्षा घ्यायचे ठरवले. एके दिवशी ते हरिश्चंद्रांकडे पोहोचले. ऋषींना

बघताच राजा हरिश्चंद्राने त्यांचे आदरातिथ्य केले. 'हे तर आपलेच राज्य आहे. मी केवळ आपला सेवक आहे,' असे हरिश्चंद्राने विश्वामित्रांना सांगितले. विश्वामित्र तर परीक्षा घ्यायलाच गेले होते. यामुळे म्हणाले 'मी तुझे राज्य सांभाळून घेईन. तू राजपाट सोडून निघून जा.' हरिश्चंद्राने ऋषींची आज्ञा प्रमाण मानली. राज्य त्यांना अर्पित केले. पत्नी आणि पुत्राला घेऊन काशीला पोहोचले. तिथे एका ब्राह्मणाघरी राहून सेवा कार्य करत राहिले. ब्राह्मण गृहस्थ काशीच्या स्मशानाचे प्रमुख होते. त्यांनी हरिश्चंद्राला स्मशानाची राखण करायचे काम सोपवले. हरिश्चंद्रांची पत्नी तारामती आणि पुत्र रोहितशी ब्राह्मणाचा व्यवहार विवेक संपन्न नव्हता. यामुळे त्यांना खूप छळ सहन करावा लागला. एके दिवशी रोहितचा सर्पदंशाने मृत्यु झाला. रोहितला स्मशानात दाहसंस्कार करायचा होता. तारामतीने पुत्राचे प्रेत स्मशानात आणले पण कर दिल्याशिवाय अग्नी संस्काराची परवानगी हरिश्चंद्रांनी दिली नाही. तशी परवानगी देणे तर असत्याचरण होते. तारामतीपाशी पैसे नव्हते पण गळ्यात फक्त मंगळसूत्र होते. तिने आपल्यापाशी पैसे नसल्याचे सांगितले तर हरिश्चंद्रांनी तिच्या मंगळसूत्राकडे निर्देश केला. तारामती समोर मोठे धर्म संकट उभे ठाकले. कर दिल्याशिवाय दाह संस्काराला परवानगी मिळत नव्हती आणि पती जीवंत असतांना ती मंगळसूत्र काढून देऊ शकत नव्हती. अखेर ती आपले मस्तक द्यायला तयार झाली. त्यावेळी तारामतीचा त्याग आणि हरिश्चंद्रांची सत्यनिष्ठा बघून विश्वामित्र खूप संतुष्ट झाले. ते जवळच आडोशाला उभे राहून हे दृश्य बघत होते. विश्वामित्राने आपल्या योग सामर्थ्याने मृत रोहितला जीवंत केले आणि हरिश्चंद्रांना सपरिवार राजधानीला नेले. त्यांचे राज्य सोपवले. अशा प्रकारे हरिश्चंद्र अवर्णनीय यातना भोगत असूनही सत्यनिष्ठेच्या परीक्षेत उत्तीर्ण होऊन गेले.

उ) प्रभु रामचंद्र

प्रभु रामचंद्रांची कथा सर्वज्ञात आहे. उभ्या भारतात प्रत्येकाच्या कंठात रामाचे नाव वसले आहे. रामाला लोक देवाचा अवतार मानतात. ते ज्ञानी तर होतेच पण त्यांची विशेष प्रसिध्दी वचन पालनासाठी अर्थात् सत्यपालनासाठी आहे. राम तेतायुगात होऊन गेले. ते दशरथाचे पुत्र होते. रामाची पत्नी सीता. दशरथ राजाने

आपल्या कैकयी नावाच्या छोट्या राणीला कधी दोन वर मागायला सांगितले होते. खूप काळ तिने हे वर काही मागितले नव्हते. रामाच्या राज्यभिषेकाचा समय आला. मंथरा दासीने दुर्मलणा केली. राम राजा बनल्यावर कैकयी राजमाता बनणार नाही. कैकयीची अवस्था वाईट होईल. दशरथाच्या राजपदामुळे कैकयीला मान होता. राम राजा बनल्यावर ही प्रतिष्ठा उरणार नाही. कौसल्या राजमाता बनेल. कैकयीची मानहानी होईल. अखेरपर्यंत दुःख सोसावे लागेल. या विचारामुळे कैकयीने वरांची आठवण राजाला करून दिली. राजा दशरथ आपल्या वचनांविषयी दृढ नसल्याची शंका प्रकट केली. दशरथाने लगेच कैकयीला सांगितले 'रघुकुलरीति सदा चलि आई प्रान जाइ बरु वचनु न जाइ।' ही रघुकुळाची परंपरा आहे की वचनभंग कदापि होत नाही. राज्यभिषेकाच्या या मंगल वेळी तुम्ही ते दोन्ही वर मागू शकता. यावर कैकयीला आनंद झाला. तिने एका वराने आपल्या औरस पुत्र भरताला राज्याभिषेक आणि दुसऱ्या वराने रामाला चौदा वर्षांचा वनवास मागून घेतला. दुसऱ्या वराचे स्वरूप ऐकून दशरथ खूप खिन्न झाले पण वचन दिले गेले होते. यामुळे मागे हटू शकत नव्हते. पुत्र वियोगाचे दुःख सहन न झाल्यामुळे त्यांना मुर्च्छा आली. रामाला हे कळल्यावर त्याने वडिलांची समजूत घातली. त्यांचे समाधान करायचा प्रयत्न केला. सीता आणि बंधु लक्ष्मणासोबत चौदा वर्षांच्या वनवासासाठी राम वनात निघून गेला. पुढची कथा तर सर्वज्ञात आहे. रामरायाची ही वचन पालनाची निष्ठा अद्वितीय आहे. सत्यनिष्ठेच्या पराकाष्ठेचे हे उदाहरण सर्वानाच खूप प्रेरणादायी आहे.

ऊ) भीष्मदेव

भीष्मदेव म्हणजे भीष्म म्हणजे देवव्रत. हे शंतनु राजाचे पुत्र. यांच्या आईचे नाव गंगा असल्यामुळे याना गांगेय या नावानेही ओळखतात. बालपणापासूनच देवव्रत सत्यनिष्ठ होते. वय झाल्यावर शंतनूने भीष्माला राज्यपद सोपवले. काही काळानंतर शंतनूने सत्यवती नावाच्या एका कोळ्याच्या मुलीशी विवाह करायचे ठरवले. सत्यवतीच्या मुलाला राजा बनवायची अट होती. याचा अर्थ देवव्रताला राज्यपदापासून हटवले जाणे होते. शंतनुला पेच पडला पण देवव्रताने सांगितले 'मी आनंदाने राज्यपद सोडतो. आपण विवाह करून घ्यावा.' तरीही सत्यवतीच्या

वडिलांच्या मनात शंका होती की भीष्म राज्यपदावरून हटला खरा पण उद्या त्याचा पुत्र राज्यगादीवर आरूढ होऊ शकेल. तेव्हा भीष्माने सरदारला - सत्यवतीच्या वडिलांना सांगितले 'मी राज्यावर तर तिलांजली सोडली आहे तरीही आपली दुसरी भीती घालवण्यासाठी मी आजन्म ब्रह्मचारी रहायची प्रतिज्ञा घेत आहे.' तेव्हापासून त्यांना भीष्म म्हणजे भयंकर - लोकोत्तर निष्ठावान म्हटले गेले. त्यांनी आपल्या वचनांचे पुरेपूर पालन केले. हे त्यांच्या प्रखर सत्यनिष्ठेचे लक्षण होय.

ऋ) हजरत हसन

तेराशे वर्षांपूर्वी एक महान सत्यनिष्ठ संत होऊन गेले. ते मुहम्मद पैगंबरांचे नातू होते. पैगंबरांचे देहावसान झाले त्यावेळी अरब मध्ये चौफेर अशांतता पसरली. पैगंबरांचे चार उत्तराधिकारीही षडयंत्रात मारले गेले. इस्लामच्या प्रमुख व्यक्तींनी आपसात भांडून इस्लाम धर्माला कमकुवत करावे अशी बंडखोरांची योजना होती. चौथे खलीफा होते हजरत अली. ते हजरत हसन यांचे वडील होते. त्यांचीही हत्या करण्यात आली. हजरत हसन यांना खलीफा बनवण्यात यावे अशी शिफारस करत चाळीस हजार इराकी लोक त्यांच्या भोवती गोळा झाले. इराकी लोकांचा हा समूह एक हेतु मनात घेऊन होता. ते नीतीसंपन्न हजरत हसन यांना सीरियाचे अमीर हजरत मुआविया यांचे प्रतिद्वंद्वी बनवू चाहत होते. त्यांची अशी युध्दनीती ठरली होती. हजरत हसन यांना या कुटनीतीची वार्ता समजली. त्यांनी आपण युध्द करणार नसल्याचे घोषित केले, तहाची बोलणी करायचा आपला मानस बोलून दाखवला. अर्थात्च त्यांचा हा निर्णय त्यांच्या युध्दप्रिय अनुयायांना आवडला नाही. ते विरोध करू लागले. तरीही साथी - सोबत्यांचा विरोध पत्करूनही हजरत हसन यांनी सीरियाचे हजरत मुआविया यांच्याशी तहाची बोलणी करून घेतली. दोन परस्पर विरोधी पक्षांचा हा तह इस्लामच्या इतिहासात अतिशय महत्वाचा आहे. हजरत हसन यांनी इस्लामला फार बिकट संकटातून वाचवले, अन्यथा इस्लामची शक्ती क्षीण झाली असती. तहामुळे नाराज झालेल्या हजरतच्या अनुयायांनी हसनला त्रास द्यायला सुरुवात केली. त्यांचे कपडेसुध्दा फाडून टाकले. त्यांच्यावर घाला घातला. खूप विनवण्या केल्यावर सुध्दा हजरत हसन यांनी आपल्या

प्रतिज्ञेचा भंग केला नाही. सत्यापासून ते विचलित झाले नाहीत. या सत्यपालनाची त्यांना जबर किंमत चुकवावी लागली. अनुयायांनी त्यांना विष देऊन जीवे मारले.

ए) हजरत हुसेन

हजरत हसन यांचे धाकटे बंधू हजरत हुसेन होते. हजरत हसन यांच्या हत्येनंतर वातावरण बिकट बनले. सीरियाच्या खलिफाने - हजरत अमीर मुआविया यांनी आपले पुत्र हजरत खजीद यांना आपले उत्तराधिकारी घोषित केले. काही दिवसातच हजरत मुआविया वारले आणि हजरत यजीद नवे खलिफा बनले. ही युद्धासाठी अनुकूल वेळ समजून इराकींनी आपल्या सैनिकी कारवाया पुनश्च सुरु केल्या. त्यांनी कूफा नामक स्थानाला आपले केंद्र बनवले. हजरत हुसेन मदीना येथे रहायचे. ते कूफाहून हुसेन यांना सतत पत्र लिहित असत. आम्ही इराकी यजीद यांना खलिफा मानत नाहीहोत. आपण कूफाला निघून गेलात तर आम्ही आपल्याला खलिफा बनऊन टाकू आणि वजीदला पदच्युत करू असे ते पत्रातून लिहित. हजरत हुसेन हे न्यायप्रिय आणि सत्यनिष्ठ होते. खरे उत्तराधिकारी म्हणजे खलिफा ते स्वतःच असल्याचे ते जाणत होते. यामुळे ते इराकींच्या वाईट वळणाकडे लक्ष देत नसत. परस्पर भांडणे होऊन इस्लाम कमजोर व्हावा असेच इराकींना हवे होते. हजरत हुसेन यांच्या साथीदारांनी इराकींच्या कुटनीतीकडे त्यांचे लक्ष वेधले. कूफा येथे जाऊ नये म्हणून खूप प्रयत्न केले पण हजरत हुसेन यांनी कूफाला जायचा निश्चय केला होता ते आपल्या निश्चयावर - निर्णयावर - अटळ राहिले. अखेर काही साथीदारांना घेऊन ते कूफाकडे निघाले. या दरम्यान या सान्या घडामोडी हजरत यजीद यांना कळल्या. हजरत हुसेन यांच्याशी तहाची बोलणी करण्यासाठी त्यांनी बसरा येथील गव्हर्नर उबेदुल्ला यांना कुफा येथे पाठवले. हा गव्हर्नर युद्धप्रिय होता. हजरत हुसेन यांच्या कुफा येथे पोहोचायच्या आधी मार्गातच कर्बला नामक ठिकाणी उबेदुल्ला हजरत हुसेन यांना भेटला. तहाची बोलणी सुरु झाली पण उबेदुल्ला यांच्या काही अटी - शर्ती अशा होत्या की त्या सत्यनिष्ठ हजरत हुसेन यांना स्वीकारण्यायोग्य नव्हत्या. अखेर युद्धाची वेळ येऊन ठेपली पण हजरत हुसेन यांच्या अनेक साथीदारांनी युद्ध मैदानावरून - रणांगणातून - पळ

काढला, उरले केवळ 72 साथी. ते हजरत हुसेन यांच्या समवेत युद्धात मारले गेले. अशा प्रकारे हजरत हुसेन सत्य - पालनासाठी हुतात्मा बनले - शहीद झाले. अरबी भाषेत हजरत हुसेन यांना शहीदे करबला, असे म्हणतात - याचा अर्थ सत्य आणि धर्मासाठी आपले बलिदान करणारे - असा होतो.

ऐ) मन्सूर

नवव्या शतकात मन्सूर नावाचे एक संत होऊन गेले. इस्लामच्या इतिहासात एकीकडे धर्म आणि सत्ता यांच्या प्राप्तीसाठी युद्ध आणि कुटनीतीचे प्राबल्य आढळते तर दुसरीकडे धर्माच्या मूळ तत्वांच्या चिंतन - मनन आणि प्रसाराची धारा प्रवाहित होतांना दिसते. या धारेत सूफी संतांच्या परंपरेचे स्थान अद्वितीय आहे. त्या काळात सुफींनी धर्म विचारात क्रांती स्थापित केली. ती तत्कालीन धर्माधिकारी पचवू शकले नाहीत. समाज सुधारकांनाही ते पचवणे जड गेले. हे सूफींच्या महानतेचे प्रमाण आहे. सूफी संत परंपरेत आपल्या विचारांना निर्भयतेने स्पष्टपणे प्रकट करणारे पहिले नाव मंसूर हेच आहे. त्यांनी आपल्या आध्यात्मिक अनुभवांचा सारांश दोन छोट्या शब्दात व्यक्त केला "अनलहक". अरबी भाषेतला हा शब्द तीन भागात विभागला जातो - अना, अल, हक. अना म्हणजे मी, अल हा पूरक शब्द आहे त्याचा काही विशेष अर्थ नाही - अव्यय आहे - हक म्हणजे परमात्मा, ईश्वर. उपनिषदातल्या 'अहं ब्रह्मास्मि' या महावाक्याप्रमाणेच हे महावाक्य आहे. याचा अर्थ आहे 'मी ईश्वर आहे.' माझे रूप - अस्तित्व ईश्वराहून भिन्न नाही. सूफी पंथ वेदान्तासारखाच पंथ आहे पण हा अद्वैत विचार इस्लामच्या प्रचलित मान्यतेच्या विपरीत असल्यामुळे मुस्लिम धर्मगुरूंच्या कोप आणि विरोधाचा विषय बनला. इस्लामचा मूळ सिध्दांत आहे 'ला इलाह इल् अल्लाह' - अल्लाहची बरोबरी करणारा दुसरा कुणी नाही आणि अनलहक या विधानात तर ईश्वराशी बरोबरीचा दावा आहे. सूफींनी जगताला मिथ्याही म्हटले आहे. या सर्व गोष्टी इस्लामसाठी नव्या होत्या आणि कुठल्याही प्रकारे मान्य होण्यासारख्या नव्हत्या. यामुळे 'अनलहक' या मंत्रदात्या मन्सूरचा तत्कालीन धर्मगुरूंनी कडाडून विरोध केला. तसे तर हे स्वाभाविकच नव्हते. अखेर परिणाम असा झाला की मन्सूरला इस्लाम धर्माचे

शत्रु मानले गेले आणि सूळावर चढवले गेले. मृत्युशी मुकाबला करत असतांनाही मन्सूर आपल्या सिध्दांतावर ठाम राहिला. आपल्या सत्याचा त्याग केला नाही. अशाप्रकारे सत्य पालनाप्रीत्यर्थ आपली आहुती अर्पिली

ओ) सॉक्रेटिस

येशुच्या साडे चारशे वर्षांपूर्वी ग्रीस देशातल्या एथेन्स नामक शहरात सॉक्रेटिस यांचा जन्म झाला. ते मोठे तत्वचिंतक होते. सर्वात प्रथम त्यांच्या पत्नीनेच त्यांचा विरोध केला. त्यांची उपदेश देण्याची शैली संवादात्मक होती. ते प्रश्नकर्त्याकडून नाना प्रकारचे प्रश्न करवून घेत. त्यांचे शंका समाधान त्यांच्या मार्फतच करवून घेत. सॉक्रेटिसच्या जीवनाचा मुख्य उद्देश लोकांना सत्यप्रेरित करायचा होता. ते नाना देवी - देवतांना मानत नसत. परंपरागत रुढ अंधश्रध्दांवर त्यांचा विश्वास नव्हता. एवढेच नव्हे तर ते प्राचीन मान्यतांच्या विरोधात प्रचारही करत असत. त्यांना विशेषतः युवकांमध्ये वावरायला आवडे.

सॉक्रेटिस सत्तर वर्षांचे झाले. आता माल त्यांच्या विरोधी - सनातनी विचारवंतांना त्यांची नवीन मतप्रणाली असह्य होऊ लागली. त्यांनी मग सॉक्रेटिसला संपवूनच टाकायचा घाट घातला. त्यांनी सॉक्रेटिसवर प्रामुख्याने दोन आरोप लादले. 1) गणतंत्र द्वारे मान्य अशा देवतांवर सॉक्रेटिसचा विश्वास नाही. हा या देवतांचा घोर अपमान होय. 2) सॉक्रेटिस आपल्या चुकीच्या विचारांना आपल्या मोहक तर्काद्वारे नगरच्या युवकांमध्ये प्रसारित करून नव्या पिढीला चुकीच्या मार्गाला लावत आहेत - बहकवत आहेत.

अखेर अथेन्सच्या तत्कालीन कायदानुसार सॉक्रेटिसला मृत्युदंड दिला गेला आणि तदनुसार त्याला विषाचा प्याला दिला गेला. सॉक्रेटिस अखेरपर्यंत आपल्या सत्यनिष्ठेच्या बळावर आपल्या विचारांवर अटळ राहिलेत आणि हसत मुखाने विषाचा प्याला ओठांना लावला. ते निर्भिक आणि द्वंद्वतीत होते. शरीरावर जसजसा विषाचा प्रभाव पडत होता तसतसे ते शांतीपूर्वक त्या दाहक अनुभवांचे वर्णन करत राहिले - आत्म्याच्या अमरत्वाचे महात्म्य गात राहिलेत. ही शांतता आणि वस्तुनिष्ठा सॉक्रेटिस यांना आपल्या सत्यनिष्ठेतून लाभली होती.

औ) येशु ख्रिस्त

येशु ख्रिस्त दोन हजार वर्षांपूर्वी होऊन गेले. ते आत्मदर्शी होते. त्यांचे जीवन प्रसंग आणि उपदेशांचे संकलन 'बायबल' या नावाने विख्यात आहे. त्यांच्या उपदेशातला 'गिरी प्रवचने' (सर्मन ऑन दि माउण्ट) हा भाग तर अत्यंत प्रसिध्द आहे. त्यांच्या समस्त उपदेश आणि शिकवणुकीचा सारांश या गिरी प्रवचनांमध्ये आला आहे. त्यात सत्य, अहिंसा वगैरे सर्व व्रतांचा सारांश आहे.

ज्या काळी जनतेत अनाचार, दुराचार, अत्याचार, अंधविश्वास वगैरेंचे प्राबल्य होते. धर्माच्या नावाखाली अधर्म पसरला होता. अगणित देवी - देवतांची पूजा व्हायची. येशुने या सवार्ंचा विरोध केला. कठोर टीका केली. खरी श्रध्दा आणि खऱ्या प्रार्थनेचा प्रचार केला. येशुचे विचार अत्यंत क्रांतिकारी होते. यामुळे त्या काळचे सत्ताधीश आणि धर्मनेते त्यांच्यावर क्षुब्ध होते. ते येशुला संपवू पहात होते. यासाठी तत्कालीन कायद्यांतर्गत त्यांना दोषी व अपराधी ठरवण्याच्या प्रयत्नात होते. आपल्या विलक्षण आध्यात्मिक अनुभवांच्या बळावर येशु नेहमी अशी घोषणा करायचे 'मी परमपिता परमेश्वराचा पुत्र आहे. पिता आणि पुत्रात काही भेद नाही.' हे सत्य पचवणे सत्ताधीशांना अवघड गेले. याच मुद्यावर येशुला अटक करण्यात आली. न्यायालयात न्यायाधिकांनी त्यांना मृत्युदंड सुनावला आणि त्यांना सुळीवर चढऊन देण्यात आले पण ते आपल्या सत्यावर अटळ राहिलेत. अखेर स्वतःला परमेश्वराच्या स्वाधीन करून दिले. आपला छळ करणाऱ्यांसाठी प्रभुजवळ क्षमा याचना केली. करुणा आणि बलिदानाची ही शक्ती त्यांना सत्य निष्ठेतूनच लाभली होती.

०००

सूल-संबंध-युक्तिशोधनसूक्ष्मता - नियमनम्

14) खड्गाची धार

- 1) सत्य - अहिंसेचा सरळ हा जैसा अरुंद हि तैसा पंथराज ।
- 2) असि - धारा तीक्ष्ण निशिली सहाणे तीवरी चालणें जणूं येथ ।

- 3) दोरी तरी जाड भली डोंबाऱ्याची सत्य - अहिंसेची फार सूक्ष्म ।
- 4) चुकूनि प्रमाद अल्पसा हि झाला तोल गमावला आला खालीं ।
- 5) सावध साधना करी प्रतिक्षण तेधवां दर्शन विन्या म्हणे ।

(अहिंसा व्रताच्या पंधरा अभंगांमधून 'सत्य आणि अहिंसेचा संबंध, सत्यशोधनाचा उपाय, उपाय संशोधन, अहिंसेचा सूक्ष्म अर्थ आणि निगमन' या पैलुंवर चर्चा केली गेली आहे.)

विवेचन

1) सत्य - अहिंसेचा सरळ हा जैसा अरुंद हि तैसा पंथराज ।

सत्य साध्य आहे. अहिंसा सत्याला प्राप्त करायचे एक साधन. यामुळे सत्य आणि अहिंसा यांची जोडी आहे. दोघे सोबत असतात. यामुळे इथे या दोघांचा एक साथ विचार केला जात आहे.

सत्य आणि अहिंसेचे पालन करणे तसे तर सरळ आहे पण हा मार्ग खूप अरुंद असल्याचे म्हटले जाते. मार्ग सरळ आहे कारण यात कुठली गुंतागुंत नाही, काठिण्य नाही, सत्य लपवायचे असेल, खोटे बोलायचे असेल वा असत्य कर्म करायचे असेल तर त्यासाठी खूप कटकट करावी लागते. चोरी करणे सोपे नाही. सरळ जाऊन चोरी नाही करता येत. रात्री जावे लागते. गुपचुप जावे लागते. चुकीचा मार्ग पत्करावा लागतो. संधीची वाट बघावी लागते वगैरे वगैरे. हिंसा करणेही सोपे नाही. कुणाची हत्या करायची असेल तर त्याच्या जवळ काही शस्त्र तर नाही ना हे बघावे लागेल. त्याच्याजवळ शस्त्र असले तर मग आपल्यापाशी अधिक शक्तिशाली शस्त्र असायला हवे. तो एकटा असावा, आपल्यापाशी अधिक लोक असावे. अनेक गोष्टींचा विचार करावा लागतो. युध्द करायचे असेल तर का कमी तयारी करावी लागते?

पण प्रेम करायचे असेल तर यासाठी काही त्रास घ्यावा लागत नाही. प्रेम साधे सरळ आहे. सत्यही निराडंबर आहे, निरुपाधिक आहे. बालक सरळमार्गी असतो. त्याच्या मनात कुणाबाबत ना अविश्वास ना परकेपणा.

त्याच्यासाठी सारे काही सत्य असते. त्याचे सारेच आपले असतात. सर्वत्र प्रेमच प्रेम असते. यामुळे शारीरिक दृष्ट्या सर्वथा निःसहाय आणि परावलंबी असतांनाही बालक सर्वांपेक्षा सुखी आणि संतुष्ट असते. त्याला सत्य आणि प्रेममार्गावर वाटचाल करायला ना त्रास ना ओझे. यामुळेच उपनिषदांमधून ज्ञानी पुरुषांना बालकवत रहायचा आदेश आहे 'तस्माद् ब्राह्मणः पाण्डित्यं निर्विद्य बाल्येन तिष्ठासेत् ।' बालकाच्या ठायी प्रेम आणि सत्य भरलेले असते.

अशाप्रकारे सत्य आणि अहिंसेचा मार्ग खूप सरळ आहे आणि तो खूप अरुंद आहे कारण की सत्य आणि अहिंसा स्थूल वस्तु नसून ते सूक्ष्म तत्व आहे. यामुळे या मार्गावर वाटचाल करायला अखंड जागृती आणि सततची सतर्कता - सावधानता आवश्यक आहे.

तरीही हा पंथराज आहे, राजमार्ग आहे. यात काही धोका - दगा - फटका नाही.

2) असि - धारा तीक्ष्ण निशिली सहाणे-तीवरी चालणें जणूं येथ ।

हा निरापद असूनही यावर वाटचाल करणे अवघड आहे. खडगाच्या धारेवर चालण्यासारखे आहे. 'अवघड' अशासाठी की यात रुंदी नाही. यात इकडून - तिकडून नाही जाता येत. हा अत्यंत शुध्द असल्यामुळे धारदार मार्ग आहे. धार जर तीक्ष्ण असेल तर उपयोगी ठरते, त्याचप्रमाणे जी वस्तु जेवढी शुध्द असते. तितकीच - तेवढीच ती अधिक उपयोगी ठरते. ती शुध्दता टिकवून राखण्यासाठी खूप परिश्रम घ्यावे लागतात - सावध रहावे लागले. शुध्दतेसाठी सतत स्वच्छता पाळावी लागते. स्वच्छतेची ही क्रिया अधिक सावधपणाची अपेक्षा करते. उपनिषदात म्हटले आहे:

'उत्तिष्ठत जाग्रत, प्राप्यवरान् निबोधत । क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्ग पथस्तत् कवयो वदन्ति ।'

अर्थात् उठा, उभे रहा, जागृत व्हा आणि या वरांना म्हणजे आध्यात्मिक साधनेला नेमकेपणाने जाणून आत्मतत्त्वाला जाणून घ्या पण ही साधना वस्तूच्या धारेसारखी आहे, ही ओलांडणे सोपे नाही. ज्ञानवंत म्हणतात की हा खूप कठीण मार्ग आहे.

3) दोरी तरी जाड भली डोंबाऱ्याची सत्य - अहिंसेची फार सूक्ष्म ।

डोंबारी आपले कौशल्य दाखवतो, बारीक दोरीवर खेळ करतो पण इथे सांगताहेत की सत्य - अहिंसेच्या अरुंद मार्गाच्या तुलनेने तर डोंबाऱ्याची दोरी रुंद - जाड मानली जाईल. मुमुक्षु - साधकांना ज्या सत्य - अहिंसेच्या मार्गावर वाटचाल करावी लागते तो मार्ग पातळ - बारीक - अति सूक्ष्म आहे. यामुळे या मार्गावर वाटचाल करण्यात अडचण व्यक्त होत आहे.

4) चुकूनि प्रमाद अल्पसा हि झाला तोल गमावला आला खाली ।

त्या अडचणीला स्पष्ट करत सांगताहेत की यत्किंचितही बेसावधपणा झाला की साधकाचे अधःपतन निश्चितच समजावे. राजा युधिष्ठिर जन्मभर सत्य पालन करत राहिलेले पण 'नरो वा कुंजरो वा' असे सांगून त्यानी अल्पसे असत्य भाषण केले परिणामी जमिनीच्या वर अधांतरी चालणारा त्यांचा रथ जमिनीवर उतरला. अन्य रथांप्रमाणेच जमिनीवर चालू लागला. वस्तुचे यथार्थ वर्णन करत असतांना जर त्यात अतिशयोक्ती आली तर त्यालाही गांधीजी असत्य मानत. पन्नास पैशांना जसे साठ पैसे म्हटल्यावर कुणाला ठगले जाते तसेच शुध्द हेतुने का होईना ठगले गेले असा अतिशयोक्तीत दोष येतो एखाद्या कार्यक्रमाला साडे दहा वाजता जायचे असेल पण पाच मिनिटे उशीर झाला तरी तो दोष मानला जाईल. त्याचप्रमाणे सत्य असले तरी कुणाविषयी कटु वचन वापरणे अहिंसेचा भंग झाला. सत्य - अहिंसेची साधना अतिशय सूक्ष्म आहे. थोडीही चूक झाली की गेले संतुलन, हरपला विवेक. हे गांधीजींच्या जीवनात प्रत्यक्ष बघायला मिळत होते. ते सत्य अहिंसा पालनात कमालीचे सावध होते.

5) सावध साधना करी प्रतिक्षण तेधवां दर्शन विन्या म्हणे ।

अखंड सावधगिरी बाळगायची आहे. प्रतिक्षण सावध रहायचे आहे. अशी अखंड आणि सतत सावधगिरी बाळगून साधना केली तरच सत्य - अहिंसेचे पूर्ण दर्शन होईल, समग्र अनुभव घेता येईल.

15) श्रध्देचा आधार

- 1) परी सत्याचें दर्शन न संभवे देहीं पूर्ण ।
- 2) जरी प्रतिभेने लक्षून होऊ शको आकलन ।
- 3) सत्य शाश्वत ती वस्तु देह नासकी अवस्तु ।
- 4) शाश्वताचा साक्षात्कार देह केंवी साहे भार ।
- 5) श्रध्देच्या चि म्हणुनी मार्गे विन्या म्हणे जावें लागे ।

विवेचन

1) परी सत्याचें दर्शन न संभवे देहीं पूर्ण: देहाच्या मर्यादेचे भान करवून देत म्हणतात की या देहात सत्याचे समग्र दर्शन होणे शक्य नाही कारण की देहात सत्याचे पूर्ण दर्शन सामावू शकत नाही.

2) जरी प्रतिभेने लक्षून होऊं शको आकलन: जरी कुशाग्र बुध्दीने चिंतन करत राहिल्याने सत्याचे आकलन - ग्रहण होऊ शकते म्हणजे पूर्णसत्य दर्शनाची कल्पना येऊ शकते तरीही कल्पना येणे हा एक विषय - अनुभव येणे हा दुसरा अनुभव अतिशय वेगळी वस्तु आहे. शास्त्री - पंडित आणि अनुभव संपन्न व्यक्ती यात हाच फरक आहे. साधकापाशी साधनेचे काही अनुभव - सामर्थ्य असते. त्या आधारे त्याला पूर्ण अनुभवाची - पूर्ण तत्वज्ञानाची काही अनुभूती येऊ शकते.

3) सत्य शाश्वत ती वस्तु देह नासकी अवस्तु: पूर्ण तत्वज्ञानाच्या आवश्यकतेचे कारण सांगताहेत. पूर्ण दर्शन का व्हावे? सत्यरूप ईश्वर स्थायी, सनातन तत्व आहे तर देह अस्थायी, नश्वर, परिवर्तनशील वस्तु आहे. यामुळे देहाला 'अवस्तु' म्हटले आहे. अवस्तु म्हणजेच असत्य वस्तु होय. वस्तुचा वास्तवात अभाव आहे, म्हणजे खोटी वस्तु आहे, केवळ देखावा आहे. सत्याच्या तुलनेने मिथ्या आहे, भास आहे - यामुळे अनित्य आहे.

4) शाश्वताचा साक्षात्कार देह केंवी साहे भार: आता एका प्रश्नाच्या माध्यमातून एक मार्मिक तत्व समजाऊन सांगत आहेत. जी वस्तु स्वतः मिथ्या आहे, भास आहे, खरी नाही - ती सत्य वस्तुचे दर्शन पूर्णपणे कशाप्रकारे घडवू शकेल? फुटक्या माठात पाणी कसे भरता येईल? पाणी भरले तरी ते गळून जाईल. फाटून चिंध्या - चिंध्या झालेल्या वस्त्रात जड वस्तु कशी बांधून ठेवता येईल?

देहात कुठल्याही तत्वाचे दर्शन करायचे साधन हे चित्त आहे, मन आहे. हे चित्त जेव्हा पूर्ण निर्विकार बनून जाईल - पूर्ण निरहंकारी बनून जाईल तेव्हाच हे सत्याचे समग्र दर्शन करण्यायोग्य बनेल पण देह जिवंत असेपर्यंत चित्त पूर्ण निर्विकार आणि निरहंकारी होऊ शकणार नाही. होय, ज्या प्रमाणात चित्त निर्विकार आणि निरहंकारी होत जाईल त्या प्रमाणात आपल्याला सत्याचा अनुभव येऊ शकेल, त्या प्रमाणात आपल्याला शांततेचा अनुभव होऊ शकेल.

5) श्रद्धेच्या चि म्हणुनी मार्गे विन्या म्हणे जावें लागे ।

यामुळे, सत्याचे समग्र दर्शन होणे शक्य नाही, असे म्हटले जाते. यामुळे श्रद्धेचा आश्रय घेऊन प्रयत्न करावे लागतील. अर्थात् जेवढी निर्विकारता आणि निरहंकारिता आपण प्राप्त करू शकू तेवढेच श्रद्धापूर्वक प्रयत्न करत राहून ज्या प्रमाणात सत्य दर्शन होईल जो अनुभव येईल त्यात संतुष्ट राहून आमरण प्रयत्न जारी राखावे. यामुळे विनोबांनी ब्राह्मी स्थिती आणि ब्रह्मनिर्वाण यात फरक केला आहे. फरक थोडाच आहे पण आहे खरा. ब्राह्मी स्थिती स्थिर अवस्था आहे तिथून पतन नाही, अवरोह नाही म्हणजे या देहात सत्य परमेश्वराचा आपल्याला एवढा अनुभव प्राप्त होऊ शकतो की त्यातून आपली एक भूमिका सिध्द होऊ शकते. ही स्थिती स्थिरतेच्या दिशेने पाऊल असेल. इथे विकारांचे आक्रमण होणार नाही. आपण अस्थिर होणार नाही. ती अशी स्थिर स्थिती आहे पण देह जोवर हयात आहे तोवर या अनुभवात विकास आणि वृद्धी जरी होत राहिली तरी पण पूर्ण सत्याचे दर्शन होणे तर अशक्यच आहे. देह विलीन होताच पूर्ण सत्याचे दर्शन अर्थात् ब्रह्म निर्वाण प्राप्त होईल.

16) प्रमुख बाधा - अडथळा: हिंसा

1) ह्यांतूनि लाभली युक्ति अहिंसेची सत्य - शोधकाची जीवन - कळा ।

2) वाटे जातां आली विषम अडचण सोडवू साहून संहारं वा ।

3) संहारं पाहतां प्रगति कुंठित पुढें जाणें होत साहूनियां ।

4) प्रथम - प्रयोगीं कळलें हे तथ्य शोधीं मी जें सत्य अंतरीं तें ।

5) संहारें संहारें सत्या अंतरावें मार्गे मार्गे यावें हे चि लाभें ।

6) मुख्य अंतराय वसे अंतरांत बाह्य तें निमित्त विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) ह्यांतूनि लाभली युक्ति अहिंसेची सत्य - शोधकाची जीवन - कळा ।

मागील अभंगात सांगितले गेले आहे की देहाचे अस्तित्व जोवर आहे तोवर सत्याचे समग्र दर्शन होऊ शकणार नाही, तरीही त्या दिशेने आमरण प्रयत्नशील रहायचे आहे. या प्रयत्नात अहिंसेचा शोध लागला. जर्जर वस्त्रात जड वस्तु बांधता येऊ शकत नाही हे कळल्यावर जर त्या वस्त्रातच जड वस्तु बांधायची आहे हे ठरल्यावर खूप सावधगिरी बाळगावी लागेल. त्याचप्रमाणे देह अशाश्र्वत आहे आणि विकारांनी भरलेले आहे, मन चंचल आहे हे कळल्यावर मनाला स्थिर करून विकारमुक्त केले जावे या दिशेने प्रयत्न सुरु झाले. चित्तावर विजय संपादन करायचे प्रयत्न सुरु झाले कारण की चित्ताला निर्विकार केल्याशिवाय सत्य दर्शन होऊ शकणार नाही. इथूनच अहिंसेच्या प्रयोगाला सुरुवात झाली. अहिंसेचा अर्थच धैर्य बाळगणे आणि धैर्यपूर्वक साधना करणे होय. ही अहिंसाच सत्यशोधकाची जीवनकला आहे. जीवन कला म्हणायचा अर्थ केवळ जीवनाचे सौंदर्यच नव्हे तर आधार आहे, जीवनाला उन्नत करायचे साधन आहे.

2) वाटे जातां आली विषम अडचण सोडवू साहून संहारं वा ।

समजा की आपण वैयक्तिक साधना करत आहोत आणि ध्यानाला बसलो आहोत तेव्हा मनात विकार उसळलेत तर काय करावे? ध्यान सोडून द्यावे की स्वतःला शिक्षा करून घ्यावी की धैर्यपूर्वक प्रयत्न करून त्यातून सुटका करून घेण्याचे प्रयत्न करावेत? मार्ग शोधावा? संस्थागत सामुदायिक जीवनात बहुधा असे प्रसंग येतात. समजा की बजावल्यावरही एखादा सेवक नियम पालन करत नसेल तर काय करावे? तो संस्थेचा जुना सेवक आहे. संस्थेत दीर्घ काळापासून रहात आहे मग त्याला का संस्थेतून घालवून द्यायचे? नाही, धैर्यपूर्वक त्याच्या अनुशासनहीनतेला सहन करत त्याला आपल्या चुकीचे भान व्हावे असा प्रयत्न करू.

तो नियमांचे पालन करू लागेल असे बघू. या दिशेने सुरु असलेले प्रयत्न हाच अहिंसेचा शोध आहे.

3) संहारं पाहतां प्रगति कुंठित पुढें जाणें होत साहूनियां ।

ध्यान करणे जर सोडून दिले वा स्वतःला जर शिक्षा केली, त्या सेवकाला संस्थेतून काढून टाकले तर या प्रक्रियांनी प्रगती कुंठित होऊन जाईल, विकास थांबेल. हे सारे करायला खूप विचार नाही करावा लागत. लहान बालकांना आपण बघतो, ते खूपच लवकर आपसात भांडायला लागतात. याचे कारणच असे की त्यांच्या ठायी विवेक शक्तीचा विकास झालेला नसतो. वयासोबत विवेकशक्ती वाढत जाते, भांडण-तंडणाची, मार-ठोक करायची प्रवृत्ती घटत जाते. अर्थात् विवेक शक्तीचा विकास हीच अहिंसा होय. विवेकाचा अभाव म्हणजे हिंसा. अशाप्रकारे हे सिद्ध होते की हिंसेची उत्पत्ती अविवेकाने होते आणि अहिंसा विवेकाने उत्पन्न होते. धैर्य राखल्याने विवेक वाढतो. नवीन शोध लागतो. नवी वाट गवसते म्हणजे प्रगती होते, अन्यथा प्रगती कुंठित होते.

4) प्रथम - प्रयोगीं कळलें हें तथ्य शोधीं मी जें सत्य अंतरीं तें ।

दंडनीती म्हणजे हिंसेचा आश्रय घेतल्याने असे लक्षात आले की आपण ज्या सत्याचा शोध घेत आहोत ते तर आपल्या आतच आहे. जो काही सुधार करायचा आहे, बदल घडवून आणायचा आहे, प्रयत्न करायचे ते सारे आपल्या आतच करायचे आहेत. काही अडचण वा विघ्न वाटत असेल तर त्याला सोडवण्यासाठी आपल्या आतच शोध घ्यायचा आहे. खोलवर आत उतरून आपलेच शोधन करायचे आहे की आपल्याला जे दोष बाहेर दिसताहेत ते कुठे आपल्या आतच तर विद्यमान नाहीहेत ना ? जर असतील तर त्यांना घालवणे आपले आद्य कर्तव्य आहे. आपल्या ठायी नियम निष्ठा आहे - तर तिचा प्रभाव बाहेर पडल्याशिवाय रहाणार नाही. नियमनिष्ठा वेगळी आणि नियमपालन वेगळे. मी नियमपालन करतो एवढेच पुरेसे नाही, त्याविषयी मला निष्ठासुद्धा असायला हवी. निष्ठाच तर इतरांवर प्रभाव टाकते. इतरांमध्ये बदल घडवून आणते. माझ्या मनात जर ईश्वराविषयी सत्य निष्ठा असेल तर ध्यानात विक्षेप (अडथळा) येऊ शकणार नाही. जर

विक्षेप आलाच तर ध्यान निष्ठाच त्याचा सामना करायला समर्थ आहे.

5) संहारें संहारें सत्या अंतरावें मार्गे मार्गे यावें हें चि लाभें ।

वरील तथ्य लक्षात आल्यामुळे हे ठरले की दंडनीती अर्थात् हिंसेचा आश्रय घेतल्यामुळे आपण सत्यापासून लांब जातो, सत्याच्या शोधाला काही वावच उरत नाही. यामुळे प्रगती थांबते आणि प्रतिगमन (पीछेहाट) सुरु होते.

6) मुख्य अंतराय वसे अंतरांत बाह्य तें निमित्त विन्या म्हणे ।

मुख्य अडचण तर आपल्या आतलीच आहे. मनात काम, क्रोध वगैरे विकार आणि प्रबळ अहंकार असल्यामुळे सारे प्रश्न आणि अडचणी उभ्या ठाकतात. बाह्य अडचणी आणि बाह्य समस्या केवळ निमित्त आहेत. यामुळे निर्विकारता उत्पन्न झाली तर अडचणी व समस्या कमीत कमी उत्पन्न होतील आणि जर उत्पन्न झाल्या तर लगेच सुटतील, दूर होतील. सर्व प्रश्नांपासून मुक्त होण्याचा एकच मार्ग आहे - निर्विकारता. यालाच अहिंसा शस्त्र म्हटले आहे. गांधीजी म्हणत की अहिंसा वीरांचे तर हिंसा भ्याडांचे शस्त्र आहे.

17) हिंसेने हिंसेतच वृद्धी

- 1) लुटावया चोर येतां त्यासि दंडूनि लावितां ।
- 2) पळे तेथुनी तो जरी अन्य घरीं चोरी करी ।
- 3) तें हिं आमूचें कीं घर आंधळी ही कोशिंबीर ।
- 4) चोर कर्तव्य मानुनी चोरी करी आवर्जुनी ।
- 5) उपद्रव थोरावला विन्या म्हणे बोध झाला ।

विवेचन

- 1) लुटावया चोर येतां त्यासि दंडूनि लावितां ।

मागील अभंगात दंडनीतीचा परिणाम जो सांगितला तोच एका उदाहरणाद्वारे समजावताहेत. समजा की एखादा चोर तुमच्या घरात वा संस्थेत चोरी करायच्या उद्देशाने शिरला तर तुम्ही त्याला काठीने मारून पिटाळून लावले.

- 2) पळे तेथुनी तो जरी अन्य घरीं चोरी करी ।

चोर आपल्या घरातून तर पळून गेला पण दुसऱ्या गल्लीत जाऊन कुणाच्या तरी घरी चोरी करेलच.

3) तें हि आमुचें कीं घर आंधळी ही कोशिंबीर ।

तो ज्या दुसऱ्या घरात जाऊन चोरी करेल त्या घरालाही आपण आपले घर मानले तर काठी मारुन पिटाळण्याचा काय फायदा झाला? एकाने आपला केर दुसऱ्याच्या घरासमोर फेकणे आणि दुसऱ्याने आपला केर पहिल्याच्या घरासमोर फेकण्यासारखेच हे झाले. कचरा तर संपायला हवा ना? कचरा योग्य ठिकाणी टाकल्याशिवाय आणि त्यापासून खत बनवल्याशिवाय घाणीपासून कसे वाचता येईल? कचरा निघून गेला तर घाण संपायला हवी. हवा अशुध्द रहायला नको, कचऱ्यापासून खत मिळायला हवे. अन्यथा शेजाऱ्याच्या अंगणात कचरा फेकून काही स्वच्छतेचे काम पूर्ण झाले नाही, सारे श्रम वाया गेले. त्याचप्रमाणे आपल्याला चोरी थांबवायला हवी होती, ते तर झाले नाही. चोर तर चोरच राहिला. बरे दुसरे असे की चोराला इथून पळवून आपण आपली अडचण दुसऱ्याच्या माथी मारली. स्वतःऐवजी दुसऱ्याला संकटात ढकलले म्हणजे चोराला पळवून आपण आपलाच स्वार्थ साधला, काही सत्कर्म केले असे मात्र घडले नाही.

याला आंधळी कोशिंबीर अशी उपमा दिली जाते. हा एक प्रकारचा लपाछपीचा खेळ आहे. एका मुलाच्या डोळ्यांवर कपड्याची पट्टी बांधली जाते आणि त्याच्या भोवती उरलेली मुले वेगवेगळ्या दिशेने उभे राहून क्रमा - क्रमाने टाळी वाजवतात. डोळ्यांवर पट्टी असलेला मुलगा टाळी वाजवणाऱ्या मुलाला पकडायचा प्रयत्न करतो. तो बघू शकत नाही आणि टाळी वाजवणारा त्याला हुलकावणी देत असल्यामुळे तो इतस्ततः भटकत रहातो. त्याने जर टाळी वाजवणाऱ्याला स्पर्श केला तर त्याच्यावर राज्य येते मग त्याच्या डोळ्यांवर पट्टी बांधली जाते. हे जसे निरर्थक आहे तसे चोराला काठी मारुन पळवणेही निरर्थक आहे.

4) चोर कर्तव्य मानुनी चोरी करी आवर्जुनी ।

चोराने तर चोरी करण्याला आपले कर्तव्य मानले आहे. यामुळे लाख दंडभय असले तरी तो चोरी करतच राहिल. जाणीवपूर्वक ठरवून चोरी करील.

5) उपद्रव थोरावला विन्या म्हणे बोध झाला ।

अशा प्रकारे चोरीची प्रवृत्ती वाढतच जाईल. जोवर आतली चौर्य वृत्ती घटत नाही - क्षीण होत नाही तोवर समाजात चोरीची प्रवृत्ती वाढतच राहिल, असे समजायला हवे.

एकीकडे देशभरात चोर - डाकूंच्या टोळ्यांच्या टोळ्या बनताहेत. त्यांच्या जीवनात धोके खूप आहेत, संकटे आहेत, त्यांना नाना प्रकारचे त्रास सहन करावे लागतात तरी त्यांनी चोरी आणि डाकेगिरीला आपला व्यवसाय मानलेआहे. ते त्यांच्या इतक्या आहारी गेले आहेत की ठरवूनही त्यापासून मुक्त होऊ शकत नाही. दुसरीकडे जनताही त्यांना त्रासली आहे. हे सारे सांगायचा आशय हा की चोरीच्या वृत्तीला क्षीण करायचे प्रयत्न व्हायला हवेत. हे कार्य दंडभयाने होणार नाही, सत्य आणि अहिंसेच्या शोधातून हा विचार हाती लागला आहे.

०००



अध्याय तिसरा: ब्रह्मचर्य

18) हृदय परिवर्तनाचा विचार

1) दंडणें असार साहणें चि सार सुचला विचार अनुभवे ह्ये।

2) साहतां साहतां शोधन होईल दृष्टि निवळेल दुर्जनाची।

3) म्हणूनि प्रयोग नवा आरंभिला अनुभव तो आला मग नवा।

4) आपणावेगळा दुर्जन म्हणूनि मनसे चि तो प्राणी जगामार्जी।

5) सखे हे सोयरे सकळ आम्हांसि दंडावें कोणासि विन्या म्हणे।

विवेचन

1) दंडणें असार साहणें चि सार सुचला विचार अनुभवे ह्ये।

अहिंसेचा उपाय लक्षात आल्यावर अनुभवांती हा विचार निश्चित झाला की दंडनीती म्हणजे हिंसेचा आधार कदापि घेता कामा नये. मुख्य विषय दुर्जनातील दुर्जनता - दुर्जनपणा घालवणे हा आहे. यासाठी धैर्यपूर्वक दुर्जनपणाला साह्य रहाणे हाच एक उपाय आहे. हा सिध्दांत अनुभवांती सिध्द झाला. समोरच्याच्या दुर्जनपणाला सहन करायचे आहे आणि हे करत असतांना

बाह्य दोषांना स्वतःच्या ठायी शोधून त्यांना घालवण्याचे प्रयत्न करायला हवेत, अशी दुहेरी साधना झाली.

2) साहतां साहतां शोधन होईल दृष्टि निवळेल दुर्जनाची।

दुर्जन माणसाच्या दुर्जनपणाला सहन करत रहाण्याचा परिणाम असा होईल की दुर्जनता संपवण्याच्या उपायांचा शोध सुरु होईल. सहन करणे प्रारंभिक उपाय आहे. त्याचा अंतिम परिणाम दुर्जनतेच्या विनाशात व्हायला हवा. हे लक्ष्य नजरेसमोर राखल्याने त्या दृष्टीने अहोरात्र संशोधन सुरु राहील. अशाप्रकारे आपल्या दोषांना घालवणे, समोरच्याच्या उत्पीडनाला सहन करणे आणि दुर्जनता नष्ट करायच्या उपायांमध्ये संशोधन करत प्राप्त पध्दतींचा प्रयोग करणे - या प्रक्रियेने अंततः दुर्जनांची दृष्टी बदलून जाईल. दुर्जनांच्या मनात आपल्या दुर्जनतेविषयीची ओढ घटेल.

3) म्हणूनि प्रयोग नवा आरंभिला अनुभव तो आला मग नवा।

यामुळे नव्या प्रयोगाला सुरुवात केली आणि यातून नवा अनुभव आला. हे पुढे सांगताहेत.

4) आपणावेगळा दुर्जन म्हणूनि नसे चि तो प्राणी जगामार्जी।

लास सहन करण्यासोबत उपायात संशोधन करत राहून आपले दोष घालवल्यामुळे दुर्जनाच्या मनात जर आपल्या दुर्जनपणाविषयी ओढ कमी होत असेल तर ही फार मोठी उपलब्धी मानायला हवी. विनोबा येथे 'सह' धातूचा अर्थ समजावताहेत. याचे दोन अर्थ आहेत 'साहणे' आणि 'जिंकणे'. यामुळे याचा अर्थ असा झाला की जो सहन करतो तो जिंकतो.

अशाप्रकारे सहन करत आपले संशोधन जारी ठेवत एक प्रक्रिया चालवली, त्याद्वारे नवा प्रयोग केला, त्याचा आधारभूत हा विचार स्पष्ट झाला की जगात आपल्यापेक्षा दुर्जन कुणी व्यक्ती नाही. याचा अर्थ असा की आपण ज्यांना सज्जन म्हणतो वा मानतो त्यांच्या ठायी दुर्जनपणाचा अंश नसतो असे नाही. संत तुलसीदासजींनी सांगितले आहे -- 'सुमति कुमति सबके उर बसहि' अर्थात् सर्वांच्या ठायी सन्मती अथवा सज्जनता आणि कुमती, दुर्मती अथवा दुर्जनता दोन्ही असतात. जो सज्जन आहे

तोही सर्वथा सज्जनच असेल असे नाही आणि जो दुर्जन आहे तोही सर्वथा दुर्जन असेलच असेही नाही. दुर्जन सज्जन बनू शकतो तर सज्जन दुर्जन बनू शकतो.

5) सखे हे सोयरे सकळ आम्हांसि दंडावें कोणासि विन्या म्हणे।

आपल्याशिवाय जर कुणी दुर्जन नाहीच आणि या भावनेचा अभ्यास करत असतांना एक नवा अनुभव आला की तथाकथित दुर्जन - सज्जन सारे आपले मित्र आहेत - आपले नातलग आहेत - आपले बंधु - बांधव आहेत. अशाप्रकारे सर्वाविषयी आत्मीयतेचा अनुभव येऊ लागला.

सर्वप्रथम सहिष्णुतेचे दर्शन झाले. त्यावरून संशोधन करत - करत असे ध्यानी आले की आपल्या ठायी असलेल्या दोषांना घालवायचे प्रयत्न करायला हवेत. यातून अनुभव आला की दुर्जनाची दृष्टी बदलते. यावरून एक नवीन भावना जागली की दुर्जन आपल्याहून वेगळा नाही. या भावनेच्या अभ्यासाने अखेरीस हा अनुभव आला की प्राणीमात्र आपले मित्र आहेत, आपलेच आहेत. सामाजिक संबंधात आत्मीयता उपजली.

1) सहिष्णुता 2) आपले दोष घालवणे 3) दुर्जनाच्या दृष्टीत परिवर्तन 4) दुर्जन आपल्याहून वेगळा नाही, या भावनेचा अभ्यास 5) सज्जन - दुर्जन सर्वांशी आत्मीयता. ही उत्तरोत्तर प्रगतीची प्रक्रिया आहे.

19) प्रेमवृत्तीचा विस्तार

- 1) परी केवळ साहतां निपजूं पाहेल भ्याडता।
- 2) म्हणूनियां शोध केला धर्म थोर सांपडला।
- 3) खळ आमचे सोयरे आम्ही जरी मानूं खरे।
- 4) तरी तैशी ती भावना उमटावी त्यांचे मना।
- 5) ऐसे उपाय योजणें आत्मीयता पसरे जेणें।
- 6) हा चि पंथ अहिंसेचा विन्या म्हणे पुरुषार्थाचा।

विवेचन

- 1) परी केवळ साहतां निपजूं पाहेल भ्याडता।

दुर्जनांच्या दुर्जनपणाला केवळ तटस्थपणे सहनच करत रहाणे काही पुरेसे नाही. होय, सहिष्णुतेचा एवढा परिणाम तर झाला की आपण आपल्या ठायी संशोधनवृत्ती जागवू शकलो. आपला शोध जारी राहिला, दुर्जनता

घालवायचे उपाय शोधले जात राहिले, आपल्यातील दोष घालवण्याचे प्रयत्न जारी राहिलेत. या सर्वांच्या परिणामी दुर्जनांच्या वृत्तीत परिवर्तन जागले, त्याची आपल्या दुर्जनतेविषयीची ओढ कमी झाली पण एवढेही पुरेसे नाही. दुसरे असेही घडले की दुर्जन - सज्जन असा भेदभाव न करता आपण दुर्जन - सज्जन सर्वांनाच स्वजन मानू लागलो. आता कुणी परका उरला नाही. अशाप्रकारची आत्मीयता आपल्या ठायी उपजली पण लक्ष्य तर अजून लांब आहे.

इथे असे सांगताहेत की आपल्याला यापेक्षाही पुढे जायचे आहे, प्रगती करायची आहे. इथेच जर आपण थांबलो - थबकलो - तर आपल्या ठायी भित्तेपणा उत्पन्न होईल कारण की दुर्जनाला आपण आत्मीय मानल्यामुळे कदाचित त्याच्या दुबळेपणाला उत्पीडनाला आपण असेच सहन करत राहू असे होऊ शकते. हे बरोबर नाही कारण की यामुळे आपल्या ठायी जडत्व, भित्तेपणा, निरुत्साह, खोटे समाधान उत्पन्न होईल की त्रास झेलून - आत्मीयतापूर्वक सहिष्णु बनून आपण मोठे काम केले. यामुळे आपण असेही समजायला लागू की आपले कर्तव्य संपले आहे. यापेक्षा अधिक आपण काही नाही करू शकत. आता आपल्याला काही करायची गरज उरली नाही. हे समाधान चुकीचे आहे. हा सत्यशोधकाचा पराभव मानला जाईल. दुर्जनपणा जोवर समूळ संपून जात नाही तोवर आपले संशोधन आणि प्रयत्न जारी राहिले पाहिजेत.

2) म्हणूनियां शोध केला धर्म थोर सांपडला। या संशोधन आणि प्रयत्नामुळे एक श्रेष्ठ धर्म अर्थात् उत्तम विचार हाती लागला. तो विचार असा

- 3) खळ आमचे सोयरे आम्ही जरी मानूं खरे।

श्रेष्ठ धर्म पुढीलप्रमाणे लक्षात आला की दुर्जन जर खरोखरच आपले नातलग आहेत - आपले स्वजनच आहेत अर्थात् आपल्या मनात त्यांच्याविषयी इतकी आत्मीयता उत्पन्न झाली आहे तर तेवढीच आत्मीयता त्यांच्या मनात आपल्या विषयीही उत्पन्न झाली पाहिजे. अहिंसे विषयी पूजनीय गांधीजींनी हा एक विशेष विचार दिला आहे. दुर्जनाविषयी आपल्या मनात आत्मीयतेची भावना उत्पन्न झाली तर ती काल्पनिक आहे की वास्तविक - खरीखुरी - हे कसे ओळखावे? याचा काही पुरावा, प्रमाण, काही आधार आपल्यापाशी असायला

हवा. जर आपली आत्मीयता खरीखुरी असेल तर तशीच आत्मीयता दुर्जनाच्या मनात आपल्याविषयी प्रकट व्हायला हवी असे गांधीजी सांगताहेत. दुर्जनालाही असे वाटावे की तो मनःपूर्वक आपल्यावर प्रेम करतो आणि त्या आत्मीयतेच्या लक्षण स्वरूपी प्रेम प्रकट व्हायला हवे. प्रेमाचे प्रकटीकरणच आत्मीयतेचे लक्षण आहे. आत्मीयता आहे पण प्रेम नसेल तर ती आत्मीयता निष्क्रिय होय. अशी निष्क्रिय आत्मीयता दुर्जनाचा दुर्जनपणा समूळ नष्ट करण्यात समर्थ ठरणार नाही. दुर्जनाच्या दुर्जनपणाचा जर समूळ नाश करायचा असेल तर आत्मीयता सक्रिय असायला हवी. सक्रिय आत्मीयतेचे स्वरूप असे आहे की दुर्जनतेचा आपल्या मतावर कुठलाही प्रभाव पडू न देता, आपल्यातील दोषांना संपवत त्या दुर्जनाविषयी आपले प्रेम उसळी मारून वर प्रकटले पाहिजे. विशुद्ध प्रेमाच्या ठायी परिवर्तन आणायची शक्ती आहे. सज्जनांच्या सज्जनतेमुळे सारेच त्यांच्यावर प्रेम करतात यात विशेष ते काय ? पण आपण सज्जनावर करतो तेवढेच प्रेम दुर्जनावर करणे ही प्रेमाची कसोटी आहे. सामान्यपणे अहिंसेचा असा अर्थ घेतला जातो की हिंसा करू नये, ताडन करू नये, क्रोध करू नये, दुर्वचन बोलू नये - हा तर अहिंसेचा अर्थ आहेच पण याहून अधिक अर्थही आहे आणि तो आहे इतरांवर प्रेम करणे. हिंसा न करणे निषेधात्मक पैलू आहे. निगेटिव्ह अर्थ आहे. प्रेम करणे विधायक पैलू आहे. पॉजिटिव्ह अर्थ आहे. निषेधात्मक आणि विधायक दोन्ही मिळून अहिंसेचा पूर्ण अर्थ होतो.

4) तरी तैशी ती भावना उमटावी त्यांचे मना ।

5) ऐसे उपाय योजणे आत्मीयता पसरे जेणे ।

दुर्जनांशी व्यवहार करतांना आपल्याला अशी उपाय योजना करायला हवी - असा व्यवहार करायला हवा की त्याच्या मनीही आत्मीयता प्रकट व्हायला लागावी. आपण जर दुर्जनावर विशुद्ध प्रेम करत असू तर त्याच्या मनी निश्चितच आपल्याविषयी आत्मीयता म्हणजे प्रेम उत्पन्न होऊ शकते. प्रेमाच्या ठायी प्रेम उत्पन्न करण्याची शक्ती आहेच दुर्जनाच्या अंतःकरणात सज्जनाप्रती प्रेम उत्पन्न झाले म्हणजे दुर्जनता संपवण्याची प्रक्रिया पूर्ण झाली असे समजा. दुर्जनाला आपल्या प्रेमाचा स्पर्श होतो याचा अर्थ प्रेमाच्या माध्यमातून आपल्या सज्जनतेचा - निर्विकारतेचा स्पर्श होतो. आपल्या निर्विकारतेचा स्पर्श झाला तर

दुर्जनवृत्तीचा क्षय होईलच. आपल्या ठायी जर निर्विकारता म्हणजे पूर्ण शुद्धी नसेल तर आपल्या मनात शुद्ध प्रेमाची उत्पत्ती होऊ शकणार नाही. दुर्जनाबद्दल आपल्या प्रत्यक्ष प्रेमाचे प्रकटीकरण - प्रेमाचे उत्कट होऊन प्रकटीकरण आपल्या निर्विकारतेवर अवलंबून आहे.

5) हा चि पंथ अहिंसेचा विन्या म्हणे पुरुषार्थाचा ।

हाच अहिंसेचा आणि पुरुषार्थाचा मार्ग आहे कारण की यात सहिष्णुता आणि आत्मीयतेला विकसित करून आपल्या प्रेमाच्या उत्कर्षाची पध्दत आहे. या सरावामुळे आपले दोष घालवले जातात. याविषयीचे प्रयत्न आणि संशोधन सातत्याने जारी ठेवावे लागतील.

०००

प्रकरण चौथे

20) प्रेमपंथ

1) सादर सहन प्रखर शोधन धैर्य - संरक्षण निरंतर ।

2) ऐसा प्रेम - पंथ राखूं हा जागृत सकळ पुनीत होती येणें ।

3) वैरी करी साह्य चोर बंधु होय वक्रता हि जाय खळाची ती ।

4) पाउलापाउलीं ईश्वराचें भान सत्याचें दर्शन अधिकाधिक ।

5) भासूनि क्लेशाचा असूनि सुखाचा पंथ अहिंसेचा विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) सादर सहन प्रखर शोधन धैर्य - संरक्षण निरंतर ।

आदरपूर्वक म्हणजे प्रेमाने त्रास झेलणे, प्रखर शोधन म्हणजे तीव्र आत्मपरीक्षण करणे आणि या सोबत धैर्याचे संरक्षण करणे गरजेचे आहे. धैर्य परम शांततेचा आधार आहे. यात निराशेला मुळी कुठे स्थानच नाही. हे अहिंसेचे सामाजिक स्वरूप आहे. समाजात व्यवहार करतांना - सामाजिक संबंधात या तीन गोष्टींचा विचार करायला हवा - धैर्य - अतूट धैर्य खूप मोठा आधार आहे. कुठल्याही विषयात धिसाडघाई कामाची नाही.

2) ऐसा प्रेम - पंथ राखूं हा जागृत सकळ पुनीत होती येणें।

हा अहिंसेचा प्रेमपंथ आहे. हा राजपंथ आहे. हा विशुद्ध पंथ आहे. सत्य प्रेमस्वरूप असल्यामुळे सत्याच्या शोधात, सत्याचा अनुभव घेण्यात प्रेमाचा आत्यंतिक उत्कर्ष व्हायला हवा कारण तरच ते अहिंसक काम ठरेल. अशा प्रकारचा प्रेमसंपन्न अहिंसा पंथ सतत जागृत राखायचे काम आपण बजाऊ तेव्हाच सारे याच्या आश्रयाने पावनतेचा अर्थात् पवित्रतेचा अनुभव घेऊ शकतील. हाच विशुद्ध प्रेमाचा मार्ग आहे. जगात सामान्यतः लाभणारे प्रेम विशुद्ध स्वरूपाचे नसते. त्यात असतो स्वार्थ, असते ममत्व. हे ममत्व असते देहाचे - नातलगांचेही असते. ही आसक्ती आहे. हा स्वार्थ आहे. आसक्तीमूलक प्रेम विशुद्ध नसते. यामुळे ते पावन करणारे नसते. पवित्र प्रेमाच्या ठायी कषायांना म्हणजे विकारांना अपावनतेला नष्ट करण्याचे सामर्थ्य नांदते. यामुळे त्याचा प्रभाव मोठा अद्भुत असतो.

3) वैरी करी साह्य चोर बंधु होय वक्रता हि जाय खळाची ती।

विशुद्ध प्रेमाच्या स्पर्शाने शत्रु आपले शत्रुत्व विसरून मदत करायला लागतात. चोर आपली चौर्यकर्माची वृत्ती विसरून बंधू बनून जातो. दुष्टांची वक्रता, दुष्टता नष्ट होऊन जाते.

दक्षिण आफ्रिकेत गांधीजींवर एका पठाणाने (मीर आलम) आक्रमण केले होते. गांधीजी या मात्याने बेशुद्ध झाले. लोकांनी त्याला पकडून पोलिसांच्या हवाली करायचे ठरवले तेव्हा गांधीजींनी अशी इच्छा प्रकट केली की त्याला पकडू नये आणि त्याच्याविरुद्ध खटला भरू नये. तिथल्या लोकांनी गांधीजींचे हे म्हणणे मान्य केले नाही, हा वेगळा विषय आहे पण गांधीजींच्या निर्वैरतेचा प्रभाव काही पडल्यावाचून राहिला नाही. पठाणाने गैरसमजातून वार केला होता आणि गैरसमज दूर होताच त्याने गांधीजींची क्षमा मागितली. त्या क्षणापासून ते गांधीजींवर प्रेम करू लागले. त्यांचे रक्षक - अंगरक्षक बनून वावरू लागले.

सज्जनपणा आणि विशुद्ध प्रेम यांच्या प्रभावाने समोरच्याचे हृदयपरिवर्तन होऊ शकते. योगसूत्रात सांगितलेच आहे 'अहिंसा - प्रतिष्ठायां तत् - सन्निधौ वैर

- त्यागः' अर्थात् अहिंसेत प्रतिष्ठित व्यक्तीच्या सान्निध्यात वैर, हिंसा, द्वेष वगैरे वृत्तींचा त्याग होतो.

4) पाउलापाउलीं ईश्वराचें भान सत्याचें दर्शन अधिकाधिक

कुणाकडून काही चूक झाली तर आपण ती सहन करू आणि त्याचे दोष घालवण्याचे सतत प्रयत्न करू असे जर आपण ठरवले तर हे प्रयत्न आणि हे संशोधन विनम्रतेशिवाय होऊ शकणार नाही, हा समजून घ्यायचा मुद्दा आहे. नम्र बनायचा अर्थ आहे आपली क्षुद्रता जाणून घेणे आणि परम शक्तीसंपन्न परमेश्वरापुढे नतमस्तक होणे. आपल्या ठायी जो सत्यरूपी परमात्मा प्रकट आहे, आपण जर त्याला शरण गेलो आणि आपल्या जीवनाचा लगाम संपूर्णतः त्याला सोपवून दिला तर कुठल्या प्रसंगी काय करायचे आहे, हे परमात्माच सुचवेल. यामुळे म्हणतात की पावलोपावली ईश्वराचे भान होत राहिल आणि सत्याचे अधिकाधिक दर्शन होऊ लागेल म्हणजे आपण सत्याच्या - ईश्वराच्या - अधिकाधिक निकट पोहोचून जाऊ.

5) भासूनि क्लेशाचा असूनि सुखाचा पंथ अहिंसेचा विन्या म्हणे।

अहिंसेचा हा मार्ग वरकरणी त्रासाचा वाटू शकतो तरीही यात वस्तुतः सुख आहे.

घरात कुणी पाहुणे येतात आणि आपल्या घरात पुरेशी सामग्री नसेल तरीही पाहुण्याचे आतिथ्य करणे आपला धर्म मानून आपण त्यांचा यथाशक्ती सत्कार करतो. यात त्रास तर जरूर आहेच. आपण रोज मजुरी करून कमवतो. आज कमी खाल्ले तर उद्या काम करायची शक्ती क्षीण होईल. अशाप्रकारे यात अपार कष्ट आहेत. तरीही पाहुण्यांचे आतिथ्य करण्यात अहिंसा धर्माचे - प्रेम धर्माचे जे पालन घडले त्यातून चित्ताला जी शांतता लाभली - जे सुख प्राप्त झाले - जो आनंद मिळाला त्यातून चित्त अनुपमेय प्रसन्न झाले. यामुळे म्हणतात की बाह्यतः कष्टप्रद वाटल्यावरही आंतरिक सुखदायक असा हा अहिंसा मार्ग - प्रेममार्ग - सर्वश्रेष्ठ आहे. अहिंसा मार्गाने वाटचाल करण्यात जरी बाह्यतः क्लेश झाले तरीही आत ईश्वरस्मरण, सत्याचे भान रहाते. त्याचाच आधार उरतो त्यातून दिन प्रतिदिन निर्विकारता वाढते. यामुळे अहिंसेचा मार्ग सुखदायक आहे.

21) क्लेश झेलण्याचे परिणाम

1) क्लेश सोसण्यांत वाढे सुख शांति धैर्याची ती वृत्ति दृढ होय।

2) नित्यानित्यभेद नीट कळू लागे विवेक उमगे कर्तव्याचा।

3) अभिमान गळे नम्रता उजळे परिग्रह टळे सहज चि।

4) देहाचें मालिन्य झिजत चि जाय चित्त निरामय विन्या म्हणे।

विवेचन

1) क्लेश सोसण्यांत वाढे सुख शांति धैर्याची ती वृत्ति दृढ होय।

दुर्जनतेला सहन करण्यात कायिक, वाचिक आणि मानसिक क्लेश सहन करावे लागतात पण केवळ सहन करून राहून जाण्याइतपत जर मर्यादित असतील तर बाह्य क्लेशांपेक्षा मानसिक क्लेश खूप वाढत जातात. ते झेलणे खूप कठीण असते. यामुळे म्हटले गेले आहे की दुर्जनपणा सहन करत - करत दुर्जनाविषयी आत्मीयता आणि शुद्ध प्रेम विकसित करायला हवे अन्यथा भित्तेपणा, निराशा आणि लाचारी यासारख्या वृत्ती निर्माण होतील. आपण दुबळे होत जाऊ आणि दुर्जनता नष्ट करायचे लक्ष्य तर लांबच राहिल. यामुळे इथे म्हणताहेत की क्लेश सहन करण्यासोबत प्रेमाचा उत्कर्ष साधल्यामुळे आपण क्लेशाला पचवू शकू, आत्मसात करू शकू. सहन करणे आणि आत्मसात करणे यात फरक आहे. आत्मसात करतांना क्लेश झेलावे लागणार नाही कारण की त्याच्या मागे आत्मीयता आणि प्रेम आहे यामुळे इथे 'क्लेश जिरवण्यात' म्हणजे 'क्लेश पचवण्यात' असे सांगितले आहे. क्लेशाला जेव्हा पचवून टाकले - आत्मसात करून घेतले तेव्हा स्वाभाविकपणेच सुख - शांततेत वृद्धी होईल. प्रेमाच्या ठायी सुख आणि शांततेचा अनुभव घडवण्याची मोठी शक्ती आहे. आईचे आपल्या लेकरावर प्रेम असल्यामुळे बालकाची सेवा कितीही कष्टप्रद असली तरी तिला ती आनंददायी वाटते.

आपण जेव्हा क्लेश आत्मसात करतो आणि त्या ठायी सुख - शांततेचा अनुभव येऊ लागतो. तेव्हा धैर्याची वृत्ति

दृढ होते. कुठल्याही विषम प्रसंगी प्रश्न, समस्या उद्भवली तरी आपले चित्त अस्वस्थ होणार नाही, अधीर होणार नाही. हा क्लेश सहन करायचा अनिवार्य परिणाम आहे.

2) नित्यानित्यभेद नीट कळू लागे विवेक उमगे कर्तव्याचा।

पुढे सांगताहेत की नित्य आणि अनित्याचा भेद, योग्य आणि अयोग्यचा भेद, उचित - अनुचितचा भेद पारखण्याची शक्ती लाभते. आत्मा नित्य आणि देह अनित्य आहे. हा झाला पिंडाच्या दृष्टीने विचार. ब्रह्मांडाच्या दृष्टीने विचार करू जाता लक्षात येते की परमेश्वर नित्य आहे आणि समग्र दृश्य जगत अनित्य आहे आणि दुर्जनतेला संपवण्याच्या सरावात देहबुद्धी कमी होऊन जाते. ईश्वराचे भान होऊ लागते. यामुळे नित्य आणि अनित्य पारखण्याची शक्ती लाभते म्हणजे विवेक शक्ती जागते. यातून कर्तव्य काय आणि अकर्तव्य काय याचा निर्णय घेणे जड जात नाही. अर्जुनाला याच देहबुद्धीमुळे समरांगणात मोह उत्पन्न झाला होता तो कर्तव्याबाबत योग्य निर्णय घेऊ शकत नव्हता. मोहामुळे नित्य - अनित्य, योग्य - अयोग्य याला ओळखण्याची - पारखण्याची त्याची शक्ती नष्ट झाली होती. यामुळे तो किंकर्तव्यमूढ बनला होता. गीतेच्या चौथ्या अध्यायातील सोळाव्या श्लोकात म्हटले आहे की कर्म आणि अकर्माचा निर्णय करतांना विद्वानही मोहग्रस्त होऊन जातात पण त्यांची देह बुद्धी संपून जाताच त्यांना ईश्वराचे भान होते अर्थात् विवेक बलवान होतो, लगेचच कर्तव्य - अकर्तव्याचा निर्णय घेणे सुगम ठरते.

दुर्जनता सहन केल्यामुळे आत्मीयता, आत्मीयतेमुळे प्रेमाचा उत्कर्ष आणि प्रेमोत्कर्षाच्या प्रभावाने वृत्तीची व्यापकता अर्थात् हरीदर्शन अशी ही अहिंसेची विकास - प्रक्रिया आहे. हरीदर्शन म्हणजेच व्यापकता असे या अभंगात म्हणणे आहे.

3) अभिमान गळे नम्रता उजळे परिग्रह टळे सहज चि मागील अभंगात प्रेमोत्कर्षाची चर्चा केली, प्रेमाच्या उत्कर्षाने दुरभिमान नष्ट होतो असे आता इथे सांगताहेत.

अभिमानाचे दोन प्रकार आहेत - अभिमान आणि दुरभिमान. अभिमान सर्वांच्या ठायी असतो - दुरभिमान प्रसंग विशेषी प्रकट होतो. खरे तर अभिमानातूनच दुरभिमान उत्पन्न होतो. यात विवेकाचा नितांत अभाव

असतो. दुरभिमान म्हणजेच अविवेकाची पराकाष्ठा होय. यात सहनशीलता नसते. दुरभिमानांनी लवकरच पराभूत होतो, परिस्थितीचा सामना करायची वृत्ती दृढ राहू शकत नाही. अहिंसेचा उत्तरोत्तर विकास करत गेल्याने हा दुरभिमान गळून जातो.

मग म्हणतात की दुरभिमान गळला तर नम्रतेत तेज येते. ती विशेषत्वाने प्रकट होते आणि परिग्रह वृत्ती क्षीण होऊ लागते. परिग्रह वृत्ती म्हणजे भोगवृत्ती होय.

‘दुरभिमान गळतो, नम्रता तेजाळते’ हे हरीदर्शन होय. दुरभिमान, मिथ्या - अभिमान, जेव्हा गळून जातो तेव्हा नम्रतेचा अर्थात् शून्य भावाचा अनुभव येऊ लागतो, सामाजिक संबंधात आणि सृष्टीशी असलेल्या संबंधात हरीदर्शन होऊ लागते. यातून नित्य जीवन - व्यवहारात नम्रतेची पराकाष्ठा प्रकट होऊ लागते. परिग्रह टळतो, देह सुध्दा एक परिग्रह आहे यामुळे त्याविषयक आसक्ती घटते.

1) आपल्या शून्यतेचा अनुभव. 2) नम्रतेची पराकाष्ठा आणि 3) आसक्तीचा अभाव ही तीन हरी दर्शनाची - व्यापकतेची लक्षणे होत.

4) देहाचें मालिन्य झिजत चि जाय चित्त निरामय विन्या म्हणे।

मग दिवसेंदिवस शरीराची मलीनता म्हणजे काया, वाचा, मनाचे विकार क्षीण होऊ लागतात. चित्त निरामय होऊ लागते - निरोगी होते, विशुद्ध होते. विकार मात्वाच्या मूळाशी देहबुध्दी आहे. अवनतीचे मूळ कारण हेच आहे.

एथवरच्या 16 ते 21 या अंभागात - तीन प्रकरणात सामाजिक, सामुदायिक (सामूहिक) अहिंसेचे दर्शन घडवले. साधना दोन प्रकारची आहे - वैयक्तिक आणि सामूहिक, समाजाशी प्रत्येक व्यक्तीचा नित्य संबंध येतोच. याला कोणी टाळू शकत नाही. सामाजिक संबंधात अहिंसेशिवाय मार्गक्रमण करता येणार नाही असे अनेक प्रसंग येतात. मार्ग काढणे तर अनिवार्य असते यातूनच अहिंसेचा शोध लागला. मागील तीन प्रकरणांमधून या अहिंसेच्या सामाजिक रुपाचे दर्शन घडवले. आता पुढील अंभागापासून वैयक्तिक अहिंसेचे दर्शन सुरु होते.

०००

प्रकरण पाचवे

22) अहिंसेची व्यापक व्याख्या

1) अहिंसा ही नव्हे वस्तु जी केवळ उभी राहे स्थूल दृष्टीपुढें।

2) न मारणें सीमा नव्हे अहिंसेची रेखा आरंभाची शारीर ती।

3) कुविचार - मात्र हिंसेचें लक्षण अनृत - भाषण तें हि हिंसा।

4) उतावळी वृत्ति हिंसेची ती मूर्ति द्वेषाची प्रवृत्ति स्पष्ट हिंसा।

5) जग वांछी त्याचें स्वामित्व राखणे ती हि सूक्ष्मपणे हिंसा होय।

6) ह्या सर्वावेगळी पूर्ण वीर्यशाली अहिंसा बोलिली विन्या म्हणे।

विवेचन

1) अहिंसा ही नव्हे वस्तु जी केवळ उभी राहे स्थूल दृष्टीपुढें।

पहिली गोष्ट ही सांगताहेत की अहिंसा काही कुठली स्थूल वस्तु नाही. स्थूल वस्तुचे स्वरूप सर्वांच्या लक्षात येते. स्थूल वस्तुचे ज्ञान सर्वांना होऊ शकते म्हणजे स्थूल वस्तु सर्वांना दृष्टीगोचर होऊ शकते. सर्व पदार्थ इंद्रियांनी जाणले जातात यामुळे पदार्थ मात्र स्थूल म्हणून ओळखले जातात. त्या पदार्थांप्रमाणे अहिंसा स्थूल नाही. सहजपणे, तपश्चर्या न करता तिचे दर्शन घडू शकणार नाही.

अहिंसेचे दोन पैलू आहेत - वैयक्तिक आणि सामूहिक. हे दोन्ही एकमेकांशी मिळते - जुळते आहेत. दोन्ही स्वतंत्र वा एकमेकांपासून भिन्न आहेत असे नव्हे. सामूहिक अहिंसेत चार गोष्टींचा समावेश आहे. 1) सहिष्णुता 2) आत्मीयता 3) प्रेममयता आणि 4) व्यापकता. सहिष्णुतेतून आत्मीयता, आत्मीयतेतून प्रेममयता, प्रेममयतेतून व्यापकता - हा सामूहिक अहिंसेच्या विकासाचा क्रम आहे.

प्रस्तुत अंभागात वैयक्तिक अहिंसेचे विवेचन आले आहे.

व्यक्तिगत अहिंसेच्या पूर्णतेचा संबंध आत्मदर्शनाशी आहे तर सामूहिक अहिंसेच्या पूर्णतेचा संबंध हरीदर्शनाशी आहे. व्यक्तिगत अहिंसा पिंडाशी संबंधित आहे तर सामूहिक अहिंसा ब्रह्मांडाशी.

2) न मारणें सीमा नव्हे अहिंसेची रेखा आरंभाची शारीर ती ।

कुणाला न मारणे स्थूल अहिंसा होय. ही अहिंसेची अंतिम सीमा नसून आरंभरेखा आहे. आरंभिक लक्षण आहे आणि याचा संबंध शरीराशी आहे. आत मन आहे तिथे जर क्रोध वाढेल, त्याला थोपवता येत नसेल तर माणूस ताडनासाठी प्रवृत्त होतो. अशा अतिक्रोधी पुरुषासाठी अहिंसेची सुरुवात 'न मारणे' या नियमापासून सुरु होईल. त्याला हा नियम करून घ्यायला हवा की कुणी वाटेल तेवढा अपराध केला तरी त्याला ताडन करू नये.

3) कुविचार - माल हिंसेचे लक्षण अनृत - भाषण तें हि हिंसा ।

मनात वाईट विचार उठतात, मलीन विचार येतात तर ही सुध्दा हिंसा आहे. कुणाविषयी कुठल्याही प्रकारे थोडाही वाईट विचार आला तर ती हिंसा झाली - हे जे सांगताहेत याला काही आधार प्रमाण आहे का? श्री. शंकराचार्यांनी गीतेच्या 13 व्या अध्यायाच्या 28 व्या श्लोकाच्या भाष्यात म्हटले आहे की 1) आपण सारे अज्ञानी लोक मूलतः आत्मस्वरूप असतांनाही त्याचा तिरस्कार करतो आणि देहालाच आपले स्वरूप समजून घेतो. आयुष्य संपताच देहाला नष्ट करतो. एका देहाला नष्ट केले, दुसरा देह ग्रहण केला, त्यालाही नष्ट केला, तिसरा देह घेतला मग चौथा - मग पाचवा देह. अशाप्रकारे अनेक देह ग्रहण करून नष्ट केले. - नष्ट करत जातो म्हणजे आपली हिंसा करतो आणि 2) आपण जे आत्मस्वरूप आहोत, त्याचा आपल्याला सुतराम उपयोग होत नाही कारण आपण आपल्या स्वतःला देहरूप मानून बसलो आहोत. अशाप्रकारे आत्म्याची म्हणजे आपली हिंसा आपण दोन प्रकारे करतोहोत. आपल्या हातून दुहेरी हिंसा घडत आहे.

आपल्या मनात कुविचार का येतो ? आपण स्वतःला देहरूप मानले असल्यामुळे - हे या प्रश्नाचे उत्तर आहे आणि यामुळे हिंसा घडली कारण की कुविचाराने देहबुद्धी नष्ट करण्याकामी मदत लाभत नाही. श्री. शंकराचार्य म्हणतात

की देह बुद्धी बाळगणेच हिंसा होय. श्री. शंकराचार्यांचा हा विचार मोठा सारगर्भित आहे.

अनृत भाषण म्हणजे असत्य भाषण होय. असत्य भाषणही हिंसा आहे कारण त्यातही देह बुद्धी आहे. देहबुद्धीमुळे माणूस खोटे बोलायला प्रवृत्त होतो. आत्मबुद्धी जर असेल म्हणजे बुद्धी जर आत्मशरण असेल - आत्म्याला शरण असेल तर कुविचार येणार नाही. असत्य बोलायचा प्रसंग येणार नाही.

4) उतावळी वृत्ति हिंसेची ती मूर्ति द्वेषाची प्रवृत्ति स्पष्ट हिंसा ।

घाई - घाई - उतावीळपणाही हिंसा आहे. कुठल्याही प्रसंगी वा वैयक्तिक साधनेत आपण बहुधा योग्य प्रकारे विचार न करता लागलीच निर्णय घेतो आणि पुढे जाता त्यासाठी आपल्याला पश्चात्तापही करावा लागतो. याचा अर्थच असा झाला की आपण सत्याचे हनन केले, म्हणजे हिंसा केली. आपण विवेकपूर्वक - शांततेने एखाद्या निर्णयाप्रत पोहोचत असू तर तो सत्य निर्णय होऊ शकेल आणि मग सत्याचे हनन करण्याच्या दोषापासून आपण वाचू शकतो. सत्य निर्णयाचे नसणे - न होणे - ही हिंसा आहे.

कुणाबद्दल जर द्वेषभाव उपजला तर आपण अवश्य दुसऱ्याला हानी पोहोचवतो आणि हानी पोहोचवणे ही हिंसा आहे, हे तर स्पष्टच आहे. प्रेमाचा अभाव ही हिंसाच आहे. द्वेष बुद्धी जर उत्पन्न झाली नाही तर निश्चितच आपण कुणाची हिंसा करणार नाही.

5) जग वांछी त्याचें स्वामित्व राखणें ती हि सूक्ष्मपणे हिंसा होय ।

जगाला ज्या वस्तुची गरज आहे त्यावर आपण जर कब्जा करून बसलो तर आपल्या हातून सूक्ष्म हिंसा होत आहे असे समजायला हवे पण इथे शंका अशी उत्पन्न होते की स्थूल रूपाने ही हिंसा दिसत असूनही हिला सूक्ष्म हिंसा का म्हणावे?

वस्तुतः स्वामित्वाचा प्रश्न जटिल आहे. हा भौतिक वस्तुपेक्षा अंतर्वृत्तीशी अधिक संबंधित आहे. कुणी त्यागी महात्मा आपल्या शरीर धारणेच्या किमान आवश्यकतांची पूर्तता करण्याच्या दृष्टीने ज्या वस्तुंचा स्वतःसाठी उपयोग करतो, त्या वस्तुही इतरांच्या उपयोगी पडू शकतात.

जगासाठी उपयुक्त नाही अशी कुठलीही वस्तु नाही यामुळे या हिंसेपासून वाचणे अशक्य होऊन बसेल पण नुकतेच सांगितल्याप्रमाणे हा प्रश्न वृत्तीशी संबंधित आहे - वृत्तीवर अवलंबित आहे. आपले शक्ती सर्वस्व समाजासाठी समर्पित करून आपल्या देह धारणेसाठी आवश्यक पदाथार्चा प्रसाद म्हणून उपयोग करणाराच या दोषापासून वाचू शकतो कारण की त्याच्यात स्वामित्वाची भावना नसते. यामुळे ही सूक्ष्म म्हणवली जाते.

याचा दुसरा अर्थही आहे. लोकसेवेसाठी अनेक संस्था आहेत, आश्रम आहेत. त्यात निःस्वार्थी, त्यागी आणि विशुद्ध सेवाभावनेने जीवन घालवणारे साधक आणि सेवक रहातात पण त्या संस्थेपाशी वा आश्रमापाशी काही जमीन असते, काही इमारती असतात, बँकेत त्यांच्या खात्यात काही पैसेही असतात. त्या सर्वांचा उपयोग ते आपल्या साधनेसाठी एक उपकरण म्हणून करतात. जीवन निर्वाहासाठी जे काही मिळते ते ईश्वराचा प्रसाद मानूनच त्याचा उपभोग घेतात. तरीही संस्थेच्या आसपासच्या गावांमध्ये ज्यांना दोन वेळची पुरेशी भाकरी मिळत नाही असे लोक रहात असतात. ते अत्यंत दुःखी असतात. अशा गरीबांच्या मनात आपल्याला संस्थेकडून काही मदत मिळावी अशी अपेक्षा असते म्हणजे आश्रमवासी बंधुंप्रमाणे अन्न - वस्त्र - मिळावे - आवश्यक सहाय्य व्हावे असे वाटते पण आश्रम वा संस्थेच्या काही नियम - अटी असतात त्यानुसार विशिष्ट लोकांना अन्न देणे नियमाविरुद्ध आणि अव्यावहारिक ठरते. संस्था सार्वजनिक असल्यामुळे अशा प्रकारे एखाद - दुसऱ्या व्यक्तीला खायला - प्यायला द्यायचे कार्य संस्था करू शकत नाही. साधक आणि सेवकांसमोर काही सिध्दांत असतात. त्यांच्या पालनासाठी ते एकत्रित आलेले असतात. यामुळे विशिष्ट व्यक्तींची सेवा न केल्याने स्थूल रुपाने ही हिंसा घडली असे नाही सांगता येऊ शकत. तरी सुध्दा संस्थेच्या या सदस्यांना योग्य प्रकारे भोजन मिळत असते, हे लोक अन्य सोयी सुविधाही उपभोगत असतात आणि शेजारचे गाव दुःख भोगत रहाते. यामुळे ही सूक्ष्म हिंसा झाली.

6) ह्या सर्वांवेगळी पूर्ण वीर्यशाली अहिंसा बोलिली विन्या म्हणे।

एथपर्यंत ज्या विविध प्रकारच्या हिंसेचे वर्णन केले, अहिंसा त्या सर्वांहून भिन्न आहे, पूर्ण वीर्यशाली आहे.

उपरोक्त हिंसेच्या सर्व प्रकारांपासून आपल्याला मुक्त व्हायचे असेल तर आपल्याला अहिंसेचा आश्रय ग्रहण करावा लागेल. ही अहिंसा कुठल्याही प्रकारे दुबळी-पांगळी नाही. ती पूर्ण वीर्यवती आहे आणि अशी बलशाली अहिंसाच सूक्ष्मातील सूक्ष्म हिंसेला घालवायला समर्थ होऊ शकते.

पूर्ण वीर्यशाली म्हणजे आत्मदर्शनानंतरची अहिंसा होय. ही आपल्याला देहापासून विलग करून आत्मदर्शनापर्यंत पोहोचवणारी अहिंसा आहे. जोवर देहबुद्धी नष्ट होणार नाही, आपण जोवर देहापासून विलग होणार नाही तोवर अहिंसेचा पूर्ण आविष्कार होऊ शकणार नाही.

साधकावस्थेत जर आपण आपल्या देहापासून वेगळ्या ओळखीसाठी अभ्यास करत असू तर आपण अहिंसेचे पालन करतोहोत असे म्हटले जाऊ शकते. ही वीर्यशक्ती अहिंसा म्हणता येईल. 'पूर्ण' वीर्यशाली अहिंसा तर आपण देहापासून विलग झाल्यावरच सिध्दावस्थेत म्हणजे ज्ञानावस्थेत प्रकट होईल. अशा प्रकारे अहिंसेचे दोन प्रकार झालेत - वीर्यशाली अहिंसा आणि पूर्ण वीर्यशाली अहिंसा.

23) अहिंसेची चावी: देहभावाचे निरसन

- 1) भुकेलागीं परी सेवू जातां ग्रास जगाची ती आस त्यांत गुंते।
- 2) उभे राहूं तेथें असंख्यात जीव त्यांचा तो चि ठाव संकोचीत।
- 3) काय देह सोडूं तरी न सुटका अधिक चि देखा गुंत होय।
- 4) देहीं देह-भाव विचारें वर्जून वर्तणें ही खून विन्या म्हणे।

विवेचन

- 1) भुकेलागीं परी सेवू जातां ग्रास जगाची ती आस त्यांत गुंते।

आपल्याला भूक लागली आणि आपण खाणे सुरु केले पण त्या क्षणीही ज्याला अन्न मिळाले नसेल असा कुणी ना कुणी तरी उपाशी असेल त्या अत्यंत गरीब

उपाशी माणसाची दृष्टी - त्याची इच्छा - अप्रत्यक्षपणे का होईना पण आपल्या घासावर असेलच. समजा की तो आपल्या समोरच बसला आहे मग का त्याला आपण आपली भाकरी नाही देणार? त्याला न देताच आपण खात राहिलोत तर का आपल्याला तृप्ती आणि आनंद मिळू शकेल? आता ती भुकेली व्यक्ती आपल्यासमोर नाही म्हणून आपण शांततेने भोजन करून घेतो पण आपण जी भाकरी खातोहोत तिच्यावर कुणाचा तरी हक्क आहे आणि कुणी - न - कुणी भुकेली व्यक्ती समाजात आहे. आपण जर अहिंसेचे सुयोग्य प्रकारे पालन करू चाहत असू तर तिला खायला दिल्याशिवाय आपण कसे खाऊ शकतो ? हा प्रश्न आपल्या मनात अवश्य उत्पन्न होईल.

2) उभे राहू तेथे असंख्यात जीव त्यांचा तो चि ठाव संकोचीत।

भोजन करतांना जसा प्रश्न उपस्थित झाला तसाच प्रश्न आपल्या पायाखालच्या धरती विषयीही पडू शकतो. आपण जिथे उभे ठाकलोहोत त्याच स्थानी अगणित जीव आहेत. आपण तिथे पाऊल ठेवले तर ते आरामाने कसे राहू शकतील? भीतीपोटी त्यांना आपला संकोच करावा लागेल. तिथून हटावे लागेल वा पायाखाली चिरडून मरावे लागेल. ते स्थान त्यांचे नसून आपले आहे हे आपण कशाच्या आधारे सांगू शकतो.? सर्व स्थानांवर सर्वांचा समान अधिकार आहे हे मानावे लागेल पण आपण फक्त उभेच रहात नाहीत, मजबूत घर बांधून वर्षो न् वर्षे तिथे वस्तीला येतो आणि निर्माणाच्या नावाने, स्वच्छतेच्या नावाने अनेक जीव जंतुंना तिथून हुसकावून लावतो किंवा बहुधा नष्टही करून टाकतो. आता प्रश्न उठतो की या कामी अहिंसेचे पालन कसे आणि कुठे झाले?

3) काय देह सोडू तरी न सुटका अधिक चि देखा गुंत होय.

मग का या देहाचा त्याग करावा? कारण देहामुळेच तर या समस्या उत्पन्न झाल्यात पण विचारांती हे लक्षात येते की देह सोडल्यावरही प्रश्नांची उकल होत नाही, एक देह सोडला तर दुसरा देह मिळेल आणि त्या देहातही आपण या देहाचे संस्कार घेऊनच प्रवेश करू मग समस्येचा अंत कुठे झाला ? उलटपक्षी आपण अधिकच गुंतून गेलो. हा देह सोडण्यामागे आपली भीरुता आहे. बिकट समस्येतून समुचित भाग वगळण्याऐवजी संबंध

देहच समाप्त करायला आपण निघालो तर आपण पराभूत झालो हेच सिध्द होईल. याचा अर्थ असाच होईल की आपण अहिंसेचा मार्ग सोडून हिंसेचाच मार्ग धरला आहे. अहिंसेचे सूक्ष्म पालन करण्यासाठी जिथे देहाची आवश्यकता आहे तिथे देह सोडण्याकामी आपण प्रवृत्त कसे होऊ शकतो ? यामुळे देहाच्या असण्यात जर हिंसा आहे तर देह सोडल्यामुळे अधिक हिंसा होईल. हिंसेचा प्रश्न सोडवण्यासाठी देह सोडायचा विचार करून आपण या प्रश्नाला अधिकच जटिल बनऊन टाकू. यामुळे हिंसामुक्त होण्यासाठी देहत्याग करणे हा काही समाधानकारी उपाय नाही.

4) देहीं देह - भाव विचारें वर्जून वर्तणें ही खूण विन्या म्हणे।

खरे पाहू जाता समाधानकारक उपाय एकच आहे आणि तो देहभाव सोडून द्यावा हा आहे. श्री शंकराचार्यांच्या मतानुसार देहाला आपले स्वरूप (आत्म स्वरूप) मानून आपण हिंसा करत आहोत. देहाला निजरूप मानणे हा हिंसेचा विचार आहे आणि हिंसा मुक्त होण्यासाठी देहाला सोडून दुसरी हिंसा करतो. देह सोडतो ही हिंसा आहे. या दोन्ही प्रकारच्या हिंसेपासून आपल्याला वाचायचे आहे. यासाठी देहापासून भिन्न असे जे आपले स्वरूप आहे त्याला आत्मा, परमात्मा, सच्चिदानंद - जे काही म्हणाल त्याला ओळखून घ्यावे आणि देहाशी असलेल्या आसक्तीजन्य संबंधांचा त्याग करावा. तरच आपण हिंसेपासून पूर्णपणे मुक्त होऊ शकतो. आपण देहातच आपला आत्मभाव राखतो - हे अज्ञानामुळेच आहे. याला विचारपूर्वक म्हणजे आत्मानात्मविवेकाद्वारे सोडणेच हिंसा मुक्तीचा उपाय आहे. अन्यथा हिंसेने मुक्ती अशक्य आहे हा निश्चित सिध्दांत आहे. अशाप्रकारे देहभाव सोडून देहापासून विलग होऊन जीवन क्रिया आचरणे हे अहिंसेचे लक्षण आहे.

24) अनासक्ती योग

1) विचारें देहाचा संबंध जो फेडी देह चि तो सोडी त्यासि अंतीं।

2) मग अखंडित होय आत्म-भान सत्य-नारायण त्याचें नांव।

3) परी हें दर्शन नसे उतावळें लाभें योग्य वेळें साधकासि ।

4) तोंवरी हा देह जाणूनि राखण घेऊं प्रयोजून साधनेंत ।

5) साधूनि साधना अनासक्ति - योगें क्रमूं पंथ वेगें विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) विचारें देहाचा संबंध जो फेडी देह चि तो सोडी त्यासि अंतीं ।

‘फेडी’ म्हणजे संपवणे. देहापासून आपले स्वरूप भिन्न असल्याचे ओळखून देहाशी आपला अज्ञानजनित काल्पनिक संबंध जो सोडून देतो, संपवून टाकतो त्याला अखेरीस स्वतः देहच सोडून देतो. ‘देह चि सोडी’ म्हणजे देहाचा संबंध आपोआप सुटून जातो म्हणजे देहाने, मनाने, बुद्धीने आणि इंद्रियांनी जी कुठली क्रिया होत राहिल ती त्याला स्पर्श करणार नाही कारण की तो देहापासून विलग होऊन जातो. याचा अर्थ तो यापूर्वी अलग नव्हता, असा नाही. वस्तुतः तो देह, मन, बुद्धी यापासून अलगच आहे तरीही आपल्या स्वरूपविषयक अज्ञानामुळे त्याला पृथक्तेचे भान नव्हते. अज्ञान दूर झाल्यावर त्याला मूळ स्वरूपाचे भान होते.

(आपण देहापासून वेगळे कसे आहोत? हा विचार श्री. शंकराचार्य यांनी ब्रह्मसूत्र अध्याय 3 पाद तीन सूत्र 54 मध्ये नाना तर्कांच्या आधारे खूप चांगल्या प्रकारे समजाऊन सांगितला आहे. तो तिथून वाचावा.)

2) मग अखंडित होय आत्म - भान सत्य - नारायण त्याचें नांव ।

देहापासून आपल्या पृथक्तेचे भान जागल्यावर आपल्याला आत्मस्वरूपाचे अखंड भान राहू लागते म्हणजे आपल्या ठायी या गोष्टीची ओळख सारखी कायम राहते की आपण आत प्रकट ईश्वराशी संलग्न आहोत आणि परमात्म्याहून मुळी विलग नाहीहोत - अज्ञानावस्थेतही परमात्म्यापासून पृथक् नव्हतो आणि देहाशी कदापि अगदी अज्ञानावस्थेतही एकरूप नव्हतो. अज्ञानावस्थेत आपला देहाशी जो संबंध असतो तो काल्पनिक असतो - वास्तविक नसतो. संबंध जर वास्तविक असेल तर सुटेल

कसा? त्या अवस्थेत आपण हिंसेपासून कदापि मुक्त नसतो.

देहापासून आपण पृथक् झालो असतो ज्या आत्म्याशी आपली ओळख होते त्याला सत्य नारायण असे म्हणतात. हे आत्म्याचेच दुसरे नाव आहे. ‘आत्मा’ ही व्यक्त परमात्म्याचेच नाव आहे. हा परमात्मा नाना प्रकारच्या अगणित शरीरांमध्ये परमात्मा, आत्मा वा चेतन रूपात प्रकट आहे आणि बाहेर ब्रह्मांडातील जड पदार्थांच्या ठायीही तोच परमात्मा गुप्त असतो. या गुप्त परमात्म्यालाच परमात्मा वा ब्रह्म म्हणतात. इथे सत्यनारायण नाव दिले आहे.

सत्य निर्गुण तर नारायण सगुण आहे. निर्गुण ‘परमात्मा’ सत्य हा अनेक देहात सगुण ‘नारायण’ रूपात प्रकटला आहे.

3) परी हें दर्शन नसे उतावळें लाभें योग्य वेळें साधकासि ।

पण या प्रकट परमात्म्याचे पिंडात जे दर्शन जीवाला होते ते आत्मदर्शन होय. हे काही घाई - घाईत होणारे दर्शन नाही. साधना पूर्ण व्हायच्या आधीच दर्शन करण्याची लालसा म्हणजे घाई - घाई होय. यामुळेच दर्शनासाठी साधनेची पूर्णता आवश्यक असल्याचे म्हटले आहे म्हणजे ज्यावेळी चित्ताचे समस्त विकार दूर करायला जेव्हा आपण समर्थ होवू तेव्हाच आपल्याला दर्शन होईल. पूर्ण साधनेसोबत ईश्वरकृपाही व्हायला हवी. ‘योग्य समय’ या शब्दात दोन मुद्दे गृहीत आहेत एक साधकाच्या साधनेची परिपूर्णता आणि दोन ईश्वराचा अनुग्रह (कृपा). साधनेची परिपूर्णताही ईश्वरी कृपेशिवाय साधता येणार नाही, असेही म्हणू शकतो.

इथे गीतेचा फलाशात्याग लागू होतो, असे मानायला हवे. आत्मदर्शनाच्या साधनाप्रक्रियेतही दर्शनरूपी फलाशेचा त्याग असायला हवा. फलाशा त्यागाचा सिध्दांत केवळ स्थूल कर्मावरच नव्हे तर आत्मज्ञानावरही पूर्णतः लागू होतो. फलासक्तीचा त्याग गीतेचे सार - सर्वस्व आहे असे गांधीजींचे म्हणणे होते. श्री. शंकराचार्यांनीही गीता भाष्यात लिहिले आहे. ‘मोक्षेऽपि फले संगं त्यक्त्वा’ अर्थात् मोक्षरूपी फळाच्याही आसक्तीचा त्याग करायला हवा.

खरे तर साधनेतच आनंद मिळायला हवा. साधनेचे अंतिम चरणच त्याचे फळ आहे आणि तोच मोक्ष आहे. बहुधा लोकांचे - भोळ्या साधकांचे लक्ष कर्म वा साधने ऐवजी त्याच्या फळावरच अधिक असते, खरेतर या उलट पाहिजे.

4) तोंवरी हा देह जाणून राखण घेऊं प्रयोजून साधनेत ।

मग असे म्हणतात की जोवर आत्मदर्शन होत नाही तोवर असे मानायला हवे की देह ईश्वराने दिलेले एक साधन आहे. हे साधन साधनेसाठी खूप उपयुक्त आहे. या आकलनाने शरीराची निगा राखली पाहिजे आणि साधनेकाली उपयोग करून घेतला पाहिजे.

5) साधून साधना अनासक्ति - योगें क्रमूं पंथ वेगें विन्या म्हणे ।

अनासक्तीचा आश्रय घेऊन जर साधना जारी राहिली तर आत्मदर्शनाची वाट म्हणजे मोक्षाची वाट वेगाने चालता येईल. इथे 'वेगे' हा शब्द दिला आहे. याचा अर्थ असा की साधनेत तीव्रता असायला हवी. तीव्रता वा उत्कटता हीच गती वा वेग. जिज्ञासा तीव्र झाल्याशिवाय साधनेत उत्कटता जागणार नाही. यामुळे तीव्र जिज्ञासा अत्यंत मोलाची वस्तु आहे. योगसूत्राच्या समाधीपादाच्या पाचव्या प्रकरणातील 21 व्या सूत्रात हेच म्हटले आहे 'तीव्रसंवेगानामासन्नः' म्हणजे जिज्ञासा तीव्र असली तर साधनेचे फळ शीघ्र लाभते.

25) अहिंसा सरळही आहे, कठीणही

- 1) अहिंसेचें सोपेपण तें चि अत्यंत कठिण ।
- 2) अहिंसा चि सहनवृत्ति अहिंसा चि अनासक्ति ।
- 3) येथुनी जी तेथवरी लभ्य होय कैशापरी ।
- 4) लभ्य होतां होतां होय विन्या म्हणे हा निश्चय ।

विवेचन

- 1) अहिंसेचें सोपेपण तें चि अत्यंत कठिण ।

23 व्या अंभंगात अशी चर्चा जागली होती की अहिंसेच्या पूर्ण पालनासाठी शरीराचा त्याग करणे गरजेचे आहे काय ? कारण की जोवर शरीर आहे तोवर अहिंसेचे समग्र पालन शक्य होणार नाही मग विचार झाला की देह

सोडल्यानेही अहिंसेचे पालन होईल असे नव्हे कारण की हिंसामुक्तीच्या हेतुने देहत्याग करण्यात भ्याडपणा, आसक्ती वगैरे दोष रहातील आणि ही सारी हिंसाच आहे. अर्थात् याच्या मूळाशी ही भावना असते की 'मी देह आहे.' जोवर हा देहभाव असतो तोवर हिंसेपासून सुटका नाही. यामुळे 24 व्या अंभंगात समजावले की अहिंसा पालनासाठी विवेकाद्वारे देहापासून वेगळे होऊन जायला हवे. देहाच्या कुठल्याच क्रियेचे आपण कर्ता बनू नये. अशा स्थितीत देहाद्वारे घडलेल्या कुठल्याही हिंसेला आपण जबाबदार नसतो. ती हिंसा देहाच्या आवश्यकतेमुळे होते. त्याची जबाबदारी आपल्यावर नसते. कर्तृत्व आपले नसते. आपल्या देहभिन्न आत्मस्वरूपाची ओळख झाल्यामुळे अहिंसेचे पालन सुगम होऊन जाते. हीच अहिंसेची सरळता होय. सरळता म्हणजे सोपेपणा होय.

इथे लक्षात घेण्यासारखी गोष्ट ही आहे की आपण आधीपासूनच देहावेगळे आहोत. हे सिध्द करायला आपल्याला काहीही करायचे नाही. केवळ ते ओळखण्याचा विषय आहे पण ही ओळख जोवर होत नाही तोवर देहबुध्दीही रहाणारच आहे आणि देहबुध्दीमुळे मनात विकार उत्पन्न होतच रहातील. विकार आपल्या मनाला आच्छादून रहातील आणि निजस्वरूपाची ओळख होऊ देणार नाहीत. या दृष्टीने बघू जाता लक्षात येईल की अहिंसेचे पालन म्हणजे देहापासून स्वतःसिध्द अशी वेगळेपणाची स्थिती ओळखणे अवघड आहे. यामुळे म्हणतात की अहिंसेचा सोपेपणाही अवघड होऊन बसला आहे.

- 2) अहिंसा चि सहनवृत्ति अहिंसा चि अनासक्ति ।

अहिंसेची सुरुवात सहिष्णुतेने झाली पण आत्मीयता, प्रेममयता, व्यापकता यानंतर अनासक्तीपर्यंतचा दीर्घ प्रवास म्हणजे देहभिन्नता आणि पूर्ण निर्विकारतेपर्यंतचा प्रवास करायचा आहे. यामुळे सुगम असतांनाही अहिंसेची वाट अवघड सारखी होऊन गेली आहे.

- 3) येथुनी जी तेथवरी लभ्य होय कैशापरी ।

मग प्रश्न जागतो की हा प्रदीर्घ प्रवास केव्हा आणि कसा पूर्ण होईल? एवढा अवघड अहिंसामार्ग कसा काय चालता येईल? जीवनात पूर्ण अहिंसेची प्राप्ती केव्हा आणि कशी होईल? याचा काही सरळ उपाय आहे काय?

4) लभ्य होतां होतां होय विन्या म्हणे हा निश्चय ।

यावर म्हणणे असे की याचा सोपा उपाय हाच आहे की त्या स्थितीला प्राप्त करण्यासाठी निरंतर प्रयत्न करत रहावेत तर हे सिध्द होऊन जाईल. प्रयत्न करतांना फलाशात्याग आणि अनासक्ती या दोन गीता मंत्रांचा अखंड ध्यास घ्यावा. सिध्दी केव्हा प्राप्त होईल ? याची चिंता करायला नको. एकदा का मार्ग ठरला की मग त्यावर संपूर्ण शक्तीनिशी अखंड वाटचाल करत रहाण्याचे प्रयत्न करणे आपल्या हाती आहे. तेवढे करत राहिलो तर आपले कर्तव्य संपून जाते.

अखेर सांगताहेत की हा निश्चय जाणावा. अर्थात् प्रयत्नांची पराकाष्ठा असेल तर फळ मिळणारच आहे, अहिंसेचे पूर्ण पालन होईल, याविषयी काही शंका नाही.

०००

प्रकरण सहावे

26) एका नाण्याच्या दोन बाजू

1) येथे एक मानू जें स्वयं - प्रमाण असो त्याचें ज्ञान सकळांसि ।

2) सत्याचें शोधन अहिंसेवांचून न घडेल जाण कालत्रयीं ।

3) सत्य अहिंसा हीं नाम - मातें भिन्न तत्वतां अभिन्न ओतप्रोत ।

4) सुषम वस्तूचीं दोन्ही सम अंगें डावें उजवें सांगे तेथ कोण ।

5) सत्य-अहिंसेचा ह्यापरी अभेद परी एक भेद कल्पूं तेथ ।

6) सत्य म्हणूं साध्य अहिंसा साधन चालवूं शोधन विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) येथे एक मानू जें स्वयं - प्रमाण असो त्याचें ज्ञान सकळांसि ।

इथे एक गोष्ट स्वीकार (मान्य) करायला हवी. याला सिध्द करण्यासाठी काही विशेष प्रमाणाची गरज नाही.

ते स्वयंप्रमाण आहे. स्वतः सिध्द आहे. ज्याप्रकारे दीप प्रज्वलन केल्यावर त्याचा प्रकाश सिध्द करण्यासाठी प्रमाणांतराची (वेगळ्या प्रमाणांची) गरज नाही. दीपक आणि त्याचा प्रकाश स्वयं सिध्द आहे, त्याच प्रकारे इथे जो विचार आपण प्रस्तुत करू बघत आहोत तोही स्वयं प्रमाण आहे. या गोष्टीची माहिती सर्वांना असणे गरजेचे आहे.

2) सत्याचें शोधन अहिंसेवांचून न घडेल जाण कालत्रयीं ।

अहिंसेशिवाय सत्यशोधन कदापि होऊ शकत नाही. सत्यरूपी परमेश्वर तर प्रत्येकाच्या अंतःकरणात प्रकट आहेच पण (आठव्या अभंगात उल्लेख केल्यानुसार) सत्याचे ते स्वरूप मायेने म्हणजे मनात उत्पन्न होणाऱ्या विकारांनी झाकले गेले आहे. यामुळे सत्य शोधनाचा विषय बनून गेला आहे. विकारांचे आवरण जसजसे दूर होत जाईल तसतसा त्याचा शोध लागत जाईल. ते व्यक्त होत जाईल. सत्य सूक्ष्म असल्यामुळे त्याचा लागलीच अनुभव येत नाही. विकारांमध्ये प्रमुख आहे अहंकार, हा सत्याला म्हणजे सत्याच्या स्वरूपाला सर्वथा झाकून टाकतो यामुळे अहिंसेच्या अनुष्ठानाने अहंला शून्य बनवावे लागेल. काम - क्रोध वगैरे विकारांना संपवणे, अहंला शून्य करणे, अहिंसेशिवाय अशक्य आहे, अहिंसेनेच ते शक्य आहे. यामुळेच असे म्हटले गेले आहे की अहिंसेशिवाय त्रिकाळ सत्याचा शोध, सत्याचा अनुभव शक्य नाही. ना भूतकाळात होता ना वर्तमानकाळात शक्य ना भविष्यकाळात संभव.

3) सत्य अहिंसा हीं नाम - मातें भिन्न तत्वतां अभिन्न ओतप्रोत ।

तसे सत्य आणि अहिंसा केवळ नावातच भिन्न आहेत. दोन्ही एकमेकात ओतप्रोत आहेत. एक - दुसऱ्याशी संबध्द आहेत. एक दुसऱ्यावर निर्भर आहेत. - अवलंबून आहेत. कुणाला वाईट वाटू नये म्हणू जर मृदु वचने बोलली जात असतील पण ती असत्य असतील तर ते काही अहिंसा पालन म्हटले जाणार नाही. अहिंसा पालनासाठी कटु वचन टाळणे आवश्यक आहे पण यासोबत हेही लक्षात घेतले पाहिजे की असत्य भाषण नसावे. गीतेच्या 17 व्या अध्यायातील 15 व्या श्लोकात वाङ्मय तपाचे वर्णन

करतांना 'अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्' - वचन असे असावे जे उद्वेगकारी नसावे, दुःखदायक नसावे पण सत्य, प्रिय आणि हितकारी असावे. सत्य, प्रिय, अनुद्वेग तिन्ही गोष्टी असाव्यात, ही मार्मिक सूचना गीतेने दिली आहे. सत्य आणि अहिंसा दोघांचे पालन सोबत - सोबत करावे लागते. सत्य वचनात कठोरता आणि मृदु वचनात असत्य दोन्ही चुकीच्या गोष्टी आहेत. हा न्याय जीवनातील प्रत्येक व्यवहारावर लागू मानला पाहिजे.

4) सुषम वस्तूचीं दोन्ही सम अंगें डावें उजवें सांगे तेथ कोण ।

'सुषम' म्हणजे उभयपक्षी समान. जेव्हा दोन्ही बाजू समान असतील तेव्हा त्यातील कुठली सुलट कुठली उलट म्हणाल? ना डावी, ना उजवी. सिमेट्रिकल डॉईंगमध्ये ज्याप्रमाणे एका बाजूच्या रेषा वाढवून दुसऱ्या बाजूच्या रेषांना त्यांच्याप्रमाणेच समान वाढवले जाते. दोन्ही बाजूतील रेषांमध्ये केसाइतकेही अंतर असायला नको. दोन्ही बाजूला रेषा अगदी तंतोतंत समान असतील तरच डॉईंग पूर्ण म्हणजे योग्य झाले असे म्हणता येईल. वर्तुळाचे कापून (मधून) दोन तुकडे केले तर कुठला उलट कुठला सुलट. दोन तुकडे सारख्या मापाचे असले आणि दोन्ही एकच आले तरच वर्तुळ खरे मानले जाईल. नाण्याच्या कुठल्या बाजूला डावी अन् कुठल्या बाजूला उजवी मानाल? म्हणाल? दोन्ही बाजू खऱ्या असतील तेव्हाच ते खरे मानले जाईल. अशाच प्रकारे सत्य आणि अहिंसा यात काही अंतर नाही. दोन्ही समानपणे जीवनासाठी आवश्यक आहेत. सत्य आणि अहिंसा दोघांचे पालन समानपणे होईल, तेव्हाच जीवन खरे वा पूर्ण मानले जाईल यामुळे जीवनात सत्य व अहिंसा दोघे समानपणे उपकारी आहेत, हे लक्षात ठेवले पाहिजे.

5) सत्य - अहिंसेचा ह्यापरी अभेद परी एक भेद कल्पू तेथ. अशा प्रकारे सत्य आणि अहिंसेत अभेद संबंध असतांनाही त्यांच्यात एक फरक करावा लागेल. हा फरक व्यवहारात उपयोगी ठरतो.

6) सत्य म्हणू साध्य अहिंसा साधन चालवू शोधन विन्या म्हणे ।

भेद असा आहे की सत्य साध्य आहे, लक्ष्य आहे, अहिंसा साधन आहे - लक्ष्यापर्यंत - सत्यापर्यंत

पोहोचवणारा मार्ग आहे. साधक आणि सिध्द यांच्यात फरक एवढाच आहे की साधक अजून मार्गात आहे, साधना करत आहे - अजून त्याने लक्ष्य गाठले नाही पण अखेरीस पोहोचणार आहे, सिध्द पुरुषाने लक्ष्य गाठले आहे. यामुळे सांगितले आहे की सत्याला साध्य आणि अहिंसेला साधन मानून दोघांचे सतत (नित्य) शोधन करत रहायला हवे.

सत्य साधन तर आहे पण साध्यही आहे. अहिंसा केवळ साधन आहे. सत्य लक्ष्यावरही आहे. मार्गातही आहे. अहिंसा मार्गातच आहे. सत्यही साधन आहे आणि अहिंसाही साधन असल्यामुळे उपरोक्त तिसऱ्या वचनात सांगितल्याप्रमाणे - दोन्ही अभिन्न आहेत. एकमेकात ओतप्रोत आहेत, परस्पर सहाय्यक आहेत.

27) अहिंसा परम धर्म

1) साधन हातीचें ह्यास्तव 'अहिंसा थोर धर्म' ऐसा डंका गाजे ।

2) सत्य साध्यरुपें म्हणवे ईश्वर नित्य निर्विकार निरंजन ।

3) साधन सेवितां साध्य कधी तरी अवश्य पदरीं पडेल चि ।

4) इतुका निश्चय घडतां अंतरीं जिंकिलें संसारीं विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) साधन हातीचें ह्यास्तव 'अहिंसा थोर धर्म' ऐसा डंका गाजे ।

साधन म्हणजे मार्ग, साध्य म्हणजे लक्ष्य. लक्ष्याप्रत तर पोहोचायचे आहे आणि तिथे पोहोचल्यावर यात्रा संपते म्हणजे जिथे मार्ग संपतो तिथे लक्ष्य असते आणि लक्ष्य एकदाच येते. लक्ष्यावर पोहोचल्यानंतर तिथून निसटण्याचा वा परत फिरण्याचा प्रश्नच येत नाही. सत्यदर्शन घेणे - सत्यानुभव घेणे - हे जीवनाचे लक्ष्य आहे (असते). ती अखेरची स्थिती म्हणजे लक्ष्य आहे. तिथे पोहोचायचे असेल तर मार्गावर चालणे अत्यावश्यक आहे. सत्याच्या लक्ष्याप्रत पोहोचायचा मार्ग अहिंसा आहे. मार्गावर चाललो नाही तर लक्ष्य काही गाठता यायचे नाही. यामुळे अहिंसारुपी साधनाचा वापर केला नाही तर सत्यदर्शनरुपी

लक्ष्याप्रत पोहोचता नाही यायचे. यावरून हा सिध्दांत ठरतो की (निश्चित होतो की) लक्ष्यावर पोहोचायचे असेल तर मार्गावर चालणे प्रमुख कर्तव्य आहे म्हणजे अहिंसेची साधना केल्याने साध्यरूपी सत्य प्राप्त होते. अहिंसारूपी साधनाचा उपयोग करणे आपल्या स्वाधीन विषय झाला, आपल्या अधिकारातील गोष्ट झाली. जी आपल्या हाती आहे, जी आपल्या स्वाधीन आहे तीच आपल्यासाठी सर्वस्व आहे. यामुळे म्हणतात की अहिंसा परमधर्म मानली गेली आहे. अहिंसा श्रेष्ठ धर्म आहे हे जगात प्रसिध्द झाले आहे. शास्त्रात प्रसिध्द वचन आहे. अहिंसा परमो धर्मः याच अनुसंधानात इथे सांगितले गेले आहे की 'अहिंसा परम धर्म असा डंका गाजे' योगसूत्रकारांनी यमाच्या उल्लेखात अहिंसेला प्रथम स्थान दिले आहे. उदा. अहिंसा सत्य - अस्तेय - अपरिग्रहाः यमाः (योगसूत्र : साधन पाद : सूत्र 30)

आश्रमातल्या प्रार्थनेतल्या एकादश व्रतमालेतही अहिंसेला पहिले स्थान दिले गेले आहे.

2) सत्य साध्यरूपे म्हणवे ईश्वर नित्य निर्विकार निरंजन ।

सत्य साध्य आहे, लक्ष्यस्थानी आहे - म्हणजे सत्यरूपी परमेश्वराचा साक्षात्कार करणे आपले साध्य आहे यामुळे सत्यालाच ईश्वर मानले आहे.

'सत्य ईश्वर आहे' हा गांधीजींचा विशेष विचार आहे. 'ईश्वर सत्य आहे' ही रुढ कल्पना आहे. गीतेत ईश्वर शब्दच आला आहे. 'सत्य ईश्वर आहे' सांगण्याऐवजी 'ईश्वर सत्य आहे' असे सांगण्यात म्हणजे ईश्वराला मुख्य मानून सत्याला त्याचे स्वरूप मानण्यात विचार दोष तर नाही कारण सत्य निर्गुण आहे आणि ईश्वर सगुण आहे. निर्गुण आणि सगुण यात काही विरोध नाही पण निर्गुणाचे स्थान आधीच असणार आहे. निर्गुणाला समजून घेणे अवघड असल्यामुळे सगुण ईश्वराची कल्पना केली गेली. उपनिषदांमधून 'ईश्वर' वा 'सत्य' या शब्दाऐवजी 'ब्रह्म' शब्द रुढ झाला आहे. याच्याच अनुसंधानात 'ब्रह्म सत्यं जगान्मिथ्या' हे वेदान्त वचन रुढ झाले आहे. गांधीजींनी हा क्रम उलटा करून सांगितले 'सत्य ब्रह्म आहे'. हा नवा विचार आहे. (याचे विवेचन चौथ्या अभागांतर्गत झाले आहे.)

हे सत्य - नित्य आहे, निर्विकार आहे, रूपांतर - रहित आहे. जगातल्या समस्त पदार्थात रूपांतर होत असते यामुळे त्यांना विकारी म्हणजे कार्य असे म्हटले आहे. जे मूळ कारणरूप असते, रूप बदलत नाही ते निर्विकार असते त्यालाच सत्य म्हणतात. ते निरंजन आहे म्हणजे सर्वदा - सर्वथा - अलिप्त, अत्यंत सूक्ष्म, अव्यक्त आहे, इंद्रियातीत आहे - इंद्रियगम्य नाही.

3) साधन सेवितां साध्य कधी तरी अवश्य पदरीं पडेल चि ।

अहिंसारूपी साधनाचा उपयोग करत राहिलो तर सत्यरूपी साध्य कधी - ना - कधी प्राप्त होईलच. आपण मार्गावर चालण्यासाठी पावले अग्रेसर केलीत तर लक्ष्य गाठणारच आहोत असे निश्चितपणे मानायला हवे. गती मंद असेल, मार्गात झोपून गेलो तर लक्ष्य गाठायला विलंब होईल. वेगाने - न थांबता - चालत राहिलो, विश्रांती न घेता चालत राहिलो तर लवकर पोहोचू. निश्चयपूर्वक अहिंसेच्या साधनेत जर निरंतर तन्मय राहिलो तर सत्यरूपी साध्य लवकर सिध्द होईल म्हणजे आपण शीघ्रच सत्यदर्शन करायला समर्थ ठरू. सत्य केव्हा प्राप्त होईल अशी काळजी जर करत राहू तर गतीत म्हणजे प्रयत्नात म्हणजे साधनेत शिथिलता येईल, सत्यानुभवात तेवढाच विलंब लागेल.

इथे 'अवश्य' शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे अवश्य म्हणजे निश्चित - यात शंकेसाठी स्थान नाही.

4) इतुका निश्चय घडतां अंतरां जिंकिलें संसारीं विन्या म्हणे ।

जर मनात एवढा निश्चय झाला तर जग जिंकले, भवसागर पार केला, असे समजा.

निश्चय हा की अहिंसेच्या साधनेत तन्मय होऊन जायला हवे. हा दृढ निश्चय झाला पाहिजे की आपली कायिक, वाचिक, मानसिक शक्ती याच साधनेत लाऊन द्यायची आहे. साध्याचे लक्ष्य अवश्य राखायचे आहे पण त्याची चिंता वा त्याविषयी आसक्ती नाही, असा निश्चय झाला पाहिजे, मग बेडा पार.

28) सत्यदर्शनाचे अनन्य साधन

1) कोसळो आकाश भासो नष्टलोसैं परी हा विश्वासें मंत्र जपूं ।

2) सत्य नित्य आहे सत्य चि तें आहे सत्य होउनी राहे परमेश्वर ।

3) अहिंसा चि एक सत्याचें साधन कधीं न सोडीन तिची कास ।

4) सत्य-नारायणा हृदयीं स्मरुनि संकल्प हा मनीं केला थोर ।

5) एवढा संकल्प व्हावया सफळ तो चि देवो बळ विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) कोसळो आकाश भासो नष्टलोंसें परी हा विश्वासें मंत्र जपूं ।

वरुन आपल्यावर आकाश कोसळते आहे आणि आपण त्या खाली दबून मरत आहोत असा प्रत्यय होऊ लागेल तरीही आपण विश्वासाने - श्रद्धापूर्वक - पुढील मंत्र जपत रहावा. (मंत्र पुढील चरणात सांगताहेत.)

आकाश कोसळणे याचा अर्थ असा की वाटेल ती अडचण येणे. वाटेल तेवढ्या अडचणी झेलाव्या लागाव्या, वाटेल तितकी संकटे सहन करावी लागली तरी पण आपण पराभव पत्करणार नाही, त्याच्या दडपणाखाली येऊन सत्याची कास कदापि सोडणार नाही, अहिंसा कदापि सोडणार नाही. बहुधा देहासक्तीमुळे माणूस दबतो, भयभीत होतो, पराभूत होतो आणि सत्याचा त्याग करायला तयार होतो पण त्याच्या लक्षात ही गोष्ट येऊन गेली की देह तर कधी - ना कधी जाणारी वस्तु आहे - सत्य वस्तु आहे आत्मा आणि तेच माझे निजस्वरूप आहे, तर मग तो सत्याला कदापि सोडू शकत नाही. यामुळे विश्वासपूर्वक, श्रद्धेने, निष्ठेने हा मंत्र सदा - सर्वदा मनन करण्यायोग्य - चिंतन करण्यायोग्य हा सिध्दांत जपत राहिल म्हणजे जीवनात आचरणात उतरवील.

2) सत्य नित्य आहे सत्य चि तें आहे. सत्य होउनी राहे परमेश्वर ।

आता इथे या मंत्राचे स्वरूप सांगताहेत 'सत्य नित्य आहे, सत्य हीच एकमेव वस्तु आहे.' परमेश्वर सत्याच्या रुपात विराजमान आहे. यात तीन गोष्टी आहेत 1) जगात सत्यच नित्य आहे - अखंड स्थिर रहाणारे आहे, शाश्वत आहे. 2) सत्यच त्याचे स्वरूप आहे अर्थात्

सत्याव्यतिरिक्त दुसऱ्या कुठल्याही गोष्टीचे - वस्तुचे - अस्तित्व नाही आणि 3) सत्य हाच परमेश्वर आहे - म्हणजे आपण ज्याला परमेश्वर म्हणतो ते सत्यच आहे. ज्याप्रमाणे पाण्याला कुणी जळ तर कुणी नीर म्हणते तरी पाणी आणि जळ - पाणी आणि नीर - वेगवेगळ्या वस्तु नाहीत. एकाच वस्तुची दोन नावे आहेत - तसेच सत्यालाच ईश्वर म्हणतात. सत्यालाच परमेश्वर म्हणतात. सत्याहून भिन्न अशी काही दुसरी वस्तु परमेश्वर नाही.

सत्याशिवाय दुसऱ्या कुठल्याही वस्तुचे अस्तित्व नाही तरीही आपल्याला सत्याचे दर्शन होत नाही, ही आश्चर्याची बाब आहे. आपल्याला सत्याच्या स्वरूपाची ओळख नसल्यामुळे सत्य शोधाचा विषय बनला आहे.

3) अहिंसा चि एक सत्याचें साधन कधीं न सोडीन तिची कास ।

तर असे म्हणताहेत की सत्याच्या अनुभवासाठी उपयुक्त एकमेव साधन अहिंसा आहे. इथे आणखी एक विचार लक्षात घेण्यासारखा आहे. तो असा की सत्य साध्य आहे तसे साधनही आहे, लक्ष्य आहे तसे मार्गही आहे. अहिंसा केवळ साधन आहे मार्ग, लक्ष्य नव्हे ! अर्थात् सत्यदर्शनानंतर अहिंसा साधन रुपात उरत नाही. अंतिम ज्ञानावस्थेत ती सहज बनून जाते. 'सत्य लक्ष्य आहे' याचा अर्थ सत्यदर्शन लक्ष्य आहे, अंतिम ध्येय आहे, परिपूर्ण ज्ञानावस्था आहे. अहिंसेचा साक्षात्कार तर केवळ साधनाकाळातच होऊ शकतो. याशिवाय सत्याचे दर्शन होऊच शकणार नाही कारण की अहिंसेच्या साक्षात्काराची अंतिम परिणतीच सत्यदर्शन आहे. साधनाकाळात सत्य आणि अहिंसा दोन्ही सोबत-सोबत चालतात. यामुळे सत्याला साध्य आणि साधन मानून त्याचे अनुष्ठान अहिंसेच्या अनुष्ठानासोबत आणि अन्य व्रतांच्या पालनासोबत अन्य ज्या साधना आहेत त्यांच्या सोबत करायचे असते. अहिंसा तर प्रमुख साधन आहेच.

सिध्दावस्थेत, ज्ञानावस्थेत सिध्दपुरुषाच्या जीवनात सत्यदर्शनासोबत अहिंसा स्वभाव बनून रहातो.

यामुळे म्हटले आहे की आपण अहिंसेचा आधार कदापि सोडायला नको. पंगू माणूस का चालतांना कधी काठीचा आधार सोडतो? कारण आधार सोडल्यावर कुठेही पडून जायचे भय असते. त्याचप्रमाणे अहिंसेचा

आधार सोडल्यावर सत्यापासून लांब पडून जायची पूर्ण शक्यता असते. जीवनात प्रत्येक पावलावर घसरून पडण्याचे भय असते.

4) सत्य - नारायणा हृदयीं स्मरुनि संकल्प हा मनीं केला थोर।

यामुळे प्रत्येकाच्या हृदयात, अंतःकरणात विराजमान सत्यनारायणाचे स्मरण करून उपरोक्त उत्तम संकल्प केला आहे. अहिंसेचा आधार न सोडण्याचा उपरोक्त संकल्प यामुळेच केला आहे की तेच एकमेव साधन आहे त्याच्या बळावरच आपण लक्ष्यापर्यंत - सत्यदर्शनापर्यंत पोहोचू शकतो.

5) एवढा संकल्प व्हावया सफळ तो चि देवो बळ विन्या म्हणे।

हा संकल्प यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक ते बळ त्या सत्यनारायणाने - परमेश्वराने द्यावे अशी प्रार्थना केली गेली आहे. आपण साधना करतोहोत. सत्य, अहिंसा, भक्ती, वैराग्य वगैरे समग्र साधना आपली सुरु आहे पण या साधनेच्या साफल्यासाठी ईश्वराची कृपा हवी. केवळ स्व-प्रयत्नाच्या बळावर आपण यशस्वी होऊ असे जर कुणी मानत असेल तर तो मिथ्या अभिमान आहे.

विसाव्या अभंगात म्हटले गेले आहे की पावलोपावली म्हणजे दरेक क्षणी ईश्वराचे स्मरण करायला हवे. त्याच्या आधारेच साधना सुरु आहे असे वाटत असेल तरच अहंकार क्षीण होऊ शकतो आणि अहंकार क्षीण झाल्याशिवाय साधना सफळ होऊ शकत नाही. यामुळे साधनेचा आधारच ईश्वरशरणागती आहे, प्रतिक्षणी ईश्वराचे भान आहे.

या अभंगात अहिंसा - विवेचनाचा उपसंहार आहे. जीवनात 1) सत्यनिष्ठा 2) अहिंसानिष्ठा आणि 3) ईश्वरनिष्ठा या तीन निष्ठा असायला हव्यात.

०००

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य विषयक अठरा अभंगांमध्ये 'सत्य आणि अहिंसा यांच्या दृष्टीने ब्रह्मचर्याची अनिवार्यता, ब्रह्मचर्यनिष्ठ जीवनाची व्यवस्था, ब्रह्मचर्याची साधना, ब्रह्मचर्याची पूर्णता' या पैलूंची चर्चा आली आहे.

प्रकरण पहिले

29) सत्यदर्शनाचे अनिवार्य साधन : ब्रह्मचर्य

- 1) ब्रह्मचर्य जाणू साधनेचें बळ व्रत जें अढळ नैष्ठिकांचें
- 2) वस्तुतां सत्य हें मूळ महा-व्रत त्यांतुनी तदर्थ निघती अन्य।
- 3) सत्याचा पुजारी वरला सत्यासि भजतां अन्यासि व्यभिचारी।
- 4) विकार सेवणें कैसें मग होय तेणें ब्रह्मचर्य स्वभावे चि।
- 5) प्रवृत्ति रंगली सत्याराधनेंत विषय-वृत्ति तेथ जुळें केंवी।
- 6) विलासें तों सत्य कोणासि लाभलें ऐसें न देखिलें विन्या म्हणे।

विवेचन

1) ब्रह्मचर्य जाणू साधनेचें बळ व्रत जें अढळ नैष्ठिकांचें।

ब्रह्मचर्य शब्दाचे दोन अर्थ आहेत - जननेंद्रिय - संयम आणि सर्वेन्द्रिय - संयम. जिथे - जिथे ब्रह्मचर्य शब्दाचा प्रयोग झाला आहे तिथे - तिथे हे दोन्ही अर्थ घ्यायला हवेत.

ब्रह्मचर्याचा प्रचलित अर्थ जननेंद्रिय - संयम आहे पण गांधीजींनी व्यापक अर्थ करत सर्वेन्द्रिय संयम असे म्हटले आहे. सर्वेन्द्रिय संयमात जननेंद्रिय संयम येऊनच जातो.

या अभंगात सांगताहेत की साधनेचे बळ आहे सर्वेन्द्रिय संयम रुपी ब्रह्मचर्य म्हणजे यामुळे साधनेला बळ लाभते.

सत्याच्या साधनेत ज्याप्रमाणे अहिंसा मुख्य साधन आहे त्याप्रकारे सत्य - अहिंसेच्या पालनात ब्रह्मचर्य बलदायी साधन आहे यामुळे हेही अनिवार्य आहे. गीतेच्या आठव्या अध्यायातील अकराव्या श्लोकात याकडे संकेत केला गेला आहे. 'यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यम् चरन्ति' म्हणजे साधक परमात्म्याला जाणून घेण्यासाठी ब्रह्मचर्याचे पालन करतात.

या ब्रह्मचर्याला इथे नैष्ठिकांचे व्रत म्हटले गेले आहे आणि हेही सांगितले गेले आहे की या व्रताचा कदापि भंग

होता कामा नये, हे व्रत सूक्ष्मरूपानेही खंडित होता कामा नये.

व्रताचे दोन प्रकार असतात - महाव्रत आणि उपव्रत. अकरा व्रतांपैकी आरंभिक पाच महाव्रते असून शेष सहा उपव्रते आहेत. या व्रतांच्या पालनाच्या दृष्टीने काही नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे. व्रत - पालनात सहाय्यभूत या नियमांना उपव्रत म्हणतात. आजीवन ब्रह्मचर्याचे पालन करणाऱ्याला नैष्ठिक ब्रह्मचारी असे म्हणतात.

1) वस्तुतां सत्य हे मूळ महा - व्रत त्यांतुनी तदर्थ निघती अन्य ।

खरे पाहू गेल्यास सत्य हेच महाव्रत आहे. या एका मूलभूत महाव्रतामधून आणि त्याच्यासाठी म्हणून अन्य चार महाव्रत पुढे आले आहेत. या पाच महाव्रतांमधून शेष सहा उपव्रत पुढे आले आहेत. पाच महाव्रतांच्या पालनासाठी या सहाही व्रतांची आवश्यकता असल्यामुळे याला उपव्रत म्हटले गेले आहे.

2) सत्याचा पुजारी वरला सत्यासि भजतां अन्यासि व्यभिचारी. सत्योपासकाने एकमेव सत्याचे वरण केले आहे तो केवळ सत्याप्रती निष्ठा बाळगून जीवन घालवतो. यामुळे सत्याला सोडून - सत्याशिवाय - जर कुठल्या दुसऱ्या विषयी तो निष्ठा दर्शवील तर तो व्यभिचारी मानला जाईल. अशाप्रकारे सत्यनिष्ठेसाठी आवश्यक अशी जी व्रते आहेत त्यांच्याऐवजी अन्य वस्तुंमध्ये रस घेणे हेही सत्याचे भंजन मानले जाईल. सत्यभंग ठरेल. याचा दुसरा अर्थ असा होतो की सत्यपालनासाठी ज्या ज्या गोष्टी सहाय्यक आहेत त्यांचेही काही स्वतंत्र मोल नाही. त्या सर्व गोष्टी सत्यपालनात सत्य प्राप्तीच्या साधनेत सहाय्यक होताहेत म्हणून त्या मूल्यवान आहे. काया - वाचा - मनाने ज्या काही क्रिया होतील त्या सर्व सत्यपालनाची अभिव्यक्ती रूप आहे. सत्याचरणाचे प्रकटीकरण आहे - आविष्कार आहे. त्या क्रियांच्याद्वारे सत्यपालन प्रकट होत आहे. आशय असा की त्या क्रियांचे स्वतंत्र मूल्य आणि स्वतंत्र अस्तित्व नसून त्यांच्याद्वारे व्यक्त सत्याचेच अस्तित्व आहे, मूल्य आहे.

3) विकार सेवणें कैसें मग होय तेणें ब्रह्मचर्य स्वभावे चि ।

सत्यनिष्ठ पुरुषाकडून विकार सेवन कसे काय होऊ शकेल? कारण की विकार मात्र सत्याला झाकून टाकणारे आहेत. (याविषयक विवेचन आठव्या अभागात येऊन गेले आहे.) तिथे सर्व विकारांना क्षीण करायचे आहे तिथे विकारांचे सेवन आणि विकाराधीन होऊन जगणे कसे काय शक्य आहे? ज्यांना सत्यदर्शन करायचे आहे आणि त्यासाठी निर्विकार व्हायचे आहे त्यांच्यासाठी ब्रह्मचर्य म्हणजे सर्वेन्द्रिय संयम स्वाभाविक - सहज - असले पाहिजे. जोवर हे सहज - स्वाभाविक होत नाही तोवर त्याला आवश्यक मानून त्याच्या साधनेत रत रहायला हवे.

4) प्रवृत्ति रंगली सत्याराधनेत विषय - वृत्ति तेथ जुळें केवी ।

जिथे सत्याच्या साधनेत सत्य प्रवृत्ती आणि संपूर्ण जीवन रंगून गेले असेल तिथे विषयवृत्ती, विषयाची इच्छा, विषयवासना आणि विषयभोग कसे असू शकतात? इथे 'प्रवृत्ती रंगली' हा शब्द प्रयोग महत्वाचा आहे. आपण स्थूल गोष्टींच्या संदर्भातही हे बोलतो-बघतो. गणित, इतिहास, भाषा वगैरे स्थूल विद्येच्या अध्ययन वा संशोधनात मन रमून जाते, तल्लीन होऊन जाते तेव्हा विषय - विकारांचे विस्मरण सहज होऊन जाते. अनेक भौतिक शास्त्रीय संशोधक - वैज्ञानिक आपल्या संशोधन कार्यात इतके एकाग्र होऊन जातात की जीवनभर ब्रह्मचारीच रहातात. त्यांना विवाहाचे आकर्षणच उरत नाही. सर्वसामान्य माणसाच्या जीवनातही हा अनुभव येतो की एखाद्या महत्वाच्या विषयात मन एकाग्र होऊन जाते तर भोजनाचेही विस्मरण होऊन जाते आणि भोजन केलेच तर यंत्रवत केवळ घास गिळण्याची ती क्रिया होऊन बसते.

5) विलासें तों सत्य कोणासि लाभलें ऐसें न देखिलें विन्या म्हणे ।

विलासात अर्थात् विषयोपभोगात निमग्न कुणा व्यक्तीला सत्यदर्शन घडले असल्याचे आम्ही येथवर न कुठे पाहिले, न ऐकले. सर्वेन्द्रिय संयमाने विषयोपभोग नियंत्रित होतो. अन्यथा ब्रह्मचर्याचा अर्थ केवळ जननेन्द्रिय संयम करून केवळ तेवढे प्रयत्न करत राहिलो तर आपण विषयांच्या आकर्षणापासून कदापि मुक्त होऊ शकणार नाहीत.

ज्ञानावस्थेत ब्रह्मचर्य सुगम होऊन जाते. सहज होऊन जाते. सर्व प्रकारे निर्विकारता सहज सिध्द असते आणि ज्ञानावस्थेत असे अनेक साधक आहेत की ज्यांना आत्मज्ञान न झाल्यावरसुध्दा पूर्वजन्मीच्या साधनेमुळे या जन्मी ब्रह्मचर्य पालनात काही अडचण येत नाही. ज्यांची साधना इतक्या उच्च कोटीची नसते त्यांना ब्रह्मचर्य - पालनासाठी प्रयत्न करावे लागतात. विकारांशी झुजावे लागते. संघर्ष केल्याशिवाय विजय संपादन करता येत नाही. संघर्ष म्हणजे वैफल्य आल्यावरही सातत्याने प्रयत्न करत रहाणे होय. वैफल्य आल्यामुळे त्यांचे धैर्य खचून जाते आणि संयमाला अशक्य मानून जे विषयपरायण होऊन जातात, त्याला संघर्ष म्हणत नाही.

30) ब्रह्मचर्य पालनाशिवाय अहिंसाही नाही

(मागील अभंगात हे विवेचन केले गेले आहे की ब्रह्मचर्य सत्यपालनासाठी कशाप्रकारे अनिवार्य आहे. आता या अभंगात हे सांगताहेत की अहिंसेसाठी ब्रह्मचर्य कशा प्रकारे आवश्यक आहे.)

- 1) लक्ष्मिन्यां अहिंसा हि निष्कर्ष तो हा चि येई ।
- 2) पूर्ण अहिंसा - पालन नव्हे ब्रह्मचर्याविण ।
- 3) अहिंसा ती संयम-वृत्ति ब्रह्मचर्याची जी ख्याति ।
- 4) व्रतां व्रतां मेळ झाला विन्या म्हणे जो पडताळा ।

विवेचन

1) लक्ष्मिन्यां अहिंसा हि निष्कर्ष तो हा चि येई अहिंसेच्या अंगाने विचार केला तरी निष्कर्ष हाच निघतो की -

- 2) पूर्ण अहिंसा - पालन नव्हे ब्रह्मचर्याविण ।

काया, वाचा, मनसा अहिंसेचे पूर्ण पालन करायचे असेल तर ब्रह्मचर्याशिवाय शक्य नाही. अहिंसा पालनाचा अर्थच आहे पूर्णपणे निर्विकार होणे. ब्रह्मचर्याचा रुढ आणि संकुचित अर्थ घेतला तरीही त्याच्या पालनासाठी पुरुषाला मनातून स्त्री - विषयक विकार आणि स्त्रीला मनातून पुरुषविषयक काम विकार नष्ट करायला हवेत. स्त्री वा पुरुषविषयक विकार सामान्य विकार नसून भयंकर आहेत, महान मूर्च्छा आहे. या विकारात फसणारे विवेकहीन होऊन जातात. कामावर नियंत्रण मिळवणे क्रोधावर नियंत्रण मिळवण्यापेक्षा कठीण आहे. यामुळे

ब्रह्मचर्याच्या स्थूल अर्थानेही त्याचे भंग झाल्यामुळे अहिंसा संपूर्णतः खंडित होऊन जाते.

- 3) अहिंसा ती संयम - वृत्ति ब्रह्मचर्याची जी ख्याति ।

अहिंसेचा अर्थ आहे बाह्य आणि आंतरिक संयमी वृत्ती. यातून देहासक्ती क्षीण होते. अहिंसेचाही अर्थ आहे देहासक्तीचा क्षय. यामुळे म्हटले जाते की संयमवृत्ती ब्रह्मचर्याचीच व्याप्ती आहे. ब्रह्मचर्य म्हणजे संयमाची पराकाष्ठा होय. ही त्याची प्रसिध्दीच आहे म्हणजे जनलोकात संयमाची पराकाष्ठा हा अर्थच प्रसिध्द आहे.

सत्याची प्रेरणा संयमाकडे, निर्विकारतेकडे असते. मायेकडून विषयाधीन झाल्यामुळे विकार वा असंयम उत्पन्न होतो.

- 4) व्रतां व्रतां मेळ झाला विन्या म्हणे तो पडताळा ।

अशा प्रकारे सत्य, अहिंसा वगैरे व्रतात परस्पर मेळ आहे. ते एकमेकांशी संबध्द आहेत. यामुळे एका व्रताचे पालन दुसऱ्या व्रतावर अवलंबून आहे. एकाचे पालन केल्याशिवाय दुसऱ्याचे यथार्थपणे पालन नाही होऊ शकत.

यासाठी गणिताचा दाखला देताहेत. पडताळा म्हणजे जीवनाची पडताळणी - तपासणी. गणितात उत्तर तपासून घ्यायची एक पध्दत असते. बेरीज, वजाबाकी, गुणाकार, भागाकार वगैरेची उत्तरे चूक की बरोबर हे बघण्यासाठी तपासून बघावे लागते. उदाहरणार्थ 4 गुणिले 5 याचे उत्तर 20 आले. हे खरे आहे की नाही हे कळण्यासाठी गुणनफळाला गुण्य वा गुणकाने भाग दिला जातो. उदा. 20 भागिले 4 (किंवा 5) तर उत्तर 5 (किंवा 4) यावरून गुणाकार बरोबर असल्याचे सिध्द होते. अशाच प्रकारे सत्य - अहिंसा वगैरे व्रतांचाही संबध्द आहे. हे सारे परस्परावलंबी आहेत. एकात जर कुठे काही दोष राहून गेला तर अन्य व्रतेही सदोष होऊन जातात. प्रत्येक व्रत बरोबर असेल तरच सारी व्रते खरी ठरतील. याना माळेच्या मण्यांचीही उपमा दिली जाते. सारे मणी योग्य प्रकारे ओवले गेले असतील तरच माळा पूर्ण होते. माळेच्या मण्यांप्रमाणे ओवलेले असल्यामुळे व्रतांच्या ठायी पूर्ण अद्वैतही नांदते.

०००

प्रकरण दुसरे

31) अनासक्त प्रेम

- 1) अहिंसेचे नाम अनासक्त प्रेम तें तों स्वात्माराम करुं जाणे ।
- 2) जयाची गुंतली विषयीं वासना क्रोध भय तृष्णा त्याचे पाठीं ।
- 3) विकारांची ऐसी मालिका लागली अहिंसा मोडली भारावून ।
- 4) विषयाची गुंत तोडुनी मोकळा अहिंसक झाला विन्या म्हणे ।

विवेचन

- 1) अहिंसेचे नाम अनासक्त प्रेम तें तों स्वात्माराम करुं जाणे ।

या अभंगात अहिंसेचे स्वरूप समजावताहेत. अहिंसा म्हणजे अनासक्त प्रेम.

प्रेम दोन प्रकारचे आढळते. एक आसक्तीयुक्त प्रेम आणि दुसरे अनासक्त प्रेम. आसक्त प्रेम संकुचित असते आणि अनासक्त प्रेम व्यापक असते. कुटुंबात आसक्त प्रेम आढळते. पती - पत्नी - माता - पिता - बंधु - भगिनी - पुत्र - पुत्री वगैरे कुटुंबियांप्रती प्रकट होणारे प्रेम अनासक्त असेल असे नाही. या प्रेमात अनासक्ती आढळत नाही - उत्कटता आढळते. त्या मर्यादित परिघात ते प्रेम एकमेकांसाठी त्याग करायची प्रेरणा देते. हा त्या प्रेमात गुण आहे. यामुळे कौटुंबिक प्रेम सर्वथा त्याज्य नसते, केवळ आसक्तीचा जो दोष आहे त्याचाच त्याग करायचा आहे. संस्था वा आश्रमांमधून सेवा वा साधनेच्या निमित्ताने एकत्रित आलेल्या सेवकां - साधकांमध्येही प्रेम असते पण कौटुंबिक सदस्यांमध्ये आढळणाऱ्या उत्कटतेसारखी उत्कटता त्या प्रेमात नसते. सेवक - साधकांच्या ठायी ही उणीव दिसते ती दूर करणे त्यांचे कर्तव्य ठरते. उत्कटतेच्या दृष्टीने कौटुंबिक प्रेम आदर्श आहे पण त्यात अंतर्भूत आसक्ती त्याज्य आहे. अशाप्रकारे प्रेमाद्वारे दोन गोष्टी साधल्या गेल्या पाहिजेत - एक, प्रेम उत्कट असावे दोन, त्याच्या ठायी आसक्ती नसावी. यालाच अहिंसा म्हणतात.

अहिंसेच्या ठायी अनासक्ती आणि प्रेम दोन्ही समानरूपाने उत्कट असले पाहिजे.

या दोन गोष्टी ज्यांना साधून घेता आल्या ते स्वात्माराम आहेत - आत्मरत आहेत. आपल्यात, आत्म्यात म्हणजे परमेश्वरात तल्लीन आहेत. याच्या मूळाशी देहासक्तीचा सर्वथा त्याग गृहीतच आहे. गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायातील 17 व्या श्लोकात ज्ञानी पुरुषासाठी तीन विशेषणे वापरली आहेत - आत्मरत, आत्मतृप्त आणि आत्मसंतुष्ट. आत्मज्ञानी व्यक्तीच्या ठायी प्रेम आणि आत्यंतिक अनासक्ती दोन्हीही आढळतील.

- 2) जयाची गुंतली विषयीं वासना क्रोध भय तृष्णा त्याचे पाठीं ।

पण ज्यांची वासना पंच विषयांमध्ये फसलेली आहे, ज्यांची वेदना विषयांची कक्षा ओलांडायला तयार नाही, तिच्या पाठीमागे क्रोध, भय, तृष्णा आणि अन्य विकार लागूनच रहातील. हे विकार त्यांचा पाठलाग करत रहातील. पाठलाग कधी सोडणार नाहीत. गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायातील 62 आणि 63 व्या श्लोकात मोठे सुंदर विवेचन केले गेले आहे की विषयांप्रती आसक्तीमूलक संबंधांमुळे कशाप्रकारे क्रमबद्ध अवनती होते. आधी विषयांचे विषयांविषयीचे आकर्षण जागले की काळजी सुरु होते. काळजीमुळे अशी लालसा निर्माण होते की येनकेनप्रकारेण हा विषय प्राप्त झाला पाहिजे. लालसा किंचित तृप्त झाली की अधिक भोगाचा लोभ उपजतो आणि लालसा जर तृप्त झाली नाही तर क्रोध उत्पन्न होतो. क्रोधामुळे मूढता जागते. मूढतेमुळे माणूस आत्मपरिचय विसरतो. यामुळे कार्याकार्य विवेकशक्ती नष्ट होऊन जाते. हाच बुद्धिनाश होय. अशाप्रकारे विकार शृंखला पाठलाग करेल. हे विकार विषयासक्तीमुळे उपजतात. विषयासक्ती देहासक्तीमुळे उत्पन्न होते.

- 3) विकारांची ऐसी मालिका लागली अहिंसा मोडली भारावून ।

उपर्युक्त विकारांच्या परंपरेला इथे 'मालिका' म्हटले आहे. मालिका म्हणजे विकारांची अखंड परंपरा होय. एका विकारातून दुसरा, दुसऱ्यातून तिसरा विकार उत्पन्न होत जातो. ही अनर्थ परंपरा आहे. ही परंपरा सहज समाप्त होणारी नसून अखंड चालत रहाणारी आहे. यातून

अहिंसेचे हनन होते. विकार एवढे काही शक्तीशाली असतात की त्यांच्या ओझ्याने अहिंसा दबून जाते, दबून भंगून जाते - तुटते.

तसे तर प्रकाशापुढे अंधकार टिकू शकत नाही त्याचप्रमाणे अहिंसेसमोर विकार टिकू शकत नाहीत, तरीसुद्धा दीपकाच्या प्रकाशाला साधारणसे आवरणही रोखू शकते. अहिंसा भंगण्याचा अर्थ लुप्त होणे - अदृश्य होणे असा होतो. मनात जोवर विकार असतील तोवर अहिंसेच्या शक्तीचे प्रकटीकरण नाही होणार. यामुळे अहिंसेचे हनन झाले असे म्हटले गेले आहे.

4) विषयाची गुंत तोडुनी मोकळा अहिंसक झाला विन्या म्हणे।

विषयांची आसक्ती हाच अहिंसा पालनात मोठा प्रतिबंध आहे. यामुळेच विषयांची गुंतागुंत मोडली पाहिजे असे म्हटले जाते त्यात अडकून पडायला नको. जो त्या विषयांना मोडू शकला तो अहिंसक बनला.

पण विषयांचा पूर्णपणे त्याग करणे अशक्य आहे. जोवर देह आहे तोवर त्याच्या भरण पोषणासाठी विषय सेवन करावेच लागते. यावर स्थूलपणे आपण जरी विषयत्याग करुनही दिला तरी मनातून तद्विषयक रस जात नाही. अशा स्थितीत काय केले जावे? गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायाच्या अखेरीस याचे विवेचन आले आहे. तिथे हे सुचवले गेले आहे की विषयांशी आवश्यक मर्यादेपुरता संबंध असावा, तो संयमपूर्वक निभवला जावा आणि आंतरिक रस - निवृत्तीसाठी ईश्वर भक्तीचे सहाय्य घेतले जावे. या विविध उपायांनी मनातून विषय त्याग करणे शक्य होऊ शकते.

32) व्यापक प्रेम

- 1) अहिंसेचें नाम विश्वव्यापी प्रेम संकुचिता वर्म केंवि लाभे।
- 2) स्त्रियेची पुरुषाची अन्योन्यबद्धता तिथे व्यापकता कल्पवेना।
- 3) एकमेकांसाठी प्रेम राखियेलें जगासि उरलें काय मग।
- 4) संकुचित भाव तोडुनि मोकळा अहिंसक झाला विन्या म्हणे।

विवेचन

1) अहिंसेचें नाम विश्वव्यापी प्रेम संकुचिता वर्म केंवि लाभे।

ब्रह्मचर्याचा सामान्य अर्थ जननेंद्रिय संयम असा घेतला जातो पण गांधीजींनी त्याचा व्यापक अर्थ केला आहे. गांधीजींच्या मते ब्रह्मचर्याचा अर्थ सर्वेन्द्रिय संयम आहे. सत्य आणि अहिंसेच्या पालनासाठी आवश्यक साधन आहे ब्रह्मचर्य. ब्रह्मचर्य लक्ष्य नाही. सत्याचा साक्षात्कार हे लक्ष्य आहे त्याचे प्रमुख साधन आहे अहिंसा. गांधीजींनी सत्य आणि अहिंसेला एका नाण्याच्या दोन बाजू मानले आहेत. यादृष्टीने सत्याचा साक्षात्कार करणे आणि पूर्ण अहिंसक बनणे जवळ - जवळ समानार्थी शब्द होऊन जातात. इथे ब्रह्मचर्याला अहिंसक बनण्यासाठी आवश्यक साधन म्हटले जात आहे.

इथे अहिंसेच्या रुपाची चर्चा करतांना असे म्हटले गेले आहे की विश्वव्यापी प्रेमाचे नावच अहिंसा आहे. प्रेमात एक गोष्ट असते उत्कटता आणि दुसरी गोष्ट असते व्यापकता. उत्कट प्रेम व्यापक असतेच असे नव्हे. उत्कट प्रेम जोवर व्यापक बनत नाही तोवर त्याचा अहिंसेत समावेश होऊ शकणार नाही. कुटुंबात उत्कट प्रेम आढळते पण ते व्यापक नसते. कुटुंबापुरतेच मर्यादित असते. यामुळे ते व्यापक होऊ शकत नाही. यादृष्टीने इथे सांगितले गेले आहे की आपण जर संकुचित दृष्टी बाळगून कुटुंबात मिळणाऱ्या संकुचित प्रेमातच संतुष्ट राहिलो तर आपल्याला प्रेमाचे रहस्य कसे काय प्राप्त होईल? अहिंसेचे रहस्य त्याच्या व्यापक होण्यात आहे. व्यापकता हेच अहिंसेचे हार्द्र आहे. त्याचे पूर्ण स्वरूप आहे. प्रेमाला उत्कटतेतून व्यापकतेत विकसित व्हायला हवे. आपण कुटुंबावर प्रेमाची जी उत्कटता दर्शवतो तीच उत्कटता सर्वाविषयी दाखवू शकलो तर ते अहिंसेचे खरे रूप मानले जाईल. अहिंसेत संकुचित आणि स्वार्थी प्रेमाला स्थान नाही कारण की व्यापक प्रेम सहजच अनासक्त असते.

2) स्त्रियेची पुरुषाची अन्योन्यबद्धता तिथे व्यापकता कल्पवेना।

जिथे एक स्त्री आणि एक पुरुष परस्पर विवाह बध्द होतात, तिथे व्यापकतेची कल्पना नाही करता येत. पुरुष आणि स्त्रीच्या ठायी अपार प्रेम विद्यमान आहे. महिलांमध्ये

स्वभावतःच काहीशा अधिक प्रमाणात प्रेम असते पण ते जेव्हा विवाहबध्द होतात तेव्हा उभयतांमध्ये विद्यमान ते अपार प्रेम एक - दुसऱ्यापुरतेच मर्यादित होऊन बसते. विवाहापूर्वी मातृगृहात रहातांना जे प्रेम असते ते सुध्दा त्या कुटुंबापुरतेच मर्यादित स्वरूपाचे असते. विवाहानंतर त्या कुटुंबापासून विलग होऊन नव्या कुटुंबाच्या क्षेत्रात येऊन सामावते पण हा परीघही मोठा वा व्यापक नसून मर्यादित स्वरूपाचाच असतो. संतानाच्या जन्मासोबत या प्रेमाचे क्षेत्र त्याच्याप्रत अवश्य पोहोचते पण तरी संकुचित परीघ कायमच रहातो.

विवाह न करून जर नैष्ठिक ब्रह्मचर्याचे पालन केले तर आपण ज्या कुटुंबात वाढतो त्या कुटुंबाप्रती आपले प्रेम सीमित न रहाता समाज आणि जगापर्यंत पसरू शकते पण लग्न झाल्यावर जर कुणी समाजसेवा करू इच्छित असेल तरी त्याचे जनप्रेम संकुचित राहिल. खूप व्यापक होऊ शकेल अशी काही स्थिती नाही. ते आपसातच घनिष्ठ बनून राहून जाते. संतान वृद्धी झाली नाही तरी ते प्रेम पती - पत्नीच्या परीघा बाहेर पडून सर्वसामान्य जनांपर्यंत पोहोचेल, असेही सांगता येऊ शकत नाही.

3) एकमेकांसाठी प्रेम राखिलेले जगासि उरलेले काय मग।

विवाहबध्द झाल्यावर कुटुंबापुरतेच मर्यादित स्वरूपाचे असणारे प्रेम ठरवून होते असे काही नाही, ती तर विवाहाची सहज परिणती आहे मग प्रेम जगासाठी मुळी उरतेच कुठे? प्रेमाची जी शक्ती ईश्वराद्वारे प्रत्येक व्यक्तीला सहजच प्राप्त होते ती तर जशीच्या तशीच रहाणारी आहे. माणसाच्या ताब्यात जर काही असेल तर ते एवढेच आहे की तो या शक्तीला संकुचित राखू शकतो वा व्यापक बनऊ शकतो. विवाह केल्यावर जर त्या प्रेमाला संकुचित केले, तर ते प्रेम व्यापक होऊ शकणार नाही, प्रसरू शकणार नाही. त्याला जर व्यापक करायचे ठरवले तर पती - पत्नीपर्यंत सीमित नाही राहू शकणार. बादलीभर पाणी जर सर्वांच्या उपयोगासाठी द्यायचे असेल तर आपल्यासाठी संपूर्ण बादली भरून पाणी उरणार नाही आणि स्वतःसाठीच सर्व पाणी राखायचे असेल तर इतरांनाही (इतरांच्या पदरीही) काहीही पडणार नाही. यामुळे ईश्वर - प्रदत्त प्रेमाचा उपयोग जर जनसेवेसाठी

करायचा असेल तर विवाहबध्द झाल्यावर तो पूर्णपणे साधता येणार नाही.

4) संकुचित भाव तोडुनी मोकळा अहिंसक झाला विन्या म्हणे।

यामुळे संकुचित वृत्तीचा त्याग करून व्यापक वृत्ती राखावी लागेल. स्वतंत्र रहायला सांगितले आहे याचा अर्थ हाच की संकुचित परिघात रहायचे नाही, अर्थात् विवाहबध्द व्हायचे नाही. ज्याची व्यापक व्हायची अभिलाषा आहे त्यासाठी हाच मार्ग आहे.

अर्थात् व्यापक बनण्यासाठी विकारांवर नियंत्रण साधावे लागेल. विकारांवर ताबा न मिळवू शकणारा या मार्गावर चालू शकत नाही.

33) विवाह: एक बाधक संस्था

1) आपुले वेगळे कुटुंब निर्मितां विश्व-कुटुंबता दुरावली।

2) म्हणुनि विवाह अहिंसा - निष्ठेत होय असंगत स्वभावतां।

3) असंगत जेथे विवाह - विचार तेथ अनाचार निषिध्द चि।

4) विकार चि सर्व तोडुनी मोकळा अहिंसक झाला विन्या म्हणे।

विवेचन

1) आपुले वेगळे कुटुंब निर्मितां विश्व - कुटुंबता दुरावली।

विवाहबध्द होऊन जेव्हा आपण आपले स्वतंत्र कुटुंब बनवतो - तेव्हा विश्व कुटुंबता म्हणजे विश्वालाच आपले कुटुंब मानण्याची भावना आपल्यापासून लांब होऊन जाते. विश्वकुटुंबभाव आपल्याला साधणार नाही. ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानी भक्ताच्या वर्णन प्रसंगी लिहिले आहे 'हे विश्वचि माझे घर। ऐसी मति जयाची स्थिर। किंबहुना चराचर। आपण जाहला।' हे विश्वच आपले घर आहे अशी ज्याची बुद्धी स्थिर होऊन गेली, अधिक काय सांगावे, तो स्वतः संपूर्ण चराचर ब्रह्मांडच होऊन गेला. तो सकल ब्रह्मांडाशी एकरूप होऊन गेला आहे. तो संपूर्ण ब्रह्मांडाला परमात्मरूप बघत आहे. स्वतः परमात्म रूप

आहे आणि ब्रह्मांडही परमात्मस्वरूपी आहे. याचाच अर्थ असा आहे की संपूर्ण ब्रह्मांड परमात्ममय आहे, तो स्वतः शून्य झाला आहे. याला ज्ञानावस्था म्हणतात.

2) म्हणुनि विवाह अहिंसा - निष्ठेत होय असंगत स्वभावतां

यामुळे अहिंसा निष्ठेवर जर श्रद्धा असेल म्हणजे अहिंसेच्या महान सिध्दांत पालनावर जर निष्ठा असेल तर विवाहबध्द होणे स्वाभाविक रित्याच विसंगत आहे कारण की विवाह ब्रह्मचर्य पालनासाठी नाही केला जात. विवाह करण्यामागे संतानोत्पत्तीचीच दृष्टी असते असेही नाही. सामान्यपणे वैवाहिक जीवनात संतानोत्पत्तीही गौणच असते. मुख्य तर विकार वासनेची तृप्तीच असते. प्रत्येक व्यक्तीच्या मनी विकार वासना उत्पन्न होतात आणि विशिष्ट वयानंतर त्या बळावतात - प्रबळ होतात. त्याला नियंत्रित करण्यात वा हटवण्यात सामान्यपणे माणूस असमर्थ ठरतो. यासाठी म्हणजे विकार वासनांच्या तृप्तीसाठी विवाह केला जातो. विकार माल देहासक्तीमुळे उत्पन्न होतात आणि देहासक्ती हीच तर हिंसा आहे, अहिंसेचा भंग आहे. यामुळे अहिंसा निष्ठेत विकारमालांचा त्याग अनिवार्य आहे - अपरिहार्य आहे - आणि विवाहात तर विकारांना प्रेरणा लाभते. यावरून हे सहज सिध्द होऊन जाते की अहिंसा - निष्ठेत विवाहाला स्थान नाही.

यानिमित्त गांधीजी आणि विनोबांनी एक महत्वाचा विचार हा प्रदर्शित केला आहे की विवाह करण्यामागे केवळ संतानोत्पत्तीचाच विचार असावा, कामेच्छा - तृप्तीचा विचार नको. व्यक्ती कामेच्छेला वशीभूत होऊन ज्या संतानाला जन्माला घालते ते कामज संतान म्हणवले जाते. ते धर्मज संतान नसते. ईश्वराने माणसाच्या मनात कामवृत्ती राखली आहे केवळ संतानोत्पत्तीसाठी ती आहे आणि तीही धर्मज संतानाला जन्म देण्यासाठीच आहे.

कामवृत्तीचा उपयोग भोग - लालसेच्या तृप्तीसाठी व्हायला नको. यामुळे गीतेच्या सातव्या अध्यायातील अकराव्या श्लोकात भगवंत म्हणतात 'धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि' - धर्माला अविरोधी म्हणजे धर्माच्या विरुद्ध नसणारा काम अर्थात् केवळ संतानोत्पत्तीसाठीच प्रेरित करणारी कामवृत्ती माझी विभूती आहे. काही मोजक्या विभूतींच्या वर्णना निमित्त उपर्युक्त उल्लेख आला आहे. पुढे दहाव्या अध्यायातील 28 व्या श्लोकात भगवान

म्हणतात-'प्रजनश्चास्मि कंदर्पः'-म्हणजे प्रजननाला निमित्त ठरणारी कामवृत्ती मी आहे. इथे स्पष्टपणे प्रजोत्पत्तीसाठी आवश्यक कामवृत्तीला भगवंताने आपली विभूती म्हटले आहे.

अशा प्रकारे धर्मज संतानांची उत्पत्ती हाच विवाहाचा उद्देश असेल तर तिथे अधिक संतान होऊ शकत नाही. गांधीजींचे म्हणणे आहे की अशी संतान तर एकच होऊ शकते. इथे अशी कल्पना केली गेली आहे की ज्या स्त्रीशी आपला विवाह झाला ती विवाहापूर्वी तर आपल्यासाठी भगिनी होती पण विवाह संस्कार समयी तिला पत्नीच्या रूपात ग्रहण केले गेले मग जेव्हा ती आई बनली तेव्हा तिच्या ठायी मातृत्व नांदले. यामुळे तिचे पत्नीत्व समाप्त झाले असे मानले जायला हवे. पतीसाठीही ती माताच बनून गेली. (इथे प्रसंगवश स्त्रीचे उदाहरण दिले गेले आहे - पण हे उदाहरण पुरुषावरही समानपणे लागू पडणारे आहे. अर्थात् पुरुष विवाहापूर्वी भाऊ होता - नंतर पती आणि संतानोत्पत्ती नंतर पिता बनतो. अर्थात पिता झाल्यावर त्याचे पतित्व संपून जाते.) तरीही सृष्टीप्रवाह अखंडित राखायच्या विचाराने जर गरज वाटली तर जास्तीत जास्त दोन लेकरांना जन्म देऊ शकता. याहून अधिक संतानाला धर्मज मानले नाही जाऊ शकत. हा विचार आचरणात आणण्यायोग्य आहे. यातच धर्माचरण आहे, अन्यथा अधर्माचरणच मानले जाईल.

3) असंगत जेथे विवाह - विचार तेथ अनाचार निषिध्द चि ।

अहिंसा आणि सत्य यांच्या दृष्टीने जिथे विवाह करणे योग्य मानले गेले नाही तिथे मग अनाचार आणि व्यभिचार तर निषिध्दच आहेत. याला नव्याने सांगायची काय गरज?

आजकाल अविवाहितांमध्ये अनाचार आणि विवाहितांमध्ये कामुकतेचा अभिचार बहुधा दिसून येतो. यावर प्रत्येक विवाहित आणि अविवाहित पुरुषाला ब्रह्मचर्याच्या दृष्टीने विचार केला पाहिजे.

4) विकार चि सर्व तोडुनी मोकळा अहिंसक झाला विन्या म्हणे ।

यामुळे केवळ काम - विकाराचाच नव्हे, तर विकार मालाचा त्याग करून म्हणजे विकारमुक्त होऊन जो अहिंसेची साधना करतो तो झाला अहिंसक. अर्थात्

ब्रह्मचर्याचा अर्थ सर्वेन्द्रियसंयम आहे आणि अहिंसेची साधना सर्वेन्द्रिय संयमानेच पूर्ण होईल. अशा प्रकारे सत्य दर्शन आणि अहिंसा पालन या दोघांसाठी इंद्रियमात्राचा संयम, विकार मात्राचा त्याग आवश्यक आहे.

०००

प्रकरण तिसरे

34) विवाहितांचे ब्रह्मचर्य

- 1) मग जे विवाह करुनि बैसले सत्यासि मुकले काय सारे ।
- 2) काय सर्वापण तयांचे हातून व्हावया साधन नसे कांहीं ।
- 3) ह्यासाठी उपाय थोरांनी योजिला अनुभवे सफळ सिध्द झाला ।
- 4) झाला विवाह तो विसरुनि समूळ वर्तणे निर्मळ विन्या म्हणे ।

विवेचन

- 1) मग जे विवाह करुनि बैसले सत्यासि मुकले काय सारे ।

मागील अभंगात सत्य आणि अहिंसेच्या पालनाच्या दृष्टीने ब्रह्मचर्यपालन अर्थात विवाह न करण्याला अनिवार्य मानले गेले आहे. आता प्रश्न असा आहे की विवाह न करणे किती लोकांना शक्य आहे? एथवरचा तर अनुभव असा आहे की विवाह न करता नैष्ठिक ब्रह्मचर्याचे पालन करणारे हाताच्या बोटांवर मोजण्याइतके आहेत. यामुळे अधिकांश संख्येने लोक विवाहबध्द होणारेच आहेत. तर काय त्यांना ब्रह्मचर्य पालन अशक्यच आहे आणि या कारणामुळे का ते सत्यापासून वंचितच रहातील? ते का सत्याचे पालन करूच शकणार नाहीत? ते का अहिंसक बनूच शकणार नाहीत?

- 2) काय सर्वापण तयांचे हातून व्हावया साधन नसे कांहीं ।

मग असा प्रश्न उपस्थित केला आहे की जे विवाहबध्द झाले आहेत, त्यांना जर सर्वस्वार्पण वृत्तीचा - विश्वव्यापक

भावनेचा - उत्कर्ष करुन घ्यायचा असेल तर काही साधन किंवा उपाय आहे की नाही?

- 3) ह्यासाठी उपाय थोरांनी योजिला अनुभवे सफळ सिध्द झाला ।

त्यांच्यासाठीही साधन आहे आणि पूर्ववर्ती महापुरुषांनी ते उपाय - ती साधने शोधून काढली आहेत. इथे 'थोर' शब्दाचा प्रयोग केला आहे याचा अर्थ आहे श्रेष्ठ, ज्ञानी, अधिकारी व्यक्ती. या प्रसंगात या शब्दाने अभिप्रेत व्यक्ती महात्मा गांधीजी आहेत कारण की पुढे याचा उपाय म्हणून व्यक्तवलेला विचार गांधीजींचा आहे. गांधीजींचा तो विशेष विचार आहे. हा गांधीजींचा नवा शोध आहे. गांधीजींनी या विचाराला आपल्या अनुभवाचे अधिष्ठान दिले, स्वतः याची साधना केली. दक्षिण अफ्रिका आणि भारतात इतरांकडून करवली यात यश संपादन केले.

तरीही इथे 'थोरांनी' (महापुरुषांनी) असा बहुवचनी प्रयोग विचारपूर्वक केला गेला आहे कारण गांधीजींऐवजी श्रीरामकृष्ण परमहंस, श्री. योगी अरविंद वगैरे अनेक महापुरुषांची ज्वलंत उदाहरणे या युगातही उपलब्ध आहेत.

- 4) झाला विवाह तो विसरुनि समूळ वर्तणे निर्मळ विन्या म्हणे ।

हा विचार - हा उपाय असा आहे की जो विवाह झाला आहे त्याला विसरुन जा. म्हणजे पत्नी आणि लेकरांसमवेत रहात असतांनाही आपला विवाह झाला आहे, ही भावना मनातून काढून टाकावी आणि पती - पत्नींनी आपसात अविवाहित व्यक्तींप्रमाणे अर्थात् बंधु - भगिनींसारखे रहा. बंधु - भगिनींसारखे रहायचा अर्थ असा आहे की कुठल्याही विकाराशिवाय जगा. यालाच इथे निर्मळ म्हटले आहे. निर्मळ म्हणजे निर्विकार, शुध्द पवित्र.

गांधीजींच्या मनात श्री. रायचंदभाई (श्रीमद् राजचंद्र जी) यांच्याशी झालेल्या संवादातून आणि प्रत्यक्ष सेवाकार्याच्या अनुभवातून हा विचार सुचला की सेवक जोवर प्रजोत्पत्तीच्या कार्यात म्हणजे भोग विलासात आणि संतती संवर्धनात संलग्न असेल तोवर संपूर्णपणे सार्वजनिक सेवाकार्य त्याच्या हातून होऊ शकणार नाही. हा विचार सुचताच त्यांनी आपल्या आणि कस्तुरबांच्या पारस्परिक संबंधात परिवर्तन करुन टाकले. संतती

संवर्धन आणि सार्वजनिक सेवाकार्य या दोन्ही गोष्टी एकाच वेळी साधता येणार नाही, हे त्यांच्या ध्यानी आले. ब्रह्मचर्याचे पालन न करता कुटुंब वृद्धी करत गेलो तर समाजसेवेसाठी सर्वस्व समर्पण करण्यात ते बाधक ठरेल, याउलट विवाहित असूनही जर ब्रह्मचर्याचे पालन करत राहिलोत तर ते माल कुटुंब सेवेत बाधक ठरत नाही. या विचारामुळे गांधीजी ब्रह्मचर्य पालनाच्या निश्चयावर दृढ झाले.

श्री रायचंदभाईंशी बोलतांना एकदा गांधीजी इंग्लंडचे एक पती - पत्नी श्री आणि श्रीमती ग्लाडस्टन यांची प्रशंसा करू लागले. गांधीजी म्हणाले की जाहीर सभेतही श्री. ग्लाडस्टन यांची पत्नी त्यांना योग्य वेळेवर चहा करून पाजायची. वर्षानुवर्षे हा कार्यक्रम चालला. श्रीमती ग्लाडस्टन यांच्या प्रेमाची प्रशंसा ऐकून श्री. रायचंदभाई यांनी विचारले” यात तुम्हाला महत्वाचे काय वाटले? श्रीमती ग्लाडस्टन यांचे पत्नीत्व की त्यांचा सेवाभाव? ती महिला जर ग्लाडस्टन यांची बहिण वा नोकर असती आणि एवढ्याच प्रेमाने चहा पाजला असता तर? आज अशा भगिनी वा नोकर महिलेचा दृष्टांत आढळत नाही का? आणि महिला जाती ऐवजी पुरुषाच्या ठायी जर असेच प्रेम बघण्यात आले तर आपल्याला आनंदाश्चर्य वाटणार नाही का?” श्री. रायचंदभाईंच्या या वचनांनी गांधीजींच्या मनाला चुंबकासारखे आकर्षित केले. सेवकाच्या सेवेचे मोल तर पत्नीनिष्ठेच्या मूल्यापेक्षा हजार पटींनी अधिक आहे. पती - पत्नींमध्ये ऐक्यामुळे सहज प्रेम असते पण मालक - नोकरात असे प्रेम प्रयत्नपूर्वक उत्पन्न करावे लागते. श्री. रायचंदभाईंच्या वचनांचा त्यांच्यावर दिवसेंदिवस प्रभाव पडत गेला. ते विचार करू लागले की आपण आपल्या पत्नीशी कशा प्रकारचा संबंध राखावा ? त्यांच्या असे अनुभवाला आले की पती - पत्नी यांच्या ठायी जोवर विषय सेवनाचा संबंध राहिल तोवर प्रेमाची किंमतच काय ? ती शून्य समजली पाहिजे. अशा प्रकारच्या विचार - मंथनामुळे गांधीजी ब्रह्मचर्य - पालनाच्या निश्चयाप्रत पोहोचले.

35) वृत्तीचे उन्नयन

1) उभय दंपती भावाबहिणीपरी देखितील जरी एकमेकां।

2) तरी जो जोजार संपला चि सारा वासनेचा थारा मोडला कीं

3) माता भगिनी कन्या कल्पितां स्त्री - जाति उंचावेल वृत्ति त्या चि क्षणीं

4) मोचक रोचक सरस सुंदर थोर हा विचार विन्या म्हणे।

विवेचन

1) उभय दंपती भावाबहिणीपरी देखितील जरी एकमेकां।

मागील अभंगात हे सांगितले गेले की वैवाहिक संबंधाला सर्वथा विसरून पती - पत्नींनी आपला परस्पर व्यवहार निर्मळ ठेवावा - संबंध विकाररहित राखावा. हाच विचार इथे स्पष्टपणे सांगताहेत की पती - पत्नींनी एकमेकांना भावा - बहिणीप्रमाणे बघितले तर -

2) तरी तो जोजार संपला चि सारा वासनेचा थारा मोडला कीं।

सर्व समस्या टळेल - कटकट संपेल. दुःखाचे मूळ छाटले जाईल. दुःखाचे मूळ आहे पती - पत्नीच्या संबंधाशी जुळलेली काम विकार वृत्ती. या वृत्तीमुळे ममत्व उत्पन्न होते मग ममत्व आणि काम विकार यांच्यात संघर्ष उभा ठाकतो. अशाप्रकारे पती - पत्नीची भावना सर्व दुःखाचे मूळ आहे आणि ते जर खंडित झाले तर वासनेचा आधारच उन्मळून पडतो. भावा - बहिणीत कदापि कामविकार उत्पन्न होत नाही तो तर पती - पत्नीच्या संबंधासोबत विकसित होऊ लागतो. राजा ययातीला अनुभव आला की 'न जातु कामः कामानां उपभोगेन शाम्यति' काम वासनेच्या उपभोगाने कामविकाराचे कदापि शमन होऊ शकणार नाही. ते तर हविषा कृष्णवर्त्मव भूय एव अभिवर्धते असे होते. आहुती पडल्यावर अग्नी भडकतोच. कमी होत नाही, त्याचप्रमाणे काम - विकार उपभोगाने वाढतोच वाढतो. एक हजार वर्षे कामोपभोग केल्यावर ययातीला झाला हा अनुभव.

3) माता भगिनी कन्या कल्पितां स्त्री - जाति उंचावेल वृत्ति त्या चि क्षणीं।

मग म्हणताहेत की केवळ पत्नीविषयी आपली भावना बदलून घेतल्यामुळे आपण काम विकारातून मुक्त होऊ शकत नाही कारण की अन्य कुठल्याही महिलेला बघून

मनात काम - विकार उत्पन्न होऊ शकतो. यामुळे पत्नीसह अखिल नारी जाती विषयक आपली भावना बदलायची गरज आहे.

सर्वात प्रथम माता शब्दाचा प्रयोग केला गेला. गांधीजी कस्तुरबांना बा म्हणजे आई या संबोधनानेच हाक मारत असत. मातृभावना खूप श्रेष्ठ भावना आहे. आई विषयी मुलाच्या मनात स्वप्नातही विकार उत्पन्न नाही होऊ शकत. यामुळे काम विकारापासून मुक्त होण्यासाठी सर्वात प्रबळ परिणाम करणारी भावना मातृभावना आहे याविषयी शंकाच नाही.

आपल्याहून मोठ्या स्त्रीविषयी मातृभावना, समान वयाच्या स्त्रीविषयी भगिनी भावना तर कमी वयाच्या मुली विषयी कन्येची भावना - अशाप्रकारे तीन प्रकारच्या भावनांचा उत्कर्ष साधता आला तर काम विकार उत्पन्न होण्याचे काही निमित्त उरत नाही. या त्रिविध भावना उत्पन्न होताच वृत्ती उन्नत होऊन जाईल म्हणजे ऊर्ध्वगामी - पवित्र - होईल.

गांधीजींनी आपल्या आयुष्यात विकारमय जीवनाचाही अनुभव घेतला आणि निर्विकारतेचाही अनुभव घेतला. यामुळे गांधीजींचा हा विचार त्यांच्या अनुभवाने (अनुभवांती) ठरलेला आहे.

4) मोचक रोचक सरस सुंदर थोर हा विचार विन्या म्हणे।

या विचाराला इथे चार विशेषणे दिली आहेत. पहिले आहे मोचक. मोचक म्हणजे कायमसाठी मुक्ती देववणारा. हा काम विकारांपासून मुक्ततेचा अनुभव घडवणारा विचार आहे. ही भावना पाविल्याची सूचक आहे. यामुळे पवित्रता दिवसेंदिवस वाढती राहिल. एकीकडे काम विकारांपासून मुक्ती देववणारा तर दुसरीकडे पाविल्य वाढवणारा अर्थात् अभावात्मक आणि भावात्मक दोन्ही दृष्टींनी उच्च विचार - आहे. उन्नत बनवणारा विचार आहे. अहिंसेत दोन गोष्टी आहेत - हिंसा न करणे आणि प्रेम करणे. हिंसा न करणे अहिंसेचा निवर्तक अर्थ आहे तर प्रेम करणे हा प्रवर्तक अर्थ आहे. त्याच प्रकारे मातृभावनेने विकार मुक्ती हे निवर्तक फळ आहे तर पाविल्य - वृद्धी हे प्रवर्तक फळ होय म्हणजे मातृभावनेमुळे व्यक्ती विकारांपासून निवृत्त आणि पाविल्यात प्रवृत्त होते.

दुसरे विशेषण आहे सरस. सरस शब्दाचा इथे अर्थ आहे श्रेष्ठ. विकारमुक्ती आणि पाविल्याचा उत्कर्ष या दोन्ही अत्यंत श्रेष्ठ गोष्टी आहेत.

तिसरे विशेषण आहे सुंदर. जे प्रेम उत्पन्न करते आणि आनंददायी असते ते सुंदर असते. मातृभावना अशीच आहे.

अखेरीस महान असे सांगितले आहे. ज्या भावनेच्या द्वारे वरील चार गुण प्रकट होत असतील ती महान असलीच पाहिजेत. हा विचार उन्नत करणारा आहे. जीवनाचे अंतिम फळ असलेल्या मोक्षापर्यंत घेऊन जाणारा सिध्द होईल कारण की काम विकारातून मुक्त होऊन आपण जर आपल्या चित्तात पाविल्याचा उत्कर्ष करू शकलो तर आपल्या ठायी सत्यरूपी ईश्वराच्या दर्शनाची अर्हता (योग्यता) निर्माण होईल.

36) दंपत्य जीवनाचे उन्नयन

1) दंपतीची ह्यांत नसे लेश हानि लाभाची चि खाणी सांपडली।

2) संकोच-निस्तारें कुटुंब विशाल प्रेम हि निर्मळ वाढू लागे।

3) अन्योन्यांची सेवा अधिक चांगली होऊं शके भली निर्विकार।

4) एकमेकांतील क्लेशाचें कारण निरसून जीवन गोड होय।

5) स्वार्थी संकुचित एकांगी जें प्रेम क्लेशाचें तें वर्म विन्या म्हणे।

विवेचन

1) दंपतीची ह्यांत नसे लेश हानि लाभाची चि खाणी सांपडली।

पती - पत्नी जर भावा - बहिणीसारखे नाते जोपासून व्यवहार करत असतील तर यात काही हानी नाही, यात गमावण्यासारखे काही नाही.

बहुधा लोक असे समजतात की पती आणि पत्नीच्या ठायी असलेल्या वासनामय आकर्षणामुळे दोघांच्या ठायी प्रेम कायम टिकते. यामुळे पती - पत्नी भाव जर का एकदा संपला तर परस्पर आकर्षणही संपून जाईल.

परस्पर प्रेम उरणार नाही पण हे चुकीचे आहे. विकार रहित संबंधात सात्विक आकर्षण हे विशेषत्वाने असते. त्या आकर्षणात विशेष आनंद आहे. या आनंदाचा अनुभव प्राप्त झाल्यावर वासनामूलक आकर्षण हीन असून चित्ताची शांतता हरण करणारा आहे असे लक्षात येते. यामुळे यात गमावण्यासारखे काही नाही, असे म्हटले आहे. उलट यातून फायद्याची खाण उपलब्ध होणार आहे कारण की विकार दशेत चित्ताची समता - दशा नष्ट होऊन जात होती. मनाला स्वस्थता लाभत नव्हती आणि चित्ताच्या स्वास्थ्याचे हरपणे - समतेचे हरपणे खूप नुकसानदायक आहे. चित्त जेव्हा विकारवश होणार नाही तेव्हा चित्ताच्या समतेचा विशेष आनंद येऊ लागला. आधी ज्याच्या सान्निध्यामुळे चित्त विकारवश होत असे आता त्याचे सान्निध्य असतांनाही चित्त स्वस्थ राहू शकते याचा आनंद अतुलनीय आहे. हा महान लाभ आहे. या आनंदाला अंत नाही. आपण खाण जसजशी खणत जातो तसतशी उपलब्धी होत रहाते. भूमीगत खाणीला तर कधी - ना - कधी संपायचेही आहे पण ही कदापि न संपणारी एक कायमस्वरूपी खाण आहे. ही कदापि संपणार नाही. इंद्रियांचा समूह आपले नोकर आहेत पण आपण इंद्रियाधीन होतो. आता त्या अधीनतेतून सुटका करून घेऊन आपण नोकरांना आपल्या अधीन करून घेतले तर केवढा आनंद होईल.

2) संकोच - निस्तारें कुटुंब विशाल प्रेम हि निर्मळ वाढू लागे।

तरीही म्हणतात की स्त्री - पुरुषांत पती - पत्नीच्या नात्याऐवजी बहिण - भावाचे नाते स्थापित झाल्यावर संकुचित वृत्ती समाप्त होऊन जाते. विस्तार म्हणजे ओलांडणे, पार करणे. संकुचित वृत्ती ओलांडून दिल्यानंतर हे छोटेसे घर माझे कुटुंब ही भावना संपू लागते. पती - पत्नी आणि लेकरांपर्यंतच जी कौटुंबिक मर्यादा होती ती तुटते आणि या संबंधांविषयीचे ममत्व घटते. नात्यांविषयीची ममता आटते. तटस्थता निर्माण होऊ लागते. यामुळे कौटुंबिक भावनेचे क्षेत्र विशाल होऊ लागते. लक्ष इतरांकडेही जाते. परोपकारवृत्ती बळावते. आपल्या लेकरांविषयी जी भावना आणि जे लक्ष असते तीच भावना आणि तसेच लक्ष माणूस इतरांबद्दलही राखायला लागतो. इतरांचे दुःख दूर करायला झटतो. प्रत्येक क्रियेची

प्रेरक भावना ममत्वाची न रहाता कर्तव्याची होऊन जाते. समाजाविषयीही आपले काही कर्तव्य आहे, याचे भान होऊ लागते. यातून स्त्री - पुरुषांचे परस्पर संबंधही निर्मळ, विशुद्ध प्रेममय, (प्रेमयुक्त) होऊ लागतात. वृत्ती व्यापक होऊन त्याद्वारे विशुद्ध प्रेमाचा विकास होऊ लागतो. डबक्यातले पाणी सडते, सागराचे पाणी कदापि सडत नाही. व्यापकतेच्या ठायी विशुद्धता नांदते.

3) अन्योन्यांची सेवा अधिक चांगली होऊं शके भली निर्विकार।

वृत्ती व्यापक झाल्यानंतर परस्पर सेवाही अधिक निर्विकार आणि चांगली होऊ लागते कारण की उभयतांच्या ठायी दुसऱ्याविषयीची कर्तव्याची चिंता असते. वृत्ती व्यापक झाली नाही तर विकार उसळतात, इतरांकडून काही - ना काही मिळवण्याची अपेक्षा असते आणि त्या अपेक्षेलाच माणूस अधिक महत्त्व देऊ लागतो तेच तर साऱ्या क्लेशाचे मूळ आहे. यात सेवा घडूच शकत नाही. वृत्ती व्यापक झाली तर विकार शांत होऊन जातो, कर्तव्य भावना प्रबळ होते, अपेक्षा घटते. यामुळे रागद्वेषाचे प्रसंगही कमी येतात. राग - द्वेषाने ममत्व, ममत्वाने आसक्ती, आसक्तीने लोभ - क्रोध वगैरे समस्त विकार एका मागून एक उत्पन्न होऊ लागतात, यामुळे म्हटले आहे की अनासक्त - निर्विकार भावनेने सेवा अधिक चांगली होते.

4) एकमेकांतील क्लेशाचें कारण निरसूनि जीवन गोड होय।

एक दुसऱ्यांमधल्या वैमनस्य आणि संघर्षाचे मूळ कारण विकारवशत्व आहे. यात एक प्रमुख मुद्दा असा आहे की निर्विकार भाव एकपक्षीय असून काम भागत नाही. स्त्री - पुरुष दोघांपैकी एकाच्याच मनात विषयसेवनाविषयी वैराग्य उपजले असेल आणि दुसऱ्यात नसेल तर यामुळे संघर्ष होऊ लागतो. जर दुसऱ्याच्या आग्रहामुळे वैराग्य असतांनाही एखाद्याला झुकावे लागले तर त्यामुळेही चित्त अशांतच होऊ लागते. दुसऱ्याचेही संपूर्णपणे समाधान होत नाही. हेही संघर्षाचे कारण बनते. यामुळे दोघांच्या विकारांचे शांत होणे आवश्यक आहे. दोन्ही जेव्हा विकारवशतेतून मुक्त होतील तेव्हाच जीवनातला संघर्ष समाप्त होईल, माधुर्याचा संचार होईल. एक दुसऱ्याबद्दल शुद्ध, निर्विकार प्रेम उचंबळू लागेल.

5) स्वार्थी संकुचित एकांगी जें प्रेम क्लेशाचें तें वर्म विन्या म्हणे।

इथे क्लेशाला कारणीभूत ठरणाऱ्या प्रेमासाठी तीन विशेषणे वापरली आहेत. पहिले आहे स्वार्थी. स्त्री - पुरुषांमध्ये जोवर विषयसेवनाचे आकर्षण असते तोवर त्यांचे प्रेम आपापल्या स्वार्थाच्या पूर्ततेसाठीच असते. यामुळे या प्रेमसंबंधाला स्वार्थाच म्हणवले जाईल.

स्वार्थी प्रेम संकुचितच असते, मर्यादितच असते कारण की विषय सेवनाशी संबद्ध प्रेम व्यापक होऊ शकत नाही म्हणून दुसरे विशेषण आहे - संकुचित.

तिसरे विशेषण आहे एकांगी. स्वार्थी व संकुचित प्रेम सर्वांगीण वा बहुमुखी असूच शकत नाही. ते एकांगीच असेल. सर्वांगीण वा बहुमुखीचा अर्थच व्यापक असणे आहे. आसक्तीमूलक प्रेम आंधळे असते. अंध प्रेमालाच एकांगी म्हटले गेले आहे.

प्रेम जोवर या तिन्ही विशेषणांनी युक्त असेल तोवर या प्रेमात आबद्ध स्त्री - पुरुषांच्या ठायी संघर्ष अनिवार्य - अपरिहार्य आहे. दोघे एक - दुसऱ्या विषयी आग्रह आणि अपेक्षा बाळगूनच आकर्षित होतात. दुसऱ्याचेच परीक्षण करत असतात. दोष बघत - दाखवत असतात. आपली इच्छा लादायचा प्रयत्न करत असतात. एक दुसऱ्याला आपल्या अधीन बनवून ठेवायचे प्रयत्न निरंतर करत रहातात. त्यांच्या ठायी परस्पर गुणदृष्टीचा विकास होऊ शकत नाही. यामुळे अनेक परिवारांमध्ये क्लेश रहातो. यामुळे म्हटले गेले आहे की स्वार्थ, संकोच आणि एकांगिता हेच समस्त क्लेशांचे मूळ कारण आहे.

○○○

प्रकरण चौथे

37) वीर्यरक्षण

1) ब्रह्मचर्य - हेतु मुख्य हा कळला कळूनि ठसला चित्तावरी।

2) मग भासतील गौण चि ते सारे लाभ जे दुसरे शारीरिक।

3) वीर्य-हानीचा चि करुनि विलास पिळणें देहास कैसी मूर्छा।

4) देहाचें बुध्दीचें संजीवन-कार्य साधावया वीर्य अपेक्षित।

5) विषय-भोगांत त्याची उधळण रोगां आमंत्रण विन्या म्हणे।

विवेचन

1) ब्रह्मचर्य - हेतु मुख्य हा कळला कळूनि ठसला चित्तावरी।

ब्रह्मचर्याचा हेतु नेमकेपणाने कळला. ब्रह्मचर्याच्या हेतुचे दुहेरी स्वरूप आहे. ब्रह्मचर्याच्या पालनाने मनात निर्विकारता येते आणि निर्विकारतेमुळे अनासक्ती उत्पन्न होते. हे एक स्वरूप आहे. दुसरे स्वरूप असे आहे की अनासक्तीमुळे चित्तशुध्दी उत्पन्न होते, यातून प्रेम व्यापक होते. निर्विकारता आणि अनासक्ती दोन्ही निषेधक (निगेटिव्ह) पक्ष असून चित्तशुध्दी आणि व्यापक प्रांत विधायक (पॉजिटिव्ह) पक्ष आहेत - अशाप्रकारे चार गोष्टी सिध्द झाल्यात.

ब्रह्मचर्याचा हा हेतु लक्षात आला, मनाला भावला आणि त्यासोबत दृढही झाला तर मग आचरणात येऊ शकतो. केवळ एखादी गोष्ट लक्षात आली म्हणजे ती आचरणात येते असे नव्हे. ती गोष्ट अंतर्मनाला भावली पाहिजे.

2) मग भासतील गौण चि ते सारे लाभ जे दुसरे शारीरिक।

ब्रह्मचर्याचे आणखीही काही फायदे आहेत. गौण म्हणजे ते कमी महत्वाचे आहेत असे नाही पण मुख्य हेतुच्या तुलनेने दुय्यम आहेत. एवढेच समजायला हवे. निर्विकारतेचा गौण लाभ असा होईल की शरीरात वीर्य

संग्रह होईल. हा शारीरिक फायदा मानला जाईल. यामुळे स्मृतीशक्ती प्रबळ होईल, विचारशक्ती गतिमान होईल, आतील विकार वासना गळून पडतील. कौटुंबिक नात्यात अनासक्ती निर्माण होईल आणि प्रेमाचा उत्कर्ष होईल - हे मुख्य लाभ आहेत.

3) वीर्य - हानीचा चि करुनि विलास पिळणें देहास कैसी मूर्छा ।

आता वीर्यहानीमुळे होणाऱ्या दुर्दशेचे वर्णन करताहेत. ब्रह्मचर्याचे पालन न केल्यामुळे, अनियंत्रित विकारवशात ग्रासेल यामुळे विषय सेवन होऊन वीर्यहानी होत जाईल, हे फारच भयंकर आहे. मोठे नुकसान आहे पण जे लोक वीर्यहानीचाच विलास करतात, त्यातच सुख मानतात, त्यांच्या या दशेला 'मूर्च्छा' असे म्हणतात. हा केवढा मोठा अविवेक आहे, कसे घोर अज्ञान आहे. वीर्यहानीमुळे देहाची शक्ती क्षीण होते, देह पिळला जातो. सुखप्राप्तीचे साधन आहे हे शरीर, हेच धर्मपालनाचेही साधन आहे. यामुळे देहाचे मोल कमी नाही. हे साधनच जर दुर्बळ होऊन गेले तर न सुख प्राप्त होते ना धर्मपालन करता येते.

4) देहाचें बुद्धीचें संजीवन - कार्य साधावया वीर्य अपेक्षित ।

देह आणि बुद्धीचे संजीवन, त्यात प्राणवक्ता आणणे, तेज प्रकट होणे - फार महत्वाचे आहे.

तेजाला ओज असेही म्हणतात. गीतेच्या सातव्या अध्यायातील 10 व्या श्लोकात भगवंतांनी सांगितले आहे की 'तेजस्तेजस्विनामहम्!' तेजस्वी पुरुषांमधले तेज मी आहे. अर्थात् तेज ईश्वरी विभूती आहे. तेज दोन प्रकारचे आहे - शारीरिक आणि बौद्धिक. दोन्ही प्रकारचे तेज हनुमंताच्या ठायी होते. हे तेज ब्रह्मचर्य पालन आणि भक्तीद्वारे प्राप्त होते. शारीरिक तेज त्याच्या आत्यंतिक - अश्रांत - कार्यशक्तीत प्रकट होते. भरपूर श्रम केल्यावरही शरीरात थकवा अजिबात येत नाही.

बुद्धीच्या तेजाचे लक्षण असे आहे की बुद्धिमान व्यक्तीच्या प्रतिभेला बहर येतो, अखंडपणे नव-नवे विचार येतात. विचार जुना असला तरी त्याच्या मांडणीत नाविन्य असते. अशाप्रकारे वीर्यसंग्रहाचे दुहेरी कार्य अपेक्षित आहे.

5) विषय - भोगांत त्याची उधळण रोगां आमंत्रण विन्या म्हणे ।

या महान कार्याचा विचार न करता विषय सेवनात वीर्याला व्यर्थ घालवणे खूप मोठे नुकसान आहे. यातून अनेक व्याधींना निमंत्रण दिले जाते. विषयाच्या अति - सेवनामुळे केवळ शारीरिकच नव्हे तर मानसिक रोगही होतात. अशाप्रकारे वीर्यनाशामुळे शरीर रोगग्रस्त, मन दुबळे व विकाराधीन आणि बुद्धी निर्णय शक्तीहीन होऊन जाते. अकारण वेळोवेळी माणूस उत्तेजित आणि उद्विग्न होऊन जातो, पुरुषार्थहीन बनून जातो.

०००

प्रकरण पाचवे

38) चित्ताचा सहकार

(इथून मिथ्याचार विषयक प्रकरण सुरु होत आहे - हे तीन अभागांपर्यंत चालेल.)

1) ब्रह्मचर्य हें पाळावें काया - वाचा - मनं चित्त साह्य केल्याविण विफळ साधनें ।

2) बाह्य अंकुशांत काय राखुनी शरीर जरी अंतरीं प्रीतीनें पोषिला विकार ।

3) वरी वरी संयम केला वृत्ति सोडी स्वैर अनुभवाचें शास्त्र त्यास म्हणे मिथ्याचार ।

4) देह-दमनें तों हानि मोकाटितां मन मनामार्गे जाय अंतीं विन्या म्हणे तन ।

विवेचन

1) ब्रह्मचर्य हें पाळावें काया - वाचा - मनं चित्त साह्य केल्याविण विफळ साधनें ।

सांगतात की ब्रह्मचारी नैष्ठिक असो वा गृहस्थ - ब्रह्मचर्याचे केवळ शारीरिक पालन पूर्ण होणार नाही. त्याला खरे ब्रह्मचर्य म्हणता येणार नाही. ब्रह्मचर्याचे पूर्ण आणि खरे पालन काया - वाचा - मनसा या तिन्ही अंगाने होत असेल तरच योग्य.

ब्रह्मचर्य पालनाचा जेव्हा प्रयत्न जारी असतो तेव्हा अधून - अधून मनावर विकारांचा मारा सुरु असतो आणि त्यांना संपवण्याचे काम ब्रह्मचाऱ्याला प्रत्यही करावे लागते.

आतून निर्विकारता साधली गेली पाहिजे, हा मुख्य विषय लक्ष देण्यासारखा आहे.

या कामी जर चित्त सहकारी नसले तर सर्व साधना विफल होणारी आहे - सारी बाह्य साधने व्यर्थ ठरतील.

2) बाह्य अंकुशांत काय राखुनी शरीर जरी अंतरीं प्रीतीनें पोषिला विकार।

मनात उत्पन्न होणाऱ्या विकारांशी असहयोग करण्याऐवजी जर प्रीतीयुक्त पोषण देत राहिलो तर शरीरावर ताबा राखायचा काय अर्थ? मानसिक निर्विकारताच ब्रह्मचर्याचा खरा अर्थ आहे. कायिक संयम त्यांचा सहाय्यक - मदतनीस - आहे, त्याच्याच अधीन आहे कारण की विकार इंद्रियांमध्ये नसतो. डोळ्याने आपण बघतो पण विकार डोळ्यात नसतो. उदाहरणार्थ कमकुवत नजर असलेल्यांसाठी चश्मा बघायचे एक साधन आहे. साधनात विकार नसतो. विकार मनात उत्पन्न होतो. विकारांचे स्थान मन आहे.

3) वरी वरी संयम केला वृत्ति सोडी स्वैर अनुभवाचें शास्त्र त्यास म्हणे मिथ्याचार।

शरीराला तर संयमात राखले, वरवर निग्रह करत राहिलो पण वृत्तीला अर्थात् चित्ताला स्वच्छंद सोडून दिले म्हणजे बाहेरून विषय सेवन बंद झाले पण मनात विषय चिंतन चालत राहिले तर विकार उत्पन्न होणारच आणि आपण त्या विकारांना पोषण देत राहिलो - त्यात आनंद घेत राहिलो तर तो मिथ्याचार म्हणवला जाईल. हे अनुभव शास्त्राचे वचन होय. अनुभव शास्त्र म्हणजे गीता. गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायातील 6 व्या श्लोकात 'मिथ्याचार' ची व्याख्या दिली आहे. कर्मेन्द्रियांना म्हणजे बाह्य दर्शेन्द्रियांना बाहेरून रोखून त्यांच्यावर अंकुश राखून मनात विषयांचे स्मरण करतो - त्यांचेच चिंतन करतो - तो मिथ्याचारी म्हणवला जातो म्हणजे त्याचे ते आचरण मिथ्याचार म्हणवले जाते.

4) देह - दमनें तों हानि मोकाटितां मन मनामागें जाय अंतीं विन्या म्हणे तन।

अशा प्रकारे शरीरावर तर अंकुश राखला पण मनाला मुक्त सोडून दिले तर त्याचा हानिकारक परिणाम असा होतो की शरीर मनाच्या मागे - मागे चालले जाईल. मनाला लगाम लावला नाही, विकारांना पोषण देत राहिलो

तर बाह्य दमन दीर्घकाळपर्यंत काही टिकून रहाणार नाही. बाह्य अंकुश भंग होईल. यामुळे ब्रह्मचर्याच्या संपूर्ण पालनासाठी मनाचा सहकार म्हणजे मनावर ताबा असणे खूप आवश्यक आहे.

गांधीजींनी जेव्हा ब्रह्मचर्याचे महत्व जाणले तेव्हा तत्काळच व्रत घेतले नाही. विकारांवर संपूर्ण ताबा मिळवण्यासाठी त्यांना सहा वर्षे निरंतर संघर्ष करावा लागला. ते सतत प्रयत्नशील राहिले. व्रत घेतले जाऊ शकते हे कळल्यावर व्रत घेऊन काया - वाचा - मनसा व्रताचे पालन केले.

39) मिथ्याचार

1) जाणणें अवश्य भेद येथ एक अन्यथा साधक भांबावती।

2) साधकाची दशा आणि मिथ्याचार ह्यांतील अंतर स्पष्ट व्हावें।

3) मन बलात्कारें जाय विषयांत साधकाचा हेत नसतां हि।

4) तेथ त्या मनाशीं साह्य नाकारणें साधकाची येणें सार्थकता।

5) विषयी मनाशीं आंतुनी सहकार तो चि मिथ्याचार विन्या म्हणे।

विवेचन

1) जाणणें अवश्य भेद येथ एक अन्यथा साधक भांबावती मिथ्याचार आणि साधकाच्या प्रयत्नावस्थेतला फरक जाणून घेणे आवश्यक आहे.

पूर्वजन्मीची साधना ज्यांना प्राप्त असते, त्यांच्यासाठी ब्रह्मचर्य सुलभ असते पण ज्यांची पूर्व जन्मीची साधना एवढी प्रखर नसेल त्यांच्यासाठी या जन्मी ब्रह्मचर्य सिद्ध करण्यासाठी खूप प्रयत्न करावे लागतात. अर्थात् साधकासाठी ब्रह्मचर्य प्रयत्नाधीन असते. अशांना मानसिक निर्विकारता सहजतेने प्राप्त होत नाही. मनात विषयांचे, विकारांचे आकर्षण नित्य असते. विकार उत्पन्न होत रहातात आणि साधक त्यांच्याशी सहकार न करता त्यांना सतत मनातून काढायचा प्रयत्न करतात. ही नैष्ठिक ब्रह्मचाऱ्याची प्रयत्नावस्था आहे.

अशाच प्रकारे गृहस्थ व्यक्तीही ज्यावेळेला ब्रह्मचर्य पालनाचा निश्चय करते तेव्हा तिचीही प्रयत्नावस्थाच असते पण कुणीही असो विकार उत्पन्न झाल्यावर साधकाला त्या विकारांशी असहयोग करून त्यांना मनातून घालवून देण्याचेच प्रयत्न करायला हवेत. असे न करता विकारांना पोषण देतील तर आणि मानसिक चिंतनातून आनंद मिळवतील तर ते मिथ्याचारी म्हणवले जातील. हा भेद जर कळला नाही तर साधक चिंतेत पडेल.

2) साधकाची दशा आणि मिथ्याचार ह्यांतील अंतर स्पष्ट व्हावे।

यामुळे म्हणतात की ब्रह्मचर्याची प्रयत्नावस्था म्हणजे साधकावस्था आणि मिथ्याचार यातील फरक स्पष्टपणे लक्षात यायला हवा. अन्यथा ब्रह्मचर्याचा निर्णय झाल्यावरही विकारांचे प्रथम आक्रमण होताच साधक पराभव पत्करून व्रताचा निश्चय सोडून देऊ शकतो. विकार उत्पन्न होणे तर स्वाभाविक आहे. केवळ विकार उत्पन्न झालेत म्हणजे काही होत नाही - काही बिघडत नाही. त्यांच्याविषयी आपला दृष्टीकोण काय असतो, हे महत्वाचे आहे. मिथ्याचारी या विकारांच्या चिंतनात आनंद मिळवतो, साधक त्यांच्याशी असहकार करतो. त्यांना संपवण्याचे प्रयत्न करतो. हा फरक आहे. हेही समजून घ्यायला हवे की नैष्ठिक ब्रह्मचारी आणि गृहस्थ या दोघांची प्रयत्नावस्था समान आहे, एकाच वर्गाची आहे.

3) मन बलात्कारें जाय विषयांत साधकाचा हेत नसतां हि।

विकार इतके बलशाली असतात की साधकाच्या मनाला - मग साधक गृहस्थ असो वा नैष्ठिक ब्रह्मचारी - जबरदस्तीने ओढून नेतात, साधकाची इच्छा नसतानाही पूर्वजन्मीच्या वा या जन्मातल्या मागील संस्कारांमुळे विकार उत्पन्न होतात आणि आपले बळ दर्शवतात. अशा अवस्थेत मन जबरदस्तीने विषयांकडे धाव घेते. साधक लाचार होतो. तरी खरे तर त्याचा उद्देश काही विषयांच्या पाठीमागे लागायचा नसतो. हे स्वाभाविकही आहे कारण की एकदा जरी विषय सेवन झाले, विकारांमध्ये रस घेतला तरी तो संस्कार कधीही उफाळून येऊ शकतो. पुढे जाता जर विषय सेवनाविषयी घृणा उत्पन्न झाली तरी तो पूर्व संस्कार कधी कधी तस्त करतोच करतो. यामुळे

शास्त्रकारांनी विवाहानंतरही संयमित जीवन घालवण्याचा आदेश दिला आहे.

4) तेथ त्या मनाशीं साह्य नाकारणें साधकाची येणें सार्थकता।

यामुळे कधी विकार उत्पन्न होईल आणि संपूर्ण ताकदीनिशी मनावर आक्रमण करील. अशावेळी आपण जर मनाशी सहकार केला तर बस आपण नष्ट झालोच म्हणून समजा. मनावर विकारांचे आक्रमण झाल्यावर आपण असा विचार करायला हवा की याला कसे हटवायचे? कसे संपवायचे? विकाराधीन मनाशी आपण सदा सर्वकाळ असहकारच करत रहायला हवे. आपण दृढ निश्चर्यपूर्वक मनाला बजवायला हवे की आपण विकाराधीन मनाशी कदापि सहकार करणार नाही.

अशा बिकट समयी साधकाला विवेकाचा आश्रय ग्रहण करावा लागतो. आपण देह तर नाहीहोत, आपण परमात्मस्वरूप आहोत. आपण देहाहून अवश्य भिन्न आहोत. विवेकाचे हेच बळ विकारांसमोर - विकाराधीन मनासमोर उभे करावे लागेल. याचा उपाय काय ? याचा उपाय मनाशी जोर जबरदस्तीने व्यवहार करणे नव्हे. कुलुप उघडत नसेल तर कुलुपाशी हिसका - हिसकी करणे काही उपाय नाही. त्यासाठी चावी आणायला हवी. चावीमुळे कुलुप सहज उघडेल. इथेही असाच उपाय करायचा आहे.

(इथे एका साधकाचा अनुभव प्रस्तुत केला जात आहे. गांधीजींच्या आश्रमात एक नैष्ठिक ब्रह्मचारी होते. आपल्या चित्तात विकाराचे अस्तित्व असल्याचे त्यांना बालपणीच लक्षात येऊन गेले होते पण त्या विकाराचे पोषण झाले नव्हते. घरातले वातावरण सात्विक आणि पवित्र होते. हे साधक आपल्या वयाच्या 19 व्या वर्षी आश्रमात आले. तिथे महात्मा गांधीजींचा सत्संग लाभला. ते अहोरात्र सत्संगात सत्कर्मात निमग्न होते. इथेही विकाराला पोषण मिळाले नाही पण ते आपल्या वयाच्या 32 व्या वर्षी आजारी पडले. आजारामुळे शरीर दुबळे झाले होते. यामुळे अधिक काम करायची शक्ती शरीरात उरली नव्हती. अशा स्थितीत त्यांच्या मनी एकदा विकार खूप बळावला आणि सहज हटायचे काही नाव घेईना. यापूर्वी असे कधी झाले नव्हते. विकाराला लगेचच न हटतांना बघून त्या साधकांना मोठी भीती वाटली. ते विचारात पडले की हा विकार शांत न झाला तर करणार काय ? मी नष्ट होऊन

जाईन. आपल्याकडे मराठीत एक म्हण आहे 'भित्यापाठी ब्रह्मराक्षस' भित्याचा पाठलाग ब्रह्मराक्षस सोडत नाही, तेच झाले. दहा महिने त्या साधकाची अवस्था अतिशय दयनीय झाली. ते रात्रंदिवस बेचैन असायचे. झोप उडून गेली पण ते हरले नाहीत. विकारांशी झुंजत राहिले तरी विजय मिळत नव्हता. ईश्वर कसोटी घेतो. अखेरीस मदतही करतो. एके दिवशी विनोबाजींनी साधकाला सहज विचारले 'तुम्ही 'पंचदशी' वाचली आहे काय?' हा विद्यारण्यस्वामींचा अनुपमेय ग्रंथ आहे. साधकाने हा ग्रंथ वाचलेला नसल्यामुळे लायब्ररीत जाऊन त्यांनी तो मिळवला. वाचायला सुरुवात केली. त्यात 'जीवसृष्टी आणि ईश्वरसृष्टी' हे चौथे प्रकरण वाचताच त्यांना आपल्या विकारांवर ताबा मिळवण्याची चावी हाती लागली. आपल्या मनात जे चालले आहे, जे रूप सतावीत आहे ते तर काल्पनिक आहे, अशी प्रतीती त्यांना होऊ लागली. वास्तविक वस्तु तर मनाबाहेर आहे आणि ती काही केल्या मनात घुसूच शकत नाही, यामुळे मनात विकार उत्पन्न करणारी वस्तु तर आभास आहे. जे केवळ काल्पनिक रूप आहे, त्याला भ्यायचे कारण नाही. हा विचार लक्षात येताच साधकाचे अर्धे अंतर्बुद्ध थांबले. हा विचार हृदयंगम करून आत्मसात करायचा त्यांनी सराव केला आणि या युद्धात विजयी झाले, स्वस्थ झाले. आधीच जर पराभूत होऊन-दीन बनून-त्यांनी प्रयत्नांची कास सोडून दिली असती तर हा विजय कसा मिळाला असता ?)

पंजाबी भाषेत एक गीत आहे 'कदी नही हारना भावे साडी जान जाये' 'आत कितीही वाईट मलीन संस्कार उचंबळून येत असला तरी पराभव पत्करायला नको. त्याशी सतत झुंजले पाहिजे.' साफल्याची चावी शोधत रहायला हवी. अखेर विजय मिळेलच. यामुळे इथे सांगितले गेले आहे की साधकाने त्या विकाराशी असहकार करावा, यातच त्याची सार्थकता आहे, सफलता आहे.

5) विषयी मनाशीं आंतुनी सहकार तो चि मिथ्याचार विन्या म्हणे।

या उलट मनात उत्पन्न होणाऱ्या विकारांच्या सोबत म्हणजे विषयाधीन मनासोबत जर आपण सहकार करतो आणि त्यात आनंद मानतो आणि बाहेरून ब्रह्मचर्याचेच पालन करतोहोत, इंद्रियनिग्रह करतोहोत असा देखावा करतो तर शास्त्राच्या भाषेत आपण मिथ्याचारी म्हणवले

जाऊ. आपण जाणुनबुजून मिथ्याचारी बनावे, असे नव्हे. अर्थात् साधकावस्था आणि मिथ्याचार यातला फरक न कळल्यामुळेही असे होत असेल असे होऊ शकते. यामुळे इथे या भेदाचे स्पष्टीकरण दिले गेले आहे.

40) विकाराचा क्रम

- 1) देह वश राहे मन फुटूं पाहे हा तो नित्य आहे अनुभव चि।
- 2) म्हणूनि त्वरित देहासि जिंकूनि मनाचे दमनीं झटूं सदा।
- 3) प्रयत्नवाद हा साधकासि शोभे तेषें सिद्धि लाभे परिणामीं।
- 4) देह नियमूनि मनासवें युद्ध ह्यांत विसंवाद न मानावा।
- 5) देह आवरुनि मनाचें लालन विसंवाद-खून विन्या म्हणे।

विवेचन

1) देह वश राहे मन फुटूं पाहे हा तो नित्य आहे अनुभव चि हा तर सर्वांचा सामान्य अनुभव आहे की शरीर तर सहज ताब्यात येते पण मन तर मुक्तच राहू इच्छिते.

मनावर नियंत्रण मिळवणे जेवढे अवघड आहे तेवढे देहाला ताब्यात घेणे नाही. हा नियम केवळ ब्रह्मचर्यापुरता मर्यादित नसून इथे एक व्यापक सिध्दांत प्रस्तुत केला गेला आहे. एखाद्याविषयी राग आला तर त्याच्याविरुद्ध कटु वचन बोलण्याची प्रवृत्ती होते. त्यावेळी कटु वचन रोखणे तेवढे अवघड नाही, जेवढे मनात क्रोध उत्पन्नच न होऊ देणे अवघड आहे. मनात राग येऊ नये असे लाख प्रयत्न करा पण निश्चय टिकू शकत नाही. समोरचा जर आपल्याशी अनुकूल व्यवहार करत नसेल तर मनात लगेच क्रोध जागतो. चित्त उत्तेजित होऊन जाते. चित्ताला कुठल्याही परिस्थितीत शांत आणि अनुद्दिग्र राखणे सहज साधता येणार नाही.

इंद्रियांचा विषयांशी संबंध येताच मनात त्या विषयी अनुकूल वा प्रतिकूल प्रतिक्रिया जागतात आणि आपण त्याच्या अधीन होतो. मन एवढे बलवान आहे.

2) म्हणूनि त्वरित देहासि जिंकूनि मनाचे दमनीं झटूं सदा ।

यामुळे देहाला ताब्यात ठेवणे सोपे असल्यामुळे त्याला ताबडतोब ताब्यात ठेवले पाहिजे आणि देहाकडून कुठलेही चुकीचे कार्य होऊ देणार नाही असा निश्चय करायला हवा. ब्रह्मचर्य पालनात बाधा आणणारी कुठलीही क्रिया देहाद्वारे घडू देणार नाही. मुखाने कधी क्रोधयुक्त वचन उच्चारणार नाही. कधी अधिक प्रमाणात भोजन करणार नाही वगैरे वगैरे. अशाप्रकारे बाहेरून यथाशक्य अधिकात अधिक नियंत्रण प्रत्येक इंद्रियावर सदैव राखू. यानंतर मनोदमनाचा म्हणजे मनावर ताबा मिळवण्याचा सतत भगीरथ प्रयत्न करू-करत राहू.

3) प्रयत्नवाद हा साधकासि शोभे तेणें सिद्धि लाभे परिणामीं ।

गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायातील 47 व्या श्लोकात भगवंतांनी एक महत्वाचा सिध्दांत प्रतिपादित केला आहे की कर्म करण्यावर म्हणजे प्रयत्न करण्यावरच आपला अधिकार आहे. प्रयत्नाचे फळ आपल्या हाती नाही. शेतीची मशागत करणे, बी पेरणे, निंदणी - टुपणी करणे, सकाळपासून सायंकाळपर्यंत वेगवेगळ्या प्रकारचे श्रम करणे आपल्या अधीन आहे पण फळाची प्राप्ती ईश्वराधीन वस्तु आहे. काही व्याधी असेल तर ती बरे करणे आपल्या हाती आहे पण व्याधी नष्ट करणे ईश्वराधीन आहे. अशाप्रकारे साधकाला निर्विकार बनायचा प्रयत्न करायचा आहे, हेच त्याच्यासाठी शोभादायक आहे, योग्य आहे आणि हेच त्याचे कर्तव्य आहे. प्रयत्न जर बरोबर असला पण पूर्ण तत्परतेने, ज्ञानपूर्वक चालत राहिलो तर त्याचा परिणाम हाती लागेलच. फळ निःसंशयपणे मिळेलच.

4) देह नियमूनि मनासर्वें युद्ध ह्यांत विसंवाद न मानावा ।

यामुळेच असे म्हणतात की देहावर नियंत्रण साधल्यावर मनाला निर्विकार बनवण्यासाठी प्रयत्नशील असण्यात ना काही विसंवाद ना विसंगती. याला मिथ्याचार नाही म्हणता येणार. ही साधकाची प्रयत्नावस्थाच आहे. मन तर निर्विकार नाही मग देहाला दंडित करायचा काय लाभ? असा विपरीत विचार करू नये.

प्रदीर्घकाळपर्यंत प्रयत्न केल्यावरच मनावर ताबा मिळवणे शक्य आहे. देहाला दंडित करणे, इंद्रियांना रोखणे हे काय कमी अवघड काम आहे? त्यासाठीही अविरत प्रयत्न करावे लागतात. तरीही मनाला ताब्यात घ्यायच्या दृष्टीने ते सोपे आहे. जे सोपे आहे ते आधी साधून घ्यावे मग अवघड साधायचा प्रयत्न केला जावा. यात काही विसंवाद नाही.

5) देह आवरुनि मनाचें लालन विसंवाद - खूप विन्या म्हणे ।

या विपरीत देहावर तर ताबा मिळवला पण मनाला सुट दिली - विषयोपभोगांचा रस मनात खळाळता रहावा अशा प्रकारे मनाचे लालन - पालन केले तर हे विसंवादाचे लक्षण आहे, जीवनाच्या विसंगतीचे चिह्न आहे. हा अंतर्विरोध म्हणवला जाईल. मिथ्याचार ठरेल. हे सत्याचरण ठरणार नाही. सत्यपालन जेव्हा अंतर्बाह्य होईल तेव्हाच सत्यपालन झाले असे म्हणता येईल. शरीर आणि मनाच्या गतीत अंतर असले तरी चालेल पण विरोध असता कामा नये. दिशा वेगवेगळ्या असायला नकोत. देह तर निग्रहात आहे पण मन हे विषयोपभोगात तर मग हे विपरीत दिशेने जाणे झाले, विपरीत गती ठरली. साधकाने यापासून वाचले पाहिजे.

०००

प्रकरण सहावे

41) अर्थ-संकोच करू नये

- 1) ब्रह्मचर्याचें पालन दुःसाध्य चि मानी जन ।
- 2) ह्याचें शोधितां कारण दृष्टि-दोष ये उमगून ।
- 3) ब्रह्मचर्याचा तो अर्थ फार घेती संकुचित ।
- 4) अर्थ- संकोच हा जनीं विन्या म्हणे करी हानि ।

विवेचन

1) ब्रह्मचर्याचें पालन दुःसाध्य चि मानी जन जनतेत साधारणपणे ब्रह्मचर्य - पालन दुःसाध्य मानले जाते. दुःसाध्य म्हणजे खूप कठीण. 'मानले जाते' याचा आशय असा आहे की वस्तुतः हे अवघड नसून सोपे आहे पण त्याला कठीण मानले गेले आहे कारण त्यात सर्वांना

काठिण्य वाटते. गांधीजींसारख्या महापुरुषांनाही यात काठिण्य अनुभवायला आले. परम पुरुषार्थी माणूसही याबाबतीत दुबळा ठरतो. विकारांचे आकर्षण फार प्रबळ असते. हे प्रजोत्पत्तीसाठी एक आवश्यक तत्व आहे आणि प्रजोत्पत्तीची प्रेरणा प्राणीमात्रांसाठी नैसर्गिक आहे.

यामुळे कामविकारांचे आक्रमण प्रत्येक प्राण्यावर होते. माणसासाठी अडचणीची गोष्ट अशी आहे की या विकाराला प्रजोत्पत्तीपर्यंत मर्यादित न राखता तो ह्यात रस घेऊ लागतो, फसून जातो आणि या स्थितीत प्रजोत्पत्ती गौण बनून विलास प्रमुख बनून जातो. या विकारनशेत एक प्रकारची उन्मत्तता असते. यामुळे विकार तृप्त करणे प्रमुख बनून जाते. या कारणामुळेच या विकार विजयाला कठीण म्हटले जाते.

2) ह्याचें शोधितां कारण दृष्टि - दोष ये उमगून ।

याच्या कारणांचा शोध घेऊ जाता लक्षात येते की लोकांमध्ये दृष्टीदोष - विचारदोष आहे, अर्थात् विचार अपूर्ण आहे म्हणून ब्रह्मचर्य पालन अवघड आहे हे बरोबरही आहे कारण की पूर्ण विचार करणे, खोलवर जाऊन विचार करणे - सर्वांना काही शक्य होत नाही पण जरा प्रयत्नपूर्वक विचार केला तर हा विचारदोष योग्य प्रकारे समोर येईल, स्पष्ट होईल.

3) ब्रह्मचर्याचा तो अर्थ फार घेती संकुचित ।

आपण ब्रह्मचर्याचा अर्थ संकुचित, मर्यादित करून टाकला आहे हा तो विचारदोष होय. त्याचा वास्तविक अर्थ सर्वेन्द्रियसंयम असा आहे पण सामान्यपणे त्याचा अर्थ जननेन्द्रिय संयम एवढाच घेतला जातो, हाच दोष आहे. अर्थ मर्यादित करून घेतला यामुळे प्रयत्नही एकांगी झाला आणि परिणाम स्वरूप याची साधनाही अवघड होऊ लागली.

4) अर्थ - संकोच हा जनीं विन्या म्हणे करी हानि ।

ब्रह्मचर्याचा अर्थ - संकोच करायला नको. अर्थ - संकोच हानिकारक आहे. हानीहीच आहे की यामुळे ब्रह्मचर्य कठीण वाटायला लागतो. दुःसाध्य ठरतो. ब्रह्मचर्यासारखी महत्वाची साधना जर कठीण होऊन जाईल तर समाजाची याहून अधिक हानी काय होऊ शकते? प्रत्येक व्यक्ती ब्रह्मचर्याचे काळजीपूर्वक - जाणीवपूर्वक, चांगल्या प्रकारे पालन करेल तेव्हाच संपूर्ण समाज उन्नत होऊ शकेल.

यातून आजची समस्या असलेली प्रजोत्पत्ती नियंत्रित होऊ शकेल. लोकांमध्ये परस्पर सात्त्विक प्रेमवृद्धी होईल, स्वार्थ घटून परार्थ वाढेल, संग्रहवृत्ती क्षीण होईल, आरोग्य बरे होईल, आध्यात्मिक भावनेचा विकास होईल. अशा प्रकारे हर प्रकारे ब्रह्मचर्य पालनाने समाजोन्नती होण्यासाठी हे अत्यंत आवश्यक आहे. या दृष्टीने जर ब्रह्मचर्याचा संकुचित अर्थ न करता व्यापक अर्थ घेतला गेला तर तो अवघड न वाटता सोपा होईल आणि सर्वांचा लाभ होईल.

42) सर्वेन्द्रियसंयम

1) ब्रह्मचर्य म्हणजे उपस्थ-संयम व्याख्या ही निर्भ्रम मानियेली ।

2) परी एकांगी ती म्हणूनि निरर्थ अनुभवे निश्चित कळू आली ।

3) सकळ इंद्रिये राखणें संयमीं ब्रह्मचर्य आम्ही त्यास म्हणू ।

4) इतर इंद्रिये जरी निरंकुश एक चि तें वश केंवी होय

5) तैसा तो प्रयत्न ठरेल निष्फळ ह्यांत काय बोल विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) ब्रह्मचर्य म्हणजे उपस्थ - संयम व्याख्या ही निर्भ्रम मानियेली ।

आधी एकांगी व्याख्या स्पष्ट केली जात आहे. लोकांमध्ये ब्रह्मचर्याचा अर्थ केवळ उपस्थ संयम एवढाच प्रचलित आहे. उपस्थ म्हणजे जननेन्द्रिय. जननेन्द्रियाचा नियंत्रण केला गेला तर ब्रह्मचर्य पालन झाले, अशी मान्यता समाजात प्रचलित आहे. यामुळेच ब्रह्मचर्य अवघड होऊन बसले आहे. तरीही ही मान्यता निर्भ्रम आहे, निःशंक आहे यात कुठल्याही प्रकारे शंकाच उरली नाही, हीच ब्रह्मचर्याची इति आहे, असे लोक मानतात.

(लोक ब्रह्मचर्याचा संकुचित अर्थ करून घेतात. याच अनुसंधानात एथवर स्पष्टीकरण केले गेले आहे. याच क्रमात मिथ्याचार आणि साधकावस्था यातील अंतर स्पष्ट केले. आतापर्यंत सर्वेन्द्रियसंयमाचा विषय काही आला नव्हता. मनावर ताबा मिळवावा, ही चर्चा अवश्य आली होती. आता इथून अखेरपर्यंत सर्वेन्द्रिय संयमाची चर्चा केली जात आहे.)

2) परी एकांगी ती म्हणूनि निरर्थ अनुभवे निश्चित कळू आली।

पण ही एकांगी व्याख्या आहे, यथार्थ वा पूर्ण नाही. सर्वेन्द्रिय संयम हेच ब्रह्मचर्य - एकेंद्रिय संयम काही ब्रह्मचर्य नव्हे हे अनुभवांती सिध्द झाले.

बहुधा प्रत्येक चिंतन आरंभी एकांगी असते. वैयक्तिक साधनारत सामुदायिक साधनेला महत्व देत नाही आणि सामूहिक साधनेचे पुरस्कर्ते व्यक्तिगत साधनेला गौण सिध्द करून टाकतात. दोघांची दृष्टी एकांगी आहे. दोन्ही साधना आवश्यक आहेत. दोन्ही परस्पर - पूरक आहेत. दोन्ही मिळूनच साधना पूर्णत्वाला येते. तमाम साधनांची हीच - अशीच स्थिती आहे. प्रत्येक अंगाला - पैलूला - समान महत्व दिले जायला हवे. तेव्हाच दृष्टी खरी आणि पूर्ण होईल. ब्रह्मचर्याच्या दृष्टीने या पूर्ण दृष्टीचे पुनरुज्जीवन आणि व्यापक प्रचार या युगात गांधीजींनी केला. ही पूर्ण दृष्टी त्यांनी आपल्या आयुष्यात सुदीर्घ अनुभवांती ओळखली.

3) सकळ इंद्रिये राखणे संयमीं ब्रह्मचर्य आम्ही त्यास म्हणू।

यामुळे म्हणताहेत की समस्त इंद्रियांना संयमात राखणे हेच ब्रह्मचर्य होय. यात जननेन्द्रिय संयम केंद्रस्थानी राहिलच. जननेन्द्रियसंयम म्हणजे विकारांपासून मुक्त होण्याचे प्रयत्न. त्याचा बाह्य परिणाम त्या इंद्रियांचा बाह्य निग्रह आहे पण जननेन्द्रिय संयमासाठी म्हणजे विकारमुक्तीसाठी अन्य सर्व इंद्रियांचा संयम आवश्यक आहे. गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायातील 58, 61 आणि 68 व्या श्लोकात भगवंताने सर्वेन्द्रिय संयमाचा गौरव वर्णिलाच आहे.

4) इतर इंद्रियें जरी निरंकुश एक चि तें वश केंवी होय।

जर अन्य सर्व इंद्रियांना निरंकुश सोडले आणि केवळ जननेन्द्रियाचा निरोध करायचे ठरवले तर ते साधणार नाही कारण की जननेन्द्रियसंयम हा अन्य इंद्रियांच्या संयमावर अवलंबून आहे. कुठलेही एकटे इंद्रिय स्वतंत्र अस्तित्वधारी नाही. ते जरी आपापल्या विषयाला ग्रहण करण्यासाठी स्वतंत्र असले तरीही प्रत्येकाला दुसऱ्या इंद्रियाचे सहकार्य हवे. या दृष्टीने सर्व इंद्रियांच्या ठायी

अद्वैत आहे. ही शरीराची विशेषता आहे. देह दुबळे झाले तर इंद्रियेही शिथिल होतात - कार्यक्षम उरत नाहीत.

5) तैसा तो प्रयत्न ठरेल निष्फळ ह्यांत काय बोल विन्या म्हणे।

यामुळे सर्व इंद्रियांच्या संयमाकडे लक्ष न देता केवळ जननेन्द्रियाचा निरोध करायचा प्रयत्न विफल होणारच, यात नवल ते काय?

सत्संगाशिवाय भक्ती नाही. भक्तीशिवाय सर्वेन्द्रियसंयम नाही, सर्वेन्द्रियसंयमाशिवाय विकार मुक्ती नाही आणि विकार मुक्ती म्हणजेच पूर्ण ब्रह्मचर्य. हा आहे ब्रह्मचर्य पालनाचा क्रम.

43) विषय विलास त्याज्य आहे.

(या अभंगात सर्वेन्द्रियसंयमाचाच विषय समजाऊन सांगताहेत. पूर्ण ब्रह्मचर्याचे पालन करायचे आहे तर त्याचा संकुचित अर्थ सोडावा लागेल कारण की सर्वेन्द्रियसंयमाशिवाय तो साधला जाणार नाही. सर्वेन्द्रिय संयमाच्या आवश्यकतेला एक - एक इंद्रियाचे उदाहरण देऊन समजावताहेत.)

1) विषयाचा शब्द श्रवणीं ऐकेल नयनीं देखेल हीन रूप।

2) सविकार रस जिह्वेने चाखील करानी करील काम्य स्पर्श।

3) उत्तेजक गंध घ्राणें स्वीकारील उघडीं राखील द्वारें ऐसीं।

4) वरी ब्रह्मचर्य पाळावें म्हणेल कैसा तो फळेल मनोरथ।

5) आर्गांत पडूनि जळू नये देह ऐसी च ती हांव विन्या म्हणे।

विवेचन

1) विषयाचा शब्द श्रवणीं ऐकेल नयनीं देखेल हीन रूप।

श्रवणेंद्रियाचा विषय आहे शब्द. श्रवणेंद्रियाने उत्तेजक गाणी आणि अश्लील शब्द ऐकत राहिलो तर विकार शमन कसे होईल? विकारोत्पादक कथा - कहाण्या ऐकत राहिलोत तर विकार शमन कसे होईल? इंद्रिये आहेत

त्यांचा विषयांशी संबंध येईलच आणि त्यामुळे मनावर भला-बुरा भावही अवश्य उत्पन्न होईल. चांगला - वाईट प्रभावही पडेलच. यामुळे मनावर वाईट भाव उत्पन्न न होऊ देण्याविषयी दक्षता घ्यावी. यासाठी संतांनी सत्संगाचा उपाय सुचवला आहे आणि या दृष्टीने सत्संगाचा मोठा महिमा गायिला आहे. सत्संगात राहिल्यावर विषयेंद्रिय संयोगाचा चांगला भावच उत्पन्न होईल. स्त्री - पुरुषांच्या चित्तात परस्परांच्या विषयी पवित्र भावच उत्पन्न व्हावा, अशी आपली इच्छा असेल तर सत्संगती हा एकमेव उपाय आहे. आपल्या पूर्व संस्कारांमुळे जरी अपवित्र भाव जागले तरी आपला त्यांच्याशी असहकार राहिल. त्यांच्यात रस घेण्याची वृत्ती समाप्त होईल. अशाप्रकारे ब्रह्मचर्य पालनासाठी सर्वेंद्रिय संयम आवश्यक आहे आणि सर्वेंद्रिय संयमासाठी सत्संगती आवश्यक आहे. सत्संगती म्हणजे सज्जन संगती, सद्गंधपठन, सत्कर्माचरण. यासोबत मनात दृढ निश्चय असावा की वाईट कथा - गीतांपासून लांब राहू.

अशाच प्रकारे डोळ्यांनी अश्लील दृश्ये बघत राहिल्यामुळेही ब्रह्मचर्य पालनात मोठा अडथळा उत्पन्न होतो. डोळे खूप शक्तिशाली इंद्रिय. अन्य इंद्रियांपेक्षा डोळ्यांचा उपयोग अधिक होतो. यामुळे याच्या सवयी आणि प्रभावाविषयी विशेष काळजी घ्यायची गरज आहे. थोडाही बेसावधपणा जागला तरी मनात अपवित्र भाव मूळ धरू लागतात.

2) सविकार रस जिह्वेने चारखील करांनी करील काम्य स्पर्श।

जिह्वेंद्रियही कमी महत्वाचे नाही. शरीरधारणेसाठी या इंद्रियाचा उपयोग अत्यावश्यक आहे. याचे मागणे मोठे प्रबळ असते. रोज अनिवार्यतः दोन ते तीन वेळा तरी याच्या संपर्कात यावेच लागते. याला कान वा डोळ्यांच्या तुलनेने कमी संधी लाभत असल्यामुळे संधी येताच हे इंद्रिय उसळी मारते. यामुळे कुठलीही गोष्ट खातांना वा भोजन घेतांना दक्षता घेणे गरजेचे आहे. थोडीही शिथिलता जागली तर स्वादिष्ट पदार्थाकडे वळण वाढेल. याचा अर्थ खाद्य पदार्थांमधला नैसर्गिक स्वादही वर्ज्य आहे, असे नव्हे. त्याचा निषेध नाही. खरी भूक लागली की खरा स्वाद कळतो आणि तो स्वाद घ्यायलाही हवा पण त्यातही तटस्थता बाळगायलाच हवी. त्याचे सेवन अनासक्तीपूर्वक

करायचे आहे. जिथे कृत्रिम स्वादाची मागणी आहे तिथे ना खरी भूक ना तटस्थता. तिथे इंद्रियसंयम तर नाहीच.

अशाच प्रकारे वस्तुंना स्पर्श करतांना हा स्पर्श कामनामय न होवो याकडे लक्ष दिले पाहिजे. स्त्री आणि पुरुषांच्या शरीरात अंतर तर अत्यल्प आहे, जवळपास दोघे समान आहेत तरीही काय आश्चर्य आहे. त्यांचा परस्पर स्पर्श झाल्यावर तेवढेच अंतर असले तरी विकाराचे आक्रमण होते - होऊनच जाते. एवढेच नव्हे पण पुरुष - पुरुषांच्या आणि स्त्री - स्त्रीच्या स्पर्शातही विकार उद्भवतो. हा ईश्वरीय चमत्कारच आहे.

3) उत्तेजक गंध घ्राणे स्वीकारील उघडीं राखील द्वारे ऐसीं।

नाकाने उत्तेजक गंधाचे सेवन करायला नको. पुष्पांचा नैसर्गिक सुगंध नुकसानकारक नाही तरीसुद्धा या पुष्पांपासून तयार केलेली अत्तरे उत्तेजक बनून जातात. जोवर प्राण आहे तोवर नाक रहाणार आहे. हे श्वासाशी संबद्ध इंद्रिय आहे. यामुळे याचे महत्त्वही कुणापेक्षा कमी नाही.

या सर्व इंद्रियांची द्वारे खुली राखलीत तर संयम कसा राखला जावा? घराची द्वारे सदैव उघडी असतील आणि त्यावर पहारा ठेवला नाही तर चोर केव्हाही घरात घुसून चोरी करू शकतात. अशक्य प्रकारे इंद्रियांना अनियंत्रित सूट दिल्यास ती आत्म्याच्या निर्विकारतेला नष्ट करून टाकतील. आत्म्याचा स्वभाव विकारवश होण्याचा नाही. तो आहे निर्विकारतेचा. लक्षाधीश जर भीक मागू लागेल तर त्याला मूर्खच म्हटले जाईल. अशाच प्रकारे आपण आपल्या आत्म स्वरूपाला विसरून म्हणजे स्वतःला देहरूप समजून इंद्रियांच्या पाठीमागे धावत राहू तर आपणही मूर्ख आणि विवेकहीनच म्हटले जाऊ.

4) वरी ब्रह्मचर्य पाळावें म्हणेल कैसा तो फळेल मनोरथ।

यामुळे तमाम इंद्रियांना जर निरंकुश सूट दिली आणि आपण ब्रह्मचर्याचे पालन करतोहोत असे जर म्हणत असू, आपण आता व्रत घेऊ इच्छितो असे ठरवत असू तर हा शुभसंकल्प - ही मंगल अभिलाषा सफळ कशी होऊ शकेल? आपण निर्विकार बनू इच्छित असू आणि विकारांचा मार्ग धरू तर लक्ष कसे काय गाठू?

5) आर्गीत पडून जळू नये देह ऐसी च ती हांव विन्या म्हणे।

यासाठी दृष्टांत देताहेत की शरीराला तर अग्नीच्या स्वाधीन केले आणि शरीर दग्ध होणार नाही अशी शुभ अभिलाषा केली तर शुभ असूनही ही अभिलाषा पूर्ण कशी व्हावी? शरीर जर जळून राख होईलच. अशाच प्रकारे स्वच्छंदतारुपी अग्नीत ब्रह्मचर्याची आहुती दिली तर ते नष्ट झाल्याशिवाय रहाणार नाही - यामुळे ही अभिलाषा व्यर्थ आहे.

44) इंद्रिय क्षरण होऊ देऊ नये

- 1) क्षरेल तें जरी एक हि इंद्रियें तरी ब्रह्मचर्य रिता घट
- 2) सकळ इंद्रियें रोधितां समवायें शीघ्र तें साधूं ये साधकासि।
- 3) कठिण चि परी होईल सुलभ जरी घेऊ लाभ अनुभवाचा।
- 4) ब्रह्मचर्याभ्यासीं सर्वांग - संयम करुं हा नियम विन्या म्हणे।

विवेचन

1) क्षरेल तें जरी एक हि इंद्रियें तरी ब्रह्मचर्य रिता घट जर ब्रह्मचर्यपालनाचा निश्चय केला आहे आणि त्या दिशेने प्रयत्न सुरु केले आहेत तर सर्वेन्द्रिय संयमाचा अखंड विचार पाळला गेला पाहिजे. शिथिलता दर्शवली आणि एकाही इंद्रियाला ढीलेपण दिले तरी ब्रह्मचर्य पालन मृगजळासारखे, आकाश पुष्पासारखे व्यर्थ ठरेल, हे ध्यानी घेणे गरजेचे आहे. एकाही इंद्रियाबाबत जरी असंयम घडला तरी ब्रह्मचर्याचा घट रिता होऊन जाईल, उपयोगाचा रहाणार नाही. घटात एकही छिद्र असेल तरी पाणी टिकणार नाही, पाझरत - गळत घट रिता होऊन जाईल. काम करू शकणार नाही, कामी येऊ शकणार नाही.

2) सकळ इंद्रियें रोधितां समवायें शीघ्र तें साधूं ये साधकासि।

यामुळे पूर्णतः सर्वेन्द्रियसंयम राखायलाच हवा इथे एक विशेष गोष्ट अशी सांगताहेत की सर्वांना एकसाथ नियंत्रित करायला हवे. शत्रुवर विजय संपादित करायचा आहे तर एकाच वेळी चोहोबाजूनी आक्रमण झाले पाहिजे. कामरुपी

शत्रुला जिंकणे सोपे नाही. काम हाच मोक्ष विरोधी शत्रु आहे. सर्व वासनांमध्ये ही वासना विशेष प्रबळ आढळते. यामुळे सामान्यतः सर्व स्त्री - पुरुष वैवाहिक संबंध स्थापित करतातच करतात. अधिकतर (अधिकांश) लोक - विवाहित आहेत. नैष्ठिक ब्रह्मचारी कमी आढळतील. यावर ब्रह्मचान्यांनाही विकारांचे दर्शन होत नसेल असे नाही. स्थूल जरी नसले तरी सूक्ष्म विकारांचा स्पर्श बहुधा होत असतो आणि त्यावर त्यांना विजय संपादित करावा लागतो. अशाच प्रकारे अन्यान्य इंद्रियांनाही आपापल्या विषयांच्या वासना असतात. त्यांच्याकडे ती इंद्रिये आकर्षित करत असतात. त्यांच्यावरही विजय मिळवावा लागतो या इंद्रियांचे आकर्षण केवढे प्रबळ आणि सूक्ष्म आहे हे आपण काही काळ एकांतात राहिलो म्हणजे कळून येईल.

दुसरी गोष्ट सर्व इंद्रियांना एकाच वेळी जिंकायचे प्रयत्न करायला हवेत. एक - एक असे जिंकायचे ठरवले तर विजय मिळणार नाही. यात आधी कुणाला जिंकायचे असे नाही नाही कारण की इंद्रियांना स्थूल - सूक्ष्म, कठीण - सोपा वा अन्य कुठल्याही प्रकारे विभाजित करू शकत नाही. सर्व इंद्रिये समानपणे कठीण आहेत. समानपणे सोपी आहेत. तसे वर वर असे वाटू शकेल की अमक्या इंद्रियाला जिंकणे सोपे पण एकट्या त्या इंद्रियाला जिंकायचा प्रयत्न केला असता लक्षात येते की त्याला जिंकणेही काही सोपे नाही. इंद्रियांवर विजय प्राप्त करण्याचा खरा उपाय हाच आहे की एकसाथ सर्वांना जिंकायचा प्रयत्न करावा.

3) कठिण चि परी होईल सुलभ जरी घेऊ लाभ अनुभवाचा।

ब्रह्मचर्याश्रम कठीण मानला जातो आणि वस्तुतः अवघडच आहे, तरीही तो सोपा होऊन जाईल. यासाठी या मार्गात ज्यांनी साफल्य मिळवले त्यांच्या अनुभवाचा लाभ आपण घेतला पाहिजे अनुभव नसलेल्यांनी अनुभवी स्त्री - पुरुषांच्या अनुभवातून लाभ घ्यावा हा सुवर्ण नियम आहे.

4) ब्रह्मचर्याभ्यासीं सर्वांग - संयम करुं हा नियम विन्या म्हणे।

यामुळे अखेरीस हा सिध्दांत प्रस्तुत करत आहेत की ब्रह्मचर्य पालनाच्या अभ्यासात एकमेव उपाय सर्वेद्रिय संयम आहे आणि तोही एकसाथ हवा.

शास्त्रकारांनी मानले आहे की सर्वेद्रिय संयमासाठी भक्तीची आवश्यकता आहे. गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात स्थितप्रज्ञाच्या वर्णन प्रसंगात यावर विस्तारपूर्वक आणि सखोल विचार केला गेला आहे. स्थितप्रज्ञाचे मुख्य लक्षण सर्वेद्रियसंयम हेच सांगितले गेले आहे. तिथे हे म्हटले गेले आहे की सर्वेद्रियसंयम सिध्द करण्यासाठी सर्व इंद्रियांना संयमात राखून ईश्वरभक्तीचा आधार घ्यायचा प्रयत्न केला जावा.

45) स्वादेन्द्रियाची प्रमुखता

- 1) रोधू सर्व चि इंद्रिये ब्रह्मचर्य तै साधू ये ।
- 2) परी त्यांत तै प्रधान स्वादेन्द्रिय घेई स्थान ।
- 3) न रोधितां स्वाद - वृत्ति विषय सारे फोफावती ।
- 4) म्हणूनि अस्वाद वेगळें विन्या म्हणे व्रत योजिलें ।

विवेचन

- 1) रोधू सर्व चि इंद्रिये ब्रह्मचर्य तै साधू ये ।

ब्रह्मचर्याची व्याख्या पूर्ण निश्चित झाली ती परत सांगताहेत. ज्यावेळी सर्व इंद्रियांना निग्रहात - संयमात राखू - ताब्यात ठेऊ तेव्हाच ब्रह्मचर्य साधेल - हा अंतिम निष्कर्ष आहे. तेव्हाच ब्रह्मचर्य पालनात सफलता मिळू शकते.

विकार वृत्तीचा क्षय होऊन जाईल - मिथ्यात्व हृदयंगम होऊन जाईल आणि परिणामी पूर्णपणे वीर्यसंग्रह सहज होईल अशी इच्छा असेल तर त्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे सर्वेद्रिय संयम - नैष्ठिक ब्रह्मचारीही जेव्हा प्रयत्नावस्थेत - साधकावस्थेत असतो तेव्हा स्थूल विषय सेवनाशिवाय बहुधा सूक्ष्म विकाराला बळी पडतो. त्याला यावरही विजय मिळवावा लागतो, अन्यथा ब्रह्मचर्य पूर्ण होणार नाही.

- 2) परी त्यांत तै प्रधान स्वादेन्द्रिय घेई स्थान ।

तसे तर सर्व इंद्रियांचे समान महत्व दर्शवले गेले असले तरी स्वादेन्द्रियावर विशेष लक्ष देताहेत. ब्रह्मचर्याशी

स्वादेन्द्रियाचा विशेष संबंध आहे. अर्थात् सर्वेद्रियसंयमात स्वादेन्द्रियाचे प्रमुख स्थान आहे.

- 3) न रोधितां स्वाद - वृत्ति विषय सारे फोफावती ।

कारण की स्वादेन्द्रियाला सुट देऊन टाकल्यावर अन्य इंद्रियेही बलवान होतील. (अन्य इंद्रियांमध्ये मनाचाही समावेश मानायला हवा.) सर्व इंद्रियांना स्वादेन्द्रियापासून पोषण लाभते. खाल्ल्याशिवाय शरीरात काम करायचा उत्साह आणि शक्ती उरत नाही. माणूस एक वेळही जेवल्याशिवाय रहात नाही. भोजन जर विविध रसयुक्त प्रकारचे असेल, रसनेच्या तृप्ततेसाठी तयार केलेले असेल तर त्यामुळे अन्य इंद्रियांच्या ठायीही रजोगुण आणि तमोगुण प्रबळ होतात, मनही लालचावून जाते. खायचे प्रमाणही अनियंत्रित होऊन जाते.

- 4) म्हणूनि अस्वाद वेगळें विन्या म्हणे व्रत योजिलें ।

यामुळे अस्वाद व्रताला एका स्वतंत्र व्रताचे स्थान दिले गेले आहे.

जरी सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय आणि अपरिग्रह ही पाच महाव्रते प्रचलित आहेत तरी पण गांधीजींनी त्यात आणखी सहा व्रते जोडलीत. यांना उपव्रत असे म्हणू शकतो. यात अस्वाद व्रत ब्रह्मचर्यासाठी महान सहाय्यक असल्यामुळे याचे महत्वही अत्यधिक आहे.

46) ब्रह्मचर्याचा संदेश

ब्रह्मचर्य प्रकरणातील हा अखेरचा अभंग होय. यात विषयाचा समारोप केला गेला आहे.

- 1) ब्रह्मचर्य सांगे आपुला तो भाव सकळां स्वयमेव स्पष्टपणें ।
- 2) “ब्रह्म नांवे सत्य विशाल जें ध्येय त्यासाठीं तें योग्य साधन मी ।
- 3) नका करं माझा संकुचित अर्थ होईल अनर्थ साधकांसि ।
- 4) ध्येय पूर्ण राखा साधन हि पूर्ण शीघ्र चि प्रसन्न होईन मी” ।

5) ब्रह्मचर्याचा हा संदेश उदार आचरं तत्पर विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) ब्रह्मचर्य सांगे आपुला तो भाव सकळां स्वयमेव स्पष्टपणे।

ब्रह्मचर्य सर्वांना आपला भाव म्हणजे आपला विचार, अभिप्राय स्पष्टपणे सांगत आहे. 'ब्रह्मचर्य सांगत आहे' म्हणजे 1) 'ब्रह्मचर्य' शब्दाचा अर्थच हा आहे. 'ब्रह्म' आणि 'चर्य' हे दोन्ही शब्द मिळून स्वतः हा अर्थबोध करवतात की 'ब्रह्म' प्राप्तीसाठी म्हणजे परमात्म दर्शनासाठी आत्मानुभव प्राप्त करण्यासाठी अनुकूल चर्या म्हणजे अनुष्ठान करण्यायोग्य साधना म्हणजे ब्रह्मप्राप्तीचे साधन म्हणजे ब्रह्मचर्य होय. 2) ब्रह्मचर्यात परिनिष्ठित संत - महापुरुष आपला अनुभव स्वष्ट करताहेत. अर्थात् हा अनुभव विषय आहे. प्राचीन काळी अनेक संत - महापुरुष नैष्ठिक ब्रह्मचारी होऊन गेले आहेत. उदा. शंकराचार्य, ज्ञानेश्वर महाराज, रामदास स्वामी वगैरे. गांधीजी - विनोबा वगैरे आधुनिक परंपरेतले नैष्ठिक ब्रह्मचारी आहेत.

2) "ब्रह्म नांवे सत्य विशाल जें ध्येय त्यासाठी तें योग्य साधन मी।

यांचे कथन असे आहे की 'ब्रह्म' नावाने प्रसिध्द जे 'सत्य' आहे, परमात्मा आहे त्याचा अनुभव प्राप्त करायचे जे विशाल, व्यापक, उत्कृष्ट ध्येय आहे त्यासाठी ब्रह्मचर्य हेच योग्य साधन आहे.

चौथ्या अभागात या विषयाचे विवेचन झाले आहे. लोकांमध्ये हा विचार दृढ झाला आहे की 'ब्रह्म सत्य आहे' --पण तात्विक विचारांनी तर 'सत्य ब्रह्म आहे' - ब्रह्माचा अर्थ आहे व्यापक. सत्य व्यापक आहे म्हणून सत्याचे नाव ब्रह्म आहे. ब्रह्म सत्य आहे असे सांगितल्याने ब्रह्माला सत्याचे स्वरूप मानावे लागेल पण मुद्दा तो नाही. ब्रह्माचे स्वरूप सत्य आहे. सत्याचे स्वरूप तर सत्यच आहे. सत्य ना शून्य ना जड पण ते चित्स्वरूप आहे, म्हणजे ज्ञानस्वरूप आहे, चैतन्यस्वरूप आहे. सत् - चित् या दोन्ही स्वरूपांशिवाय ते आनंदस्वरूपही आहे कारण की त्यात दुःखमात्राचा अभाव आहे. अशाप्रकारे सत्याचे तिहेरी रूप झाले. हे जे मूळ सत्य, सर्व जगताचे मूळ कारण स्वरूप आहे त्याला ओळखणे, त्याचा अनुभव प्राप्त करून घेणे माणसाचे अंतिम, उत्कृष्ट ध्येय असायला पाहिजे. या ध्येयाच्या प्राप्तीसाठी माणसाला झटायला पाहिजे. यासाठी एकमेव योग्य साधन आहे ब्रह्मचर्य, त्याचा आश्रय घेतलाच पाहिजे.

3) नका करं माझा संकुचित अर्थ होईल अनर्थ साधकांसि।

ब्रह्मचर्याचा संकुचित अर्थ करायला नको कारण की तो साधकाला हानिकारक ठरेल. संकुचित अर्थ घेतल्याने ब्रह्मचर्याचे खरे आणि पूर्ण पालन होऊ शकणार नाही. ब्रह्मचर्याचा संकुचित अर्थ आहे जननेंद्रिय संयम वा वीर्यसंग्रह पण जोवर सर्वेन्द्रियसंयम साधले जाणार नाही तोवर हाही अप्राप्य म्हणजे असफलच राहिल. केवळ जननेंद्रियसंयमाद्वारे ब्रह्मचर्य पालनाच्या पूर्णतेची आशा पाळणे व्यर्थ होय. इथे साधकाला दुसऱ्यांदा सावध केले गेले आहे - इशारा दिला गेला आहे. सर्वेन्द्रिय संयमाची आवश्यकता आणि महत्व याचे भान नसल्यामुळे नैष्ठिक ब्रह्मचर्याच्या साधनेत असलेल्या एकांगी साधकांना अखेर वैफल्य - निराशा येते.

4) ध्येय पूर्ण राखा साधन हि पूर्ण शीघ्र चि प्रसन्न होईन मी"।

यामुळे म्हणताहेत की डोळ्यांसमोर ध्येय सदैव पूर्णच असले पाहिजे आणि त्यासाठी निवडलेले साधनही पूर्णच असले पाहिजे. यातले काहीही अधूरे राहिले तरी यश लाभणार नाही. यासोबत प्रयत्नही पूर्णच असायला हवे. अर्धवट मनाने प्रयत्न वा प्रयत्नात अर्धवटपणा राहून गेला तर - पूर्ण शक्ती याकामी खर्ची घातली नाही तर काम होणार नाही. हा सार्वभौम नियम आहे. ब्रह्मचर्याच्या अनुषंगाने सांगितला गेलेला हा नियम सत्य - अहिंसा वगैरे सर्वच व्रतांवर लागू मानायला हवा. पूर्वसूरींच्या अनुभवाधारे पूर्ण चिंतन करून ध्येयाचे जेवढे पूर्ण स्वरूप राखता येईल तेवढे पूर्ण स्वरूप नजरेसमोर राखून साधनेचे रूपही - क्रमही - पूर्वानुभवाच्या आधारे आपल्या भूमिका आणि शक्ती अनुसार पूर्णपणे निश्चित करावे. लक्ष्य ठरेल तेथवर पोहोचायचा मार्गही ठरला तर कदमताल करणेच उरते. आपल्याला आपल्या प्रयत्नांनी हेच करायचे आहे. या प्रयत्नांमुळे ब्रह्मचर्य आपल्यावर प्रसन्न होऊन जाईल. प्रसन्नतेचा अर्थ साफल्य आहे. यात विलंब होणार नाही, शीघ्रच सफलता लाभते, हे फार मोठे आश्वासन दिले आहे.

5) ब्रह्मचर्याचा हा संदेश उदार आचरं तत्पर विन्या म्हणे।

संतांचा हा उदार संदेश आहे कारण की त्याच्या अडचणीचे मुख्य कारण अर्थसंकोच आहे. तो दूर घालवून त्याच्या सरळपणाचे रहस्य गांधीजींनी सांगून टाकले आहे यामुळे आता हा उदार बनला आहे. आता हा सर्वासाठी सुलभ झाला. हा सर्वसुलभ असल्यामुळे व्यापकही आहे.

०००



अध्याय चौथा: अस्वाद

सूत्रछ समाविष्टं जितरसस्वस्थदुष्करसूचनम् ।

(अस्वाद व्रताच्या सोळा अभंगांमधून 'ब्रह्मचर्यात अस्वादचा समावेश, रसजय, अस्वादांमुळे स्वास्थ्यलाभ, पूर्णव्रतसिध्दीची दुष्करता आणि उपाय सूचना' या पैलूवर चर्चा केली गेली आहे.)

47) ब्रह्मचर्यसाधक अस्वाद

- 1) ब्रह्मचर्याशीं निगडित अस्वाद हें असे व्रत
- 2) पार उतरो तें साधक ब्रह्मचर्य हस्तामलक
- 3) येथ मुनिवर्य हारले जणूं नांव चि ते विसरले
- 4) परी तैसें चि मोलाचें विन्या म्हणे व्रत हें साचें ।

विवेचन

- 1) ब्रह्मचर्याशीं निगडित अस्वाद हें असे व्रत

अस्वाद व्रत महाव्रत नाही. ते एक प्रमुख उपव्रत आहे. त्याचा ब्रह्मचर्य व्रताशी अति निकटचा - अभेद्य संबंध आहे.

अस्वाद म्हणजे स्वाद न घेणे. यात पदार्थांच्या नैसर्गिक स्वादाचा निषेध नाही. स्वाद रसनेंद्रियाचा विषय आहे. तसे तर ब्रह्मचर्यासाठी सर्वच इंद्रियांवर संयम आवश्यक आहे तरीही रसनेंद्रियाचा संयम विशेष गोष्ट आहे.

2) पार उतरो तें साधक ब्रह्मचर्य हस्तामलक ।

साधकाने जर अस्वाद व्रत साधुन घेतले, यात उत्तीर्ण झाला तर त्याच्यासाठी ब्रह्मचर्य करतलआमलकवत (तळहातावर ठेवलेल्या आवळ्यासारखा चहुंबाजुंनी बघता येण्याजोगा) असेल. अर्थात् खूप सरळ, सुलभ म्हणजे हातचा - हातातला विषय.

3) येथ मुनिवर्य हारले जणू नांव चि ते विसरले ।

थोर मुनीसुध्दा या व्रताच्या पालनात अयशस्वी झाले आहेत असे दिसते. यावरूनच हे लक्षात येते की प्राचीन काळी साधु संत ब्रह्मचर्याशी अस्वाद व्रताचे अतूट नाते मानत नव्हते. एका ठायी आश्रम स्थापन करून निवास करणाऱ्या साधुसंतांचेही स्वादजयाकडे विशेष लक्ष नव्हते आणि जे भ्रमणशील रहाणारे होते त्यांच्यासाठी जी वस्तु जिथे मिळाली तीच खावी असे अनिवार्य होते. यावर आदराने आणि श्रद्धेने लोक अशा साधु जनांना विविध प्रकारच्या खाद्यपदार्थांनी युक्त, मिष्टान्न भोजन देऊनच स्वतःला कृतार्थ मानत असत, धन्य समजत असत, कदाचित याच कारणांमुळे ही मान्यता प्रचलित झाली होती की संन्यासी खाण्या - पिण्यात निवड करू शकत नव्हते, याउलट गीतेच्या चौथ्या अध्यायात वर्णिल्यानुसार त्याने 'यदृच्छालाभसंतुष्टः' रहायला हवे, जे सहज लाभले त्यातच संतुष्ट रहायचे. खाद्याविषयी जर एखाद्या संन्याश्याने निवड केली तर त्याने चूक केली, संन्यासधर्माचा भंग केला, असे मानले जाई. यामुळे अस्वादासारख्या महत्वाच्या विषयाकडे संतांचे लक्ष गेले नाही, या तत्वाचा त्या मंडळींनी विशेष विचार केला नाही, आजही सनातनी साधु - संन्याश्यांची जवळपास हीच स्थिती आहे.

गांधीजींचे हे वेशिष्ट्य होते की त्यांनी अस्वाद व्रताला महत्व दिले आणि ब्रह्मचर्य पालनाशी अस्वाद व्रताचा अतूट संबंध असल्याचा प्रचार केला. त्यांनी तर एथवर सांगितले की ज्ञानी पुरुष लाडू वगैरे स्वादिष्ट मानले गेलेले पदार्थ खाऊच शकत नाही कारण की ज्ञानी पुरुषाच्या ठायी सर्वेन्द्रियसंयमाची विशेषतः अस्वाद - व्रत पालनाची पराकाष्ठा दिसली पाहिजे. रसनेन्द्रिय असे बलशाली आहे की जर आध्यात्मिक दृष्टीने अस्वादाला महत्व दिले गेले नाही तर या व्रताच्या पालनात साधक - सिध्द असमर्थ राहून जातील. गांधीजींनी आपल्या अनुभवांनी आणि प्रयोगांनी हे निश्चित केले की ब्रह्मचर्याचे स्थूल असो वा

सूक्ष्म पालन असो ते अस्वाद व्रताच्या पालनाशिवाय शक्य नाही.

4) परी तैसें चि मोलाचें विन्या म्हणे व्रत हें साचें ।

प्राचीन ऋषी - मुनींनी या व्रताला विस्मरणात ढकलून दिले तरीही हे अतिशय मूल्यवान आहे. 'सत्य' म्हणजे खरोखर, निश्चितपणे.

48) आहारविषयक तटस्थता

1) औषध मानून अशन करावें श्रुति जीवेंभावे सांगतसे ।

2) दुग्ध फळ धान्य आहार्य जें अन्न क्षुधा - निवारण औषध चि ।

3) औषध तें घेऊं हिताचें जाणून न चिंतितां मनीं कडू गोड ।

4) अधिक हानिकर न्यून वायां जाय प्रमाण जें योग्य तें चि सेवूं ।

5) यापरी आहारीं तटस्थ जो भाव अस्वाद त्या नांव विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) औषध मानून अशन करावें श्रुति जीवेंभावे सांगतसे ।

आहार सेवनाविषयी आवश्यक दृष्टी जाणून घ्यायला हवी. आहाराला औषध मानून ग्रहण करायला हवे. यासाठी श्रुतीचा हवाला देताहेत. श्रुती म्हणजे अनुभवी पुरुषांचे वचन. श्रुतीही अत्यंत हार्दिक भावाने - मनापासून सांगते. श्रुतीची हार्दिक इच्छा आहे की प्रत्येक मनुष्य विशेषतः साधकाने भोजनाला औषध समजून सेवन करावे. 'औषधवत् अशनं आचरेत्' औषध मानून भोजन घ्यावे. 'औषधवत् अशनं प्राश्रीयात्' - औषधासारखे अन्नाचे सेवन करावे. हे दोन्ही मंत्रोपदेश आरुणिकोपनिषदातील आहेत. आहाराविषयी छांदोग्योपनिषदात सांगितले आहे.

आहारशुध्दौ सत्वशुध्दिः । सत्वशुध्दौ ध्रुवा स्मृतिः ।

स्मृतिलम्बे सर्वग्रंथीनां विप्रमोक्षः ॥

अर्थात् आहार शुध्द असावा, सात्विक असावा तर सत्वशुध्दी होते. सत्व म्हणजे अंतःकरण, चित्त, मन. चित्त

शुद्ध झाल्यावर स्मृतीलाभ होतो. सदैव आत्मस्मरण राहू लागते आणि त्यामुळे हृदयाच्या समस्त ग्रंथी उकलतात. अज्ञानाची गाठ खुलते. इथे शुद्ध आहाराचा अर्थ समजून घेतला पाहिजे. शुद्ध आहार म्हणजे केवळ सात्विक आहार नव्हे, त्या आहाराला आपण अस्वाद वृत्तीने ग्रहण करावे, असेही आहे कारण की सात्विक आहारही जर स्वादवृत्तीने ग्रहण केला तर त्यातून चित्तशुद्धी होत नाही यामुळे आहार सात्विक असावा आणि तो अनासक्त भावनेने ग्रहण करावा, हे आवश्यक आहे.

याबाबतीत गांधीजींचा विचार मौलिक आहे. अस्वाद व्रताच्या पालनाच्या संदर्भात ते म्हणतात की शरीराला एक साधन मानून चला, शरीर एक यंत्र आहे, मोक्ष साधनेसाठी परमेश्वराद्वारे प्रदत्त एक अनमोल साधन आहे. जगाची सेवा करत मोक्ष सिद्ध करण्यासाठी हे आपल्याला लाभलेले आहे. यामुळे याला एक यंत्र वा साधन समजून याचा उपयोग करायला हवा. यंत्राला आपण तटस्थतापूर्वक तेल देतो, यंत्र उपयोगात घेतो. त्याचप्रमाणे शरीर - यंत्राला अस्वादवृत्तीने अन्नपाणी तेल द्यावे. त्याला चांगल्या स्थितीत राखावे. त्याच्याकडून सेवा करवून घ्यावी. बैल शेतकऱ्याचे साधन आहे. त्यांना कार्यक्षम आणि निरोगी राखण्यासाठी चारा - पाणी दिले जाते. तिथे स्वादाचा प्रश्न येत नाही. जे आवश्यक असेल, योग्य असेल ते योग्य प्रमाणात त्यांना खाऊ घालायला दिले जाते. आपल्याला आपल्या शरीराकडेही अशीच निगा राखून बघायला पाहिजे. यामुळे अस्वाद व्रताचे पालन सोपे होऊन जाते.

2) दुग्ध फळ धान्य आहार्य जें अन्न क्षुधा - निवारण औषध चि ।

आहारात आपण जे काही दुग्ध, फळे, अन्न, डाळी वगैरे ज्या ज्या खाद्यपदार्थांना घेतो, त्यांच्याकडे बघायची आपली मुख्य दृष्टी भूक भागवण्याची असली पाहिजे. भूक लागल्यावरच खायला हवे कारण नसतांना खाणे तब्येतीला हानीकारक तर आहे - स्वादमूलकही आहे. व्याधीच्या निवारणासाठी आपण औषध घेतो, औषध काही जिह्वालौल्यासाठी- जिभेला स्वाद यावा - म्हणून घेत नाही. त्याचप्रमाणे आहारही क्षुधेच्या निवारणार्थ घ्यायला हवा, स्वादवृत्तीच्या तृप्तीसाठी नव्हे.

3) औषध तें घेऊं हिताचें जाणून न चिंतितां मनीं कडू गोड ।

व्याधी संपावी हाच एकमेव उद्देश औषध घेण्याकामी असतो. ते आपल्यासाठी हितकारक आहे असे समजूनच आपण औषध घेतो. ते गोड आहे की कडू याचा काही विचार करत नाही.

आहारातही हीच दृष्टी असायला हवी. जे शरीरासाठी हितकारी आहे त्याचेच सेवन करावे. योग्य प्रमाणात आणि अस्वाद वृत्तीने सेवन करावे. जिथे स्वादाचा विषय मुख्य असतो तिथे प्रमाण वा प्रकाराकडेही विशेष लक्ष राखले जात नाही. औषध वृत्तीने सेवन केल्यावर प्रमाण आणि प्रकारही नियंत्रित होऊन जातात.

4) अधिक हानिकर न्यून वायां जाय प्रमाण जें योग्य तें चि सेवूं ।

गरजेपेक्षा अधिक अन्नाचे सेवन केले तर शरीराची हानी होते. तब्येत बिघडते आणि गरजेपेक्षा कमी आहार घेतला तर पूर्ण पोषण मिळत नाही यामुळे स्वास्थ्य रक्षणाच्या दृष्टीने तो निरुपयोगी ठरतो.

एका साधकाला चावून - चावून खायची सवय लागली, चावून खाणे शास्त्रीय दृष्ट्या बरोबरच आहे पण त्याचीही 'अती' हानिकारक आहे. त्या बंधुवर या गोष्टीचा वाईट परिणाम झाला. गरजेपेक्षा अधिक चावून खाल्ल्यामुळे पोटात अत्यधिक लाळ जाऊ लागली. यामुळे पचनशक्ती मंदावली. यामुळे आहाराचे प्रमाण घटले. कमी पोषणामुळे शरीर दुबळे राहू लागले. विनोबांना हे कळल्यावर त्यांनी अधिक चावून खायच्या सवयीकडे साधकाचे लक्ष वेधले तेव्हापासून त्याने आपली सवय बदलली आणि त्याची तब्येत पूर्वसारखी झाली. यामुळे भोजनाच्या प्रमाणाकडे विवेकपूर्ण लक्ष द्यायला हवे.

5) यापरी आहारीं तटस्थ जो भाव अस्वाद त्या नांव विन्या म्हणे ।

जेव्हा अशा प्रकारे आहाराविषयी तटस्थ भाव निर्माण होतो तेव्हा अस्वाद व्रताचे पालन केले जात आहे, असे मानले जाईल.

आहाराविषयीच्या शास्त्रीय ज्ञानाचा मोठ्या व्यापक स्तरावर प्रचार व्हायला हवा. परंपरेने चालत आलेल्या आहार - क्रमात शोध घेण्याची आवश्यकता आहे.

यासोबतच प्रत्येक व्यक्ती आणि प्रत्येक परिवाराची आर्थिक स्थितीही बघितली पाहिजे. शास्त्रीय दृष्टीचा अंतर्भाव झाला तर हर तऱ्हेने लाभ होऊ शकतो. योग्य निवडीसाठी ही शास्त्रीय दृष्टी आवश्यक आहे.

49) रसवृत्तीने व्रतभंग

1) स्वल्प हि सेवन चाखूनियां रस अस्वाद - व्रतास मानवेना ।

2) रसज्ञ वृत्तीने अधिक सेवन तें व्रत - भंजन उघड चि ।

3) स्वाद संपादाया योजिणें मिश्रण ती तों व्रत - हीन वृत्ति जाणूं ।

4) लक्ष्ं जरी त्याचें देहीं प्रयोजन शास्त्रीय वर्तन तें चि होय ।

5) बुध्दया आरोपिणें मिथ्या प्रयोजन तें दंभ - लक्षण विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) स्वल्प हि सेवन चाखूनियां रस अस्वाद - व्रतास मानवेना ।

या पहिल्या वाक्याचा अन्वय दोन प्रकारे लावता येईल. 'स्वल्प हि रस चाखूनिया सेवन' आणि 'रस चाखूनिया स्वल्प हि सेवन' पहिल्या अन्वयात 'स्वल्प' शब्दाचे 'रस' विशेषण आहे. याचा अर्थ असा की 'जर थोडासाही रस घेऊन सेवन केले आहे.' दुसऱ्या अन्वयात 'स्वल्प' शब्द 'सेवन' चे विशेषण आहे. याचा अर्थ असा की 'अल्प प्रमाणातही सेवन केले असले तरीही स्वादपूर्वक केले असावे.' हे दोन्ही प्रकार इथे निषिध्द आहेत.

भोजन समयी आहार पदार्थांच्या स्वादाचे ज्ञान आपल्याला होईलच. गोड आंबा गोड लागेल, आंबट कैरी आंबट लागेल. त्या स्वादात जर आपल्याला रस येऊ लागला तर अस्वाद व्रताचा भंग होतो. वाटल्यास रस थोडा घ्यावा वा रसपूर्वक कमी खावे, दोन्ही प्रकारात व्रताचा भंग झाला असे मानले जाईल. ज्ञानेश्वर महाराजांनी यासाठी एक दृष्टांत दिला आहे -

जैसा का विषाचा लेशु । घेतलिया होय बहुवसु ।
मग निर्भ्रान्त करी नाशु । जीवितासि ॥

तैसी विषयांची शंका । मनी वसती देखा ।

घातु करी अशेखा । विवेक जाता ॥

म्हणजे ज्याप्रमाणे विषाचा अल्पसा अंशही म्हणजे बिंदु मात्रही घेतला गेला तरी खूप झाले, ते जीवनाला खचितच संपवेल. त्याचप्रमाणे हा विषय सत्य आहे अशी यत्किंचितही शंका जर मनी राहून गेली तर विवेकाचा सर्वथा नाश होऊन जाईल, इथेही तसेच आहे.

रसपूर्वक वस्तुचे जेव्हा आपण सेवन करतो तेव्हा सवय लागून जाते आणि परिणामी आपण अधिक सेवन करायला लागतो म्हणजे अधिक खायची सवय लागून जाईल.

2) रसज्ञ वृत्तीने अधिक सेवन तें व्रत - भंजन उघड चि

यामुळे रसज्ञवृत्तीने खाऊ लागलो तर निश्चितच व्रत भंगले, हे स्पष्टच आहे. प्रेम न करणे वा कटु वचन बोलणे हिंसा म्हणवले जाते आणि मारणे वा ताडन करणे हीही हिंसा म्हणवली जाते पण दोघात फरक आहे. प्रेम न करणे वा कटुवचन बोलणे हिंसेचे सौम्य रूप आहे आणि मारणे वा ताडन करणे उग्ररूप आहे. त्याचप्रकारे रसपूर्वक थोडेसेही जेवण करणे अस्वाद व्रताला मान्य नाही, हे व्रतभंगाचे सूक्ष्म रूप सांगितले आणि रसपूर्वक अधिक सेवन करणेही मान्य नाही असे म्हणून रसभंगाचे स्थूल रूप सांगितले. दोन्ही ठिकाणी शब्दप्रयोग मोठ्या खुबीने केले आहेत. पहिल्यासाठी सांगितले 'हे व्रतात चालणार नाही, मान्य नाही' आणि दुसऱ्यासाठी सांगितले 'स्पष्टपणेच व्रतभंग झाला.'

3) स्वाद संपादाया योजिणें मिश्रण ती तों व्रत - हीन वृत्ति जाणूं

स्वाद निर्माण करण्यासाठी नाना प्रकारच्या वस्तुंचे मिश्रण करणे केवळ व्रतभंगच नव्हे पण व्रतहीन वृत्ती आहे म्हणजे यात अस्वाद व्रताचा प्रयत्नही नाही. आशय हा आहे की जर अस्वाद व्रताचा अभ्यास करायचा विचार असेल तर स्वाद उत्पन्न करणारे सारे प्रकार बंद करावे लागतील.

4) लक्ष्ं जरी त्याचें देहीं प्रयोजन शास्त्रीय वर्तन तें चि होय

तरीही मीठ वगैरे वस्तुंच्या मिश्रणामागे स्वादाच्या दृष्टीऐवजी देहधारणेची, शरीर - रक्षणाची दृष्टी राखावी अर्थात् स्वास्थ्य, आरोग्य आणि कार्यक्षमता कायम रहावी म्हणून मिश्रण करण्यात काही दोष नाही, ती तर शास्त्रीय दृष्टी आहे आहारशास्त्राच्या तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने शरीराच्या आवश्यकतेनुसार वस्तुंचे मिश्रण केले जायला हवे. यात अस्वाद व्रताचा भंग झाला, असे नाही कुणी म्हणणार.

5) बुध्दया आरोपिणे मिथ्या प्रयोजन ते दंभ - लक्षण विन्या म्हणे।

तरीसुध्दा असे कैक लोक असतील जे आपल्या स्वादवृत्तीला लपवुन शरीराची आवश्यकता सिध्द करायचे प्रयत्न करतात. मसाले वगैरे वस्तुंच्या उपयोगाचे आरोपण करतात. हे स्पष्टपणे दंभाचे लक्षण आहे. सांगायाचे तात्पर्य हे आहे की अशाप्रकारे दंभ करण्याऐवजी आपल्या रसालोलुपतेला मान्य करत मसाले वगैरे खाऊन घेणे सोईचे होईल, कारण की त्यात असत्याचरण तर नसेल.

50) आत्मरसास्वाद

1) रस - स्वाद - वर्ज शरीर - धारण कसोटी प्रमाण अंगीकारं।

2) मग भोज्य वस्तु व्यर्थ भाराभर सोडितील घर आपण चि।

3) मोडतां अडगळ मोकळे अंतर सहज विकार शमतील।

4) विकार - शमनें देह अनामय आत्म - रसमय विन्या म्हणे।

विवेचन

1) रस - स्वाद - वर्ज शरीर - धारण कसोटी प्रमाण अंगीकारं।

आहार सेवनामागे जर केवळ शरीर धारणेची दृष्टी असेल, वस्तुंचा रसास्वाद घेण्याची दृष्टी नसेल तर बऱ्या - वाईट वस्तुंच्या निवडीची कसोटी आहे. खाद्य काय आणि अखाद्य काय याविषयीचा निर्णय घ्यायला हेच एक प्रमाण आहे, दुसरे काही नाही. स्वादवृत्ती आली की अखाद्यही खाऊन घेतले जाते. अनावश्यक प्रमाणात खाऊन घेतले जाते. अयोग्य, अहितकर वस्तु सोडायची आणि योग्य

प्रमाणात आहार निर्धारित करायची कसोटी आणि प्रमाण शरीरधारणेची दृष्टीच आहे.

2) मग भोज्य वस्तु व्यर्थ भाराभर सोडितील घर आपण चि।

या कसोटीला स्वीकारल्यामुळे खाद्य पदार्थाचे व्यर्थ ओझे आपोआप घराला म्हणजे आपल्या आश्रयाला सोडून जाईल. मनच त्यांचे घर आहे, आश्रयस्थान आहे. आपण ज्या क्षणी मनाने स्वाद त्याग केला आणि त्याच क्षणी ते बेघर झाले.

इथे या वस्तुंना 'ओझे' म्हटले आणि 'व्यर्थ' असेही म्हटले कारण की आरोग्यदृष्ट्या तर त्या निरर्थकच आहेत, अनावश्यकच आहेत आणि म्हणूनच निरुपयोगीही आहेत. अन्यथा शरीराच्या विशेष अवस्थेत औषध म्हणून या वस्तुंचा उपयोग होऊ शकतो. तरीही वेगवेगळ्या प्रकारच्या मिठाया आणि चटपटीत वस्तु तर कुठल्याही परिस्थितीत हानिकारकच आहेत, हे निश्चित आहे.

3) मोडतां अडगळ मोकळे अंतर सहज विकार शमतील।

अस्वादवृत्तीमुळे जेव्हा अनावश्यक वस्तुंविषयक मोह संपून जातो - निरुपयोगी वस्तुंचा भार कमी होऊन जातो तेव्हा मन स्वादाच्या बंधनाने मुक्त होऊन जातो. मन मुक्त झाले की मन स्थूल - सूक्ष्म विकार शांत होऊन जातात, क्षीण होऊन जाते आणि आतून सर्वेन्द्रिय संयमाचे पालन होऊ शकते.

4) विकार - शमनें देह अनामय आत्म - रसमय विन्या म्हणे।

शरीरात जेव्हा विकार कमी होऊ लागतात तेव्हा ते निरोगी राहिलच.

शरीराचे व्याधिग्रस्त होण्याचे एक प्रमुख कारण काम - क्रोध वगैरे विकार आहेत. विकाराचे आक्रमण होताच संबंध शरीरात - नाडी संस्थानात खळबळ उत्पन्न होते. कृत्त्रिम उत्तेजना उत्पन्न होते. केवळ विकारामुळे रक्तात दूषित आम्लमयता पसरून जाते. धातुंचे संतुलन बिघडते. यामुळे वेगवेगळे आजार होतात.

विकारशमन झाले की शरीर निरोगी होते. हे तर वर दर्शवलेच आहे.

याचा दुसरा परिणाम असा होतो की चित्तवृत्ती आत्मोन्मुखी होतात - आत्म्याकडे वळतात. आत्म्यात रस घेऊ लागतात. आत्मानंदात लीन रहाण्याकडे उन्मुख होतात म्हणजे वृत्ती बहिर्मुखतेला सोडून अंतर्मुखी होऊ लागते.

०००

प्रकरण 2

51) रसनाजय

- 1) बुद्धि - हीन मीन आमिषा भुलून गळ चि गिळून त्यजी प्राण ।
- 2) रसनेचा दास रसें चि मारिला जगाचा अंकिला दीनवाणा ।
- 3) दुर्जनांची करी नमूनि चाकरी चातुर्य - कुसरी ही च मानी ।
- 4) रस - जयेविण कदापि जीवन न राहे स्वाधीन विन्या म्हणे ।

विवेचन

(इथून दुसऱ्या प्रकरणाला सुरुवात होत आहे.)

- 1) बुद्धि - हीन मीन आमिषा भुलून गळ चि गिळून त्यजी प्राण ।

लोक मासे पकडण्यासाठी गळाचा उपयोग करतात. बारीक काट्यात मांसाचा तुकडा वा किडा फसवतात. पाण्यात गळ सोडतात. त्या मांस खंडाला वा किड्याला लोभावून मासा तो काटा गिळून घेतो आणि त्याला बळी पडावे लागते. मासा बुद्धिहीन आहे. हे आपले प्राणांतक आहे असे समजून घेत नाही. त्याच्या ठायी विवेक नाही.

- 2) रसनेचा दास रसें चि मारिला जगाचा अंकिला दीनवाणा ।

जो माणूस त्या माशाप्रमाणे रसनेमागे वेडावून गेला आहे, रसनेचा गुलाम बनला आहे, तो जगाच्या अधीन झाला म्हणजे विषयांच्या अधीन झाला तो दीन बनून जातो. एक रसनेच्या अधीन झाल्यामुळे अन्य अनेक व्यसनांचा गुलाम बनतो. विडी, तंबाखू, पान, वगैरेचे व्यसन लागते. खायच्या अशा प्रकारच्या सवयीमुळे जीवन भोगाकडे,

वैभव आणि विलासाकडे वळते. विलासितेसाठी अधिक पैसा कमवावा लागतो. यासाठी वाटेल तशी नोकरी - चाकरी करावी लागते. या विलासी जीवनामुळे बहुधा संतानोत्पत्ती अनियंत्रित होऊन जाते. अधिक संततीमुळे आर्थिक बोजा वाढतो. यामुळे तो दिवसेंदिवस अधिकाधिक दीन बनून जातो. जीवन जगण्यासाठी लाचार बनतो.

- 3) दुर्जनांची करी नमूनि चाकरी चातुर्य - कुसरी ही च मानी ।

या स्थितीत तो सज्जन दुर्जन असा फरक करू शकत नाही. येन केन प्रकारेण एक धन मिळवणे एवढेच एक लक्ष्य मानून घेतो आणि दुर्जनांपुढेही हात पसरण्यात, माथा लववण्यात त्याचे मन कचरत नाही आणि तो त्यांची गुलामी करू लागतो. आपल्या प्रत्येक कामाला बरोबर आणि चांगले आहे असे सिद्ध करायला बघणे ही माणसाची स्वाभाविक वृत्ती आहे. यामुळे ही व्यक्तीही दुर्जनांपुढे झुक्यायला चातुर्य आणि कौशल्य मानायला लागते. आपली हीनता लपवण्यासाठी आणि इतरांना मूर्ख ठरवण्यासाठी प्रयत्नशील रहाते. मद्य विक्री करण्यात, तंबाखूचा व्यापार करण्यात, जुगार खेळण्यात वा अशा व्यवसायीकांकडे नोकरी करण्यात तिला काहीही अनुचित वाटत नाही.

- 4) रस - जयेविण कदापि जीवन न राहे स्वाधीन विन्या म्हणे ।

यामुळे म्हणताहेत की रसनेंद्रियेवर नियंत्रण स्थापित केल्याशिवाय जीवन कदापि स्वाधीन होणार नाही. सरळ मार्गच सुरक्षित असतो. त्यावरून डोळे मिटून चालणे तर काय धावूही शकता येते, कारण तो मार्ग स्वाधीन, स्वतंत्र असतो पण जीवन स्व - वश करण्यासाठी संयमाचा अभ्यास करत रहायला हवा. सर्व शरीराचा आधार भोजनच आहे. त्यात संयम पाळता आला तरच जीवनात स्वातंत्र्याचा अनुभव येऊ शकेल. गरजेपेक्षा अधिक भोजनाने आळस वाढतो, कार्यक्षमता घटते आणि व्याधींचे आक्रमणही होत रहाते.

अन्य इंद्रियांवर विजय संपादन करायची किल्ली रसनेंद्रियावर विजय आहे. याचा अर्थ असा नव्हे की रसना विजयामुळे अन्य इंद्रियांवर विजय मिळतो. प्रत्येक इंद्रियावर विजय मिळवण्यासाठी वेगवेगळे प्रयत्न करावे

लागतात पण सर्व इंद्रियांमध्ये रसनेंद्रिय बलवान आहे. ब्रह्मचर्याचे पालन करायच्या दृष्टीने तर रसनेंद्रिय विजयाचे मोठे महत्व आहे.

52) लोलुपतेचे शिक्षण

1) अस्वाद साधन स्वाधीन सुंदर निवडाया आहार समतोल।

2) दुर्लक्षिला परी जर्नी हा विषय विवेक शास्त्रीय मावळला।

3) माय-बाप मोहें लाड चि करिती स्वाद शिकविती नानापरी।

4) तेणें रोग - बीज शिरे शरीरांत जिह्वा लोलंगत भ्रष्ट होय।

5) शरीर जर्जर विकारी अंतर भिकार संसार विन्या म्हणे।

विवेचन

1) अस्वाद साधन स्वाधीन सुंदर निवडाया आहार समतोल।

आहारात संतुलन हवे. संतुलित आहाराची निवड, निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य, याचे सुंदर साधन आहे. अस्वाद - व्रताचे पालन हे साधन स्वतंत्र आहे. यासाठी अन्य कुणावर अवलंबून रहावे लागत नाही, या उलट आपण जर स्वादाच्या अधीन होऊन आहार - वस्तुंची निवड करतो तर ते शास्त्रीय दृष्ट्या योग्य आणि संतुलित ठरणार नाही कारण की त्यात देहाला बलवान आणि निरामय - निरोगी राखायची दृष्टी रहात नाही. स्वाद प्रमुख होऊन जातो. अधिक स्वादिष्ट पदार्थांचीच निवड केली जाईल आणि स्वाद उत्पन्न व्हावा यासाठी अशास्त्रीय मिश्रण आणि चुकीच्या पध्दतीचा उपयोग अंतर्भूत केला जाईल. ही पध्दत बाहेरच्या अनेक वस्तुंवर अवलंबून असल्यामुळे ती स्वतंत्र नाही. स्वास्थ्यासाठी - आरोग्यासाठी हानिकारक असल्यामुळे सुंदर नाही. खायला अधीन होऊन निवड करणे म्हणजे पदार्थाला अधीन होऊन निवड करणे आहे, यामुळे परवश आहे. अस्वाद अधीन निवड म्हणजे आरोग्य आणि शास्त्राधीन निवड होय, यामुळे ती निवड स्ववश आहे. अशाप्रकारे या दोन्ही पध्दतीत महान अंतर

आहे. दोन्ही परस्पर विरुद्ध आहेत, त्यांच्यात काही सुसंगती नाही.

2) दुर्लक्षिला परी जर्नी हा विषय विवेक शास्त्रीय मावळला।

पण याकडे लोकांचे लक्ष नसून उपेक्षाच आहे. परंपरागत स्वादाच्या अधीन जे पाकतंत्र समाज जीवनात रुढ होऊन गेले आहे त्याच्या शास्त्रीयतेला पारखण्याचा विवेक समाजात उरला नाही. अन्य विषयात थोडे - बहुत गहन चिंतन जरी होईल तरी आहाराविषयी खोलवर जाण्याची कुणाची तयारी नाही.

आहारासंबंधी अनेक चुकीच्या धारणा समाजमनात रुढ होऊन गेल्या आहेत. उपवासाचे मोल खूप कमीच लोक जाणतात. धार्मिक भावनेने एकादशी वगैरे व्रतपालन करणारेही खऱ्या अर्थाने उपवास करीत नाही. नित्याच्या आहाराऐवजी दुसऱ्या गरीष्ठ वस्तुंचे सेवन करतात. शेंगदाणे, रताळी, शिंगाडे वगैरे वस्तु उपवास म्हणून सेवन केल्या जातात.

एखादा युवक पदवीधर होऊन जाईल पण दूधाला कसे आणि किती प्रमाणात तापवावे वगैरेचे त्याला ज्ञान नाही. कुणाला याची गरजही वाटत नाही. थोडाही आजार झाला की औषधे आणि डॉक्टरांच्या मागे धावतील. आपल्या आहाराचा शोध घेऊन आपल्या शरीराच्या उपयोगीतेच्या दृष्टीने त्यात बदल वा संशोधन करायची वृत्ती वा ज्ञान कुणात नाही.

3) मायबाप मोहें लाड चि करिती स्वाद शिकविती नानापरी।

हा सर्वांचा अनुभव आहे की बहुधा सारेच आई - बाबा आपल्या लेकराला खाण्या पिण्याविषयी चुकीचाच स्वाद शिकवताहेत. स्वादाच्या आसक्तीचा अभ्यास करवताहेत. प्रमाणाबाहेर खाऊ घालताहेत. कमी खाल्ल्याने शरीर दुबळे रहाते हेच समजावताहेत आणि समजावून सांगताहेत.

लेकरांना कृत्रिम स्वाद युक्त वस्तु मोठ्या प्रमाणात आणि अनियमितपणे खाऊ घातल्यामुळेच प्रेम - ममता, लाड-कोड प्रकट होतात असेही सामान्यपणे माता-पिता मानून घेताहेत पण यामुळे लेकरांच्या सवयी बदलतात आणि त्यांच्या तब्येतीवरही वाईट प्रभाव पडतो.

4) तेणें रोग - बीज शिरे शरीरांत जिह्वा लोलंगत भ्रष्ट होय।

या सर्व चुकीच्या पध्दतींमुळे शरीरात रोगाचे बीज प्रविष्ट होते. बालपणी आजार घेरतात. कुणाचे लिव्हर बिघडते तर कुणाला मुरडा होतो. सर्दी आणि वहाते नाक तर जणू स्वाभाविकच होऊन बसते. मलावरोधाचे तर काही विचारुच नका. मलावरोध तर श्वासोच्छ्वासासारखा शरीराचा सहज धर्मच असावा, अशी स्थिती झाली.

कुठल्याही वस्तुचा नैसर्गिक स्वाद ठाऊकच नाही अशी जिभेची स्थिती आहे. स्वादेन्द्रिय म्हणवणारे हे इंद्रिय आपली स्वादशक्तीच जणू हरवून बसले आहे. तिला खऱ्या स्वादाचे ज्ञान उरलेच नाही. यामुळे जीभ भ्रष्ट झाली असे म्हणतात. जीभ दुधाचा अस्सल स्वादही विसरून गेली आहे. साखरेशिवायच्या दूधाला जणू काही चव उरली नाही. सर्व पदार्थांविषयी जिभेची हीच परिस्थिती आहे. ही तिची भ्रष्टता नाही तर काय आहे ?

5) शरीर जर्जर विकारी अंतर भिकार संसार विन्या म्हणे।

अशा प्रकारे जिभेच्या गुलामगिरीमुळे शरीर जर्जर होऊन जाते, व्याधीग्रस्त होऊन जाते. यामुळे मन विकारी होते. शरीराचे आरोग्य आणि चित्ताच्या निर्विकारतेचा निकटचा संबंध आहे. स्वादवृत्ती आणि अधिक प्रमाणात अन्न - सेवनामुळे ज्याचे शरीर कमकुवत होऊन गेले त्याचे मन निर्विकार राहू शकत नाही. अशा स्थितीत शारीरिक आणि मानसिक अस्वास्थ्य आणि अनारोग्यामुळे प्रापंचिक जीवनच भिकार म्हणजे निस्तेज, निरुत्साही तथा अधोगामी बनून जाते आणि असे जीवन स्तरहीन - निःसार बनते.

53) देहाची गुलामी

1) नित्य पुरवूनि रसनेचा छंद भोगी बुद्धि - मंद नाना क्लेश।

2) व्यर्थ वेंची धन आटवी जीवन वैद्यांसि शरण सर्व - काळ।

3) शरीर - इंद्रियें पुरुषार्थ - साधनें राबवावीं जेणें स्वामीपणें।

4) तो हा देह - दास इंद्रियांचा दीन राहिला होऊन पंगू जैसा।

5) दैन्य हें फिटाया अस्वाद - अभ्यास करणें सोल्लास विन्या म्हणें।

विवेचन

1) नित्य पुरवूनि रसनेचा छंद भोगी बुद्धि - मंद नाना क्लेश।

रसनेचा छंद म्हणजे स्वाद लालसा - जर आपण सदैव तृप्त करत राहिलो तर मंदबुद्धी बनून क्लेश भोगू. ज्याची बुद्धी स्वादाधीन असते तो माणूस मंदबुद्धी म्हणवला जातो.

इथे स्वाद शब्दाचा दुहेरी अर्थ मानायला हवा. एक म्हणजे रसनेन्द्रियाचा विषय आणि दुसरा म्हणजे प्रत्येक इंद्रियाचा आपापला विषय. डोळ्यांचा विषय रुप आहे. डोळा उघडला म्हणजे त्याला रुप ज्ञान होणारच पण त्या रुपात जर वैषयिक रस घेत असतील तर आपण रुपाचा स्वाद घेतला असे म्हटले जाईल. अशाप्रकारे सर्वच इंद्रियांविषयी जाणून घ्यायला हवे. आपली बुद्धी जर विषयांचा स्वाद घेण्यामागे चालत राहिली तर तिला सुख कसे काय मिळू शकते? तिच्या पदरी तर दुःखच दुःख पडलेले आहे.

2) व्यर्थ वेंची धन आटवी जीवन वैद्यांसि शरण सर्व - काळ।

असा स्वादलोलुप माणूस व्यर्थच धन खर्च करतो आणि आपले जीवन शुष्क करून टाकतो. अर्थात् त्याचे जीवन नीरस, शुष्क, निरानंद बनते.

गोड पदार्थ खायला बसलो पण किती प्रमाणात खावा, याविषयी बुद्धी निर्णय देऊ शकली नाही. आपण रसनेच्या अधीन होऊन मनःपूर्वक खाल्ले, तर पचन व्यवस्था डळमळेल, तब्येत बिघडेल आणि जीवनाचा सहजानंद आपण कायमसाठी हरवून बसू. स्वादिष्ट वस्तु जोवर जिभेवर असते, तोवर म्हणजे काही क्षणच सुख जरूर मिळेल पण त्यामुळे उत्पन्न होणारी जी दुःख परंपरा आहे तिला अंत नाही.

भोजनात सर्व प्रकारचे अनियंत्रण असल्याने आरोग्य बिघडते. तरीही आपण खायच्या पदार्थात वा पध्दतीत

फरक करत नाही मग डॉक्टर - वैद्य - हकीम यांच्या शरणी सदैवच जावे लागेल. अर्थात् याविषयी दुहेरी खर्च होतो, एक तर अनावश्यक खाद्य पदार्थांवर खर्च होतो आणि दुसरा आरोग्य सुधारण्यासाठीच्या उपचारांवरचा खर्च, अशा प्रकारे संबंध जीवन खर्चिक, आणि पराधीन होऊन जाते त्यावर आपला काही अधिकार उरत नाही.

3) शरीर - इंद्रियें पुरुषार्थ - साधनें राबवावीं जेणें स्वामीपणें ।

आपल्याला परमेश्वराकडून देह आणि इंद्रियरूपी जी साधने प्राप्त झाली आहेत, ती शाश्वत सुख देण्यासाठी आहेत पण ती आपल्यासाठी सुखकारक केव्हा होतील ? आपण जेव्हा त्यांचे मालक बनून त्यांच्याकडून आपल्या हिताची कामे करवून घेऊ तेव्हाच ती सुखकर होतील. पुरुषार्थ म्हणजे परम पुरुषार्थ - मोक्ष प्राप्ती म्हणजे परमेश्वराचा अनुभव. त्या मार्गावर वाटचाल करणेच सुख प्राप्तीचा एकमेव उपाय आहे. ही गोष्ट संत आपल्या अनुभवाने सांगतात. याविषयी देह - इंद्रियांचे स्वामी बनलो तर आपण त्यांच्या अधीन होऊन चालू लागलो तर आपण पुरुषार्थ हीन बनून जाऊ आणि सुखाच्या - इंद्रिय सुखाच्या तृप्तीसाठी दीन - हीन बनून जाऊ.

4) तो हा देह - दास इंद्रियांचा दीन राहिला होऊन पंगू जैसा ।

इथे स्वादाधीन बनून जगणाऱ्या लोकांचे वर्णन करताहेत. इंद्रियाधीन माणूस देहाचा दास बनतो. इंद्रियांसन्मुख दीन बनतो कारण की त्यांच्यावर त्याची सत्ता चालत नाही. विडी पेटवून तोंडात राखली तर मग ती आपल्या अधीन रहात नाही - ती आपल्या छातीवर चढून बसते. सवय लागल्यावर सुटका करवून घेणे अवघड आहे. लाख प्रयत्न केले तरी ती पाठलाग सोडत नाही. यामुळे जीवन सर्वथा पंगू बनून जाते. सुखाचा लेश माल भाग उरत नाही.

5) दैन्य हें फिटाय अस्वाद - अभ्यास करणें सोल्लास विन्या म्हणे ।

या दीनतेला आणि पंगुतेला दूर करण्यासाठी उल्हास आणि परम उत्साहपूर्वक अस्वाद व्रताचा अभ्यास करायला हवा. इथे अस्वाद व्रताचा व्यापक अर्थच घ्यायला हवा आणि सर्व इंद्रियांवर विजय संपादन करायला हवा.

54) मौजेचे दुष्परिणाम

- 1) देह नीरोग निर्मळ लोकीं अत्यंत दुर्मिळ ।
- 2) स्वाद अल्प चि सेविला देह तेव्हां चि भ्रष्टला ।
- 3) जिह्वा लाळिली कौतिकें देहा दूषी हें न चुके ।
- 4) मग अगत्य उपवास विन्या म्हणे होय त्यास ।

विवेचन

- 1) देह नीरोग निर्मळ लोकीं अत्यंत दुर्मिळ ।

जगात स्वच्छ आणि निरोगी शरीर अतिदुर्लभ आहे निरोगी जीवनाची व्याख्या इथे दोन प्रकारे केली गेली आहे. रोगाचा अभाव आणि स्वच्छता. निरोगी असून आतून जे शरीर स्वच्छ असेल त्याला कदापि उपवास करायची गरज नसणार. निरोगी असूनही ज्याला अधून - मधून उपवास करायची गरज असेल त्याचे शरीर पूर्णपणे स्वच्छ नाही असे समजायला हवे. बहुधा असे होते की शरीर स्वच्छ असतांनाही अधिक परिश्रम सहन करू शकत नाही. याचा अर्थ असा की स्वच्छता आणि निरोगी शरीरासोबत शरीरात बळही असायला हवे. या तिन्ही गोष्टी केवळ स्वादेन्द्रियाच्या संयमाने साधल्या जात नाही यासाठी सर्वेन्द्रिय संयम साधावा लागतो. यात मनाचाही अंतर्भाव आहे. सर्वेन्द्रियांवर वश आहे, मनावर स्वामित्व प्राप्त आहे पण आहार शास्त्राचे ज्ञान नाही, आहारात शास्त्रीयता दाखल करू शकत नसलो तरीही शरीराची निरोगीता अस्थायीच मानली जायला हवी, ते आरोग्य आदर्श आरोग्य असणार नाही. यामुळे आरोग्याच्या समग्र म्हणजे पूर्ण व्याख्येत सर्वेन्द्रियसंयम, आहार शास्त्र - विषयक ज्ञान आणि कार्यक्षम शरीर या तिन्ही तत्वांचा समावेश आहे असे समजून घ्यावे लागेल. अस्वाद व्रताच्या पालनात आदर्श आरोग्याच्या कल्पनेला डोळ्यांसमोर ठेऊन वाटचाल करणे आवश्यक आहे.

- 2) स्वाद अल्प चि सेविला देह तेव्हां चि भ्रष्टला ।

आहारात आपण यत्किंचितही स्वाद सेवन केले तरी तत्क्षणी शरीर भ्रष्ट होऊन जाते. देह आपल्या मार्गावरून घसरतो. आरोग्य रक्षण देहाचा मार्ग आहे. सारे जाणतात की ईश्वर देहाला योग्य म्हणजे पूर्ण आरोग्य संपन्न राखतो. सारेच जाणतात की ईश्वरी शक्ती देहात अहोरात्र चोवीस तास अखंड कार्यरत असते. देहाचे संतुलन राखण्यासाठी त्यांचे प्रयत्न प्रतिक्षणी, पूर्ण जागृत राहून सुरु असतात.

आपण मूर्खपणे, स्वादाधीन होऊन मार्ग चुकतो, तरीसुद्धा या चुकीला दुरुस्त करायचे प्रयत्न ती आंतरिक शक्ती - शारीरिक प्रकृती करतेच. थोडीशी जखम होते तर काही अवधीत ती आपोआप भरते. आपल्याला असे वाटते की आपण बाहेरून जी मलमपट्टी करतो त्यामुळे जखम सुधारते, हे चुकीचे आहे. उपचार करून आपण शरीराला मदत अवश्य करतो पण जखमेचे बरे होणे तर देहाचा आपला धर्म आहे. अशा प्रकारे शरीर स्वतःहून कधीही पथभ्रष्ट होत नाही. देहाला हर प्रकारे जपणारी, सुधारणारी नारायणीय शक्ती असते. आपण स्वादाधीन होऊन जर असंयमी बनलो तर ती शक्ती कमकुवत होऊन जाईल आणि शरीर व्याधिग्रस्त होऊन जाईल.

3) जिह्वा लाळिली कौतिके देहा दूषी हें न चुके।

जर मस्ती करत, गंमतीखातर जिभेचे लाड केलेत, तिचे नखरे झेललेत, तिच्या स्वाधीन होऊन स्वाद तृप्तीचे प्रयत्न केलेत तर देह दूषित झाल्याशिवाय रहाणार नाही. यत्किंचित असंयमाचाही प्रभाव पडतोच. त्याचा दुष्परिणाम लगेच प्रकट होत नाही, एवढेच काय ते?

4) मग अगत्य उपवास विन्या म्हणे होय त्यास।

अशा परिस्थितीत उपवास करणे आवश्यक होऊन जाते उपवासावर लोकांची व्याधी-मुक्तीच्या दृष्टीने श्रद्धा नाही पण उपवासात व्याधी घालवण्याची फार मोठी शक्ती आहे आणि गांधीजींचा यावर दृढ विश्वास होता. उपवास निसर्गोपचाराचे एक महत्वाचे अंग आहे. आजाराची लक्षणे प्रकट होताच उपवास वा अन्य निसर्गोपचाराच्या साधनांनी आजारावर टाच आणता येते आणि लवकरच व्याधी मुक्त होता येते.

०००

प्रकरण तिसरे

55) आजीवन साधना

1) अस्वाद - व्रताची दुष्कर ही सिध्द परी येथ बुध्दि खचूं नये।

2) व्रत घेतां क्षणीं तयाचें पालन न घडे परिपूर्ण संकल्पें चि।

3) व्रत घेणें ह्याचा गति - शील अर्थ झटणें तदर्थ निरंतर।

4) काया - वाचा - मनं मरणान्त झुंजणें व्रत सार्थ येणें विन्या म्हणे।

विवेचन

1) अस्वाद - व्रताची दुष्कर ही सिध्द परी येथ बुध्दि खचूं नये।

अस्वाद व्रताची सिध्दी सोपी नाही. अस्वाद व्रताचे पूर्ण पालन अर्थात् अस्वाद वृत्ती प्रयत्नसाध्य - कष्टसाध्य - न रहाता सहज सिध्द व्हावी अशी स्थिती खूप कठीण आहे तरीही याच्या पालना संदर्भात बुध्दीने निरुत्साही वा निराश होऊ नये. बुध्दी कधी पराभूत होणार नाही, याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

अस्वाद व्रताच्या पालनातल्या काठिण्याचा प्रत्यय गांधीजींनी स्वानुभवाने घेतला होता. या संदर्भातला 1918 सालचा एक प्रसंग त्यांनी आत्मचरित्रात नोंदवून ठेवला आहे. पहिल्या महायुद्धाचा काळ होता तो. ते सैनिक भरतीच्या निमित्ताने गुजरातेत प्रवासाला होते. त्याकाळी त्यांच्या आहारातले एक मुख्य साधन शेंगदाणे होते. शेंगदाणे अधिक प्रमाणात खाऊ नये हे ज्ञान असूनही एकदा अधिक प्रमाणात शेंगदाणे खाल्ल्यामुळे त्यांचे पोट दुखू लागले. अधून - मधून ते आश्रमात यायचे. एकदा ते आश्रमात रात्री पोहोचले. एक वेळ भोजन न घेतल्यामुळे आपली पोटदुखी थांबून जाईल असे त्यांना वाटले. त्यांनी दुसऱ्या दिवशी सकाळी काहीही सेवन केले नाही. यामुळे वेदना जवळपास शमल्या होत्या. त्यांचा विचार उपवास पुढे जारी राखायचाच होता पण त्या दिवशी काही सण होता. आठ वर्षांपासून त्यांनी दूधाचे सेवन बंद केले होते. कस्तुरबांनी त्यांच्यासाठी तेलात पीठ परतून लापशी तयार केली होती. गांधीजींनी विचार केला की थोडी लापशी खाल्ली तर पोटाला काही त्रास होणार नाही, कस्तुरबांनाही आनंद वाटेल. ते भोजनाला बसले. कस्तुरबांनी थाळीभर लापशी वाढली बापूंना कमी खायचे भान उरले नाही. त्यांनी ती सारी लापशी संपवली. खाऊन झाल्यावर त्यांना खूप पश्चात्ताप वाटला. पोट जोरात दुखू लागले. त्या दिवशी नडियादला काही कार्यक्रम होता. तिथे गेले. नंतरच्या 24 तासात त्यांना तीस - चाळीसदा शौचाला जावे लागले.

स्वादाच्या अधीन होऊन गांधीजींनी थाळीभर लापशी खाल्ली. स्वाद वृत्तीचे आक्रमण असे असते. तरीही यामुळे निराश व्हायची गरज नाही.

2) व्रत घेतां क्षणीं तयाचें पालन न घडे परिपूर्ण संकल्पें चि ।

ज्या क्षणी व्रत घेतले त्या क्षणापासून त्याचे संपूर्ण पालन होऊ लागले असे मानायला नको, पूर्ण संकल्प केल्यावरच पालनही पूर्ण होऊ शकेल. संकल्प केल्यावर त्याच्या पालनासाठी प्रयत्न करावे लागतात. कुठे जायचा संकल्प केला म्हणजे काही तत्क्षणी व्यक्ती तिथे जाऊन पोहोचत नाही, जायची तयारी करावी लागते, वाहनाची सोय करावी लागते, तेव्हा कुठे जाऊन पोहोचतो. या प्रकारे व्रतस्थ व्हायचा अर्थ संकल्प करणे होय मग प्रयत्न करणे शिल्लकच उरते.

3) व्रत घेणें ह्याचा गति - शील अर्थ झटणें तदर्थ निरंतर ।

एकदा व्रत घेतले की मग त्याच्या पालनासाठी निरंतर प्रयत्न करावे लागतात. यासाठी त्याला 'गतीशील' म्हटले आहे. गतिशील म्हणजे प्रयत्नांना वेग मिळावा आणि त्यांच्यात वृद्धीही व्हावी. आता लक्ष्य गाठल्याशिवाय अर्थात् व्रतसिध्दीशिवाय मध्ये कुठे थांबायचेच नाही.

एकदा व्रत घेतले की त्याच्या पालनासाठी अखंड सतर्कता बाळगावी लागेल. आपली संपूर्ण शक्ती त्याच्या पालनासाठी खर्ची घालावी. लेशमात्र ढिलेपणा - सुस्ती नको. अर्थात् आपण व्रत पालनाशी संपूर्णपणे बांधले जाऊ - त्यापासून यत्किंचितही बाजूला हटणार नाही.

व्रत घेण्यापूर्वी आपण त्या विषयी शिथिल वागत असू. व्रतपालन नियमितपणे आणि सातत्याने करतच रहाण्याच्या नियमावर आपण दृढ रहात नसू, काही बहाणा - निमित्त शोधून व्रतपालनात चुकत असू आणि ही चूक आपल्याला खटकतही नसेल पण एकदा व्रत घेतले आणि त्यात आपण गतीशील बनलो तर मग त्याच्या पालनात नेहमी दक्ष राहू. प्रत्येक अडचणींशी सामना करू. कुठल्याही अवस्थेत निरंतर व्रत पालन करण्याकामी दृढ राहू. अर्थात् आपल्या निश्चयात आणि प्रयत्नात सातत्य राहिल आणि ते अखेरपर्यंत टिकेल.

कुठल्या गोष्टीचे व्रत घ्यावे आणि कुठले घेऊ नये, हा वेगळा मुद्दा आहे. हे तर आपल्या सारासार विवेकावर

अवलंबून आहे. ज्या विषयी व्रत घ्यायचे आहे त्या संबंधी आधी ज्यांनी हे व्रतपालन केले आहे अशा लोकांच्या सल्ल्याने व्रत आचारायला हवे पण एकदा का व्रत घेतले की मग त्या व्रतपालनासाठी अखंड प्रयत्न करायला हवेत.

4) काया - वाचा - मनं मरणान्त झुंजणें व्रत सार्थ येणें विन्या म्हणे ।

व्रत घेतल्यावर त्याच्या पालनासाठी काया - वाचा - मनसा आमरण प्रयत्न करायला हवेत. ईश्वराने आम्हाला जेवढी म्हणून साधने दिली आहेत त्या सर्वांचा या कामी उपयोग करून घ्यायला हवा.

काही लोक उत्साहात व्रत घेतात पण ते जेव्हा नित्याचे काम ठरते तेव्हा त्याविषयी उत्साह उरत नाही तरीही व्रत घेतले असल्यामुळे वरवर त्याचे पालन करतात. त्यात मनाचा सहभाग नसतो - सहयोग नसतो. काही लोक असेही सांगू लागतात की अहो, मनाने जर व्रतपालन करीतच आहोत मग बाहेरून पालन करायची आवश्यकताच काय? पण एकदा व्रत घेतले की मग त्याच्या पालनात शिथिलता यायला नको. शरीर ह्यात असेपर्यंत म्हणजे आमरण ते खंडित व्हायला नको.

अशा प्रकारे व्रत पालनासाठी गतीशील बनणे, त्यासाठी आयुष्याच्या अखेरपर्यंत निरंतर प्रयत्न करत रहाणे - यातच व्रताची सार्थकता आहे.

56) आदर्श क्षीण करू नये.

1) व्रत मूल - स्पर्शी अवश्य कठिण व्याख्या परी न्यून करूं नये ।

2) ती आत्मवंचना सत्य - विडंबना तेथून पतना आरंभ चि ।

3) आदर्श चि केला सोईसाठी क्षीण सांभाळील कोण साधकासी ।

4) ह्यासाठी व्याख्या ती पूर्ण चि घेऊन तोलावा प्रयत्न विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) व्रत मूल - स्पर्शी अवश्य कठिण व्याख्या परी न्यून करूं नये

व्रत मूलस्पर्शी असते म्हणजे त्याचा संबंध मूळपर्यंत असतो. संपूर्ण जगत् स्थूल दिसून येते पण ते सूक्ष्मातून उत्पन्न झालेले असते. स्थूलाचा आधार सूक्ष्म असतो. व्रताची व्याप्ती तर स्थूलापासून सूक्ष्मापर्यंत असते. व्रताचे मूळ स्वरूप सूक्ष्म असून बाह्य स्वरूप स्थूल असते. सर्व व्रतांचे स्वरूप हे असे आहे. सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य वगैरे व्रतांची सूक्ष्म आणि स्थूल अशी दोन रूपे असतात आणि दोघांचे पालन करणे आवश्यक असते. स्थूलाचा आधार सूक्ष्म असतो. व्रताचे सूक्ष्म पालन कठीण असते. यामुळे मूलस्पर्शी व्रताचे पालन कठीण असते असे म्हटले गेले आहे. व्रताच्या सूक्ष्मतेच्या पराकाष्ठेला आदर्श म्हणतात. त्या पराकाष्ठेपर्यंत व्रताचे पालन करण्यात आले तर तो आदर्श म्हणवला जातो. हा आदर्श कठीण असल्यामुळे त्या आदर्शाची व्याख्याच कमी करून द्यायची प्रवृत्ती होत असेल तर ते चुकीचे आहे. कठीण असल्यामुळे व्रताच्या व्याख्येला सौम्य करणे-कमी करून सांगणे-खालच्या प्रतीची करणे- निम्न स्तरावर आणणे होते पण असे करण्यात आपलेच नुकसान आहे ही झाली एक गोष्ट. दुसरे असे की या व्याख्यांचे स्वरूप समान असणार नाही. यामुळे प्रत्येक व्यक्ती आपापल्या सुविधेनुसार म्हणजे सोईनुसार व्रताचा अर्थ ठरवून (नक्की करून) त्यालाच आदर्श मानून घेईल. व्रताचे स्थूल व सूक्ष्म स्वरूप आदर्श सारखेच असले पाहिजेत. त्या ध्येयाप्रत पोहोचण्याचे प्रयत्न प्रत्येक व्यक्तीचे आपापल्या भूमिकेनुसार आणि शक्तीनुसार बदलते रहातील, तरीही ध्येय सर्वांचे एकच राहील.

2) ती आत्मवंचना सत्य - विडंबना तेथून पतना आरंभ चि

व्रताच्या व्याख्येला आणि स्वरूपाला न्यून मानून आपण मूळस्थानावरून खाली उतरवून ठेवले तर ही आत्मवंचना ठरेल, स्वतःलाच फसवणे होईल. ही सत्याची विडंबना करणे होईल, हे तर सत्याचे अधःपतन होईल. यामुळे सत्य बदनाम होईल, खंडित होईल. जे पूर्ण आहे तेच सत्य होय, जे अपूर्ण आहे ते असत्य होय. सत्याची कास जर सोडून दिली आणि वरून मनाची समजूत घालत राहिलो की आपण सत्याचे पालन करीत आहोत तर हेसत्याचीच फसवणूक करणे होय. स्वतःचीच फसवणूक करणे होय. असे करून व्यक्तीच्या पतनाला सुरुवात होईल. यामुळे व्रताला त्याच्या संपूर्ण व्याख्येच्या आदर्शाहून पतीत

करायला नको. अन्यथा आपण पतनाच्या मार्गावर चालू लागू. सत्याचा मार्ग साधा-सरळ आहे. ऊर्ध्वगामी आहे. असत्याचा मार्ग वेडा-वाकडा आहे. अधोगामी आहे. पतनाचा मार्ग आहे.

3) आदर्श चि केला सोईसाठी क्षीण सांभाळील कोण साधकासी

साधक जर आपल्या सोईसाठी आपल्या प्रयत्नांना क्षीण करून घेईल म्हणजे त्याला निम्न कोटीचे करून टाकेल तर साधकाला कुणी जपावे? साधकाचे रक्षण कुणी करावे? उदाहरणादाखल सत्याचा विचार करू या. आपल्या सोईसाठी आपण सत्याची व्याख्या अशी करतो की 'सत्याचे केवळ ज्ञान'. ही सत्याची सोपी व्याख्या झाली. ही निम्न कोटीची व्याख्या आहे म्हणजे ही पूर्ण वा आदर्श व्याख्या नाही म्हणता येणार. यात सत्यावर अंमल करायचा मुद्दा नाहीच आहे. ज्याला जाणल्यावर ज्यावर लगेच अंमल होईल ती आदर्श सत्याची स्थिती आहे. हे कठीण आहे. यामुळे आपण जर सत्याचा अर्थ माहितीपर्यंत मर्यादित केला तर मूळ व्याख्याच बदलली जाईल आणि यातून आपले कल्याण कसे साधता येईल? आपल्याला कोण जपेल? अशाच प्रकारे सर्व व्रतांविषयी जाणून घ्यायला हवे.

सत्यरूप परमात्मा अत्यंत सूक्ष्म आहे, त्याला प्राप्त करून घेण्यासाठीच त्याचा अनुभव मिळवण्यासाठीच सारी व्रते आहेत. यामुळे या व्रतांची जेवढी म्हणून सूक्ष्मता आपण समजून घेऊ शकतो तेथवर उन्नत व्हायचे प्रयत्न आपल्याला करायला हवेत. आदर्श जेवढे उन्नत असेल तेवढे आपले प्रयत्नही उत्कृष्ट आणि तीव्र असतील. आपल्या प्रयत्नांच्या शक्यताही वाढतील.

4) ह्यासाठी व्याख्या ती पूर्ण चि घेऊन तोलावा प्रयत्न विन्या म्हणे ।

यामुळे व्याख्येला पूर्ण राखत आपण एथवर पोहोचायचे प्रयत्न करीत असू तर आपण पूर्णतेप्रत पोहोचू शकतो. या स्थितीत त्या पूर्ण आदर्शाशी आपण आपल्या प्रयत्नांना तोलून (मोजून मापून) बघत राहू. आदर्शाच्या तुलनेत आपले प्रयत्न किती होताहेत, किती व्हायला हवेत,

किती होऊ शकताहेत याविषयी चिंतन करावे. त्यानुसार आपले सामर्थ्य वाढवत जायची गरज आहे. आत्मपरीक्षण मंद होता कामा नये अन्यथा प्रयत्न शिथिल होतील. आदर्श उच्च असल्यावरही जर प्रयत्न शिथिल राहिलेत तर प्रगती होणार नाही, हे उघड आहे.

गांधीजींच्या ठायी हे वैशिष्ट्य आढळते. पूर्ण आदर्श प्राप्त करून घेणे या जन्मी अशक्य आहे असे ते जाणत होते तरीही आदर्शाला यत्किंचितही उणे करायला ते तयार नव्हते. त्यांना तसे आवडत नव्हते. याउलट आदर्श प्राप्तीच्या अशक्यतेला जाणत असूनही पराकाष्ठेप्रत प्रयत्न करण्यात त्यांनी कधी चूक केली नाही.

०००

57) पूर्णतेत श्रद्धा: आत्मवाद

- 1) आदर्श चिंतावा देह - निरपेक्ष तो चि आत्म - साक्ष संकल्पावा
- 2) सामर्थ्य - सर्वस्व समर्पावे त्यांत हा होय पुरुषार्थ शोभिवंत
- 3) देह - पुरीमाजीं पुरुष विराजे पूरक तो साजे अपूर्णाचा
- 4) अपूर्णाची पूर्ति पुरुषाचें ब्रीद हा चि आत्म - वाद विन्या म्हणे।

विवेचन

- 1) आदर्श चिंतावा देह - निरपेक्ष तो चि आत्म - साक्ष संकल्पावा

आदर्शाचे चिंतन सदैव देह - निरपेक्ष असले पाहिजे. ते देहाच्या दृष्टीने नसावे, देहाला लक्षात घेऊनही नसावे. देहसापेक्ष चिंतन मर्यादित स्वरूपाचे असते म्हणजे देहाला लक्षात घेऊन त्याला अनुकूल चिंतन करतील तर ते आदर्शाच्या मर्यादित रूपालाच लक्षात घेतील आणि निश्चितच ते अपूर्ण असेल. या विपरीत आत्म्याला साक्षी ठेऊन सत्याचे ध्यान राखत आदर्श चिंतन होईल तर ते निरपेक्ष चिंतन असेल यामुळे अमर्याद आणि परिपूर्ण असेल. उदाहरणार्थ अहिंसा व्रताचे पालन करतांना जर 'न मारण्यापुरताच' आदर्श मानला तर तो अपूर्ण आदर्श ठरेल. सर्वांवर प्रेम करणे हे अहिंसेच्या ठायी समाविष्ट

आहे. एवढेच नव्हे तर मनातून विकारांचा क्षय - सूक्ष्म विकारांचा क्षय - एथवर (विस्तृत) अर्थ मानायला हवा. तेव्हाच अहिंसेचा पूर्ण अर्थ साधला जाऊन देहभिन्न आत्म्याची अनुभूती जागेल आणि सृष्टीविषयी परमात्म भावना होईल. याच प्रकारे ब्रह्मचर्यात विकार उत्पन्न न होणे आणि वीर्य संग्रह समाविष्ट आहेतच पण हा काही पूर्ण आदर्श नाही झाला, स्त्री - पुरुष भेदच मिटून जावा, हा झाला पूर्ण आदर्श.

ज्यावेळी आपण देहाचा विचार न करता चिंतन करतो आणि आत्म्याच्या साक्षीत्वात पूर्ण प्रयत्न करायचा संकल्प करतो त्याचवेळेला आपल्या नजरेपुढे पूर्ण आदर्श असतो.

- 2) सामर्थ्य - सर्वस्व समर्पावे त्यांत हा होय पुरुषार्थ शोभिवंत

पूर्ण आदर्श नजरेसमोर ठेवल्यावर त्याला आचरणात आणायच्या प्रयत्नात संपूर्ण शक्ती समर्पित करायला हवी. हाच माणसाला शोभणारा पुरुषार्थ आहे कारण की मोक्षरूपी अंतिम पुरुषार्थ प्राप्त करण्यासाठी पूर्ण आदर्श नजरेसमोर ठेऊन व्रतांची साधना करणे हाच एकमेव उपाय आहे. यासाठी व्रत - साधनेलाच पुरुषार्थ मानले गेले आहे.

- 3) देह - पुरीमाजीं पुरुष विराजे पूरक तो साजे अपूर्णाचा

पूर्ण आदर्श समोर ठेऊन प्रयत्न करू लागलो तर तो आदर्श पूर्ण केव्हा होईल? हा प्रश्न उपस्थित होतो. व्रतसाधना यशस्वी होईल की नाही? याच्या उत्तरादाखल असे सांगितले जात आहे की देहरूपी नगरीत पुरुष म्हणजे आत्मा - परमात्मा विराजमान आहे आणि तोच आपल्या अधुःया प्रयत्नांची पूर्ती करणारा आहे, आपल्या प्रयत्नांना यशस्वी करणारा आहे.

ब्रह्मांडात व्याप्त परमेश्वराचा विशेष आविर्भाव पिंडात - शरीरात झाला आहे आणि तो सत्य - प्रेरणा देतो. त्याच्या प्रेरणेचा सर्वांना अखंड अनुभव होत रहातो. हा प्रेरक परमात्माच अखिल ब्रह्मांडात व्याप्त आहे आणि तोच आपल्या प्रयत्नानुरूप देश - काळ - निमित्तही (परिस्थितीही) उत्पन्न करतो. यामुळेच म्हटले आहे की आपल्या प्रयत्नांच्या अपूर्णतेचा पूरक तो परमात्मा आहे. आपण प्रयत्न करणारे आहोत. त्यासाठी बळ देणारा तो आहे. आशय असा की तो आत विद्यमान आहे. त्याच्या

प्रेरणेनेच आपण प्रयत्नशील आहोत. यामुळे त्याला कदापि विसरायला नको, त्याचे अखंड स्मरण करायचे प्रयत्न करायला हवेत. पूर्ण शक्तीने प्रयत्न करत असू तरी याचा अभिमान बाळगता कामा नये. प्रतीक्षणी परमात्मा साक्षी असल्याचे भान राखले पाहिजे. तो रात्रंदिवस आपल्या क्रिया बघतो याविषयी दक्ष रहायला हवे. त्याची मदत मागत रहायला हवी. त्याच्या प्रेरणेविरुद्ध कदापि जाता कामा नये. एवढ्या प्रामाणिकपणे आपण प्रयत्नशील राहू तर तो आपली अपूर्णता घालवून आपल्या प्रयत्नांना अवश्य सफल करेल.

4) अपूर्णाची पूर्ति पुरुषाचें ब्रीद हा चि आत्म - वाद विन्या म्हणे ।

अपूर्णाची तो पूर्ती करतो ही त्या परमात्म्याची प्रतिज्ञाच आहे. तो स्वतः पूर्ण आहे. त्याचे विरुद्ध त्याची ख्याती अशी आहे की जो अपूर्ण आहे त्याला पूर्ण करण्यासाठीच त्याचा अवतार आहे. हेच त्याचे अवतार कार्य आहे. परमात्मा पूर्ण आहे आणि अपूर्णात (देहात) तो प्रकट झाला आहे यामुळे अपूर्णला पूर्ण करण्याशिवाय त्याचे दुसरे कुठले कार्य असू शकते? याचेच नाव 'आत्मवाद' आहे. हाच प्रयत्नवाद आहे. हाच दैववाद आहे. यात केवळ प्रयत्नवाद वा केवळ दैववाद नाही. केवळ प्रयत्नवादात घमेंड असते. ईश्वराच्या अस्तित्वाला सुध्दा नकार असतो. केवळ दैववादात प्रयत्नाला इन्कार असल्यामुळे भीरुता आहे, आळस आहे. आत्मवादात प्रयत्नवाद आणि दैववाद या दोघांचा समन्वय आहे, दोघांच्या अस्तित्वाचा पूर्ण स्वीकार आणि दोघांच्या उणिवांचे निराकरण आहे.

आत्मवाद शब्द खूप छान आहे. प्रयत्न करणारे आपण, मदत करणारा परमात्मा. प्रयत्न करणारे आपण म्हणून आपण प्रयत्नवादी, ईश्वर आपल्याला मदत करणारा आहे, मदत करीत आहे असे आपण मानतो यामुळे आपण दैववादीही आहोत. अशाप्रकारे दोघांना मानणारे समन्वयवादी आहेत, यथार्थवादी आहेत, आत्मवादी आहेत.

58) प्रयत्न निष्ठा

1) महा - व्रतें पाळू शके परिपूर्ण वासना जिरवून सार्वभौम

2) जाणावा तो मुक्त तो चि भगवंत त्यास कांहीं येथ कृत्य नाही ।

3) आम्ही अल्प जीव जिज्ञासु साधक सत्याचे शोधक सत्याग्रही ।

4) प्रयत्न - निष्ठा ही आमुची मिरास सेवू निरलस सावकाश ।

5) मग कधीं होऊं ईश - कृपे पाल जाळू रस - मात्र विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) महा - व्रते पाळू शके परिपूर्ण वासना जिरवून सार्वभौम । जे ज्ञानी - सिध्द आहेत ते महाव्रतांचे पूर्ण पालन करू शकतात. 'सार्वभौम वासनांना पचवून' ही पालनाची रीतही सांगतात. आपल्या मनात उत्पन्न होणाऱ्या वासना सार्वभौम असतात, सर्वस्पर्शी असतात अर्थात् अमर्यादित, असीम असतात. ज्याची आपल्या मनी वासना नसेल असा एकही विषय नाही. नानाविषयांची ही वासनाच मोक्षासाठी प्रतिबंधक आहे. यामुळे तिच्यावर विजय संपादित करायचा आहे. तिच्यावर विजय मिळवल्याशिवाय, त्या प्रतिबंधाला हटवल्याशिवाय आत्मज्ञानाची प्राप्ती होऊ शकत नाही. यामुळे वासना चांगली असली तरी म्हणजे लोककल्याण - लोकसेवेशी संलग्न असली तरी ती अंततः त्याज्य आहे कारण की वासना मात्रच बंधनकारक आहे.

वासनाही दोन प्रकारच्या असतात - सद्व्वासना आणि असद्व्वासना. असद्व्वासना तर सर्वथा त्याज्यच आहे पण असद्व्वासनेच्या त्यागासाठी सद्व्वासनेचा आश्रय घेतला जाऊ शकतो म्हणून मोक्ष प्राप्तीच्या दृष्टीने सद्व्वासनाही त्याज्य आहेत. वैराग्याच्या सरावाने आणि परमेश्वर भक्तीने सद्व्वासनेचा त्याग होऊ शकतो. गीतेच्या पाचव्या अध्यायातील दहाव्या श्लोकावर भाष्य करतांना शंकराचार्यांनी लिहिले आहे. 'मोक्षे अपि फले संगं त्यक्त्वा' म्हणजे मोक्षरूपी फळाचीही आसक्ती सोडून रहावे अर्थात् साधनेतच तन्मय व्हायला हवे. अशा प्रकारे जी व्यक्ती वासनांपासून मुक्त आहे, जिने वासनांना पचवून टाकले आहे, आत्मसात करून घेतले आहे ती महाव्रतांचे पूर्ण पालन करू शकते.

इच्छा आणि वासना यात फरक आहे. वासनेत आसक्ती आहे, इच्छेत नाही. सत्ची इच्छा राखायला

पाहिजे - वासनेची नव्हे. वासना त्याज्य आहे, इच्छा ग्राह्य आहे.

इथल्या 'सार्वभौम' शब्दात एक खुबी आहे. या विशेषणाला ज्या प्रमाणे वासनांसाठी लागू केले आहे तसेच महाव्रतांच्या संदर्भातही लागू केले जाऊ शकते कारण की सत्य, अहिंसा ही महाव्रते अत्यंत अमोघ, शक्तीशाली साधने आहेत, ही साधकाला मोक्षाचा सुध्दा अनुभव प्राप्त करून देऊ शकतात. हा मुद्दा पुढील विवेचनात आला आहे.

योगसूत्रकारांनीही या महाव्रतांना सार्वभौम म्हटले आहे. उदा. 'जाति - देश - काल - समय - अनवच्छिन्नाः सार्वभौमः महाव्रतम्' (साधनपाद 31) अर्थात् अहिंसा, सत्य वगैरे पाच महाव्रते अमोघ - अमर्याद शक्तीशाली आहे. यांच्या पालनात विशेष जाती, देश, काळ, समय, परिस्थिती वगैरे कुठल्याही प्रकारचा अपवाद नाही. मानव मात्तला या व्रतांचे सदा सर्वदा, सर्वथा पालन करत रहायला हवे.

2) जाणावा तो मुक्त तो चि भगवंत त्यास कांहीं येथ कृत्य नाही। जे वासनामुक्त झाले आणि ज्यांच्यासाठी महाव्रतांचे पूर्ण पालन सहज झाले ते मुक्त आहेत, असे समजायला हवे. तोच भगवान आहे म्हणजे त्याचे स्वतंत्र अस्तित्व उरले नाही, तो शून्य बनला - भगवंताशी एकरूप झाला.

अज्ञानावस्थेत तो देह वगैरे संघाताशी एकरूप होता, आता ज्ञानावस्थेत - मुक्तावस्थेत तो भगवंताशी एकरूप होऊन जातो. यामुळे त्याला इथे काही कर्तव्य करायला उरत नाही. कुठलीही क्रिया करायला उरत नाही. अज्ञानावस्थेत देहाशी एकरूप असल्यामुळे साधना करणे, क्रिया करणे शिल्लक होते. आता खरे म्हणजे त्याचेच स्वतंत्र अस्तित्व उरले नसल्यामुळे त्याच्यासाठी कुठली क्रिया बरे शिल्लक उरते ? याचा हा अर्थ नव्हे की त्याला लोकसंग्रहासाठीही काही करायचे नाही. लोकसंग्रह तर ज्ञानी पुरुषाचा स्वभाव बनून जातो यामुळे त्याच्या हातून अनेक लोकोपकारक क्रिया घडतात. या क्रिया काही तो करत नाही, या सहजपणे घडतात. त्याला निमित्त करून ईश्वर त्याच्या हातून या क्रिया घडवून आणतात. तो स्वतः शून्य बनून गेला आहे, त्याचा लगाम ईश्वराच्या हाती येऊन गेला आहे.

या प्रसंगात विनोबांनी मांडलेला विचार लक्षात घेण्यासारखा आहे. ज्ञानी पुरुषाच्या क्रिया कमी असतात,

कर्म प्रचंड असते. उदा. लक्षावधीची सभा आहे, भरपूर गोंधळ माजला आहे, हजारो स्वयंसेवक शांतता स्थापित करण्यासाठी प्रयत्न करताहेत, त्यांचे हे प्रयत्नही वेगवान आहेत, ओरडून - ओरडून ते जनतेला समजावताहेत तरीही शांतता प्रस्थापित होत नाही. एवढ्यात गांधीजी येतात आणि त्यांच्या केवळ उपस्थितीनेच सभेत शांतता प्रस्थापित होते. गांधीजींनी कुठलीही क्रिया केली नाही. त्यांच्याकडून जर कुठली क्रिया घडली असेलच तर ती एवढीच की ते उपस्थित झाले पण लक्षावधीच्या गर्दीत शांतता प्रस्थापित होण्याचे प्रचंड कार्य त्या अत्यल्प क्रियेने संपन्न झाले. हे आहे ज्ञानी पुरुषाच्या क्रियेचे लक्षण.

3) आम्ही अल्प जीव जिज्ञासु साधक सत्याचे शोधक सत्याग्रही

आपण अल्पजीवी आहोत, अज्ञानी आहोत. इथे पाच विशेषणे दिली आहेत. (1) अल्प (2) जिज्ञासु (3) साधक (4) सत्यशोधक आणि (5) सत्याग्रही. आधी 'अल्प' आहे. देह वगैरेंशी एकरूप असल्यामुळेच अल्प आहे. अल्पतेला कारणीभूत असलेल्या देहासक्तीपासून आपण मुक्त होऊ इच्छितो अर्थात् आत्मज्ञान प्राप्त व्हावे अशी तीव्र इच्छा राखतो यामुळे 'जिज्ञासु' आहे. त्याच्या साधनेत तन्मय व्हायचा प्रयत्न करतो म्हणून 'साधक' आहे. सत्यरूपी परमेश्वर मोहाच्या आवरणाने झाकलेला आहे, आवरणात लपलेला आहे. त्या आवरणाला दूर सारून सत्याच्या अत्यंत सूक्ष्म, इंद्रियातीत रूपाला बघायचे आहे, त्याचा अनुभव घ्यायचा आहे. तो अतिसूक्ष्म असल्यामुळे इंद्रियगम्य नाही, यामुळे शोध घेतो. यामुळे आपण 'सत्यशोधक' आहोत. अखेर महत्वाचे विशेषण दिले आहे 'सत्याग्रही'. जे सत्य आपल्याला ज्ञात आहे, जे आपणास उचित वाटले त्याला अंमलात आणण्यासाठी आपण आग्रही असतो. यामुळे सत्याग्रही आहोत. सत्याच्या आग्रहातच जीवनाचा सारांश आहे.

4) प्रयत्न - निष्ठा ही आमुची मिरास सेवू निरलस सावकाश

सत्यशोधनाच्या प्रयत्नात निष्ठावान असणे आपले कर्तव्य आहे. याला इथे मिरास - जहागीर म्हटले आहे. मुमुक्षु साधकासाठी, निष्ठा राखून प्रयत्नांची पराकाष्ठा करणेच त्याची संपत्ती आहे. त्याचा हक्क आहे - अधिकार आहे. व्रत पालनाचे आध्यात्मिक महत्त्व लक्षात आले

असेल तर त्यासाठी प्राणाहुतीला सज्ज होणे आपल्या हाती आहे. तेच आपल्याला करायचे आहे. हा प्रयत्न आळस न करता धैर्यपूर्वक घाईगर्दी न करता करायचा आहे. हे निरलसतेने आणि धैर्य, निष्ठेनेच प्राप्त होते. निष्ठेअभावी शिथिलता, घाई गडबड, बेसावधपणा दिसेल निष्ठा म्हणजे आळस, प्रमाद, घाईगडबडीचा अभाव. जिथे निष्ठा आहे तिथे फळाविषयी अनासक्ती - तटस्थता आहे.

5) मग कधी होऊं ईश - कृपे पाल जाळू रस - माल विन्या म्हणे।

आपण जर प्रयत्नात संपूर्ण निष्ठेने पूर्ण तीव्रतापूर्वक संलग्न राहिलोत तर कधी ईश्वर कृपेला पाल ठरूच. अर्थात् ईश्वरकृपा आणि नैष्ठिक प्रयत्न या दोघांच्या सहाय्याने आपण रसाला भस्मसात करू शकू. इंद्रियांच्या विषयांप्रती आपल्या मनात रस उरणाच नाही.

इंद्रियांचा संबंध विषयांशी येतच रहातो. आपण तो टाळू शकत नाही, जोवर देह आहे तोवर बघणे, ऐकणे, स्पर्श करणे, चाखणे वगैरे क्रिया चालतच रहातील. यांच्याविषयी मनात रस उत्पन्न न होऊ देणे ही साधकाची साधना आहे. आपली संपूर्ण शक्ती पणाला लाऊनही रस (विषयक आसक्ती) सुटत नाही असे जेव्हा तो बघतो - अनुभवतो तेव्हा ईश्वर कृपेचे महत्व जाणू लागतो. ईश्वर कृपा तर ईश्वर भक्तीनेच प्राप्त होते. यामुळे इंद्रिय संयमविषयक प्रयत्नांच्या सोबत जेव्हा ईश्वरभक्तीचा सुमेळ साधला जातो तेव्हा ईश्वरकृपेचा लाभ निश्चितच होईल.

गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायातील 59 व्या श्लोकात भगवंतांनी म्हटले आहे : 'रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते' अर्थात् विषयासंबंधी जी वासना असते - जो रस असतो - तोही पर दर्शनाने - परमात्मानुभूतीने निवृत्त होतो आणि त्या परदर्शनाची दोन साधने आहेत - सर्वेन्द्रिय संयम आणि ईश्वर शरण भाव. हाच मुद्दा पुढे 61 व्या श्लोकात भगवान सांगताहेत 'तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत् मत्परः' म्हणजे सर्व इंद्रियांना संयमपूर्वक राखून, निर्विकार भावनेने मत्परायण होऊन रहायला हवे.

○○○

प्रकरण चौथे

59) अखंड जागृती

1) अस्वाद - व्रताची जाणूनि थोरीव करं अभिनव त्याचा यत्न

2) त्यासाठी न लागे करणें रात्रंदिन आहार - चिंतन घोळ - घोळूं

3) पाहिजे ती एक अखंड जागृति जिनें चित्त - वृत्ति आकळेल

4) साधूं देह कार्य - किंवा सेवूं स्वाद ह्याचा मग भेद उमगूं लागे

5) देखूं स्वाद तो तो तोडूं दृढपणे मुक्ति - लाभ येणें विन्या म्हणे।

विवेचन

1) अस्वाद - व्रताची जाणूनि थोरीव करं अभिनव त्याचा यत्न

अस्वाद व्रताचे महत्व, श्रेष्ठत्व जाणून घेऊन त्याच्या पालनासाठी आपण नव्या प्रकारे प्रयत्न करावेत. तो नवा प्रकार कसा, त्याविषयक चर्चा पुढे येईल.

या विषयीचा गांधीजींचा अपूर्व, मौलिक विचार असा आहे की शरीराला साधन मानले तर स्वादावर विजय संपादन करणे सुगम होते.

2) त्यासाठी न लागे करणें रात्रंदिन आहार - चिंतन घोळ - घोळूं

स्वादावर विजय संपादन करण्यासाठी आहाराचे चिंतन रात्र - दिवस - अखंडपणे करत रहायची आवश्यकता नाही.

खरे पाहू जाता अस्वाद व्रताचे पालन म्हणजे स्वादावर नियंत्रण प्राप्त करणे हा वैराग्य आणि भक्तीशी संबध्द विषय आहे. आपल्या मनात सृष्टीतल्या बाह्य पदार्थाविषयी सत्य दृष्टी असते म्हणजे आपल्याला सृष्टीतले बाह्य पदार्थ सत्य वाटतात. ही दृष्टी निरस्त झाली पाहिजे. स्थूल पदार्थ निःसार वाटायला हवेत. पदार्थांच्या आत वसणाऱ्या परमात्म्याला बघायची शक्ती प्राप्त व्हावी तर मग एखाद्या विशिष्ट वस्तुत स्वाद घेण्याची वृत्ती संपून जाईल. कधी

आपण मृगजळावर आसक्त होतो का? स्वाद जिंकायची हीच तर किल्ली आहे.

3) पाहिजे ती एक अखंड जागृती जिनें चित्त - वृत्ति आकळेल।

यासाठी केवळ अखंड जागृतीची गरज आहे. यामुळे चित्तवृत्तीचे आकलन, ओळख आणि भान जागेल.

अखंड जागृतीचा अर्थ असा आहे की आपण देहाहून भिन्न आहोत, आत्मा आहोत याविषयीचे अखंड भान. या आत्मभानामुळे ही दृष्टी जागते की देह साधन आहे आणि या साधनाचा उपयोग करणारे आपण म्हणजे हा आत्मा त्याचा स्वामी आहे. या स्थितीत चित्तवृत्तीचे परीक्षण आपण अगदी तटस्थ वृत्तीने करू शकू. तटस्थ होऊन परीक्षण करू तेव्हाच आपण खऱ्या अर्थाने ओळखू शकू आणि त्यावर टाच आणू शकू. स्वादाची सूक्ष्म लालसा चित्तात उत्पन्न होते म्हणजे ती चित्ताची एक वृत्ती आहे. तटस्थ परीक्षण केल्यामुळे आपण हे जाणू शकू की कोण-कोणत्या वस्तूविषयी चित्तात कुठल्या प्रमाणात स्वादाची सूक्ष्म वृत्ती जागते. तटस्थ राहिल्याशिवाय आपण स्वादाची सूक्ष्मता जाणून घेऊ शकत नाही. यासाठी अखंड जागृती परमावश्यक आहे. क्षणभरही प्रमाद करून भागणार नाही. स्वादावर विजय संपादित करण्यासाठी सतत आहार विषयक चिंतन न करता अखंड जागृती म्हणजे आत्मभान हेच एक साधन आहे.

4) साधू देह - कार्य किंवा सेवू स्वाद ह्याचा मग भेद उमगू लागे।

देह आणि इंद्रियांहून आपल्याला स्वतंत्र मानून जेव्हा आपण विचार करू लागतो तेव्हा आपल्या ध्यानी येऊन जाईल की आपल्या जीवनाचे लक्ष्य काय आहे - देहाचे कार्य साधायचे आहे की स्वाद साधायचा आहे? या दोघांमधल्या फरकाचे जर ज्ञान नसले तर स्वादावर ताबा मिळवणे शक्य नाही.

इथे एक महत्वाचा विचार प्रस्तुत करत आहेत की आपण देहाकडे कुठल्या दृष्टीने बघावे? यालाच पहिल्या ओळीत 'नवा प्रयत्न' असे म्हटले आहे. देहाचे कार्य देहाच्या आत प्रकट असलेल्या परमेश्वराची ओळख करून घेणे हे आहे. देहाचा उपयोग याच कार्यासाठी व्हायला हवा.

दुसरीकडे विचारले आहे की आपण स्वादासाठी जगावे काय ? याचा आशय असा की स्वादासाठी जगणे आणि आत्मदर्शन करणे परस्पर विरोधी कार्य आहे. स्वादाधीन होऊन जगू लागलो तर देहाचे कार्य आत्मदर्शन असू शकत नाही. यासाठी देहाधीन न होणे आवश्यक आहे. देहाधीन होणे आणि देहाधीन न होणे यातला फरक समजून घ्यावा लागेल. ही मुख्य बाब आहे.

5) देखू स्वाद तो तो तोडू दृढपणे मुक्ति - लाभ येणे विन्या म्हणे।

हा फरक लक्षात आल्यावर आपण स्वादविषयक अधीनतेपासून मुक्त होऊ शकतो. इथेही स्वाद वृत्तीचा व्यापक अर्थ घ्यायचा आहे. सर्व इंद्रियांच्या विषयात उत्पन्न होणारा रस देहाशी संबंधित आहे. देहाशी आपला संबंध जेवढा गहिरा असेल तेवढाच रस त्या - त्या विषयांमध्ये येऊ लागेल म्हणून देहाला साधन मानून स्वतःला त्यापासून भिन्न समजून रहाणेच रस - निवृत्तीचे प्रमुख साधन आहे.

ज्ञानोबांनी गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायातील 51 व्या श्लोकावर भाष्य करतांना लिहिले आहे की इंद्रियांच्या विषयांचा तर आपण त्याग करू शकतो पण विषय संबंधी रसाला बळपूर्वक त्यागू शकत नाही. परमात्म्याच्या अनुभूतीत जेव्हा आपल्याला शून्यतेचा अनुभव येऊ लागेल तेव्हा तो रस आटून जाईल. रस आटत का नाही याचे कारण सांगताहेत की याशिवाय माणूस जगू शकत नाही. पंच विषयांच्या रसांमधून त्याला आनंदलाभ होतो यामुळे त्याला जोवर त्याहून उत्तम रसाची प्राप्ती होत नाही तोवर ते कसे सुटावे? परमात्मशक्ती आणि वैराग्याने त्याला आत्मानुभव होऊ लागतो. हा सर्वोत्तम रस आहे मग आपोआप विषय रस सुटून जातो.

60) सामुहिकतेची सोय वा सुविधा

1) अस्वाद - दृष्टीची एकल रसोय येथ बहु साह्य करू शके

2) सकळांचें स्वास्थ्य लक्ष्मी तटस्थ रांधितील जेथ रांधणारे

3) साधकासि मग नको खाद्य - चिंता त्याचें तों सर्वथा सोपें काम

4) रांधिल्यांतुनि जें आपुलें उचित तें आत्म - संमित स्वीकारावें।

5) हरीचें मिश्रण करुनि जेवावें व्रत संपादावें विन्या म्हणे।

विवेचन

1) अस्वाद - दृष्टीची एकल रसोय (स्वयंपाकघर) येथ बहु साह्य करूं शके

या अभंगातून स्वादावर विजय संपादन करायचा बाह्य, सुलभ उपाय सांगितला आहे. स्वादावर विजय संपादन करण्यासाठी सामूहिक स्वयंपाकाची सोय मदतरूप ठरते कारण तिथे अस्वाददृष्ट्या तटस्थ भाव पाळला जातो. यामुळे अस्वाद व्रताला मदतनीस ठरतो. आपल्या अनुभवाने गांधीजींनी हा मुद्दा मांडला आहे. गांधी आश्रमात सामूहिक स्वयंपाकघर (भोजनालय) त्यांच्या प्रयोगाचा एक विशेष विषय राहिला आहे. तिथे मीठ - मिरची वगैरे सर्व मसाल्यांना प्रतिबंध होता. भोजन अतिशय साधे असायचे. एकदा सामुदायिक भोजनालय बंद करुन व्यक्तिगत स्वयंपाकगृहांचा प्रयोग केला गेला तर असंयम वाढला असण्याचा अनुभव अनेक साधकांनी नोंदवला. सामूहिक भोजनालयात वैयक्तिक इच्छा, स्वातंत्र्य वा स्वच्छंदतेला वाव नसतो. वैयक्तिक स्वयंपाकगृहात या गोष्टींना पूर्ण सवलत असते. मनावर ताबा राखणे अवघड होऊन बसते. असंयम होऊनच जातो. आश्रमातले एक साधक आपला अनुभव सांगत होते की ते आठवडाभर पुरेल एवढा खजूर एका दिवसात फस्त करत असत मग त्यांना पश्चात्ताप व्हायचा मग शिक्षा म्हणून ते आठवडाभर खजुराला हात लावत नसत. अनेक दिवस पुरवावा इतका गुळ एका दिवसातच संपवत असत. सामूहिक भोजनालयात अशा प्रकारच्या स्वच्छंदतेवर सहजच टाच आणली जाते. व्यक्तिच्या दुबळेपणाला हटवण्याकामी सहाय्य लाभते.

2) सकळांचें स्वास्थ्य लक्षुनि तटस्थ रांधितील जेथ रांधणारे।

सामूहिक भोजनालयात सर्वांच्या आरोग्याची काळजी घेतली जावी यावर स्वयंपाकी कटाक्ष बाळगतात. तटस्थपणे योग्य आणि आवश्यक असाच स्वयंपाक तयार व्हावा याची काळजी घेतात. सामुदायिक भोजनालयाचे

वैशिष्ट्य असे की यात व्यक्तिच्या आवडी - निवडी ऐवजी आरोग्य विचार प्रमुख मानला जातो. आरोग्याला प्रमुख स्थान दिल्यामुळे स्वयंपाक कलेत वैज्ञानिक दृष्टी येते. सामूहिक स्वयंपाकघरात आहार - पदार्थातील पोषणतत्वे सुरक्षित राखण्यासोबत कुठल्या वस्तुला किती तापमानापर्यंत उकळी द्यावी - कोणत्या पदार्थाला उकळले जाऊ नये, वगैरे विषयक आहारशास्त्राचे संपूर्ण ज्ञान राखणे गरजेचे आहे. वस्तुमधल्या जीवनसत्वांना सुरक्षित राखणे - यथाशक्य त्यात वृद्धी करणे, असे प्रयोग केले जातात. मोड आलेल्या धान्याचा वापर केला जातो.

3) साधकासि मग नको खाद्य - चिंता त्याचें तों सर्वथा सोपें काम

अशा प्रकारच्या व्यवस्थेत साधक खूप मोठ्या काळजीतून मुक्त होतो. आहार-विहारात त्याला आपला वेळ आणि शक्ती खर्च करावी लागत नाही. इथे एक शंका उपस्थित होऊ शकते की साधकाने आपल्या आहारविषयक चिंता केली तर काय बिघडले? हाही त्याच्या साधनेचा एक विषय बनू शकतो हे बरोबर आहे पण हे सामान्य साधकाला नजरेसमोर राखून सांगितले गेले आहे कारण की सामान्यपणे सारेच साधक संयमीपणानेच वागतील असे नाही सांगता येत. काही साधक संयमी असतात. काही तपी असतात म्हणजे तपस्येकडे झुकलेले असतात. काही साधक भोगी वा संयमी असे मधल्या अवस्थेत असतात. संयमी साधकांचा काही प्रश्न नाही. त्यांनी स्वयंपाक करुन घेतला तरी त्यांच्या संयमात भंग व्हायचे काही कारण नाही. तरीसुद्धा रोज रोज स्वयंपाकही करा आणि सार्वजनिक सेवेसाठी वेळही काढा असे असेल तर मग ते आपले आहार विषयक संतुलन राखू शकतील असे काही खात्रीपूर्वक सांगता येत नाही. त्यांच्या आहारात पोषणदृष्ट्या उणीव येऊ शकते. ज्यांचा ओढा तपाकडे असतो ते आहार - विहार विषयात बेपर्वा असल्याचे दिसते. मधल्यांचा आहार संयम प्रायः असंतुलित असतो. ते रसनेला सूट देतात. ते असंयमी होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. यामुळे तिन्ही प्रकारच्या साधकांसाठी सामूहिक भोजनालय रक्षास्थान होऊ शकते.

4) रांधिल्यांतुनि जें आपुलें उचित तें आत्म - संमित स्वीकारावें।

पण सामुदायिक भोजनालयात आहारशास्त्र आणि आरोग्यशास्त्र या दोन्ही दृष्टींनी शुध्द साधे भोजन तयार होते. त्यातले प्रत्येक साधक आपापल्या आवश्यकता आणि अनुकूलतेनुसार आपला आहार निवडून प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करतील - पदार्थ सारे सारखेच तयार होत रहातील पण शारीरिक स्थिती सर्वांची समानच असेल असे काही सांगता येत नाही. यामुळे ज्यावेळी जी कुठली वस्तु अनुकूल नसेल ती वस्तु ते सोडू शकतील पण आवश्यक सर्व पदार्थ त्यांना तिथे मिळू शकतील. वैयक्तिक व्यवस्थेत अशा प्रकारे सर्व व्यवस्था करणे सर्वांना काही शक्य होणार नाही.

5) हरीचें मिश्रण करुनि जेवावें व्रत संपादावें विन्या म्हणे।

आता भोजनाची शैली समजावताहेत. प्रत्येक घासासोबत परमेश्वराचे नाव घ्यायला हवे. हरी स्मरण करायला हवे. महापुरुषांनी सांगितलेही आहे.

‘ग्रासोग्रासी कृष्णार्पण’ देह आपल्याला मिळाला आहे पण आपण काही त्याचे मालक नाहीहोत, मालक ईश्वर आहे. तोच त्याला चालवत आहे. तोच त्याची गती आहे. शरीरावर आपली काही सत्ता नाही. हे शरीर अन्नावर टिकून आहे, अन्नावर चालते, अन्नच बलदायी आहे. अन्नमुळेच शरीरात वाढ होते आणि हे अन्नही परमेश्वराने बनवले आहे. हे सर्वांच्या लक्षात यावे हेच शास्त्राला इष्ट आहे आणि हीच संतांची अभिलाषा आहे. यामुळे इथे म्हटले गेले आहे की भोजनात श्रीहरीला मिसळून खा. भातात वरण वा दही कसे कालवून खातो, त्याच शैलीत सांगताहेत की हरी मिसळून खा. यामुळे स्वाद वृत्ती संपून जाईल.

जीवनात तीन गोष्टी व्हाव्यात. (1) अस्वाद दृष्टी. (2) शास्त्रीय दृष्टी आणि (3) हरी स्मरण. यांच्या पालनामुळे शरीर रक्षण आणि अस्वाद व्रताचे पालन या दोन्हीही गोष्टी साधल्या जातील.

61) आहार: विवेक आणि वैराग्य

1) वस्तुतां अग्नीचा आदर्श स्थितीत असे मर्यादित उपयोग।

2) सूर्यपक्क अन्न बोलिलें अमृत मानवा विहित तें चि होय।

3) निसर्गें योजिला फळांचा आहार स्वल्पें जो अपार तृप्ति देई

4) परी त्यामधें हि उणा नसे स्वाद इच्छीतसू छेद ज्याचा आम्ही

5) ह्या कार्मीं समर्थ एक चि हत्यार वैराग्य प्रखर विन्या म्हणे।

विवेचन

1) वस्तुतां अग्नीचा आदर्श स्थितीत असे मर्यादित उपयोग आदर्श स्थितीत अग्नीचा उपयोग खूप मर्यादित आहे असे समजायला हवे.

आहारासंबंधी गांधीजींची ही विशेष दृष्टी म्हणजे कल्पना आहे की आदर्श स्थितीत अग्नीचा कमीत कमी उपयोग व्हायला हवा म्हणजे आपण जे सर्व पदार्थांना शिजवून खातो ते आदर्श नाही. अग्नीचा उपयोग कमी करायचा याचा आशय असा की रोजच्या दैनंदिन भोजनात कच्च्या पदार्थांचा अधिक वापर व्हावा. कच्च्या आहाराचे प्रमाण कमी असेल तरीही त्यापासून अधिकात अधिक पोषण मिळते पण कच्च्या वस्तु पचवण्यासाठी पचन शक्ती प्रबळ हवी आणि खूप चावून खाल्ल्यावर कच्चे अन्न पचवता येते. चांगल्या प्रकारे पूर्णपणे चावून खायला वेळ अधिक लागतो. यामुळे संपूर्णपणे सर्रास कच्च्या आहाराचे सेवन सर्वांना शक्य नाही तरीही काही वस्तु तर कच्च्याच खायला हव्यात आणि दैनंदिन जेवणात काही - ना - काही कच्चा आहार असला पाहिजे.

2) सूर्यपक्क अन्न बोलिलें अमृत मानवा विहित तें चि होय

सूर्यप्रकाश आणि उष्णतेने बहुधा सर्व खाद्य वस्तु - अन्न, फळ, भाजीपाला वगैरे सारे पिकतात. त्यांना ‘अमृत’ नाव दिले गेले आहे. हाच माणसासाठी योग्य, विहित आहार आहे. अर्थात् या वस्तुंना परत अग्नीद्वारे शिजवण्याची गरज रहात नाही पण गांधीजींच्या या विषयी केलेल्या प्रयोगांमधून हे प्रतीत होते की सर्वसाधारणपणे पूर्णपणे सूर्यपक्क आहाराचे सेवन व्यावहारिक नाही. ही आदर्श स्थिती होऊ शकते.

3) निसर्गें योजिला फळांचा आहार स्वल्पें जो अपार तृप्ति देई

निसर्गाची योजना फलाहाराची आहे. फलाहाराचे वैशिष्ट्य असे आहे की कमी प्रमाणात सेवन केल्यावरही यामुळे अपार तृप्ती लाभते.

आजच्या व्यापार प्रधान समाजात तर फळे सर्वांना सुलभ नाहीहेत आणि केवळ फळांमधून संपूर्ण पोषण आणि पूर्ण कार्यशक्ती मिळू शकत नाही. दूध, लोणी यासारखे पदार्थ घ्यावे लागतील. आर्थिक दृष्ट्या तर स्वस्त किंमतीतल्या अन्नाशिवाय सर्वसुलभ आहार - योजना आखली जाऊ शकत नाही.

4) परी त्यामधें हि उणा नसे स्वाद इच्छीतसूं छेद ज्याचा आम्ही

फलाहारही करू लागले तर स्वादामुळे स्वादाधीन होऊन जायचे भय आहेच कारण की फळेही काही कमी स्वादिष्ट नसतात - आपण ज्या स्वादावर विजय संपादन करू इच्छितो तो स्वाद फळांमध्येही भरपूर प्रमाणात असतो.

रुग्णांवर उपचार करायच्या निमित्ताने हे लक्षात आले आहे की केवळ फळे आणि भाज्यांवर कित्येक दिवस लोक रहातात, त्यांना पूर्ण आनंद मिळायला लागतो. त्यातच ते स्वाद घेऊ लागतात.

5) ह्या कामीं समर्थ एक चि हत्यार वैराग्य प्रखर विन्या म्हणे।

यामुळे स्वाद वृत्तीपासून मुक्त होण्यासाठी स्वादावर विजय मिळवण्यासाठी एकच उपाय आहे - वैराग्य. तेही सामान्य नव्हे तर प्रखर वैराग्य. हे मोठे बलशाली आणि सामर्थ्यवान साधन आहे.

वैराग्यासोबत भक्तीचा अंतर्भाव होऊनच जातो कारण भक्तीशिवाय वैराग्यात प्रखरता येत नाही. एवढेच नव्हे पण भक्तीशिवाय सामान्य वैराग्यही टिकत नाही. खरे तर भक्ती आणि वैराग्य एकच आहेत. वैराग्याचा अर्थ आहे - जगत्, देह, विषय यातली व्यर्थता मनात दृढ झाल्यामुळे येणारी अनासक्ती.

देह आणि जगताविषयी असलेली आसक्ती जर ईश्वराकडे वळली नाही तर ती तिथून सुटेल कशी? यामुळे वैराग्य निषेधी पैलू आहे, निगेटिव्ह पक्ष आहे तर ईश्वर भक्ती विधायक पैलू आहे, पॉजिटिव्ह पक्ष आहे. ईश्वर भक्तीमुळेच अनासक्ती उत्पन्न होऊ शकते. वैराग्य टिकू

शकते. भक्तीही वैराग्याशिवाय टिकू शकत नाही. अशा प्रकारे दोघे एकमेकांना पूरक - एक दुसऱ्याला सहाय्यक आहे, एकमेकांवर अवलंबून आहे.

श्री शंकराचार्यांनी गीताभाष्याच्या पंधराव्या अध्यायाच्या आरंभी लिहिले आहे:

विरक्तस्य हि संसारात् भगवतत्वज्ञाने अधिकारः, न अन्यस्य।

संपूर्ण जगत मिथ्या असल्याचे लक्षात आल्यावर जगताविषयी मनात विरक्ती उत्पन्न होते. त्यासाठीच परमात्म तत्व जाणायचा अधिकार आहे, आत्मानुभव प्राप्त करून घ्यायची अर्हता आहे. ज्याच्या मनात पिंड - ब्रह्मांडात्मक जगताविषयी मिथ्यात्वविषयक ज्ञान नसल्यामुळे वैराग्य उत्पन्न झालेले नाही तो परमात्म्याचा अनुभव घेऊ शकत नाही. वैराग्यामुळे भक्ती उत्पन्न होते आणि त्या भक्तीने वैराग्य टिकते, दृढावते, वृद्धिंगत होते. वैराग्य उत्पन्न झाल्यावरही भक्ती शिवाय ते टिकू शकत नाही.

०००

62) निःसंग कार्यदृष्टी

1) देह असे यंत्र मी तो यंत्री आत्मा निश्चळ ही प्रमा संपादावी।

2) अहंता न देही कधीं बुडूं द्यावी विवेकें स्थापावी आत्म्यामार्जी।

3) अवश्य यंत्रास स्नेहन तें देणें जरी काम घेणें त्यापासूनि।

4) स्नेहनीं न युक्त त्याग किंवा राग युक्त ती निःसंग कार्य - दृष्टि।

5) अस्वाद साधाया मुख्य हें विज्ञान जाऊं त्या शरण विन्या म्हणे।

विवेचन

(हा अस्वाद व्रत विषयक अखेरचा अंभंग आहे. अस्वाद व्रताच्या पाठ्यक्रमात जो मुख्य विचार स्मरणात घ्यायचा आहे तो इथे सांगितला गेला आहे.)

1) देह असे यंत्र मी तो यंत्री आत्मा निश्चळ ही प्रमा संपादावी।

देह एक यंत्र आहे, हे साधन आहे - आणि मी यंत्री - साधनाचा उपयोग करणारा आत्मा आहे. हे निश्चित ज्ञान प्राप्त करायला हवे.

अहिंसेच्या प्रकरणाचा अभ्यास करतांना हे आपण बघितले आहे की हा महत्वाचा विचार वैयक्तिक अहिंसा पालनासाठीही आवश्यक आहे. हा मूलगामी विचार होय. केवळ सत्यपालनासाठीच नव्हे तर व्रतमात्राच्या पालनासाठी हा विचार दृढ व्हायला हवा. विचार आधी बुद्धीत ठाम व्हावा मग यात कुठल्याही प्रकारची शंका न उरो.

2) अहंता न देहीं कर्धी बुडूं द्यावी विवेकें स्थापावी आत्म्यामाजीं

प्रत्येक व्यक्तिला अहंकाराचा 'मी' पणाचा अनुभव येतो. 'मी' हा आवाज जो अहोरात्र गुंजत असतो, हे काय आहे? तोच आत्मा आहे, त्याचेच नाव 'मी' आहे. तो ब्रह्मांडात मूळ कारणस्वरूपी आहे, त्याला परमात्मा वा ईश्वर हे नाव दिले जाते तोच पिंडात म्हणजे देहात सत्चित्-आनंद रूपात प्रकट होतो, त्याला 'मी' वा आत्मा असे नाव लाभते. 'मी' देहाचे नाव नाही यामुळे 'मी' चा संबंध देहाशी नसून आत्म्याशी आहे. ते आत्म्याचेच पवित्र नाव आहे. आपण त्याला देहाशी जोडून अपवित्र करून टाकले आहे. देह आणि 'मी' यात जमीन - अस्मानाचे अंतर आहे. हे लक्षात घेऊन अहंतेला आत्म्याच्या ठायीच स्थापन करायला हवे. व्यवहारात अविवेकामुळे देह आणि 'मी' मध्ये एकरूपता दिसून येते ती विवेकाने दूर करणे शक्य आहे.

(या विषयाला समजून घेण्यासाठी ब्रह्मसूत्राच्या आरंभी श्री. शंकराचार्यांचे उपोद्घात म्हणजे अध्यास भाष्य वाचणे लाभकारक ठरेल.)

3) अवश्य यंत्रास स्नेहन तें देणें जरी काम घेणें त्यापासूनि

देहाविषयी यंत्रबुद्धी स्थिर झाल्यावर हेही लक्षात येते की यंत्रामार्फत कार्य करवून घ्यायचे असेल तर ज्याप्रमाणे त्याला योग्य वेळी योग्य प्रमाणात तेल द्यावे लागते त्याचप्रमाणे या शरीरालाही योग्य त्या वेळी योग्य प्रमाणात आहार द्यायला हवा. शरीराला आहार देण्याकामी ही यंत्रवृत्ती खूप उपयोगी आणि अनुकूल ठरते.

4) स्नेहनीं न युक्त किंवा राग युक्त ती निःसंग कार्य - दृष्टि

यंत्राला तेल देतांना आपल्या मनात ना त्यागाची म्हणजे गैर जबाबदारीची - निष्काळजीची भावना असते ना आसक्तीची. कार्य योग्य प्रकारे संपन्न होणे एवढीच काय ती दृष्टी असते. तेल देणे आपले कर्तव्य आहे - अशी दृष्टी असते. ही निःसंग दृष्टी आहे - देहाविषयीही अशाच प्रकारे न उपेक्षा करावी ना आसक्ती राखावी. कार्यकुशलता कायम रहावी यासाठी कर्तव्य भावनेने - निःसंगपणे आहार शरीराला द्यायचा आहे.

हे यंत्र परमेश्वराने दिलेले आहे आणि तो स्वयं यात प्रकटला आहे. यामुळे हा देह भगवंताचे पवित्र मंदीर आहे. सामान्य लोक या गोष्टीला जाणत नाहीत पण मुमुक्षु साधक जाणतो. या पवित्र भावनेने, कर्तव्य भावनेने व्यक्ती आहार सेवन करील तर त्यात स्वादवृत्तीचा प्रश्नच उद्भवत नाही.

5) अस्वाद साधाया मुख्य हें विज्ञान जाऊं त्या शरण विन्या म्हणे।

अस्वादव्रताच्या पालनासाठी हे विज्ञान, हा अनुभवसंपन्न - अनुभवात्मक - विचार प्रमुख आहे, आवश्यक आहे. हा देह ईश्वराने घडवलेला आहे. यात ईश्वर विराजमान आहे, तो या देहाचा मालक आहे. आतून त्याची प्रेरणा मिळेल त्या बळावर देहाला पवित्र, निरोगी, आरोग्य संपन्न, बलवान ठेवायचे प्रयत्न करायचे आहेत. यामुळे हा देह परमात्म्याचे दर्शन करायचे - साक्षात्कार करायचे - अचूक साधन बनू शकेल. आपल्याला या विज्ञानाला म्हणजे अनुभव मूलक विचाराला शरण जायचे आहे.

०००



अध्याय पाचवा: अस्तेय

सूत्र- साकारं विधा- संक्षेप हृद्यम्

(अस्तेय व्रताच्या दहा अभंगांतून 'निराकार सत्याने साकार व्रतांची उत्पत्ती, चोरीचे प्रकार, गरजा कमी करायचे उपाय, चित्त शोधनाची मनोहर प्रक्रिया' या मुद्यांची चर्चा केली गेली आहे.)

प्रकरण पहिले

63) सर्वरत्नप्रदाता अस्तेय

- 1) अस्तेय आमुची शास्त्रीय मर्यादा सर्वासि सर्वदा सुखावह ।
- 2) देई मर्यादा ही लाभ अमर्याद भेदें चि अभेद साधूनियां ।
- 3) अस्तेय - पालनें कार्पण्य मावळे विग्रह तो टळे सामाजिक ।
- 4) सर्व रत्नें सर्वा सदा उपस्थित अस्तेय - फलित विन्या म्हणे ।

विवेचन

- 1) अस्तेय आमुची शास्त्रीय मर्यादा सर्वासि सर्वदा सुखावह ।

अस्तेय आपल्या जीवनाची शास्त्रीय मर्यादा आहे. सृष्टीच्या पदार्थावर आपला शास्त्रीय म्हणजे वैज्ञानिक, सूक्ष्म अधिकार दर्शवणारे हे महाव्रत आहे. जीवनात कुठल्याही प्रकारे स्थूल - सूक्ष्म चोरीचा अंश राहू नये या विषयी आपल्याला दक्षता बाळगायची आहे. आपण सृष्टीवर आपला हक्क समजतो, त्याच्या उपयोगाची कुठलीही मर्यादा पाळत नाही, ही चोरी झाली. या उलट आपण समाजाची अधिकात अधिक सेवा बजाऊन, समाजाकडून कमीत - कमी प्राप्त करावे हा त्या चोरी पासून वाचायचा उपाय आहे. हेच अस्तेय होय. विनोबांनी याला 'भिक्षा' असे नाव दिले आहे. समाजाची जेवढी सेवा करू तेवढेच मोबदल्याच्या रुपात परत घेतले तर तो धंदा झाला. समाजाची कमी सेवा केली आणि अधिक प्राप्त केले तर ही चोरी झाली. अशा प्रकारे आजीविकेचे तीन प्रकार सांगितले आहेत. भिक्षावृत्तीने जगणारी माणसे जगात कमी असतात. भिक्षावृत्तीने जगणारे समाजाचे खरे सेवक आहेत. शेतकरी आणि कष्टकरी वर्गाला समाजाच्या दुसऱ्या गटात राखू शकतात. हे समाजासाठी आधारस्वरूपी आहेत. यांच्याशिवाय समाज टिकू शकत नाही पण तिसऱ्या प्रकारचे लोक समाजासाठी ओझे आहेत, असे म्हणता येईल. विनोबांनी केलेल्या या तीन वर्गांचे विश्लेषण मोठे मार्मिक आहे. तिसऱ्या वर्गात प्रत्यक्ष चोरी करणारे लुटमार करणारेच नव्हे पण गरजेपेक्षा अधिक वेतन वा मोबदला मिळवणारे अनेकानेक बुद्धिजीवी, अधिकारी, कर्मचारी वगैरे (वर्गही येतो) - त्यांचाही समावेश होतो. समाजात जेव्हा या वर्गाच्या लोकांची संख्या वाढते, तेव्हा विषमता पसरते. सर्व संघर्ष आणि असमाधानाचा हाच पाया आहे. यामुळे अस्तेय व्रताला व्यक्तिच्या शास्त्रीय अधिकार मर्यादेला, स्वधर्म मर्यादेला निर्णायक मानले गेले आहे. ही मर्यादा सर्वदा सर्वांसाठी सुखावह आहे. शांती देणारी आणि आनंददायक आहे.

- 2) देई मर्यादा ही लाभ अमर्याद भेदें चि अभेद साधूनियां

अस्तेय आपली आर्थिक मर्यादा निश्चित करते - ठरवते पण यातून अमर्याद फायदा होतो कारण की जिथे आर्थिक मर्यादा येते तिथे संयम सुरू होतो आणि संयमामुळे अमर्याद लाभ होणे ठरलेलेच आहे. जेवढा संयम अधिक, तेवढे सुख अधिक, याशिवाय स्वतःवर आर्थिक अंकुश

समाजातील आर्थिक विषमता घालवण्यास उपयोगी ठरतो, हा सामाजिक लाभ झाला. मी आपल्या गरजेपेक्षा अधिक उपभोग करायचा विचार करतो तर दुसऱ्याच्या हक्काचे माझ्यासाठी घ्यायचा विचार करतो याचा अर्थ हाच आहे की समाजात विषमता पसरवण्याचे निमित्त बनतो. सर्वांसाठी अन्न - वस्त्र - निवारा यासारख्या गरजेच्या सोईची वाटणी समानतेने उपलब्ध करवून देणे प्रत्येकाचा धर्म आहे. मी स्वतःसाठी या धर्माचे पालन करतो तर याचा लाभ सर्वांना मिळतो. अस्तेय व्रताच्या पालनासाठी स्वतःसाठी संयमाचा लाभ आणि समाजासाठी समानता प्राप्त करवून देण्यासाठी मदतीच्या रूपात लाभ अशाप्रकारे दुहेरी लाभ आहे कारण की भेद म्हणजे आपली मर्यादा. अधिकाराचे पालन करून अभेद म्हणजे समता, आत्मौपम्य अवस्थेचा लाभ मिळवून घेतला हा अमर्याद लाभच म्हटला जाईल.

3) अस्तेय - पालनें कार्पण्य मावळे विग्रह तो टळे सामाजिक

अस्तेय व्रताचे व्यापक प्रमाणात पालन होऊ लागले तर यामुळे समाजातून कृपणतेचा नाश होईल. कृपणतेचा अर्थ दीनता. कृपण कोण? गीता म्हणते 'कृपणः फलहेतवः' म्हणजे तृष्णेच्या अधीन होऊन फलप्राप्तीसाठी कर्मे आचरणारे कृपण होत. फलासक्तीपूर्वक कर्मे करणारा दीन बनतोच. या उलट फलप्राप्तीसाठी दीनता त्यजून, भिक्षा वृत्तीपूर्वक अस्तेय व्रताचे पालन करणारा स्वतंत्र - स्वाधीन असतो. अस्तेय व्रताच्या पालनाने कृपणवृत्ती नष्ट होते. समाजातला विग्रह - वर्गसंघर्ष आहे तो टळतो. समाजात जेव्हा सर्वांना विकासाची समान संधी मिळत नाही त्यावेळीच परस्पर संघर्ष, द्वेष, मत्सर, तिरस्कार सारे उत्पन्न होते. स्वार्थवृत्तीला बळ मिळते. विग्रहाची ही परिस्थिती बदलण्यासाठी समाजात समतेची नितांत आवश्यकता आहे. गांधीजी यथार्थ, शाश्वत समतेचे समर्थक होते. ते अहिंसेने - विचार आणि हृदय परिवर्तनाद्वारे, प्रेम आणि सहकार्याच्या माध्यमातून साम्य स्थापित करायचा विचार मांडत होते. हेच साम्य स्थायी होईल आणि यातच सर्वांना समाधान लाभेल. यालाच सर्वोदय असे म्हणतात. अशा प्रकारे अहिंसक मार्गाने समाजात साम्य स्थापित करायचा प्रयोग अजून पूर्ण सफल झाला नाही. तरीही विनोबाद्वारे प्रवर्तित ग्रामदान - आरोहणाद्वारे आज हाच प्रयोग

चालला आहे. परिवर्तनाच्या या समग्र प्रक्रियेत अस्तेय व्रताचा खूप उपयोग होऊ शकतो.

4) सर्व रत्ने सर्वां सदा उपस्थित अस्तेय - फलित विन्या म्हणे ।

अस्तेय व्रताला 'सर्व रत्न प्रदाता' म्हटले गेले आहे. अर्थात् अस्तेय व्रताचे जर व्यापक पालन होऊ लागेल तर सर्वांसाठी तमाम सुख - सोयी आणि विकासासाठी आवश्यक साऱ्या अनुकूलता आणि समान संधी उपलब्ध होऊ शकतील. हा अस्तेय व्रताच्या पालनाचा अद्भुत परिणाम आहे. योगसूत्रातल्या साधनपादाच्या 37 व्या सूत्रात म्हटले गेले आहे : 'अस्तेय प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्' म्हणजे - 'अस्तेयात प्रतिष्ठित झाल्यामुळे', अस्तेय व्रताच्या पालनात सफलता लाभल्यावर सर्व रत्ने उपस्थित होतात. साऱ्या सुख - सोयी - सवलती - अनुकूलता प्राप्त होते.

सारी व्रते एकमेकांशी संलग्न आहेत, हे इथे विसरायला नको. अर्थात् अन्य व्रतांची उपेक्षा करून एकाच व्रताचे अथवा एका व्रताची उपेक्षा करून अन्य व्रतांचे पालन करणे शक्य नसल्यामुळे अस्तेय व्रताचे पालन करायचे आहे तर सत्य, अहिंसा वगैरे अन्य व्रतांचे पालनही अपरिहार्य - अनिवार्य मानायला हवे.

64) सारी व्रते सत्यात समाहित

1) अस्तेयादि जे जे बोलिलेसें व्रत सत्य - अहिंसेत ते सामावे ।

2) सत्य - अहिंसा हे अभिन्न युगल व्रतांची सकळ जन्म - भूमि ।

3) किंवा म्हणूं मूळ सत्य चि ते एक अहिंसा ही लेक त्याची शोभे ।

4) अहिंसा ती मग जन्म दे व्रतांसि लेकरें सरिसीं माउलीचीं ।

5) कल्पना ह्या भिन्न अर्थ परी एक अद्वैत - सूचक विन्या म्हणे ।

विवेचन

या अभंगात सर्व व्रतांची एकरूपता समजावत हे सांगताहेत की सारी व्रते एकाच व्रतातून उत्पन्न झाली आहेत.

1) अस्तेयादि जें जें बोलिलेंसें व्रत सत्य - अहिंसेंत तें सामावें ।

सर्व व्रतांचा समावेश सत्य आणि अहिंसा या व्रतांमध्ये होऊन जातो. सत्य आणि अहिंसा - सर्व व्रतांमध्ये प्रमुखच नव्हे पण सर्वांचे मूळही आहे. यांच्याच पालनासाठी सारी व्रते आहेत, यांच्यातूनच ती सारी व्रते निघाली आहेत.

2) सत्य - अहिंसा हें अभिन्न युगल व्रतांची सकळ जन्म - भूमि ।

सत्य आणि अहिंसा या जोडीत अभेद संबंध आहे. दोघे एकमेकांपासून अत्यंत अभिन्न आहेत. 26 व्या अभंगात म्हटले आहे 'हे दोन्ही केवळ नावासाठी वेगवेगळे आहेत, खऱ्या अर्थाने - वास्तवात - अभिन्न आहेत.' पुढे म्हटले आहे -- 'हे विचार एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत यात चित कोण आणि पट कोण, डावा कोण आणि उजवा कोण, ओली - सुकी काय असे काही करता येत नाही.' सत्याशिवाय अहिंसेचे पालन होऊच शकत नाही, अहिंसेशिवाय सत्याचा साक्षात्कार होणार नाही. हे दोघे अशाप्रकारे संलग्न आहेत. उदा. - सत्य - अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्वाद, अस्तेय, असंग्रह, शरीरश्रम, अभय, स्वदेशी धर्मसाम्य, स्पर्श, भावना

3) किंवा म्हणू मूळ सत्य चि तें एक अहिंसा ही लेक त्याची शोभे ।

अथवा असेही सांगता येईल की मुळव्रत एकच आहे आणि ते आहे सत्य. त्यातूनच अहिंसा प्रकटली आहे. सत्याची योग्य लाडकी कन्या अहिंसा आहे म्हणजे अहिंसेला सत्याची कन्या म्हणणेच अधिक योग्य आहे. अहिंसा विषयक प्रकरणात आपण बघितले की सत्याचा शोध घेतांना अहिंसा कशी अटळपणे समोर येऊन उभी ठाकली आहे. सत्याचे पालन करण्यासाठी अहिंसेचे सर्वप्रथम पालन व्हायला हवे. या रुपात सत्य अहिंसेचा जन्मदाता - जनक आहे.

4) अहिंसा ती मग जन्म दे व्रतांसि लेकुरें सरिसीं माउलीचीं ।

अशा प्रकारे सत्यापासून अहिंसेचा जन्म झाल्यानंतर अहिंसेने अन्य सर्व व्रतांचा प्रादुर्भाव होतो. याला माता-पुत्राची उपमा दिली गेली आहे. उदाहरणार्थ सत्य,

अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्वाद, अस्तेय, असंग्रह, शरीरश्रम, अभय, स्वदेशी, धर्मसाम्य, स्पर्श, भावना

सर्वात आधी आपण आपल्या देहालाच आपले स्वरूप मानून घेतो यामुळे देहासक्ती जागते. देहासक्तीमुळेच काम, क्रोध वगैरे सर्व विकार उत्पन्न होतात. सर्व व्रतांचा भंग होतो. वस्तुतः सच्चिदानंद परमात्माच आपले स्वरूप आहे पण अज्ञानामुळे आपण देहाला आपले स्वरूप मानले यामुळे सत्याचा भंग झाला. सत्याच्या अवहेलनेसोबतच आपल्या निजस्वरूपाचा - आत्म - तत्वाचा - तिरस्कार केला गेला - आत्म्याची हिंसा झाली, यामुळे अहिंसा भंग पावली. देहासक्तीमुळे आपण विकाराधीन झालो यामुळेच ब्रह्मचर्य खंडित झाले. या क्रमाने अस्तेय, असंग्रह वगैरे सर्वच व्रते खंडित झालीत. सर्वांच्या मूळाशी देहासक्तीच आहे. देहासक्तीला घालवण्यासाठीच सारी व्रते आहेत. सामान्यपणे सारे जीव देहासक्तीत फसलेले आहेत. यामुळे सर्वानाच सर्वदा व्रतांची आवश्यकता आहे. त्यांची उपेक्षा करता येणार नाही.

गांधीजींचे हे एक महत्वाचे वैशिष्ट्य आहे की त्यांनी या व्रतांची आवश्यकता मनुष्यमात्रासाठी सांगितली. प्राचीन काळी मोक्षार्थी, अध्यात्म मार्गींच्या साधकांसाठीच ही व्रते होती. गांधीजींनी या व्रतांना विकसित केले त्यांना पुढे नेले. समग्र समाजाच्या उन्नतीसाठी प्रत्येक व्यक्तीने व्रतांचे पालन करणे आवश्यक आहे असे सांगितले.

5) कल्पना ह्या भिन्न अर्थ परी एक अद्वैत - सूचक विन्या म्हणे ।

सर्व व्रतांचे रूप वेगवेगळ्या प्रकारचे दिसते. व्रतासंबंधी कल्पना भिन्न - भिन्न प्रकारच्या दिसून येतात. तरीही सर्वांचा अर्थ एकच आहे म्हणजे सर्व व्रतांचा उद्देश - हेतु एकच आहे आणि तो आहे देहाध्यास क्षीण करून, विकारांचा प्रतिबंध हटवून अद्वैत म्हणजे अभेदाचा अनुभव घेणे.

'अद्वैत सूचक' चा अर्थ आहे जीवमात्राविषयी अद्वैतानुभव म्हणजे आत्मौपम्य अनुभव करणे. दुसरा अर्थ हा आहे की सर्व व्रतांमध्ये अभेद पाहणे - ओळखणे. व्रतांमध्ये कार्यकारणभाव संबंध मानला तर सारे एकमेकांशी संलग्न असले तरी कल्पना भिन्न - भिन्न आहेत पण जेव्हा अद्वैत संबंध, अभेद संबंध मानतो तर मग प्रत्येकाचा अर्थ, उद्देश अखेरीस एकच होऊन जातो.

65) व्रतांचा पारस्परिक संबंध

- 1) सत्य तें निश्चळ निर्लिप्त केवळ शोभतसे मूळ द्वंद्वतीत।
- 2) अहिंसा प्रेमळ करी चळवळ सत्याचा रसाळ अंकुर तो।
- 3) सत्य तें निर्गुण अहिंसा सगुण व्रतें सगुणांतून साकारलीं।
- 4) सत्य दुर्विज्ञेय अहिंसा दुष्कर व्रतांचे प्रकार त्यासाठी हे।
- 5) वेगळे वेगळे सत्य - अहिंसेचे पैलू चि ते साचे विन्या म्हणे।

विवेचन

(या अभंगात सत्य आणि अहिंसेचे स्वरूप समजावताहेत.)

1) सत्य तें निश्चळ निर्लिप्त केवळ शोभतसे मूळ द्वंद्वतीत सांगताहेत की।

1) सत्य निश्चळ आहे, अत्यंत स्थिर आहे, विचलित होणारे नाही कारण की सत्याचे स्वरूप सदा - सर्वदा एक सारखेच असते, यामुळेच त्याला सत्य म्हणतात. जी व्यक्ती आपल्या निश्चयापासून दूर होते तिच्या बाबतीत ती सत्यापासून दूर झाली असे म्हणतात. सत्याचे स्वरूप दृढ निश्चय आहे.

2) सत्य निर्लिप्त आहे. सत्यच (परमात्मा) ब्रह्मांडातल्या समस्त उपाधींना धारण करते तरीही ते त्यात लिप्त होत नाही यामुळे त्याचे ज्ञान आवृत्त न होता - झाकले न जाता कायम रहाते. आपण सारे जीव देह वगैरे पिंडात्मक उपाधी आणि ब्रह्मांडात्मक सर्व पदार्थांना सत्य मानतो. त्यांच्या ठायी लिप्त होऊन जातो, त्यांच्यात फसून जातो. यामुळे आपले ज्ञान आवृत्त होते - झाकले जाते - काम - क्रोध वगैरे विकार जीवाच्या ज्ञान स्वरूपतेला प्रकट होऊ देत नाहीत पण सत्य निर्लिप्त असल्यामुळे त्याची ज्ञानस्वरूपता नेहमी टिकून असते - कायम रहाते.

3) सत्य केवळ आहे म्हणजे ते एकटे आहे. ते एकटेच उभ्या ब्रह्मांडावर नियंत्रण साधते. ब्रह्मांडाच्या सृष्टीपूर्वीही तो एकटाच होता, आपल्या अलौकिक शक्तीच्या बळावर

तो एकटाच ब्रह्मांडाची रचना करतो आणि अखेरीस तो एकटाच असतो.

4) सत्य मूळ आहे. सत्य संपूर्ण सृष्टीचे मूळ कारण आहे. सर्वांचे मूळ स्वरूप आहे, जीवाचेही मूळ स्वरूप आहे, ब्रह्मांडाचेही मूळ स्वरूप आहे. ते ब्रह्मांडात जड (अचेतन) जडाची भूमिका बजावते तर पिंडात जीव (चेतन) रूपात - भूमिकेत प्रकट होते. ही त्याची अलौकिक शक्ती आहे.

5) सत्य द्वंद्वतीत आहे. द्वंद्व म्हणजे भेद. सत्य भेदातीत आहे, भेदमात्राच्या पलिकडे आहेत. त्याच्याशिवाय भूमिकेचे काही अस्तित्व नाही, तरीही ते भूमिकेशी एकरूप होत नाही - त्याच्या - भूमिकेच्या पलीकडे असते. सत्याचे स्वरूप सदैव एक सारखेच असते. यामुळे त्याच्या समोर द्वंद्व म्हणजे भेद टिकू शकत नाही. ते 'एकमेव - अद्वितीयम्' आहे.

सत्य अशा प्रकारे पाच अलौकिक लक्षणांनी शोभित आहे - शोभायमान आहे.

2) अहिंसा प्रेमळ करी चळवळ सत्याचा रसाळ अंकुर तो।

1) अहिंसा प्रेमस्वरूपी आहे. अहिंसेच्या ठायी सहिष्णुता, प्रेममयता, व्यापकता आणि हृदय परिवर्तन करायची शक्ती आहे. विकार मात्राचे शमन करून त्याद्वारे सत्याच्या स्वरूपाचे दर्शन घडवण्याची शक्ती अहिंसेत आहे.

2) अहिंसा सक्रिय आहे, क्रियाशील आहे, निष्क्रिय नाही. यामुळे ती व्यक्तिला सत्कर्मात प्रवृत्त करते, सद्गुणांचा विकास करण्याकामी प्रवृत्त करते. चळवळ म्हणजे आंदोलन पण इथे चळवळीचा मूलगामी आशय आहे आणि तो आहे 'हृदय - परिवर्तन'. सत्याग्रहाचा आधारच एकमात्र अहिंसा आहे.

3) अहिंसेला 'सत्याचा रसयुक्त अंकुर' म्हटले गेले आहे. सत्य बीज आहे, अहिंसा या बीजाचा अंकुर आहे. अंकुराचे पोषण बीजापासून होते अर्थात् अहिंसेला सत्याचाच आधार आहे.

अहिंसेच्या ठायी प्रेम आणि हृदय - परिवर्तन करायची शक्ती आहे. ती शक्ती सत्याचेच रसभरित म्हणजे स्निग्ध, मधुर रसाने भरलेले प्रकट स्वरूप आहे. जिथे सत्य आहे तिथे माधुर्य, स्निग्धता प्रकट झालीच पाहीजे. सामान्यपणे

सत्याला शुष्क, रसहीन मानले गेले आहे. ज्यांच्या जीवनात सत्य प्रगटले त्यांच्या ठायी केवळ सत्याचेच तेज असते. माधुर्य आणि प्रेमाचा आत्यंतिक उत्कर्ष सत्यमय जीवनात प्रगट होईल, अशी कल्पना समाजात रुढ नसल्यामुळे इथे विशेषत्वाने सांगताहेत की सत्यमय जीवन अत्यंत रसभरित म्हणजे अत्यंत मधुर - प्रेममय असायलाच हवे.

3) सत्य तें निर्गुण अहिंसा सगुण व्रतें सगुणांतून साकारलीं

सत्य निर्गुण आहे कारण की ते इंद्रियगोचर नाही. निर्गुण असूनसुद्धा ते सत् चित् आनंद रूपात प्रत्येकाच्या देहात प्रगटले आहे. तेव्हाच आपण त्याचा अनुभव घेऊ शकतो. विनोबांनी याविषयी सांगितले आहे की आधी ब्रह्म म्हणजे सत्य निर्गुण होते मग सगुण बनले. (विनोबांची 'गीताई' संस्कृत 'गीता' ग्रंथाचा केवळ मराठी पद्यानुवाद नाही पण भाष्यानुवादही आहे, तरीही ते अनेक अंशी मौलिकही आहे. त्यावरही त्यांनी स्वतंत्रपणे चिंतन प्रगट केले आहे. 'गीताई चिंतनिका' या शीर्षकाने सदर ग्रंथ मराठीतून प्रकाशित झाला आहे. गीतेच्या जिज्ञासु अभ्यासकांसाठी हा एक अत्यंत उपयुक्त ग्रंथ आहे. मुद्रक परंधाम मुद्रणालय, पवनार (वर्धा) महाराष्ट्र. प्रकाशक - सर्व सेवा संघ, प्रकाशन, राजघाट, वाराणसी मूल्य पाच रुपये.) निर्गुण सत्याच्या ठायी सृष्टीरचना करायचा संकल्प जागला हीच त्याची सगुणता आहे. सगुण शब्दाचा अर्थ सामान्यपणे 'व्यक्त' केला जातो. इथे हा अर्थ घ्यायचा नाही. सगुण म्हणजे संकल्पवान. यानंतर तो सक्रिय झाला. सक्रिय झाल्यावरही तो अव्यक्तच राहिला. 'तो सक्रिय झाला' याचा अर्थ तो गतिशील बनला, त्याच्या ठायी हालचाल उत्पन्न झाली तरीही तो व्यक्त झाला नाही. सक्रिय झाल्यावर तो साकार झाला म्हणजे पिंड - ब्रह्मांडाच्या रूपात व्यक्त झाला मग तो अहंकार बनला म्हणजे पिंडात प्रगट झाला आणि तिथे जीवभाव प्रकट झाला. सुखदुःखानुभव, अज्ञान बंधन वगैरे धर्म जीवाच्या अनुभवात येऊ लागले. त्याला जेव्हा ही बंधने सहन झाली नाहीत तेव्हा त्याने साधना केली. या बंधनांपासून मुक्त झाला. अंतकाळी सुद्धा या मुक्तावस्थेत रहात असतांनाच देहमुक्त होऊन गेला. अशा प्रकारे निर्गुण ब्रह्म म्हणजे सत्य बंध - मोक्षाचा खेळ खेळत आहे.

अशाप्रकारे निर्गुण ब्रह्म म्हणजे सत्य बंध मोक्षाचे नाटक करत आहे हे या चित्राच्या माध्यमातून सांगितले गेले आहे.

०००

निर्गुण, निरहंकारण, सगुण, साहंकार, सक्रिय, साकार

हे विश्लेषण खूप मार्मिक आणि बोधप्रद आहे. या विश्लेषणाच्या अनुसंधानातच इथे सांगितले गेले आहे की अहिंसा, सगुण, प्रेममय अन् सक्रिय आहे. याचा आशय हाच आहे की निर्गुण सत्यातून सगुण अहिंसा उत्पन्न होते आणि अहिंसा सक्रिय बनून साकार होते. अहिंसेचे साकार रूपच ही सारी व्रते होत. सत्यदुर्विज्ञेय अहिंसा दुष्कर व्रतांचे प्रकार त्यासाठी हे.

सत्य निर्गुण, निराकार, निरवयव आणि निर्विकार असल्यामुळे इंद्रिये, मन, बुद्धी वगैरेसाठी दुर्ज्ञेय आहे - जाणून घ्यायला कठीण आहे. त्याचा साक्षात्कार दुःसाध्य आहे - त्याचे दर्शन - त्याचा अनुभव साधणे शक्य नाही. अहिंसा देखिल अत्यंत सूक्ष्म असल्यामुळे दुष्कर आहे म्हणजे त्याचे आचरण कठीण आहे. सत्य अनुभव करायची वस्तु आहे आणि अहिंसा आचरणात आणायचा विषय आहे. सत्याच्या अनुभवासाठी स्थूल - सूक्ष्म या अहिंसेच्या दोन्ही रुपांची साधना करावी लागते. त्याची स्थूल साधना काही फार कठीण नाही. क्रोध जागला की दाबून दिला, दुर्वचन वा ताडनाच्या रूपात त्याला प्रगट होऊ दिले नाही पण त्याचे सूक्ष्म पालन करणे कठीण आहे. मनात क्रोध यायलाच नको यासाठी विकारांना नष्ट करावे लागेल पण या आत्यंतिक निर्विकारतेशिवाय सत्यदर्शन शक्य नाही. यासाठी सत्याच्या परिचयासाठी आणि अहिंसेला आचरणात आणण्यासाठी ब्रह्मचर्य वगैरे अन्य व्रतांची योजना करण्यात आली. अर्थात् ब्रह्मचर्य, अस्तेय, शरीरश्रम वगैरे अन्य व्रतांच्या पालनाशिवाय अहिंसेची साधना आणि त्याद्वारे सत्याचा साक्षात्कार शक्य नाही. यामुळे ही सर्व व्रते मिळती - जुळती आहेत, खरे तर सारी एकच आहेत.

5) वेगळे वेगळे सत्य - अहिंसेचे पैलू चि ते साचे विन्या म्हणे ।

ही सारी व्रते भिन्न - भिन्न असल्यासारखी वाटतात पण अहिंसेचेच हे विभिन्न पैलू आहेत. खरे पैलू आहेत असे मानायला हवे. सर्व पैलू मिळूनच साधनेला पूर्णत्व येते.

०००

प्रकरण दुसरे

66) अस्तेयाची दुष्करता

- 1) अस्तेय शिकवी सामाजिक धर्म नका चौर्य - कर्म करुं कोणी
- 2) तेणें प्रीति लाजे सत्य हि दुरावे श्रेय न संभवे समाजाचें
- 3) जाणतां नेणतां सगळे चि परी करितसूं चोरी थोडी फार
- 4) ह्यास्तव पाहिजे वृत्ति सावधान आणि विश्लेषण विन्या म्हणे।

विवेचन

1) अस्तेय शिकवी सामाजिक धर्म नका चौर्य - कर्म करुं कोणी

अस्तेय व्रत आपल्याला सामाजिक धर्माचे दर्शन करवते. आपण सामाजिक प्राणी आहोत, समाजात रहाणे आणि सामाजिक संबंधात आबद्ध रहाणे आपला धर्म आहे. आपण समाज - शरीराचे अंग आहोत. यामुळे आपण समाजाची उपेक्षा नाही करू शकत. समजाबद्दल बेपर्वाईने नाही राहू शकत. समाजाचे अंग असल्यामुळे सर्व लोक समान आहेत. सर्व अंगांचा समान विकास व्हावा, समान संरक्षण व्हावे, समान पोषण लाभावे, हे आवश्यक आहे पण समाजात आपण बघतो की एखादा वर्ग अत्यंत सुखी आहे तर एखादा अत्यंत दुःखी आहे. सर्वांना विकासाची समान संधी लाभत नाही. आपण समाज धर्माला जाणत नाही वा त्याचे पालन करत नाही, हे त्याचे कारण आहे. समाज धर्म हा आहे की आपण इतर कुणालाही त्यांच्या विकासापासून, विकासाच्या संधीपासून वंचित करू नये. शरीराला दुबळेपणापासून वाचवण्यासाठी सर्व अंगांचे समान पोषण करणे सर्वांचा धर्म आहे. अस्तेय व्रत याच धर्माचे ज्ञान करवतो. इतरांच्या आवश्यक वस्तुंचा

आपण अतिभोग घेतो, ही चोरी आहे. समाजात शोषणाचे नाना प्रयोग चालतात ते सारे चोरीच मानले जातील.

2) तेणें प्रीति लाजे सत्य हि दुरावे श्रेय न संभवे समाजाचें

समाजाला कमीत - कमी देऊन, कधी - कधी तर काहीही न देता समाजाकडून अधिकाधिक प्राप्त करायची प्रवृत्ती चोरी आहे. अशाप्रकारे आपण जेव्हा चोरी करतो, तेव्हा आपले प्रेम लज्जित होते, दूषित होते. परमेश्वराने सर्वांना शुध्द प्रेम देऊन ठेवले आहे पण माणूस आपल्या विशुध्द भूमिकेत न रहाता देहासक्त होतो, स्वार्थाने दूषित होतो, सत्यापासून विलग होतो तेव्हा त्याची दुर्दशा होऊन जाते. अशा स्थितीत अहिंसेचे पालन होत नाही आणि त्यामुळे सत्यही लांब-लांब रहाते. आपण सत्यापासून वंचित होऊन जातो, विचलित होतो. सत्य ज्याप्रकारे ज्ञानस्वरूप आहे त्याप्रमाणे प्रेमस्वरूपही आहे. ते प्रेम सदोदित व्यापक असते, व्यापक असण्याचाच प्रयत्न करते. माणूस कुठल्याही गोष्टीकडे आकृष्ट होतो याचा अर्थ त्याचे प्रेम व्यापक होऊ इच्छिते पण अज्ञानवश जेव्हा ते मर्यादित होते, तेव्हा अशुध्द होऊन जाते. प्रेम जेव्हा विशुध्द होते म्हणजे कुटुंब वा छोट्या वर्तुळात मर्यादित न रहाता व्यापक होऊन जाते तेव्हा माणसात भिक्षा वृत्ती विकसित होऊन अस्तेयव्रताचे पालन होते. याविपरीत प्रेम जेव्हा मर्यादित होते तेव्हा धनतृष्णा, भोग - लालसा, वैभवलिप्सा वगैरे हीन वृत्तींचा विकास होऊ लागतो आणि यामुळे समाज अधःपतीत होतो. यामुळे म्हणताहेत की स्वार्थामागे वेडे होणे समाजाचे श्रेय नाही.

3) जाणतां नेणतां सगळे चि परी करितसूं चोरी थोडी फार

पण अडचण अशी आहे की चोरीपासून कुणी मुक्त होऊ शकला नाही. कळत - नकळत आपण सारेच कुठल्या - न - कुठल्या प्रकारे, कुठली - ना - कुठली चोरी करतोच म्हणजे भिक्षावृत्तीने जगायचा प्रयत्न केल्यावरही त्या आदर्शाप्रत पोहोचू शकत नाही. काही शारीरिक अक्षमतेमुळे तर काही बाल्य संस्कारांमुळे समाजाला अधिकाधिक देऊनच समाजाकडून न्यूनतम सुखसोयी प्राप्त करून घ्यायचे आपले प्रयत्न पूर्ण होत नाहीत. यामुळे आपण समाजाकडून आपल्यासाठी ज्या ज्या म्हणून काही सोयी मिळवतो, त्यात चोरीचा अंश नाही असे नाही म्हणू

शकत. आपल्या मूलभूत गरजांच्या पूर्तीसाठी अपार कष्ट उपसणारे शेतकरी - कष्टकरी यांना - यांच्या श्रमाला बघितल्यावर आपण निश्चितच चोरी करतो हे लक्षात येईल.

4) ह्यास्तव पाहिजे वृत्ति सावधान आणि विश्लेषण विन्या म्हणे ।

यामुळे आपली वृत्ति सावध आणि जागृत राखायला हवी. सजगते सोबत आपल्याला सदैव विश्लेषण म्हणजे आत्म - परीक्षण करीत रहायला हवे. साधकाच्या साधन - संपत्तीतली पहिली संपत्ती आहे सावधानपणा, अत्यंत जागृती आणि तीव्र परीक्षण. आपण सर्वांनी गाफील राहू नये. अस्तेय व्रताचे पूर्ण पालन जर आपल्या हातून होत नाही तर ते स्वीकारायची आपली तयारी असली पाहिजे आणि पूर्वीपेक्षा अधिक प्रयत्न करून व्रत पालनाकामी लागायला हवे, पण कदापि दंभ करू नये, आत्मवंचना करू नये. हा विचार समाजातील सर्व स्तरावरील घटकांसाठी चिंतन करावा असा आहे.

सदैव सावधानता - दक्षता आणि आत्मपरीक्षण काही केवळ अस्तेयव्रतापुरतेच मर्यादित नाही. हे सर्व व्रतांना लागू आहे. सर्वत्र अत्यंत जागृती आणि तीव्र आत्मपरीक्षण चालत रहायला हवे.

67) चोरीचे नाना प्रकार

1) वस्तु दुसऱ्याची घेतली हिरुनि संमतीवांचूनि पहिली चोरी

2) वस्तु आपुली हि भोगिली लपवूनि घरच्यांपासूनि दुसरी चोरी

3) वस्तु सामूहिक सेविली झांकूनि समूहा वंचूनि तिसरी चोरी

4) वस्तु अस्वामिक मानुनी घेतली वाटेवरी पडली चौथी चोरी

5) चोरीचे हे ऐसे प्रकार चिंतावे चिंतूनि वर्जावे विन्या म्हणे ।

विवेचन

(या अभंगात चोरीच्या चार प्रकारांचे वर्णन आले आहे.)

1) वस्तु दुसऱ्याची घेतली हिरुनि संमतीवांचूनि पहिली चोरी

वस्तु परक्याची असेल आणि आपण त्याच्या संमती शिवाय ती उचलून घेतली, ही झाली पहिली चोरी. विना संमतीने घेऊन टाकल्यावर - आपले पूर्ण काम झाल्यावर परत करून दिली तरीही चोरीचा दोष हा लागेलच. परत केली नाही तर दुहेरी दोष झाला. इथे तर संमतीशिवाय वस्तु घेण्याचा विषय चालला आहे. इथे चोर - डाकूप्रमाणे वस्तुना चोरून घेण्याचाच उल्लेख नाही तर उपयोग झाल्यावर परत करून द्यायच्या दानतीने का होईना पण संमतीशिवाय वस्तु घेतली तर ती चोरीच ठरते. इथे हेही समजून घेतले पाहिजे की संमती घेऊन वस्तु घेतल्यावरही जर आपण वस्तु परत केली नाही, परत करायला विसरून गेलो वा अनुपयोगी मानून वस्तु फेकून दिली तरीही तो चोरीचा दोष गणला जाईल. अस्तेय व्रताच्या भाषेत ती चोरीच मानली जाईल.

2) वस्तु आपुली हि भोगिली लपवूनि घरच्यांपासूनि दुसरी चोरी

आपल्या घरातीलच वस्तु आहे. तरीही घरातल्या अन्य सदस्यांना कळू न द्यायच्या दानतीने त्यांचा डोळा चुकवून, त्यांच्या अनुपस्थितीत त्या वस्तुंचा आपण उपयोग करणे ही चोरी आहे. घरातला नोकर असो वा सदस्य का असेना, पण इतरांचा डोळा चुकवण्याची दानत होत असेल तर ती चोरीच आहे. सामान्यपणे घरात अशी अनेक उदाहरणे आढळतील.

पहिले उदाहरण व्यक्तीच्या दृष्टीने होते, दुसरे कुटुंबाच्या दृष्टीने आहे. आता समाजाच्या दृष्टीने बघू या.

3) वस्तु सामूहिक सेविली झांकूनि समूहा वंचूनि तिसरी चोरी

घरच्या वस्तुसारखेच समाजाच्या वस्तु बाबतही समजायला हवे. सामुदायिक जीवनात बहुधा असे घडते. सामूहिक वस्तुंचा उपयोग सर्वांना समान रूपाने करायचा असतो. यामुळे त्यात निवड वा वैयक्तिक आवड - निवडीचा भाग कमीच असतो. यामुळे काही लोक, विशेषेकरून ज्यांच्यावर व्यवस्थेचा भार असतो ते आपल्यासाठी चांगल्या वस्तु राखून घेण्याचा प्रयत्न करतात. ही चोरी झाली. काम करायची वेळ आली असता

व्यवस्थापक कमी काम करेल, इतरांवर अधिक कामाचा भार टाकेल तर हीही चोरी झाली.

व्यवस्थापक वगैरे वरिष्ठ श्रेणीतली मंडळी आपले वैयक्तिक जीवन पवित्र आणि साधे राखतील आणि सर्वसामान्यांपेक्षा अधिक परिश्रम करतील, हे समूहासाठी कल्याणकारी आहे.

4) वस्तु अस्वामिक मानुनी घेतली वाटेवरी पडली चौथी चोरी

रस्त्याने निघालोत. वाटेत काही वस्तु सापडली. ती कुणाची हे काही कळले नाही. आपण ती उचलून आपल्यापाशी राखली. वस्तु लहान असो वा मोठी, महाग असो वा क्षुद्र, आपण चोरी केली हे निःसंशय. आपण संस्थेत असलो तर ही वस्तु संचालकाच्या हवाली करून द्यावी. समाजात असू तर पोलीस चौकीवर जमा करून द्यावी. वाटल्यास मालकाचा शोध लागेपर्यंत वस्तु आपल्याजवळ ठेवावी पण मालकाचा शोध लागल्यावर त्याला ती वस्तु द्यावी. ती स्वतःजवळ ठेऊन राखणे (त्याला परत न देता) एकदम चोरी आहे.

5) चोरीचे हे ऐसे प्रकार चिंतावे चिंतूनि वर्जावे विन्या म्हणे।

चोरीच्या या सर्व प्रकारांवर विचार करा. चिंतन करा आणि अशाप्रकारच्या चोरीचा प्रसंग आपल्या जीवनात येईल तर स्वतःला वाचवा. अस्तेय व्रताचे पालन निष्ठापूर्वक करायचे असेल तर चोरीच्या स्थूल आणि सूक्ष्म प्रकारांचा विचार करून त्यापासून लांब राहायचे प्रयत्न करायला हवेत. हा नियमही सर्व व्रतांवर लागू मानायला हवा.

68) सूक्ष्म चोरी

1) वर्जिले हे स्थूल चोरीचे प्रकार अस्तेयाचें घर परी दूर

2) दुसऱ्याची वस्तु मागूनि घेतली चोरी न बोलिली ती तों जर्गी

3) परी त्या वस्तूची गरज नसतां चोरी चि तत्त्वतां होईल ती

4) सूक्ष्म हा विवेक पारखिल्याविण अस्तेय अपूर्ण विन्या म्हणे ।

विवेचन

(या अभंगात चोरीचे एक अत्यंत सूक्ष्म रूप दर्शवत आहेत. मागील अभंगात वर्णित प्रकार तर केवळ दिग्दर्शनासाठी आहे, तिथेच चोरीचे स्वरूप काही समाप्त होत नाही.)

1) वर्जिले हे स्थूल चोरीचे प्रकार अस्तेयाचें घर परी दूर

मागील अभंगात चोरीच्या ज्या स्थूल प्रकारांचे वर्णन केले गेले आहे त्यांच्यापासून आपण लांब राहिलो तरी आपण लक्ष्य गाठले, अस्तेय व्रताचे समग्र पालन झाले, असे मानायला नको.

2) दुसऱ्याची वस्तु मागूनि घेतली चोरी न बोलिली ती तों जर्गी

मागील अभंगात हे सांगितले गेले आहे की परवानगीशिवाय दुसऱ्याची वस्तु उचलणे चोरी होय. त्याच्याच अनुसंधानात - क्रमात - इथे सांगताहेत की इतरांची वस्तु जर आपण संमती शिवाय घेतली तर समाजात ही चोरी मानली जात नाही. हे अयोग्य वाटत नाही आणि समाजात असा व्यवहार मोठ्या प्रमाणावर चालतोही. लोक बहुधा असेही मानतात की मागितलेली वस्तु वेळेवर परत केली नाही (काम पूर्ण झाल्यावरही परत केली नाही) तर ती काही चोरी होत नाही. कित्येक लोक प्रामाणिकपणे असेही मानतात की आपले काम पूर्ण तर होऊन गेले पण वस्तु ज्याच्याकडून मागून आणली आहे तो जोवर परत मागत नाही तोवर परत का करायची ? त्याला आवश्यकता वाटेल आणि तो वस्तु परत मागेल तर त्याला त्वरित परत करू. वस्तु आपल्याजवळ राखून ठेवायचा काही आपला इरादा नाही पण त्याला जोवर या वस्तुची गरज नाही, तोवर वस्तु जरी इथे पडून राहिली तरी काय हरकत आहे? पण हीही चोरीच आहे.

3) परी त्या वस्तूची गरज नसतां चोरी चि तत्त्वतां होईल ती

आपल्याला जेव्हा त्या वस्तुची गरज उरली नाही तर मग ती आपल्याजवळ का ठेवावी ? जरी मागून आणली असली तरी कारण नसतांना मागून परक्याची वस्तु आपल्याजवळ ठेवून राखणे चोरीच झाली. मागून आणली असेल वा विकत घेतली असेल तरी आवश्यकतेच्या

अभावी ती चोरीच ठरेल. हा विचार फार महत्वाचा आहे. सर्वाना लक्षात ठेवण्यासारखा आहे. हे अस्तेयव्रताचे सूक्ष्म स्वरूप आहे. लौकिक दृष्ट्या याला चोरी मानणार नाही पण तत्वतः म्हणजे तात्विक दृष्टीने, सत्याच्या सूक्ष्म दृष्टीने यालाही चोरीच मानायला हवे.

4) सूक्ष्म हा विवेक पारखिल्याविण अस्तेय अपूर्ण विन्या म्हणे।

यावर लक्ष दिल्यावर समजून येईल की व्रत पालन केवढ्या सूक्ष्म विवेकाचा विषय आहे. या विवेकाच्या ओळखीशिवाय अस्तेय व्रताचेच नव्हे पण कुठल्याही व्रताचे पूर्ण पालन करता येणे शक्य नाही.

सत्पुरुषांच्या सहवासात राहिल्यामुळे हा सूक्ष्म विवेक प्राप्त होऊ शकतो. संत तुलसीदासांनीही सांगितले आहे की 'बिनु सतसंग विवेक न होई' संत संग्गाशिवाय विवेकाची प्राप्ती होत नाही. अन्यत्र तेच परत लिहितात 'तुलसीदास हरि गुरु करुणाबिनु विमल विवेक न होहि' आणि 'बिनु विवेक संसार घोर नदी पार न पावे कोइ।' म्हणजे हरी, ईश्वर सर्वांचा गुरु आहे. त्याच्या कृपेशिवाय शुध्द विवेकाची प्राप्ती होणार नाही आणि शुध्द विवेकाशिवाय कुणीही संसार सागर ओलांडू शकणार नाही. परमार्थाची पहिली पायरी सत्संग आहे. सत्संगतीत राहून व्यक्तिगत आणि सामूहिक साधना करत राहिलोत तर हरीची कृपा होऊ शकते. हरीकृपेने सूक्ष्म आणि शुध्द विवेकाची प्राप्ती होते. देहासक्ती नष्ट होऊ शकते.

सद्गंधांचे परिशीलन, सद्दिचार चिंतन, मनन आणि सत्कर्माचरण सत्संगतीच मानली जाईल.

69) अनाकलनीय मोह

1) गरज ती खरी किंवा काल्पनिक निवाडा अचूक कोण करी

2) खाद्य वस्तूंचा तो मोह महा भारी गरजा विस्तारी दूरवरी

3) तेणें अंगें चोरी सहज फावली जीवनीं मुरली कळे चि ना

4) कळे चि ना मूळीं कळली सुटेना विवेक भेटेना विन्या म्हणे।

विवेचन

1) गरज ती खरी किंवा काल्पनिक निवाडा अचूक कोण करी

आपल्याला ज्या वस्तूंची गरज भासते ती खरी आहे की काल्पनिक? याचा निर्णय कुणी करावा? काल्पनिक म्हणजे वस्तु अनावश्यक असतांनाही आवश्यक वाटत रहाते.

मागील अभंगात हे सांगितले गेले आहे की आपल्याला ज्या वस्तूंची गरज नाही ती आपण कुणाकडून मागून वा विकत घेऊन स्वतःजवळ राखली तरी ती चोरी ठरते पण आपल्या आवश्यकतेचे निर्धारण कोण करील हा प्रश्न उभा रहातो. आवश्यकतेच्या वास्तविकतेला मोजण्या - मापण्याची काही कसोटी आहे की नाही ? आपण आपल्या जीवनाचे जे ध्येय ठरवतो त्यावर ही कसोटी अवलंबून आहे. सत्याचा साक्षात्कार करवून घेणे हे जर आपल्या जीवनाचे ध्येय असेल तर त्यासाठी देहासक्ती आणि सारे विकार क्षीण करावे लागतील. यासाठी व्रतपालन आवश्यक ठरेल आणि त्यातल्या अस्तेय व्रताचे पालन करतांना हे लक्षात ठेवायला लागेल की आपल्या गरजा कमीत कमी असाव्यात पण कुठल्या गरजा राखायच्या आणि कुठल्या कमी कराव्या याचा निर्णय कुणी अन्य व्यक्ती घेऊ शकणार नाही. इतरांनी घेतलेला निर्णय आपल्या उपयोगी पडणार नाही. या बाबतीत तर प्रत्येकाला तीव्र आत्मपरीक्षण करून, महापुरुषांच्या जीवनाच्या सूक्ष्म निरीक्षणाशी पडताळून आपला निर्णय स्वतःच घ्यायचा आहे. हीच खरी कसोटी आहे.

2) खाद्य वस्तूंचा तो मोह महा भारी गरजा विस्तारी दूरवरी

खायच्या वस्तूंचा मोह खूप प्रबळ असतो. याबाबतीत माणूस खूप दुबळा ठरतो. गुजराती भाषेत एक म्हण प्रचलित आहे 'माणसनी परीक्षा खाटले अने पाटले थाय छे.' अर्थात् खाटेवर पडल्यावर म्हणजे आजारपणात आणि पाटावर बसल्यावर म्हणजे भोजन करतांना माणसाची परीक्षा होते. त्याच्यात देहासक्ती आणि इंद्रियासक्ती किती आहे याचा निर्णय यासमयी लागून जातो. खाद्याची आसक्ती माणसाला विलासाकडे आकृष्ट करते यामुळे त्याच्या गरजा वाढतात. इंद्रियतृप्तीसाठी ज्या ज्या वस्तूंना

तो आहारात समाविष्ट करत जातो, त्या सर्वांना गरजेच्या वस्तु म्हाणायला लागतो.

3) तेणें अंगें चोरी सहज फावली जीवनीं मुरली कळे चि ना

खाद्य वस्तुंच्या या विस्तारामुळे स्थूल - सूक्ष्म चोरी सहज होते. - होऊ लागते आणि जाणून - बुजून चोरीचे जीवन जगण्यातही काही खटकत नाही. वाटेल त्या मार्गाने धन मिळवण्याची वृत्ती वाढीला लागते. चोरी केल्याशिवाय ऐशारामात रहाणे शक्य नाही पण चोरीचे अनेक सूक्ष्म प्रकार जीवनात असे काही एकरूप होऊन जातात, मिळून - मिसळून जातात की आपल्या हातून चोरी होत आहे, हे लक्षात सुध्दा येत नाही. यामुळे समाज व्यवस्थेचे संतुलन डळमळीत होते आणि असंतुलनामुळे समाजाचे आरोग्य म्हणजे समाजातील सुख - शांतता नष्ट होते. भोग आणि विलास अस्तेयव्रताचा म्हणजे भिक्षा वृत्तीचा नाश करताहेत.

4) कळे चि ना मूर्ळीं कळली सुटेना विवेक भेटेना विन्या म्हणे ।

आपण धन कमविण्यात मशगुल झालो आहोत आणि आपल्या हातून नाना प्रकारे स्थूल व सूक्ष्म चौर्यकर्म घडत आहे. याचा सुरुवातीला तर आपल्याला पत्ताच लागत नाही आणि नंतर जर कुणाच्या लक्षातही येऊन गेले तर त्यातून सुटका प्राप्त करून घेणे शक्य होत नाही कारण की ऐश्वर्याची - विलासाची आपल्याला अशी काय सवय लागून जाते की त्यात बाधा आणणारे कुठले नवीन बदल आपण करू शकत नाही. यामुळे योग्य - अयोग्य, न्याय - अन्याय असा विवेक रहात नाही - अविवेकामुळेच देहासक्ती आणि अन्यान्य विकार उत्पन्न होतात आणि विलासात आपण डुंबून जातो. यामुळे विलासाचा त्याग केल्याशिवाय विवेक नाही, विवेकाशिवाय अस्तेय व्रताचे पालन नाही.

70) विवेक आणि संयमाची आवश्यकता

1) वाढली गरज चोरींत परिणमे धरी बहु नामें बहु रूपें

2) एक तो शासक एक तो रक्षक एक उपदेशक क्रिया - शून्य

3) एक अव्यापारीं नटला व्यापारी एक धंदे करी माननीय

4) एक काढी कर्ज एक घेई व्याज एक सोडी लाज याचनेची

5) चोरीचे विचित्र विवर्त हे सारे विवेकें विचारें ओळखावे

6) राखावा संयम तेथ चौकीदार तरी चि निस्तार विन्या म्हणे ।

विवेचन

67 व्या अंभात चोरीच्या चार प्रकारांचा उल्लेख केला गेला होता. (1) कुणाची वस्तु त्याच्या संमतीशिवाय उचलून घेणे. (2) आपल्या घरातील वस्तु घरच्यांपासून दडवून सेवन करणे. (3) सामूहिक वस्तुचा समूहाला वंचित करून उपभोग करणे आणि (4) रस्त्यात पडलेल्या वस्तुला कोणी मालक नाही असे समजून स्वतःजवळ ठेवणे. 68 व्या अंभात असे सांगण्यात आले आहे की अनावश्यक वस्तु स्वतः जवळ बाळगणेही चोरी आहे. या अंभात याशिवाय चोरीच्या आठ प्रकारांचे वर्णन केले गेले आहे.

1) वाढली गरज चोरींत परिणमे धरी बहु नामें बहु रूपें

आपण आपल्या गरजा वाढवत रहातो मग तो उच्च जीवनस्तराचा निर्वाह करण्यासाठी जीवनाचा आधार काही खऱ्याखऱ्या मिळकतीचा नसतो, चोरी करावी लागते. अर्थात् वाटेल ते करून कमी परिश्रम करून अधिकात अधिक धन मिळवण्याची प्रवृत्ती बळावते. हे आपण थोपवू शकत नाही आणि या चोरीची रूपे व नावे अनेक आहेत.

अशा प्रकारच्या चोरीच्या प्रवृत्तीमागे एका पाठोपाठ एक अशा पाच गोष्टी कार्यरत असतात. (1) स्वादावर ताबा नसणे. (2) यामुळे इंद्रियांवरला ताबा हरपणे. (3) यामुळे विलास वाढणे. (4) ब्रह्मचर्याचे पालन न झाल्यामुळे अमर्याद प्रजावृद्धी आणि अनारोग्य. (5) या कारणांमुळे अधिकाधिक धन कमवायची म्हणजे समाजाची चोरी करायची प्रवृत्ती.

2) एक तो शासक एक तो रक्षक एक उपदेशक क्रिया - शून्य इथे चोरीच्या तीन नाम - रुपांची चर्चा आली आहे.

1) शासक वर्गात सरकारच्या छोट्या कर्मचाऱ्यांपासून, मंत्री आणि थेट राष्ट्रपतीपर्यंत सारे येतात. हे सारे समाजाच्या - शासनाच्या नावाने समाजाच्या चोरीचे दोषी आहेत. यांचे काम अनुत्पादक असल्यामुळे निश्चितच हे आपल्या हक्कापेक्षा अधिक फायदा समाजाकडून उपटतात.

2) दुसरा वर्ग रक्षकांचा आहे, यात सैन्यदल आणि पोलिस कर्मचारी येतात. समाजाचे रक्षण स्वायत्त व्हायला हवे. लोकांना स्वरक्षित असायला हवे, रक्षणाचे कार्य स्वतंत्रपणे एका वर्गाच्या जबाबदारीवर नसावे. यात दुहेरी दोष आहे - एक, जनता रक्षणासाठी परावलंबी असते आणि यामुळे दोन - लाचार - बनते आणि दुसरे - रक्षणाच्या नावे एका अनुत्पादक वर्गाची निर्मिती होते. हा वर्ग चोरीच्या दोषापासून मुक्त नाही हे स्पष्टच आहे.

3) तिसरा वर्ग उपदेशकांचा आहे. सामान्य धर्मोपदेशकांपासून तर थेट महाधर्मगुरु, आचार्य, मठाधिपती, महामंडलेश्वर वगैरे तथा सामान्य शिक्षक - प्रोफेसर आणि उपकुलगुरु वगैरे तमाम उपदेशक - शिक्षक समाज या वर्गात मोडतो. हे क्रियाशून्य आहेत. स्वतः निष्क्रिय असून उपदेश देणे वा पुस्तके वाचणे याशिवाय दुसरे कुठलेही उत्पादक कार्य करीत नाही. आज हा विभाग सुरुवातीपासून अखेरपर्यंत क्रियाशून्यच आहे. या उपदेश वा शिक्षणाचा जीवनोपयोगी क्रियेशी अर्थात् उत्पादक उद्योगाशी विशेष संबंध नाही.

उपर्युक्त तिन्ही वर्ग कुठल्याही समाजासाठी अनिवार्य आहेत. या तीन वर्गांशिवाय समाजाची सुव्यवस्था आणि सुसंस्कार शक्य नाही पण आज यांचे स्वरूप समाजाची न्यूनतम सेवा करून अधिकतम सुख - सोई - सुविधा प्राप्त करून घ्यायचे असे आहे. यामुळे या स्वरूपाचा अंतर्भाव चोरीत होईल पण यांचे हे स्वरूप असेच रहावे हे काही आवश्यक नाही. यांनी जर समाजाला आपली संपूर्ण सेवा समर्पित करून समाजाकडून आपल्या न्यूनतम गरजांची पूर्ती व्हावी अशी अपेक्षा राखली तर यांचे व्यवसाय श्रेष्ठ ठरतील मग यांच्यावर चोरीचा दोष नाही लागणार. चोरीच्या प्रकारात यांची गणना केवळ आजच्या परिस्थितीच्या संदर्भात केली गेली आहे. हे समजून घेतले पाहिजे.

3) एक अव्यापारी नटला व्यापारी एक धंदे करी माननीय आता चोरीच्या आणखी दोन नाम - रुपांची चर्चा येते -

1) अव्यापार म्हणजे चुकीचा, अनुचित व्यापार. व्यापाराचे कार्य तसे तर पवित्र सेवाकार्य आहे. खरा व्यापारी अत्यंत प्रामाणिकपणे काम करतो. कुणाला लुटत नाही. चुकीच्या गोष्टींची भेसळ करून अधिकतम नफा कमवण्याचे प्रयत्न करत नाही. अर्थात् समाजाची खरी सेवा करतो. समाजावर उपकार करतो पण अनाडी व्यापारी तर स्पष्टपणेच समाजाची चोरी करतो कारण अयोग्य धन मिळवण्यासाठी तो कुठलेही अनैतिक आणि निषिद्ध उपाय करायला कचरत नाही. अर्थात् व्यापाराला अमर्याद धन कमविण्याचे एक साधन मानून खरा व्यापारी असण्याचे सोंग वठवतो.

2) आज समाजात माननीय मानले गेलेले डॉक्टर, वकील असे व्यवसाय प्रचलित आहेत. ही मंडळी बहुधा समाजातील व्याधी, भांडणे, व्यसनाधीनता या सारख्या दुबळेपणाचा फायदा उठवतात. त्यांच्या सेवेच्या नावावर आपला अधिकतम स्वार्थ साधायचा व्यवसाय करतात. संचार व्यवस्था, मनोरंजन, ललित कला वगैरे तमाम अनुत्पादक क्षेत्र या वर्गात मोडतात कारण की आज हे सारे अनुत्पादक आहेत आणि यांच्या मोबदल्याचा कुठला न्यायोचित आधार नाही.

4) एक काढी कर्ज एक घेई व्याज एक सोडी लाज याचनेची

आता चोरीचे अखेरचे तीन नाम - रूप - याविषयी

3) मोठमोठे व्यापारी आपला संपूर्ण व्यवसाय बँका वा सरकार मार्फत कर्ज काढून त्याच आधारे चालतात. आणखीही अनेक लोक अनेक प्रकारच्या खऱ्या - खोट्या गरजांना पुढे करून अनेक ठिकाणाहून अनेक प्रकारची कर्जे घेतात. यात मुख्यत्वेकरून 'ऋण कृत्वा घृतं पिबेत्' कर्ज घ्या आणि तूप प्या. ही भोगवृत्तीच असते. दुसरे असे की सामान्यपणे कर्जमुक्त व्हायची काळजी नसते, एवढेच नव्हे पण कर्ज फेडण्यापासून बचाव करायचीच वृत्ती (कर्जमुक्तीचीच वृत्ती) आणि प्रयत्न असतात.

4) सावकार आणि कर्जदाते केवळ व्याजावर आपली कमाई करतात. व्याजाच्या दबावामुळे कित्येक

लोक बेघर आणि भूमीहीन होऊन बर्बाद होऊन गेलेत. दीनहीन आणि गुलामगिरीचे जीणे जगायला लाचार होऊन गेले आहेत. हे कुणापासून लपून राहिलेले नाही. यामुळे ही चोरी.

5) भीक मागून जगणारा वर्गही आज लहान नाही. भीक मागायला त्यांना लाज वाटत नाही. ते आत्मसन्मान आणि आत्मप्रतिष्ठा हरवून बसले आहेत. खरे बघू जाता एक घृणित असलेली व्यवस्थाच यांना सहज वाटते. अनेक वेषधारी संन्याश्यांचीही गणना या वर्गात होऊ शकते. या सवांना परिश्रमपूर्वक कमवणे वा प्रत्यक्ष सेवाकार्य करून उदरनिर्वाह करायची गोष्ट भावतच नाही. प्रत्यक्ष सेवाकार्यात रुग्ण सेवा, स्वच्छता वा कुठले अन्य मदतरूप श्रम येतात पण लक्षात कोण घेतो ?

5) चोरीचे विचित्र विवर्त हे सारे विवेकें विचारें ओळखावे

अशाप्रकारे चोरीचे अनेक प्रकार आहेत. यांना आपण ओळखायला हवे. सूक्ष्म चिंतन आणि अखंड विचार करत राहिल्याने हे सारे स्पष्ट होऊ शकेल.

यातले अधिकतर व्यवसाय समाजासाठी सर्वथा अनुपयोगी ठरतील असे नव्हे. या सर्वांच्या माध्यमातून समाजसेवा अवश्य घडते, थोडी फार होतही असते पण हे मानून चालायला नको की हे व्यवसायिक समाजाकडून ज्या सुखसोयी प्राप्त करून घेतात, तो यांच्या सेवेचा योग्य मोबदला आहे. या औचित्याविषयी विवेकपूर्वक विचार आणि चिंतन व्हायला पाहिजे. ही कमाई उचित आहे आणि ही अनुचित असे ठरवण्यासाठी एखादा नियम वा मर्यादा ठरवणे बाहेरून काही शक्य होणार नाही. हे तर प्रत्येकाला आपापल्या बुद्धीने ठरवावे लागेल आणि आपल्या विवेकाने पारखावे लागेल की तो समाजाची चोरी करत आहे वा नाही? यामुळे विवेक हे सर्वाधिक आवश्यक लक्ष्य आहे.

6) राखावा संयम तेथ चौकीदार तरी चि निस्तार विन्या म्हणे।

दुसरा पहारेकरी आहे संयम. संयम असेल तर चोरीच्या दोषांपासून मुक्ती लाभू शकते.

धनवंतांना संयमाचा पाठ देण्यासाठीच गांधीजींनी विश्वस्तपणाचा मार्ग समाजाला दाखवला. नवी कमाई

जोडतांना अस्तेय व्रताचा विचार - विवेक आणि संयम सहाय्यक आणि मार्गदर्शक ठरतील पण ज्यांनी खूप धन मिळवले आहे - चोरीच्या दोषाला पात्र ठरले आहेत - त्यांच्यासाठी मधला मार्ग हा विश्वस्त विचार आहे. आपल्याजवळ जे धन आहे त्याचे आपण मालक नसून संरक्षक आहोत. याचा उपयोग आपणच समाजसेवेत करू, असे करत करत एक ना एक दिवस आपल्याला अस्तेय व्रत साध्य होईल.

विनोबा प्रणित संपत्तीदानाचा विचारही याच संयम मार्गाला पुष्ट करतो. सर्वसाधारण व्यक्तीपासून सर्वांनीच आपल्या संपत्तीचा सहावा भाग वा एक विवक्षित भाग नियमितपणे समाजाला अर्पण करित रहावे. यातून संयमासोबतच जनतेत दानवृत्ती बळावेल यामुळे समाज कल्याणाप्रीत्यर्थ - समाजातली विषमता संपवण्यासाठी दिलेली दानराशी मोठी सहाय्यक सिध्द होईल - या दृष्टीने संपत्ती दानाचा विचार क्रांतिकारी आहे.

71) आत्मतुष्टी आणि समाजपुष्टी

1) संयमाची मात्रा वाढवीत जावी चाळणा करावी अहर्निशीं

2) गरजा अनेक आटोपितां येती सोडिल्या सुटती क्रमें क्रमें

3) सत्य सांवराय्या मिथ्या निवाराय्या गौण आवराय्या यथा - शक्ति

4) येणें आत्मा तोषे शरीर न शोषे समाज हि पोषे विन्या म्हणे।

विवेचन

1) संयमाची मात्रा वाढवीत जावी चाळणा करावी अहर्निशीं

मागील अभंगात संयमाच्या पहाऱ्याचा विषय आला आहे, त्याच अनुषंगाने सांगताहेत की संयमाची मात्रा - संयमाचे प्रमाण - दिवसेंदिवस वाढवत जायला हवे, यासाठी निरंतर परीक्षण आणि संशोधन करत रहायला हवे. सदैव आत्मपरीक्षण करून आपल्यातील दोष वा उणिवांचे लगेच परिमार्जन करत रहाणे - साधक वा मुमुक्षुचे महत्वाचे लक्षण आहे. साधकाच्या ठायी जडता वा निराशावादाची कल्पनाच करता येत नाही. यामुळे

अस्तेयच्या दिशेने चालणाऱ्या साधकाने प्रतिक्षणी परीक्षण करीत रहाणे आवश्यक आहे. भिक्षावृत्ती हे अस्तेयव्रताचे हार्द्र आहे. शरीराला बळकट आणि निरोगी राखण्यासाठी भिक्षावृत्तीवर निर्वाहाचा अखंड प्रयत्न करायला हवा.

2) गरजा अनेक आटोपितां येती सोडिल्या सुटती क्रमें क्रमें

जीवनात आवश्यकता खूप असतात पण अस्तेय व्रतावर निष्ठा राखल्यावर काल्पनिक म्हणजे अनावश्यक आणि अतिरिक्त आवश्यकता कमी केली जाऊ शकते. त्यांना कमी करायचा संकल्प केला म्हणजे त्या अनायासे कमी होऊ शकतात. वाटल्यास आपण त्यांचा संपूर्णतः त्यागही करू शकतो. आपला संकल्प खरा असेल तर अंतस्थ परमात्मा त्या संकल्पाला पूर्ण करायचे बळ देतो. तुका म्हणे सत्य संकल्पाचा दाता नारायण। करी मनोरथ पूर्ण.

मानून घेतलेल्या आवश्यकतांचा एकदम त्याग करणे अवघड असेल तर त्यांना क्रमशः सोडता येऊ शकते. आपल्या शक्तीनुसार यांचा त्याग तत्काळही होऊ शकतो वा मग हळूहळू - क्रमा - क्रमानेही करता येतो.

गांधीजींच्या जीवनात उपरोक्त तमाम प्रक्रियांच्या यशस्वी प्रयोगांचे सुस्पष्ट दर्शन आपल्याला होत रहाते.

3) सत्य सांवरण्या मिथ्या निवारण्या गौण आवरण्या यथा - शक्ति आवश्यकता कमी करण्याचे काही स्वर्ण नियम दर्शवले आहेत. आवश्यकता तीन प्रकारच्या असतात. (1) सत्य (2) मिथ्या आणि (3) गौण. काही आवश्यकता वास्तविक असतात, काही चुकीच्या असतात, खरे तर अनावश्यक असतात आणि काही गौण असतात, त्यांचा उपयोग तर असतो पण त्यांच्याशिवाय जगताही येऊ शकते. या परिस्थितीत नियम तयार करायचा वा संयम बाळगण्याचा विवेक हा आहे की ज्या गरजा वास्तविक आहेत म्हणजे ज्यांच्या अभावी जीवनधारणा आणि शरीर रक्षण शक्य नाही त्यांना जपायला हवे, त्यांचे संगोपन करायला हवे. त्यांची उपेक्षा करायला नको.

गांधीजी आणि विनोबांनी दूध सोडायचा संकल्प केला होता. अशाप्रकारे कपडे, पादत्राणे वगैरे अनेक वस्तुंवर प्रयोग झालेत. प्रत्येकाला आपापल्या अनुभवाधारे आपल्या किमान आवश्यकतांची मर्यादा नक्की करून घ्यायला हवी.

या परीक्षणात ज्या गरजा अनिवार्य वाटत नाही त्यांचा संपूर्णपणे त्याग करायला हवा. गौण आवश्यकता हळूहळू सोडायच्या दिशेने प्रयत्न करायला हवेत. यांना 'गोळा' करायचा विषय मांडला आहे. 'आवरून घ्याव्या' म्हणजे त्यांना आपल्या ताब्यात ठेवाव्यात म्हणजे त्यांना सोडत रहायचे प्रयत्न करत रहायला हवेत.

अस्तेय व्रताच्या पालनात गरजा कमी करण्याचा एक अनुभवसिध्द उपाय हा आहे की अन्न - वस्त्र आणि अन्य आवश्यक खर्चाची एक विवक्षित मर्यादा आधीपासून ठरवली जावी आणि अशाप्रकारे तयार केलेल्या साप्ताहिक वा मासिक बजेटनुसार दैनंदिन खर्चाचा हिशेब ठेवला जावा. यात दोन फायदे होतील एक तर कमीत कमी वस्तु असतांना काम भागवायची सवय लागेल आणि कुठली वस्तु कमी केली जाऊ शकते याचा शोध सहज लागेल. कापड वगैरे वस्तुंना अधिक काळ टिकवून ठेवायचे उपाय शोधावे लागतील आणि या शोधातून कार्यकुशलता वाढीस लागेल. कापडाला अधिक टिकाऊ बनवण्याचा विचार करू लागाल तर कापड वापरणे, धुणे, वाळवणे, स्वच्छ करणे या कामी अधिक दक्षता बाळगावी लागेल, एवढेच नव्हे पण आपल्या हातून कातलेल्या सूताचे कापड असेल तर चांगला कापूस निवडण्यापासून, समान आणि एकसारखे पीळदार सूत कातणे, उत्तम विणकाम करणे यासारख्या सूक्ष्म प्रक्रियांना सुंदर आणि अधिकात अधिक शास्त्रीय पध्दतीने करायचा विचारही येईल.

इथे कपड्याचे उदाहरण सहज दिले गेले आहे. हा मुद्दा अन्य सर्व उपयोगी वस्तुंवर लागू होतो.

4) येणें आत्मा तोषे शरीर न शोषे समाज हि पोषे विन्या म्हणे।

गरजा कमी करण्याच्या या प्रक्रियेचे तीन फायदे सांगता येतील. पहिला लाभ म्हणजे आत्मा संतुष्ट राहील. आपण सदैव आनंदाचा अनुभव घेत राहू. आत्मसंतोषाला सर्वात मोठा अडथळा आहे - देहासक्ती. दैहिक गरजा आपण जसजशा कमी करत जाऊ, तसतशी देहासक्ती अनिवार्यतः क्षीण होत जाते.

दुसरा फायदा असा की शरीर क्षीण होत नाही म्हणजे शरीर आरोग्य संपन्न राहील. गरजा जसजशा वाढू लागतात तसतसे शरीर नाजूक होत जाते. गरजा कमी करत गेल्यामुळे शरीर अधिकाधिक कष्ट सहिष्णु आणि

कुठल्याही परिस्थितीशी मुकाबला करण्यात - सामना करण्यात - सक्षम बनते. या दोन गुणांच्या अभावी शरीर क्षीण होत जाते.

तिसरा फायदा म्हणजे समाज पुष्ट होतो. गरजा कमी करण्याचा थेट परिणाम अभावग्रस्त जनतेच्या अभाव पूर्तीच्या रूपात होऊ शकतो. हा समाजात समता आणण्याचा एक अचूक उपाय आहे. यामुळे वर्गभेद संपून संपूर्ण समाज सुखी व संपन्न होईल. याकामी अस्तेय व्रताचे स्थान महत्वाचे आहे.

०००

प्रकरण तिसरे

72) अस्तेयाचे हार्द्र

1) मानसिक चोरी ती तों सूक्ष्मतम तेथ हि संयम पुरवावा

2) वस्तु अनधिकार मनें अभिलाषिली चोरी च ती झाली बीज - रूप

3) मनाची ती चोरी मनें चि हेरावी मनें चि वर्जावी मनामार्जी

4) प्रक्रिया ही सारी हृद्य मनोमय अस्तेय - हृद्य विन्या म्हणे।

विवेचन

1) मानसिक चोरी ती तो सूक्ष्मतम तेथ हि संयम पुरवावा

सर्व इंद्रियांमध्ये मन अत्यंत सूक्ष्म आहे, यामुळे मनाने केली जाणारी चोरी सूक्ष्मतमच असते.

एखाद्याची एखादी वस्तु बघितली आणि मनात इच्छा उपजली की अरे, ही वस्तु जर आपल्यापाशी असती ! कुणाची चांगली परिस्थिती बघून मनात इच्छा उपजली की कदाचित् आपलीही तशी परिस्थिती असती ! कुणाला उत्तम भोजन करतांना बघून एकाच्या मनात विचार येतो की मलाही तसे भोजन मिळाले तर किती उत्तम होईल! अशाप्रकारे मनात जे विचार येतात, ते स्वाभाविकच आहे. समाजातल्या कुणा व्यक्तीला कुणा वस्तुपासून असे वंचित राखले जायला नको. ज्या वस्तुची त्याला गरज असेल

आणि ती वस्तु दुसऱ्याला मिळत असेल. कुणाला वंचित रहावे लागत असेल तर हा अन्याय आहे. सामाजिक न्याय सर्वाना उपलब्ध नाही, असेच म्हणावे लागेल. या अन्यायाला घालवायचा उपाय अस्तेय व्रत आहे पण संपूर्ण समाजाची व्यवस्था बदलेल वा राज्य अशा प्रकारची व्यवस्था करेल, हे सोपे तर नाही. अशी व्यवस्था जोवर होत नाही, तोवर व्यक्तीने काय करावे? अस्तेय व्रताचे पालन करायची इच्छा बाळगणाऱ्या व्यक्तीला काय करावे लागेल? एक तर निम्नतर स्तरावर जगणाऱ्या व्यक्तीशी एकरूपता साधावी लागेल. आपल्या गरजा न्यूनतम राखाव्या लागतील. मनात अशा प्रकारची (अनावश्यक गरजा जोपासण्याची) इच्छाच उत्पन्न व्हायला नको. अशी इच्छा उत्पन्न होणे ही मानसिक चोरी मानली जाईल. यापासून वाचायला हवे.

2) वस्तु अनधिकार मनें अभिलाषिली चोरी च ती झाली बीज - रूप

ज्या वस्तुवर आपला अधिकार नाही तरीही मनात ती मिळवण्याची अभिलाषा उत्पन्न झाली तर ही बीजरूप चोरी मानली जाईल.

कुणी विचार करतो की आपण त्या संस्थेचे व्यवस्थापक बनावे. कुणाला वाटते की आपण राज्याचे मंत्री बनावे. कुणी अपार धनराशीची इच्छा करतो. आज आपल्यापाशी नसलेल्या अधिकारांची अभिलाषा मनात धरतो. आपली योग्यता नसतांनाही अधिक योग्यतेमुळे मिळू शकणाऱ्या वस्तु वा स्थिती मिळवायची कामना करतो. ही सारी चोरीच आहे. याला बीजरूप चोरी म्हटले गेले आहे. पहिली गोष्ट म्हणजे माझ्या ठायी योग्यता आहे तर त्या अनुकूल काम वा वस्तु मला मिळावी अशी सोय लाऊन देणे हे समाजाचे काम आहे आणि समाज तसे करेलही. हे काम जर समाज करत नसेल तरी ही मी कामना केली तर आज ना उद्या मी ते मिळवण्याचा प्रयत्न करील. यातून ईर्ष्याचा जन्म होईल, स्पर्धा जागेल आणि अखेर संघर्षही होऊ शकतो. अशाप्रकारे ती बीजरूप चोरी प्रत्यक्ष चोरीला अंकुरित, पल्लवित, पुष्पित आणि फलित करते.

3) मनाची ती चोरी मनें चि हेरावी मनें चि वर्जावी मनामार्जी

या मानसिक चोरीला ओळखणे मनाचेच काम आहे. हिला ओळखायचे कुठले बाह्य साधन नाही. दुसरा कुणी याचा शोध नाही लाऊ शकत. मन असे अद्भुत आहे की त्याच्यात सुरु असलेल्या घटनाक्रमाला, हालचालींना तेच ओळखते. डोळ्याचा दोष डोळा नाही बघू शकत. कुणाला स्वतःला बघायची शक्ती नाही. एकट्या मनाला आहे. मनाची गोष्ट जाणून घ्यायचे कुठले वैज्ञानिक उपकरणही नाही. ही विज्ञानाच्या कक्षेच्या बाहेरची वस्तु आहे. वैचारिक चोरी मनाने होते ही दुसऱ्याला कळू शकत नाही. कुणी इतरांच्या विचारांना आपले म्हणू शकतो.

आणि कुणी आपल्या ग्रंथात अन्य ग्रंथातून उत्तम विचारांचा समावेश करून घेऊन हे विचार अमुक ग्रंथातून उध्दत केले आहेत, असे सांगत नाहीत. आणखी एखादा कुणाच्या संशोधनात थोडा फार फरक करून ते आपलेच संशोधन आहे असे सांगतो पण ही सर्व चोरी त्याला स्वतःलाच ठाऊक असते, इतरांना नव्हे. अशा प्रकारे मनाने केलेली चोरी मनालाच ठाऊक आणि म्हणूनच ती दूर करावी मनानेच. या चोरीपासून वाचायचा उपाय वा साधन मनच आहे. मनाच्या चोरीलाच दुसऱ्या भाषेत असत्याचरण म्हटले जाईल.

4) प्रक्रिया ही सारी हृद्य मनोमय अस्तेय - हृद्य विन्या म्हणे।

ही मानसिक प्रक्रिया म्हणजे मनाचा विकार, चिंतन, विश्लेषण, विवेक, विधी, निषेध, संस्कार, निरुपण सारे काही मोठे हृद्य आहे, मनोहर आहे. हे खूप गहन - अगदी तळापर्यंत घेऊन जाणारे आहे. सारे मनोमय आहे. सारे काम मनालाच करायचे आहे. तोच कर्ता, साक्षीही तोच आणि विवेकीही तोच आणि हेच अस्तेय व्रताचे हार्द्र आहे, हृद्य आहे, सार आहे. मनावर ताबा मिळवणे मुख्य आहे. मन ताब्यात आले तर अस्तेय व्रताचे पालन सर्व प्रकारे सिध्द होऊ शकते.

०००



अध्याय सहावा: असंग्रह

सूत्र - पूरकं वस्तु - देह - विचारम्

प्रकरण पहिले

73) निर्वाहाची नीती

(असंग्रह व्रताच्या दहा अंभंगांमधून 'अस्तेयचे पूरक स्वरूप, स्थूल वस्तुंच्या संग्रहापासून मुक्ती, देहरूपी परिग्रहाने मुक्त होण्याचा उपाय आणि आत्मविचार' या पैलूंची चर्चा केली गेली आहे. पाच महाव्रतांमधले हे अंतिम व्रत आहे. यासाठी प्रचलित शब्द आहे 'अपरिग्रह')

1) असंग्रह - व्रत अस्तेय - पूरक एकाविण एक एकांगी तें

2) अस्तेय शिकवी जीविकेची रीति असंग्रह दावी परिमिति

3) रीति - परिमिति मिळूनियां नीति जिनें स्वस्थ - वृत्ति समाजांत

4) स्वस्थ चित्ते साधे सत्य - संशोधन स्नेह - संपादन विन्या म्हणे।

विवेचन

1) असंग्रह - व्रत अस्तेय - पूरक एकाविण एक एकांगी तें

पहिली गोष्ट म्हणजे अपरिग्रह व्रत अस्तेयाला पूरक आहे. दुसरी गोष्ट अशी की दोघे परस्पर पूरक आहेत - अर्थात् अस्तेयही अपरिग्रहाला पूरक आहे. अस्तेयची दोन अंगे आहेत - समाजाची अधिकतम सेवा आणि समाजाकडून कमीत कमी घेणे. पहिला यातला मुख्य भाग आहे. समाजाची अधिकात अधिक सेवा. हा अस्तेयचा मुख्य अर्थ आहे. दुसरा भाग आहे समाजाकडून न्यूनतम घेणे - हे असंग्रहाशी संबद्ध आहे. याचा अर्थ असा की अस्तेय व्रतात असंग्रहाचा समावेश आहे. दोन्ही मिळून एकच व्रत आहे असेही म्हणू शकतो म्हणजे एकाच व्रताचे हे दोन पैलू आहेत, दोन अंगे आहेत.

मग म्हटले आहे की दोघे एकमेकांशिवाय एकांगी आहेत, अपूर्ण, अधुरे आहेत. याचा अर्थ असा आहे की एकाशिवाय दुसऱ्याचे स्वतंत्र आणि पूर्ण अस्तित्व नाही. अपरिग्रहाचा विचार न करता केवळ अस्तेयाचे पालन करायचे असेल तर परिग्रह वाढत जाईल आणि अस्तेय तसेच खंडित होईल. अस्तेयाकडे दुर्लक्ष करून परिग्रह न्यून करूनच जर राहिलो तर समाजाची सेवा न करता, निष्क्रिय राहिलो तर अस्तेय व्रताचा भंग होईल आणि अपरिग्रह निरर्थक ठरेल. सेवा न करता कमीत कमी परिग्रह राखला तरी समाजावर ओझे आहे. आज अनेक तथाकथित साधु - संन्यासी केवळ लंगोठधारी आहेत, परिग्रह त्यांच्यापाशी खूप कमी असतो, काहीच नसतो म्हणून पण ते समाजाची काहीही सेवा करत नसल्यामुळे ते साधु - संन्यासी समाजावर भाररूपच आहेत असे म्हणू शकतो.

2) अस्तेय शिकवी जीविकेची रीति, असंग्रह दावी परिमिति

अस्तेय आपल्याला निर्वाहाची शिस्त - पध्दत शिकवतो. जीवनशैलीचे मार्गदर्शन करतो. अस्तेय व्रत जीवनाचा लगाम आहे. इंद्रिये स्वभावतःच विषयांकडे - भोगांकडे प्रवृत्त होतात आणि माणूस इंद्रियाधीन होऊन जातो. इंद्रियांच्या प्रेरणेने चालू लागतो. यामुळे परिग्रह वाढण्यामागे लागतो त्यातच सुख मानतो. परिग्रह वाढवल्यामुळेच समाजाचे दुसरे अंग मत्सरी आणि अभावग्रस्त बनते. समाज संघर्षाचा आखाडा बनून जाते. वर्गभेद वाढतात, वर्ग - कलह माजतात. समाजाचे संतुलन डळमळीत होते. यातून वाचण्यासाठी अस्तेय व्रताचे पालन

हा उपाय आहे. अशा प्रकारे सामाजिक संतुलन टिकवून ठेवण्यासाठी जीवनपध्दतीचे निर्देशक अस्तेय व्रत आहे.

अस्तेयचा दुसरा पैलू अर्थात अपरिग्रह जीवनाच्या नियमनाची परिमिति - क्षेत्रफळ आणि सीमेचे दर्शन घडवतो. अपरिग्रहाची मुख्य भूमिका संयम शिक्षणाची आहे. परिग्रह वाढला की माणूस परावलंबी होतो आणि पराधीनता ना व्यक्तीला हितकर आहे ना समाजाला आरोग्यप्रद. परिग्रहात सुख आहे हा भ्रम मनातून मिटला पाहिजे.

3) रीति - परिमिति मिळूनियां नीति जिनें स्वस्थ - वृत्ति समाजांत

जीवनाची रीत आणि परिमिती यामुळे जीवनपध्दत आणि मर्यादा ठरते. जीवनाची नीती ठरते. जीवनाचा मार्ग ठरतो. एकदा का मार्ग ठरला तर मग त्यावर चालणे सोपे होते. त्यातल्या अडीअडचणी कमी होतात. जीवनात संयम आणि सेवेचे पालन होऊ लागले म्हणजे अपरिग्रह आणि अस्तेयाचे आचरण होऊ लागले तर ब्रह्मचर्यपालनातल्या अवघड पायऱ्या सोप्या सुगम वाटतील. आज समाजात व्याप्त विषमता, सेवेचा अभाव, संतानवृद्धी वगैरे नाना प्रश्नांना या जीवन नीतीने उत्तर मिळेल. यामुळेच म्हटले गेले आहे की यामुळे समाजात स्वास्थ नांदेल. सर्वांना सामाजिक न्याय लाभला तर सर्वांचे समाधान होईल. समाजाचे आरोग्य सुरक्षित राहील. समाजात सर्वत्र व्याप्त भोगवृत्ती आणि लोभवृत्ती समाप्त होतील आणि स्वस्थ दृष्टी सोबत सहज संतुलित जीवनाची स्थापना होईल.

4) स्वस्थ चित्तें साधे सत्य - संशोधन स्नेह - संपादन विन्या म्हणे ।

समाजात जर आरोग्य उत्पन्न झाले तर माणूस सत्याच्या संशोधनात अधिकाधिक प्रवृत्त होईल. रुग्ण समाजात व्यक्तीला असत्याचरण करावे लागते. यातून समाजाची उन्नती होण्याऐवजी अपकर्ष होतो. शांती ऐवजी अशांतता आणि अखेर संपूर्णपणे पतन होते. समाज ईश्वर विन्मुख बनतो. याउलट समाजाचे आरोग्य व्यवस्थित असले - रुढ असले - तर व्यक्ती आणि समाज दोघे ईश्वराभिमुख असतात. परस्पर स्नेह वाढिला लागतो. प्रेम आणि अहिंसेचे पालन सहज होते.

74) असंग्रहाचा आधार: ईश्वरनिष्ठा

- 1) कृपाळु देवाची अश्वत्थ रचना आहे भक्तजनां परिचित
- 2) आजचें तें आज उद्याचें उदयिक सृष्टीचें कौतुक नित्य नवें
- 3) आजच्या पुरतें आज उत्पादन उद्याचें चिंतन उद्यावरी
- 4) देवावरी भार भक्त असंग्रही देहीं च विदेही विन्या म्हणे।

विवेचन

- 1) कृपाळु देवाची अश्वत्थ रचना आहे भक्तजनां परिचित

परमेश्वराने निर्माण केलेल्या सृष्टीचे खरे आकलन झाले तर परिग्रह वाढवण्यात घृणा वाटेल. ही सृष्टी अश्वत्थ आहे म्हणजे उद्या न रहाणारी आहे. नित्य परिवर्तनशील आहे. कुठलीही वस्तु बदलल्याशिवाय रहात नाही. नित्य काही - ना - काही परिवर्तन होत होत एके दिवशी संपूर्ण विलय होऊन जातो मग नवी सृष्टी बनते. सृष्टीची ही अश्वत्थता - नित्य परिवर्तनशीलता - भक्तजनांना ठाऊक आहे. प्रापंचिक सुख - दुःखात फसलेल्या सामान्य जनांना सृष्टीची ही क्षणिकता ठाऊक नसते कारण की ते सृष्टीला सत्य मानून जीवन घालवतात. भक्त मंडळी सृष्टीच्या वास्तव स्वरूपाला समजून तदनुसार आपले आचरण करतात. सामान्य लोकही सृष्टीच्या वास्तविक रूपाला अजिबातच समजत नाहीत असे नाही, पण त्यानुसार जीवन घालवणे त्यांना जमत नाही. संत तुलसीदासजी म्हणतात 'सुनिय गुनिय समुझिय समुझाइय दसा हृदय नहीं आवे।' अर्थात् तो ऐकतो, गुणगान करतो, स्वतः समजतो आणि इतरांना समजाऊन सांगतो पण त्या स्थितीचा अनुभव घेऊ शकत नाही.

- 2) आजचें तें आज उद्याचें उदयिक सृष्टीचें कौतुक नित्य नवें

सृष्टीचे स्वरूप असे आहे की आजचे आज व उद्याचे उद्या म्हणजे सृष्टीचे आजचे स्वरूप आजच्यापुरतेच आहे, ते उद्या (असेच) दिसणार नाही. उद्या नवे रूप असेल. हीच सृष्टीची नित्य परिवर्तनशीलता आहे. आपले जे

शरीर बाल्यावस्थेत असते, ते तारुण्यावस्थेत नसते, तारुण्यावस्थेत असते तसे प्रौढावस्थेत नसते, प्रौढावस्थेतले शरीर वृद्धावस्थेत नसते. नित्य नूतनता सृष्टीचे स्वरूप आहे. सृष्टी सदैव ताजीतवानी असते म्हणून हे सृष्टीचे कौतुक आहे, सृष्टीचे वैभव आहे. यामुळेच सृष्टीच्या पदार्थाविषयी कुणाला अरुची, तिरस्कार, तृप्ती वा कंटाळा वाटत नाही. शुष्कतेनंतर हिरवळ, हिरवळीनंतर शुष्कता, उन्हाळ्यानंतर पाऊस, पावसानंतर थंडी, थंडीनंतर उन्हाळा. हे चक्र अखंडपणे भिरभिरत असते.

सृष्टीच्या ठायी अशी विविधता - विचित्रता - आहे की कुठल्याही एका स्थितीविषयी आसक्ती राखायला वावच मिळत नाही. आपण या स्वरूपाला जाणत नाही, समजत नाही. जीवन आचरत असतांना आपले या गोष्टीकडे लक्षच रहात नाही, हीच सर्वात मोठी अडचण आहे.

- 3) आजच्या पुरतें आज उत्पादन उद्याचें चिंतन उद्यावरी

सृष्टीचे स्वरूप अश्वत्थ आहे तर आपल्या जीवनाची रीतही तशी असायला हवी. आज जेवढी गरज आहे तेवढ्याची आज पूर्तता करावी. कारखान्यांमध्ये कसे रोज किती मालाचे उत्पादन व्हावे, हे ठरलेले असते. सृष्टीतही उपभोग्य वस्तुंची निर्मिती याच न्यायाने होते. आज जेवढे हवे तेवढेच उत्पादन होते. गरजेपेक्षा अधिक उत्पादन झाले तर माणूस परिग्रही आणि आळशी बनतो. अधिक धन संग्रहाचे लक्ष्य बाळगून चालणाऱ्या लोकांमध्ये त्यागाची शक्यता खूप क्षीण असते. त्यांचा आत्मविकास अशक्य आहे. यामुळे सृष्टीच्या स्वरूपाच्या अनुसार माणसालाही केवळ आजची तरतूद करून मजेत रहायला हवे. अधिक संग्रह करायचा विचार करायला नको. यातच त्याच्या आत्म्याचे संरक्षण आहे.

उद्याची काळजी उद्यावर सोडून द्यायला हवी. उद्याची चिंता आजच करू लागलो तर आपण कधीही काळजीमुक्त राहू शकणार नाही. वर्तमानाच्या खांद्यावर भविष्याचे ओझे लादून फिरत राहू. वस्तुतः उद्यावर आपली सत्ता नाही. वर्तमानकाळच काही अंशी आपल्या हातात आहे. उद्या तर संपूर्णपणे ईश्वराच्या हातात आहे.

- 4) देवावरी भार भक्त असंग्रही देहीं च विदेही विन्या म्हणे।

असंग्रह व्रताचे पालन करणारा भक्त आपला सारा भार ईश्वरावर सोपवतो. संपूर्ण जीवन ईश्वराधीन राखतो आणि अंतरात्म्याच्या प्रेरणेनुसार जीवन व्यवहार आचरतो. यामुळे त्याच्या समोर अधिक धन गोळा करायचा प्रश्नच येत नाही. धन कमवण्याची ज्यांना तृष्णा असते त्यांच्यापाशी संग्रहही अधिक असतो. यामुळे त्यांना उद्याची काळजी करावी लागते. श्रीमंतांचा आधार धन असते पण असंग्रहव्रताचे पालन करणाऱ्या भक्ताचा आधार ईश्वर असतो. श्रीमंत लोक ज्याप्रमाणे धनाच्या आधारे निश्चित असतात त्याचप्रमाणे असंग्रहही भक्त ईश्वराच्या आधारावर निश्चित असतात. यामुळे इथे ईश्वराच्या आधारावर रहाणाऱ्या पुरुषांसाठी 'भक्त' शब्दाचा वापर केला गेला आहे.

अशी मंडळी देहात राहूनही विदेही असतात. खरे तर देहासाठीच संग्रहाची गरज भासते पण जे विदेही नाहीत म्हणजे जे देहासक्त आहेत त्यांना संग्रहाची काळजी असते. देहाला कुठली चिंता? आपण सारेच देहासक्त आहोत. यामुळे संग्रहाची आपल्यालाच काळजी असणे, स्वाभाविक आहे पण इथे चिंतामुक्त व्हायचा उपाय सांगताहेत की देह असताच आपण विदेही व्हावे. देहापासून वेगळे - देहातीत व्हावे. देह म्हणजे काही आपण नव्हे, त्याला साधन मानून व्यवहार करावा अशी विदेही व्यक्ती आपला संपूर्ण भार त्या ईश्वरावर टाकून देते. या ईश्वरानेच तर या देहाला आणि संपूर्ण सृष्टीला जन्माला घातले. या श्रद्धेमुळे तो चिंतामुक्त होतो, सुखाने जगतो.

०००

प्रकरण दुसरे

75) लोकसंग्रहार्थ असंग्रह

1) धनवंतां घरीं वस्तु वायां जाय सदा 'हाय हाय' दरिद्रांस

2) धनवंतांचे हि नाहीं समाधान तृष्णा अनुदिन वाढतसे

3) ईर्ष्या गरिबांस तृष्णा धनिकांस लोक - विग्रहास निमंलण

4) वैषम्य नैर्घृण्य उद्धवे त्यांतून संग्रह छेदून टाळावे तें

5) लोक - संग्रहार्थ असंग्रह - व्रत शास्त्रांसि संमत विन्या म्हणे।

विवेचन

1) धनवंतां घरीं वस्तु वायां जाय सदा 'हाय हाय' दरिद्रांस

श्रीमंत लोकांपाशी बेसुमार धन संग्रह असतो यामुळे ते उपभोग्य वस्तुंचा उपभोग अगदी बेदरकारीने घेत असतात. गरजेपेक्षा वस्तु अधिक आली तर तिचे मोल घटते. वस्तुच्या वापरात संयम उरत नाही. अपरिग्रह आपल्याला संयम शिकवते. कमीत - कमी सामान राखावा, त्यांचा जपून उपयोग करावा, हा विचार धनिकांना कधी येत नाही. यामुळे ते संयम जाणत नाही यामुळे फार मोठ्या प्रमाणावर वस्तुंची नासधूस होते.

दुसरीकडे गरीबांची स्थिती या उलट दिसते. जगण्यासाठी आवश्यक वस्तुंचाही इथे अभाव असतो. एक वेळचे भोजन कसे मिळवावे, हीच एक काळजी लागून रहाते. कष्ट करतांना खपून सुध्दा पुरेशा गरजा भागत नाही यामुळे त्यांच्या घरात सदा 'हाय हाय' च असते. काळजी दाटून असते.

2) धनवंतांचें हि नाहीं समाधान तृष्णा अनुदिन वाढतसे

पण अधिक संग्रह करणारे धनिकही सर्वथा चिंतामुक्तच असतात, असे मात्र नव्हे. एवढ्या संपत्तीनंतरही त्यांना समाधान नसते. धनिकांना पैसा असूनही समाधान नसते. यातून हे स्पष्ट होते की आंतरिक समाधान ना बाह्य वस्तुंच्या भोगात आहे ना त्यागात.

धनिकांना समाधान का लाभत नाही? कारण की धनाची तृष्णा दिवसेंदिवस वाढत असते. ज्या बिंदुवर पोहोचल्यावर धनाची तृष्णा शांत होईल असा कुठला बिंदू नाही. हजार रुपये ज्याच्यापाशी आहेत त्याला दहा हजार कमवायची तृष्णा आहे, दहा हजार ज्याच्यापाशी त्याला एक लाख कमवायची चिंता आहे. लक्षाधीशाला कोट्यधीश व्हायची चिंता आहे. सारे चिंतेखाली दबले आहेत, तृष्णेने पीडित रहाताहेत.

3) ईर्ष्या गरिबांस तृष्णा धनिकांस लोक - विग्रहास निमल्लण

गरीबांच्या मनात धनिकांविषयी ईर्ष्याभाव उत्पन्न होतो आणि स्वाभाविकच आहे. संपूर्ण मेहनत करूनही त्यांच्याकडे दोन घासांची वानवा आहे तर काहीही परिश्रम न करता धनिकांकडे बरबादी आणि बेपर्वाई होतांना दिसत आहे. यामुळे काहीही करून धनिकांचे धन प्राप्त करायचे गरीबांचे मन होते. अशाप्रकारे धनिकांविषयी ईर्ष्या, मत्सर आणि द्वेषभाव उत्पन्न होतो. यातून समाजात वर्गसंघर्ष उत्पन्न होतो. सवांची आवश्यकता समान असते पण पूर्तता समान झाली नाही तर संघर्ष अनिवार्य असतो.

4) वैषम्य नैर्घृण्य उद्धवे त्यांतून संग्रह छेदून टाळावे तें समाजात संग्रह वृत्ती फोफावते. यातून तृष्णा, ईर्ष्या, मत्सर वगैरे दुष्ट वृत्ती जन्माला येतात. व्यक्ती आणि समाज दोघांचे पतन होते. यामुळे समाजात विषमता, निर्दयता, क्रूरता वगैरे हिंसक वृत्ती बळावतात. संग्रहवृत्ती सोबत - सोबतच लोभवृत्ती वाढते. लोभामुळे विषमता आणि संघर्षही अनिवार्य ठरतो. सृष्टीत उपभोग्य वस्तुंची उत्पादन क्षमता मर्यादित आहे. यामुळे एके ठिकाणी संग्रह वाढतो तर दुसरीकडे अभावही अनिवार्य आहे. अशा प्रकारे वर्गांची निर्मिती होते आणि त्यांचे परस्पर हित एकमेकांशी द्वंद्व करतात. हित विरोधामुळे हिंसक संघर्ष होतो.

यापासून बचावाचा एकमेव उपाय आहे आणि तो म्हणजे संग्रहाचा उच्छेद केला जावा. संग्रह वृत्ती संपवल्यामुळे विषमता मिटते, हिंसेच्या वाटा बुजवल्या जातात. समाजस्वास्थ्य जपायचा याहून दुसरा चांगला मार्ग नाही.

5) लोक - संग्रहार्थ असंग्रह - व्रत शास्त्रांसि संमत विन्या म्हणे।

असंग्रह व्रत लोकसंग्रहासाठी शास्त्रविहित व्रत आहे. गीतेत 'लोकसंग्रह' शब्द आला आहे. याचे स्पष्टीकरण करतांना श्रीशंकराचार्य म्हणतात 'लोकस्य उन्मार्गप्रवृत्तिनिवारणं लोकसंग्रहः।' म्हणजे लोकांची प्रवृत्ती प्रायः असंयम आणि पतनाकडे असते. याला उन्मार्ग असे म्हणतात. हेच योग्य मार्गापासून विचलित होणे होय. याचे निवारण करणे हाच लोकसंग्रह होय. लोकांना पतनापासून वाचवायचे काम कोण करू शकतो

? तर संयमी आणि विवेकसंपन्न महापुरुषच करू शकतात. त्यांचे जीवन असंग्रहवृत्तीसंपन्न असते. ते समाजाची अधिकात अधिक सेवा करून कमीत कमी सुविधा घेतात. स्वतः संयमी नसेल तर कुणी समाजाला उन्मार्गापासून कसे वाचवू शकेल? तो लोकसंग्रह करू शकणार नाही. ऋषी - मुनी हे शास्त्र रचयिते आहेत. त्यांनी लोकसंग्रहासाठी असंग्रहव्रताचे विधान केले आहे. याच दृष्टीने असंग्रह शास्त्र संमत आहे.

०००

प्रकरण तिसरे

76) साधकाची कूर्मवृत्ती

- 1) पूर्ण असंग्रह मुक्तांसि साधला आम्हांसि लाधला यत्नानंद
- 2) यत्नबळें होऊं जडभार - मुक्त चैतन्य - संपृक्त हळू हळू
- 3) आम्ही सत्याग्रही सामान्य साधक विवेकपूर्वक मोह तोडूं
- 4) मुक्त विहंगम, साधक तो कूर्म साधूनियां क्रम लक्ष्य गांठी
- 5) संग्रह - संक्षेपे सौहार्द जोडूं या सभ्यता राखूं या विन्या म्हणे।

विवेचन

- 1) पूर्ण असंग्रह मुक्तांसि साधला आम्हांसि लाधला यत्नानंद

असंग्रहाचा आदर्श म्हणजे असंग्रह व्रताचे पूर्ण पालन मुक्त पुरुषच करू शकतात. हे पूर्ण ज्ञानी पुरुषांनाच शक्य आहे. असंग्रह व्रताच्या पूर्ण पालनासाठी शरीराची आसक्ती मिटायला हवी. जो देह आणि आत्मा यांचे भिन्नत्व जाणत असेल आणि सर्व शारीरिक क्रिया आचरतांना या भिन्नत्वाचे सतत भान राखेल तोच ही आसक्ती सोडू शकेल. हे शरीर ईश्वराद्वारे निर्मित असून तो या देहात वसतो. तो ईश्वर म्हणजे ते चैतन्य जोवर या देहात विद्यमान आहे. तोवर देहाच्या सर्व क्रिया चालत रहातील. चेतन लुप्त झाले म्हणजे शरीर मृत होऊन

जाते. याचा अर्थ असा की देहाचे अस्तित्व आणि देहाची किंमत चेतन स्वरूप परमेश्वरामुळेच आहे. हे दर्शन मुक्त पुरुषाला असल्यामुळे तो देहात गुंतून पडत नाही, देहाच्या बंधनापासून - आसक्तीपासून मुक्त रहातो. तेव्हाच तो असंग्रहाचा आदर्श जीवनात आणू शकतो.

साधकाला तर त्या आदर्शाप्रत पोहोचायच्या प्रयत्नातच आनंद आणि समाधान मानायचे आहे. सिध्द पुरुषाला तो आदर्श सहजावस्थेत दिसून येतो पण साधक तर प्रयत्नशील आहे. या साधकावस्थेत त्या आदर्शाचे पूर्ण दर्शन होऊ शकत नाही पण प्रयत्न केल्याचा आनंद त्याला मिळू शकतो कारण की प्रयत्नांची पराकाष्ठा हेच फळ आहे आणि तीच सिध्द पुरुषाची सहजावस्था आहे.

2) यत्नबळें होऊं जडभार - मुक्त चैतन्य - संपृक्त हळू हळू

असंग्रह व्रताच्या पालनाचे प्रयत्न करत रहावेत. प्रयत्नांची पराकाष्ठा करावी. भगीरथ प्रयत्न करावे यामुळे जड भारापासून मुक्त होतो. जड म्हणजे जड शरीर (पिंड) आणि जड सृष्टी (ब्रह्मांड) या पिंड - ब्रह्मांडात्मक जगाला सत्य मानून चालतो आणि याद्वारे सुख भोगू इच्छितो. भोग प्राप्तीसाठी भोग साधनांना वाढवावे लागते म्हणजे संग्रह करावा लागतो पण आपल्या जर का हे लक्षात आले की शरीराची तर एके दिवशी राख होणार आहे आणि ब्रह्मांडातील सारे पदार्थ अनित्य आहेत, यामुळे शरीराची आसक्ती बाळगणे उचित नाही आणि बाह्य जगतातल्या स्थूल पदार्थांची आसक्ती बाळगणे संगत नाही. या दोघांची आसक्ती बाळगणे म्हणजे जड वस्तुंचे ओझे वहाणे आहे. यामुळे असंग्रहाचे ध्येय मनी धारण करून वाटचाल करत रहावी. यातून या जड भारापासून आपण मुक्त होऊ शकतो.

एवढेच नव्हे पण चित्तातून जड वस्तुची आसक्ती मिटून गेली तर चैतन्य रुपी परमात्म्याशी संपृक्त होऊन जाऊ, एकरूप होऊन जाऊ. शरीरात चैतन्यरूप परमात्मा प्रकट झाला आहे तर ब्रह्मांडात तो गुप्त आहे. जोवर आपल्यात शरीर आणि ब्रह्मांडाचे आकर्षण - ओढ - आहे तोवर त्या अंतर्निहित परमात्म्याची ओढ आपल्या लक्षात येत नाही. यामुळे आपण एकीकडे आपल्या शरीर आणि ब्रह्मांडाप्रती असलेल्या आपल्या कर्तव्याला पूर्णपणे निभवावे, त्याच्या आसक्तीची ओढ क्षीण करत

जावी आणि दुसरीकडे चैतन्यस्वरूप परमात्म्याच्या दिशेने स्वतःला वळवावे. त्याच्याशी एकरूपतेचा अनुभव घ्यावा. परमात्म्याशी जुळणे 'हळू हळू' होईल कारण की चित्तात पिंड - ब्रह्मांडाविषयी अनेक जन्मांची आसक्ती गोळा झालेली असते. त्याचे मिटणे हळूहळूच शक्य आहे.

3) आम्ही सत्याग्रही सामान्य साधक विवेकपूर्वक मोह तोडू

आपण सारे सत्याचा आग्रह धरणारे सामान्य साधक आहोत. साधकावस्थेत तर सत्याचा आग्रह पाळावाच लागतो.

साधकावस्थेत बहुधा प्रयत्नांच्या शिथिलतेचा अनुभव येत असल्यामुळे साधकाला 'सामान्य' हे विशेषण दिले आहे. 'सामान्य साधक' चा अर्थ आहे - साधनेत भगीरथ प्रयत्न न करणारे.

साधकावस्थेतला सर्वात मोठा शत्रु आहे - शिथिलता. हा फार मोठा अडथळा आहे. यामुळे म्हणताहेत की विवेकपूर्वक मोहाचे भंजन केले जावे - आपल्या मोहामुळेच प्रयत्नात शैथिल्य येते पण मोहाला एका झटक्यात सोडता नाही येत. जसजसे विवेकाचे बळ वृद्धिंगत होत जाईल तसतसा मोह गळून पडेल. मोह कमी झाला म्हणजे संग्रहही कमी होतो.

4) मुक्त विहंगम, साधक तो कूर्म साधूनियां क्रम लक्ष्य गांठी

मुक्त पुरुष विहंगमवत् म्हणजे पक्ष्यासारखे असतात. पक्षी सहजतेने जाळ्यात सापडत नाही. मुक्त पुरुषही सहजतेने विषय जाळ्यात गुरफटत नाही. ज्यांची साधना पूर्व जन्मी मोठ्या प्रमाणात विकसित झाली आहे असे श्रेष्ठ साधक या जन्मी लवकरच मुक्तीरुपी ध्येयाप्रत पोहोचतात. ध्येय गाठल्यावर मुक्त पुरुष पक्ष्याप्रमाणे - वाऱ्याप्रमाणे अनिर्बंध होऊन जातात कारण की अहंकार, काम, क्रोध वगैरे विकारांचा अडथळा संपून जातो. यामुळे ते मुक्त विहार करू शकतात पण साधकाचा वेग कासवाच्या गतीने असतो. साधकाच्या जीवनात काम - क्रोध, अहंकार वगैरे विकार अधूनमधून अडथळे उभे करतात यामुळे ज्याप्रमाणे नाना विघ्न - बाधांनी घेरलेल्या अरण्यात मार्ग शोधणे कठीण आणि दीर्घ समय साध्य कार्य असते तसेच साधकासाठी ही वाट चालणेही दुःसाध्य - दुरापास्त आणि दीर्घ समयसाध्य कार्य असते.

तर म्हणतात की साधकासाठी 'क्रम' मुख्य आहे. साधनेची संपूर्ण प्रक्रिया समजून तर घ्यायलाच हवी, प्रत्येकाने स्वतःसाठी एक क्रम ठरवून घ्यायला पाहिजे. ध्यान, भक्ती, वैराग्य, उपासना, कर्म - फळत्याग वगैरे नाना आंतरिक आणि बाह्य साधना आहेत. त्याच प्रमाणे साधनेत बाधा वा अडथळे काम, क्रोध, लोभ, मोह वगैरे अनेक विकार आहेत. ज्या साधकात जे विकार प्रबळ असतील ते आधी क्षीण केले पाहिजेत. या दृष्टीने विचार करू जाता कुणाला कुठली साधना अनुकूल असेल तर कुणाला कुठली ? अशा प्रकारे प्रत्येकाला आपल्या अनुकूल साधनेचा क्रम ठरवून घ्यायला हवा आणि मग त्यात तन्मय व्हायचे आहे. यावरूनच शीघ्र लक्ष्य गाठता येईल. साधनेत एकांगिता येता कामा नये यासाठी साधना समुच्चय करायला हवा मग त्यात कुणाला प्राथमिकता द्यायची, प्राधान्य द्यायचे हे ठरवून तदनुसार क्रम ठरवायला हवा.

5) संग्रह - संक्षेपेणं सोहार्द जोडूं या सभ्यता राखूं या विन्या म्हणे ।

संग्रहाला न्यून करायची दृष्टी राखली तर त्याचा परिणाम असा होतो की सर्वांशी बंधुभाव, मैत्री, सहृदयभाव वाढतो. कुणाविषयी द्वेष, तिरस्कार, ईर्ष्या, मत्सर वगैरे रहात नाही. यामुळे इथे सहृदयभाव जोडायच्या दृष्टीने उपाय म्हणून संग्रह कमी करायचा सल्ला देत आहे - संग्रह संक्षेप करून सौहार्द जोडा.

मग सांगताहेत की संग्रह कमी केल्याने जो सौहार्द वाढतो त्यामुळे सभ्यतेचे रक्षण होते. सभ्यतेचे मुख्य लक्षणच समता आहे. विषमतेचा अभाव आहे. सभ्य समाजात उच्च - नीच भाव राहू शकत नाही, सर्वांविषयी समान प्रेम असते. - सर्वांच्या विषयी सारखे प्रेम नांदते. यातूनच समाजाचा उत्कर्ष होतो. हीच उन्नतीची वाट आहे.

77) सभ्यतेचे चिह्न

1) संग्रह - विस्तार नव्हे ती सभ्यता दुःख विषमता जेणें वाढे

2) जर्जर झोपडी शेजारीं महाल काय तो शोभेल सभ्यतेत

3) संग्रही तो होय चोराचा जनक बापलेक एक श्रुति सांगे

4) संयम संतोष स्वास्थ्य समाधान सभ्यतेचें चिह्न विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) संग्रह - विस्तार नव्हे ती सभ्यता दुःख विषमता जेणें वाढे

मागील अभंगात संग्रह संक्षेपाला सभ्यतेचे चिह्न सांगितले. संग्रह विस्तार सभ्यता (सभ्यतेचे लक्षण) नाही कारण की संग्रहाला उत्तरोत्तर विस्तृत करत गेल्याने समतेचा मार्ग अवरुद्ध होऊन जातो. उन्नतीऐवजी समाजाची अवनती होते. संग्रह विस्तार केल्याने समाजात दुःख आणि वैषम्य वाढते. समाजातले सर्व लोक आपापल्या सुख - सुविधांसाठी प्रयत्नशील असतात. माणूस सुखाशिवाय जगू शकत नाही मग ते बाह्य वस्तुंपासून मिळणारे भौतिक सुख असो वा आत्म्यामुळे प्राप्त होणारे म्हणजे आध्यात्मिक सुख असो. ही अनिवार्य वस्तु (सुख) प्रत्येकाला उपलब्ध करून द्यायचे काम समाजाचे आहे, ज्या व्यवस्थेमुळे आणि वृत्तीमुळे समाजाचे दुःख वाढेल, विषमता पसरेल, ते कुठल्याही प्रकारे योग्य नाही, हे स्पष्टच आहे.

2) जर्जर झोपडी शेजारीं महाल काय तो शोभेल सभ्यतेत

एकीकडे गरीबाची झोपडी ती सुध्दा जर्जर, मोडकी - तोडकी, पावसाळ्यात गळकी, वादळात उध्वस्त होणारी तर दुसरीकडे त्या झोपडी शेजारीच श्रीमंतांचे महाल. हे का शोभादायक दृश्य आहे? गरीबांना एवढे दुःख का सोसावे लागावे? ही विषमता ईश्वर निर्मित तर नाही ? तो सर्वांना समानपणे जन्म देतो, त्याची दृष्टी आणि सृष्टी विषमतापूर्ण होऊ शकत नाही. ही भौतिक विषमता मानव कृतच आहे - मानव निर्मितच आहे. आपला समाज विशेषतः धनिक वर्ग ही विषमता सहन कशी करत असेल? त्याला सुखाची झोप कशी येत असेल? हे काम सभ्यतेला शोभणारे आहे? हे कसे सहन व्हावे? प्रत्येकाच्या आत परमेश्वर विराजमान आहे. तो सर्वत्र समान आहे. असे असतांना ही मनुष्यकृत विषमता सहन करणे, त्याला कारणीभूत बनणे पापाचरणच ठरू शकते. महालात निवास करणाऱ्यांचे कर्तव्य आहे की त्यांनी झोपडीवाल्यांकडे अधिक औदार्याने बघावे आणि त्यांच्या सुख सोयीची योग्य व्यवस्था लावावी.

3) संग्रही तो होय चोराचा जनक बापलेक एक श्रुति सांगे

समाजात जी चोरी होते तिला आपण वाईट म्हणतो. चोराला गुन्हेगार मानतो पण हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे की चोराला जन्माला कोण घालतो? जी व्यक्ती अधिकाधिक संग्रह करते, जी अधिकाधिक कमवण्याला जीवनाचे ध्येय मानून वाटचाल करते, परिग्रह मूलक विलासी जीवन जगू इच्छिते - ती चोराला जन्माला घालते. संग्रहकर्ता आणि चोर यांच्यात पिता - पुत्रासासारखा संबंध आहे. यामुळे चोरीची परंपरा टिकून रहाते. या दृष्टीने संग्रही व्यक्ती समाजासाठी खूप भयंकर ठरते. श्रुती म्हणते की पिताच पुत्र आहे आणि पिता - पुत्र एकच आहेत. याचा अर्थ हाच झाला की चोरी करणारा चोर आहे तर त्याला जन्म देणारा परिग्रहीही चोर आहे. संग्रह वाढवल्याने समाजात भोगाची परंपरा चालू लागते, त्यागाची नव्हे.

4) संयम संतोष स्वास्थ्य समाधान सभ्यतेचें चिह्न विन्या म्हणे।

असंग्रहाचा मार्ग संयमाचा मार्ग आहे. संग्रह वृत्ती असंयमाची वृत्ती आहे. संयमी बनण्यासाठी असंग्रहाचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. संग्रहाच्या नादी लागलेली वृत्ती संयमी होऊ शकत नाही. जो संयमाची वाट धरतो, असंग्रहाचा मार्ग पत्करतो, त्याच्या जीवनात संतोष आपोआप निर्माण होतो. हे संयमाचे स्वतःचे सामर्थ्य आहे. संयमाचा दुसरा फायदा आहे आरोग्य. असंयमी लोक अधिक रुग्ण असतात हे दिसून आले आहे. शरीराला व्यायाम मिळत नाही आणि भोजनात गरीष्ठ आणि सत्त्वहीन वस्तु मोठ्या प्रमाणात असतात. यामुळे अटळपणे आजार होतात. संयमाचा तिसरा फायदा आहे समाधान. संयमीच्या जीवनात सदैव अखंड समाधान वसते. अशा प्रकारे संयमामुळे संतोष, आरोग्य आणि समाधान तिन्ही प्राप्त होतात.

संतोष आणि समाधानाचा संबंध पुढीलप्रमाणे आहे. संतोष आरंभिक आहे, तात्कालिक आहे पण त्याचा परिणाम चिरकालिक आहे, संतोष बाह्य वस्तु आहे तर समाधान आंतरिक वृत्ती आहे. जीवनात संयमाचा अभ्यास सुरु होताच संतोष अनुभवता येतो. संयम जसजसा स्थिर आणि सूक्ष्म होत जातो तसतसे जीवनात समाधान लाभते. हे समाधान कायम स्वरूपी असते. संयमाने संतोष आणि

आरोग्याचा लाभ होतो. यामुळे जीवनात समाधान लाभेल आणि ते स्थिर राहील. यामुळे संयमाला शक्ती लाभेल अर्थात् ते सारे परस्पर संबद्ध आहे.

मग म्हणतात संयम, संतोष, आरोग्य आणि समाधान - ही सभ्यतेची चार चिह्ने आहेत. सभ्यता म्हणजे मानवता. मनुष्याला परमेश्वराने विवेक शक्ती दिली. ती पशु - पक्ष्यांना मिळालेली नाही. माणसाने ठरवले तर तो अखंड ब्रह्मचारी राहू शकतो. सर्व इंद्रियांवर विजय संपादन करू शकतो पण पशु - पक्षी काही असे करू शकत नाही. माणसाची विवेकशक्ती स्वाधीन आहे आणि ती खूप मोठी गोष्ट आहे. विवेकशक्ती क्षीण झाली तर मानवतेचा ह्यास होतो. विवेकशक्ती अत्यंत विकसित झाली तर देहासक्ती क्षीण होऊन देहभिन्न आत्मतत्त्वाचे भान होऊ शकते आणि अशा प्रकारे उज्वल मानवता उजळून निघते.

०००

प्रकरण चौथे

78) आत्यंतिक असंग्रह : संन्यास

- 1) आत्म्याच्या विचारें देह हि आमुचा परिग्रह साचा सिध्द होय
- 2) भोगवासनेनें देहाची उभारी यदर्थ ही सारी उठाठेव
- 3) वासना क्षीणतां मुक्त आत्मराज देहाची गरज खुंटूनियां
- 4) यातुनी निष्पन्न परम - संन्यास तो चि असो ध्यास विन्या म्हणे।

विवेचन

- 1) आत्म्याच्या विचारें देह हि आमुचा परिग्रह साचा सिध्द होय

आत्म्याच्या नजरेने पाहू गेले तर हा देह सुध्दा एक परिग्रह आहे. देहाहून आत्मतत्त्व भिन्न आहे पण आपल्याला या गोष्टीचे भान रहात नाही यामुळे आपण देहाचा उपयोग एक साधन म्हणून करू शकत नाही आणि शरीर भोगाचे कारण बनते. देहाला आत्म्याची ओळख करून घ्यायचे साधन मानून चाललोत तर मग आपण देहात गुरफटून रहात नाही. देह आपल्या भोगाचे साधन

बनून गेले आहे. देहाच्या भोगात सुरुवाती - सुरुवातीला आपल्याला सुख वाटते पण ते सुख तात्कालिक असते. अखेर देह दुःखदायक वाटू लागतो मग आपण त्रस्त होतो आणि रात्रं - दिवस कामना करू लागतो की कधी यापासून मुक्ती मिळेल तर बरे. त्याचे दुःख जेव्हा असह्य होते तेव्हा अनेक लोक त्या देहाला जबरदस्तीपूर्वक नष्ट करून देतात. अशा प्रकारे शरीर एक ओझे बनून परिग्रह बनून जाते.

2) भोगवासनेनें देहाची उभारी यदर्थ ही सारी उठावेव

हे शरीर भोग - वासनेसाठी आहे असे आपण मानू लागतो आणि त्या दृष्टीनेच जीवनाची सारी धावपळ - प्रयत्न जारी रहातात. यामुळे जीवनात ब्रह्मचर्याचे पालन अवघड होऊन बसते.

हे शरीर आपल्याला प्राप्त झाले आहे याच्या पाठीमागचे एक कारण अतृप्त वासना आहे. याचा आशय असा की या देहप्राप्तीच्या सोबत काही - ना - काही वासना संलग्न आहे आणि त्या वासना तृप्तीसाठी जीवनाची संपूर्ण रचना आणि विस्तार आणि विस्तार व्यवस्था आपण गुंफतो. विवेकाअभावी आपण या देहात नवीन वासनाही पाळू लागतो. त्या कदापि पूर्ण होऊ शकणाऱ्या नसतात आणि या असमाप्त वासनांमुळे पुनश्च शरीर धारण करावे लागते. देह धारण करायचा हा क्रम अनंत काळापर्यंत चालत रहातो पण यापासून सुटका करून घ्यायचा एकच उपाय आहे आणि तो म्हणजे विवेकपूर्वक देहभिन्न आत्म्याला ओळखून - वासनांचा क्षय करावा. (ज्याच्या वासना संपल्यात त्याला देहाची गरजच लागत नाही, हे पुढे सांगताहेत.)

3) वासना क्षीणतां मुक्त आत्मराज देहाची गरज खुंटूनियां

वासना जेव्हा क्षीण होतात, भोगलालसा शिल्लक उरत नाही तेव्हा आत्मा मुक्त होऊन जातो. शरीरात रहात असूनसुद्धा शरीराहून स्वतंत्र रहातो. आत्म्याला राजा म्हटले गेले आहे. याचा अर्थ असा की तो शरीर, मन, बुद्धी, इंद्रिये वगैरेंचा स्वामी आहे. आज तर मन, बुद्धी वगैरेंचा राजा बनून बसले आहेत आत्मा त्यांच्या अधीन आहे. या स्थितीचे कारण वासना आहे. वासना क्षीण झाली म्हणजे खरा राजा मुक्त होतो आणि सर्वांचा स्वामी बनतो.

देहाचा उपयोग ज्याप्रमाणे वासनेच्या तृप्तीसाठी होतो त्याचप्रमाणे वासनेपासून मुक्तीसाठीही त्याचा उपयोग करता येऊ शकतो. आज देहासक्ती सर्वात मोठी उपाधी आहे. देहाला केंद्र मानून आपण सुख भोगायचे लाखो प्रयत्न केलेत तरीही सुख लाभणार नाही. वासना तृप्त होणार नाही. वासनेला तृप्त करण्यासाठी उचललेले प्रत्येक पाऊल वासना वाढीचेच कारण बनते. हे अनुभवपूत वचन प्रसिध्दच आहे.

न जातु कामः कामनामुपभोगेन शाम्यति ।

हविषा कृष्णवर्त्मैव भूय एवाभिवर्धते ॥

अर्थात् कामनांचा समूह उपभोगाने कदापि शमणार नाही पण तूपाने अग्नी वृद्धिंगत व्हावा त्याप्रमाणे अधिकाधिक वाढतच राहिल पण जेव्हा मूळात वासना क्षीणच होऊन जाते तेव्हा तिच्या तृप्तीचा प्रश्नच उद्भवत नाही आणि तदर्थ देहाचा उपयोग करून घ्यायचा प्रश्नही उरत नाही. अशाप्रकारे जेव्हा वासनापूर्तीसाठी शरीराचा काही उपयोगच उरत नाही, तेव्हा त्याचा उपयोग आत्मज्ञानासाठी होऊ शकतो.

भगवंताने संपूर्ण गीतेत आसक्ती त्यागाचा उपदेश दिला तरीही सातव्या अध्यायातल्या पहिल्या श्लोकात 'मय्यासक्तमनाः' म्हटले. आसक्ती वाईट नाही. आसक्ती विषय विकारात न राखता परमात्म्याच्या ठायी राखायची आहे, हेच मुख्य आहे. परमात्म्याच्या ठायी आसक्ती ठेवल्याशिवाय जगताची आसक्ती सुटत नाही.

4) यातुनी निष्पन्न परम - संन्यास तो चि असो ध्यास विन्या म्हणे ।

यातून म्हणजे देहासक्ती क्षीण होऊन परमात्म्याविषयक आसक्ती उत्पन्न झाल्यामुळे परम संन्यास निष्पन्न होतो, आत्यंतिक त्यागवृत्ती उपजते. संन्यासाचा एक अर्थ विशिष्ट असा चौथा आश्रम आहे. याच्याशी कित्येक विधी - निषेध संलग्न आहेत. तो संन्यास इथे अभिप्रेत नाही. यामुळे इथे परम संन्यास असे म्हटले आहे.

संन्यास जीवनाची एक विशेष अवस्था आहे. विनोबार्जींनी गीता प्रवचनात याला अकर्मावस्था म्हटले आहे. अकर्मावस्था दुहेरी आहे - कर्म करत असूनही जणू

काहीच कर्म केले नाही आणि काहीही कर्म न करता जणू सारे काही केले आहे. ही स्थिती ज्ञानी कर्मयोगी आणि ज्ञानी संन्याशाची आहे. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात -

म्हणोनि कल्पना जें सांडे तैचि गा । संन्यासु धड ।

अर्थात् जेव्हा मनातूनच आसक्तीजन्य कल्पना सुटून जाते तेव्हाच संन्यास साध्य होतो. त्याचप्रमाणे

मी व माझे हे आठवण । विसरलें जयाचें अंतःकरण ।

तो पार्थ संन्यासी जाण । निरंतर ॥

अर्थात् ज्याच्या मनातून 'मी' आणि 'माझे' निघून गेले म्हणजे याचे स्मरणसुद्धा ज्याला होत नाही तो निरंतर संन्यासी आहे, असे जाणावे. यालाच इथे 'परम संन्यास' म्हटले आहे.

अशा प्रकारचा संन्यास म्हणजे एक उच्च कोटीची ज्ञानावस्था आपल्याला प्राप्त व्हावी असा तीव्र - ध्यास - मनाला लागायला हवा. हेच जीवनाचे अंतिम लक्ष्य असायला हवे. यासाठीच मानव देह लाभला आहे.

79) सेवायोग

1) देह असे जंव तंव सर्व - सेवा हा चि लुटूं मेवा निरंतर

2) उठतां बैसतां निजतां जागतां खातां पितां ध्यातां देतां घेतां

3) सेवेचा चि नाद सेवेचा चि छंद सेवेचा आनंद सर्व - काळ

4) सेवेच्या निकषें संग्रह करावा निरर्थ तो द्यावा फेकूनियां

5) या परी करितां चित्त निवळेल सत्य गवसेल विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) देह असे जंव तंव सर्व - सेवा हा चि लुटूं मेवा निरंतर संन्यास शब्दाचा अर्थ इथे स्पष्ट झाला आहे.

जोवर देह आहे तोवर सारी सेवा करू म्हणजे सर्वांची सर्व प्रकारे सेवा करत राहू कारण की आता भोग - लालसा निमाली आहे - समाप्त झाली आहे - वृत्ती त्यागाकडे वळली आहे. यामुळे आपल्यासाठी काही करायला उरले नाही. आता तर सर्वांच्या सेवेसाठीच शरीर उरले आहे.

जोवर शरीर आहे तोवर म्हणजे आजीवन सेवा करत रहायचे आहे. सेवा हाच मेवा, हेच मिष्टान्न आहे. अखंड सेवा करावी. सेवेतच परम आनंद आहे. संत तुलसीदासजी म्हणतात - 'परहित बस जिनके मनमाही तिन्हं कंहं जग दुर्लभ कछु नाही.' मग म्हणतात - 'पर उपकार वचन मन काया । संत सहज सुभाव खगराया ।' जे निरहंकारी बनून काम - क्रोध वगैरे विकारांनी मुक्त होऊन जनसेवेत रत असतात तेच जाणतात की अशा प्रकारच्या निष्काम सेवेत केवढा (उच्च प्रतीचा) आनंद भरलेला आहे. तो आनंद लुटण्यासाठी आपण अखंड प्रयत्नशील राहू.

2) उठतां बैसतां निजतां जागतां खातां पितां ध्यातां देतां घेतां

या ओळीत नऊ विविध क्रियांचा उल्लेख आला आहे. आधी उठायची मग बसायची क्रिया. हिशेब लावतांना सहज लक्षात येईल की दिवसभरातून आपण किती वेळा उठ - बस करतो. शरीर आपले साधन आहे. आपण उठत - बसत रहातो, याचा अर्थ शरीर उठते, शरीर बसते. शरीर आणि मन या दोघांच्या आरोग्यासाठी झोप एक आवश्यक क्रिया आहे. आपण जागृतावस्थेत अधिक काळ असतो. जागृतावस्थेशिवाय जीवनाला काही विशेष अर्थ उरत नाही मग खायची - प्यायची क्रिया. अन्न - पाण्याशिवाय शरीर याला चालतच नाही. यानंतर ध्यानाचा उल्लेख केला आहे. ध्यान म्हणजे मनाची एकाग्रता. मन सदैव चंचल असते. मनाच्या चंचलतेच्या अवस्थेत शांततेचा अनुभव येऊ शकत नाही मग प्रत्येकाला शांततेसाठी एकाग्रतेचा अभ्यास करायला हवा. ही एक आवश्यक क्रिया आहे. नंतर देणे - घेणे. सामान्य व्यवहारात घेण्या - देण्याची भाषा चालते. अर्थात् आधी घेणे मग देणे. इथल्या उलट्या प्रयोगात एक विशिष्ट दर्शन होते. देणे आपले कर्तव्य आहे तर त्याला आधी निभवावे लागेल. घेणे आपल्यासाठी गरजेचे आहे. अपरिहार्य, अनिवार्य आहे यामुळे देण्यानंतरच उपकृत भावनेने घेणे असते. ही दृष्टी लक्षात यावी, आपण या भावनेने आचरण करू लागू तर व्यवहार अत्यंत शुध्द होईल आणि समाजात शांती - समाधान प्रतिष्ठित होईल. उठण्या - बसण्यात पायांना प्राधान्य आहे तर घेण्या--देण्यात हातांना आहे. यात शरीराच्या आठ क्रियांच्या सोबत मनाच्या एका क्रियेचा समावेश केला गेला आहे.

3) सेवेचा चि नाद सेवेचा चि छंद सेवेचा आनंद सर्व - काळ

सामान्यपणे संन्यास संकल्पनेचा अर्थ क्रियाशून्यता असा केला जातो पण हा चुकीचा अर्थ आहे. इथे संन्यासविषयक अधिक स्पष्टीकरण केले जात आहे. तिसऱ्या ओळीत तीन शब्द आले आहेत - नाद, छंद आणि आनंद. नाद म्हणजे चटक, आस्वाद, खोड. छंद म्हणजे धून. उदाहरणार्थ संगीताची धून. काव्यरचनेची धून. इथे हे सांगताहेत की ज्यांनी भोग व वासनेचा त्याग केला आहे त्यांना जर एखाद्या गोष्टीची गोडी लागत असेल तर ती सेवेची, काही धून लागत असेल तर ती सेवेची. निष्काम सेवेतच लीन राहून त्यातच ते अखंड आनंदाचा अनुभव घेतात - विषयांमुळे चिरकालिक - स्थायी - आनंदलाभ होत नाही. यामुळे तो काही खरा आनंद नाही. खरा आनंद तर स्थायी असतो. सत्याची व्याख्याच 'स्थायी, टिकणारे' अशी आहे. हा स्थायी आनंद सदैव निःस्वार्थ सेवेनेच प्राप्त होऊ शकतो.

4) सेवेच्या निकषे संग्रह करावा निरर्थ तो द्यावा फेकूनियां

जीवनात काही - ना - काही संग्रह करावाच लागतो, त्यासाठी सेवारत असायचीच कसोटी आहे. जनसेवेची दृष्टी बाळगून त्या कसोटीवर जे सत्य उतरेल त्याच वस्तुंचा संग्रह करायला हवा. आपल्या स्वार्थासाठी संग्रह करणे निषिद्ध आहे. सेवेचे क्षेत्र जेथवर असेल तेथवर संग्रहाची सीमा असेल. दुसऱ्याच्या विरोधातली सेवा स्वार्थ म्हणवली जाईल. सेवकाच्या शक्तीच्या अनुरूप सेवेचे क्षेत्र मर्यादित होऊ शकते पण सेवा आपल्या क्षेत्राबाहेरच्या लोकांच्या हिताच्या विरोधातली असता कामा नये. ती तशी विरोधी असणे आवश्यक नाही. अशा प्रकारे सेवेला संग्रहाची कसोटी मानून आचरण करायची चर्चा इथे आली आहे. आपण जर समाजाला सेवेचे क्षेत्र मानतो तर कुटुंब तर समाजाचेच अंग आहे. त्यासाठी स्वतंत्रपणे संग्रह करायला आपण प्रवृत्त होणार नाही. अशाप्रकारे त्याग वृत्ती विकसित होत जाते.

जो संग्रह जनसेवेच्या कसोटीवर सत्य सिद्ध होत नाही, कल्याणकारी ठरत नाही तो निरर्थक आहे, कुचकामाचा आहे, त्याला फेकून द्यायला हवे, अर्थात् त्याचा संग्रह करायला नको. त्याला फेकून द्यायचे सांगून लेखकाने --

ग्रंथकर्त्याने फार कडक शब्दाचा प्रयोग केला आहे याचे कारण असे की आज बहुधा सर्व लोक स्वार्थासाठीच संग्रह करतात, सेवेसाठी संग्रह करणारे विरळ होत. या संकुचित वृत्तीमुळे समाजाचे अधःपतन होत आहे. ही वृत्ती तत्काळ बदलायची आवश्यकता आहे.

5) या परी करितां चित्त निवळेल सत्य गवसेल विन्या म्हणे।

अशाप्रकारे सेवादृष्टीने संग्रहाला मर्यादित करायचा प्रयत्न व्हावा. वैयक्तिक स्वार्थाला गौण समजायची वृत्ती असावी. यातून संग्रहवृत्ती क्षीण होईल आणि सेवेसाठी गरजेपुरतेच संग्रह करायची कर्तव्यबुद्धी विकसित होईल.

चित्त लोभमुक्त होईल. याचे कारण असे की आपण समाजशरीराचे एक अंग आहोत. समाजयंत्राचे एक अंग आहोत. यामुळे समाजाच्या आरोग्यातच आपले आरोग्य आहे, समाजाच्या हितातच आपले हित आहे. हा विचार दृढ होतो. यातून समाजापेक्षा पृथक् आपली वैयक्तिक संग्रह करायची वृत्ती - संकुचित वृत्ती - संपून जाईल. संकीर्णताच मूळ आहे. संकुचित भाव नष्ट होताच चित्त विशाल होईल, शुध्द होईल, निर्मळ बनेल. अशाप्रकारे जेव्हा चित्त शुध्द होईल, तेव्हा चित्तवृत्ती आत्म्याकडे वळायला लागेल मग साधकावस्था सुरु होईल. संग्रहवृत्ती जोपर्यंत शिल्लक आहे तोपर्यंत साधकावस्था सुरुच होत नाही. जोवर साधनेत तन्मयता साधली जात नाही तोवर सत्याचा शोध कसा लागेल? यामुळे सांगितले गेले आहे की चित्त शुध्द झाल्यावर सत्य प्रत्यक्ष होईल. ते जीवनाचे अंतिम लक्ष्य आहे.

०००

प्रकरण पाचवे

80) मृत्युयोग: विचार संग्रह

- 1) असंग्रह - व्रत वस्तुंचिया परी विचारां हि वरी लागू होतें
- 2) वस्तुंचा संग्रह करी अडगळ विचार - संग्रह वेडगळ
- 3) विचारगर्दीनें चित्त होय भ्रांत मग निश्चितार्थ सांपडेना

4) विचार - संग्रह संग्रहणी रोग जिता मृत्यु - योग विन्या म्हणे।

विवेचन

1) असंग्रह - व्रत वस्तुंचिया परी विचारां हि वरी लागू होते

अपरिग्रहव्रत ज्या प्रकारे बाह्य वस्तुंवर लागू होते त्याच प्रकारे बौद्धिक विचारांवर, लौकिक ज्ञानावरही लागू होते यामुळे म्हणताहेत की ज्ञान संचयातही अपरिग्रहाची वृत्ती राखायला हवी. ज्या ज्ञानाने संपूर्ण समुदायाला खरे सुख आणि खरी शांती प्राप्त होईल, तेच ज्ञान प्राप्त केले जावे. शेष ज्ञानाला निरुपयोगी मानून त्याचा त्याग करून द्यायला हवा.

2) वस्तुंचा संग्रह करी अडगळ विचार - संग्रह वेडगळ वस्तुंचा संग्रह सत्यशोधनात बाधक आहे, खरे तर तो निरर्थक भार असल्यामुळे कष्टप्रद आहे. ज्यांना संग्रहवृत्तीचे वेड लागले आहे अशी मंडळी त्या सर्व वस्तु गोळा करून बसल्या आहेत ज्या कुचकामाच्या आहेत, ज्या वस्तुंचा त्यांना काहीही उपयोग नाही बहुधा दुसऱ्यांचे बघून व स्पर्धेमुळे माणूस संग्रह वाढवत जातो - त्यात काही विवेक नसतो. हे सारे निरुपयोगी - व्यर्थ आहे.

अशाच प्रकारे निरर्थक ज्ञानसंचय करणे केवळ वेडेपणा आहे. यातून जीवनाच्या विकास वा सत्य शोधनाला काही लाभ होत नाही. विवेकहीन संचय वेडेपणा नाहीतर काय आहे ?

3) विचारगर्दीने चित्त होय भ्रांत मग निश्चितार्थ सांपडेना

डोक्यात जेव्हा विचारांची गर्दी उसळते, अनावश्यक अभाव होतो त्याचा वाईट परिणाम होतो. तो म्हणजे बुद्धी भ्रमित होऊन जाते. 'आम्ही जे काही वाचतो, ते सारे योग्यच वाटते, यामुळे आपल्यासाठी काय उपयोगी आहे याचा आम्ही विचार करत नाही, ठरवू शकत नाही, वेदान्तही यथार्थ वाटतो आणि अन्य तत्वज्ञानेही बरोबरच वाटतात.' असेही निवेदन करणारे काही लोक आढळतील. याचे कारण हेच आहे की बुद्धीच्या अपरिपक्व दशेत आपण ज्ञानाचे ओझे बुद्धीवर लादून घेतो. यामुळे बुद्धी विमूढ होते, भ्रमित होऊन जाते आणि खरा निर्णय घ्यायची

शक्ती नष्ट होऊन जाते, श्रद्धाही नष्ट होऊन जाते. ना जुनी श्रद्धा टिकत ना नवी श्रद्धा दृढ होऊ शकत. मनुष्य एकदम अस्थिर आणि अस्वस्थ बनून जातो.

यामुळे विचार - संचयात देखिल अपरिग्रहाची वृत्ती राखायला हवी. ज्या महापुरुषाप्रती वा ज्या शास्त्रावर श्रद्धा असेल त्यांच्या विचारांचा संपूर्ण अभ्यास चांगल्या प्रकारे करून घेतला पाहिजे. एक विचार आणि एक श्रद्धा सुट्ट झाल्यावर दुसऱ्या विचारांचा तौलनिक अभ्यास केला जाऊ शकतो. यातून वैचारिक संशोधन, विचार मंथन, विचार विकास, अवश्य होऊ शकतो आणि बुद्धीविभ्रम होणार नाही. विवेक पूर्वक केले गेलेले ज्ञानसंचयन सत्यशोधनाकामी उपकारक ठरेल. हीच वैचारिक असंग्रहवृत्ती होय.

4) विचार - संग्रह संग्रहणी रोग जिता मृत्यु - योग विन्या म्हणे।

या उलट चित्तात विभ्रम उत्पन्न करणारा विचार-संग्रह भयानक आहे. संग्रहणी आजारासारखा आहे. या रोगात खाल्लेले अन्न पचत नाही, तसेच बाहेर निघून जाते. पोषणाच्या अभावी शरीर दुबळे आणि क्षीण होऊन मरणाला बोलाऊन घेते. माणूस जीवंत असतांनाही मृतवत् होऊन जातो. विचार भ्रमाचाही हाच परिणाम होतो. चित्त सदैव अस्थिर असते. न कुठला आधार ना कुठली निष्ठा. जीवन अवघड - असह्य होऊन जाते. असा माणूस जीवनालाच कंटाळून जातो. आत्मदर्शनाच्या लालसेने अनेक ग्रंथ वाचणारे कित्येक लोक असतात. ते अनेक संत - महंतांपाशी धाव घेतात. नाना परस्पर विरोधी विचारांच्या सागरात गटांगळ्या खात फिरतात - विभिन्न शास्त्रांच्या अरण्यात भटकत रहातात आणि अखेरीस सर्व बाजूंनी हताश - निराश होऊन बसतात. हा सर्व विचारांच्या अपचनाचा परिणाम आहे. या अपचनापासून बचावाचे नावच असंग्रह आहे.

81) निर्विचार दशा

1) ईश्वराभिमुख विचार तो घ्यावा ईश्वरीं विमुख वर्जावा तो

2) ऐसा हा विवेक करितां सतत निर्विचार चित्त होय अंती

3) निर्विचार - स्थैर्ये अध्यात्म - प्रसाद ऋतंभरा प्रज्ञा, अंतर्नाद

4) त्या अंतःप्रज्ञेनें जन्म - कथंतेचा होईल संबोध तत्त्वार्थाचा

5) व्यर्थ विचारांचा परिग्रह तोडू महा - लाभ जोडू विन्या म्हणे।

विवेचन

(विचार संग्रहाची सर्वोत्तम कसोटी इथे सांगितली आहे.)

1) ईश्वराभिमुख विचार तो घ्यावा ईश्वरीं विमुख वर्जावा तो जो विचार ईश्वराभिमुख असेल, त्या विचाराला ग्रहण करावे. जो विचार ईश्वराचा साक्षात्कार घडवणारा, मोक्षानुभव करवून देणारा असेल त्या विचाराची कास धरली पाहिजे. ईश्वर प्राप्तीविषयी वा मोक्षप्राप्तीविषयी ही प्राप्त करायची वस्तु आहे अशी जर आपली धारणा असेल तर आपली साधना अवघड होऊन बसेल कारण की मोक्ष प्राप्त करणारा 'मी' जोवर उपस्थित आहे तोवर मोक्ष सिध्द व्हायची शक्यता उरत नाही कारण की अहंशून्य बनणे म्हणजेच मोक्ष. मोक्ष स्वतः सिध्द आहे. मोक्ष आपले स्वरूपच आहे. स्व - स्वरूपाहून आपण कदापि विलग होऊ शकत नाही पण आपल्याला आपल्या बिजस्वरूपाचे भान नाही कारण की अहंकार आणि काम - क्रोध वगैरे भाव अडथळा आणतात. याचा अर्थ असा की मोक्ष प्राप्तीसाठी वा ईश्वरानुभव प्राप्त करण्यासाठी प्रयत्न करायची गरज नाही पण या अनुभवात बाधक बनणाऱ्या अहंभाव आणि काम, क्रोध वगैरे विकारांना दूर हटवण्याची गरज आहे. याचे मुख्य साधन आहे ईश्वरशरणभाव - ईश्वरभक्ती. यामुळे इथे म्हणताहेत की ईश्वराभिमुख आणि ईश्वर शरणतेच्या दिशेने नेणारा विचार ग्रहण करण्यायोग्य आहे. याविपरीत विचार म्हणजे ईश्वर शरणतेच्या विरोधातला विचार सोडून द्यायला हवा कारण की त्यातून शांतता लाभायची शक्यता नाही.

2) ऐसा हा विवेक करितां सतत निर्विचार चित्त होय अंतीं

इथे ईश्वराभिमुखतेला विवेक म्हटले आहे. गांधीजी सांगायचे की चोवीस तास आपण चैतन्य म्हणजे ईश्वराचे भय बाळगावे, आपल्यावर ईश्वर नाराज होईल असे

आपले आचरण असू नये. ईश्वराला आवडणार नाही असे कुठलेच काम आपण करू नये पण सामान्यपणे आपण ईश्वर विमुखच असतो, म्हणजे मायाभिमुखच असतो. इंद्रियांच्या स्वाधीनच असतो. ईश्वराधीन राहू शकत नाही. गांधीजी हेही सांगायचेत की ईश्वर आपला साक्षी आहे म्हणजे तो सदैव आपल्या समस्त क्रिया आणि चित्तवृत्ती बघत असतो. आपण जर ईश्वरीय प्रेरणेनेच आचरण करायचे ठरवले तर आपण ईश्वराभिमुख झालो आहोत असे मानायला हवे. विवेक आपल्या हाती लागला आहे असे मानायला हरकत नाही. याचा सतत सराव केल्याने हा विवेक स्वाभाविक - सहज होऊन जातो.

यामुळे चित्त निर्विचार बनून जाते. ही दशा खूप श्रेष्ठ दशा आहे. पातंजल योगसूत्राच्या 'समाधीपाद' च्या 44 व्या सूत्रात 'सविचारा' आणि 'निर्विचारा' समापत्तीचा उल्लेख आहे. सविचारा समापत्ती म्हणजे अत्यंत निर्मळ, विशुध्द विवेक दर्शन होय. समापत्ती म्हणजे हरीदर्शन. या हरीदर्शनरूप समापत्तीत अत्यंत विशुध्द विवेक हस्तगत होतो. या विशुध्द विवेकपूर्ण आचरणाने दिव्यता आणि सूक्ष्मता प्रतिदिनी वाढत रहाते. समाजावरही याचा गहिरा प्रभाव पडतो. ही ज्ञानावस्था म्हणजे शुध्द विवेकावस्था होय. याचा या अवस्थेतल्या आचरणाचा समाजापुढे एक महान दृष्टांत उभा रहातो. या आचरणातून समाजाची अनुपम सेवा उभी ठाकते. ही सविचारा आचारात्मक समापत्ती जेव्हा सहज - स्वाभाविक बनून जाते तेव्हा तिला निर्विचारा समापत्ती नावाने संबोधित करतात. हेच अद्वैत दर्शन होय.

3) निर्विचार - स्थैर्ये अध्यात्म - प्रसाद ऋतंभरा प्रज्ञा, अंतर्नाद

योगसूत्राच्या प्रथम पादच्या 47 व्या सूत्रात उल्लेख येतो 'निर्विचार-वैशारद्ये अध्यात्मप्रसादः' हेच शब्द या तिसऱ्या ओळीत प्रयुक्त झाले आहेत. सूत्रात शब्द आहे 'वैशारद्य' इथे शब्द आहे 'स्थैर्य' एवढाच फरक आहे. 'निर्विचार स्थैर्य' चा अर्थ आहे - विशुध्द विवेक संपन्न ज्ञान जेव्हा सहज होऊन जाते तेव्हा ते स्थिर होते. अशी अवस्था जेव्हा स्थिर होते तेव्हा अखंड कायम रहाते. एकदा जेव्हा ही स्थिर स्थिती कायम होऊन जाते मग काही त्यातून पतन संभवत नाही, घसरून पडणे होत नाही. यातून पुरुष विचलित होत नाही. ही स्थिती आमरण कायम रहाते.

या अखंड स्थितीत 'अध्यात्म प्रसाद' लाभतो म्हणजे परमात्म्याचा अनुपमेय प्रसाद - आनंद प्राप्त होतो.

संत तुलसीदासजी म्हणतात - राम भगति मनि उर बस जाके, दुख लवलेस न सपनेहु ताके ॥

म्हणजे रामभक्तीरूपी मणी ज्याच्या अंतःकरणात वसला - स्थिरावला, त्याला स्वप्नातही दुःखाचा लवलेस प्राप्त होत नाही.

या अद्वितीय अवस्थेत ज्ञान, भक्ती आणि कर्माचा त्रिवेणी संगम होतो जिथे आत्मज्ञान, ईश्वरभक्ती आणि निष्काम जनसेवा कर्माचा संगम असेल तिथे दुःखाचा लेशमात्रही कसा यावा?

मग 'ऋतंभरा प्रज्ञा' या शब्दाचा प्रयोग केला आहे. हा सुध्दा योगसूत्रातला शब्द आहे. प्रथमपादाचे 48 वे सूत्र असे आहे -- 'ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा' अर्थात् ज्ञानावस्थेत बुद्धी सत्यमय होऊन जाते. जिथे ज्ञान, भक्ती, कर्माचा अपूर्व संगम झाला ती एक अनुपम, अद्वितीय, असामान्य स्थिती झाली. अशा असामान्य स्थितीत अनुपम ज्ञानावस्थेत अंतर्नाद उत्पन्न होतो. ही शून्यतेची पराकाष्ठा होय. जिथे अहंकार शून्य झाला तिथे जीव शिल्लक उरत नसतो, उरतो केवळ सत्यस्वरूप परमात्मा. यामुळे आतील सत्य स्वरूप परमात्म्याची सूक्ष्म वाणी ऐकायला येऊ लागते आणि बाहेरील प्रत्येक क्रियेत तीच प्रकट होते. अशी अहंशून्य व्यक्ती जनसेवेचे जे काही कार्य हाती घेईल ते सत्य ठरेल. तिची वाणी सत्य वाणी ठरेल. ती जे काही बोलेल ते सत्य ठरेल.

4) त्या अंतःप्रज्ञेने जन्म - कथंतेचा होईल संबोध तत्त्वार्थाचा

या अंतःप्रज्ञेने म्हणजे मागील विवेचनात उल्लेखित ऋतंभरा प्रज्ञेचा - सत्यमय प्रज्ञेचा उपरोक्त अंतर्नादाशी जो संबंध आहे त्याला 'जन्म - कथन्त्याचा संबोध' असे म्हणतात, म्हणजे पूर्वजन्मीचे स्मरण होते.

'जन्म कथन्ता' आणि 'संबोध' हे दोन्ही शब्दही योगसूत्रातले आहे. साधनपादाच्या 36 व्या सूत्रात सांगितले गेले आहे 'अपरिग्रहस्थैर्यं जन्मकथन्तासम्बोधः' याचा अर्थ असा की काया, वाचा, मनसा अपरिग्रह पालनात स्थिर झाल्यामुळे जन्माच्या स्वरूपाचे ज्ञान होते. योगसूत्रात यम - नियम यांच्या अनुष्ठानाची चर्चा सुरु

असल्यामुळे 'जन्मकथंता' शब्दाचा अर्थ 'पूर्वजन्मस्मरण' केला गेला नाही, 'जन्मस्वरूप ज्ञान' असा अर्थ केला गेला आहे. 'जन्मस्वरूप ज्ञानाचा' पुढीलप्रमाणे अर्थ केला जातो - देह, मन, इंद्रिये हे सारे परिग्रहच आहेत हे आपल्याला ज्ञात होते. यांच्या आसक्तीमुळेच आपल्याला हा जन्म लाभला आहे आणि जोवर आसक्ती असेल तोवर जन्म मिळतच राहिल हे कळते.

पण इथल्या विवेचनाच्या संदर्भात आपण 'जन्मकथंता' या शब्दाचा अर्थ 'पूर्वजन्मीचे स्मरण' असा घ्यायचा आहे कारण की इथे अंतिम ज्ञानावस्थेशी संबंधित अवस्थेचे विश्लेषण सुरु आहे. इथे ज्ञानावस्थेचा अर्थ परमात्म दर्शन असा होतो. यामुळे सांगताहेत की ज्ञानावस्थेत पूर्वजन्मीचे दर्शन व्हायची शक्यता आहे.

दुसरे फळ सांगताहेत की ज्ञानावस्थेत तत्त्वार्थाचा म्हणजे ब्रह्मांडाच्या मूळ तत्वाचा बोध होतो. पिंडात प्रकट असलेल्या अंतरात्म्याचे दर्शन ज्ञानावस्थेचे स्वरूपच आहे त्याच प्रकारे ब्रह्मांडात गुप्त परमात्म्याचे दर्शन होणे ज्ञानावस्थेचा परिणाम आहे. शरीरात आत्मदर्शन आणि ब्रह्मांडात परमात्मदर्शन - हरीदर्शन - दोघे मिळून पूर्ण दर्शन होते.

द्विविध दर्शनाची ही कल्पना मोठी मार्मिक आहे. आत्मदर्शन म्हणजे चव चाखणे होय म्हणजे स्वाद बघण्यासाठी ज्याप्रकारे थोडेसे चाखून बघितले जाते ते आणि हरीदर्शन म्हणजे पोटभर जेवण. जेव्हा आत्मदर्शन व्यापक बनते तेव्हा हरीदर्शन होते. अशा दोन प्रकारच्या दर्शनात पूर्वजन्माचे दर्शन, जन्मांतर - स्मरण असंभव नाही.

5) व्यर्थ विचारांचा परिग्रह तोडू महा - लाभ जोडू विन्या म्हणे ।

ईश्वराभिमुख नसलेल्या विचाराला व्यर्थच मानायला हवे कारण की ते विचार अपरिवर्तनशील अशा ईश्वराला सोडून परिवर्तनशील अशा वस्तूंमध्ये गुंतवून ठेवणारे आहेत. ब्रह्मांडासंबंधी नाना प्रकारचे ज्ञान जोवर मूळ कारण आणि आधारभूत परमेश्वराकडे वळत नाही तोवर ते सार्थक नसून व्यर्थ आहे. यामुळे त्याला सोडून द्यायला हवे. यालाच विचारांच्या परिग्रहाचा त्याग असे म्हणतात. विचार परिग्रहाचा त्याग केल्यामुळे महालाभ

होतो - म्हणजे ईश्वराचा साक्षात्कार, परमात्म्याचा अनुभव लाभतो. यामुळे आपला वैयक्तिक आणि समाजाचाही लाभ होत असल्यामुळे हा महान लाभ आहे. समाजाला ऊर्ध्वगामी बनवण्यासाठी धर्मनिष्ठा, नीतीनिष्ठा आणि ईश्वरनिष्ठा तिन्ही आवश्यक आहेत. यामुळे आपले ज्ञान संपादन असो वा सेवाकार्य वा संगठन का असेना सारे ईश्वराभिमुख असायला हवे. हेच सर्वांचे ध्येय असले पाहिजे. ईश्वराभिमुखता सर्व समाजाला हर प्रकारे असंग्रहाच्या मार्गावर राखू शकेल. हेच असंग्रह व्रताचे सार आहे म्हणजे असंग्रह व्रताच्या पूर्ण पालनातून आपण ईश्वराभिमुख होऊ शकू आणि ईश्वराभिमुखतेमुळे अखेरपर्यंत असंग्रह व्रत पालनात भक्कमपणे संलग्न राहू. या महाव्रताच्या पालनाने आपल्याला अखंड शांततेचा अनुभव येऊ शकेल कारण की या महाव्रताच्या पालनामुळे आपण अखंड ईश्वराभिमुख राहू.

०००

प्रकरण सहावे

82) ज्ञानज्ञानविवेक

- 1) ज्ञानाची जी व्याख्या कृपावंतें केली पाहिजे चिंतीली भक्तजनीं ।
- 2) अमानित्वादिक मौलिक सदुण तें चि होय ज्ञान साधकांसि ।
- 3) एतद् - विपरीत बोलिलें अज्ञान टाकावे झाडून श्रेयस्कर्मीं ।
- 4) सत्याकडे नेई तें ज्ञान सात्विक प्रेरक तारक सेवूं आम्ही ।
- 5) असंग्रह व्रत पाळून सतत होऊ आत्मरत विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) ज्ञानाची जी व्याख्या कृपावंतें केली पाहिजे चिंतीली भक्तजनीं ।

दयाळू भगवंताने ज्ञानाची व्याख्या गीतेत सांगितली आहे. ही भक्तमंडळींना म्हणजे साधकांना अखंडपणे लक्षात ठेवली पाहिजे. इथे गांधीजी यांनाही दयाळू मानू

शकता कारण की आतापर्यंत पाच महाव्रतांची व्याख्या करून गांधीजींनी ज्ञानाचीच व्याख्या केली आहे आणि अंतिम महाव्रत - असंग्रह विषयक विवेचन करतांना स्पष्ट केले आहे की अज्ञानाचा म्हणजे व्यर्थ ज्ञानाचा भार त्यागायला पाहिजे. यामुळे इथे भगवान श्रीकृष्ण आणि महात्मा गांधीजी दोघे 'दयाळू' या शब्दाने सूचित होतात असे मानले जाऊ शकते.

कृपावंत (दयाळू) शब्द सांगून हा निर्देश केला गेला आहे की खरे ज्ञानवंत कृपेचे भांडार असतात, करुणासागर असतात. ज्ञानी पुरुष आसक्ती रहित असतात कारण की ज्ञानासमोर आसक्ती टिकू शकत नाही. प्रकाश आणि अंधःकाराप्रमाणे ज्ञान आणि आसक्ती यात विरोध आहे पण करुणा सावली सारखी ज्ञानासोबत रहाते. करुणा जणू काही ज्ञानाची सावलीच आहे. ज्ञान जसे उत्पन्न झाले तशी करुणा जागृत होऊन जाते, जगाचे दुःख घालवायची, विषमता संपवायची इच्छा सक्रिय होते. यात अपवाद असू शकत नाही. ज्ञानी पुरुष निश्चितपणे अहोरात्र लोककल्याणकारी कामात संलग्न असतात. अशा ज्ञानवंतांच्या प्रत्यक्ष जीवनातून ज्ञानाची व्याख्या प्रगट होत असते. त्यांचे जीवन ज्ञानाचा अर्थनिर्णय करायचे साधन आहे.

भक्तजनांना म्हणजे साधकांना ज्ञानाची ही व्याख्या स्मरणात ठेवली पाहिजे आणि त्यानुसार आचरण करायचा सतत प्रयत्न करत रहायला पाहिजे. साधक आणि सिध्द यात फरक हाच आहे. सिध्द लक्ष्यावर पोहोचलेला ज्ञानसंपन्न आहे साधक अजून लक्ष्याच्या दिशेने प्रवास करत आहे - मार्गात आहे. ज्ञानी पुरुषात ज्ञानाची लक्षणे सहज होऊन गेली आहेत त्याला काही प्रयत्न करावे लागत नाही पण साधकाला प्रयत्न करावे लागतात. त्या लक्षणांना आत्मसात करायची सतत दक्षता बाळगावी लागते. प्रयत्न करता करता जेव्हा ही लक्षणे सहज होऊन जातात, तेव्हा तो सिध्द म्हणवला जातो.

2) अमानित्वादिक मौलिक सदुण तें चि होय ज्ञान साधकांसि ।

या ओळीत ज्ञानाचे विवरण आहे. अमानित्व, अदंभित्व वगैरे गुणात्मक ज्ञानलक्षणे गीतेच्या तेराव्या अध्यायात वर्णित आहेत. तिथलाच अमानित्व शब्द इथे दिला आहे. ज्ञानाच्या लक्षणांहून श्रेष्ठ, मौलिक, मूल्यवान

वस्तु दुसरी कुठली नाही - कारण की या लक्षणांच्या प्रकटीकरणातून अखंड शांतता आणि परमानंद लाभतो तो अन्य कुठल्या वस्तुने मिळत नाही.

इथे ज्ञानीच्या लक्षणांना सद्गुण म्हटले आहे. या मौल्यवान गुणांना आत्मसात करणेच साधकांसाठी ज्ञानसंपादन करणे आहे. परमात्मानुभव केव्हा प्राप्त होईल याची काळजी न करता ज्ञान लक्षणांना जीवनात उतरवण्याचाच सतत प्रयत्न करायला पाहिजे.

गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायातील स्थितप्रज्ञ लक्षण, तेराव्या अध्यायातील ज्ञानलक्षण, चौदाव्या अध्यायातील गुणातील लक्षण, सोळाव्या अध्यायातील दैवी गुण या सर्वांना एकत्रित करून ज्ञानाचे लक्षण जाणून घ्यायला हवे. ज्ञानेश्वर महाराजांनी या ज्ञानलक्षणांचे विशेषतः अमानित्व वगैरे ज्ञान लक्षणांचे विस्तारपूर्वक विवरण दिले आहे. ते साधकांनी वाचावे.

3) एतद् - विपरीत बोलिलें अज्ञान टाकावें झाडून श्रेयस्कर्मीं

गीतेत ज्ञानाची जी लक्षणे सांगण्यात आली आहेत त्या विपरीत लक्षणांना अज्ञान समजावे. या विपरीत लक्षणांना गीतेनेच अज्ञान म्हटले आहे.

आज बौद्धिक ज्ञानाचा महिमा अधिक आहे. आत्मिक गुणांचा नव्हे पण गीता आणि संत जन बौद्धिक ज्ञानाला विशेष मोल देत नाही पण जीवनाला जे ईश्वराभिमुख करणारे गुण आहेत त्यांना ज्ञान मानून - संबोधून - त्यांचा महिमा गातात. यालाच अनुलक्षण इथे सांगताहेत की श्रेयस्कर्मी व्यक्तिला - कल्याण मार्गाच्या पथिकाला संपूर्ण अज्ञान झटकून फेकून दिले पाहिजे. जवळ फटकू सुध्दा देता कामा नये. सर्पाला ज्याप्रमाणे लांबूनच हाकून लावतो तसे अज्ञानालाही लांबूनच हाकलून लावले पाहिजे. क्षणभरही सहन करायला नको. त्याला शत्रु मानून त्याशी पूर्ण असहकार करायला हवा. अज्ञानाविषयी म्हणजे ज्ञान - लक्षणांच्या विपरीत लक्षणांविषयी इतकी तीव्र घृणा असली पाहिजे.

4) सत्याकडे नेई तें ज्ञान सात्विक प्रेरक तारक सेवूं आम्ही

सत्याच्या दिशेने, परमात्म्याच्या दिशेने नेणारे ज्ञान सात्विक म्हटले जाते. ज्ञानातही सात्विक, राजस, तामस

असे तीन प्रकार आहेत. ज्या ज्ञानात जगाचे कल्याण सामावलेले असेल ते सात्विक ज्ञान होय. सत्याची ओळख करून देणारे ज्ञान खूप व्यापक असते. त्यात संपूर्ण जगाच्या कल्याणाशी संबद्ध अशा संपूर्ण सात्विक ज्ञानाचा समावेश असतो. यामुळे सत्याची ओळख करून देणाऱ्या ज्ञानाचीच आकांक्षा बाळगायला हवी.

हे ज्ञान सात्विक आहे - सत्याकडे नेणारे आहे, यामुळे प्रेरकही आहे. हे ज्ञान साधकाला सत्याच्या दिशेने अग्रेसर होण्यासाठी, परमात्म्याचा अनुभव प्राप्त करण्यासाठी प्रेरित करते. अशाप्रकारे प्रेरक असल्यामुळे हे ज्ञान जसे तारक आहे तसेच तरणोपायही आहे. संसाररूपी सागर पार करण्यासाठी हे ज्ञान नौकेप्रमाणे आहे. सत्याची ओळख झाली तर दुःखाचा आत्यंतिक नाश होतो. नावेत बसल्यावर सागर पार करणे अवघड नाही. हे ज्ञान अशाप्रकारे तारक असल्यामुळे प्रेरकही आहे आणि प्रेरक असल्यामुळे तारकही आहे. दोघांमध्ये बीज - वृक्ष न्यायानुसार परस्पर कार्यकारण संबंध आहे. हे ज्ञान तारक असल्यामुळेच जनलोक त्याकडे प्रवृत्त होतात. तसे नसते तर का ते प्रवृत्त झाले असते ? मग ते प्रेरक ज्ञान नसते. हे ज्ञान ऊर्ध्वगामी असल्यामुळे याला प्राप्त करायची प्रेरणा यातूनच लाभते. यातून अखंड शांती प्राप्त होते, यामुळे हे तारक आहे. हे ज्ञान सदैव सत्कर्म करायची प्रेरणा देते, जनकल्याणात निमग्न रहायची प्रेरणा देते यामुळे प्रेरक आहे.

अशा सात्विक, प्रेरक, तारक ज्ञानाच्या प्राप्तीचे प्रयत्न आपल्याला सतत करत रहायला हवेत.

5) असंग्रह - व्रत पाळूनि सतत होऊं आत्मरत विन्या म्हणे ।

असंग्रह व्रताचे पालन अखंडपणे करत रहायला हवे असे सांगताहेत. इथे सतत - अखंडपणे - शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. व्रताचे पालन काही काळ करून सोडून द्यायचे नसते. या पाचही महाव्रतांचे पालन सतत म्हणजे आमरण करत रहाणे उचित आहे.

सामान्य जीवनाचा हा अनुभव आहे की बहुधा वेळोवेळी शुभ भावना जागतात पण त्या स्थायी नसतात. शुभ भावना जागली की थोडे सत्कर्म घडते, शुभ भावना

नष्ट होताच ते सत्कर्मही थांबून जाते. यामुळे इथे सावध रहाण्यासाठी 'सतत' या शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे.

अशाच प्रकारे या व्रताचे आमरण पालन करत करत आत्मरत होऊन जायला हवे. गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायातील सतराव्या श्लोकात भगवंत म्हणतात -

**यस्त्वात्मरतिरेव स्यात् आत्मतृप्तश्च मानवः ।
आत्मन्येव च संतुष्टः तस्य कार्यम् न विद्यते ॥**

अर्थात् - परंतु जो मनुष्य आत्म्यातच रमणारा, आत्म्यातच तृप्त आणि आत्म्यातच संतुष्ट असतो, त्याला कोणतेच कर्तव्य उरत नाही.

या श्लोकात 'आत्मरती' या शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. हे ज्ञानी पुरुषाचे वर्णन आहे. असे सांगताहेत की ज्ञानी पुरुष आत्मरत रहातो. गीतेच्या या एका श्लोकात तीन स्वरूपांचा निर्देश आहे. आत्मरती, आत्मतृप्ती आणि आत्मसंतुष्टी. इथे एका आत्मरत शब्दातच तिन्ही स्वरूपांचा समावेश मानला पाहिजे. असंग्रह व्रताचे अर्थात् पाच महाव्रतांचे पालन करत आपण आत्मरत व्हावे, परमात्म्याच्या ठायी लीन होऊन जावे. आपले स्वतंत्र स्वरूप परमात्म्याहून भिन्न - पृथक् राहूच नये - रहाता कामाच नये. नदी जशी सागरात विलीन होऊन जाते त्याप्रमाणे आपण परमात्म्याच्या ठायी विलीन होऊन जावे. स्वतः शून्य बनून, जीवनाचा लगाम ईश्वराहाती सोपवून त्याच्याच प्रेरणेने जीवनयात्रा आक्रमावी. हेच जीवनाचे अंतिम लक्ष्य आहे.

०००



अध्याय सातवा: शरीरश्रम

सूत्र-आज्ञा कृषस्वेति श्रमनिष्ठोद्योग विश्रमः ।

प्रकरण पहिले

83) उत्पादक श्रम अनिवार्य

(शरीर श्रम व्रताच्या पंधरा अभागांमधून 'शेती करायची, वैदिक आज्ञा, श्रमनिष्ठा, अन्य उद्योगांचे समर्थन, श्रमाचे विश्रामस्वरूप' या पैलूंचा चर्चा केली गेली आहे.)

1) देह - परिश्रम जर्नी अनिवार्य शोधिलेले कर्तव्य शोधकांनी ।

2) मननें अनुभवे गळीं उतरलें जीवनीं मुरले साधकांच्या ।

3) 'मजूरी करुनि मिळवा भाकरी' आज्ञा ही ईश्वरी भंगू नये ।

4) देहाचें तें अन्न देहें संपादावें चिंतन राखावें आत्म्यासाठीं ।

5) निढळाचा घाम यज्ञीय तें द्रव्य जीवनाचें काव्य विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) देह - परिश्रम जर्नी अनिवार्य शोधिलेले कर्तव्य शोधकांनी ।

देह परिश्रमाचा अर्थ आहे देहाद्वारे केले गेलेले उत्पादक श्रम. हे सर्वांसाठी अपरिहार्य आहे. सर्वांचे निश्चित कर्तव्य आहे. कर्तव्य कदापी टाळले जाऊ शकत नाहीत. स्वकर्तव्याला स्वधर्मही म्हणतात. हा नित्य आचरणीय धर्म असतो. या कर्तव्याचा शोध सत्यशोधकांनी लावला आहे.

इथे शोधक शब्दाचा संकेत रस्कीन, टॉलस्टॉय, गांधीजींच्या दिशेने आहे, असे म्हणू शकतो.

रस्कीनच्या 'अन टू धिस लास्ट' या ग्रंथापासून गांधीजींना शरीर श्रम सिध्दांताची प्रेरणा लाभली. याविषयी ते स्वतः लिहितात "ज्याने माझ्या जीवनात तत्काळ महत्वाचा रचनात्मक बदल घडवून आणला अशा पुस्तकांपैकी हेच एकमेव पुस्तक होय. पुढे मी त्याचे गुजराती भाषेत भाषांतरही केले आणि ते 'सर्वोदय' नावाने प्रकाशितही झाले आहे.

'सर्वोदय' चे सिध्दांत मी पुढीलप्रमाणे समजलो -

1) सर्वांच्या कल्याणात आपले कल्याण आहे.

2) वकील काय किंवा न्हावी काय, दोघांच्याही कामाची किंमत सारखीच असली पाहिजे कारण की पोटापाण्याचा हक्क दोघांनाही सारखाच आहे.

3) साधे, अंग मेहनतीचे, शेतकऱ्याचे जीवन हे खरे जीवन होय. "

या ग्रंथापासून प्रेरणा मिळवून गांधीजींनी फिनिक्स आश्रमाची स्थापना केली. तिथे या सिध्दांतांच्या पालनाला आरंभ केला. त्यांच्यासमवेत अन्य मंडळीही सामील झाली. यानंतरच 'सत्याग्रह' चा शोध लागला. 1900 साली गांधीजींनी ब्रह्मचर्य पालनाचा निश्चय केला आणि 1906 साली त्यांनी ब्रह्मचर्याला व्रत रूपात ग्रहण केले. या संपूर्ण प्रक्रियेत शरीरश्रमाचा सिध्दांत पुष्ट होत गेला आणि भारतातही गांधीजींचा यासंबंधीचा प्रयोग सतत चालतच राहिला.

2) मननें अनुभवे गळीं उतरलें जीवनीं मुरलें साधकांच्या ।

दक्षिण आफ्रिकेतून 1915 साली भारतात परतल्यावर गांधीजींनी मे महिन्यात 'सत्याग्रह आश्रम' स्थापन केला. आश्रमात आठ तास शरीर श्रम अनिवार्य होते. भारतात शेती नष्ट व्हायच्या स्थितीत नव्हती म्हणून आश्रमात

श्रमाच्या माध्यमाच्या रूपात शेतीला नव्हे, चरख्याला पत्करले गेले. आश्रमात शेती व्हायची खरी पण तिला गौण स्थान होते. गांधीजींच्या आर्ष दृष्टीने हे हेरले होते की भारतात गरीबी उन्मूलन आणि सौख्याच्या पुनःप्राप्तीसाठी चरखा आणि मागाचे पुनरुज्जीवन व्हायला हवे. यामुळे आश्रमात वस्त्रोद्योगाला प्रमुख स्थान दिले गेले. आश्रमात आणि अन्यत्रही पुष्कळ ठिकाणी हात कताई आणि खादी उद्योगविषयक अनेक प्रयोग झाले. या उद्योगाच्या मूळाशी शरीरश्रमाची साधना प्रमुख होती.

विनोबांनीही आपल्या आश्रमात स्वतःही आणि सहकार्यांच्या सहाय्याने श्रमजीवनाचे अनेक प्रयोग केलेत. कताईवर जीवन निर्वाह चालवला, कांचन मुक्तीचा प्रयोग केला. ब्रह्मविद्यामंदीराची स्थापना केली. यात श्रमनिष्ठेसोबत आध्यात्मिक साधनेचा प्रयोगही समांतरपणे चालत राहिला.

अशाप्रकारे विचार, मनन तथा आचरणाच्या अनुभवाधारे श्रमनिष्ठेचा हा विचार सत्य सिध्द झाला आणि साधकांच्या जीवनात सुदृढ झाला.

3) 'मजूरी करुनि मिळवा भाकरी' आज्ञा ही ईश्वरी भंगू नये ।

हा श्रमसिध्दांत म्हणजे मजूरी करुन पोटा - पाण्याची सोय चालवावी, ही ईश्वराची आज्ञा आहे, ईश्वरी प्रेरणा आहे. हे समजून घेणे अडचणीचे ठरू नये की आपण रोज अन्न सेवन करतो. अन्नाशिवाय राहू शकत नाही आणि परिश्रमाशिवाय तर अन्नाचे उत्पादन होत नाही. अशा परिस्थितीत आपण इतरांच्या श्रमाने उत्पन्न होणाऱ्या अन्नाला खात रहावे स्वतः मात्र उत्पादनाला हातभार लाऊ नये हे काही योग्य नव्हे. परमेश्वराचे सृष्टीचक्र अखंड सक्रिय आहे, हे आपण बघतो. त्याची सृष्टी सदैव श्रमशील आहे. यापासून आपण धडा घेतला पाहिजे की आपणही सतत श्रमशील असले पाहिजे. गीतेने उत्पादक श्रमाला 'यज्ञ' ही संज्ञा देऊन समजावले आहे की यज्ञ न करता खाणारा पाप भक्षण करतो. या ईश्वरीय आज्ञेचे विवरण गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायात आले आहे.

4) देहाचें तें अन्न देहें संपादावें चिंतन राखावें आत्म्यासाठीं

देहाला ज्या अन्नाची आवश्यकता आहे ते देहाद्वारे म्हणजे शरीरश्रमाद्वारेच प्राप्त करायला हवे आणि चिंतनशक्तीचा उपयोग आत्म्यासाठी म्हणजे सत्यरूपी ईश्वराच्या दर्शन करण्यासाठी केला पाहिजे. शिकुन - सवरुन आपण आपल्या बुद्धीचा उपयोग पगार मिळवण्यासाठी करतो, यातून आपण दोन चुका करतो, एक पोटा - पाण्यासाठी श्रम करायला चुकतो म्हणजे अन्न सेवन तर करतो पण त्याचे उत्पादन करत नाही आणि दोन, बुद्धीचा दुरुपयोग करतो. बुद्धी ज्ञानाचे साधन आहे. पशु, पक्षी वगैरे अन्य जीवांमध्ये बुद्धीचा विकास बघण्यात येत नाही. बुद्धीचा विकास माणसाचे वैशिष्ट्य आहे. परमेश्वराला ओळखू शकण्याइतपत बुद्धीचा विकास माणूस करू शकतो. बुद्धीच्या विकासात, बुद्धीच्या म्हणजे मनुष्याच्या शुद्धतेचाही समावेश आहे. बुद्धीची सूक्ष्मता आणि शुद्धता वाढली म्हणजे आत्म्याचे ग्रहण होऊ शकते कारण की आत्मा अत्यंत सूक्ष्म वस्तु आहे.

5) निढळाचा घाम यज्ञीय तें द्रव्य जीवनाचें काव्य विन्या म्हणे।

परिश्रमपूर्वक घाम गाळून केल्या जाणाऱ्या उत्पादनाला यज्ञीय द्रव्य म्हटले जाते आणि ते जीवनाचे काव्य आहे. तेच जीवनाचे सौंदर्य आहे, सार आहे, रहस्य आहे, आनंद आहे. जे जीवन शारीरिक उत्पादक श्रम करून जगतो तेच सुंदर आणि आनंदमय जीवन होय. हेच यज्ञमय जीवन होय. गरीबांची सेवा, परोपकाररत जीवन हा यज्ञाचा आधुनिक अर्थ आहे. गरीबांची खरी सेवा ही गरीबाप्रमाणे जीवन जगून म्हणजे शरीरश्रम करूनच केली जाऊ शकते. केवळ बौद्धिक सेवा काही यज्ञ ठरत नाही. उत्पादक शरीर श्रमासोबत यज्ञाचा संबंध आहे. गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायातील 13 व्या श्लोकात म्हटले गेले आहे की 'यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्व किल्बिषैः' म्हणजे यज्ञ शेष खाणारे सज्जन सर्व पापांपासून मुक्त होतात. अन्यत्र यज्ञशेषाला अमृतही म्हटले गेले आहे. (गीता अध्याय 4 श्लोक 31)

इथे हे समजून घ्यायला हवे की वृद्धापकाळ, रोग अथवा शारीरिक विकलतेमुळे शरीरश्रम करायची क्षमता कुणाच्या ठायी नसेल पण श्रमनिष्ठा तर असतेच आणि

त्याचे जीवन सेवामय असू शकते. मुख्य विषय निष्ठा आहे. निष्ठेशिवाय व्रत - पालन अशक्य आहे.

नियमपालन आणि नियमनिष्ठा यात फरक आहे. नियम पालन सापेक्ष विषय असतो, संस्थेत असेपर्यंत एका नियमाचे पालन केले, संस्था सोडली तर नियमही संपला. निष्ठा निरपेक्ष असते, जीवन असेपर्यंत ती काही सुटत नाही.

84) श्रमयज्ञाद्वारे पापमुक्ती

1) जगावया आम्ही सृष्टीस राबवूं उच्छेदूं मळवूं क्षीण करूं।

2) पूर्तीसाठीं नित्य श्रमरूप यज्ञ सुचवी सर्वज्ञ गीतेमाजीं।

3) पशुंचे पालन वृक्ष - संवर्धन स्वच्छता - साधन उत्पादन।

4) यज्ञ हे वर्जितां जर्गीं चोर होणें पाप चि भक्षिणें अन्नमिषें।

5) शाप हा टाळाया श्रम - व्रत घ्यावें शतंजीव व्हावें विन्या म्हणे।

विवेचन

1) जगावया आम्ही सृष्टीस राबवूं उच्छेदूं मळवूं क्षीण करूं।

आपण जोवर ह्यात आहोत, तोवर आपण सृष्टीचा उपयोग करतच रहाणार आहोत. सृष्टीपासून काम घेऊ, सृष्टीला उपयोगात आणू.

अनेक पदार्थांचा नाश केल्याशिवाय आपले कार्य चालू शकत नाही. स्वयंपाकासाठी इंधन - सरपण - हवे तर झाडे तोडली जातात.

मलविसर्जनापासून तर अगदी श्वासोच्छ्वास घेण्यापर्यंतच्या आपल्या अनेक शारीरिक क्रियांमुळे वातावरण मलीन होते. दूषित होते.

आपण कित्येक वस्तूंना क्षीण करतो उदाहरणार्थ कापड वापरले तर ते काही लगेच नष्ट होत नाही, काही काळानंतर होते पण तोवर त्याची झीज होते. भूमीच्या उदरात अनेक खनिज द्रव्ये आहेत आपण त्यांना काढून उपयोगात आणतो तर नैसर्गिक संपदा क्षीण होते.

वृक्षासारखी सृष्टीची संपदा आपोआप क्षीण होत जाते. आपले हे शरीर सुध्दा आपोआप क्षीण होत जाते. अशा प्रकारे सृष्टीचा उपभोग घेण्यात तीन प्रक्रिया चालत रहातात - नाश होणे, मलीन होणे व क्षीण होणे.

2) पूर्तीसाठी नित्य श्रमरूप यज्ञ सुचवी सर्वज्ञ गीतेमार्जी।

या प्रक्रियांच्या पूर्ततेसाठी गीतेत श्रीकृष्णाने यज्ञाची कल्पना सांगितली आहे. तिसऱ्या अध्यायातील दहाव्या आणि अकराव्या श्लोकात सांगितले गेले आहे की प्रत्येक माणसासाठी ईश्वराने यज्ञाची निर्मिती केली आहे म्हणजे प्रत्येक व्यक्तीच्या ठायी सेवा वृत्तीची निर्मिती केली आहे. या सेवावृत्तीच्या - परोपकार भावनेची सुरुवात आपल्या कुटुंबासाठी होते आई - वडील आपल्या लेकरांचे पालन - पोषण करतात, त्यांचा विकास करतात, लेकरे मोठी होतात आणि वृद्ध माता - पित्यांची सेवा करतात. यामुळे गीतेने म्हटले आहे की परस्पर सेवारूपी यज्ञ करून आपला आणि सर्वांचा उत्कर्ष करा. यज्ञाला कामधेनु म्हटले आहे. यज्ञ व्यवस्था ही इच्छित वस्तु प्राप्त करून देणारी कामधेनु आहे. दीन-दुबळ्यांचे रक्षण सेवारूपी यज्ञाद्वारे घडते. त्यांच्या उत्थानासाठी सहाय्य करायचे. ही सेवा आणि हे श्रम हाच यज्ञ होय.

3) पशुंचे पालन वृक्ष - संवर्धन स्वच्छता - साधन उत्पादन।

यज्ञात पशुपालन, वृक्ष - संवर्धन, स्वच्छतेचे साधन आणि उत्पादन या चार क्रियांचा समावेश होतो. कृषी जर अपरिहार्य आहे तर त्यासाठी गाय - बैल अपरिहार्य आहेत. समाजोपयोगी अनेक पशु आज मानव - समाजाचे अंग बनले आहे. त्यांचे पालन - पोषण यज्ञ आहे.

सृष्टीचक्रात वृक्षांचे स्थान फार महत्वाचे आहे. घनदाट अरण्यांशिवाय पाऊस पडत नाही. जीवनाच्या अन्य क्षेत्रातही लाकडाचा उपयोग अपरिहार्य आहे आणि यासाठी जंगलांची आवश्यकता आहे. एकीकडे झाडांची कत्तल करत राहिलोत आणि वृक्ष संगोपन केले नाही तर दुष्काळ अटळ आहे. यामुळे सृष्टीचक्र अबाधित राखायचे असेल तर - व्यवस्थित राखायचे असेल तर वृक्ष संवर्धनाकडे निष्ठापूर्वक लक्ष द्यायची गरज आहे. यासाठी याला यज्ञ म्हटले आहे.

स्वच्छतेचे महत्त्व माणसेच तर काय पशुही जाणतात. पाळीव प्राणीसुध्दा स्वच्छ जागीच प्रसन्न असतात. समाजाचे वातावरण आपल्या अपरिहार्य नित्य क्रियांनी प्रतिक्षणी दूषित होत असते यामुळे ते स्वच्छ राखणे आपले कर्तव्य आहे, हा यज्ञ आहे.

इथे स्वच्छतेचा अर्थ अधिक व्यापक आहे. आपण बाह्य सृष्टीला ज्याप्रमाणे अस्वच्छ करत असतो, त्याप्रमाणेच अंतःसृष्टीलाही म्हणजे मनालाही अस्वच्छ करतो. मनात अहंकार जागतो, देहासक्ती उत्पन्न होते. यातून काम, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, लोभ वगैरे विकार उत्पन्न होतात. हे विकार मनाला अशुध्द करतात. या मानसिक अशुध्दतेला मिटवण्यासाठी, मनाच्या शुध्दीसाठी सद्गुणांचा विकास करावा लागेल. अशाप्रकारे आंतरिक निर्विकारता प्राप्त करण्यासाठी सुध्दा शरीरश्रम अर्थात् उत्पादक श्रम मदतरूप ठरतात.

स्वच्छतेला ज्याप्रमाणे यज्ञ मानले आहे त्याचप्रमाणे स्वच्छतेसाठी जी साधने उपयोगात घ्यावी लागतात ती साधनेही उत्पादक श्रम असल्यामुळे यज्ञात त्यांचाही समावेश होतो. उत्पादनात कृषीला तर प्रथम स्थान आहेच. यासोबतच वस्त्रोद्योग, नित्य जीवनोपयोगी अन्य गृहोद्योगही उत्पादनच आहे. हे सारे श्रमयज्ञच आहे आणि या सर्वांचा विकास सामूहिक कल्याणासाठी अत्यावश्यक आहे. या सर्वांमध्ये सर्वांचा हात अवश्यच लागला पाहिजे.

आरंभी उच्छेद, मलीनता आणि क्षीण करायचा मुद्दा मांडला. आता त्याच अनुषंगाने उच्छेदाच्या पूर्ततेसाठी वृक्षसंवर्धन, मलिनतेच्या शुध्दतेसाठी स्वच्छतेची साधने, क्षीणतेच्या पूर्तीसाठी कृषी, उद्योग आणि पशुपालनासाठी विविध यज्ञांचा उल्लेख इथे केला गेला आहे.

4) यज्ञ हे वर्जितां जर्गी चोर होणें पाप चि भक्षिणें अन्नमिषें।

अशा प्रकारे लोककल्याणासाठी उत्पादक श्रमरूपी यज्ञ आपण करत नसू तर आपण चोर ठरू. आपण समाजाकडून जे अन्न मिळवतो ते पापच आहे. श्रमाशिवाय अन्न - भक्षण पापभक्षण आहे. यज्ञासंबंधी हा विचार गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायातील बाराव्या - तेराव्या श्लोकांच्या अनुसंधानाने सांगितला गेला आहे. उत्पादक श्रमानेच उपभोग्य पदार्थ बनतात. यामुळे उपभोगाचा

अधिकार प्राप्त करण्यासाठी सर्वांनी उत्पादक श्रम केलेच पाहिजेत. आज उत्पादक श्रम करणारा एक स्वतंत्र वर्ग निर्माण झाला आहे. तो वर्ग संपवायचा आहे, सर्वांनाच उत्पादक बनवायचे आहे.

आज उत्पादक आणि अनुत्पादक असे दोन वर्ग आहेत. यांना समन्वित करायच्या प्रक्रियेची सुरुवात म्हणुन परस्पर सेवेचा आदर्श दिला गेला आहे. 'परस्परं भावयंतः' चा अर्थ असा नाही की हे दोन वर्ग सदैव कायम रहावे की जेणेकरून 'परस्पर सेवे' ची संधी मिळत रहावी. पारमार्थिक सेवा रुप यज्ञ करत, त्याच्या ऐवजी समाजाकडून जे अन्न - वस्त्र मिळते, त्यात आपल्याला संतुष्ट रहायचे आहे. यातून आंतरिक विकार, मनोबळ नष्ट केले जाऊ शकतात, देह पोषणाने जर पारमार्थिक दृष्टीकोण नसला, केवळ स्वार्थप्रेरित आयुष्य जगलोत तर आपण चोर असून पापाचे अन्न खातो, असेच मानले जाईल.

5) शाप हा टाळाया श्रम - व्रत घ्यावे शतंजीव व्हावे विन्या म्हणे।

गीतेचा हा शाप जर टाळायाच असेल तर शरीरश्रमाचे व्रत घेण्याशिवाय दुसरा काही उपाय नाही.

इथे आशीर्वाद देताहेत की अशाप्रकारे श्रमव्रत घेऊन शंभर वर्षे जनसेवारत जीवन घालवले पाहिजे. शतायुचा हा उल्लेख ईशावास्योपनिषदाच्या दुसऱ्या मंत्राच्या अनुसंधानात आहे. त्या मंत्रात म्हटले गेले आहे की जनसेवेचे कर्म आचरत शंभर वर्षे जगायची इच्छा करायला हवी. शंभर वर्षे म्हणजे अखेरच्या क्षणापर्यंत इथे जीवनाचा अवधी महत्वाचा नाही सेवाकर्मरत बनून जगायला महत्व आहे. विलासी जीवनापासून विमुख व्हायला महत्व आहे.

○○○

प्रकरण दुसरे

85) देह यात्रेसाठी श्रम अनिवार्य

1) लक्षाधीश लोळे सदा खाटेवरी पाक सिध्द, परी भूक नाही।

2) मिळे गोड घास मुखीं न ये रस मग धरी कास व्यायामाची।

3) हालविणें देह ह्या - ना - त्या प्रकारें देव - बलात्कारें राया रंका।

4) मग कां टाळावा उत्पादक श्रम सकळांचें क्षेम विन्या म्हणे।

विवेचन

1) लक्षाधीश लोळे सदा खाटेवरी पाक सिध्द, परी भूक नाहीं

लक्षाधीश विलासी श्रीमंत लोक श्रमाचे कार्य करीत नाहीत. गादीवर लोळत असतात. संपूर्ण जीवन आळसात जाते. स्वयंपाक तयार आहे पण भूकच लागत नाही. खाल्लेले पचले तरच भूक लागेल ना ? टॉलस्टॉयसारख्या मोठ्या जमीनदार आणि धनिकांचे तर उदाहरणच विरळ. त्यांनी विलासी जीवनाचा त्याग करून श्रमनिष्ठ जीवनाला आरंभ केला. त्यांनी आपल्या दिवसभरच्या कामाला चार टप्प्यात विभागून टाकले होते. एक, 'ब्रेड लेबर' म्हणजे उत्पादक श्रम, पोटापाण्यासाठी आवश्यक गरजांची पूर्ती करण्यासाठीचे श्रम. दोन 'मेंटल लेबर' अर्थात् बौद्धिक श्रम. यात मुख्यतः लेखन - वाचन होते. तीन 'मॅन्युअल लेबर' यात शिलाई, बाइंडिंग वगैरे शारीरिक श्रम. चार 'सोशल इंटरकोर्स' म्हणजे जनसंपर्काचे काम. अशाप्रकारे श्रमयुक्त जीवनामुळे ते तेजस्वी युगपुरुष बनलेत पण सर्वसाधारण धनिकांचे जीवन निष्क्रिय, आळशी आणि निस्तेज असते.

2) मिळे गोड घास मुखीं न ये रस मग धरी कास व्यायामाची।

गोड घास वाढला गेला तरी म्हणजे स्वादिष्ट अन्न वाढले गेले तरी मुखाला स्वाद येत नाही, जीभेला तो पदार्थ रुचिकर वाटत नाही. मन बेचैन रहाते. मळमळ वाटते. ओकारी येते. मोठी दयनीय स्थिती होते. या परिस्थितीमुळे थकून जाऊन ते काहीही करून, व्यायामाची मदत घेतात. शरीराची रचना अशी विचित्र आहे की श्रम केल्याशिवाय गाडी चालत नाही. नियमित शरीरश्रम केल्याने शरीरात रक्तसंचार योग्य प्रकारे राहून चांगली भूक लागते. नैसर्गिक स्वादात आनंद वाटू लागतो. खरी भूक लागली असेल तर कोरडी भाकरही गोड लागते. अन्यथा नाना पदार्थांची

जुळणी करावी लागते. तरी भोजनाचा पूर्ण आनंदलाभ काही होत नाही. योग्य प्रकारे अन्न पचन होत नाही. मग एका पाठोपाठ एक व्याधींचा क्रम सुरु होऊन जातो. याच अनुभवाच्या आधारे काही - ना - काही व्यायाम करून भूक लागावी असा प्रयत्न धनिक मंडळी करते.

3) हालविणें देह ह्या - ना - त्या प्रकारें देव - बलात्कारें राया रंका

अशा प्रकारे शरीर - संचालन करणे सर्वांसाठी अपरिहार्य आहे. त्याची हाल-चाल करावी लागते. काहीही काम करू इच्छित नसाल तरी दिवसभरात उठणे - बसणे वगैरे अनेक क्रिया तर अपरिहार्य कराव्याच लागतात. तेवढी तरी शरीराची हालचाल करावीच लागते. राजा असो वा गरीब सर्वांसाठी परमेश्वराचा कायदा समान आहे की कुणाची इच्छा असो वा नसो. प्रत्येकाला अनेक क्रिया कराव्याच लागतात हे जबरदस्तीने मान्य करावेच लागते.

कर्मरत असणे माणसाचा सहज धर्म आहे, यासाठी काही प्रयत्न करावे लागत नाही. लहान बालके याचे उदाहरण आहे. अबोध शिशु का असेना तो देखिल पडल्या - पडल्या हात - पाय हलवत रहातो. मोठी मुलेही काही - ना - काही कार्य सतत करतच असतात. निष्क्रियता आणि आळस काही माणसाचा सहज स्वभाव नाही. हे कळले तर कर्मात आनंद येऊ लागतो.

4) मग कां टाळावा उत्पादक श्रम सकळांचें क्षेम विन्या म्हणे ।

ईश्वराने जर जबरदस्तीपूर्वक आपल्याला काही - ना - काही क्रिया करायला भाग पाडले असेल --विवश केले असेल तर आपण उत्पादक श्रमच का करू नये ? ज्यामुळे पोटा - पाण्यासाठी अत्यावश्यक अन्न - वस्त्र - निवारा वगैरे वस्तुंची निर्मिती होईल असे श्रम उत्पादक श्रम होत. यात काही श्रम प्रत्यक्ष उत्पादक आहेत, काही सहाय्यक आहेत. अन्न उत्पन्न करणे प्रत्यक्ष उत्पादन आहे तर स्वयंपाक करणे सहाय्यक आहे. वस्तोद्योग प्रत्यक्ष उत्पादक श्रम आहेत तर तत्संबद्ध अवजारे तयार करणे सहाय्यक उद्योग आहेत. अशा प्रकारे विवेकपूर्वक उद्योगांचे विभाजन करून, सर्वांनी आपला अल्प - स्वल्प वेळ या कामांसाठी दिला पाहिजे. समाजात अनेक आवश्यक उद्योग आहेत पण ते काही उत्पादक नाहीहेत. उदा. दळण-वळण,

समाचार-संचार, शिक्षण, सुरक्षा वगैरे. यासर्व कामात संलग्न असलेल्या लोकांनाही मूळ आवश्यकतेशी संबंधित उद्योगांसाठी वेळ द्यायला हवा. यामुळे समाजात क्षेम म्हणजे कल्याण सतत नांदते राहिल. समाजात शांतता, समता आणि आनंदाचे वातावरण कायम टिकेल.

86) श्रमाने लाभे शांती, पुष्टी, तुष्टी

1) शेतकरी करी शेतावरी काम तयासी व्यायाम कासयासी ।

2) नव्वद नव - लक्ष्मी निर्मिती ह्या परी दहान्नीं ती थोरी कां सोडावी ?

3) करुं या मजुरी सगळे मिळून सकलायतन स्वराज्य तें ।

4) केवढें आरोग्य किती सुख शांति नांदेल जगतीं विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) शेतकरी करी शेतावरी काम तयासी व्यायाम कासयासी ।

शेतकरी संबंध दिवसभर शेतात श्रम करत रहातात, यामुळे त्यांना स्वतंत्रपणे व्यायाम करायची गरज उरत नाही. त्यांच्या त्या श्रमामुळे त्यांना सहजच व्यायामाचा लाभ होतो. यामुळेच त्यांचे शरीर काटक असते. त्यांना भूकही कसून लागते. जे खातात त्यातून त्यांना खूप स्वाद लाभतो. जिथे आडवे पडतात तिथे गाढ झोप लागते. कोरडे - ओले जेवायला मिळाले तरी त्यांचे शरीर धष्टपुष्ट असते. खडबडीत जमिनीवरही त्यांना सुखाची झोप लागते. हा श्रमनिष्ठ जीवनाचा चमत्कार आहे.

2) नव्वद नव - लक्ष्मी निर्मिती ह्या परी दहान्नीं ती थोरी कां सोडावी ?

भारतात शेतकरी - कष्टकरी यांची संख्या नव्वद टक्के आहे. उरलेल्या दहा टक्क्यात व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सैनिक वगैरे आहेत. चुकून हे दहा टक्के लोक उच्च आणि मध्यम वर्गीय मानले जातात. नव्वद टक्क्यांना श्रमीक - नीच असे आपण म्हणतो पण हे नीच मानले जाणारे लोकच देशाचे पोशिंदे आहेत - पालनकर्ते आहेत - पाळणारे - पोसणारे आहेत. गांधीजींनी यांना 'जगाचे पिता' असे नाव दिले होते. यांचे काम (भूमिका) सर्वाधिक महत्वाचे

आहे, याविषयी शंकाच काय? खाद्यवस्तु पुरवणारे हेच तर आहेत. यामुळे यांचे स्थान खरे तर, अत्यंत श्रेष्ठ आहे.

यामुळेच इथे विचारताहेत की यांचा इतरेजनांनी का त्याग करावा ? हे नव - लक्ष्मीचे निर्माते आहेत म्हणजे प्रत्येक ऋतुत नवनव्या संपदेची निर्मिती करतात. त्यांचे कार्य अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे श्रेष्ठ कार्य हे उत्पादन कार्य आहे. या कार्याचा का त्याग करतात ? उत्पादक - अनुत्पादक माणसांनाच नव्हे तर थेट प्राणीमात्रांना आहार पुरवण्याचे महान कार्य जर एवढ्या अधिक संख्येने लोक करताहेत तर मूठभर लोकांनी या श्रेष्ठ आणि पावन कार्यापासून वंचित का रहावे ? अर्थात् उत्पादक श्रमात प्रत्येकाने सहभागी झाले पाहिजे. यातच सर्वांची शोभा आहे, सर्वांचे कल्याण आहे.

3) करुं या मजूरी सगळे मिळून सकलायतन स्वराज्य तें ।

अशा प्रकारे सर्वांनी मिळून परिश्रमाचे काम करावे. तर हेच सकलायतन स्वराज्य म्हणवले जाईल. स्वराज्य म्हणजे सर्वांचे आपले राज्य. परक्याचे शासन नाही. हे स्वराज्य मूठभर लोकांचे नव्हे सर्वांचे असायला पाहिजे. स्वराज्य संकल्पनेचा अर्थ आहे देशातल्या प्रत्येक व्यक्तीचे आपले राज्य. हे राज्य सर्वांच्या सम्मिलित प्रयत्नाने उभे रहाते. सर्वांच्या समान जबाबदारीने संपन्न होते. यासाठी सर्वप्रथम वर्गभेद संपणे आवश्यक आहे. बुद्धीजीवी, श्रमजीवी, गरीब-श्रीमंत, ग्रामीण-शहरी, शासक -शासित, शोषक - शोषित, मालक - मजूर - वगैरे वर्ग कायम रहातील तर समाज सुखी - संपन्न होणार नाही. हे स्वराज्याचे लक्षण नाही. स्वराज्यात उच्च - नीच, वरिष्ठ - कनिष्ठ, आढ्य - पामर, अशा प्रकारचा भेद अजिबात सहन करायला नको. यालाच सकलायतन स्वराज्य असे म्हटले आहे याचा अर्थ झाला सर्वजनाधारित स्वराज्य. सर्वांचे, सर्वांसाठी, सर्वांच्याद्वारे हितसाधन करणाऱ्या व्यवस्थेचे नाव आहे सकलायतन स्वराज्य.

4) केवढे आरोग्य किती सुख शांति नांदेल जगतीं विन्या म्हणे ।

परिश्रमनिष्ठ जीवनात उत्तम आरोग्य, अपार सुख आणि परम शांती अखंड राहिल.

आरोग्य - रक्षणासाठी काही शहरी जन व्यायाम करतात, फिरायला जातात, योगासने करतात, पोहतात

पण अधिकांश लोकांचे जीवन निष्क्रिय असते. शेतकरी - कष्टकरी यांच्या जीवनात आढळणारे आरोग्य, अन्यत्र दुर्लभच असते. श्रमनिष्ठ जीवन संयमाकामी सहाय्यक होते यातून सुख - शांततेचा लाभ होतो. मनःशांती, शरीर पुष्टी आणि आत्मतुष्टी तिघांचा लाभ एक शरीरश्रमाने लाभतो.

87) भूक आणि भक्तीची प्रेरणा

1) बुद्धिमंत जरी शेतांत राबती सुधारेल शेती सहज चि ।

2) मजूरांचे हाल मग टळतील चिंतनीं राहेल समतोल

3) भक्ति आणि भूक उभय प्रेरणा तुष्टीतील जना सकळांच्या ।

4) नव्हे गुंतागुंत जीवन सरळ होईल मंगळ विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) बुद्धिमंत जरी शेतांत राबती सुधारेल शेती सहज चि ।

आज अधिकांश शेतकऱ्यांना पारंपारिक माहितीशिवाय आधुनिक माहिती काही नाही. ना त्यांच्या अवजारात काही सुधारणा झाल्यात ना ते कार्यपध्दतीच्या गुण - दोषांना जाणून घेऊ शकले आहेत. निसर्गाच्या उफराटेपणाला आपल्या अनुकूल करुन घेण्याच्या कौशल्याविषयी तर ते काही विचार देखील करू शकत नाहीत. वैज्ञानिक उपकरणांचा वापर करणे तर दूरच राहो पण जुन्या अवजारात - उपकरणात थोडा - फार बदल करू म्हटले तरी त्यांना ते बिकट वाटू लागते. ते असा बदल स्वीकारच करणार नाहीत. एक तर त्यांना नव्या अवजारांच्या उपयोगाची कला अवगत नाही आणि त्यासाठी त्यांचे मानस तयारही होत नाही. परिणामी कृषी आणि अन्य उद्योग मागासलेलेच रहाताहेत आणि उत्पादन वाढू शकत नाही.

अशा परिस्थितीत बुद्धिमान लोकांनी शेती वगैरे उद्योगात प्रत्यक्ष काम करायला सुरुवात केली तर त्या उद्योगांचा खूप विकास होईल - होऊ शकेल. जिथे आणि ज्या प्रमाणात सुशिक्षित लोक मनःपूर्वक कामाला लागले आहेत तिथे याचा पुरावा सापडतो.

अधिकांश बुद्धिजीवी शिकून - सवरुन खेड्यात शेतीवाडी करायला तयार नाहीहेत. कृषीशिक्षण प्राप्त नवयुवकही शिक्षण पूर्ण केल्यावर शेती करायला तयार नाहीत. ते नोकरी शोधत फिरताहेत. श्रम न करता आरामशीर जीवन जगायचीच इच्छा प्रबळ आहे.

श्रमिक वर्ग निम्नस्तरीय मानला जातो. याही एका कारणामुळे बुद्धिजीवी वर्ग श्रमिक बनायला तयार नाही.

या व्यतिरिक्त बुद्धिजीवी, ज्ञानसंपन्न लोक प्रत्यक्ष श्रमाला लागलेत तर परिस्थिती पालटू शकते. शेतकरी प्रगती करू शकतो, शेतीत सुधारणा होऊ शकते, तेवढ्याच श्रमात उत्पादन अधिक होऊ शकते. श्रमिक वर्गाची प्रतिष्ठा वाढू शकते, श्रमिक आणि बुद्धिजीवी हा फरक संपू शकतो.

2) मजुरांचे हाल मग टळतील चिंतनीं राहेल समतोल

आज याच सर्व बाबींअभावी श्रमिक वर्गाला अपार कष्ट उपसावे लागताहेत. अधिक श्रम करुनही कमी उत्पादनावरच संतुष्ट रहावे लागत आहे. बुद्धिमान लोक जर प्रत्यक्ष श्रम करू लागतील तर त्यांचे कष्ट कमी होऊ शकतात - अनावश्यक दुःख सहन करायची स्थिती संपू शकते.

दुसरा फायदा असा की चिंतन संतुलित होऊ लागेल. आज बुद्धिजीवी लोकांचे चिंतन एकांगी आहे. ते आपल्या सुखसोयी, ऐश आरामाचाच विचार करताहेत. श्रमिक वर्गाच्या सुखसोयींविषयक चिंतनच करत नाही. या एकांगी चिंतनामुळे बुद्धिजीवींचे जीवन खर्चिक आणि विलासी तर श्रमिकांचे जीवन अभावग्रस्त आणि कष्टमय आहे. बुद्धिजीवींची घरे चांगली असतात. श्रमिकांना मोडक्या - तोडक्या झोपडीत आयुष्य कंठावे लागते. बुद्धिजीवी विचार करतो की आपण कष्टमय जीवन जगूच शकणार नाही, शेतकरी विचार करतो की हे कष्ट आपल्या भाग्याचे फळ आहे. हे सारे चिंतन विषयक दोषामुळे होत आहे.

बुद्धिजीवी मंडळींनी जर श्रमिक जीवन पत्करले तर हे चिंतन संतुलित होईल. भाग्याचा वा सवयीचा भरोसा सोडून दोघे समानपणे सुखी होऊ शकतील, हा एक अर्थ झाला.

दुसरा अर्थ हा झाला की आज श्रम आणि चिंतन यात फाळणी झाली आहे. श्रमिक चिंतनहीन आहे आणि

चिंतनशील श्रमहीन आहेत. हे वैषम्य मिटून श्रमिकाने चिंतनात सहभागी व्हावे आणि चिंतकाने श्रमात सहभाग नोंदवावा - अशा प्रकारे श्रम आणि चिंतनाचे संतुलन होईल, समन्वय होईल.

3) भक्ति आणि भूक उभय प्रेरणा तुष्टतील जना सकळांच्या

मनुष्यमात्रात परमेश्वराने दोन प्रेरणा भरल्या आहेत. एक आहे भक्ती म्हणजे ईश्वराविषयी प्रेम, श्रद्धा, आस्था, आस्तिक भाव. ही मानवाला लाभलेली विशेष ईश्वरी प्रेरणा आहे. याच्या तृप्तीची संधी सर्वांना मिळायला हवी. यासाठी सत्संग, सद्गथांचे पठन, चिंतन, मननही करणे गरजेचे असते. भक्तीची प्रेरणा माणसाला देहासक्तीपासून सोडवणारी आहे आसक्ती कशी सुटावी ही प्रत्येक प्रापंचिक व्यक्तिसाठी एक बिकट समस्या आहे आणि याचा उपाय आहे भक्ती. आसक्ती घालवण्याची प्रेरणा प्रत्येकाच्या मनात अंतर्भूत आहे. यामुळे भक्तीची प्रेरणाही प्रत्येकाच्या ठायी असते. श्रमिक वर्गाचे श्रम थोडे कमी झाले तर उरल्या वेळात स्वाध्याय, चिंतन, मनन, भजन, कीर्तन, सत्संग वगैरेंसाठी त्यांना संधी मिळू शकते.

आणि इकडे बुद्धिजीवींनी हे समजून घेतले पाहिजे की श्रम भगवद्भक्तीचे एक सुंदर साधन आहे. अनेकांना श्रम करणे अभिशापरूप वाटते. ही मान्यता चुकीची आहे. उत्पादक श्रम ईश्वरोपासनेचे एक श्रेष्ठ साधन आहे. भक्तीच्या प्रेरणेची पूर्ती श्रमाने होऊ शकते. हे जाणून घेणे गरजेचे आहे.

दुसरी प्रेरणा भूकेची आहे. या प्रेरणेच्या तृप्तीसाठी उत्पादक श्रम करणे अनिवार्य आहे. बुद्धिजीवी वर्गालाही भूक लागते. याचा अर्थ असा की त्यांनाही श्रम करायलाच हवे. श्रम केल्याशिवाय या प्रेरणेची तृप्ती योग्य नव्हे, शक्य नव्हे.

कष्टमय, श्रममय जीवनात भक्ती सहज फुलते ही अनुभवाची गोष्ट आहे. बुद्धिजीवींना उदर निर्वाहाच्या अनेक सोयी सुविधा उपलब्ध असतात. तरीही त्यांच्या ठायी भक्तीची भावना उपजत नाही. शेतकरी - कष्टकरी दिवसभर श्रम करतात तर रात्री भजन - कीर्तनाची प्रेरणा त्यांना सहजपणे लाभते. अशा प्रकारे उत्पादक श्रमाने दोन्ही प्रेरणांची पूर्ती होते.

4) नव्हे गुंतागुंत जीवन सरळ होईल मंगळ विन्या म्हणे।

सर्व वर्गांना सर्व क्षेत्रात समान संधी उपलब्ध झाल्यामुळे सर्वांचे जीवन साधे - सरळ असते. ना कुठली अडचण ना समस्या, ना प्रश्न ना गुंता. जीवन हर प्रकारे मंगलमय, शुभदायक, शुभकारक ठरेल. वर्गभेद शून्य समाजातच सर्वांचे कल्याण होणे शक्य आहे.

०००

प्रकरण तिसरे

88) श्रमनिष्ठेने वर्णभेदाचा नाश शक्य

1) श्रम - निष्ठा जरी धरुं निरपवाद उंच नीच भेद निवारेल।

2) आज तों दूषिली वर्ण - योजना हि भेदाचा गंध हि नव्हता जेथें।

3) श्रमाची व्यवस्था म्हणजे वर्ण - निष्ठा श्रमाची अनास्था वर्ग - भेद।

4) गाढाया हें भूत अंग - मेहनत मंत्र - तुल्य व्रत विन्या म्हणे।

विवेचन

1) श्रम - निष्ठा जरी धरुं निरपवाद उंच नीच भेद निवारेल।

समाज स्वास्थ्याच्या रक्षणासाठी सामाजिक व्यवस्थेचा पायाभूत सिध्दांत म्हणून श्रमनिष्ठेला मानावे लागेल. संपूर्ण समाज व्यवस्थेचा आधार श्रमनिष्ठेला मानले तर सामाजिक उच्च - नीच भाव लयाला जाऊ शकतो.

इथे 'श्रमनिष्ठा' शब्दाचा प्रयोग जाणीवपूर्वक केला गेला आहे कारण की आज शेतकरी - कष्टकरी अपार श्रम करताहेत पण त्यांची श्रमावर निष्ठा असते असे काही सांगता येत नाही. श्रमाशिवाय काही उपाय नाही म्हणून ते श्रम करायला लाचार - विवश आहेत. श्रमापासून मुक्ती मिळाली तर त्यांना आनंदच होईल बुध्दिजीवी लोकांची निष्ठा श्रमावर नाही हे तर स्पष्टच आहे. याचा अर्थ असा की आनंदाने श्रमाला तयार असणारा कुठलाही वर्ग आज समाजात नसल्यामुळेच आपण बघतो की कमीत - कमी

श्रम करुन संपूर्ण मेहनताना मिळवण्याचे प्रयत्न सर्वत्र जोर धरु लागले आहेत. गांधीजी आणि विनोबार्जींच्या आश्रमांमधून श्रमनिष्ठा उत्पन्न करायचे प्रयोग सातत्याने सुरु आहेत. ज्ञानपूर्वक, यज्ञीय भावनेने, निरपवादपणे सर्वांनी श्रम करायला हवे. श्रमालाच समाजव्यवस्थेचा कणा बनवला पाहिजे.

श्रमाला प्राधान्य द्यायचे. सर्वांकडून श्रम करवून घ्यायचे. त्याद्वारे समाजात साम्य स्थापन करण्याचा प्रयत्न करायचा असा एक प्रयोग यत्न - तत्न सुरु आहे. हा सैन्याच्या बळाने अंमलात आणला जातो पण यामुळे श्रमावर निष्ठा उत्पन्न होत असेल असे काही सांगता येत नाही.

2) आज तों दूषिली वर्ण - योजना हि भेदाचा गंध हि नव्हता जेथें

प्राचीन काळी प्रचलित असलेली वर्णव्यवस्था आज दूषित झाली आहे. त्याचे जुने निर्दोष रूप आज टिकून राहिलेले नाही.

गांधीजींचे मत होते की चार वर्णांची ही योजना जगाला भारताने दिलेली एक फार मोठी देणगी आहे. काळाच्या परिवर्तनासोबत त्यात विकार आणि दोष उत्पन्न झालेत. विदेशी संस्कृतीच्या आक्रमणामुळे त्याचे मूळचे स्वरूप बिघडले पण या वर्णव्यवस्थेच्या मूळ स्वरूपात भेदभावाला लेशमात्रही थारा नव्हता. कुठलाही वर्ण स्वतःला श्रेष्ठ आणि दुसऱ्याला हीन मानत नव्हता. सर्वांचा दर्जा समान - बरोबरीचा - होता.

3) श्रमाची व्यवस्था म्हणजे वर्ण - निष्ठा श्रमाची अनास्था वर्ग - भेद।

इथे चातुर्वर्ण्याचे रहस्य समजाऊन सांगताहेत. श्रम व्यवस्थेचा अर्थ आहे वर्णनिष्ठा आणि श्रमाची अनास्था वर्णभेद होय. थोडक्यात ही चांगली व्यवस्था आहे. श्रम व्यवस्थेचा अर्थ आहे श्रम - विभाजन, चारी वर्णांच्या कार्यांचे विभाजन अवश्य होते पण त्यात भेदभाव नव्हता. श्रमावाचून कुणीही मुक्त नव्हता. वर्णधर्माच्या रूपाने श्रमविभाजन झाले होते. यामुळे त्याला वर्णनिष्ठा म्हटले गेले. चारी वर्णांना आपापली नियम - योजिलेली कार्ये करण्यासाठी ज्ञानप्रसार, समाजरक्षण, अन्नोत्पत्ती आणि सहाय्यक सेवेच्या कामात श्रम तर करावेच लागत होते पण त्याचे वैशिष्ट्य असे होते की ते सारे आपल्या शक्ती

सर्वस्वाला समाजाप्रती अर्पण करायच्या भावनेने होत होते. यात भेदबुद्धीला अवकाशच नव्हता. उत्पादक श्रम करायचे कार्य मुख्य रुपाने विशिष्ट वर्णाचेच होते पण त्या श्रमाविषयी सर्व वर्णांची निष्ठा पायाभूत स्वरुपाची होती, समान होती.

जिथे ही निष्ठा संपली, श्रमविषयक अनास्था जागली तिथे मग श्रमिक वर्गाला नीच मानण्याला सुरुवात झाली. यामुळे सारा समाज अस्ताव्यस्त झाला. श्रमाला अभिशाप मानणाऱ्या एका तत्वज्ञानाचीही निर्मिती झाली पण यामुळेच अनेक विशाल साम्राज्ये आणि अनेक समृद्ध संस्कृती धुळीला मिळाल्या.

4) गाडाय्या हें भूत अंग - मेहनत मंल - तुल्य व्रत विन्या म्हणे ।

हा उच्च - नीच भेद भूत बनून आपल्या डोक्यावर थैमान घालत आहे. या भूताला पळवून लावण्याचा एकमेव मंल आहे शरीरश्रम. 'मंल' म्हणजे सिध्दांताचा बोध करून देणारे वचन वा शब्द. शरीरश्रमनिष्ठा एक महान सिध्दांत आहे. यामुळे हा मंल आहे, मंल तुल्य हे व्रत आहे. हा केवळ नियम नसून हे एक व्रत आहे. नियमात अपवाद केला जाऊ शकतो, व्रतात माल नव्हे. सामुदायिक प्रार्थनेचा नियम आहे की कधी त्या प्रार्थनेत सहभागी होता आले नाही, तरी काही हरकत नाही पण सत्य - अहिंसा वगैरे महाव्रते आणि अस्वाद, शरीरश्रम वगैरे उपव्रतांचे पालन निरपवाद झाले पाहिजे. जोवर शरीर आहे, शरीरासाठी भोजन आवश्यक आहे आणि यामुळे शरीरश्रमही अविरत चालत रहायलाच पाहिजे. सामाजिक परिस्थितीनुसार श्रमाचे स्वरुप भिन्न - भिन्न प्रकारचे असू शकते पण सर्वमान्य सिध्दांताच्या रुपात श्रमनिष्ठेला मानावे लागेल यातूनच सारे वर्गभेद आणि वर्णभेद मिटतील. यालाच इथे वर्णनिष्ठा म्हटले आहे.

89) भेद नाशक सुवर्ण नियम

- 1) समाज भंगूनि मजूर मालक गरीब धनिक विभागले ।
- 2) गरीब मत्सर धनी तिरस्कार करुनि चतुर म्हणविती
- 3) श्रमोपासनेनें समाज सांधणें भेदासी भेदणें चातुर्य तें ।

4) भुकेपुरतें अन्न अन्नापुरता श्रम सुवर्ण - नियम विन्या म्हणे ।

विवेचन

श्रमनिष्ठेला जर सामाजिक व्यवस्थेचा पायाभूत सिध्दांत म्हणून स्वीकार केला नाही तर काय परिणाम होतील त्याचे इथे वर्णन केले गेले आहे.

1) समाज भंगूनि मजूर मालक गरीब धनिक विभागले ।

प्राचीन काळात प्रचलित वर्णव्यवस्था समाजात श्रमनिष्ठेच्याद्वारे साम्यावस्था, समानतेला कायम राखत राहिली, बळकटी देत राहिली, सुट्ट बनावत राहिली पण मधल्या काळात स्वार्थपरायणतेच्या प्रभावामुळे समाजातून वर्ण - व्यवस्था लुप्त झाली म्हणजे समाजातील साम्यावस्था खंडित होऊन गेली. यामुळे मजूर - मालक, गरीब - श्रीमंत वगैरे वर्गभेद निर्माण झाले. आज तर भेदाचे प्रकार वाढतच चालले आहेत, ते समाज - स्वास्थ्यासाठी हानीकर आहेत.

आज जगातल्या अनेक देशांमधून वर्गभेद समस्या बिकट बनून भयंकर रुप धारण करत आहे. सुखी - धनिक मंडळी आणखी अधिक सुख आणि पैसा मिळवण्याच्या प्रयत्नात मग्न आहे तर दुसरीकडे दुःखी - गरीब लोकांची अवस्था अधिक वाईट होत चालली आहे. या अनर्थकारी विषमतेला संपवण्यासाठी भिन्न - भिन्न विचारधारा आणि प्रवृत्ती जगभर कार्यरत आहेत. विषमता तर अवश्य संपायला हवी पण त्यासाठी भारतीय संस्कृती आणि परंपरेला अनुकूल तत्वज्ञान सर्वोदय आणि कार्यपध्दती अहिंसाच असू शकते. गांधीजींनी याचा यशस्वी प्रयोग करूनही दाखवला आहे. गांधीजींच्या विचारांना जनतेने संपूर्णपणे स्वीकार केले आहे, असे नाही, तरी पण भारतीय समाजावर समाज - मनावर गांधी विचारधारेची मजबूत पकड आहे. गांधी विचारधारेचा जर समग्रपणे स्वीकार केला गेला तर भारतात सर्वोदयाची म्हणजे अहिंसक समाजवादाची स्थापना होऊ शकते. याच्या मूळाशी श्रमनिष्ठा आहे. यामुळे आपल्याला जर सर्वोदयाची स्थापना करायची असेल तर सर्वांनी शरीरश्रमाचे व्रत घ्यायला हवे.

2) गरीब मत्सर धनी तिरस्कार करुनि चतुर म्हणविती

श्रमाच्या उपेक्षेमुळे वर्गभेद बनतो यामुळे गरीब वर्ग श्रीमंतांविषयी मत्सर करू लागतो. श्रीमंत वर्ग गरीब वर्गाचा तिरस्कार करू लागतो. अशाप्रकारे मत्सर आणि तिरस्कार करण्यातच दोन्ही वर्गांना आपले चातुर्य वाटते. मत्सरामुळे गरीब श्रमिकवर्ग भरपूर पगार मिळवणाऱ्यांविषयी ईर्ष्याभाव बाळगतो. मालकाच्या नफ्यात आपला वाटा मागत हिंसक संघर्ष करायला तयार होऊन जातो. धनिक मालक वर्ग स्वार्थवश श्रमिकांना शोषण करण्यासाठी हर प्रकारे दडपत रहातो. अशा प्रकारच्या परस्पर ओढाताणीमुळे कुठला वर्ग ना दुसऱ्याच्या हिताचा विचार करत ना उद्योगाच्या विकासाविषयी काळजी वहात. त्याला समाजोपयोगी बनवण्याच्या दृष्टीने तर कदाचितच विचार करतो. यातून समाजही कमकुवत होतो, मानवतेचीही उपेक्षा होते.

3) श्रमोपासनेने समाज सांधणें भेदासी भेदणें चातुर्य तें।

या दुःस्थितीला घालवायचा एकमेव उपाय श्रमोपासना आहे, श्रमप्रतिष्ठा आहे. श्रमावर निष्ठा बाळगावी. उपासनेच्या भावनेने श्रम आचरावे. ज्ञानपूर्वक, आदर भावनेने, स्वधर्म मानून श्रम करावे, श्रम करण्यात आत्मसन्मान जाणावा. यातून श्रमाची प्रतिष्ठा वाढेल. यामुळे शतखंडित झालेला समाज पुनश्च एकसंघ होऊ शकेल. परस्पर दुजाभाव घटेल - अंतर कमी होईल - सर्वांची हृदये एक होऊ शकतील. वर्गभेद संपू शकेल. सर्व भेदांचे भेदन होऊ शकेल. समाजाला एकतेच्या माळेत ओवू शकणारे अचूक साधन श्रमोपासना आहे. हे श्रमाचे चातुर्य आहे - कौशल्य आहे.

4) भुकेपुरतें अन्न अन्नापुरता श्रम सुवर्ण - नियम विन्या म्हणे।

समाज व्यवस्थेचा सुवर्णनियम हा आहे की सर्वांना पोटभर अन्न मिळावे आणि ते मिळवण्यासाठी खूप श्रम केले जावे. अन्नासाठी श्रम करावे, हे आवश्यक आहे. श्रमाच्या मोबदल्यात निर्वाह होऊ शकेल एवढ्याच फळाची अपेक्षा राखावी. पोट भरायला गरजेचे असेल इतक्याच अन्नाची साठवणूक करावी.

अल्प श्रम करून अधिक प्राप्त करायची इच्छा शोषणाला जन्म देते. गरजेपेक्षा अधिक अन्न संचय

करायची वृत्ती पापाला जन्म देते. या महान दोषांपासून बचावाचा सुवर्ण नियम हाच आहे की पोटभर अन्नाची अभिलाषा धरा, पोटापाण्याची सोय लागेल एवढेच अन्न गोळा करून ठेवा. सर्वांना पोटभर अन्न मिळेल यासाठी खूप परिश्रम करा. जो कुणी परिश्रम करेल त्याला अन्न मिळतेच, मिळायलाच हवे. परिश्रम करायची साधने - हात, पाय, बुद्धी, इंद्रिये सर्वांनाच ईश्वराने देऊन ठेवली आहेत. श्रमाधारित जीवन जागले तर परस्पर ईर्ष्या आणि घृणला वाव उरणार नाही कारण की श्रमाधारित जीवनात गरजेपेक्षा अधिक संचय शक्यच नाही. जिथे परिग्रह नाही तिथे ना चोरी, ना घृणा, ना ईर्ष्या.

90) सेवार्थ विश्वस्त वृत्ती

1) देह - श्रमोपात्त तें चि निज वित्त विनोदावें चित्त तेवढ्यानें।

2) घरीं आलें धन नावेमधें पाणी टाकावें काढून दो हातांनीं।

3) सांचलें तें धन पर - स्व जाणूनि लावावें कारणीं समाजाच्या।

4) करो सेवेसाठी धनाची राखण थोर महाजन विन्या म्हणे।

विवेचन

1) देह - श्रमोपात्त तें चि निज वित्त विनोदावें चित्त तेवढ्यानें।

शरीरश्रमाने जी उपलब्धी होईल, ज्या काही अन्न - वस्त्र वगैरेची प्राप्ती होईल तेच आपले धन समजायला हवे. त्या धनातच चित्त रमवले पाहिजे. मनःसंतोष करून घेतला पाहिजे. श्रमनिष्पन्न वित्तात चित्ताला रमवण्याचा मुद्दा महत्त्वाचा आहे.

शंकराचार्यकृत 'भज गोविंदम्' स्तोत्राच्या दुसऱ्या श्लोकाच्या उत्तरार्धाच्या अनुषंगाने हा विचार मांडला गेला आहे. आचार्य म्हणतात : 'यत् लभसे निजकर्मोपात्तं वित्त तेन विनोदय चित्तम्।' इथे निजकर्म म्हणजे आपल्या शरीराद्वारे केलेले उत्पादक श्रम. 'वित्तम्' म्हणजे आपल्या श्रमाच्या मोबदल्यात प्राप्त अन्न - वस्त्र वगैरे गरजा.

चित्त नाना प्रकारच्या भोगलालसा आणि विकारांचे घर आहे. त्या लालसा आणि विकारांच्या तृप्तीसाठी माणूस

धन - तृष्णेत गुरफटतो - फसतो. ईशावास्योपनिषदाच्या पहिल्या मंत्रात सांगितले आहे की जगातील समस्त पदार्थ ईश्वराने व्याप्त आहेत. परमात्म्याशिवाय कुठल्याही पदार्थाचे स्वतंत्र अस्तित्व नाही. यामुळे सवार्चा त्याग करून म्हणजे ईश्वरार्पण करून आपल्या आवश्यकतेएवढ्या वस्तूंचे सेवन प्रसाद मानून करायला हवे. पुढे म्हटले आहे : 'मा गृधः कस्यस्विद्धनम्' धनाची तृष्णा बाळगू नका कारण धन कुणाचे आहे? धनाचेही स्वतंत्र अस्तित्व नाही यामुळे तृष्णा वा आसक्ती बाळगायची असेल तर एकमेव परमेश्वराचीच बाळगली पाहिजे. गीतेच्या चौथ्या अध्यायातील बाविसाव्या श्लोकात म्हटले आहे: 'यदृच्छालाभसंतुष्टो' जेवढे सहज प्राप्त होईल म्हणजे जे देहधर्माने प्राप्त होईल तेवढ्यातच संतुष्ट रहायला हवे.

2) घरीं आलें धन नावेमधें पाणी टाकावें काढूनि दो हातांनी

संत कबीरांचा हा प्रसिध्द दोहा आहे:

**पानी बाढो नाव में, घर में बाढो दाम ।
दोनो हाथ उलीचिए, यही सयानो काम ॥**

अर्थात् नावेत पाणी वाढले आणि घरात पैसा वाढला तर दोन्ही हातांनी बाहेर ढकलण्यातच शहाणपणा आहे.

याच अनुषंगाने इथे सांगितले जात आहे की घरात पैसा येऊ लागला तर नावेत पाणी भरले जात आहे, असे समजा. मग त्या पैश्याला दोन्ही हातांनी उपसून परत समाजात वाटून देणे हेच बुद्धिमत्तेचे काम आहे. नावेतल्या पाण्याला आपण कसे ओंजळीने भरून - भरून बाहेर फेकतो. असे केले नाही तर नाव बुडेल. समाजाचे आरोग्य बिघडेल. व्यक्तीचे जीवन भोगमय आणि विलासी बनून जाईल.

अन्यायपूर्वक धन कमावू नका तरीसुध्दा आपल्या समाजाची रचनाच अशी विषम आहे की सर्वमान्य नीतीच्या अनुसार न्यायसंगत मार्गाचा अवलंबून करूनही बहुधा सहजच धनसंचय होऊ लागतो. खर्च करतांना आरोग्याचा विचार करून बचतीने काम केले तर मध्यमवर्गीय कुटुंबातही थोड्याफार प्रमाणात धनसंचय होऊ शकतो. या संचयाला अधर्माने कमवलेले वा अन्यायमूलक धन म्हणता येणार नाही. तरीसुध्दा हे धन आपले नसून समाजाचे आहे असे समजून घेतले पाहिजे.

3) सांचलें तें धन पर - स्व जाणूनि लावावें कारणीं समाजाच्या

अशा प्रकारे संचित धनाचा उपयोग स्वतःसाठी करून घ्यायला नको. वडिलोपार्जित जमीन घर, धन वगैरे संपत्तीही आपली श्रमार्जित नसल्यामुळे तीही आपली संपत्ती नाही. हे सारे परस्व आहे, परधन आहे, अर्थात् समाजाचे आहे. अर्थात् त्याला दुर्लक्षपूर्वक फेकून द्यायचे नाही पण आपल्या बुद्धीचे योगदान करून त्या धनाचा सद् विनियोग समाजसेवेसाठी करायचा आहे.

इथे त्यागाची चर्चा नाही. त्यागात आपल्या संपत्तीला विलग करून, स्वतः निश्चित होऊन जायची सूट - सवलत नाही कारण दानाची सूचना आहे की त्यात संपत्तीच्या विनियोगात बुद्धीचेही योगदान अंतर्भूत आहे.

4) करो सेवेसाठी धनाची राखण थोर महाजन विन्या म्हणे ।

आपल्या जवळ संचित धनाचा विश्वस्त करायची गोष्ट सुचवत आहेत. आपण त्या धनाचे रक्षक आहोत, समाजकल्याणाप्रीत्यर्थ त्या धनाचा सद्विनियोग करणे आपले कर्तव्य आहे. अशी भावना त्या धनाविषयी असायला हवी. हीच ट्रस्टीशिप आहे, यालाच विश्वस्तवृत्ती असे म्हणतात.

धनसंचय करून त्याच्या व्याजावर उदर निर्वाह करणाऱ्यांना साधारणपणे महाजन म्हटले जाते पण उपरोक्त प्रकारे जे ट्रस्टी बनतात त्यांना इथे श्रेष्ठ महाजन म्हटले आहे. महाजन शब्द संस्कृतच्या एका प्रसिध्द वचनाचे स्मरण करवून देतो. 'महाजनो येन गतः स पन्थाः' महाजन ज्या मार्गाने चालतील तोच मार्ग होय. यामुळे इथे असा भाव व्यंजित होतो की श्रमनिष्ठेच्या सोबत आपल्या जवळ संचित धनाचे जे ट्रस्टी बनतात, ते श्रेष्ठ, उदार महाजन आहेत म्हणजे ते समाजाचे मार्गदर्शक आहेत. अर्थात् ज्याच्या ज्याच्यापाशी जो काही संचय असेल - श्रमाचा, बुद्धीचा, कलेचा, विद्येचा ते सारे समाजाचे आहे असे समजून सर्वांनी त्या संपत्तीचा विनियोग लोककल्याणार्थ करायला हवा.

91) चित्तशुध्दी आणि वैराग्याचे साधन

1) वांछी जो जीवनीं अहिंसा - पालन सत्य - आराधन निराबाध ।

2) त्यास हें श्रमाचें व्रत राम - बाण श्रमें सुप्रसन्न मन बुद्धि।

3) अंग - मर्दनानें जळूनि कषाय होय ब्रह्मचर्य स्वाभाविक।

4) देह परिश्रम सहज वैराग्य साधनेचें भाग्य विन्या म्हणे।

विवेचन

(या अभंगात असे सांगताहेत की अहिंसा आणि सत्याच्या पालनाच्या दृष्टीने शरीरश्रमाची खूप गरज आहे.)

1) वांछी जो जीवनीं अहिंसा - पालन सत्य - आराधन निराबाध

सत्य आणि अहिंसेचे पालन हेच जीवनाचे मुख्य ध्येय आहे. हे जीवन सत्याच्या आराधनेसाठीच लाभले आहे. बाराव्या अभंगात सांगितले गेले आहे की सत्याची भक्ती परमेश्वराला खूप प्रिय आहे मग अट्टाविसाव्या अभंगात सांगितले गेले आहे की सत्य प्राप्तीचे एकमेव साधन अहिंसा असल्यामुळे आपण अहिंसेची कास सोडू शकत नाही. आपण हेही बघितले की आपण सारे जीव सत्यरूपी ईश्वरापासून मुळीच भिन्न नाहीहोत पण अज्ञानामुळे आपण देह, मन, इंद्रिये यांना निज स्वरूप मानून त्यांच्याशीच एकरूपतेचा अनुभव करतो. यामुळे चित्तात काम, क्रोध वगैरे विकार उत्पन्न होत रहातात आणि या विकारांमुळे आपण दुःखाचा अनुभव घेतो. यामुळे सवांचर्या समोर ही समस्या उभी ठाकते की या देहभाव, विकार आणि दुःखांपासून मुक्त कसे व्हावे? यांच्यापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी सत्य, अहिंसा वगैरे व्रतांचे पालन करणे आवश्यक म्हटले गेले आहे.

अहिंसा पालन आणि सत्यसाधनेत जर आपल्याला अबाधगतीने अग्रेसर व्हायचे असेल तर

2) त्यास हें श्रमाचें व्रत राम - बाण श्रमें सुप्रसन्न मन बुद्धि

शरीरश्रमाचे व्रत हा रामबाण उपाय आहे. रामबाण म्हणजे अचूक, सहज फळ प्राप्त करवून देणारा उपाय.

देहश्रम केल्याशिवाय जो धनप्राप्तीच्या मागे लागला असेल त्याला कदाचित धनाची प्राप्ती होऊनही जाईल पण मनःशांती लाभत नाही. 'तू इतरांची लुट करतो

आहेस' अशी बोचणी अंतर्यामी - अंतरात्मा - सदैव करत राहिल, निर्भर्त्सना करत राहिल. 'तुझ्या सुखासाठी अनेक लोकांना खूप त्रास घ्यावा लागला आहे - त्यांच्यासाठी तू काहीही करत नाहीहेस.' अशी सूचना अंतरात्मा देत राहिल यामुळे त्याला सदैव अधर्माचे भान रहाते यामुळे कदापि शांतता लाभणार नाही. हा विचार गांधीजींनी स्वानुभवाने मांडला आहे. बॅरिस्टर बनून आरामशीर जीवन जगायची सोय होती तरीही जेव्हा त्यांनी टॉलस्टॉय फॉर्म उघडला, श्रमनिष्ठ जीवनाला सुरुवात केली तेव्हा त्यांना खऱ्या शांततेचा लाभ झाला. यासोबतच श्रमाचा प्रभाव मन आणि बुद्धी या दोघांवर पडतो आणि दोघे प्रसन्न होतात, शुध्द होतात.

3) अंग - मर्दनानें जळूनि कषाय होय ब्रह्मचर्य स्वाभाविक।

अशा प्रकारे अंगमर्दनामुळे म्हणजे देहश्रमाने कषाय जळतात. मलीनता, विकार म्हणजे कषाय होत. श्रमजीवनाचे विकार नष्ट होतात आणि ब्रह्मचर्याचे पालन स्वाभाविक होते.

मलीनता दोन प्रकारची असते - देहाची आणि मनाची. श्रमजन्य घामाद्वारे शारीरिक मलीनता दूर होते, खूप भूक लागते. शरीर निरोगी रहाते. शरीराचा परिणाम मनावर तर होतोच. शरीर खूप कसलेले असल्यामुळे आणि श्रमात मनाचाही योग्य सहभाग असल्यामुळे मनातले काम, क्रोध वगैरे विकारही हळूहळू नष्ट होतात. अशाप्रकारे ब्रह्मचर्य साधना सरळ - सुगम होते.

काही लोकांचा विचार आहे की अधिक देहश्रम केल्याने बुद्धी मंदावते पण हे प्रयोगांती सिध्द झाले आहे की बुद्धीच्या मंदतेचे कारण शरीरश्रम नाही पण बुद्धिमान लोकांनी जर नियमितपणे शरीरश्रम केले, खुल्या आकाशाखाली धरतीशी प्रत्यक्ष संपर्कात येऊन घाम गाळला तर यातून बुद्धी तेजस्वी होते, प्रतिभा प्रखर होते, नवनवे विचार सुचतात.

4) देह परिश्रम सहज वैराग्य साधनेचें भाग्य विन्या म्हणे।

देह परिश्रमाने वैराग्य सहज साधते आणि सहजपणे वैराग्य साधले जाणे साधनेचे भाग्यच होय.

या लेखकालाही या गोष्टीचा अनुभव आला आहे की प्रातःकाळी तत्वज्ञानाच्या गहन अध्ययनानंतर संपूर्ण दिवसभर शरीरश्रम करायचा प्रसंग ज्या दिवशी येईल त्या दिवशी दिवसभराचे काम आटोपल्यावर मनात वैराग्याचे विचार प्रखरतेने येत रहायचे. सारे काही निःसार वाटू लागायचे. शरीरश्रमाचा हा सहज परिणाम बघून आश्चर्य वाटायचे.

आसक्तीपासून अस्पृष्ट रहाणे हेच वैराग्य होय. आसक्ती दोन प्रकारची असते - एक मानसिक म्हणजे काल्पनिक, दुसरी शारीरिक म्हणजे सरळ - सरळ शरीराशी संबंध राखणारी.

अनेक प्रकारच्या कल्पनांमुळे देहविषयक आसक्ती वाटते. कुणी आपली स्तुती वा निंदा केली ते ऐकून सुख -दुःखात्मक अनुभव येतात, हा मानसिक आसक्तीचा परिणाम आहे.

रुग्णाला शारीरिक त्रास होतो, आहारात रुची - अरुचीमुळे सुख - दुखाचा अनुभव येतो, हा शारीरिक आसक्तीचा परिणाम आहे. मृत्युसमयी होणारी असह्य वेदनाही शारीरिक आसक्तीचाच परिणाम आहे. शरीराच्या अणु - अणुत आपला अहंकार आणि आसक्ती व्याप्त आहे. त्यामुळेच दुःख होते.

माणसाला दोन्ही प्रकारच्या आसक्तींपासून सुटका मिळवायची आहे. मानसिक आसक्तीचा नाश ज्ञानाने म्हणजे आत्मानात्मविवेकाने होऊ शकतो पण शारीरिक आसक्तीचा नाश केवळ विवेक वा ज्ञानाच्या अभ्यासानेच नाही होऊ शकत. यासाठी तितिक्षेचा अभ्यास करायला हवा. तितिक्षेत शारीरिक तपाला प्राधान्य आहे आणि त्याचा संबंध शारीरिक परिश्रमाशी आहे. जो जेवढे शारीरिक श्रम करील त्याला तितिक्षा तेवढीच सहज होऊन जाते. यामुळे ज्ञान आणि विवेकाच्या अभ्यासासोबत शरीर श्रमाचाही अभ्यास करावा लागतो. यामुळे मृत्युची वेदनाही सहन केली जाऊ शकते. यामुळे म्हटले आहे की शरीरश्रमाने वैराग्य सहज साधले जाते.

वैराग्याचे सहज साधले जाणे साधनेचे मोठे भाग्य आहे. उत्पादक शरीर श्रमाचे महत्व केवळ उत्पादनाच्या दृष्टीनेच नसून आध्यात्मिक दृष्ट्याही आहे, हा समजून घ्यायचा - घेण्यासारखा मुद्दा आहे.

92) विश्वकुटुंबी शेतकरी

1) श्रमामार्जी श्रम शेतीचा उत्तम गरज प्रथम पुरवी जो।

2) भूक मानवाची भूक मानव्याची तृप्त होय साची शेतीमार्जी।

3) वृक्ष पशु पक्षी मानव मिळून कुटुंब महान किसानाचें

4) अपार माधुर्य विशाल बांधव्य जीवन तें दिव्य विन्या म्हणे।

विवेचन

1) श्रमामार्जी श्रम शेतीचा उत्तम गरज प्रथम पुरवी जो।

परिश्रमाच्या विविध प्रकारांचे विश्लेषण केल्यावर या निष्कर्षावर पोहोचावे लागते की शेतीतले श्रम सर्व प्रकारच्या श्रमांमध्ये उत्तम आहेत कारण की माणसाची प्रथम आणि प्रमुख आवश्यकता अन्न आहे, त्याची पूर्ती शेतीद्वारे होते.

शेतीच्या परिश्रमाने खुली हवा मिळते, निसर्गाशी सरळ संपर्क येतो. हा झाला एक मुद्दा. दुसरा मुद्दा असा की शेतीद्वारे अन्नधान्याचे उत्पादन होते, यावर संपूर्ण समाज जगत असतो. शारीरिक व्यायामात उत्पादनाचा गुण नाही, कारखान्यातील कामात निसर्गाचा प्रत्यक्ष संपर्क नाही. शेतीच्या माध्यमातून आरोग्य रक्षण आणि जीवन रक्षण या दोन्ही बाबी साधल्या जातात.

इथे हा संकेत आहे की माणसाच्या प्राथमिक गरजांची पूर्तता करणारे शेतीचे उत्पादनच श्रेयस्कर आहे. आजकाल धनप्राप्तीच्या हव्यासापोटी - लालसेमुळे बेहिशेबी प्रमाणात ऊस, भुईमूग, तंबाखू, चहा वगैरे नगदी पिकांचे उत्पादन घेतले जाते. हे शेती व्रत - पालनात बाधक मानले जायला हवे. शरीर धारणेसाठी अत्यावश्यक खाद्यान्न - वस्त्र वगैरेंचेच उत्पादन व्हायला हवे आणि जेवढ्या प्रमाणात गरजांची पूर्ती होत असेल तेवढ्या प्रमाणातच उत्पादन व्हायला हवे. अर्थात् नियोजित शेतीकडे इथे संकेत आहे, असे समजायला हवे.

2) भूक मानवाची भूक मानव्याची तृप्त होय साची शेतीमार्जी।

भूक लागणे शरीरधारी मानवासाठी स्वाभाविक आहे. शारीरिक भूक तर पशु - पक्षी आणि अन्य प्राण्यांनाही लागते पण माणसाचे वैशिष्ट्य तर त्याच्या मानवतेत आहे, मानव धर्मात आहे आणि मानवधर्माचे ध्येय आहे आपल्या समवेत संपूर्ण समाजाच्या भरण - पोषणासाठी प्रयत्न करणे, सर्वांचे हितचिंतन आणि हितसाधन करणे. शेतीत हा मानवधर्मही कृतार्थ होतो. मानवधर्म शेती करेपर्यंतच थांबत नाही, उत्पादन आणि उत्पादन साधनालाही (धरणी) समानपणे वितरित करून घ्यायची प्रेरणा देतो यासाठीच आज विनोबाजी भूदान - ग्रामदान चळवळ चालवताहेत. विश्वकुटुंब भावनेची सुरुवात ग्राम परिवारापासून करायची आहे. संपूर्ण गाव - एक घर, एक परिवार. सर्वांची शक्ती गावासाठी. संपूर्ण आयोजन, संपूर्ण पुरुषार्थ, संपूर्ण नेतृत्व, संपूर्ण भोग - सारे संपूर्ण गाव मिळून करतील. घर - घरची योजना आणि घर - घरच्या संपत्तीच्या जागेवर गावची योजना आणि गावच्या संपत्तीची स्थापना होईल. गावातील सारी मुले गावातील मुले, सारे वृद्ध संपूर्ण गावचे बुजुर्ग. संबंध गावात एकही उपाशी नसणार, एकही रिकामा नसणार, ना कुणी अरक्षित ना अनाथ. हे विश्वकुटुंबाचे प्राथमिक स्वरूप असेल याच्या केंद्रस्थानी शेतकरी असतील. या दृष्टीने सांगितले की शेतकरी विश्वकुटुंबाचा धनी आहे.

3) वृक्ष पशु पक्षी मानव मिळून कुटुंब महान किसानाचें शेतकऱ्याच्या या विशाल कुटुंबात केवळ माणूस नव्हे तर वृक्ष, पशु, पक्षीही सामील आहेत. शेतकऱ्याचा संबंध अन्य माणसांसोबत अनेक पशु-पक्ष्यांशीही येतो, रोपे - लता आणि वृक्षांशी तर येतोच. गाय - बैल यासारख्या पशुंची मदत ठळकपणे दिसून येते पण पाखरांच्याही सहकार्याचा भाग शेतकऱ्यासाठी अनिवार्य आहे कारण की ते पिकाला मारक अनेक किटकांना भक्ष्य बनवतात. पिके तरारल्यावर पाखरं दाणेही टिपतात पण या विषारी किटकांपासून जेवढे नुकसान होते तेवढे काही हे नुकसान असत नाही.

ऑस्ट्रेलियात एकदा कायदा करून सर्व पक्ष्यांना मारले गेले. शेतीच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने हे पाऊल उचलले गेल्याचे म्हटले जाते पण तत्काळ याचा विपरीत परिणाम बघायला मिळाला. उपद्रवी किटकांमुळे सारी पिके नष्ट झाली मग सरकारला कायदा बदलावा लागला. पक्षी

पाळावे लागले. समुजतदार लोक नेहमी पिकात पक्ष्यांचा वाटा असल्याचे मानतात आणि गरजेनुसार या हक्कावर गदा येऊ नये, याचीही सोय लाऊन घेतात.

पशुपालनामागेही कुटुंबभावना असली पाहिजे. आजकाल आर्थिक दृष्टीला प्राधान्य देऊन ट्रॅक्टर्सना प्रोत्साहन दिले जात आहे पण भारतासाठी पशुंचा तिरस्कार भयंकरच सिध्द होईल.

4) अपार माधुर्य विशाल बांधव्य जीवन तें दिव्य विन्या म्हणे ।

याप्रमाणे शेतकऱ्याचे कुटुंब विशाल आहे. यामुळे स्वाभाविकच त्याची दृष्टी विशाल होते. तिथे संकीर्णता नसते. यामुळे शेतकऱ्याच्या जीवनात अपार माधुर्य वसते. भरपूर आनंद असतो. शेतकरी जीवनाचे स्वरूपच असे आहे की शहरी लोकांप्रमाणे शेतकरी मोठ्या संख्येने एका ठिकाणी राहू शकत नाही. त्यांचा समूह छोटाच असणार आहे. या छोट्या आकाराचा लाभ असा आहे की गावातला प्रत्येक माणूस गावातल्या प्रत्येक नागरिकाच्या परिचयाचा असतो. हा व्यक्तिगत परिचय जीवनातील एक महत्त्वाचे तत्व आहे. मोठ्या शहारात वैचारिक परिचयाच्या अभावी जीवन यांत्रिक, असुरक्षित आणि नीरस, भावनाशून्य बनते. ग्रामीण जीवनात अपेक्षेपेक्षा अधिक आत्मीयता आणि अधिक निकटता असते. यातच आनंद आहे, यातच माधुर्य आहे. संपूर्ण गाव जणू एक कुटुंब. अशाप्रकारचे सुंदर आणि मधुर वातावरण शेतकऱ्यांमुळे नांदते.

आणि हे जीवनच दिव्य जीवन आहे. अर्थात् ऊर्ध्वगामी जीवन आहे. याचे दर्शन प्राचीन भारतातील ग्रामीण जीवनात बघायला मिळायचे पण स्वार्थीभाव, धनलोलुपता, श्रमापासून अंग चोरायची वृत्ती वगैरे अनेक अनर्थकारी कारणांमुळे आज ती स्थिती उरली नाही. आता विनोबाजींच्या ग्रामस्वराज्य चळवळीत या गोष्टीची आशा परत उत्पन्न झाली आहे की तेच दिव्य जीवन आधीप्रमाणेच खेड्यांमधून प्रकट होऊ शकेल.

93) औद्योगिक प्रगती

1) आज सारे शेती करू न शकती परी ध्येय चितीं असू द्यावें ।

2) आदर्शी अढळ राखूनियां प्रेम इतर हि श्रम आदरावे।

3) शेतीची पुरवणी मुख्य तें विणकाम कांतण्याचा नेम काल - क्षेम।

4) सुतारी लोहारी कुंभारी चांभारी जीवनोपकारी विन्या म्हणे।

विवेचन

सर्वांनी शेती करावी असे ठरल्यावर पेच असा पडतो की हे शक्य आहे काय ? शहरात रहाणाऱ्यांना हे शक्यच नाही, हे स्पष्ट आहे पण ग्रामीण जनांनाही सर्वांनाच शेती करणे शक्य आहे असे आज दिसत नाही. एक पुरेसा आणि लाभदायक - फायदेशीर - उद्योग म्हणून सर्वांसाठी पुरेशी जमीन मिळू शकेल असे काही दिसत नाही. याशिवाय जीवनावश्यक अनेक वस्तुंचे उत्पादन करणेही एक आवश्यक कार्य आहे या कामात लागल्यावर शेती करणे अवघड होऊन बसते. अशा प्रकारे सर्वांनी शेती करावी ही बाब व्यावहारिक वाटत नाही.

1) आज सारे शेती करू न शकती परी ध्येय चित्तीं असू द्यावें

या प्रश्नाच्या संदर्भात इथे सांगताहेत की आज सारे शेती करू शकत नाहीत, हे खरे आहे पण सर्व लोक शेती करतील ही एक आदर्श स्थिती मानली जावी आणि हा आदर्श सर्वांनी मनात जपावा. या आदर्शाचे विस्मरण झाले तर श्रमाची प्रतिष्ठाच घटू लागेल, वर्गभेद उसळतील, संघर्ष झडतील आणि समाजाचे पतन होईल. प्राचीन कालीन वर्णव्यवस्थेतही सारे वर्ण निरपवादपणे श्रम करायचे अशी स्थिती काही नव्हती. तरीही समाजात वर्गभेद उत्पन्न झाला नव्हता याचे कारण असे की सर्वांच्या मनात श्रमप्रतिष्ठा नांदती होती. श्रमजीवनाचा आदर्श सर्वमान्य होता. श्रमाचे शोषण करायची वृत्ती नव्हती. यामुळे इथे सुचवत आहेत की सर्वांच्या मनात कृषक जीवनाचा आदर्श असला पाहिजे.

2) आदर्शी अढळ राखूनियां प्रेम इतर हि श्रम आदरावे

कृषक जीवनाच्या आदर्शाप्रती प्रेम राखत असूनही समाजाचे संतुलन टिकवून ठेवण्याच्या दृष्टीने शेतीशिवाय अन्य श्रमकार्येही पत्करली पाहिजेत.

याच विचाराला, याच ध्येयाला नजरेसमोर राखून गांधीजींनी अनेक घरगुती आणि ग्रामीण उद्योगांना प्रोत्साहन दिले तसे तर आश्रमात आठ तास श्रम करणे अनिवार्य होते पण बुद्धिजीवींच्या कमी क्षमतेचा विचार करू जाता सहा तासांचेच श्रमकार्य मान्य केले होते पण आदर्श तर संपूर्ण काळच्या श्रमिक जीवनाचे होते. शेती तर नावाला होती पण कताई - विणकाम वगैरे अन्य उद्योगांनाही त्यांनी प्रोत्साहन दिले. गांधीजींच्या कल्पनेतील ग्राम व्यवस्थेत शेती बरोबरच अन्य उद्योगांनाही प्राधान्य आहे.

3) शेतीची पुरवणी मुख्य तें विणकाम कांतण्याचा नेम काल - क्षेम

शेतीला पुरक उद्योग मुख्यतः विणकामाचा आहे. रोज कताई करणे वेळेच्या सदुपयोगाच्या दृष्टीने चांगले आहे आणि आजच्या राष्ट्रीय आर्थिक स्थितीत स्वावलंबनाच्या दृष्टीने मोठा सहाय्यक उद्योग आहे. शेतीत सामान्यपणे बारा महिने सतत काही काम नसते. वर्षभरात तीन - चार महिन्यांचा रिकामा काळ असतो. त्या वेळेच्या उपयोगाच्या दृष्टीने सूत कताई, विणकाम हे उद्योग खूप उपयोगी आहेत. यामुळे यांना पूरक उद्योग मानले गेले.

अन्न आणि वस्त्राबाबत सर्वांनीच स्वावलंबी बनले पाहिजे. हा विचार मान्य झाला तर शेतकरीच काय पण कुणालाही वेळेची उणीव जाणवणार नाही-वाटणार नाही पण शेतीकार्य न करणाऱ्यांसाठीही इथे निर्देश आहे की वस्त्रोद्योगाचे कामही शेतीप्रमाणेच उत्पादक श्रम असल्यामुळे स्वीकारण्यायोग्य आहे. माणसाच्या प्राथमिक गरजांमध्ये अन्नाच्या पाठोपाठ वस्त्राचा क्रम येतो. या दृष्टीने वस्त्रोद्योगाचे महत्व समाजात मोठे आहे.

वृद्ध, अधिकांश अपंग आणि अनेक रुग्ण जे इतर कुठले श्रम करू शकत नाहीत पण सूत - कताईचे काम तर करू शकतात. त्यांच्या वेळेचा या कामातून सदुपयोग होऊ शकतो.

कताई एकाग्रतेच्या साधनेत खूप सहाय्यक ठरते. यामुळे चित्ताला प्रसन्नता वाटते. केवळ एकाग्रतेसाठी,

चित्ताला विकाररहित राखण्यासाठी कताईचे काम नियमितपणे करणारे अनेक लोक आहेत. यामुळे त्यांना निःस्वप्न निद्रा आणि पूर्ण स्वास्थ्य - आरोग्यमयता - लाभली आहे.

रेल्वेने याला करतांना वेळेच्या सदुपयोगासाठी कताई करणारेही अनेक आहेत. टकळी तर असे साधन आहे की प्रवासात बसायला जागा मिळाली नाही तरी उभ्या उभ्याने सूत कातता येते.

अनेक प्रकारच्या नवनवीन शोधांमुळे कताई, विणकामही एक स्वतंत्र उद्योग म्हणून दिवसभराची योग्य मजुरी - मेहनताना - मोबदला द्यायला सक्षम बनला आहे.

अशा प्रकारे कताई - विणकाम अनेक दृष्ट्या आजच्या युगात क्षेमकर आहे.

4) सुतारी लोहारी कुंभारी चांभारी जीवनोपकारी विन्या म्हणे ।

इथे कताई आणि विणकामाशिवाय जीवनातल्या प्रमुख गरजांशी संबंधित चार ग्रामोद्योगांचा उल्लेख केला गेला आहे. सुतारी - सुतार काम, निवास आणि कृषी अवजारांच्या दृष्टीने हा एक अनिवार्य सहाय्यक उद्योग आहे. लोखंडी सामानही नित्य जीवनाच्या आवश्यकतेच्या पूर्ततेत प्रमुख आहे. कुंभार कला आणि चर्मकलाही अत्यावश्यक व्यवसाय आहेत. अशाच प्रकारे तेलाची घाणी, गुळाचे उत्पादन वगैरे अनेक ग्रामीण उद्योग आहेत. हे गावात चांगल्या प्रकारे चालू शकतात. यांच्या विकासासाठी गांधीजींनी ग्रामोद्योग संघ नावाने एका संस्थेची स्थापना केली होती. या माध्यमातून जुन्या उद्योगांचे पुनरुज्जीवन, नव्या उद्योगांची स्थापना, या उद्योगात विकसित पध्दती आणि वैज्ञानिक तंत्रज्ञानाचा प्रवेश वगैरे जोडायचे प्रयत्न होते. हे सारे उद्योग श्रमाधारित आहेत. जीवनोपयोगी आणि परोपकारी आहेत. बेकारांना काम देणारे आणि सक्षम व्यक्तींना प्रतिष्ठेचे जीवन जगण्यायोग्य बनवणारे आहेत.

०००

प्रकरण पाचवे

94) मेहतर काम: सहज धर्म

1) व्हावे सकळांनीं आपापला भंगी मुरो सर्वांअंगीं श्रम - धर्म ।

2) खाय त्यासी करणें मल - विसर्जन त्याचें निस्तरण सहज त्यास ।

3) प्रत्यहीं मळासी नीट निरखूनि टाकावें झांकूनि मृत्तिकेनें ।

4) येणें लक्ष्मी वाढे आरोग्य हि जोडे देहासक्ति मोडे विन्या म्हणे ।

विवेचन

(दोन अभागांचे हे प्रकरण मेहतर - मुक्तीशी संबंधित आहे.)

1) व्हावे सकळांनीं आपापला भंगी मुरो सर्वांअंगीं श्रम - धर्म

श्रमनिष्ठ समाजाची स्थापना करतांना मेहतर कामाची प्रतिष्ठा वाढवणे एक महत्वाचे पाऊल आहे. समाजात जोवर मेहतर नामक एक स्वतंत्र वर्ग कायम राहिल, तोवर सामाजिक विषमताही टिकून राहिल. याच दृष्टीने इथे सुचवताहेत की प्रत्येक व्यक्तीला आपले स्वतःचे मेहतर बनले पाहिजे. हे एक अपरिहार्य समाजोपयोगी काम असल्यामुळे याविषयी तुच्छ भावना बाळगायला नको.

दुसरी गोष्ट मेहतर काम शरीरश्रमाचे चांगले साधन आहे. हे आचरत प्रत्येक व्यक्तीच्या ठायी श्रमधर्म आत्मसात होऊ शकतो.

2) खाय त्यासी करणें मल - विसर्जन त्याचें निस्तरण सहज त्यास

जो भोजन करतो त्याला मल - विसर्जन करावेच लागते मग मलाला योग्य स्थानी टाकून, त्याला झाकून, त्याची योग्य ती सोय लावणे, त्याच्या आजूबाजूची जागा घाणेरडी होणार नाही हे बघणे मल - विसर्जन करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीचे कर्तव्य होऊन जाते. या कामाची कौटुंबिक आणि सामाजिक व्यवस्थाही - सामुदायिक व्यवस्थाही - योजनाही लावता येऊ शकते. मैल्याचे खतात रुपांतर करून शेतात त्याचा उपयोग केला जाऊ शकतो. इथे सांगायचा

मुद्दा हा आहे की जर प्रत्येक व्यक्ती मलत्याग करते तर ते स्वच्छ करायचे काम इतरांवर सोपवून ती व्यक्ती या कामापासून मुक्त राहू शकत नाही. स्वच्छतेला घाणेरडे काम मानून त्यासाठी दुसऱ्या एका वर्गाची नियुक्ती केली जात असेल तर त्या वर्गाला निम्न मानायची वृत्ती निर्माण झाल्याशिवाय रहाणार नाही. आपल्याकडे श्रमाची प्रतिष्ठा घटत जायचे हेच कारण आहे.

सुतार काम, लोहार काम ही कामे तशी काही मेहतराच्या कामासारखी घाणेरडी कामे नसल्यामुळे या उद्योगात संलग्न लोक मेहतरांइतके निम्न मानले जात नाहीत. इतर उद्योगांच्या मूळाशी असलेला श्रम - विभाजनाचा विचार सफाई कामाच्या बाबतीतही असेलच पण काळ बदलत गेला आणि हे काम घाणेरडे आणि निम्न दर्जाचे - नीच काम - मानले जाऊ लागले. ही फार मोठी चूक सिध्द झाली. यामुळे इथे म्हणताहेत की मेहतर कामात सर्वांना मदत करायला हवी.

3) प्रत्यहीं मळासी नीट निरखूनि टाकावें झांकूनि मृत्तिकेनें

इथे सांगताहेत की प्रतिदिनी मल - विसर्जनानंतर मळाला काळजीपूर्वक बघून, त्याचे व्यवस्थित निरीक्षण करून त्यावर व्यवस्थितपणे माती लोटायला पाहिजे.

मळाचे चांगल्या प्रकारे निरीक्षण करायच्या सूचनेमागे हा संकेत आहे की मळाला बघितल्यावर आपल्या आरोग्याचा शोध लागतो. मळाच्या रूप, रंग, प्रमाणाच्या मात्वेवरून पचन क्रियेचा अंदाज लागतो. जुने लोक प्रातःकाळी उठल्यावर कर - दर्शन करायला सांगायचे - 'प्रभाते कर - दर्शनम्' अर्थात् आपला हाताचा तळवा खोरे वगैरे उचलायच्या परिस्थितीत आहे की नाही ते बघून घेणे. त्याचप्रमाणे विनोबाजी म्हणतात 'प्रभाते मल दर्शनम्' अर्थात् रोज मळाचे निरीक्षण केल्याने आपल्या आरोग्याची माहिती होईल.

दुसरी गोष्ट अशी की मळाला बघितल्याशिवाय त्यावर माती लोटणे अशक्य आहे. अन्यथा माती कुठेही पडेल आणि मळ तसाच उघड्यावरच राहील.

4) येणें लक्ष्मी वाढे आरोग्य हि जोडे देहासक्ति मोडे विन्या म्हणे ।

इथे असे सांगताहेत की मळाला काळजीपूर्वक बघून योग्य प्रकारे माती लोटून दिल्यास गावाची संपत्ती - लक्ष्मी वाढते. त्यासोबत गावाचे आरोग्यही सुधारते.

मळापासून अमूल्य खत तयार होते. जर प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या मैल्याला मातीने झाकून ठेवणे सुरु केले तर त्यातून खत उत्पन्न होईल. हे खत खाद्य पदार्थांच्या उत्पन्नात मोठी मदत करू शकते. अशा प्रकारे पारिवारिक वा सामूहिक खत तयार करायची व्यवस्था गावांमधून करण्यात आली तर अन्न संपत्ती वाढवण्यात बहुमोलाची मदत मिळू शकते.

दुसरा फायदा आरोग्याचा. गावात मल - विसर्जनासाठी गावकरी बहुधा आत आणि बाहेर खुल्या जागेवर इकडे - तिकडे बसतात. मैल्यावर माती लोटत नाही. यामुळे गावात आणि आजूबाजूलाही दुर्गंध आणि घाण पसरते. डास-माश्या होतात. विविध प्रकारच्या आजारांचे आक्रमण होते म्हणून व्यवस्थितपणे योग्य प्रकारे मल - विसर्जन करून मलाला योग्य प्रकारे मातीने झाकून ठेवल्यास गावाचे वातावरण दूषित न होता गावाचे आरोग्य सुधारते.

तिसराही एक फायदा आहे. लोक बहुधा मैल्याला आणि मलदर्शनाला अपवित्र मानतात. तो आपल्या देहातून निःसृत झालेला पदार्थ आहे याचे बहुधा लोकांना विस्मरण होते. हे चुकीचे आहे. मळाला अपवित्र मानणे, मळाची सफाई करणाऱ्या मेहतराला अपवित्र मानणे, मेहतर कामाबाबत तुच्छता दर्शवणे - सारी देहासक्तीची कारणे आहेत. आपण हा देहाभिमान सोडला पाहिजे. आसक्ती सोडली पाहिजे. मळाचे नीट निरीक्षण करून त्याला योग्य प्रकारे झाकून ठेवायचे काम सुरु करायला हवे यातून हा दुरभिमान दूर होऊ शकतो. देहासक्ती सोडण्याकामी मदत मिळू शकते.

95) मेहतरांची स्वतंत्रपणे जात राहू नये.

1) भंगीकाम नित्य राहो व्यक्तिगत किंवा कुटुंबांत आटोपावें

2) धंदा म्हणुनी भंगी ज्या कोणी कल्पिला जनीं रुढविला महादोष

3) श्रम - साधनेचा ह्यास्तव आरंभ शोभवावा शुभ भंगीकामें

4) अहंता मलीन भंगूनियां भंगी रंगला श्रीरंगीं विन्या म्हणे।

विवेचन

1) भंगीकाम नित्य राहो व्यक्तिगत किंवा कुटुंबांत आटोपावें

मेहतर काम कुणी वैयक्तिक स्तरावर करो वा पारिवारिक रूपात करो - पण नित्य - अखंड केले पाहिजे. वैयक्तिक म्हणजे कुटुंबातल्या प्रत्येक सदस्याने ठरल्या विवक्षित जागी मल विसर्जन करून त्याला स्वतः मातीने झाकून द्यावे. असा संडास आपापल्या शेतात तयार केला जाऊ शकतो. यात खड्डा असावा, चहुबाजुनी आडोसा असावा, स्त्री - पुरुष सर्वांना उपयोग करता यावा. माती लोटता यावी. होत नसेल तर घराच्या पाठीमागे अंगण असेल तर अशा प्रकारचा संडास तयार करता येऊ शकतो. अशा प्रकारे संपूर्ण गावासाठीही सामुदायिक संडासांचे आयोजन केले जाऊ शकते पण एवढे लक्षात घेतले पाहिजे की या ग्राम समुदायाच्या सामूहिक संडासांसाठी मेहतर नियुक्त केला जाऊ नये. त्याचा उपयोग करणाऱ्यांनी स्वतःच ते स्वच्छ ठेवावेत. अर्थात् स्वच्छतेची जबाबदारी ग्रामीण जनांचीच असावी. सामुदायिक संडासांचे अनेक नमूने आहेत. जे सोईस्कर वाटेल ते स्वीकारता येईल.

2) धंदा म्हणुनी भंगी ज्या कोणी कल्पिला जनीं रुढविला महादोष

मेहतर कामाला एक स्वतंत्र व्यवसायाच्या रूपाने ज्याने कुणी दाखल केले असेल त्याने फार मोठा दोष सुरु केला. मेहतराला वेगळ्या जातीचे मानल्यामुळे ते कशा दुःस्थितीत जीवन घालवतात आणि त्यांचे काम किती अवघड आहे, वगैरे गोष्टींची आपण कल्पना करू शकत नाही. शहरातील मेहतरांची स्थिती असह्य असते. आजकाल मेहतर - कष्ट - मुक्तीचे काही प्रयत्न होताहेत. मेहतरांच्या कामासाठी चांगली अवजारे आणि रहायला चांगली घरे आणि त्यांच्या लेकरांच्या शिक्षण वगैरेची व्यवस्था चालली आहे. त्यांच्या प्रश्नांकडे सेवाभावी संस्था आणि शहरातील नगरपालिकांचे लक्ष वेधले गेले आहे पण केवळ तास कमी करण्यातून सुटणारी ही समस्या नाही. मेहतर जातच संपायला हवी तेव्हाच मेहतर वर्गाला बहिष्कृत आणि तिरस्कृत जीवन जगायला लागण्याच्या शापापासून मुक्ती

मिळू शकेल. त्यांना स्वतंत्र जात मानण्याच्या प्रथेतच दोष आहे. या महादोषाला संपवणे गरजेचे आहे. प्रत्येक व्यक्ती आनंदाने आणि कर्तव्यबुद्धीने सफाई कामाचा अंगिकार करेल तेव्हाच हा महादोष मिटणे शक्य आहे.

3) श्रम - साधनेचा ह्यास्तव आरंभ शोभवावा शुभ भंगीकामें

या महादोषाचे आपण सारे भागीदार आहोत आणि आपल्याला या दोषापासून मुक्त झाले पाहिजे. यामुळे इथे सल्ला देताहेत की आपण श्रमसाधनेचा शुभारंभ मेहतर कामाने करावा. या भावनेने वा दृष्टीने हे करावे की हे एक अत्यंत शुभ म्हणजे मंगल कार्य आहे.

याचा एक चांगला नमूना विनोबाजींनी मांडला आहे. तब्येत सुधारायच्या निमित्ताने जेव्हा ते पवनार आश्रमात रहायला आले तेव्हा आपल्या श्रमसाधनेची सुरुवात पवनारहून तीन मैल अंतरावरच्या सुरगाव येथील मेहतर कामाने केली होती. गावातल्या मुख्य रस्त्याच्या दुतर्फा खूप घाण साचलेली असायची. विनोबाजी बांदल्या भरून तो मैला जवळच्या खड्ड्यात टाकत असत हे काम अखंडपणे बावीस महिने चालले. विनोबांची तब्येत सुधारली. गाव स्वच्छ राहू लागले.

जेव्हा प्रत्येकाने अशा प्रकारे मेहतर कामाला शुभ कर्तव्य समजून करायचे ठरवले तर त्याची शोभा वाढेल म्हणजे मेहतर कामाला प्रतिष्ठा लाभेल. अशाप्रकारेच मेहतर मुक्ती शक्य आहे.

4) अहंता मलीन भंगूनियां भंगी रंगला श्रीरंगीं विन्या म्हणे।

मेहतर कामाला नीच काम मानले गेल्यामुळे प्रत्येक जण ते करायला तयार होत नाहीत. अहंकार आडवा येतो. यामुळे मेहतर काम करू लागेल तर अहंकार नष्ट व्हायला लागेल. हा अहंकार मलीन आहे. या अहंकारामुळे काम, क्रोध वगैरे विकार उत्पन्न होतात. यामुळे ज्यांना विकार घालवायचे असतील त्यांना अहंकार मिटवण्याचे प्रयत्न करायला हवेत. अन्य कुठल्या प्रकारे तास झेलला तर एक - ना - एक दिवस लोकप्रशस्ती मिळू शकते पण मेहतर काम आयुष्यभर केले तरी प्रशंसा लाभणार नाही. ही कसोटी आहे.

अशा समयी ईश्वराचे स्मरण होते. ईश्वराच्या स्मरणाशिवाय शांतता लाभणार नाही यामुळे इथे सांगितले आहे की ईश्वराशी संबंध जोडून घ्या. मेहतर कामाला ईश्वरप्रेरित काम, ईश्वराचेच काम मानून करू या. ईश्वर प्रेरणेने वाटचाल करण्यातच आपला गौरव मानून घेतला तर मेहतर कामातही आनंद वाटेल. ईश्वर स्मरण हेच जीवनातले सर्वात मोठे फायदेशीर आहे आणि मेहतर कामामुळे हा लाभ मिळून जाईल.

तसे पाहू गेल्यास परमेश्वर सर्व वस्तुतः काठोकाठ भरलेला आहे. ब्रह्मांडातली कुठलीही वस्तु बघून ईश्वराचे स्मरण होऊ शकते पण विष्टेला बघून तर ईश्वराचे अधिक स्मरण होऊ शकते.

हे केवढे आश्चर्य आहे की इतके स्वादिष्ट, पवित्र आणि शुद्ध भोजन करतो, तेच दुर्गंधी भरले, अपवित्र आणि घाणेरड्या मैल्याच्या रूपात बाहेर पडते. दोघांच्या स्वरूपात केवढा फरक! भोजन मुखात जाते, ते खाद्य आहे. मैला अखाद्य आहे. तोही शरीरातच तयार होतो - बनतो. दोघांची द्वारे वेगवेगळी आहेत. हे सारे आश्चर्य बघून याच्या स्तुत्या अशा ईश्वराचे स्मरण का नाही होणार?

लोक मैल्याला अपवित्र मानतात पण हे चुकीचे आहे. शरीरासाठी भोजन जेवढे आवश्यक आहे, मलविसर्जनही तेवढेच आवश्यक आहे. एक दिवस भोजन केले नाही तर चालेल पण एक दिवस मल - मूल - विसर्जन झाले नाही तर शरीर चालू शकणार नाही. दोन्ही क्रिया समान रूपाने महत्वाच्या आहेत. यामुळे ईश्वर स्मरणाचे साधन बनऊन घ्यायला हवे. अशा प्रकारे मेहतरकामाच्या माध्यमातूनही ईश्वराची उपासना, आराधना होऊ शकते अर्थात् मेहतर काम करणारा ईश्वराच्या ठायी रंगला जाऊ शकतो.

96) श्रमाची भाकरी चवीला अमृताची

1) केवळ शारीर कर्म करी त्यांस कर्मांचें किल्बिष न बाधे चि ।

2) जाणूनियां संतीं केलीसे मजूरी श्रमाची भाकरी करुनी गोड ।

3) नम्रतेची उंची माप नसे तीस जाणीव ज्ञानास नसे जेथें ।

4) मजूरीचीं कामें तीं च विद्यापितें जेथ आत्मा भेटे विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) केवळ शारीर कर्म करी त्यांस कर्मांचें किल्बिष न बाधे चि ।

ही ओळ गीतेच्या चौथ्या अध्यायातील एकविसाव्या श्लोकातील उत्तरार्धाच्या अनुषंगाने सांगितली गेली आहे. हा जणू त्याचा अनुवाद आहे. तो श्लोकार्थ असा आहे -

‘शारीरं केवलं कर्म कुर्वन् न आप्नोति किल्बिषम् ।’

अर्थात् केवळ शरीरगत कर्म केल्याने दोष लागत नाही.

शरीर परिश्रमाला इतके महत्त्व दिले गेलेले बघून असा प्रश्न उपस्थित होतो की शरीर श्रमावर एवढा भर दिला जात आहे तर मग आपण त्या कर्मात का बध्द होत नाहीत? त्यांच्यापासून का अलिप्त रहातो?

अलिप्त जर राहू शकलो नाही तर शरीरश्रम व्रताचे मोल पारमार्थिक दृष्ट्या शून्य होऊन जाईल. हेच सिध्द होईल की शरीरश्रम केवळ प्रापंचिक वस्तु आहे, प्रपंचासाठी त्याची गरज असली तरी ईश्वर दर्शनासाठी - पारमार्थिक साधनेत त्याचा समावेश होऊ शकत नाही. अनेक लोक असे मानतातही.

यामुळे इथे हा एक महत्वाचा विचार मांडला गेला आहे की आपण आत्मा असून देह इंद्रियांचा संघात वगैरे नाहीहोत आणि या विचाराला अनुलक्षूनच आपली शरीरश्रम साधना जारी आहे, तर आपण आतून त्या कर्मांचे कर्ते वा भोक्ते बनणार नाहीत. शरीर आपले कर्म करीत राहिल आपण त्यापासून अलिप्त राहू शकू. शरीर परिश्रम सुध्दा ईश्वरार्पण बुध्दीने अखंड ईश्वरी भावनेने चालत राहिल. त्याचे कुठलेही बंधन वा पातक आपल्याला लागणार नाही.

2) जाणूनियां संतीं केलीसे मजूरी श्रमाची भाकरी करुनी गोड ।

शरीरश्रम करत असतांनासुध्दा पूर्ण अलिप्त रहाता येऊ शकते हे संतांच्या अनुभवांनी सिध्द आहे. शरीर श्रमासोबत आत्म्याच्या अलिप्त असण्याला काही विरोध

नाही. हे समजून घेऊनच संतांनी मजूरी केली. श्रमाच्या मोबदल्यात मिळालेली भाकरी - जो आहार मिळाला तो गोड मानून स्वीकार केला. त्यातच समाधान मानले.

टॉलस्टॉय यांनी 'ब्रेड-लेबर' शब्द प्रचलित केला या शब्दासाठी इथे 'श्रमाची भाकरी' असा प्रयोग आहे.

प्राचीन काळातल्या मजूरी करणाऱ्या दोन महर्षींचा विनोबांनी उल्लेख केला आहे. एक अगस्त्य ऋषी आणि दुसरे गृत्समद. हे दोन्ही वैदिक ऋषी होते. विनोबाजी लिहितात की अगस्त्य ऋषी दक्षिण भारतात रहात. सदैव खोदकामात निमग्न असत. यांचे वर्णन वेदात आले आहे. अगस्त्य मूळचे उत्तरेकडील पण ते दक्षिणेत जाऊन बसले होते. कुदळीने विंध्य पर्वत खणून यांनी दक्षिणेकडे मार्ग तयार केला. यामुळे त्यांचे नाव अगस्त्य झाले. 'अग' म्हणजे पर्वत 'स्त्य' म्हणजे फोडणारा. अगस्त्य ऋषी मंत्रद्रष्टेही होते आणि कुदळीने श्रम करणारेही होते. ऋग्वेदाच्या प्रथम मंडलात यांच्या नावाची अनेक सूक्ते आढळतात.

दुसरे ऋषी गृत्समद आहेत. हे ऋग्वेदाच्या संपूर्ण द्वितीय मंडलाचे कर्ते आहेत. या मंडलात 43 सूक्ते 447 मंत्र आहेत. संपूर्ण ऋग्वेदाचा हा चोविसावा भाग (हिस्सा) आहे. हे ऋषी नाना कलांचे ज्ञाते होते. ज्ञानी, भक्त आणि कवी तर होतेच. यासोबतच शास्त्रज्ञ होते - कृषीसंशोधक आणि उत्तम विणकरही होते. जीवनाला त्यांनी समग्रपणे स्वीकारले, जीवनाच्या कुठल्याही लहान - मोठ्या अंगांची उपेक्षा ते सहन करू शकत नव्हते. प्रत्येक सात्विक व्यवहारात आपल्याला यश संपादित करायचेच आहे, हे त्यांचे ध्येयवाक्य होते. त्यांच्यामुळे चहुकडे चैतन्य आणि उत्साहाची कारंजी उसळत.

गृत्समद ऋषींच्या काळी नर्मदा ते गोदावरी पर्यंतचा भूप्रदेश अरण्य होते. एक - एका गावात वीस - वीस मैलांचे अंतर होते. बाकी सारे काही निर्जन होते. त्या निर्जन वनाच्या एका भागात गृत्समद ऋषींची एक मोठी वस्ती होती. त्या भूमीत कापसाचे पीक घ्यायचा एक यशस्वी प्रयोग संपन्न झाला होता. आज बरार (विदर्भ) येथे फार मोठ्या प्रमाणावर कापसाचे उत्पादन होते. गृत्समद यांच्या काळी आजच्या तुलनेने अधिक पाऊस व्हायचा. गृत्समद ऋषींनी खूप पावसातही टिकाव धरू शकेल असा कापसाच्या नव्या वाणाचा शोध लावला. या

नवीन वाणाला 'गात्समदम्' असे नाव दिले गेले. वैदिक काळात विणकर वर्ग वेगळा नव्हता. पुरुष शेती करत, बायका गृहकार्य सांभाळून विणकामही करायच्यात. विणकाम बायका करत. कताईचे काम पुरुष - स्त्रिया, बालक - वृद्ध सारे मिळून करत. गृत्समद ऋषींनी बारा वर्षे विणकामही केले आणि विणकामाचे शास्त्र विकसित केले. त्यांचे हे सारे कार्य ईश्वरोपासनेच्या दृष्टीने चालायचे.

आता - आता अगदी दोन - चारशे वर्षांपर्यंतही संतांच्या ठायी हा सद्गुण दिसून येतो. महाराष्ट्रातील संत शिरोमणी श्री तुकाराम शरीरश्रम करून निर्वाह करत. कबीर विणकाम करीत हे तर सर्वज्ञातच आहे. रैदास आपले चर्मकारीचे काम करीत. गोरा कुंभार होते. ते गाडगी - मडकी घडत. सावता माळींनी भक्तीचाही मळा फुलवला. हे सारे महान संत कोटीचेच पुरुष मानले गेले आहेत. अशा प्रकारे श्रमजीवनाची उदाहरणे संत परंपरेत अनेक आढळतात.

3) नम्रतेची उंची माप नसे तीस जाणीव ज्ञानास नसे जेथें।

संतांच्या नम्रतेच्या उंचीचे तर काही मोजमाप नाही. ते श्रेष्ठ दर्जाचे विनम्र साधक होते. त्यांच्या ठायी नम्रता अगदी सहज - स्वाभाविक होती. त्यांच्या प्रत्येक क्रियेत ही नम्रता ओतप्रोत होती. त्यांचा थांग कुणाला लागणार नाही. त्यांची बरोबरी कोणी करावी? ज्ञानी पुरुषांची विनम्रता एक मोठी गोष्ट आहे, विशेष गोष्ट आहे. याचे कारण असे की ज्ञान झाल्यावर सामान्यपणे त्या ज्ञानाचे भान, अभिमान सदैव राहू लागते. ज्ञानी तसे तर आपल्या ज्ञानाला विसरू शकत नाही पण जे खरे संत आहेत, पूर्ण ज्ञानी आहेत, त्यांच्या ठायी ज्ञान आणि सद्गुणांचा उत्कर्ष झाल्यावरही त्यांना याविषयी अजिबात भान नसते, अभिमान नसतो हीच गोष्ट इथे सांगितली जात आहे की खऱ्या संतांना आपल्या ज्ञानाचे भानही उरत नाही. आत्मज्ञानी पुरुषाचे आत्मज्ञान नम्रता आणि निरभिमानतेच्या पराकाष्ठेच्या रुपात त्यांच्या संबंध आयुष्यात प्रकट होते. असे संत, ज्ञानी खूप होऊन गेले आहेत. भगवान श्रीकृष्णाच्या नम्रतेच्या उत्तुंगते विषयी कायच बोलावे? स्वतः पूर्ण ज्ञानी असूनही अर्जुनाचे सारथी बनले. गायींची धार काढली. गायींची सेवा केली. घोड्यांचा खरारा केला. यज्ञात उष्ट्या-खरकट्या पत्तावळी उचलण्याचे सेवा कार्य बजावले. हे सारे श्रीकृष्णाच्या

आत्मज्ञानाचे प्रकट स्वरूप होते. शंकराचार्य महान ज्ञानी होते पण कमालीचे निरहंकारी होते. ज्ञानेश्वर महाराज 'ज्ञानियांचे राजा' होते. त्यांचा विनय, त्यांची निरभिमानता पराकाष्ठेची होती. ज्ञानेश्वरीच्या नवव्या अध्यायातील चौदाव्या श्लोकाच्या भाष्यात ते लिहितात - "उंचीवर पडलेले पाणी जसे खालच्या भागात सहजतेने धाव घेते. भक्तांचा स्वभाव असाच असतो की ते भूतमात्रांप्रती विनम्र असतात. फळभाराने वृक्षाची डहाळी लवते - झुकते त्याप्रमाणे भक्त भूतमात्रांप्रती सहज नम्र बनून जातात. ते सदैव गर्वरहित असतात. नम्रतासुद्धा भगवंताला अर्पण करीत रहातात. अशा प्रकारे भूतमात्रांप्रती सदैव विनम्र रहात असल्यामुळे त्यांची मानापमानाची भावना अगदी नष्ट होऊन गेलेली असते. यामुळे ते भगवंताशी निरंतर एकरूप होतात. भगवंताची भक्ती करतात. गांधीजींची नम्रताही पराकाष्ठेची होती.

आत्मज्ञानाच्या ठायी भक्ती भरलेली असते. आत्मज्ञान आणि भक्ती असे वेगवेगळे करता येत नाही. यामुळे ज्ञानी पुरुषाला आत्मज्ञानाचे भान मुळीच उरत नाही. जे आपल्या शून्यतेचा अनुभव सदैव घेत असतात त्यांना सहज नम्रता साधता येते.

4) मजूरीचीं कामें तीं च विद्यापीठें जेथ आत्मा भेटे विन्या म्हणे।

ज्ञानी पुरुष निरहंकारी बनून शरीरश्रम करण्याला गौरवास्पद मानतात याचा अर्थ असा की मजूरीची अर्थात् शरीर श्रमाची जेवढी म्हणून कामे असतील त्यानाच विद्यापीठ मानायला हवे. तीच शिक्षण मिळवायची केंद्रे आहेत. त्यांच्या ठायी साधकाची दृष्टी ही उपासनेची असते. यातून शिक्षणासोबत उपासनाही साधली जाते. बुनियादी शिक्षणाचे हेच लक्ष्य आहे. ज्यात उत्पादन कला प्राप्त होत असेल आणि निग्रह शक्तीचा विकास होत असेल तेच खरे शिक्षण होय. निग्रहाचा संबंध मनाशी तर ज्ञानाचा संबंध बुद्धीशी आहे. निग्रह शक्तीसाठी शरीरश्रमाशी संबंधित नाना प्रकारच्या उद्योगांचे - शेती, विणकाम वगैरेंचे सक्रिय शिक्षण मिळायला हवे. याला समवाय शिक्षणही म्हणतात.

अशा प्रकारचे शिक्षण लाभल्यामुळे जीवनाचे अखेरचे लक्ष्य - आत्मज्ञान, सत्यदर्शनही फलित होऊ शकते कारण की हे शिक्षण देहासक्ती क्षीण करण्याकामी मदत करते.

97) श्रमण्यातची विश्रांती

1) श्रमोपासनेत कल्पू नये बाध बाल रुग्ण वृद्ध यांच्या नांवे।

2) बाल मातेमार्जी सामावूनि जाय रुग्ण कोण होय निसर्गात।

3) श्रमण तो नव्हे वृद्ध हि अक्षम श्रमाचें हें वर्म अनुभवावें।

4) संकल्प वर्जितां मानस निष्काम श्रम चि विश्राम विन्या म्हणे।

विवेचन

1) श्रमोपासनेत कल्पू नये बाध बाल रुग्ण वृद्ध यांच्या नांवे।

श्रमोपासना करण्यात आबालवृद्धांचा अपवाद मानायचे काही कारण नाही. याचे कारण पुढे सांगताहेत.

इथे श्रमाच्या 'उपासने' चा उल्लेख आहे, हे महत्वाचे आहे. सामान्यपणे उपासना ईश्वराची केली जाते आणि ती सुद्धा मंदीर वगैरे ठिकाणी. ईश्वराचीच उपासना होते. उपासना आणि भक्ती समानार्थी शब्द आहेत. या उपासना जरी सगुण - साकार असल्या तरीही त्यांचा संबंध श्रमप्रधान उत्पादक - क्रियाशील कमीच असतो. बहुधा सर्व उपासना श्रमरहितच असतात. पूजेसाठी थोड्या बहुत क्रिया कराव्या लागतात त्या वगळता उपासनेचा विचार उत्पादक श्रमाशी क्वचित्च कुठे असतो पण उत्पादक शरीरश्रमही उपासना होऊ शकते, ही गांधीजींची विशेष कल्पना आहे.

आजकालच्या श्रमिकांची - शेतकरी, विणकर वगैरेंची दृष्टी उपासनेची नसते, श्रम करावे लागतात म्हणून ते करतात. श्रम न करता वा कमीत - कमी श्रम करून अन्न, वस्त्र वगैरे सुविधा मिळत असतील तर ते खुशच होतील पण गांधीजी श्रमात उपासनेची दृष्टी राखायला सांगतात. ही दृष्टी राहिली नाही तर श्रमाची प्रतिष्ठा होणार नाही. श्रमिकाला प्रतिष्ठा लाभणार नाही. समाजात श्रमाप्रती निष्ठा उत्पन्न होणार नाही. उपासनेच्या दृष्टीने श्रम करायचा मुद्दा आला तर यात अपवाद कसा बरे होऊ शकतो? उपासना आबालवृद्ध सवार्साठी

अनिवार्य आहे. परमेश्वराने देहासोबत मन, बुद्धी, इंद्रिये वगैरे जी साधने दिली आहेत त्यांचा उपयोग भोग विलास वा विश्रांतीसाठी - आरामासाठी करायचा नाही. केवळ भोगवृत्तीच्या शमनासाठी वा बौद्धिक ज्ञान प्राप्तीसाठी त्यांचा उपयोग करणे त्यांचा दुरुपयोग करणे आहे. यांचा उपयोग परमेश्वराची ओळख करून घेण्यात केला गेला पाहिजे. यालाच भक्ती उपासना वगैरे म्हणतात.

ही भक्ती वा उपासना दोन प्रकारची आहे - आंतरिक आणि बाह्य. गांधीजींनी आपल्या आश्रमात प्रातः सायं कालीन प्रार्थनेच्या रुपात उपासनेच्या आंतरिक पक्षाला अंतर्भूत केले तर उत्पादक शरीरश्रमालाच - सक्रिय भक्तीलाच - उपासनेचे बाह्य अंग मानले.

2) बाल मातेमार्जी सामावूनि जाय रुग्ण कोण होय निसर्गात ।

या उपासनेत बालक वा रुग्ण अपवाद नसल्याचा मुद्दा इथे स्पष्ट करताहेत.

बालकाचा समावेश मातेच्या ठायी होऊन जातो. शिशु आणि बालकाची जीवने दोन नसून एकच असतात. बालकाची सारी कामे माता करते. आई जे काही करते, ते सारे मातेचे श्रम म्हणजे लेकराचे श्रम होतात. बालक जसजसे मोठे होऊ लागते तसतसे आईला कामात मदत करते. त्याच्या कामाचा स्थूल परिणाम शून्यवत असेल पण श्रमसंस्कार त्याला आईपासून लाभतो आणि तो आपल्याला जमेल - झेपेल तेवढे काम आनंदाने करतो.

सृष्टीच्या कृपामय आणि आरोग्यप्रद योजनेत कुणी आजारी कसे काय पडू शकेल? आपण जर ब्रह्मचर्याचे पालन करीत असू, आहारात संयम पाळत असू, अन्यान्य इंद्रियांवरही ताबा मिळवून राहू, नियमित शरीर श्रम करीत असू, पूरेपूर झोप घेत असू, विकारांना बळी पडत नसू, चित्ताची शांतता अखंड राखू शकत असू तर आजारी का पडू? शरीर एक अद्भुत यंत्र आहे. आपण त्याच्याशी ज्या प्रमाणात असंयमाने वागतो त्या प्रमाणात ते बिघडते. आपल्या चुकीची शिक्षा आपल्याला मिळते. आजारपणाचे संपूर्ण कारण आपला असंयम आहे, आपले अज्ञान आहे. यामुळेच गांधीजी म्हणत असत की आजारी पडणे पाप होय. सांगायचा अर्थ असा की शरीर श्रमापासून रुग्णाला मुक्त राखायचा विचार चुकीचा आहे. सुयोग्य शरीरश्रमाने

आजार घालवला जाऊ शकतो आणि घालवला गेला पाहिजे. एवढेच नव्हे पण निष्ठा आणि उपासनेच्या दृष्टीने नियमित श्रम करीत राहिलो तर आजारी पडायची शक्यताच उरत नाही.

3) श्रमण तो नव्हे वृद्ध हि अक्षम श्रमाचें हें वर्म अनुभवावें ।

श्रमण म्हणजे सतत श्रम करणारी, श्रमनिष्ठ व्यक्ती. संपूर्ण जीवनभर परिश्रमनिष्ठ असलेल्या व्यक्तीला वृद्ध झाल्यावरही अक्षमता येत नाही, त्याची श्रम करायची क्षमता संपून जात नाही. चांगल्या शेतकऱ्यांना आणि प्रामाणिक मजूरांना आपण अगदी वृद्धापकाळीही भरपूर श्रम करतांना बघतो. ते श्रमाशिवाय राहू शकत नाही, त्यांना चैन पडू शकत नाही. सक्रिय रहायची सवय लागून गेली असल्यामुळे शारीरिक शक्ती क्षीण झाल्यावरही त्यांची सक्रियता भंगून जात नाही. आजही काही - ना - काही कामे करणारे बुजुर्ग आपल्याला भेटतील. ते निष्क्रिय बसूनच राहू शकत नाही. हा दीर्घकालीन अभ्यासाचा परिणाम आहे. श्रमनिष्ठेचे हे रहस्य समजून घेतले पाहिजे. प्रत्यक्ष अनुभवाने जाणून घेतले पाहिजे. अर्थात् वृद्धावस्थेतही श्रमनिष्ठ, श्रमोपासक होऊन रहाण्यासाठी बालपणापासूनच त्याचा अभ्यास करीत राहिला पाहिजे.

4) संकल्प वर्जितां मानस निष्काम श्रम चि विश्राम विन्या म्हणे ।

आपण दिवसभर शरीरश्रम करू पण तरीही त्याचे आपणास भान उरू नये याची किल्ली इथे सांगताहेत. काम करतांना मनात कुठल्याही प्रकारचा संकल्प जागायला नको, म्हणजे अमक्या वेळच्या वा अमक्या प्रकारचे अमुक एक प्रतिफळ मिळायला हवे. अमक्या वयानंतर आपण श्रम करणार नाहीत, करू शकणार नाहीत, तर त्यासाठी आतापासूनच काही योजना करून ठेवायला हवी वगैरे संकल्प आपण केले नाहीत तर मन निष्काम होते. कामनारहित होते मग श्रमाचे भान उरणार नाही. सारे काम प्रभु - प्रेरित आहे, आपला ना काही संकल्प ना कामना, ना इच्छा ना आकांक्षा असा विचार दृढ होईल. एवढेच नव्हे पण श्रमच विश्राम म्हणजे आरामदायक सिध्द होईल. आपल्या संकल्प आणि कामनांपासून मुक्त ईश्वर निष्ठेमुळे श्रमातच शांतता आणि आनंदानुभव

प्राप्त होईल. श्रमच आनंदाचे साधन बनून जाईल. श्रम केल्याशिवाय आनंदलाभ होणारच नाही.

संकल्प आणि कामनांपासून नाते तोडायचा संदेश आदेश गीता पावलोपावली देतेच आहे. मनात संकल्प आणि कामना जागायचे काय कारण? एकमेव कारण आहे देहासक्ती, देहाविषयक ममता, देह, इंद्रिये वगैरेंच्या संघातालाच आत्मस्वरूप मानायचे अज्ञान. या अज्ञानाला घालवणेच वास्तविक पुरुषार्थ आहे. यासाठीच सत्य - अहिंसा वगैरे व्रते आहेत आणि ही अज्ञान - निवृत्तीच आपले अंतिम ध्येय आहे.

०००



अध्याय आठवा: अभय

सूत्र - नेत्रा वंशच्छेदयात्रासमाप्ति :

98) दैवी संपदेचा सेनानी: अभय

(अभय व्रतविषयक अकरा अंशांमधून 'अभयाचे नेतृत्व, अभयद्वारे भयाच्या वंशावळीचा उच्छेद, व्रतयात्रेची (धन्यता) समाप्ती आणि पूरक व्रतांनी ग्रंथसमाप्ती' च्या पैलूविषयी चर्चा केली गेली आहे.)

- 1) दैवी - संपत्तीच्या अग्रभागीं साजे अभय विराजे मोहरा तो
- 2) अभयावांचून सत्वसंशोधन योग आणि ज्ञान असंभव
- 3) अभयावांचून सत्याचें दर्शन अहिंसापालन अकल्पित
- 4) दैवी जी संपत्ति महती चमू ती योग्य चमूपति विन्या म्हणे।

विवेचन

- 1) दैवी - संपत्तीच्या अग्रभागीं साजे अभय विराजे मोहरा तो

गीतेच्या सोळाव्या अध्यायाच्या प्रारंभी दैवी संपत्तीच्या सव्वीस गुणांचे वर्णन तीन श्लोकातून करण्यात आले

आहे. पहिल्या श्लोकाचा आरंभच 'अभयम्' ने केला गेला आहे. अभय म्हणजे निर्भयपणा. हा आत्म्याचा गुण आहे. हा गुण आत्म्याच्या दृष्टीने प्रकट होतो, उत्पन्न होतो. देहासक्ती जेवढी अधिक असेल तेवढे भय अधिक असेल, म्हणजे जीवनातली निर्भयता कमी राहिल. देहासक्तीमध्ये कुटुंबाच्या आसक्तीचाही अंतर्भाव होतो. सैनिक शत्रुला भीत नाही. चोर - डाकूनाही भिणार नाही. त्यांचा सामना अवश्य करील पण चित्तात विकार जागेल तर त्यांचा सामना कदाचित करू शकणार नाही. विकारवश होऊन कदाचित अनुचित कार्यही करून टाकील. त्याचे शौर्य इथे संपून जाते. शारीरिक शौर्य वेगळे-बहादुरी वेगळी आणि निर्भयता वेगळी. काम - क्रोध वगैरेचा सामना करणारी बहादुरी आंतरिक निर्भयतेच्या ठायी आहे. काम - क्रोध वगैरे विकारांपासून मुक्तच निर्भय असतो. निर्भयतेची कसोटी विकारांवर विजय संपादन करण्यातच आहे. कायिक, वाचिक आणि मानसिक तिन्ही प्रकारची आसक्ती निर्मूल झाली तर पूर्ण निर्भयता प्राप्त झाली असे मानायला हवे.

यामुळेच गीतेत ज्या सव्वीस गुणांचे वर्णन दैवी संपत्तीच्या रूपाने केले गेले आहे त्यांच्या अग्रभागी अभय विराजमान आहे. अभय जर साधला गेला नाही तर शेष पंचवीस गुण प्राप्त झाल्यावरही अपूर्णता ही रहाणारच. अभय सर्व गुणांचा आधार आहे. जी स्वतःला देह, मन, बुद्धीहून भिन्न मानत असेल ती व्यक्तीच निर्भय राहू शकते. याचाच अर्थ आहे आत्म्याला ओळखणे. यामुळे आत्मदर्शनासाठी कायिक, वाचिक, मानसिक निर्भयता आवश्यक आहे. अभय इतके महत्वाचे असल्यामुळे त्याला दैवी संपत्तीत अग्रस्थान लाभलेले आहे. हा गुण अग्रस्थानीच शोभायमान आहे आणि यामुळे अग्रस्थानी विराजमान आहे. उच्च पद म्हणजे नेतृत्वाचे स्थान समर्थ व्यक्तिलाच लाभते. तीच व्यक्ती प्रतिष्ठेला योग्य असते.

सर्व गुणांमध्ये श्रेष्ठ आणि सर्व गुणांचा आधारस्वरूप असल्यामुळे अभयाला मुकुटमणी म्हणून संबोधिले गेले आहे.

2) अभयावांचून सत्वसंशोधन योग आणि ज्ञान असंभव

निर्भयता प्राप्त केल्याशिवाय सत्व संशोधन अर्थात् चित्तशुद्धी संभव नाही. चित्त शुद्धी म्हणजे शुद्ध सात्विक

गुणांचा उत्कर्ष. योग म्हणजे चित्ताची समता. ज्ञान म्हणजे ईश्वरविषयक ज्ञान. हेही अभयाशिवाय प्राप्त होत नाही - होऊ शकत नाही.

माणसाच्या सत्वगुणांचा पूर्ण उत्कर्ष झाला म्हणजे तो शुद्ध होतो आणि त्याद्वारे सत्व म्हणजे चित्त शुद्धी होते. यासाठी निर्भयतेची आवश्यकता आहे कारण की बहुधा सत्वगुणांच्या आधिक्याच्या ठायीही रजोगुण आणि तमोगुणांचे मिश्रण होते. सत्व गुणाने प्रेरित होऊन सत्व संकल्प करतो पण रज आणि तम या गुणांच्या प्रभावामुळे सत्य संकल्पाचे पालन करू शकत नाही.

सत्यावर चालायचे आहे, ब्रह्मचर्य पाळायचे आहे, परिग्रह कमी करायचा आहे, लोकसेवा करायची आहे, स्वार्थत्याग साधायचा आहे - कुठलाही पुरुषार्थ करायचा असेल तर सर्वप्रथम निर्भय होणे आवश्यक आहे. त्याशिवाय दृढता येऊ शकत नाही. अभयाशिवाय ना चित्त शुद्धी साधेल ना सत्वोत्कर्ष!

चित्ताच्या समतेलाच योग म्हणतात. कायिक, वाचिक आणि मानसिक क्रियांचे संतुलन. योगात कर्मे आचरत असतांनाही फलासक्तीचा त्याग प्रमुख वस्तु मानली जाते. आपल्यासाठी फळाची अपेक्षा न करता केवळ कर्मातच संपूर्ण शक्ती लावणे साधारण कार्य नाही. फळप्राप्ती हाच तर प्रयत्नांचा परिणाम आहे. या प्रयत्नात शक्तीसर्वस्व लाऊनही परिणाम जर घडला नाही तर यत्किंचित्ही निराश न होणे - मनोबलाची मोठीच कसोटी असते. प्रत्येक प्रसंगी धैर्य धारण करणे, मनोबळ टिकवून राखणे - अभयाचे लक्षण आहे. या अभयाशिवाय योग, चित्त - समता, चित्ताची अक्षोभावस्था शक्यच नाही.

अभयाशिवाय ज्ञानही शक्य नाही. ज्ञान तर अंतिम अवस्था आहे. योगाच्या साधनेनंतर योग स्थिती, योगस्थिती नंतर ज्ञानावस्था असा क्रम आहे. ज्ञानावस्था जणू गौरीशंकर शिखर आहे. गौरीशंकर गाठणे शक्य आहे पण चढणे अवघड आहे. ज्ञानावस्था म्हणजे योग, कर्म, ध्यान, भक्ती यांचा परिपूर्ण आविष्कार. या स्थितीत अहंभाव शून्य होतो. ही अंतिम अवस्था आहे. या अवस्थेप्रत पोहोचण्यासाठी अभयाचा पूर्ण आधार मिळायला हवा. जिथे अहं आहे तिथे भय निश्चित आहे. अहंशून्य होणे याचाच अर्थ अभय होणे आहे.

3) अभयावांचून सत्याचें दर्शन अहिंसापालन अकल्पित

अभय नसेल तर सत्य दर्शन होणे शक्य नाही. सत्यपालनासाठी निर्भयता अत्यंत आवश्यक आहे. गांधीजींचे उदाहरण स्पष्ट आहे. आपली चूक मान्य करायचा मुद्दा घ्या. यासाठी खूप निर्भय व्हायला लागते. प्रतिष्ठा संपून जाण्याचे मोठे भय असते. मान - प्रतिष्ठा टिकवून ठेवण्यासाठी लोक बहुधा असत्याचीही मदत घेतात. चूक स्वीकार केल्यामुळे मस्तकावरचा बोजा हलका होतो परत तशी चुक करण्यापासून आपण वाचतो. यामुळे पुढे सत्याचे पालन सूक्ष्म - सूक्ष्मतर होत जाते आणि अखेरीस सत्य स्वरुपी परमात्म्याचे दर्शन होऊ शकते. यासाठी निर्भयता आवश्यक आहे.

अभयाशिवाय अहिंसेचे पालनही अशक्य आहे. अहिंसा पालनही सत्यपालनाप्रमाणेच व्यापक आहे. अहिंसेचा अर्थ कुणाला मारु नये एवढाच काही मर्यादित नाही पण कुणाप्रती कटु वचनांचा प्रयोगसुद्धा करू नये असा आहे. सर्वांवर प्रेम करणे अहिंसेचे मुख्य लक्षण आहे. आपल्यावर प्रेम करणाऱ्यांवर, आपल्याला श्रद्धेने बघणाऱ्यांवर आपण प्रेमाचा व्यवहार करतो यात काही वैशिष्ट्य नाही. यात अभयची गरज पडत नाही पण आपला द्वेष आणि घृणा करणाऱ्यांवर, आपला अपमान करणाऱ्यांवर, आपल्याशी प्रतिकूल व्यवहार करणाऱ्यांवर प्रेम करणे मोठ्या बहादुरीचे काम आहे. आपल्याशी वक्र बुद्धीने वागणाऱ्यांशी आपण सरळ वागावे - यासाठी अभयाची अत्यंत आवश्यकता आहे. 'शठं प्रति शाठ्यम्' तर सारेच जाणतात 'शठं प्रति आर्जवम्' असा व्यवहार करण्यासाठी अभय गुण हवा.

4) दैवी जी संपत्ति महती चमू ती योग्य चमूपति विन्या म्हणे ।

दैवी संपत्ती मोठा चमू आहे. मोठी बलशक्ती, सामर्थ्यवान सेना आहे. त्यात सव्वीस गुण आहेत. सैन्यदळ प्रजेच्या रक्षणार्थ राखले जाते. ही सव्वीस गुणांची सेनाही आत्म्याच्या रक्षणासाठी आहे. यांना योग्य प्रकारे समजून जीवनात आत्मसात करून घेतले तर आपले जीवन कदापि इंद्रियाधीन आणि मायावश होणार नाही. आत्म्याच्या प्रेरणेनुसार जीवन ऊर्ध्वगामीच असेल. यातून सदैव सुख शांततेचा अनुभव येईल.

जशी ही सेना मोठी आहे, प्रचंड आहे, श्रेष्ठ आहे तसाच या सैन्यदळाचा सेनापतीही योग्य आणि श्रेष्ठ आहे. या गुणांचे वर्णन ज्ञानोबांनी अतिशय सुगमपणे विस्तारपूर्वक केले आहे. संपूर्ण समाजाची उन्नती होवो असे वाटत असेल तर या गुणांकडे सर्वांनी आकृष्ट व्हायला हवे, दुसऱ्या शब्दात या गुणांकडे सारे आकृष्ट झाले तर संपूर्ण समाजाची उन्नती होऊन जाईल.

०००

प्रकरण दुसरे

98) हरीचा पंथ हा शूराचा

1) सत्य - अहिंसेचा पंथ हा शूराचा येथ भेकडाचा न प्रवेश ।

2) शस्त्र - धारण हें नव्हे शौर्य - चिह्न निश्चित ती खूप भयाची च ।

3) भिणें भिवविणें उभय लक्षणें भयाचीं च जाणे विचक्षण ।

4) मांजर 'भितरें' तें जगजाहीर तें चि होय शूर मूषकांसि ।

5) हरिणांचा काळ मृगराज 'शूर' तोफेच्या समोर पळपुटा ।

6) होउनी निर्भय करणें निर्भय या नांव अभय विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) सत्य - अहिंसेचा पंथ हा शूराचा येथ भेकडाचा न प्रवेश ।

सत्य आणि अहिंसेचा मार्ग शूरांसाठी आहे. ज्यांच्या ठायी निर्भयता आहे तेच या मार्गाने चालू शकतात.

काया - वाचा - मनाने सत्य - अहिंसेचे पालन करणे सोपे नाही. कायिक आणि वाचिक सत्य - अहिंसेच्या पालनापेक्षा मानसिक सत्य - अहिंसेचे पालन अवघड आहे. अर्थात् कायिक - वाचिक पालनसुद्धा काही सोपे नाही. मानसिक पालनापेक्षा सोपे म्हणता येईल. सर्वसाधारण जनांसाठी हेही सोपे नाही, अवघडच आहे. निर्भयतेचा आधार नसेल तर विवेक आणि ज्ञान

असतांनासुध्दा मनावर अंकुश ठेवणे कठीण होऊन बसते. एकट्या विवेकात ही शक्ती नाही, त्याला अभयाचा आधार हवा. सत्य आणि अहिंसेचा मार्ग अशा अभय वृत्तीची अपेक्षा राखतो.

या मार्गावर भीरु जनांचा प्रवेश होणे शक्य नाही. सत्यपालन केल्याने होणाऱ्या संभावित परिणामांना जो भिऊन वागेल, अहिंसा पालन केल्याने होणाऱ्या हानी वा क्षतीच्या कल्पनेने भिणारा माणूस सत्य - पालन पंथावर - अहिंसा - मार्गावर पाऊल कसे ठेऊ शकतो ? अग्रेसर कसा होऊ शकतो ? माणसाला पावलो - पावली आत्मनिरीक्षण करावे लागते. आपल्या चुका आणि उणिवा बघायची हिंमत बाळगावी लागते. त्या त्वरित दुरुस्त करून घेण्याची तत्परता दाखवावी लागते. तेव्हाच साधक सत्य - अहिंसेच्या मार्गावर वाटचाल करू शकतो. यासाठी हर प्रकारे निर्भय व्हावे लागते. खोटी प्रतिष्ठा, चुकीच्या मान - मर्यादा, तथाकथित लोक-लज्जा वगैरेंचे भय बाळगणारी व्यक्ती नेहमी समस्या आल्या की पलायन करायचाच प्रयत्न करते. सत्याचा सामना करायची तिची शक्ती नसते - हिंमत नसते. अशी व्यक्ती सत्य - अहिंसेच्या मार्गावर कशी अग्रेसर होऊ शकेल ?

2) शस्त्र - धारण हें नव्हे शौर्य - चिह्न निश्चित ती खूप भयाची च ।

साधारणपणे शस्त्र धारण करणाऱ्याला शूर म्हटले जाते पण ही चुकीची समजूत आहे. शस्त्र काही शूरतेचे चिह्न नाही. शस्त्रधारी शिपाई खूप भिल्लेही असतात. शस्त्र भीरुतेचे चिह्न आहे, शौर्याचे नव्हे. आतून माणूस जर निर्भय असेल तर तर त्याला शस्त्र धारण करायची गरज का भासावी ? शस्त्रधारीच्या हातून शस्त्र हिसकावून घेतले तर तो पंगूच होऊन जाईल. केवळ शस्त्राने बळ येत नाही उलट दुसऱ्याच्या आक्रमणाच्या भयाने, आपला बचाव करण्यासाठी शस्त्र घेतले जाते. शस्त्राचा उपयोग आपली भीरुता लपवण्यासाठी केला जातो. यामुळे शस्त्र तर निश्चितपणे भयाचे द्योतक आहे, निर्भयतेचे नव्हे!

3) भिणें भिवविणें उभय लक्षणें भयाचीं च जाणे विचक्षण ।

बलवंताचे भय बाळगणे आणि दुर्बलाला भयभीत करणे दोन्ही एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. विचक्षण

म्हणजे समजूतदार लोक जाणतात की भिणे आणि भिववणे दोन्ही भयाचीच लक्षणे होत. जो स्वतः कुणाला भीत नाही आणि कुणाला भिववत नाही त्याच्या ठायीच निर्भयता असते. सर्वसाधारण समज असा आहे की भयभीत होणे जरी भयाचे लक्षण असले तरी भिववणे शौर्याचे लक्षण आहे पण इथे हा विशेष मुद्दा सांगितला जात आहे की भिववणेसुध्दा भयाचेच लक्षण आहे.

कुणाची भीती न बाळगणे आणि कुणाला न भिववणे दोन्ही मिळून अभय गुणाचे पूर्ण लक्षण सिध्द होते. पहिली गोष्ट आपल्या हातातली आहे, दुसरी गोष्ट पहिल्या गोष्टीची सिध्दी अथवा पूर्णता सूचक फलित रूप आहे. अर्थात् आपण कुणाला भीत नाही हे आपल्यालाही कुणी भीत नसेल तेव्हाच सिध्द होईल.

4) मांजर 'भितरे' तें जगजाहीर तें चि होय शूर मूषकांसि ।

मांजर खूप भिल्ले असते ही जगजाहीर गोष्ट आहे पण उंदरापुढे मात्र ते उग्र होते - सिंह बनून जाते. उंदरासाठी जरी ते सिंह बनत असले तरी कुल्यापुढे मात्र उंदीर बनून जाते. हे काही शौर्याचे लक्षण नाही. ही निर्भयता नाही.

निर्भयतेच्या दोन प्रकारांना समजावण्यासाठी हे उदाहरण दिले गेले आहे. या उदाहरणाने हे सूचित होते की भिणारी - भिववणारी व्यक्ती पशुतुल्य असते. माणसाने आपल्या विवेकाचा उपयोग केला पाहिजे आणि समाजातल्या भिण्या - भिववण्याच्या स्थितीलाच संपवले पाहिजे. नीती - अनीती, सत् - असत्, धर्म - अधर्म असा विवेक पाळून समाजाची व्यवस्थाच अशी राखायला हवी की त्यात ना कुणाला भयावे लागावे, ना कुणाकडून भिववले जाण्याची वेळ त्यांच्यावर यावी. हा मानवी समाजाचा गुण असायला हवा. अन्यथा त्या मांजरापेक्षा आपले जीवन काही उत्तम मानले जाणार नाही.

5) हरिणांचा काळ मृगराज 'शूर' तोफेच्या समोर पळपुटा ।

दुसरे उदाहरण देताहेत. सिंह मृगराज म्हणवला जातो आणि हरीण नजरेसमोर येताच त्यावर काळासारखा झडप घालतो आणि लोक म्हणतात की सिंह मोठा बहादुर आहे पण तोफेच्या तोंडी पडल्यावर मात्र तो मांजरासारखा बनून पळ काढतो. यामुळे सिंहाचे शौर्य वास्तविक नाही - खरे

नाही. त्याच्या पळ काढण्याच्या मूळाशी त्याची भिरुता सामावलेली आहे.

जिथे देहासक्ती आहे तिथे भिरुता असणारच. आत्मज्ञानाची प्राप्ती झाल्यावरच भीरुता दूर होते. भूतमात्रात ईश्वराचेच रूप जो बघतो, त्याला कोण भिववू शकतो? तो निर्भय असतो. आत्मज्ञानी पुरुषाचे वर्णन करताना श्रीमद्भारतचंद्र भाई गुजराती भाषेतून लिहितात-

**एकाकी विचरतो वळी स्मशानमां
वळी पर्वतमां वाघ सिंह संयोग जो ।
अडोल आसन ते मनमां नहीं क्षोभता
परम मित्तनो जाणे पाम्या योग जो ॥**

अर्थात् - (तो योगी ज्ञानी पुरुष) एकट्याने अरण्यात वा स्मशानात विचरण करतो. पर्वतात कधी वाघ वा सिंहाची भेट झाली तर त्याला बघून त्या ज्ञान्याला असे वाटते की जणू कुणी परम मित्त भेटीला येत आहे अशाप्रकारे त्याच्या मनी किंचित्ही क्षोभ वा भय उत्पन्न होत नाही. त्याच्या चित्ताची भूमिका अत्यंत अकंप असते, एकदम स्थिर असते.

6) होउनी निर्भय करणें निर्भय या नांव अभय विन्या म्हणे ।

इथे निर्भयतेची भूमिका - स्पष्टीकरण देताहेत - उपरोक्त विवेचनाचा सारांश असा झाला की निर्भयतेचे स्वरूप दुहेरी आहे. स्वतः कुणाला न भिणे आणि कुणाला भीतीदायक न ठरणे, न भिववणे. ज्या पुरुषाच्या ठायी निर्भयतेची ही दोन्ही स्वरूपे प्रकट होत असतील. जो या आधारानेच जीवन घालवत असेल तोच अभयव्रताचे पालन करत आहे, असे मानले पाहिजे.

गीतेने भक्ताची लक्षणे सांगतांना हा भाव स्पष्ट केला आहे. बाराव्या अध्यायातील पंधराव्या श्लोकात भक्ताच्या दुहेरी लक्षणांचा उल्लेख या शब्दात केला आहे 'यस्मानोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः' अर्थात् ज्याला कुणी उद्विग्न करत नाही आणि जो कुणापासून उद्विग्न होत नाही, तो भक्त होय. उद्विग्न होणे म्हणजे कंटाळणे, तिरस्कार करणे, उत्तेजित होणे. भक्त कुणाला कंटाळत नाही, एवढे पुरेसे नाही, हे अपूर्ण लक्षण आहे. गीता पुढे म्हणते की भक्ताची कसोटी काय? भक्त

जर कुणामुळे अनुद्विग्न रहात असेल तर त्याचा प्रभाव इतरांवरही पडेल - पडायला हवा आणि परिणामी त्यामुळे उद्विग्न रहाणारी, कंटाळणारी, त्याचा तिरस्कार करणारी, त्यापासून उत्तेजित होणारी एकही व्यक्ती नसेल. अशाच प्रकारे अभयाचेही दुहेरी लक्षण आहे. आपण जर निर्भय असलात तर कसोटी ही आहे की कुणी आपल्याला भिणार नाही, आपल्या समोर त्याला कुठल्याही प्रकारचा संकोच वाटणार नाही.

याचे खूप ठळक उदाहरण गांधीजी होते. सारे जण त्यांच्या समोर निर्भयतेने, निःसंकोचपणे आपले हृदय खुले करू शकत असत.

०००

प्रकरण तिसरे

99) समत्वाचे कौशल्य

1) एकटा तो भितो इच्छी जोडीदार त्याविण संसार सारहीन ।

2) दुकटा हि भितो उभें झालें द्वैत एकविध चित्त दुभंगलें ।

3) एकट दुकट उभय वर्जून अभय - साधन कौशल चि ।

4) जोडुनी समत्व कौशल साधूं या निर्भय होऊं या विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) एकटा तो भितो इच्छी जोडीदार त्याविण संसार सारहीन ।

हा आपल्या सर्वांचाच अनुभव आहे की कुटुंबात सारे आपण सोबत रहातो तर आपण निर्भयतेने काळ कंठत असतो पण घरातले सारे जेव्हा कुठे निघून जातात. एकटे रहावे लागते तेव्हा जगणे अवघड होऊन बसते, जीवन उदास - सूने होऊन जाते. तिथे वैराग्य नसते, आतून निर्भयतेचा अनुभव येत नसतो. अशा स्थितीत त्याला जर कुणी संगी वा संगीनी लाभली तर त्याची उदासीनता संपून जाते. सोबत्याच्या अभावी जी निराधार अवस्था वा भय उपजले होते, ते दूर होते. तो खुश होतो. एकाकीपणात

भय असते. एकाकीपणाची भावना वाढत्या वयासोबत अधिकाधिक सतावते. विवाह झाला तर एकाकीपणा काही अंशी दूर होतो आणि संतती झाल्यावर एकटेपणा पूर्णपणे संपून जातो.

दोन घनिष्ठ मित्र असतील आणि त्यातल्या एकाचा वियोग होऊन जात असेल तरीही एकाकीपण घेरून घेते.

यामुळे माणूस सोबत्याची इच्छा करतो. सोबत्याशिवाय प्रपंच निःसार वाटतो. वियुक्त पती वा पत्नीचे जिणे अवघड होऊन जाते. ही सारी भिरुतेची लक्षणे होत. त्या जीवनात निर्भयतेचा नितांत अभाव आहे.

2) दुकटा हि भितो उभें झालें द्वैत एकविध चित्त दुःभंगलें ।

एकटेपण सहन होत नाही. कुणाची सोबत जोडली, लग्न केले तरी अजूनही भय संपले नाही. दुसऱ्या प्रकारचे भय उपजले. मित्र आणि पती - पत्नीमध्ये द्वैत उभे ठाकले. दोघांचा स्वभाव भिन्न, विचार भिन्न आहे. एकमेकाला निभवावे लागते. एक दुसऱ्याच्या भिन्नतेत समाधान शोधवे लागते. पदोपदी भांडण होते. जगणे अवघड होऊन बसते. आपसात कंटाळवाणेपणा आणि तिरस्कार उत्पन्न होतो.

सार्वजनिक सेवेच्या क्षेत्रातही असे होते. एकट्या समोर नाना प्रश्न उभे ठाकतात मग मित्र जोडले जातात. सर्वांना सोबत घेऊन चालणेही एक समस्या बनून जाते मग वेगळे होऊन जायची इच्छा होऊ लागते.

याचे काय कारण आहे? एकटा होता त्यावेळी त्याची स्थिती एकमार्गी होती, साथी आल्यावर त्याचे चित्त द्विधा झाले. अधिक साथी आले की मतभेद होतात. मतभिन्नतेत एकता स्थापित करणे साधले गेले नाही तर परस्पर संघर्ष आणि बेबनाव होऊ लागतो (म्हणूने) आपल्या एकाकीपणाचीच प्रशंसा करू लागतो. साथीला सोडतो, संस्थेचा त्याग करतो. हेही निर्भयतेच्या अभावाचेच लक्षण आहे. या तमाम समस्यांचे उत्तर अभय उपासनेत आहे, हे पुढे सांगणार आहे.

3) एकट दुकट उभय वर्जून अभय - साधन कौशल चि ।

या प्रश्नाचे उत्तर शोधतांना एकटे रहाणे योग्य आहे की दुकटे रहाणे या भानगडीत पडायला नको. संस्थेत रहाणे उचित आहे की संघशः प्रयत्न करणे योग्य याचा विचार

करायला नको. अभय साधून घेणे हाच खरा उपाय आहे, यातच कौशल्य आहे, यातच कला आहे.

गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात भगवंताने कर्मकौशल्याला योग म्हटले 'योगः कर्मसु कौशलम् ।' कर्म म्हणजे सत्कर्म योग म्हणजे चित्ताची समता, निर्विकारता, निरहंकारता आणि निष्कामता. या समतेची साधना करणे हे कर्माचे कौशल्य आहे. याच प्रकारे एकटे रहाणे वा सोबत रहाणे वगैरे बाबींना ईश्वरेच्छेवर सोडून देऊन प्रवाहप्राप्त सहज कर्मे करण्यात चित्ताला लाऊन निर्भय होऊन जावे, अर्थात् चित्तवृत्तींना देहापासून वळवून आत्म्याच्या दिशेने वळवणे हेच अभयवृत्तीचे कौशल्य आहे. एकटे राहा वा सोबत रहा - चित्ताची समता साधायचा प्रयत्न केला तर अभय सिध्द होऊ शकेल - होईल. अभय होणे म्हणजे अभय स्वरूप आत्मा बनणे.

4) जोडुनी समत्व कौशल साधूं या निर्भय होऊं या विन्या म्हणे ।

अशाप्रकारे समत्वाचे कौशल्य प्राप्त करणे हेच प्रमुख लक्ष्य आहे. गीतेच्या उपरोक्त 'योगः कर्मसु कौशलम्' वचनावर भाष्य करतांना श्री. शंकराचार्य लिहितात 'तत् हि कौशलम् यत् बन्धनस्वभावानि अपि कर्माणि समत्वबुद्ध्या स्वभावात् निवर्तन्ते।' म्हणजे कर्माचा स्वभाव बंधन उत्पन्न करणे आहे. कर्म करतांना राग - द्वेष, काम - क्रोध वगैरे विकार उत्पन्न होऊ लागतात. त्यांना टाळणे अवघड होऊन बसते. बहुधा असेही मानले जाते की राग - द्वेष वगैरे अजिबात नसले तर कर्मात कौशल्य आणायची प्रेरणाच उरणार नाही, अशी समजूत असल्यामुळे कर्माचे बंधनकारक असणे निश्चित असते पण जेव्हा राग द्वेष रहित राहून तीच कर्मे समचित्ततापूर्वक केली गेलीत तर त्यांचा बंधनकारक स्वभाव निवृत्त होऊन जातो म्हणजे ती कर्मे बंधनकारक रहात नाही. अशाप्रकारे समत्व बुद्धीने म्हणजे रागद्वेष रहित होऊन कर्म करणेच कर्म कौशल्य होय.

मग सांगताहेत 'अशा प्रकारे राग - द्वेषरहित कर्मे आचरून पूर्णपणे निर्भय होऊन जावे.'

आतले रागद्वेषच आपल्याला कमकुवत बनवतात. जे विकारग्रस्त आहेत ते त्या त्या विकारांच्या अधीन होऊन जेव्हा थकून जातात त्यावेळी त्यापासून मुक्त व्हायला

धडपड करतात पण त्या प्रयत्नात यशस्वी न झाल्यामुळे त्यांच्यापासून खूप भयभीत होऊ लागतात. विकाराच्या थोड्याशा आक्रमणामुळेही त्यांचे चित्त कमालीचे व्याकुळ होऊन जाते मग ते एखाद्या संत वा ईश्वराला शरण जातात. विकार भयाचे मूळ आहे. आपण जोवर विकाराधीन राहू तोवर निर्भय होऊ शकत नाही. ज्या प्रमाणात आपण काम, क्रोध, अहंकार वगैरेला वश असू त्या प्रमाणात निर्भयतेपासून लांब असू. यामुळे विकारांना तुलसीदासांनी दुष्ट म्हटले आहे. 'खल कामादि निकट नहिं जाही। बसइ भगति जाके उर माही।' म्हणजे ज्यांच्या अंतःकरणात भक्ती निवास करते, त्यांच्या निकट हे काम - क्रोध वगैरे खल, दुष्ट विकार पोहोचू शकत नाहीत.

०००

प्रकरण चौथे

100) मरण भयाचे कारण: आसक्ती

- 1) जीवंत प्राण्याची जिजीविषा शक्ति ती होय अशक्ति आसक्तीने
- 2) जीवनासक्तीने मरणाच्या नांवे भयभीत व्हावे निष्कारण
- 3) जीवनाचें टोक देहांतीची व्यथा आरोपण वृथा मृत्युवरी
- 4) मृत्यु चि सोडवी घोर व्यथेंतूनि वैद्य मित्त दोन्ही निरुपाय
- 5) मृत्युचें हें देणें विसरुनि जाणे कृतघ्न चि होणें विन्या म्हणे।

विवेचन

1) जीवंत प्राण्याची जिजीविषा शक्ति ती होय अशक्ति आसक्तीने

जीवंत प्राण्यांसाठी जीवंत रहायची इच्छा एक शक्ती आहे पण जीवनविषयक आसक्तीमुळे ही शक्ती अशक्ती बनून जाते.

मृत्युच्या क्षणी माणूस कमालीचा व्याकुळ होऊन जातो, याचे कारण जीवनासक्तीच आहे. त्यामुळेच माणूस खूप दुबळा बनून जातो. ज्ञानेश्वर महाराज लिहितात

'अगा मर हा बोलु न साहती। आणि मेलिया तरी रडती।' म्हणजे 'मर' हा शब्द बोलणे - ऐकणेसुद्धा (उच्चार सुद्धा) सहन होत नाही आणि कुणाच्या मृत्युसमयी तर रडायलाच लागतात. पतंजलीच्या योगसूत्रातील साधनपादाचे तिसरे सूत्र आहे 'अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशः पंच क्लेशाः' या वचनात पंचविध क्लेशांचे वर्णन आहे. पहिला क्लेश आहे 'अविद्या' म्हणजे अज्ञान. या अज्ञानामुळे स्वरुपाची आत्मभावाची विस्मृती होऊन जाते. या विस्मृतीतून दुसरा क्लेश जन्माला येतो, ती 'अस्मिता' होय. अस्मिता म्हणजे देहभान. अस्मितेमुळे मी देह, मन, बुद्धी, इंद्रियांचा संघात आहे अशा प्रकारच्या अभिमानाचा प्रवाह जीवनात वाटू लागतो. यालाच अहंकार म्हणतात. यातून तिसरा 'राग' आणि चौथा 'द्वेष' हे विकार जन्माला येतात म्हणजे काम आणि क्रोध वगैरे विकार जीवनात प्रकट होऊ लागतात आणि अखेरचा पाचवा क्लेश आहे 'अभिनिवेश' म्हणजे जगायची तीव्र इच्छा, जीवनासक्ती, जीवनविषयक मोह. साधनपादातच पुढे नवव्या सूत्रात अभिनिवेशाविषयी असे आहे: 'स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारुढोऽभिनिवेशः।' स्वरसवाही - आपले संस्कार वा स्वभावामुळे सहज प्रवाही - वहाणारी, अभिनिवेशः जीवनतृष्णा - जीवंत रहायची तीव्र इच्छा, विदुषः अपि - विद्वान - अधिकारी पुरुषांच्या ठायी देखिल, तथा रुढः - अज्ञानी जनांसारखी आढळते. जगायची तीव्र लालसा ही अज्ञानी जनांमध्ये आढळणे हे स्वाभाविकच आहे पण स्वभाव वा संस्कारामुळे ज्ञानी जनांच्या ठायीही त्याच प्रकारे आढळून येते. जीवनासक्तीमुळेच प्रत्येकाला मृत्युचे भय वाटते. जिजीविषेचा प्रभाव खूपच खोल असतो.

2) जीवनासक्तीने मरणाच्या नांवे भयभीत व्हावे निष्कारण

जीवन विषयक आसक्तीमुळे आपण मृत्युच्या नावानेच भयभीत होतो पण हे भयभीत होणे निष्कारण आहे. याचा कुठला स्वतंत्र आधार नाही.

जीवनासक्ती म्हणजे जीवंत रहायची आसक्ती. संपूर्ण जीवन या आसक्तीने घालवणे. आपल्या देहाची तर आसक्ती आहेच आहे पण आई - बाबा, मुलगा - मुलगी वगैरे नातलगांसंबंधीही असते. आपण जे कार्य करत असतो त्या विषयीही आसक्ती असते. जिथे रहातो त्या संस्थेविषयीही आसक्ती असते. खायची, बघायची,

हुंगायची, ऐकायची, स्पर्श करायचीही आसक्ती उपजते. हे पाचही विषय आपल्या इंद्रियांना सतत आकृष्ट करत असतात. यांची आसक्तीही उत्पन्न होते जणू संपूर्ण जीवनच आसक्तीवर उभे आहे. इथे जीवनासक्ती शब्दाचा प्रयोग या व्यापक आसक्तीच्या अनुसंधानातच - अनुलक्षूनच - केला जात आहे. जर इतक्या प्रकारची आसक्ती भरली असेल तर मृत्युच्या नावाने भयभीत होणे अगदी स्वाभाविक आहे पण इथे सांगताहेत की मृत्युमुळे भयभीत होणे निष्कारण आहे. खरे तर भयभीत व्हायचे असेल तर आसक्तीला भ्यायला हवे. आसक्तीला जर आपण भीत असू तर ती घालवण्याचेही प्रयत्न करू. यात यश लाभले तर मृत्युचे भय कधी उपजणारच नाही. मृत्युभयाचा आधार वस्तुतः जीवनासक्ती शिवाय दुसरा कुठलाही नाही. यामुळे जीवनासक्तीचा त्याग करायला हवा.

3) जीवनाचें टोक देहांतीची व्यथा आरोपण वृथा मृत्युवरी

देहाच्या अखेरच्या क्षणीची व्यथा जीवनाचे - अखेरचे टोक आहे. देह सोडायची वेळ येते त्यावेळी देहात काही बदल होतातच. देह जन्माला आल्यापासून प्रतिक्षणी देहात काही - ना काही बदल होतच आले आहेत. अखेरचा बदल आहे देहाचे मरण. जन्माला येण्यापूर्वी देहाला गर्भवास करावा लागतो. गर्भात देह आकाराला येतो. गर्भातून बाहेर पडतांना बहुधा रडतच बाहेर येतो.

कुठल्याही वस्तूचे अस्तित्व त्याच्या जन्माला येण्यावरच अवलंबून असते. शरीरही एक पदार्थ आहे, तो उत्पन्न होतो - जन्माला येतो - तेव्हा अस्तित्वात येतो. उत्पन्न होणे त्याचा आदि आहे. जर आदि आहे तर अंत ही असणारच, अंत हे त्याचे अखेरचे टोक आहे. देहाचा आरंभिक भाग विशेष करून जर त्याच्या परावलंबित्वामुळे - परावलंबी असण्यामुळे दुःखदायी आहे तर अखेरचे टोक वेदनादायी असेलच. हा देहाचा धर्म आहे, देहाचे स्वाभाविक स्वरूप आहे. याला कुणी टाळू शकत नाही. उत्पन्न झाल्यावर देह अस्तित्वात येतो. तेव्हा त्यात बदल होऊ लागतात. सुरुवातीला शरीर वाढते, वृद्धावस्थेत क्षीण होऊ लागते आणि अखेरीस म्हणजे साधारणपणे पन्नास, साठ, सत्तर वर्षांनंतर जास्तीत जास्त शंभर वर्षांनंतर नष्ट होऊन जाते, संपून जाते. ज्याचा आरंभ

आहे, त्याचा अंतही (अखेरही) आहे. आरंभ आणि अंत दोन्ही वेदनादायी आहेत. हे सृष्टीचे सहज स्वरूप आहे.

देहाच्या म्हणजे जीवनाच्या या वेदनेचे आरोपण आपण मृत्यु वर करतो. खरे तर मरण वेदनादायी नाही. जो काही वेदना वा त्रास आहे तो देह समाप्तीचा आहे, जीवनसमाप्ती त्रासदायक आहे. खरे तर त्रास देणारे हे शरीर, जीवन आहे.

ज्ञानी, भक्त पुरुषांना हे शरीर त्रासदायक नाही वाटत पण सर्वत्र ईश्वरदर्शन आणि ईश्वर भक्तीचा आनंद लुटायचे साधन असते. साधारण माणूस शरीराला सुखसाधन मानतो, यामुळे सामान्यपणे सदासर्वकाळ आणि विशेषतः अखेरच्या क्षणी देह दुःखाचे कारण बनतो.

अशा प्रकारे मृत्युकालीन त्रासाचा संबंध मरणाशी जोडण्याऐवजी देहाशी - जीवनाशी जोडायचा विनोबांचा हा विचार मोठा मार्मिक आहे.

4) मृत्यु चि सोडवी घोर व्यथेतूनि वैद्य मित्त दोन्ही निरुपाय

मृत्युच्या उपकाराचे वर्णन करताहेत - सांगताहेत की अंत समयी जेव्हा देह विलयाची वेळ येते तेव्हा भयंकर आजार वा अन्य कारणांमुळे जी असह्य वेदना होते, त्या वेदनांपासून कोण वाचवतो? तर मरणच वाचवते.

रोग जेव्हा असाध्य होऊन जातो, तेव्हा डॉक्टर, वैद्य, हकीम सारे निरुत्तर होतात, त्रासापासून वाचवण्यात असमर्थ ठरतात. मित्तसुध्दा लाचार होऊन जातात.

कॅन्सर, पक्षाघात यासारखे अनेक आजार असे आहेत. त्यांच्यामुळे अहोरात्र त्रास भोगावा लागतो. या त्रासापासून वाचण्यासाठी लोक आकाश - पाताळ एक करतात. जेव्हा हर प्रकारे निरुपाय होऊन जातात तेव्हा मृत्युचाच एक आधार आहे. तोच या गहन वेदनांपासून, भयंकर त्रासापासून मुक्ती मिळवून देऊ शकतो. अशाप्रकारे तो आपला श्रेष्ठ मित्त आहे, उपकारकर्ता आहे. त्याला वैरी समजून त्याला भीत रहाणे बुध्दिमत्तेचे लक्षण नाही.

5) मृत्युचें हें देणें विसरुनि जाणें कृतघ्न चि होणें विन्या म्हणे।

मृत्युच्या या उपकाराला विसरुन जाणे मोठी कृतघ्नताच मानली जाईल. मरण येईल तर त्याविषयी

कृतज्ञच रहायला हवे. त्याला भ्यायचे काही कारण नाही आणि त्याबद्दल कृतघ्न होणे उचित नाही.

मृत्युचा क्षण आगामी जन्माचाही निर्णायक असतो. मृत्युसमयी जशी चित्तदशा असेल त्यानुसार पुढील जन्म लाभतो. मूर्च्छावस्था असली तर पुनश्च देह धारणा अनिवार्य होऊन बसते आणि मग चित्तात ज्या प्रकारची वासना असेल त्या अनुरूपच देह, स्थान आणि वयाची प्राप्ती होते. ज्ञानावस्था असली, विकारशून्यता असली, विवेक जागृत असला तर ईश्वरप्राप्ती होते. मृत्युच्या क्षणाचे या दृष्टीनेही महत्त्व आहे. या क्षणाला अज्ञान आणि विवेकयुक्त राखण्यासाठी आयुष्यभर तसे प्रयत्न करत रहायला हवेत हेही परोक्षारित्या सुचवले गेले आहे, असे समजायला हवे.

०००

प्रकरण पाचवे

102) भयाची जननी वासना

- 1) वासना तें बीज भय हा अंकुर उभय - प्रकार असंख्य चि ।
- 2) परी त्यांचे वर्ग केले शास्त्रज्ञांनीं मनोविज्ञानास अनुसरुनि ।
- 3) देह - वासना ही आधार - प्रेरणा तींतून एषणा - त्रय जन्मे ।
- 4) न हो देह - घात वित्त - क्षय कदा न प्रिय - वियोग लोक - निंदा ।
- 5) तोडिल्यावांचून सर्व चि हे बंध नव्हे सत्यशोध विन्या म्हणे ।

विवेचन

- 1) वासना तें बीज भय हा अंकुर उभय - प्रकार असंख्य चि ।
- भयाचे मूळ कारण काय आहे? मनात वसलेली वासनाच आहे. वासना अनेक आहेत आणि त्यांच्यामुळे उद्भवणारे भयही नाना प्रकारचे आहे. वासना बीजरूप आहे, तर भय अंकुर स्वरूप आहे.

मागच्या अभंगात आपण पाहिले की सर्वांच्या मनात जगायची प्रबळ वासना, आसक्ती असते आणि त्यामुळेच मित्ररूपी मृत्युही वैय्यासारखा वाटू लागतो. त्याचे केवळ नाव ऐकले तरी आपण भयभीत होतो. वासनामूलक भयाच्या निवारणाची दृष्टी समोर ठेऊनच गीतेने तेराव्या अध्यायातील सात ते अकरा या पाच श्लोकांमध्ये ज्ञान लक्षणांचे वर्णन करतांना म्हटले आहे 'जन्ममृत्युजराव्याधि दुःख दोषानुदर्शनम् ।' आशय असा की वासनेमुळेच जन्म - मरण लाभते आणि या दोघांमध्ये वृध्दत्व, व्याधी, दुःख वगैरे नाना दोषांना बळी पडावे लागते आणि माणूस यांनाच भितो. या भयाचे बीज वासनाच आहे. यामुळे भय संपवायचे असेल तर बीजभूत वासनेला संपवावे लागेल. वासना त्याग महत्वाचा विषय आहे. ही गोष्ट यावरूनही सिध्द होते की स्थितप्रज्ञ लक्षणातही सर्वप्रथम कामना त्यागाचेच वर्णन केले आहे.

'प्रजहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोगतान् ।'

सर्व कामना पूर्णपणे टाकून देणे, हा आशय आहे.

या वासना आणि भय दोन्ही अनंत प्रकारच्या आहेत. कुणाला खायची - प्यायची वासना आहे तर कुणाला विद्वान बनायची, कुणाला विषयोपभोगांची तर कुणाला सत्ताधीश बनायची, कुणाला काही, तर कुणाला काही. वासनेच्या प्रकारांना अंत नाही अन् भयाची स्वरूपेही अनंत आहेत. कुणाला आजारपणाचे भय आहे तर कुणाला मानापमानाचे. कुणाला समूहाचे भय आहे तर कुणाला एकांतवासाचे. याचे निश्चितपणे पृथक्करण करणे सोपे, सुगम नाही. तरीही सोईसाठी त्यांना तीन गटात - वर्गात विभागले जाऊ शकते. त्यांचा उल्लेख पुढे केला गेला आहे.

- 2) परी त्यांचे वर्ग केले शास्त्रज्ञांनीं मनोविज्ञानास अनुसरुनि ।

शास्त्रज्ञ म्हणजे अनुभवी पुरुष. ज्यांनी परमेश्वराचा अनुभव घेऊन वासनांचा क्षय केला आहे, ते शास्त्रज्ञ होऊ शकतात. वासनाधीन व्यक्ती, ब्रह्मचर्य वगैरे व्रतांच्या पालनात असमर्थ व्यक्ती. बुध्दीमान व्यक्ती, विद्वान व्यक्ती, वाटेल तेवढे शास्त्र ज्ञान प्राप्त केलेल्या व्यक्ती का असेनात त्यांना शास्त्रज्ञ म्हणून संबोधू शकत नाहीत. यामुळे इथे शास्त्रज्ञ शब्दाचा अर्थ ऋषी - मुनी, आत्मज्ञानी,

विकार रहित चित्ताचे, शुद्ध बुद्धीचे, मनाच्या स्वरूपाची परिपूर्ण ओळख असलेले असा करता येऊ शकतो. मनाच्या विविध वृत्तींचे विश्लेषण करणारे आणि वृत्ती निरोधाचा मार्ग सुचवणारे शास्त्र म्हणजे मानसशास्त्र होय. आपल्या आत्मानुभवी ऋषी - मुनींनी मानसशास्त्रानुसार समस्त वासनांचे तीन वर्गात वर्गीकरण केले आहे, ते पुढे आपण बघू या.

3) देह - वासना ही आधार - प्रेरणा तीतून एषणा - त्रय जन्मे।

मनात उत्पन्न होणाऱ्या भिन्न - भिन्न अनेक वासनांची प्रेरणा एवढी बलवत्तर असते की त्यांचा क्षय करणे सर्वात अवघड कार्य वाटते. या प्रचंड वासनांचे मूळ काय? याचा आधार काय? उत्तर आहे देहासक्ती. देहासक्तीमुळे आपण आपल्या आत्मस्वरूपाला विसरून जातो, देहालाच आपले स्वरूप मानून बसतो. यामुळे आपल्या शरीराविषयी आणि आपल्या नातलग - गणगोताविषयी मोह - ममता वगैरे विकारांनी ग्रस्त होतो आणि नाना प्रकारच्या वासनांना पुष्ट करतो.

या देहासक्तीमुळे उद्भवणाऱ्या या वासनांना तीन वर्गात विभागले गेले आहे - पुत्रैषणा, वित्तैषणा, लोकैषणा. यांना 'एषणात्रय' असे म्हणतात. एषणा म्हणजे कामना, वासना. या तीन एषणांमध्ये सर्व वासनांचा अंतर्भाव केला जाऊ शकतो.

4) न हो देह - घात वित्त - क्षय कदा न प्रिय - वियोग लोक - निंदा।

आपल्या शरीराला कुठल्याही प्रकारचा आघात पोहोचू नये असे प्रत्येकालाच वाटते. सर्वाधिक प्रीती आपल्या देहावर असते. पती - पत्नी यांच्या दरम्यान आणि कुटुंबातील सदस्यांमध्ये घनिष्ठ प्रेम असते. सारे एकमेकांसाठी त्यागही करतात पण तो मर्यादित असतो. दुसऱ्यासाठी आपल्या शरीर मोहावर उदक ठेवायची तयारी विरळच असते.

देहासक्तीमुळे आपला वंश अखंड सुरू रहावा, असे माणसाला वाटते. या देहापासून दुसऱ्या देहाची जर उत्पत्ती झाली नाही तर आपला देह खंडित झाला, आपला देहपात झाला असे वाटते. यामुळे संतान प्राप्तीची कामना असते. जीवनात संतानप्राप्तीची कामना मोठीच बलवत्तर आहे.

जिजीविषा जेवढी प्रबळ आहे, संतानेच्छा त्याहून काही कमी प्रबळ नाही. संतान प्राप्तीची इच्छाही एक प्रकारे जिजीविषेचेच लक्षण आहे. आपल्या मरणानंतर आपण लेकरांच्या रूपाने जगू असे माणसाला वाटते. यालाच पुत्रैषणा असे म्हणतात.

दुसरी एषणा वित्तासंबंधीची आहे. सुख मिळावे म्हणून त्याचे साधन म्हणून प्रत्येकजण धनसंग्रह करू इच्छितो. वित्ताचा अर्थ धन तर आहेच पण त्यासोबत - त्याशिवाय - सुखप्राप्तीची समस्त साधनेही या अंतर्गत येतात. माणसाजवळ जो काही संग्रह आहे, त्याची जी स्वामित्ववृत्ती आहे तो सारा वित्तैषणेचाच परिणाम आहे. आपली सुख साधने हिसकावून घेतली जावीत असे कुणालाही वाटत नाही. आपल्या मालकीची कुठलीही वस्तु तो आपल्या हातून जाऊ देणे मान्य करणार नाही. त्याला ते भावणार नाही. हीच वित्तैषणा आहे. धनाची वा संग्रहाची मात्रा वा प्रमाण काही महत्वाचा विषय नाही. एखाद्या लक्षाधीशाला लाख रुपयांचा मोह जेवढा तीव्र असतो तेवढाच गरीबाला आपल्या झोपडीचा तीव्र मोह असतो. वित्त कमी वा अधिक असू शकेल पण त्याची एषणा सर्वांमध्ये समान आहे.

तिसरी लोकैषणा. प्रियजनांचा वियोग न होवो या कामनेला जसे पुत्रैषणेच्या अंतर्गत घेता येते तसेच लोकैषणेच्या अंतर्गतही घेतले जाऊ शकते. माणूस समाजात जगतो. तो समाजजीवी आहे. समाजात आपल्याला अनुकूल भावना असलेल्या प्रियजनांमध्ये रहाण्यात त्याला समाधान लाभते. यामुळे अशा प्रियजनांच्या सहवासाची कामना करणे लोकैषणा मानली जाऊ शकते. अशाप्रकारे लोकैषणेचे स्वरूप द्विविध आहे. - एक प्रियजनांचा सहवास आणि दुसरी आत्मप्रतिष्ठा. समाजात आपल्याला प्रतिष्ठा लाभावी, कुठे निंदा होऊ नये हे प्रत्येकालाच वाटते. सन्मानाच्या आकांक्षेने प्रेरित होऊनच माणूस नाना प्रकारचे पराक्रम करतो, साहसी कार्य योजना राबवतो, संशोधन करतो, तपाचरण करतो, सिध्दींचा पाठलाग करतो, विद्वत्ता संपादित करतो - आणि यासाठीच कपट - दंभ - पाखंडही करतो. ही एषणाही काही कमी बलवत्तर नाही.

भयाच्या मूळाशी या तीन एषणा असतात. कुठे देह खंडित ना होवो, कुठे धन हिसकावून घेतले न जावो, कुठे प्रियजनांचा वियोग न होवो आणि लोकनिंदा न होवो.

5) तोडिल्यावांचून सर्व चि हे बंध नव्हे सत्यशोध विन्या म्हणे।

या त्रिविध एषणांना म्हणजे नानाविध कामना - वासनांना इथे बंधन म्हटले आहे कारण की माणसाला देहाशी आणि प्रपंचाशी जखडून ठेवतात. यामुळे म्हणताहेत की या बंधनांना तोडल्याशिवाय सत्यशोधन, सत्याचे दर्शन, सत्यरूप ईश्वराचा अनुभव प्राप्त होऊ शकत नाही. जोवर या एषणांच्या बंधनात जखडलेले असू तोवर सत्यरूपी सूर्याचा प्रकाश आपल्याला लाभू शकणार नाही. सूर्याचा प्रकाश प्रचंड असतो तरी ढगांनी झाकोळला गेल्यामुळे मंद होतो. जरी प्रकाश झाकला गेला, माणसाला प्रकाशाचा पूर्ण लाभ मिळणे थबकून जाईल तरी सूर्याच्या प्रकाशात उणीव येत नाही. सूर्य काही संपून जात नाही. त्याचप्रकारे आत सत्यरूपी (सूर्याचा प्रकाश) ईश्वराचा प्रकाश अखंडपणे प्रकाशित होत आहे पण विविध एषणांमुळे तो झाकोळला गेला आहे. वासनाधीन झाल्यामुळे जीवनात अंधकार दाटून येतो. यामुळेच बृहदारण्यक उपनिषदात विवेकी पुरुषाचे वर्णन येते.

‘पूर्वे विद्वांसः प्रजां न कामयन्ते, किं प्रजया करिष्यामः, येषां नः अयं आत्मा अयं लोकः इति। ते ह स्म पुत्रैषणायाश्च वित्तैषणायाश्च लोकैषणायाश्च व्युत्थाय अथ भिक्षाचर्यं चरन्ति। या हि एव पुत्रैषणा, सा वित्तैषणा वा वित्तैषणा, सा लोकैषणा।’ याचा अर्थ असा - पूर्वे - प्राचीन काळच्या, विद्वांसः विद्वान लोक वा विवेकी पुरुष, प्रजां न कामयन्ते - प्रजेची इच्छा राखत नाहीत म्हणजे ब्रह्मचर्यपूर्वकच रहातात कारण की ते विचार करायचे की प्रजया करिष्यामः प्रजेशी काय देणे - घेणे आहे? याचे कारण असे की येषां नः अयं आत्मा अयं लोकः इति - ही सारी प्रजा आपला आत्माच आहे, सारे आपल्याला आत्मस्वरूपीच वाटतात, आपल्याला आत्मतत्वाचीच प्राप्ती करून घ्यायची आहे. ते ह स्म यामुळे ते पुत्रैषणायाः च वित्तैषणायाः च लोकैषणायाः च व्युत्थाय - उपरोक्त तिन्ही एषणांनी युक्त होऊन, भिक्षाचर्यं चरन्ति - भिक्षावृत्तीने रहातात म्हणजे समाजाची अधिकाधिक सेवा करत समाजाकडून आपल्यासाठी न्यूनतम घेऊन जगत असतात. मग म्हणताहेत या हि एव

पुत्रैषणा सा वित्तैषणा, या वित्तैषणा सा लोकैषणा - जी पुत्रैषणा आहे तीच वित्तैषणा आहे आणि जी वित्तैषणा आहे तीच लोकैषणा आहे.

जिथे पुत्राची कामना सुरु झाली तिथे आपले स्वतंत्र जग उभे रहाते. प्रपंचासाठी वित्ताची गरज पडते. इथेच पुत्रैषणेमुळे वित्तैषणेची उत्पत्ती आहे मग वित्तार्जनासाठी लोकैषणा असते, प्रतिष्ठा, मान - सन्मान यांच्या मागे धावावे लागते.

ज्याने या तीन एषणांना संपवून टाकले तोच सत्यशोधनाचा अधिकारी असतो कारण की तो निर्भय असतो. निर्भयतेशिवाय सत्यदर्शन अशक्य आहे.

103) तीन एषणांचे मूळ कारण देह बुद्धी आहे

- 1) देहबुद्धि - जन्य एषणा त्या तीन कर्हीं मायेहून वरचढ।
- 2) स्वयं मरावया कुणी सिध्द आहे वियोग न साहे स्वजनांचा।
- 3) कुणी प्राणार्पण करुनि कृपण सांठवील धन यक्षवित्त।
- 4) अब्रु राखावया कुणी आत्महत्या करील, कुकृत्या लपवूनि।
- 5) भय - वंशावळी लांबवू कासया स्वल्पें समजू या विन्या म्हणे।

विवेचन

- 1) देहबुद्धि - जन्य एषणा त्या तीन कर्हीं मायेहून वरचढ।

तिन्ही एषणांचा मूलाधार देहवासना आहे, देहाविषयी मनात एकलित झालेली आसक्तीच एषणांना जन्म देते.

इथे ‘देह बुद्धी’ शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. जड देह आणि चेतन आत्मा यात आकाश - पाताळाइतके अंतर आहे. तरीही माणूस देह - मन - बुद्धीलाच आपले निजस्वरूप मानून घेतो. याचा अर्थ असा की श्रेष्ठ आत्म्याचे मूल्य निकृष्ट करून टाकतो आणि निकृष्ट देहाचे मोल श्रेष्ठ आत्म्याइतके करतो, या अंतराला न ओळखणे हीच देहबुद्धी आहे. हीच देहासक्ती असून यामुळेच त्रिविध

एषणा उत्पन्न होतात. देहबुद्धी ज्या प्रमाणात क्षीण होत जाते त्या प्रमाणात एषणा कमी होत जातात.

पण सामान्य जीवनात या देहबुद्धीचा प्रभाव इतका वाढून जातो की यामुळे मूळ कारणरूप मायेचा प्रभावही याहून कमी दिसू लागतो. माया म्हणजे अज्ञान. त्यातूनच देहवासना उत्पन्न होते. ही वासना आत असते, तर तिचा पत्ता लागत नाही. अनुकूल विषय दिसताच आपण एकदम त्यांच्यावर तुटून पडतो तेव्हा लक्षात येते की वासना केवढी तीव्र वस्तु होती. आत असलेली वासना अव्यक्त होती पण ती जेव्हा कार्यरूपात प्रकट झाली तेव्हा मूळच्या पेक्षा कैक पटींनी अधिक बलवत्तर बनून गेली. आपल्या ताब्यात राहिली नाही. समस्त वासनांची हीच परिस्थिती आहे. ही देहासक्तीची अधिकता सदैव नसते म्हणून कधी (कधी) म्हटले आहे.

2) स्वयं मरावया कुणी सिध्द आहे. वियोग न साहे स्वजनांचा ।

मूळ वासना स्वतः जीवंत रहायची आहे. स्वजनमोह, धनार्जन वा सन्मानाची आकांक्षा यातून उत्पन्न होणाऱ्या यानंतरच्या एषणा आहेत पण या एषणांच्या प्रभावाखाली येऊन मूळ वासना म्हणजे जिजीविषाही सोडून द्यायला माणूस तयार होतो. याची तीन उदाहरणे इथे देताहेत -

कुणी आप्त - स्वजन वारले, पती, पत्नी वा पुत्राचा वियोग झाला तर त्यांच्याशिवाय जगणे अत्यंत भयानक वाटते, भय वाटू लागते. धैर्य उरत नाही. बुद्धी विवेकाला हरवून बसते. परस्परविरोधी अनेक भावना मनात उलथा - पालथ निर्माण करतात. आप्त स्वजन शून्य घर त्याला स्मशानवत् वाटू लागते. या स्थितीत तो मरायचीही तयारी करून घेतो.

या विपरीत घडायला हवे. स्वजन वियोग झाल्यावर जगाविषयी वैराग्य उत्पन्न व्हावे. ही ईश्वर प्रदत्त सुयोगाची संधी मानायला हवी. सत्संग आणि सद्गथांचा आधार घेऊन भक्तीचा विकास साधायला हवा. दुःख मिटवण्याचे सामर्थ्य भक्तीच्या ठायी आहे. संत तुलसीदास म्हणतात 'रामभगति मनि उर बस जाके । दुःख लवलेस न सपनेहुं ताके ।' अर्थात् - ज्याच्या मनी रामभक्ती रूपी मणी निवास करत असेल, त्याला स्वप्नातही दुःखाचा लेशमात्र स्पर्श होत नाही.

पण स्वजनवियोगाने 'पुत्रैषणेला' खंडित होतांना बघून माणूस देहत्यागाला तयार होऊन जातो, याचा अर्थ एषणा मायेपेक्षा वाढली.

3) कुणी प्राणार्पण करुनि कृपण सांठवील धन यक्षवित्त ।

वित्तैषणाही काही कमी नाही. धन कमवण्यासाठी देह सोडायला तयार असणारेही काही कमी नाहीत. जवळ खूप धन असतांनाही कृपण - कंजुष असणाऱ्या व्यक्तीला 'यक्षवित्त' असे म्हणतात. धनलिप्सा असणारी मंडळी कंजुष असते. ते प्रचंड धनासक्त असतात. थोडेही धन आपल्यापासून विलग करणे म्हणजे दान देणे त्यांना आवडत नाही. थोडेफार दान दिले गेले तर त्यातून आपली ख्याती पसरवण्याचा विचार करतात. तसे तर लक्ष्मी - धन चंचळ आहे, हे सारेच जाणतात तरीही मोह सुटत नाही. एकवेळ चमडी जाऊ देतील पण दमडी नव्हे.

कठोपनिषदात नचिकेता आख्यान आहे. नचिकेत्याने यमराजांकडून आत्मज्ञान प्राप्तीची इच्छा केली. ही इच्छा नाकारण्यासाठी यमराजाने नचिकेत्याला अतुलनीय संपत्तीची लालुच दाखवली पण नचिकेत्याने एकच वाक्य सांगितले 'न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः' म्हणजे धन कितीही मिळाले तरी व्यक्तीला त्याद्वारे खरे समाधान लाभत नाही. धन तर सर्व अनर्थांचे कारण बनते. तरीसुद्धा वित्तैषणा कधी इतकी बलवत्तर बनून जाते की मायेलाही गुडघे टेकावे लागतात कारण की धनासाठी माणूस जीवाची कुर्वडी करायला तयार होतो.

4) अब्रु राखावया कुणी आत्महत्या करील, कुकृत्या लपवूनि ।

आत्मप्रतिष्ठाही अशीच वस्तु आहे. आत्मसन्मान गमावून माणूस जगू इच्छित नाही. एखादी प्रतिष्ठित, निष्ठावान चारित्र्यसंपन्न मानली जाणारी व्यक्ती असते. तिच्या हातून काही अनुचित कर्म घडते. ते जगजाहीर होते. यामुळे समाजात तिची अप्रतिष्ठा व्हायची शक्यता असेल तर अप्रतिष्ठा होऊ नये म्हणून आपल्या कु - कृत्यावर पडदा टाकून. कुकृत्य प्रकट होईल या भयाने आत्महत्या करून घेईल.

या ऐवजी जर त्या व्यक्तीने आपला दोष - कु - कृत्य मान्य करून घेतला आणि पुढे सदाचारी रहायचा

दृढ संकल्प केला तर तिच्यासाठी श्रेयस्कर असेल पण लोकेषणा बलवत्तर होऊन उठते आणि व्यक्ती आपला जीवनांत करून घेते.

5) भय - वंशावळी लांबवू कासया स्वल्पे समजू या विन्या म्हणे।

अशाप्रकारे तीन एषणांनी उत्पन्न होणाऱ्या भयाच्या परंपरेला - भयाच्या विस्ताराला समजावण्यासाठी या दृष्टांत मालेला वाढवायची गरज नाही. थोडक्यात सारे समजून घेता येऊ शकते.

उपरोक्त दृष्टांतांचे विश्लेषण केल्यावर लक्षात येईल की भय चार प्रकारचे असते. 1) शारीरिक 2) मानसिक 3) व्यक्तिगत आणि 4) सामाजिक. मरणभय सर्वांत मोठे भय. याचा संबंध देहाशी आहे. व्याघ्र - सिंह, सर्प - नाग, घातक शस्त्राची भीती वाटते. ते भय तर मनात उत्पन्न होते पण त्याशी संबद्ध मरणाचा संबंध शरीराशी आहे. हे शारीरिक भय व्यक्तिगत आहे. पापकर्मांचे वाटणारे भय मानसिक आहे आणि सामाजिक ही ! प्रतिष्ठेचा संबंध समाजाशी आहे. भूतप्रेतांची भीती मानसिक आहे पण व्यक्तिगत आहे. विकारांचे भयही मानसिक व व्यक्तिगत आहे.

०००

प्रकरण सहावे

104) सर्वत्यागातूनच सत्यसिध्दी संभव आहे

1) सत्याचें शोधन सर्वस्व - नाशन हें समीकरण भक्तांसाठी।

2) हरिश्चंद्रकथा जी लोकविश्रुत सांगे हा सिध्दांत उद्घोषून।

3) हरिश्चंद्रव्यक्ति प्रागैतिहासिक कथा पौराणिक सांकेतिक।

4) इतिहास सांगे वृत्त झालें गेलें पुराण शाश्वत सार बोले।

5) देह इतिहास आत्मा तो पुराण नित्य सनातन विन्या म्हणे।

विवेचन

अभय पूर्णपणे सिध्द होण्यासाठी भक्ताची म्हणजे साधक मुमुक्षुची अभया संबंधी काय भूमिका असली पाहिजे, ते या अभंगात सांगताहेत.

1) सत्याचें शोधन सर्वस्व - नाशन हें समीकरण भक्तांसाठी

सांगताहेत की सत्याचे जर शोधन करायचे असेल, काया - वाचा आणि मनाने सत्याचे सूक्ष्म पालन करायचे असेल तर सर्वस्वत्यागाला सिध्द असले पाहिजे.

सत्य म्हणजे परमात्मा एक आहे, अद्वितीय आहे तर त्याच्या दर्शनासाठी, त्याचा अनुभव प्राप्त करून घेण्यासाठी अन्य तमाम वस्तुंचा त्याग करणे अत्यंत आवश्यक आहे, हे सहज लक्षात येण्यासारखे आहे.

भक्ताच्या दृष्टीने समीकरण सुचवताहेत की सत्यपालन - सर्वस्वनाशन. सर्वस्वनाशन म्हणजे सर्वस्व त्याग. सर्वस्वत्यागात सर्व प्रकारच्या मतांचा त्यागही अंतर्भूत आहे कारण की कुणा व्यक्ती, वस्तु वा संपत्तीला 'स्व' म्हणजे आपले मानण्यामागे भविष्याची चिंता म्हणजे अनिश्चिततेचे भय सामावलेले आहेच. यामुळे सत्यपालन - सर्वस्वनाशन - सर्वभय मुक्ती - म्हणजे पूर्ण अभय, हे समीकरण भक्तांना उपयुक्तच आहे.

सामान्य माणसांचे जीवनध्येय तर प्रापंचिक सुखप्राप्ती आहे. यामुळे त्यासाठी जेवढ्या बिंदूपर्यंत सत्यपालन करणे आवश्यक असेल तेवढ्यावर त्यांचे समाधान आहे आणि तेवढ्यासाठी ते तयारही होतात पण भक्त - साधकांसाठी तर सत्यपालन हेच मुख्य आहे. त्या ध्येयसिध्दीसाठी शेष सारे काही त्यजावे लागते यातून निर्भयता सिध्द होते. गांधीजींनी सत्याग्रह चळवळीसाठी जनतेच्या ठायी कशी त्यागवृत्ती विकसित केली आणि परिणामी - परिणाम स्वरूप जनता कशी निर्भय बनली हे प्रत्यक्ष प्रमाण आहे. हे प्रकटीकरण तात्कालिक असले तरी त्यागमय जीवन जगणे हाच निर्भयतेचा अभ्यास आहे, हा सिध्दांत तर याद्वारे सिध्द झाला. सत्यपालनासाठी त्यागाच्या म्हणजे निर्भयतेच्या पायावर जीवन उभारणे आवश्यक आहे.

2) हरिश्चंद्रकथा जी लोकविश्रुत सांगे हा सिध्दांत उद्घोषून

हरिश्चंद्राची कथा सर्वविदित आहे. सर्वस्वत्यागाच्या पूर्ण तयारी शिवाय सत्याचे पूर्ण पालन करता येणार नाही, या सिध्दांताला ही त्यागाची कथा उद्घोषित करते.

3) हरिश्चंद्रव्यक्ति प्रागैतिहासिक कथा पौराणिक सांकेतिक।

हरिश्चंद्र ही ऐतिहासिक व्यक्ती नसून प्रागैतिहासिक आहे. तिची कथा पौराणिक आणि सांकेतिक आहे. इतिहास आणि पुराण यातील फरक पुढे मार्मिक शैलीत वर्तवला आहे.

इतिहासात केवळ बाह्य आणि स्थूल घटना - प्रसंगांचे वर्णन आहे तर पुराणात बाह्य प्रसंग आणि स्थूल चरित्रांचे अंतरंग वर्णन करते. याचा संबंध धर्मनिष्ठा, नीतीनिष्ठा आणि ईश्वरनिष्ठेशी आहे. गांधीजींनी आपल्या आत्मचरित्राला नाव दिले 'सत्याचे प्रयोग' सामान्यपणे विशिष्ट व्यक्तीच्या इतिहासाचा अर्थ होतो त्या व्यक्तीचे स्थूल चरित्र, कार्य वगैरे. गांधीजींनी अशा प्रकारचाही एक इतिहास लिहिला आहे. त्याला नाव दिले 'दक्षिण आफ्रिकेच्या सत्याग्रहाचा इतिहास' पण त्यांची आत्मकथा मात्र सत्याचे 'पुराण' आहे. सत्यसंबंधी तत्त्वकथा आहे. आपल्या आयुष्यात कुठल्याही अवस्थेत त्यांनी सत्याची कास सोडली नाही, धर्माचरण आणि व्रतांच्या पालनाचा अखंड प्रयत्न केला त्याचे वर्णन त्यात आहे. केवळ बाह्य प्रसंगांचे वर्णन ऐतिहासिक वर्णन असते. बाह्य प्रसंगांच्या दरम्यान धर्म आणि नीतीचे पालन कसे केले गेले, सत्याचे रक्षण कशा प्रकारे केले गेले तर ते पुराण. यातून समाजोन्नतीला मार्गदर्शन लाभते.

हरिश्चंद्राच्या कथेचा उल्लेख यापूर्वी तेराव्या अभागाच्या रूपाने झाला आहे. इथे हरिश्चंद्राचा 'इतिहास' नव्हे 'कथा' शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. याचे कारण असे की हरिश्चंद्राच्या कथेत ऐतिहासिक स्थूल प्रसंगांच्या पुढचा विषय म्हणजे सत्य, धर्म, नीती वगैरेच्या नैष्ठिक पालनाचे चरित्र दिले गेले आहे हे सांकेतिक आहे म्हणजे केवळ संकेत मात्र आहे. भाव असा आहे की हरिश्चंद्र कथेच्या श्रवणाद्वारे लोकांना हा संदेश लाभतो वा लाभायला हवा की आपणही धर्माचरण, सिध्दांत पालन, ईश्वर निष्ठा या तत्वांना जीवनाचे लक्ष्य बनवले पाहिजे.

4) इतिहास सांगे वृत्त झाले गेले पुराण शाश्वत सार बोले।

इतिहास तर वृत्त सांगणारे असते, घडलेल्या घटनांचे वर्णन करते.

पुराणात ऐतिहासिक घटना अवश्य येतात पण मुख्य दृष्टी धर्म आणि सत्याचरणाची असते.

गांधीजींनी आत्मकथेत स्थूल घटनांचा इतिहास तर दिलाच आहे पण त्यापुढे जाऊन सत्याचरणाचा इतिहासही दिला आहे आणि हा पुराणाचा विषय आहे. त्यांनी दक्षिण आफ्रिकेत 21 वर्षे वकीली केली आणि त्याविषयी लिहिले की या काळातल्या वकीलीचे वर्णन एका स्वतंत्र ग्रंथाचा विषय आहे पण सत्याधारित वकीलीचे वर्णन दृष्टांत रूपाने दोन प्रसंग वर्णून पूर्ण केले आहे. त्यांनी जर या प्रदीर्घ काळातील वकीलीचा वर्णनात्मक ग्रंथ लिहिला असता तर त्याचा हेतु खचितच सत्यरक्षणाच्या वर्णनाचा असता. यामुळे म्हणतात 'पुराण शाश्वत सत्याचे वर्णन करतो.' हेच इतिहास आणि पुराण यातील अंतर आहे.

5) देह इतिहास आत्मा तो पुराण नित्य सनातन विन्या म्हणे।

इतिहास आणि पुराण यातील फरक समजाऊन सांगण्यासाठी इथे एक सुंदर रूपक दिले आहे. इतिहास शरीर तर पुराण आत्मा आहे. देह बदलत रहातो त्याप्रमाणे इतिहासाच्या घटनाही बदलतात. इतिहास परिवर्तनशील आहे. आत्मा नित्य वस्तु आहे, सनातन आहे. पुराणही सनातन आहे कारण त्यात वर्णित सत्य, धर्म, नीती वगैरेच्या निष्ठा सनातन आहेत.

इथे लक्ष द्यायचा विषय आहे की देहही तुच्छ नाही. परिवर्तनशील असले तरी ते आत्मप्राप्तीचे साधन बनते अशाच प्रकारे इतिहास हे पुराणाचे आधारभूत साधन आहे. इतिहासातील वर्णनांच्या आधारे शाश्वत तत्वे बनवली जातात. यात मुख्य विषय इतिहास नसून, धर्मविचाराची निष्ठा आहे.

याच दृष्टीने गांधीजींच्या 'मंगल प्रभात' ग्रंथाविषयी विनोबांनी लिहिले आहे "गांधीजींनी विपुल लिहिले आहे, त्यातले बरेचसे मौलिक आहे पण 'मंगल प्रभात' सर्वांचा सारांश आहे. आज लोकांना त्याचे भान नाही पण शतकानंतर लोकांना 'मंगल प्रभात' चे जेवढे स्मरण होईल तेवढे क्वचितच इतर ग्रंथाचे असेल. 'मंगल प्रभात' ग्रंथात

वर्णित व्रते नवी नाहीत पण त्यामागची कल्पना मौलिक आणि अभिनव आहे.”

105) महापुरुषांचा दृष्टांत

- 1) हरिश्चंद्रादर्श राखुनी समोर टाकित्ती पाउलें रामचंद्र
- 2) सकल भयांसि द्यावी तिलांजळि सर्वस्वाची होळी करुनियां
- 3) तरी च साधेल सत्याचें साधन अन्यथा बाधन सहज चि
- 4) आत्मार्थी - जनांचा हा जो अनुभव चिंतावा सदैव विन्या म्हणे ।

विवेचन

1) हरिश्चंद्रादर्श राखुनी समोर टाकित्ती पाउले रामचंद्र रामचंद्रांनी सुध्दा सत्यपालनार्थ सर्वस्वत्यागाच्या ध्येयाला नजरेसमोर ठेऊन हरिश्चंद्रांचा आधार राखला - पित्याच्या सत्यवचनाच्या रक्षणासाठी रामरायाला केवढा त्याग करावा लागला आणि तरीही ते सत्यपथावरून चळले - ढळले नाहीत, हे सर्वविदित आहे. इथे हरिश्चंद्रांच्या आदर्श पथावर वाटचाल करणाऱ्या रामरायाचा उल्लेख अन्य अनेक महापुरुषांचे उपलक्षण आहे. अनेक जण पूर्व पुरुषांच्या चरणचिह्नांवर - सत्यपालनपथावर - निष्ठेने मार्गक्रमण करत राहिलेत वा करताहेत.

2) सकल भयांसि द्यावी तिलांजळि सर्वस्वाची होळी करुनियां

हरिश्चंद्र आणि रामराया वगैरेचे उदाहरण नजरे समोर राखून कायिक - वाचिक - मानसिक - सामाजिक वगैरे सर्व प्रकारच्या भयांना तिलांजळी अर्पण्याचे लक्ष्य सर्वांनी पत्करले पाहिजे. तिलांजळी देणे म्हणजे एकदा त्याग केल्यावर परत येऊ न देणे. मनात कुठल्याही प्रकारचे अविवेक युक्त भय बाळगायला नको, यासाठी सर्वस्वाचा होम करायची तयारी केली पाहिजे. त्यागाचा निर्भयतेशी अतूट संबंध असतो. भोगी माणूस कदापि निर्भय होऊ शकत नाही.

विनोबाजींनी निर्भयतेचे तीन प्रकार सांगितले आहे. 1) निष्णात निर्भयता 2) विवेकी निर्भयता आणि 3) ईश्वरनिष्ठ निर्भयता. अभ्यास केल्याने मर्यादित विषयात

प्राप्त होणारी निष्णात निर्भयता. उदाहरणार्थ अरण्यात रहाणारे लोक जंगली हिंस्त्र प्राण्यांच्या नित्य सहवासामुळे निर्भय होऊन जातात. कुठल्याही परिस्थितीत विवेकाचे बळ मजबूत राखणे विवेकी निर्भयता होय. यामुळे कोणत्याही परिस्थितीचा सामना करता येतो. गीतेत दैवी संपत्तीचे वर्णन करतांना 'धृती' चा उल्लेख येतो, धृती म्हणजे धैर्य राखणे होय. प्रतिकूल परिस्थितीतही धैर्य राखणारे निवडक असतात. समस्त प्राणीमात्रांच्या ठायी ईश्वर दर्शन करायची शक्ती प्राप्त होईल अर्थात् भक्ती, ध्यान, वैराग्य वगैरेची साधना कळसाला पोहोचली तर हिंस्त्र पशुंमध्येही ईश्वर दिसल्यामुळे भय उरणार नाही. ही झाली ईश्वरनिष्ठ निर्भयता. अशा प्रकारे समस्त प्रकारची निर्भयता प्राप्त करायचे प्रयत्न प्रत्येकाला करायला हवेत. ईश्वरनिष्ठ पूर्ण निर्भय बनू शकतो आणि ईश्वरनिष्ठ बनण्यासाठी सर्वस्व त्याग अनिवार्य आहे.

3) तरी च साधेल सत्याचें साधन अन्यथा बाधन सहज चि

सत्याच्या साधनेची पहिली पायरी भयाचा त्याग आहे. सत्यसाधना म्हणजे सत्यदर्शन. वस्तुस्थितीला ओळखणेच सत्यदर्शन आहे.

एक वस्तुस्थिती ही आहे की आपण देह, मन, बुद्धी, इंद्रिये यांच्यापासून विलग आहोत - आत्मस्वरूपी आहोत. दुसरी वस्तुस्थिती अशी आहे की जगत सत्य नसून मिथ्या आहे. या द्विविध वस्तुस्थितीला ओळखून त्यानुसार त्याला अनुलक्षून जीवन व्यतीत करणे साधना आहे. साधारणपणे आपली स्थिती या उलट असते. आपण जगाला सत्य मानतो आणि देह वगैरेलाच आपले स्वरूप समजतो यामुळे आपण काम - क्रोध वगैरे विकारांना आवर घालू शकत नाही. अज्ञानावस्थेच्या या दयनीय दशेचा अनुभव सर्वांना आहे. हे अज्ञान संपवून सत्यदर्शन करून समस्त दुःख - समुदायाचा अंत करण्यासाठी शास्त्रांनी भक्ती, ध्यान, वैराग्य, आत्मनात्मविवेक, ईश्वरशरणभाव वगैरे अनेक साधना वर्णिल्या आहेत. त्याला इथे 'सत्याची साधना' म्हटले आहे. या साधना केल्या नाहीत तर 'सत्याचे बाधन' होईल म्हणजे सत्यदर्शनात बाधक ठरणारे भय कायम राहिल.

माणसाच्या दोन अवस्था आहेत - अज्ञानावस्था आणि ज्ञानावस्था. अज्ञानावस्थेत भय असणारच कारण

की देहासक्ती आणि जगत् विषयक आसक्ती दोन्ही प्रकारच्या आसक्ती कायम उरतील. ज्ञानावस्थेत दोन्ही प्रकारच्या आसक्ती निघून जातात यामुळे भय वगैरे सारे विकारही नष्ट होऊन सत्याचे दर्शन होते. अशाप्रकारे सत्य दर्शनाकामी बाधक बनणारी वस्तु अज्ञानावस्था आणि या अवस्थेमुळे उत्पन्न होणारे भय वगैरे विकार आहेत. ही बाधनरूप अज्ञानावस्था सर्वांसाठी स्वभावसिद्ध आहे यामुळे हिला सहज असे म्हटले आहे. यामुळे ही घालवायला विशेष प्रयत्न करायला हवेत.

4) आत्मार्थी - जनांचा हा जो अनुभव चिंतावा सदैव विन्या म्हणे।

आत्मार्थी म्हणजे जिज्ञासू, मुमुक्षु साधक - अशा आत्मार्थी सत्पुरुषाच्या उपरोक्त अनुभवांचे चिंतन केले पाहिजे.

हा उपदेश साधकांसाठी आहे. सिद्ध पुरुष तर शिखरावर पोहोचलेले असतात. साधक मार्गात आहे पण कुणी सिद्ध पुरुष स्वतःला सिद्ध मानतच नाही, साधकच मानतो पण हेही समजून घ्यायला हवे की देह असेतोपर्यंत पूर्णता प्राप्त करून घेणे अशक्य आहे. साधक दर्शेत कितीही का प्रगती होईना तरीही साधनेची सूक्ष्मता इतकी विस्तरित होत जाते की आपण शिखरावर पोहोचलोत हे लक्षातच येत नाही. भय, काम, क्रोध वगैरे विकार इतक्या सूक्ष्म रूपात रहातात की यांचे वारंवार दर्शन होत रहाते. ज्ञानेश्वर महाराजांनी याचे वर्णन मोठ्या मार्मिक शैलीत केले आहे की काम, क्रोध वगैरे विकार निःशेष झालेत याची कसोटी काय? लिहितात 'परी धाता हि पाया पडता। नुठी गतायु पांडुसुता। तैसा नुपजे उपजविता। क्रोधोर्मि तो।' ब्रह्मदेव येऊन मृत माणसाला चरणस्पर्शपूर्वक प्रणाम करून 'आपण उठावे' अशी प्रार्थना करू लागतील तरी तो उठून उभा राहू शकणार नाही. त्याचप्रमाणे क्रोध उत्पन्न करायचे अनेकशः प्रयत्न केल्यावरही ज्याच्या चित्तात क्रोध उत्पन्न होत नाही, त्याने क्रोधावर संपूर्ण विजय मिळवला असे सांगता येईल पण सर्वसाधारण अनुभव तर याउलट आहे. तुलसी रामायणात उत्तरकांडात महर्षी लोमश यांच्याविषयी काकभुशुंडी म्हणतात ---'उत्तर प्रति उत्तर मैं कीन्हा मुनि तन भये क्रोध के चीन्हा।'।

म्हणजे मी मुनींशी थोडे उत्तर - प्रत्युत्तर केले आणि मुनींच्या शरीरावर क्रोधाची लक्षणे उमटू लागलीत. मुनींना वाटले की हा कालचा मुलगा टेंभा मिरवत आहे. माझ्याशी वाद - विवाद करत आहे. मग दृष्टांत देतात.

'अति संघर्ष जौं कर कोई अनल प्रकट चन्दन ते होई' म्हणजे चंदनाच्या लाकडांचेही अती घर्षण केले तर त्यातूनही अग्नी प्रकट होऊन जाईल. चंदन तर शीतलता अर्पिणारे आहे पण अती संघर्षामुळे तेही दाहक बनून जाते. आशय हा की विकार आत असे दडून असतात की बाहेरून त्यांचा मुळीच पत्ता लागत नाही पण आतून ते पूर्णपणे मिटलेले नसतात. संतांच्या अनुभवाधारे या सूक्ष्म विचाराचे चिंतन आपण करत रहायला हवे.

०००

प्रकरण सातवे

106) आत्मश्रद्धेने अभय सिद्धी

- 1) संपूर्ण साधनें निर्भयता - व्रत अशक्य - प्राय चि या देहांत
- 2) अभय - पर्याय आत्म - साक्षात्कार अखंड जागर उन्मानस
- 3) साधक प्रयत्न करीत राहिल तेणें दृढावेल आत्म - श्रद्धा
- 4) त्यायोगें वाढेल अभयाची माला धन्य व्रत - यात्रा विन्या म्हणे।

विवेचन

- 1) संपूर्ण साधनें निर्भयता - व्रत अशक्य - प्राय चि या देहांत

कुणाला भिऊ नका, कुणाला भय वाटू देऊ नका. ही दुहेरी स्वरूपाची निर्भयता पूर्णपणे साधून घेणे देह असतांना बहुधा अशक्य आहे. निर्भयता म्हणजे सत्य आणि अहिंसेची पराकाष्ठा होय.

सत्य, अहिंसा वगैरेंच्या पालनाचे प्रमुख साधन जरी शरीरच असले तरी शरीरासोबत काही मर्यादाही येऊन पडतात. आकाश अमर्याद असले तरी घटाच्या आतील आकाश घटाच्या उपाधीमुळे मर्यादित होऊन जाते.

त्याचप्रकारे आत्म्याच्या ठायी वस्तुतः निर्भयतेची पराकाष्ठा असली तरीही देहाच्या उपाधीमुळे त्यात मर्यादा येऊनच जाते. भयाचा अंश, विकारांचा स्पर्श काही - ना - काही राहूनच जातो. हे तर वेगळेपणाने सांगायची गरजच नाही की अज्ञानावस्थेत भय अनिवार्य आहे पण इथे ज्ञानावस्थेतही भयाच्या अस्तित्वाचा मुद्दा आला आहे. आपण स्वतःला देहभिन्न आत्मस्वरूप मानून घेतो तरीही जोवर शरीर आहे तोवर पूर्णपणे अभय सिध्द होत नाही कारण की सदेहावस्थेत आत्मज्ञानही पूर्णपणे साधत नाही. ज्ञानवंतालाही हिवाळ्यात थंडी बाधते आणि उन्हाळ्यात उन्हाचा लास होतोच, यामुळेच एकनाथ महाराजांनी लिहिले आहे --- 'शरीर कापे परी साधु न कापे' शरीर जरी थरथरत असले तरी आतुन साधु स्थिर - स्तब्ध असतो पण शारीरिक संवेदना आणि त्याचे रक्षण शरीराशी संबध्द आहे. इथे निर्भयतेचा व्यापक अर्थ घ्यायचा आहे. निर्भयता म्हणजे पूर्ण निर्विकारता - सूक्ष्म स्वरूपातली निर्विकारता - देह असतांना शक्यच नाही - हा मथितार्थ आहे.

2) अभय - पर्याय आत्म - साक्षात्कार अखंड जागर उन्मानस

अभय शब्दाचे पर्यायवाची शब्द 'आत्मसाक्षात्कार', 'अखंड जागृती' आणि 'उन्मानस अवस्था' आहे.

अज्ञानावस्थेत देहासक्तीमुळे काम, क्रोध, भय वगैरे विकार उत्पन्न होतात. ज्ञानावस्थेत आत्म्याचा अनुभव झाल्यामुळे विकारही नष्ट होतात. यामुळे साधक - मुमुक्षुला आपल्या समोर आत्मानुभव प्राप्त करायचे लक्ष्य बाळगले पाहिजे. यासाठी ध्यान, भक्ती, वैराग्य वगैरे साधना आवश्यक आहेत.

आत्मानुभवाच्या स्थितीलाच अखंड जागृती आणि उन्मानस म्हटले गेले आहे. अखंड जागृती म्हणजे महाजागृती. खाता - पिता, झोपता - उठता, समस्त कायिक, वाचिक, मानसिक कर्मे आचरतांना ईश्वराचे स्मरण - मी देहाहून भिन्न आत्मा आहे या स्थितीचे भान. आपला अनुभव व्यक्त करतांना गांधीजी म्हणतात "केवळ प्रार्थने समयीच मला ईश्वराचे ध्यान असते असे काही नाही. खाता - पिता, मलोत्सर्ग करता, बोलता, वाचता हे लिहितांना वा दुसऱ्यामार्फत लिहवून घेतांना, व्याख्यान देतांना - प्रतिक्षणी असते असे सांगू शकतो. असे सांगतो तर आहे पण माझ्या ठायीच्या अधूरेपणाला काही

सीमा नाही कारण की हे केवळ ध्यान आहे. 'ए - मय हुं नथी थयो', 'ए' मय म्हणजे 'तत्' मय, सत्यमय, ईश्वरमय मी अजून झालो नाही, हे तर या जन्मीसुध्दा शक्य नाही - होणारही नाही पण मी त्याची काळजी का वाहू? मी प्रयत्न करायचा धनी - मालक आहे. फळाचा धनी - स्वामी तर सत्यनारायण आहे." गांधीजींचे वैशिष्ट्य असे होते की 'मी काही करत आहे' असे त्यांना कधी वाटलेच नाही. प्रत्येक क्रिया आचरतांना त्यांच्या चित्तात हाच विचार जागृत रहात होता की 'सारे काही ईश्वर करतो' तोच मजहातून करवून घेतो. ही तर शून्यावस्थेची पराकाष्ठा आहे, हीच महाजागरणाची स्थिती आहे. हीच उन्मनी अवस्था आहे, मनाला उत्क्रांत करायची, मनाहून वेगळे व्हायची अवस्था आहे.

3) साधक प्रयत्न करीत राहिल तेणें दृढावेल आत्म - श्रध्दा

साधक प्रयत्न करत राहिल यातून आत्मश्रध्दा म्हणजे ईश्वरावर श्रध्दा वाढती राहिल.

आत्मा आणि ईश्वर यात काही फरक नाही. ब्रह्मांडात परमेश्वराची चैतन्यस्वरूपता, ज्ञानस्वरूपता गुप्त असते यामुळे ब्रह्मांडातील सारे पदार्थ जड वाटतात. आपले ज्ञानस्वरूप झाकण्यासाठी परमेश्वर काही - ना - काही आवरण पांघरून घेतो आणि ब्रह्मांडात त्याने जड सृष्टीचे आवरण पांघरून घेतले आहे. संपूर्ण जड सृष्टीची उत्पत्ती, स्थिती आणि विलय यावर त्याचेच नियंत्रण असते, त्यामुळे त्याला ईश्वर असे म्हणतात. तोच ईश्वर देहात म्हणजे पिंडात आत्म्याच्या रूपात - सत् चित् आनंद रूपात प्रकटला आहे - त्यालाच आत्मा म्हणतात. या आत्म्याच्या आश्रयाने साधक प्रयत्न करत जातात तर यथासमयी ईश्वर कृपेने यश मिळाल्याशिवाय रहाणार नाही. साधना मार्गात अडथळे येऊ शकतात. तो परीक्षेचा काळ असतो. त्यासमयी धैर्य हरपले, प्रयत्न करणे सोडून दिले तर यश लाभणार नाही. संत तुलसीदास म्हणतात.

सकल विघ्न व्यापहिं नहिं तेही ।

राम सुकृपा विलोकहिं जेही । सोइ सादर सर मज्जनु करई । महा घोर लयताप न जरई ॥ ते नर यह सर तजही न काऊ । जिन्हके रामचरन भल भाऊ ॥

म्हणजे ज्यांच्यावर रामकृपा होते त्यांना विघ्न - बाधांचा सामना करावा लागत नाही आणि जे विघ्न - बाधांना पार करतात म्हणजे ईश्वरकृपेने बाधांचा सामना करण्यात ज्यांना यश लाभते ते या मानस सरोवरात म्हणजे भक्तीरुपी सरोवरात स्नान करू शकतात, घोर आध्यात्मिक, आधिभौतिक आणि आधिदैविक त्रिताप, काम, क्रोध लोभ वगैरे (इतरांना दुःख देणारे) विकार त्यांना स्पर्शही करत नाहीत आणि ज्यांच्या मनी ईश्वराविषयी अनुपमेय भक्ती आहे ते या भक्तीरुपी सरोवराचा कदापि त्याग करीत नाहीत.

4) त्यायोगे वाढेल अभयाची मात्रा धन्य व्रत - यात्रा विन्या म्हणे।

अशाप्रकारे साधक फलासक्तीचा त्याग करून, ध्येयसिध्दी केव्हा लाभेल याची चिंता न करता केवळ प्रयत्न करण्यात तल्लीन असतात त्यांच्या ठायी अभयाचे प्रमाण, अभय शक्ती अर्थात् आत्मबळात वृद्धी होईल आणि देह वगैरे संघातापासून आत्म्याच्या पृथक्त्वाचा अभ्यास दिवसेंदिवस वाढत जाईल आणि व्रतपालनाची साधना धन्य होईल - सफल होईल. व्रत पालनाचा अंतिम उद्देश्य देह - बुद्धीचा त्याग आणि देहात आत्मस्वरुपाचा अनुभव आणि ब्रह्मांडात ईश्वर दृष्टीचा विकास - ईश्वर दर्शन प्राप्त करणे आहे. हाच हेतु त्याचा सिध्द होऊन जाईल.

इथे 'धन्य व्रत यात्रा' या शब्दांचा प्रयोग करून या अभंगात प्रमुख आठ व्रतांची पूर्णाहुती करताहेत. यामुळे धन्य शब्दाचा प्रयोग सहेतुक आहे. इथे असाही आशय घेतला जाऊ शकतो की आठ शुभ व्रतांच्या स्पष्टीकरणाची जी यात्रा आरंभिली होती ती ईश्वरी कृपेने पूर्ण झाली, यात्रेच्या पूर्णाहुतीचा प्रसंग आला. एकीकडे आत्मदर्शन आणि ईश्वर साक्षात्काराप्रत पोहोचायची यात्रा पूर्णत्वाला आली आणि दुसरीकडे आठ प्रमुख व्रतांच्या स्पष्टीकरणाची यात्राही पूर्णाहुतीप्रत पोहोचून धन्य झाली.

०००

प्रकरण आठवे

107) पूरक व्रत

1) मुख्य व्रतांचे हे स्वल्प विवेचन सज्जनीं करावें तच्चिंतन।

2) मुख्य व्रताष्टक पूरक त्रितय नम्रत्वे निश्चये पालनीय
3) 'स्वदेशी' टाळितें अन्याय आर्थिक 'धर्मसाम्य' 'स्पर्श' सामाजिक।

4) धर्मसाम्य स्पर्श स्वदेशी यां सवे 'अनिंदा' कल्पावें व्रत नवें।

5) आणिक हि व्रतें गरजेनुसार स्वीकारुं सादर विन्या म्हणे।

विवेचन

1) मुख्य व्रतांचे हे स्वल्प विवेचन सज्जनीं करावें तच्चिंतन

मुख्य आठ व्रतांचे विवेचन (मूळ पद्यात्मक स्पष्टीकरण) एकूण 106 अभंगांमधून केले गेले आहे. सत्यव्रताने आरंभ झाला. सत्याचे स्पष्टीकरण 13 अभंगात, अहिंसेचे 15 अभंगात, ब्रह्मचर्याचे 18 अभंगात, अस्वादाचे वर्णन 16 अभंगात, अस्तेयाचे 10 अभंगात, असंग्रहाचे 10 अभंगात, शरीरश्रमाचे 15 अभंगात आणि अभयाचे 9 अभंगांमधून विवेचन आले आहे. प्रत्येक अभंगात चार, पाच वा सहा ओळी आहेत. ओळींची संख्या पुढीलप्रमाणे आहे सत्य 62, अहिंसा 75, ब्रह्मचर्य 71, अस्वाद 73, अस्तेय 45, असंग्रह 45, शरीरश्रम 62 आणि अभय 42 अशा एकूण 475 ओळी आहेत.

या अभंगांना 'स्वल्प' असे म्हटले आहे, तरीही हे स्वल्प नाहीत, बरेच विस्तृत आहेत. गांधीजींनी एकादश व्रतांवर 'मंगल प्रभात' नावाचा ग्रंथ लिहिला. त्या ग्रंथावरचे विनोबाजींचे हे प्रासदिक पद्यरुप विवेचन आहे. या रचनांचा मूळ आधार 'मंगल प्रभात' ग्रंथच असला तरी ही 'अभंग व्रते' विनोबांची मौलिक रचनाच आहे.

या विवेचनाचे चिंतन सज्जनांनी नित्य करत रहावे अशी सूचना दिली गेली आहे. उन्नती पथावर चालू इच्छिणारे - मार्गक्रमण करू इच्छिणारे जे सज्जन आहेत त्यांना नित्य चिंतन केल्याने व्रतांचे खरे स्वरुप समजून येईल आणि या व्रतांच्या आधारे जीवनाला आत्माभिमुख करता येईल आणि जीवन सफल होईल.

आता पर्यंत साधारणपणे हीच कल्पना प्रचलित आहे की महाव्रतांचे पालन साधक आणि मुमुक्षु जनांचेच कर्तव्य आहे, ही व्रते त्यांच्यासाठीच आहेत पण गांधीजींनी

आपल्या अनुभवाधारे या कल्पनेला व्यापक संदर्भ दिला. व्रतपालनाचे ध्येय सर्वत्र सर्वांचे असले पाहिजे असे गांधीजी मानतात. कुठलेही कार्यक्षेत्र वा सेवा क्षेत्र का असेना पण या व्रतांचे पालन प्रत्येक व्यक्तिसाठी अनिवार्य आहे. यामुळे प्रत्येकाच्या प्रत्येक कामात गती येईल, तेज अवतरेल. बाह्य शरीर हे सेवाकार्य असून व्रतानुष्ठान हे आहे आत्मतत्त्व. होकार्यत्र समोर असेल तर जहाज ध्येयाप्रत पोहोचू शकते. व्रतानुष्ठान जणू काही होकार्यत्र आहे. सेवाकार्य शरीर यालेचे साधन आहे.

2) मुख्य व्रताष्टक पूरक क्लितय नम्रत्वे निश्चये पालनीय इथे मुख्य व्रतांची संख्या आठ दर्शवली गेली आहे. तसे पाहू गेल्यास प्राचीन काळापासून मुख्य व्रते म्हणजे महाव्रतांची संख्या पाचच मानली गेली आहे. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह पण गांधीजींनी आपल्या अनुभवाधारे पाच ऐवजी आठ व्रतांना प्रमुख सांगितले. अस्वाद व्रताच्या महत्वावर गांधीजींचेच विशेष लक्ष गेले आहे कारण की ब्रह्मचर्य पालनासाठी हे अनिवार्य आहे. सामान्यतः आपण बघतो की समाजाचे मार्गदर्शक मानले जाणारे मार्गदर्शक महानुभाव सुध्दा या व्रताला काही विशेष महत्व देत नाहीत. भगवंताच्या प्रसादाच्या नावावर वेगवेगळे स्वादिष्ट पदार्थ करून स्वतःही प्रसाद म्हणून त्यांचे यथेष्ट सेवन करतात पण स्वादावर विजय संपादन केल्याशिवाय ब्रह्मचर्य व्रताचे सुयोग्य पालन होणे शक्य नाही.

अस्तेय आणि असंग्रह या व्रतांसाठी - यांच्या पालनासाठी शरीरश्रम अनिवार्य असल्याचे तत्वही गांधीजींनी स्वानुभवाने सिध्द केले आहे. शरीर जोवर सक्षम आहे तोवर काही - ना - काही शरीर श्रम केल्याशिवाय सेवाकार्य पूर्णत्वाला आले असे मानायला नको. ब्रह्मचर्य पालनाच्या दृष्टीने आणि श्रमशोषणावर आधारित वर्ग भेद संपवण्यासाठी उत्पादक शरीरश्रमाला जीवनात अनिवार्य स्थान द्यायला हवे, हा गांधीजींचा मौलिक विचार आहे.

अभय व्रताचे महत्व ओळखणे ही सुध्दा गांधीजींना सुचलेली नवीन गोष्ट मानायला हवी. पारतंत्र्यातून देश मुक्त करण्यासाठी निःशस्त्र भारताला निर्भय बनवल्याशिवाय दुसरा उपाय नाही हे गांधीजींनी बघितले आणि त्यांच्या अभय मंत्राने देशभरात चमत्कारच घडवून

आणला. पारमार्थिक वाटेवर मार्गक्रमण करतांना सत्य - अहिंसा वर्गैंच्या पालनासाठीही अभयव्रताचे पालन नितांत गरजेचे आहे. या दृष्टीने अभयालाही त्यांनी व्रताच्या रूपात समाजापुढे प्रस्तुत केले.

ही तिन्ही व्रते मुख्य पाच व्रतांना पूरक आहेत.

या आठही व्रतांचे पालन नम्रतापूर्वक आणि निश्चयपूर्वक झाले पाहिजे. 'नम्रता' आणि 'निश्चय' हे दोन्ही शब्द महत्वाचे आहेत. केवळ नम्रतेने व्रतांच्या पालनात शिथिलता येऊ शकते आणि केवळ निश्चयामुळे अभिमान जागायची शक्यता असू शकते. व्रतपालनात न शिथिलता उपयोगाची ना अहंभाव श्रेयस्कर. दोन्ही दोषांपासून वाचणे आवश्यक आहे.

3) 'स्वदेशी' टाळितें अन्याय आर्थिक 'धर्मसाम्य' 'स्पर्श' सामाजिक

या ओळीत 'स्वदेशी', 'धर्मसाम्य' (सर्वधर्म समभाव) आणि 'स्पर्श' (अस्पृश्यता निवारण) - या तीन व्रतांचा उल्लेख करून थोडक्यात पण मार्मिक शब्दात यांचा अर्थ स्पष्ट केला गेला आहे. या तिन्ही गोष्टी समाजात खूप प्रचलित आहेत.

आर्थिक संतुलन टिकवून राखण्यासाठी स्वदेशी व्रत आवश्यक आहे. आपल्या देशात (तयार झालेल्या) वस्तुंचाच अधिकाधिक उपयोग करणे हा स्वदेशीचा सामान्यतः अर्थ झाला. गांधीजी आणि विनोबाजींनी स्वदेशीचा विशेष अर्थ प्रचलित केला आहे. भारत गावात वसणारा देश आहे. दहापैकी नऊ लोक ग्रामवासी असून एक शहरवासी आहे. पन्नास कोटींच्या जनसंख्येपैकी किमान पंचेचाळीस टक्के लोक गावात रहातात. सध्या शहरी वस्ती वाढत आहे. गावे सोडून लोक शहरांकडे धाव घेताहेत. तरीसुध्दा शहरवासियांची संख्या सात कोटींहून अधिक नाही. यामुळे स्वदेशीचा भारतीय संदर्भात अर्थ खेड्यांचे स्वावलंबन असा आहे. आज देशाची स्थिती विपरीत अशी आहे. गावात तेली आहेत, चर्मकार आहेत पण चर्मकार गावात तेल विकत घेत नाही आणि तेली गावात तयार झालेली पादत्राणे खरेदी करत नाही. दोघांना या वस्तु महाग वाटतात, यामुळे ते आपली वस्तु शहरात विकतात आणि गरजेच्या वस्तु शहरातून विकत घेतात. याऐवजी गावातले तेल आणि पादत्राणे गावातच खरेदी

केली जातील तर गावातली संपत्ती गावातच राहिल आणि गाव सुखी बनेल. उदाहरणार्थ कापड घेऊ या. पाचशे लोकांच्या वस्तीचे गाव आहे आणि दरडोई वीस गज (वार) कापड लागते तर गावाला वर्षभरात दहा हजार वार कापड लागेल. कापड शहरातून आणले तर ही संपत्ती गावातून बाहेर शहरात जाईल. याउलट गावातच खादीचे उत्पादन झाले तर ही सारी संपत्ती गावातच वितरित होईल आणि गावे स्वावलंबी होऊ शकतील.

अशाप्रकारे आपल्या शेजाऱ्याच्या सुख - दुःखात सहभागी होण्यापासून स्वदेशी व्रताला सुरुवात होते. यामुळे आर्थिक न्यायाची स्थापना होते. शहर आणि शहरी बाजारांवर उत्पादन आणि वितरणामुळे परावलंबन अवलंबून राहिल. शोषण, गरीबी आणि बेकारी सर्व आर्थिक अन्यायांचे मूळ स्वदेशी व्रताच्या अवहेलनेत आहे. या अन्यायाच्या निवारणार्थ स्वदेशी व्रत आवश्यक आहे. देशाने परदेशी - विदेशी बाजारांवर कमी अवलंबून असायला हवे आणि गावांनी शहरी बाजारांवर कमी अवलंबून असायला हवे, याचा अर्थ शहरांची उपेक्षा गावांनी करावी वा देशाने अंतराष्ट्रीय बाजारांपासून दूर व्हावे असे नाही. यातला मुख्य मुद्दा सेवेला प्राथमिकता देण्याचा आहे. सर्वप्रथम आपण शेजाऱ्याचा विचार करू मग मुहल्याचा - आळीचा - पेठेचा, मग गावाचा, मग जिल्ह्याचा, प्रांताचा, देशाचा, शेजारील राष्ट्रांचा अशा प्रकारे स्वदेशी धर्माची व्याप्ती विश्वभर आहे. यात कुणावर बहिष्कार नाही पण शेजाऱ्याची उपेक्षा होऊ नये यावर भर आहे.

दुसरे व्रत आहे 'धर्मसाम्य' म्हणजे 'सर्वधर्म समानता'. जगातील समस्त धर्म आपापल्या दृष्टीने श्रेष्ठ आहेत अशी गांधीजींची मान्यता आहे. कुणा एका धर्माला श्रेष्ठ आणि इतरांना हीन मानणे चुकीचे आहे. हिंदूसाठी हिंदू धर्म जेवढा पवित्र आणि महान आहे, तेवढाच मुस्लिमांना इस्लाम, बौध्दांना बुध्द, ख्रिश्चनांना ख्रिस्ती - ईसाई - धर्मही तेवढाच श्रेष्ठ आणि पवित्र आहे. प्रत्येकाला आपापला धर्म समानपणे श्रेयस्कर वाटतो. या भावनेने धर्मा - धर्मात उच्च - नीच भाव उत्पन्न होणार नाही. तसे मानवकृत असल्यामुळे प्रत्येक धर्म अपूर्ण आहेत, तरीही आचरणात आणायच्या दृष्टीने, श्रेष्ठता आणि महानतेच्या

दृष्टीने सर्व धर्म पूर्ण आहेत. यामुळे कुणाही धर्माला हीन मानणे चुकीचे आहे.

विनोबाजींनी या संदर्भात एक मार्मिक दृष्टांत दिला आहे. ते म्हणतात की खरा मातृभक्त आपल्या मातेला पूज्य मानून तिची सेवा करील पण दुसऱ्याच्या मातेला हीन मानणार नाही, त्या माऊलीचा अपमान करणार नाही. ज्याप्रमाणे विठोबाचा खरा उपासक विठ्ठलाची उपासना कदापि सोडणार नाही पण रामोपासकाचा विरोधही करणार नाही. अशाच प्रकारे प्रत्येकाला आपापला धर्म श्रेयस्कर आहे परंतु इतरांच्या धर्माला हीन वा नीच मानायचे काही कारण नाही. अपूर्णता तर सर्वच धर्मांमध्ये आहे, पूर्ण धर्म असा एकही नाही.

यामुळे धर्मांमध्ये विरोधी भावनेला मुळी स्थान नाही. गांधीजी सांगताहेत की हिंदू तर सच्च्या भावनेने हिंदू धर्माचे पालन करत असेल तर तो खरा मुसलमानही आहे, खरा ख्रिस्तीही आहे. सर्व धर्मांची मूळ तत्वे समान असल्यामुळे कुठल्याही एका धर्माचा सच्चा - खरा - अनुयायी सर्व धर्मांचे पालन करतो, असे म्हणायला काही हरकत नाही.

मग 'स्पर्श' म्हणजे स्पर्शभावनेचे व्रत येते. समाजात जेवढे म्हणून धर्म, वर्ण, कुळ वा जातीचे लोक आहेत ते सारे अन्योन्य स्पर्श करण्यायोग्य आहेत, ही भावना म्हणजे स्पर्शभावना होय.

समाजात व्याप्त अनेक प्रकारच्या अस्पृश्यतेच्या भावनेच्या विरोधात - भावनेच्या निवारणार्थ - हे व्रत सांगितले गेले आहे. अस्पृश्यता हिंदू धर्मात शिरलेले एक पाप आहे, कलंक आहे. याच दोषामुळे गांधीजींच्या मनात एकदा हिंदू धर्माचा त्याग करायचाही विचार आला होता. त्यावेळी त्यांचे वय पंचवीस वर्षांचे होते पण श्रीमद्राजचंद्रजी यांच्याशी सल्ला - मसलत केल्यावर हिंदू धर्माचा गहन अभ्यास करून गांधीजींचा हा विचार बदलला आणि अस्पृश्यतेच्या या कलंकाला घालवून हिंदूधर्माच्या गरीमेचे (गौरवाचे) रक्षण करायचा त्यांनी संकल्प सोडला, अफ्रिकेत आणि तिथून भारतात परतल्यावर आपल्या आश्रमांमधून त्यांनी अस्पृश्यतेला स्थान दिले नाही, यामुळे लास सहन केला. देशभरातील अस्पृश्यता संपवण्यासाठी जीवाचे रान केले, अखेर प्राणांची कुर्वडीही केली.

समाजात सवर्ण आणि अस्पृश्य या नावाने वर्गभेद उभा राहिला आहे. यामुळे समाजातला एक घटक कायमचा मागासलेला आहे तो संपवणे एक आवश्यक कर्तव्य आहे. याचे मोल केवळ आर्थिक वा राजकीय स्वरूपाचे नसून धार्मिक -मानवीय स्वरूपाचे आहे. यामुळे अस्पृश्यता निवारण कार्यक्रमाला राष्ट्रीय कार्यक्रम म्हणून नव्हे पण पारमार्थिक दृष्टीच्या रुपाने गांधीजींनी देशासमोर प्रस्तुत केले.

4) धर्मसाम्य स्पर्श स्वदेशी यां सवे 'अनिंदा' कल्पावें व्रत नवें

धर्मसाम्य, स्पर्श, स्वदेशी ही गांधीजींनी सुचवलेली तीन व्रते मिळून एकूण अकरा व्रते झाली. बहुधा गांधी विचार - प्रेरित सर्व आश्रमांमध्ये आणि संस्थांमध्ये नित्य प्रार्थने दरम्यान या अकरा व्रतांचे उच्चारण आणि आचरण होते.

आजच्या परिस्थितीला बघू जाता विनोबाजी एक नवे व्रत अंगिकारावे असे सुचवताहेत आणि ते व्रत आहे 'अनिंदा - व्रत.' सध्या परनिंदेची प्रवृत्ती खूप वाढली आहे. सामान्यपणे आपसात बातचीत करत असतांनाही दुसऱ्यांवर टीका - टिप्पणी, समीक्षा, निंदा, एक अनिवार्य गोष्ट होऊन बसली आहे. इतरांचा स्वभाव असो वा कार्यशैली, विचार असो वा विचार मांडणी वगैरे कुठल्या - ना - कुठल्या मुद्याची निंदा होतेच होते - अवश्य होते. साधक आणि सेवकांमध्येही ही प्रवृत्ती मूळ धरू लागली आहे. यामुळे सेवाकार्यही धडपणे संपन्न होत नाही. एकूणच दुसऱ्याची सेवा होणे तर राहोच पण आत्मकल्याणही साधले जात नाही. निंदकाचे नुकसानच होते म्हणजे त्याचा विकास कुंठित होऊन जातो. यामुळे जीवनात उन्नती साधायचे लक्ष्य नजरेसमोर राखून व्यक्तिला प्रत्येकाच्या गुणाचेच दर्शन करायला हवे. गुणस्मरण, गुणचिंतन, गुणकीर्तन करायचा सराव वाढवत जायला हवा. विनोबाजी तर एथवर सांगत असत की आपले स्वतःचेही गुणच बघा. इतरांचे तर दोष बघायचे नाहीतच पण स्वतःचेही बघू नका.

इथे या नव्या व्रताचे नाव 'गुण विकास' न राखता 'अनिंदा' ठेवले आहे. याचे कारण असे आहे की गुणविकास साधायच्या प्रयत्नांशिवाय तुलनेच्या मोहामुळे वा अन्य कुठल्याशा कारणांमुळे माणूस इतरांची निंदा केल्याशिवाय रहात नाही - दूर राहू शकत नाही. व्रतपालन

करणारे व्रतपालकही इतरांचे दोष दाखवण्यात हयगय करत नाही - कचरत नाही - कां कू करत नाहीत. यामुळे निंदा न करण्याचे व्रत घेणे फार आवश्यक वाटते. गुणविकास वा व्रतपालनात असणाऱ्या दोषांना घालवण्याचे प्रयत्न अवश्य केले जावेत पण कमीत कमी परनिंदेच्या दोषापासून दूर रहाणे तर निश्चितपणे साधता येऊ शकते, हे आवश्यक आहे.

5) आणिक हि व्रतें गरजेनुसार स्वीकारं सादर विन्या म्हणे ।

अशाप्रकारे गरजेनुसार - आवश्यकतेनुसार अन्य नवीन व्रतांचा अंतर्भावही या व्रतमालेत करता येऊ शकतो.

बहुधा आपली वृत्ती अशी असते की प्राचीन काळापासून जे काही चालत आले आहे त्यात अजिबात बदल करू नये - संशोधन करू नये, त्यात काही वृद्धी करायचा तर प्रश्नच उद्भवत नाही. धार्मिक परंपरांच्या संदर्भात तर आपण पुराणपंथी आहोतच, पारमार्थिक क्षेत्राच्या संदर्भात - साधनेच्या संदर्भात काही प्रश्न उपस्थित करणे सुध्दा आपल्याकडे गुन्हा - अपराध - मानायची प्रवृत्ती आहे. या परंपरावादाचा त्याग करण्याकडे इथे संकेत आहे. प्राचीन काळापासून चालत आलेल्या पंच महाव्रतांचे महत्व तर निर्विवाद आहे पण आजच्या युगात तेवढ्यानेच भागत नाही यामुळे यात अजून सात व्रते जोडली आहेत. अशाच प्रकारे गरजेनुसार आणखी नव्या व्रतांचा अंतर्भाव करून घेण्यासाठी आपल्या हृदयाची द्वारे सदैव खुली राखायला हवीत आणि याचा हाही आशय आहे की जुन्या गोष्टींमध्ये जर काही दोष - उणिवा - स्पष्ट दिसत असतील तर विचार आणि विवेकपूर्वक त्यांना दूर करायचीही तयारी राखली पाहिजे. अशी व्यापक दृष्टी राखण्यामुळेच समाजाच्या उत्कर्षाची प्रक्रिया अखंड चालत रहाते.

108) पूर्णाहूती

1) व्रतांची योजना कशी कां कराना निर्भयतेविना गति नाही ।

2) अभय आरंभ अभय शेवट मधें चाले नीट व्रत - याला ।

3) काम क्रोध लोभ दंभ दर्प मान असुरांचें स्थान अंतरांत ।

- 4) त्यांचे प्रतिबिंब बाहेरीं उमटे चहूँ दिशीं दाटे शत्रुवर्ग
- 5) यांसी आणि त्यांसी झुंजाया झुंजार अभय तो वीर उभा ठाको ।
- 6) अभय - दातार एक भगवान् देवो वरदान शून्य दासा ।
- 7) 'विन्या' विना - भूत होवो सार्थ नाम परिपूर्ण - काम आत्माराम ॥

विवेचन

1) व्रतांची योजना कशी कां कराना निर्भयतेविना गति नाही ।

हा अखेरचा अभंग आहे. यात सात ओळी आहेत. हे सांगताहेत की व्रतांची योजना कशीही केली जावी म्हणजे त्याचे कितीही प्रकार केले जावे, कशीही रचना केली जावी, त्यांच्या क्रमात आवश्यकतेनुसार कसाही फेरबदल केला जावा, - म्हणजे क्रमात, संख्येत, स्वरूपात - कसाही फेरबदल केला तरी चालेल पण मूळवृत्ती रुढीवादितेची - परंपरा - प्रियतेची असायला नको. सर्व व्रतांचे प्रतीक म्हणून निर्भयतेचे व्रत असेल. निर्भयतेशिवाय ना उपाय ना वेग. अर्थात् निर्भयतेशिवाय कुठल्याही व्रतपालनात प्रगती होणे शक्य नाही.

अभंग संख्या 105 मध्ये आपण पाहिले की निर्भयतेचे तीन प्रकार आहेत आणि त्यात ईश्वरनिष्ठ निर्भयता महत्वाची आहे, त्याशिवाय अन्य व्रतांचे पालन होणे शक्य नाही. ईश्वरनिष्ठ निर्भयता भक्ती - वैराग्य वगैरे साधनांनी प्राप्त होते हेही आपण बघितले. समोर जर कुणी शत्रुच नसेल तर शौर्य वा निर्भयतेचे कारणच काय? स्थूलपणे शत्रुचा सामना करतांना शौर्याची - निर्भयतेची गरज असते. देहासक्ती आणि ब्रह्मांडासक्ती असली तर आपण शरीर आणि पंचमहाभौतिक विषयांच्या अधीन होऊन दीन आणि दुबळे बनून जातो. दुःख मात्ताचे मूळ दीनतत्व आहे - दैन्यच आहे. देह नश्वर आहे, एक ना एक दिवस विलय पावणारेच आहे, हे ज्ञात असतांनासुद्धा जेव्हा मृत्युचा क्षण येतो वा नातलगांचा वियोग होतो तेव्हा आपण किती दीन - व्याकुळ बनून जातो. हे होते भक्तीच्या अभावी. तुलसीदासजींनी सांगितले आहे.

अति दीन मलीन दुखी नित ही जिन्हके पदपंकज प्रीती नही ।

परमेश्वराप्रती प्रेम - भक्ती उत्पन्न झाली नाही तर जीवनातील अनेक प्रसंगात आपण टिकाव धरू शकत नाहीत. धैर्य हरपून बसतो. ईश्वरनिष्ठ निर्भयता संपादित करण्यासाठी म्हणजे भक्ती - वैराग्य वगैरे साधने प्राप्त करून संपूर्ण निर्भयतापूर्वक जीवनयापन करता यावे यासाठी व्रतपालन आवश्यक आहे. यामुळे व्रतांची योजना आणि रचना कशी का असेना अखेरचे लक्ष्य ईश्वरनिष्ठ निर्भयता प्राप्त करायचे आहे याचे कदापि विस्मरण होऊ देता कामा नये.

2) अभय आरंभ अभय शेवट मधें चाले नीट व्रत - याला ।

व्रत पालनांची सुरुवात अभयाने होते. याचा आशय असा की आपण जेव्हा सत्य, अहिंसा वगैरे व्रतांच्या पालनाचा संकल्प करतो तो मोलाचा असतो कारण त्याशिवाय जीवनाधार उरणार नाही. प्रपंचरूपी महासागरात जीवनाधारा पार गाठू शकणार नाही, हे ठरते तेव्हा देहासक्ती आणि प्रियजनांच्या ममतेच्या ऱ्हासाला सुरुवात झाली आहे हे निश्चित ठरते. आसक्ती आणि व्रतपालन वा परस्परामध्ये विरोध आहे. या आसक्तीचे क्षीण होणे हीच निर्भयतेची सुरुवात मानायला हवी. व्रतपालनातील साफल्याची खूप काय तर अहंकार विनाश आणि शून्यतेचा अनुभव होय. अर्थात् ज्ञानावस्थेची प्राप्ती. या क्षणी अभय व्रताची पूर्णता सिध्द झाली असे समजायला हवे, हीच अभय व्रताची अंतिम अवस्था होय. साधनेचा आरंभ अशा प्रकारे अभयाने झाला आणि समापनही अभय साधनेनेच झाले. पूर्णाहूतीही अभयानेच झाली. याच्या मध्ये व्रतयात्रा आहे म्हणजे अज्ञानावस्थेचे क्षीण होत जाणे आरंभिक स्थिती आहे तर ज्ञानावस्थेचा उदय - प्राप्ती - ही अंतिम अवस्था आहे. या दोन अवस्थांमध्ये व्रतपालनाने जीवन व्यवस्थितपणे चालते. व्रतपालनाच्या आधारेच जीवनाला खरी दृष्टी - जीवनकला प्राप्त होते.

3) काम क्रोध लोभ दंभ दर्प मान असुरांचे स्थान अंतरांत

इथे आंतरिक शत्रुचा परिचय करून दिला जात आहे. हे शत्रु आहेत काम, क्रोध, लोभ, दंभ, दर्प व मान. इथे सहा शत्रुंचा उल्लेख आहे पण आत्मज्ञानात बाधक अशा अन्य लहान - मोठ्या वृत्तींचा यात समावेश मानायला हवा.

गीतेच्या सोळाव्या अध्यायात या वृत्तींना आसुरी संपत्ती नाव दिले गेले आहे. प्रथम तीन श्लोकांमध्ये दैवी संपत्तीचा उल्लेख केल्यावर अठराव्या श्लोकापर्यंत आसुरी संपत्तीचे वर्णन येते. दोघांची संख्या 26 - 26 आहे. दैवी संपत्तीचे सैन्य जणू पांडवांचे आणि आसुरी संपत्तीची सेना जणू कौरवांची. दोघांमध्ये संघर्ष जारी आहे. पांडव सेना म्हणजे आत प्रकट ईश्वराचा पक्ष आणि कौरवसेना म्हणजे बाहेर व्याप्त मायेचा पक्ष.

1) कामः म्हणजे आपल्या इच्छा काही चांगल्या तर काही वाईट असतात. वाईट इच्छांचा त्याग करायचा आहे आणि चांगल्या इच्छांना काबूत राखायचे आहे.

2) क्रोधः म्हणजे अतृप्त कामनेने उत्पन्न होणारी वृत्ती. भली वा बुरी कुठलीही इच्छा असो तिची तृप्ती न झाल्यावर क्रोधवृत्ती उत्पन्न होते. आपल्याला एखादी वस्तु हवी असेल आणि कुणी त्यात अडथळा आणला तर आपण मारामारीला तयार होऊन जातो.

3) लोभः म्हणजे आणखीही अधिक प्राप्त करून घेण्याची वृत्ती. एक इच्छा तृप्त झाली की लागलीच दुसऱ्या इच्छेच्या पूर्तीची लालसा मनात उत्पन्न होते अथवा एकाच इच्छेच्या पूर्तीसाठी वारंवार लालसा जागत रहाणे हा लोभ आहे. थोडक्यात फायद्याचा अर्थ सतत लाभ वा कामना पूर्तीच्या इच्छेचे कायम असणे.

गीतेच्या सोळाव्या अध्यायातील 21 व्या श्लोकात या तिन्ही वृत्तींना नरकाची द्वारे म्हटले आहे.

4) दम्भः म्हणजे वरपांगी - दिखाऊ - आचरण. मनातल्या वृत्तीला लपवून - दडवून - बाहेर दुसऱ्या वृत्तीचे प्रदर्शन करणे. आत मान - प्रतिष्ठेची तीव्र इच्छा असावी आणि बाहेर निरभिमानतेचे ढोंग करणे हा झाला दम्भ.

5) दर्पः म्हणजे अतिमानिता. आपल्या गुण वा शक्तीचा आत्यंतिक अभिमान, सतत भान आणि वेळोवेळी आपल्या गुण - शक्तीचा उच्चार करत रहाणे दर्प म्हणवला जातो.

6) मानः म्हणजे प्रतिष्ठा वा प्रशंसेची कामना. लोकांनी आपली प्रशंसा करावी - आपल्याला प्रतिष्ठित मानावे - अशी अपेक्षा बाळगणे. ही आसुरी सेना अंतःकरणात रहाते.

4) त्यांचे प्रतिबिंब बाहेरीं उमटे चहूँ दिशीं दाटे शत्रुवर्ग

आसुरी - सेना जरी अंतःकरणात वसत असली तरी ती इंद्रियांद्वारे नाना प्रकारच्या बाह्य प्रवृत्तींमध्ये, नित्य जीवनाच्या आचरणात, क्रियांमधून प्रकट होत रहाते.

मिष्टान्न खायची इच्छा मनात उत्पन्न झाली पण इंद्रियांद्वारे जोवर प्रकट होत नाही तोवर कुणाला माहित होणार नाही तिला जर मनातच संपवले गेले नाही तर ती बाहेर प्रकट होईलच. क्रोध उत्पन्न झाला आणि आपण मनातल्या मनातच त्याला शमवला नाही तर कटु वचन वा ताडनाच्या माध्यमातून प्रकट झाल्याशिवाय तो रहाणार नाही.

अक्रोध आणि क्षमा या संदर्भातले शंकराचार्यांचे विश्लेषण इथे लक्षात घेण्यासारखे आहे. ते म्हणतात : 'आक्रुष्टस्य ताडितस्य वा अविकृतचित्तता क्षमा' कुणी राग करो, शिवी देवो वा मारो तरीही आतून मन विकृत न होवो अर्थात् क्रोध उत्पन्न न होवो, तर ती स्थिती क्षमा होय. आणि 'उत्पन्नायां विक्रियायां उपशमनं अक्रोधः' मनात विकृती अर्थात् क्रोध उत्पन्न झाला आणि त्या क्रोधाला मनातल्या मनातच शांत करून घेतला तर त्याला अक्रोध म्हणतात.

विकृती मनात उत्पन्न होतात आणि आपण त्यांना बाहेर प्रकट होऊ देतो तर त्यांना पोषण मिळते आणि त्या वारंवार प्रकट होत रहातात. याउलट प्रकट होण्यापूर्वी मनातच त्यांना शांत करून दिले तर त्यांना पोषण लाभत नाही परिणामी त्या क्षीण होऊ लागतात. विकारांना क्षीण करण्यासाठी विवेकाचा सराव करत - करत विवेक बलवत्तर होऊ लागतो आणि त्यामुळे आत्मज्ञान प्राप्तीला विवेक मदतनीस ठरतो.

यामुळे विकारांना मनातल्या मनातच शांत करण्याकामी साधकांनी लक्ष दिले पाहिजे. हे जर लक्षात नाही राहिले तर हमेशा विकारांचा स्फोट होत राहिल आणि शत्रुवर्ग चहुँ दिशांनी घेरून घेईल. हे शत्रु कदापि आपला पाठलाग सोडणार नाहीत आणि आपल्याला शांततेचा अनुभव कदापि येणार नाही.

5) यांसी आणि त्यांसी झुजाया झुजार अभय तो वीर उभा ठाको

काम, क्रोध वगैरे विकारांची सेना इतकी प्रबळ आहे की त्यांचा सामना करायला कुशल योद्धा हवा आणि तो आहे अभय. अभय मोठा वीर आहे.

इथे 'यांसी' आणि 'त्यांसी' असे दोन शब्द आहेत. 'यांसी' म्हणजे यांच्याकडून विकारांच्या प्रकट प्रतिबिंबांमधून, बाह्य आक्रमणांनी, 'त्यांसी' म्हणजे त्यांच्याकडून ज्या विकार वृत्ती प्रकट नाहीत, ज्या आतून झाकोळलेल्या असतात, ज्यांचा शोध लागणेही आपल्याला अवघड आहे अशा अंतःस्थ विकार वृत्तींनी, अशा प्रकारे आपल्याला अंतर्बाह्य दोन्ही शत्रुंशी झुजावे लागते. विकारांना बाहेर प्रकट होऊन अनर्थ करू द्यायचा नाही आणि मनात - आत त्यांना उत्पन्नच होऊ द्यायचे नाही.

माणसाचे अंतिम ध्येय आहे मोक्षानुभव प्राप्त करणे. तत्वज्ञानाचा महत्वाचा सिध्दान्त हा असा आहे की मोक्ष म्हणजे आत्मज्ञान. हा काही प्राप्त करवून घ्यायचा विषय नाही, तो स्वयं प्राप्तच आहे पण आपण त्याला ओळखत नाही. त्या स्थितीचा अनुभव प्राप्त करून घेऊ शकत नाही. याचे कारण असे की अहंकार, काम, क्रोध वगैरे विकार बाधक बनून आपल्या मनावर साचून असतात. या विकारांना दूर करण्यासाठी ध्यान, भक्ती, वैराग्य वगैरे साधना शास्त्रांनी सांगितल्या आहेत पण साधना सुरु केल्यावर अनेक अडथळे उभे रहातात. त्या अडथळ्यांचे विभाजन योगसूत्रातल्या समाधीपादाच्या सूत्रात पुढील नऊ प्रकारात केले आहे. ते पुढीलप्रमाणे आहेत 1) शारीरिक रोग. 2) मानसिक निरुत्साह. 3) आत्मा आणि ईश्वराच्या संबंधात परस्पर विरुद्ध तर्क, शंका उत्पन्न होणे आणि त्यांचे समाधान न होणे. 4) दुर्लभता, मानसिक जडत्व. 5) आळस, शारीरिक जाड्य - जडत्व आणि तमोगुणात वृद्धी. 6) विषयोपभोगांची लालसा. 7) आत्मा, ईश्वर, साधना, योगाभ्यास वगैरे विषयक विपरीत आणि चुकीच्या धारणा. 8) प्रयत्नशील राहिल्यावरही योगभूमिका प्राप्त न होणे - यशस्वीरित्या साधना न चालणे आणि 9) योगभूमिका प्राप्त न झाल्यावर अर्थात् साधना यशस्वी झाल्यावरही त्या अवस्थेत टिकू न शकणे.

श्री. शंकराचार्यांनीही 'अपरोक्षानुभूति' मध्ये आठ विघ्नांचा असा उल्लेख केला आहे 1) ईश्वर वा आत्म्याचे अनुसंधान सुटून जाणे. 2) आळस. 3) भोगांची इच्छा.

4) निद्रा. 5) मोह. 6) विषयात आसक्त होण्याचा प्रसंग. 7) स्वादिष्ट पदार्थ खायची इच्छा आणि 8) मनाचे जड बनत जाणे.

या अडथळ्यांना दूर सारत रहाण्याचा सतत प्रयत्न करत राहिलो तर विकार नष्ट होऊन परम शांततेचा अनुभव होऊ शकतो. या युध्दात अभयरूपी वीर योद्धा आपल्या रक्षणासाठी समर्थ असल्यामुळे त्याची मदत घ्यायला हवी.

6) अभय - दातार एक भगवान् देवी वरदान शून्य दासा ।

अभय गुणाला समर्थ आणि कुशल योद्धा सांगितल्यावर त्याच्या प्राप्तीचा उपाय सांगताहेत. ब्रह्मांड परिवर्तनशील आहे, मिथ्या आहे, अनित्य आहे तरीही सत्य आणि नित्य वाटते. आत्मा आपले निज स्वरूप आहे तरीही आपल्याला आपले निज स्वरूपच वाटते ते शरीर, मन, इंद्रियांचा समूह. ही द्विविध भ्रांती आहे, अज्ञान आहे आणि ते आपल्या ठायी दृढ आहे. यामुळेच विकारांचे शत्रु आपल्याला घेरून घेतात आणि शांततेचा अनुभव कदापि होऊ शकत नाही. यामुळे इथे सांगितले गेले आहे की अभयदाता एकमेव ईश्वरच आहे. अभय वगैरे व्रतांची साधना करण्यात प्रवृत्त करणारा, त्यात बळ उत्पन्न करणारा आणि यश प्रदान करणारा ईश्वरच आहे.

सर्व प्रकारची साधना केल्यावरही जर ईश्वर शरणभाव पत्करला नाही तर आपण अहंशून्य बनू शकणार नाहीत, तोवर काम, क्रोध वगैरे विकारांच्या सेनेचे अस्तित्व सूक्ष्म रुपाने कायम राहिल आणि आपल्याला बंधनात अडकवत राहिल. अशा स्थितीत आपण सुरक्षित नसणार, निर्भय नाही होऊ शकणार. एके ठिकाणी या विषयाचे मोठे मार्मिक विवेचन करतांना तुलसीदास म्हणतात -

मोरे प्रौढ तनय सम ज्ञानी ।

बालक सुत सम दास अमानी । जनहिं मोर बल निजबल ताही । दुहुं कहूँ काम क्रोध रिपु आही ।

यह विचारि पंडित मोहि भजही ।

पायहुं ज्ञान भगति नहिं तजहीं ।

अर्थात् आत्मज्ञानी पुरुष माझ्या थोरल्या मुलासारखे पण अज्ञानी दास म्हणजे भक्त छोट्या बालकासारखा आहे. आत्मज्ञानी भक्तापाशी त्याचे आत्मबळ आहे पण

भक्ताला - शिशुला तर माझेच बळ (बळाचा आधार) आहे. ज्ञानवंताला आत्मबळ आणि भक्ताला माझे बळ पण दोघांच्या समोर काम - क्रोध वगैरे विकार समानपणे उभे ठाकतात. असा विचार करून खरे ज्ञानी पुरुष ज्ञान प्राप्त झाल्यावरही ईश्वर भक्तीची कास कधी सोडत नाहीत कारण की सूक्ष्म विकारांनाही समूळ नाश करायची शक्ती केवळ भक्तीच्याच ठायी आहे.

साबण असला तरी पाण्याशिवाय वस्त्र स्वच्छ होत नाही. ज्ञान साबणासारखे तर भक्ती पाण्यासारखी. भक्ती अहंला वितळवते. अहं गेला की काम - क्रोध वगैरे विकारांचा आश्रय खंडित होतो. विकारसेना हतबल आणि निर्वीर्य बनून संपून जाते. अहंशून्य बनून जो ईश्वराचा दास झाला त्याला ईश्वराने वरदान द्यावे, त्यावर कृपा करावी - अशी प्रार्थना इथे केली गेली आहे.

अन्यत्र संत तुलसीदासजी म्हणतात 'रामकृपा नासहि सब रोगा' काम - क्रोध वगैरे विकारांमुळे आपण रोगग्रस्त होतो. व्यस्त होतो. तस्त होतो पण सारे रोग रामकृपेनेच नष्ट होतात. भक्तावर भगवंताची अपरंपार कृपा असते. यामुळे प्रसंग विशेषी जर भक्ताच्या मनात अभिमान उत्पन्न होऊन गेला तर त्यामुळे भक्ताचे अकल्याण होईल असे बघून भगवंत ते घालवण्यासाठी आपल्या पध्दतीने प्रयत्न करतात. हाच मुद्दा संत तुलसीदासजी आपल्या प्रासादिक वाणीत अशा प्रकारे प्रस्तुत करतात.

सुनहु राम कर सहज सुभाऊ । जन अभिमान न राखहि काऊ । संसृति मूल सूलप्रद नाना । सकल लोक दायक अभिमाना ॥ ताते करहिं कृपानिधि दूरी । सेवक पर ममता अतिभूरी । जिमि सिसु तन व्रन होई गुसाई । मातु चिराव कठिन की नाई ॥ जदपि प्रथम दुख पावई । रोवई बाल अधीर । व्याधिनास हित जननी । गिनत न सो सिसु पीर । तिमि रघुपति निज दास कर । हरहि मान हित लागी । तुलसीदास ऐसे प्रभुहिं । कस न भजसि भ्रम त्यागी ॥

अर्थात् रामचंद्रांचा सहज स्वभाव ऐका. ते आपल्या भक्ताचा लेशमात्र अभिमान शिल्लक राहू देत नाहीत, सहन करत नाहीत कारण की अभिमानच जगाचे मूळ आहे आणि ते नाना प्रकारच्या दुःखांचे आणि त्रासांचेही मूळ आहे. यामुळे कृपानिधी भगवंत अभिमान घालवतो -

दूर करतो कारण की भक्त - सेवक यांच्यावर रामरायांचे निरतिशय प्रेम आहे. (एक दृष्टांत देऊन हा विषय समजाऊन सांगितला आहे.) लहान बालकाच्या अंगावर पुटकळ्या, फोड वगैरे झालेत तर आई कठोर बनून आपल्या हातून त्या उपटून काढते. बालक अधीर बनून रडायला लागते पण ती व्याधी घालवण्यातच बालकाचे भले आहे असा विचार करून आई बालकाच्या त्या अल्पशा त्रासाचा विचार करत नाही - पर्वा करत नाही. याचप्रकारे भगवान असा विचार करतो की अहंकार दूर करणे यातच भक्ताचे कल्याण आहे म्हणून तो कुठल्याही प्रकारे भक्ताचा अभिमान दूर करतो. अर्थात् भक्ताला सुरुवातीला काहीसा त्रास अवश्य सहन करावा लागेल. हे जीवा, तू अशा कृपाळू भगवंताची भक्ती का करत नाहीस ? भगवंताच्या शरणी का जात नाहीस ?

7) 'विन्या' विना - भूत होवो सार्थ नाम परिपूर्ण - काम आत्माराम ॥

1) 'विन्या' विनोबा - विनायक - नावाचे लघुरूप आहे. आई लहानपणी त्यांना मायेने 'विन्या' म्हणून हाक मारायची विनोबाजींच्या मनी आपल्या आईविषयी खूप श्रेष्ठ भावना आहे. यामुळेच प्रत्येक अभंगाच्या शेवटी आपली नाममुद्रा व्यक्त करण्यासाठी 'विन्या' शब्दाचा प्रयोग केला आहे.

आपल्या स्वतःसाठी प्रार्थना करताहेत की 'विन्या' विनाभूत व्हावा. विनाभूत म्हणजे द्वैतशून्य म्हणजे अद्वैतमय व्हावा. 'निवेदन' मध्ये ज्या प्रकारे सांगितले होते की विन्या आपल्या गुरुशी एकत्व साधून स्वतः शून्य बनायची आकांक्षा बाळगतो आहे.

2) 'होवो सार्थ नाम' या प्रार्थनेचा आशय असा आहे की विन्या विनाभाव मुक्त होवो म्हणजे शून्य होवो. यासोबतच हाही भाव आहे की 'शून्य', 'दास', 'विनाभूत' वगैरे जेवढे काही विशेषणपर शब्द ग्रंथकाराने स्वतःसाठी प्रयुक्त केले आहेत, ते सारे शब्द सार्थक होवोत. या शब्दांमधून व्यक्त होणारी श्रेष्ठ भावना जीवनात चपखल बसो. याचा अनुभव केवळ स्वतःला नव्हे पण सर्वांना होवो.

3) विन्या 'परिपूर्ण काम' आणि 'आत्माराम' होवो. उपरोक्त अनुभव प्राप्त झाल्यावर सर्व कामना परिपूर्ण

होतात अर्थात् परमेश्वराच्या ठायी लीन होणे, शून्यतेच्या पराकाष्ठेप्रत पोहोचणे वगैरे सर्व कामना. यामुळे सर्वत्र अंतर्बाह्य व्याप्त परमात्म्याच्या ठायीच रममाण व्हायची स्थिती प्राप्त होऊ शकते. 'आत्माराम' या शब्दाने या स्थितीची प्रार्थना केली गेली आहे.

अशा प्रकारे भगवंताकडून आपल्या स्वतःसाठी आणि सर्वांसाठी भव्य प्रार्थना करत ग्रंथाची समाप्ती केली जात आहे.

०००

परिशिष्ट - 1 - व्रतांची आवश्यकता

मंगल - प्रभात

जीवनाच्या बांधणी आणि उभारणीला व्रतांची किती आवश्यकता आहे याचा स्वतंत्र विचार करणे योग्य दिसते. व्रतांविषयी लिहून झाले आहे, तरी आता त्या व्रतांच्या आवश्यकतेसंबंधी विचार करू.

“अमुक नियमांचें पालन करणे उचित आहे हे म्हणणे ठीक पण त्याबद्दल व्रत घेण्याची आवश्यकता नाही, एवढेच नव्हे तर तसे करण्यात मनाची दुर्बलताच दिसून येते व तसे करणे हानिकारकही होण्याचा संभव आहे. शिवाय एकदा घेतल्यानंतर तो नियम जाचक होण्याचाही संभव असतो किंवा तो पापरूपही वाटू लागेल व असे असताही त्याला चिकटून राहणे हे तर असह्य होय.” असे म्हणणारा एक पक्ष आहे आणि तो खूप प्रबळही आहे. ह्या पक्षाचे लोक म्हणतात:” उदाहरणार्थ दारू न पिणे ठीक आहे, म्हणून प्यालो नाही म्हणजे झाले पण प्रसंगी प्यालोच तर त्यात झाले काय? औषधासाठी तर प्यावीच लागणार. अर्थात् ती न पिण्याचे व्रत हे गळ्यात लोढणे बांधून घेण्याप्रमाणे होय आणि जी गोष्ट दारूची तीच इतर बाबींची. असत्यसुध्दा बऱ्यासाठी बोलायला हरकत कोणती?”

मला या युक्तिवादात काही तथ्य दिसत नाही. व्रत म्हणजे अढळ निश्चय. अडचणी ओलांडून जाण्यासाठी तर व्रतांची जरूर असते. अडचणी सहन करीन पण डळमळणार नाही, तोच अढळ निश्चय म्हणायचा. अशा निश्चयाखेरीज मनुष्य उत्तरोत्तर उन्नती साधूच शकत नाही, असा सर्व जगाचा अनुभव साक्ष देत आहे, जे पापरूप असेल त्यासंबंधीच्या निश्चयाला व्रत म्हणताच येणार नाही.

तसला निश्चय राक्षसी वृत्तीचा द्योतक होय आणि अमुक एक निश्चय, जो प्रथम आपल्याला पुण्यरूप वाटत होता तोच, अखेरीस पापरूप असल्याचे सिध्द झाल्यास तो मोडणे हे आपले अवश्य कर्तव्य होऊन बसते पण असल्या गोष्टींबद्दल कोणी व्रत घेत नसतो, घेणे रास्तही नाही. जो सर्वमान्य धर्म समजला जात आहे पण ज्याच्या आचरणाची आपल्याला सवय झालेली नाही, त्याविषयीच व्रत घ्यायचे असते. वरील उदाहरणात आपल्याला पाप असल्यासारखे वाटते तो केवळ भ्रम असेल. सत्य बोलल्याने

कोणाला हानी पोहोचली तर? - असला विचार सत्यवादी करीत बसणारच नाही, सत्यापासून या जगात कोणाची हानी झालेली नाही, कधी काळी व्हावयाची नाही, असा स्वतःच्या मनाशी विश्वास धरावा. तसेच मद्यपानाबाबत. एक तर व्रत घेतांनाच त्यामध्ये औषधापुरती सूट ठेवलेली असेल, तशी नसेल तर त्या व्रताच्या पाठीमागे प्राणावरील संकटही सहन करण्याचा निश्चय असणार. औषध म्हणूनही दारू घेण्याचे नाकारल्यामुळे देह पडला म्हणून तरी काय? दारू घेऊन तरी देह जगेलच असे कोण लिहून देऊ शकेल? आणि त्या वेळेपुरता समजा देह तगला आणि दुसऱ्या क्षणीच काही दुसरे निमित्त होऊन पडला तर त्याची जबाबदारी कोणाच्या माथी? आणि त्याच्या उलट, प्राणावर बेतले असताही दारू पिणार नाहीच असल्या उदाहरणाचा दारूच्या दुर्व्यसनात सांपडलेल्या लोकांवर जो विलक्षण परिणाम होईल, तो जगाला किती लाभदायक होईल! देह जावो अथवा राहो, धर्म हा आपल्याला पाळावयाचाच आहे, अशा तऱ्हेचा उदात्त निश्चय करणारांनाच कधी काळी ईश्वराचा साक्षात्कार होऊ शकेल. व्रत घेणे हे दुर्बलतेचे चिह्न नव्हे तर खंबीरपणाचे द्योतक आहे, अमुक एक गोष्ट करणे उचित आहे, मग ती काही झाले तरी करायचीच, याचे नाव व्रत आणि यात सामर्थ्य आहे, मग त्याला व्रत न म्हणता दुसरे कसले नाव द्यायचे असेल तर त्याला हरकत नाही पण 'शक्य तोवर करीन' म्हणणारा स्वतःच दुर्बलतेचे किंवा अभिमानाचेच प्रदर्शन करत असतो. तो स्वतः त्याला नम्रतेचे नाव देत असो बापडा, परंतु त्यात नम्रतेचा गंधसुध्दा नाही. 'शक्य तोपर्यंत' हे वचन शुभ निश्चयामध्ये विषवत् आहे असे मी तरी माझ्या स्वतःच्या जीवनामध्ये व इतरही अनेक जणांच्या जीवनामध्ये पाहीले आहे. 'शक्य तोपर्यंत' करणे म्हणजे पहिल्या अडचणीसरशी माघार घेणे. 'शक्य तोवर सत्य पाळीन.' या वाक्याला अर्थच नाही. व्यापारात कोणी 'शक्य तर अमुक तारखेला अमुक रकम देईन' असली चिट्ठी केव्हाही चेक किंवा हुंडी म्हणून स्वीकारणार नाही. त्याचप्रमाणे शक्य तोवर सत्य पाळणाराची हुंडी ईश्वराच्या पेढीवर वटविली जाणार नाही.

ईश्वर स्वतः निश्चयाचा, व्रताचा प्रत्यक्ष पुतळा आहे. तो आपल्या कायद्यापासून अणुमात्रही ढळेल तर तो ईश्वर राहणार नाही. सूर्य महाव्रतधारी आहे म्हणून तर जगामध्ये

काळ म्हणून वस्तु उत्पन्न झाली आहे व शुध्द पंचांगे रचता येत आहेत. त्याने अशी पत मिळवली आहे की तो नित्य उगवत आला आहे व तसाच नित्य नेमाने उगवत रहाणार आहे आणि म्हणून तर आपण आपले व्यवहार सुरळीतपणे चालवू शकतो. व्यापाराची सर्व मदार एकवचनीपणावर आहे. व्यापारी आपापसातील करारांनी स्वतःला बांधून घेणार नाहीत तर व्यापार चालणारच नाही. अशा तऱ्हेने व्रतांचा अंमल सर्वत्र असलेला दिसून येतो तर मग जेथे आपले जीवनच बांधून काढण्याचा प्रश्न येतो, ईश्वरदर्शन करण्याचा प्रश्न येतो, तेथे व्रतांखेरीज चालावे कसे? म्हणून व्रतांच्या आवश्यकतेसंबंधी आपल्या मनात कधी शंकाच न उद्भवो. ('मंगल प्रभात' मधून उध्दत)

०००

परिशिष्ट - 2: व्रतनिष्ठा - आचार्य विनोबा

व्रतांचा संक्षिप्त इतिहास

गांधीजींनी आपल्याला सांगितलेल्या व्रतनिष्ठांचा इतिहास खूप जुना आहे. जैन यांना 'पंचयाम' म्हणतात, बौद्ध 'पंचशील' तर योगसूत्रकार 'पंच यम' असे म्हणतात. तिथे सांगितले गेले आहे 'अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह'. हे पंचविध यम आहेत पण या सर्वांचा आधार वेद आहे. अगदी आरंभी 'ब्रह्मचर्य' हे एकमेव व्रत होते मग चार आले - सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह. पार्श्वनाथांच्या काळी 'चतुर्याम' च होते. त्यावेळी असे मानले जात असे की जिथे अपरिग्रह आला तिथे ब्रह्मचर्य येऊनच गेले किंवा मग त्याचे महत्त्वही त्या काळी सुचले नसावे असेही होऊ शकते. यातले काय खरे, याबाबत निर्णय काही घेता येत नाही तरीही महावीरांनी स्पष्टपणे सांगितले की यात ब्रह्मचर्य जोडणे गरजेचे आहे. भारतीय संस्कृती बौद्ध, जैन आणि वैदिक तिन्ही धर्म मिळून बनलेली आहे पुढे ख्रिस्ती आणि इस्लाम धर्मांचाही लाभ मिळाला.

गांधीजी आणि व्रते

व्रतांच्या संदर्भात गांधीजींची देणगी काय ? आपल्या देशात प्राचीन काळी व्रते यतीजनांसाठीच म्हणजे त्यांच्यापुरतीच मर्यादित म्हणजे सुरक्षित होती. गांधीजी म्हणाले व्रतांना अशाप्रकारे मर्यादित करणे चुकीचे आहे. यामुळे त्यांनी सवार्ंसाठी व्रतांची गरज प्रतिपादन केली आणि जनसामान्यांच्या जीवनातही व्रतांचा अंतर्भाव केला. त्यांचे सर्वात मोठे योगदान हे आहे की त्यांनी सामाजिक सेवाक्षेत्रात आध्यात्मिक मूल्यांची स्थापना केली आणि हे सांगितले की जर सामाजिक सेवेत आध्यात्मिक मूल्यांचा अंतर्भाव नसेल तर त्याचे मुख्य प्रयोजनच समाप्त होऊन जाते. या व्रतांचे पालन ध्यान - धारणेसाठी जेवढे आहे तेवढेच सामाजिक सेवेच्या क्षेत्रातही आहे म्हणजे यांचे सामाजिक मूल्य आहे. तसे ध्यानाचेही सामाजिक मूल्य आहे. ज्यांनी ध्यानासाठी व्रतांना आवश्यक मानले त्यांनीही व्रतांच्या सामाजिक मूल्यवत्तेला मानले होतेच पण गांधीजींनी या व्रतांना सर्वसाधारणजनांसाठी खुले केले.

व्रतांना सामाजिक मूल्य म्हणून आपणच प्रतिष्ठा देत आहोत आणि जुन्या लोकांना काही हा विचार सुचला

नव्हता, असे लोकांना न वाटो आणि विचार स्वच्छपणे लोकांना कळावेत या साठी मी हे सारे सांगत आहे. सामाजिक मूल्यांचे चिंतन करून बापूंनी हा विचार मांडला की ज्या गुणांचा आपण स्वीकार करतो त्यांचे जर सामाजिक मूल्य नसेल तर त्यांची किंमत घटते. ते जवळपास निरर्थक होऊन जातात. हे तर आजवर प्राचीनांनीही समजून घेतले होते. ते म्हणत की छोट्या - छोट्या नियमांमध्ये आणि व्रतांमध्ये अंतर आहे. नियम तर व्रतपालनासाठी असतात. नियमासोबत अपवादही हवेत. नियम आणि अपवाद दोघे व्रतांच्या रक्षणासाठी गरजेचे आहेत.

व्रतांचा उपयोग विचारपूर्वक व्हावा

आता हा विचार समजाऊन सांगताहेत की व्रतांचा उपयोगही बुद्धीपूर्वक केला जावा. विचारशक्ती नसलेल्या व्यक्तीवर व्रते लादली जाऊ नयेत कारण नंतर त्याच्याठायी पंगुत्व जागते - हे चुकीचे आहे. भक्तीला महत्त्व देऊन ज्ञानाला खंडित करणे आणि ज्ञानाला महत्त्व देऊन भक्तीला खंडित करणे याला प्राचीन पंडितांनी 'नय' हे नाव दिले होते. प्राचीन पंडितांनी 'नयवाद' आणि 'प्रमाणवाद' यांची चर्चा केली आहे. एका अर्थाने बरोबर असलेले वाक्य 'नयवाक्य' तर सर्वार्थाने बरोबर वाक्य 'प्रमाणवाक्य' होय. नामघोषात म्हटले आहे: 'केवळ भक्तीच व्यक्तीला तारते.' नामघोषाचे हे वाक्य प्रमाणवाक्य नसून नयवाक्य आहे. या वाक्यात सत्याचा मोठा अंश आहे पण हे पूर्णसत्य नाही.

विचार केल्याशिवाय व्रतपालन करू नये हे म्हणणे योग्यच आहे. चार वर्षांच्या लेकराला ब्रह्मचर्याची दीक्षा देणे तेवढेच चुकीचे आहे जेवढे त्याचा विवाह लाऊन देणे. विवाह म्हणजे काय हे जाणून घेण्याची त्याची स्थिती नाही. हा विचार बालकाच्या मनात अंकुरितच झाला नाही. तरीही ब्रह्मचर्य आत्म्याचा स्वभाव असल्यामुळे बालपणीच ब्रह्मचर्याचे संस्कार दिले गेले तर ते दृढ होतील. संस्कार देणे ठीक आहे पण त्याला ब्रह्मचर्याची दीक्षा प्रदान करणे मात्र चुकीचे आहे.

असे सांगणारे खूप लोक भेटलेत की अहो, आम्ही काही ब्रह्मचर्याचे व्रत घेत नाहीत, सहजपणे ते साधले जाते - होऊन जाते. हा एक 'सहजिया पंथ' आहे. आपल्या देशात याशिवाय आणखी तीन पंथ आहेत - निर्गुणिया

पंथ, सगुणिया पंथ आणि साधक पंथ. 'सहज' म्हणजे जन्मासोबत लाभलेला - जन्मजात. संस्कृत शब्दांना बारकाईने - काळजीपूर्वक बघावे लागते. आपला सहज धर्म काय आहे? हे सांगणे खूप कठीण आहे. इंग्रजीत एक शब्द आहे माइंड, याचा आपल्या भाषेत 'मन' असा अनुवाद करणे चुकीचे आहे कारण की आपल्याकडे मन, बुद्धी, अहंकार वगैरे वर्गीकरण आहे. त्यांच्याकडे वेगळ्या प्रकारचे वर्गीकरण आहे. त्यांच्या वर्गीकरणातला कुठला शब्द आपल्या इथल्या वर्गीकरणाच्या शब्दांशी को - इन्साईड करीत नाही. आपल्या कुठल्याही मानसशास्त्रीय शब्दासाठी त्यांचा योग्य तो मानसशास्त्रीय शब्द आढळत नाही तसेच त्यांच्या मानसशास्त्रीय शब्दासाठी आपल्या भाषेत योग्य तो मानसशास्त्रीय शब्द मिळत नाही. अशा परिस्थितीत आपण म्हणतो की आपले सारे सहज भावाने व्हायला पाहिजे. सप्रेषन (दमन) व्हायला नको, तर मी असे विचारतो की इंप्रेषन (संस्कार) व्हायला हवे की नको?

एकादश - व्रते: आध्यात्मिकतेचा सारांश

एक गोष्ट आपल्याला लक्षात ठेवायची आहे की बापूंनी आपल्याला शिकवले आहे की जीवनात काही मूल्ये अपरिवर्तनीय आहेत - सनातन आहेत. याविषयी पूर्ण निष्ठा असली पाहिजे. या मूल्यांमध्ये त्यांनी अहिंसा, सत्य वगैरेंची गणना केली आहे. या मूल्यांना आपण रोज बोलतो. असा विचार करतो की यात सर्वधर्मसार येऊन गेले आहे. भिन्न - भिन्न धर्मग्रंथात याची जी पध्दत आहे ती काहीशी वेगळी, विशिष्ट शैलीची आहे. यात एकीकडे सत्य, अहिंसा वगैरे तर दुसरीकडे स्वदेशी, स्पर्शभावना वगैरेही जोडून दिली आहेत. यामुळे यात काही एकरूपता नाही असे काहीसे वाटते. अहिंसा, सत्य वगैरे मूलभूत भाव आहेत तर स्वदेशी आणि स्पर्शभावना त्यातूनच उत्पन्न - निष्पन्न होणारे काही गौण भाव आहेत. यासोबतच सत्य, अहिंसेच्या संदर्भात (तुलनेने) गौण असणारे सर्वधर्मसमभाव, शरीरश्रम यासारखेही काही नियम आहेत. अशाप्रकारे गौण आणि मुख्य अशा दोघांना एकत्रित करून हे तयार झाले आहे. ज्या लोकांची विचारशैली - विचार करायची पध्दत - शास्त्रीय आहे त्यांना हे काहीसे वेगळे वाटू शकते - त्यांच्यापासून हे

काहीसे वेगळे आहे. तरीही यात आध्यात्मिकतेचे बरेचसे सार येऊन जाते.

व्रतबंधन केव्हा?

व्रते वगैरे भानगड - जंजाळ आहे आणि त्यांचे ओझे होते अशीही आपल्या चिंतनाची एक दिशा आहे. 'आम्ही ब्रह्मचर्याचे व्रत घेतलेले नाही' असे म्हणणारे पण ब्रह्मचारी असणारे आध्यात्मिक लोक मला भेटलेत. 'आम्ही अपरिग्रह, अस्वादाचे व्रत घेत नाही' असे बोलणारेही खूप भले लोक मी बघितले आहेत. 'आपण सत्य वगैरे व्रत घेतो अशा तऱ्हेचा भास उभा करून आपण व्यर्थच स्वतःला बांधून घेतो. जर तुम्हाला सत्य प्रिय आहे तर ते पाळा पण व्रत का घेता?' असे त्यांचे म्हणणे आहे. आमच्या विचारसरणीवरला हा एक मूलभूत आक्षेप आहे.

यावर मी खूप विचार केला. मला असे वाटले की कुणी जर असा नियम करील की मी माझ्या डोळ्यांनी बघेन आणि कानांनी ऐकेन तर हे अत्यंत स्वाभाविक होईल कारण की माणूस आपल्या नेत्रांनीच बघतो आणि कानांनीच ऐकतो मग हे नियमरूप रहात नाही - सहज बनून जाते - स्वाभाविकच होऊन जाते. अशाच प्रकारे सत्य, अहिंसा वगैरे सुध्दा सहजच प्रकट होतात कारण की हे तर आत्म्याचे रूप आहे. आत्मा आहे म्हणून सत्य प्रकट होते. तो काहीही करत नाही - निष्क्रिय आहे यामुळे हिंसा करणार नाही तर अहिंसा प्रकट होते. आत्मा कुठल्या वस्तुशी संबध्द नाही यामुळे अपरिग्रहही सहज प्रकटते. हे आत्म्याचे सहजसिध्द भाव आहेत. त्यांचे काही ओझे वाटणार नाही. आपण जर 'कधी खरे बोलू तर कधी खोटे' असे व्रत घेतले तर चित्तावर ओझे पडेल. खोटे केव्हा बोलायचे याचा विचार करण्यात सावध रहावे लागेल पण सत्य इतके सरळ आहे की सहज साधले जाते. यामुळे सत्य, अहिंसा वगैरे व्रत पत्करून आपण स्वतःला बांधून घेतो असे कुणी मानू - समजू नये हे आपल्या मूळ स्वरूपाशी अनुकूल आहे असे मानायला हवे.

खरे तर अहिंसा वगैरे व्रतांमुळेच आपले जीवन अत्यंत सुरक्षित रहाते. चित्ताला चंचल व्हायची संधीच लाभत नाही. इंद्रियानिग्रह अगदी सहज - वरण-भातासारखी सामान्य गोष्ट बनून जाते. तरीसुध्दा पेच असा आहे की आपण आज या व्रतांनाच बंधन मानून बसलो आहोत

आणि म्हणतो की 'व्रत लादले जायला नको' हे खूप मोठे आश्चर्य आहे.

मला तर ही एक विकृत मनःस्थिती वाटते. वेदात सांगितले आहे. 'सूर्य भगवंताने रोज वेळेवर उदित व्हायचे व्रत घेतले आहे.' 'पाण्यात रहाणारे वरुणराजाही व्रतधारी धृतव्रत आहेत.' अशा प्रकारे 'व्रत' हा शब्द वेद काळापासून चालत आलेला आहे. गीतेतही म्हटले आहे. 'सततं कीर्तयन्तो मां यतन्तश्च दृढव्रताः ।'

आजवर चालत आलेल्या एवढ्या पवित्र शब्दाला लोक ओझे आणि बंधन समजतात मात्र हाच अर्थ झाला की ते सर्व पवित्र प्रवाहांपासून विच्छिन्न होऊन राहू इच्छितात. 'आम्ही आमच्या मतानुसार चालू' ही खरोखर घोर गुलामी वृत्ती आहे कारण मन तर आपला सेवक आहे. आपण आपल्या सेवक - मनाच्या आदेशानुसार चालू आणि कुणाचे ऐकणार नाही, आणि स्वतःला स्वातंत्र्यवादी म्हणून घेऊ? यापेक्षा अधिक हास्यास्पद दुसरी गोष्ट काय बरे असू शकेल?

०००

परिशिष्ट - 3: व्रतमय जीवन - महात्मा गांधीजी

(मूळ प्रकाशित हिंदी ग्रंथाच्या मलपृष्ठावरील मजकूर)

व्रतहीन जीवन पाया नसलेल्या भवनासारखे आहे. व्रत स्वीकारण्याचा अर्थ आहे निश्चित जीवनधारा. निश्चल आणि दृढप्रतिज्ञ नसलेल्या व्यक्तीवर विश्वास कुणी बरे ठेवावा? आपल्या जीवनाला प्रतिज्ञासंपन्न, व्रतमय न बनवणारी व्यक्ती कदापि स्थिर राहू शकत नाही.

स्वतः ईश्वर ही निश्चयाची -- व्रताची संपूर्ण मूर्ती आहे. त्याच्या नियमातला एखादा अणू जरी इकडे-तिकडे झाला तरी तो काही ईश्वर राहू शकत नाही.

सूर्य महाव्रतधारी आहे. त्याच्यामुळे जगाचा कालनिर्णय ठरतो. विशुद्ध पंचांगांची रचना होऊ शकते. त्याने आपली अशी प्रतिष्ठा प्रतिष्ठित केली आहे की तो सदैव उदित झाला आहे, तो सदैव होत राहील आणि यामुळेच आपण सारे सुरक्षित आहोत.

भगवान पतंजली यांनी पाच महाव्रतांचा निर्देश केला आहे. त्यातल्या कुणा एखाद्याच व्रताचा अंगिकार करून काही त्याची साधना करता येत नाही. हे जर होऊ शकत असेल तर ते केवळ सत्य या व्रताच्या संदर्भातच होऊ शकते कारण ती शेष चार तर सत्यात अंतर्भूत आहेत.

आणि आजच्या युगासाठी तर पाचाची नव्हे अगदी अकरा व्रतांची गरज आहे. विनोबांनी त्यांना खूपच छान सूत्र रूपात वर्णिले आहे.

अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य असंग्रह ॥ शरीर - श्रम अस्वाद सर्वत्र भयवर्जन ॥

सर्वधर्मी समानत्व स्वदेशी स्पर्श - भावना ॥ हीं एकादश सेवावीं नम्रत्वं व्रत - निश्चयें ॥

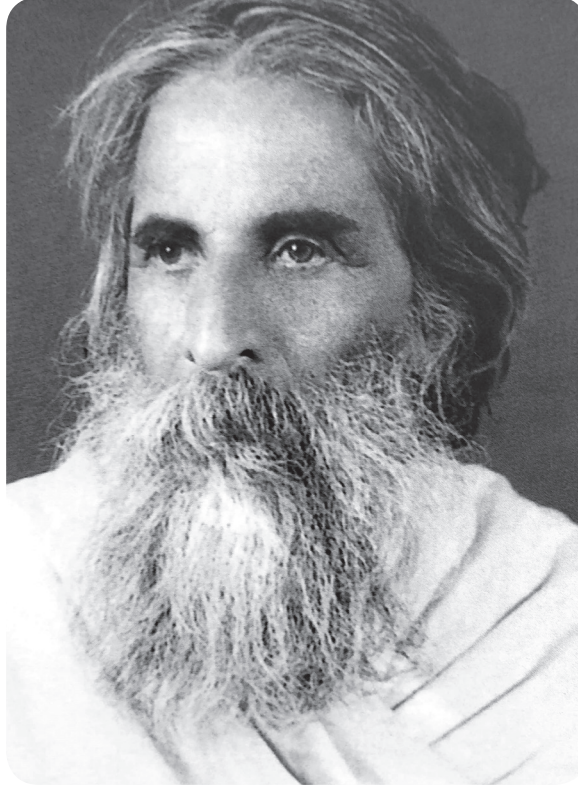
ही सारी व्रते सत्याच्या पालनातूनच निष्पन्न होऊ शकतात.

ही सारी व्रते समान आहेत हेही जाणून घ्यायला हवे. एक खंडित झाला तर सारीच व्रते खंडित होतील. एकादश व्रतांचा मनसा, वचसा आणि कर्मणा पालन करणाराच खरा ब्रह्मचारी होय.

•••

अभंग व्रते ग्रंथ संपूर्ण

•••



अभंग व्रत विवेचन ग्रंथ

जिथे सत्य आहे तिथे शुध्द ज्ञान हे असायलाच हवे. जिथे शुध्द ज्ञान आहे तिथे आनंदाशिवाय दुसरा अनुभव असूच शकत नाही. चित्त शुध्द नसल्यामुळे आपले ज्ञान अशुध्द रहाते आणि यामुळेच आपल्याला दुःखाचा अनुभव येतो. चित्त शुध्द झाले तर आपले ज्ञानही शुध्दच राहिल मग आपल्याला आनंदाचाच अनुभव येईल. सत्यस्वरुप आणि शुध्द ज्ञान स्वरुप परमात्मा नित्य आनंदस्वरुपी आहे. तो आनंद शोकातीत आहे. शोकमात्राचा लवलेशही स्पर्श होत नाही. सत् स्वरुप परमात्मा निर्विकार असल्यामुळे त्याचा आनंद स्थायी स्वरुपाचा असतो.

जन्म तारीख - 11 जून 1900 - देहावसान 27 ऑगस्ट 1981

मंगल एकादश व्रते

अर्पण

सोनगिर संस्थानचे श्रद्धेय गोविंद महाराज यांच्या
पावन स्मृतींना आणि
विद्यमान डॉ. मुकुंदराज महाराजांना
ज्ञानयोगाची ही कावड श्रद्धापूर्वक समर्पण
- विश्वास

अनुक्रमणिका

क्र	अनुक्रमणिका	पृष्ठ क्र.
1	प्रास्तविक विनम्रे व्रत निश्चये ही एकादश सेवावी	- 323
2	मंगल एकादश व्रतांचे महात्म्य	324
3	सत्य	325
4	अहिंसा	328
5	ब्रह्मचर्य	330
6	अस्वाद	332
7	अस्तेय	334
8	शरीरश्रम	335
9	असंग्रह म्हणजे अपरिग्रह	338
10	सर्वत्र भयवर्जनः अभय	340
11	सर्वधर्मी समानत्व	342
12	स्वदेशी	345
13	स्पर्श भावना	346

प्रास्तविक - विनम्रे व्रत निश्चये ही एकादश सेवावी

एकादश व्रतांमधल्या पहिल्या पाच व्रतांची गणना प्राचीन काळी महाव्रतांमध्ये केली गेली आहे. साधक वा मुमुक्षु जनांसाठी त्यांचे अनुष्ठान अनिवार्य मानले गेले होते. सामान्य प्रांपचिक लोकांनाही या व्रतांची आवश्यकता अनिवार्य असल्याची कल्पना त्या काळी नव्हती.

महामुनी पतंजली यांनी आपल्या 'योगसूत्र' ग्रंथात पाच महाव्रतांना स्थान दिले आहे पण ती व्रते योगमार्गाने साधना करणाऱ्या साधकांसाठीच आहेत, अशी त्यांची कल्पना होती.

गांधीजींनी ही कल्पना बदलून टाकली. प्रांपचिक लोकांनाही उत्थानासाठी या व्रतांच्या अनुष्ठानाची नितांत आवश्यकता आहे असे त्यांनी स्थापित केले.

गांधीजींनी आपल्या दीर्घकालीन अनुभवांच्या आधारे असे ठाम (निश्चयात्मक) मत प्रस्थापित केले की समाजसेवक, समाजप्रचारक, समाजशोधक आणि साधक या सर्वांच्या उन्नत जीवनासाठी मूलभूत आधार म्हणून या व्रतांचे अनुष्ठान करणे अनिवार्य आहे. यासोबत त्यांनी हेही स्थापित केले की प्रांपचिक लोकांच्या उत्थानासाठीही या व्रतांच्या अनुष्ठानाची नितांत आवश्यकता आहे.

या व्रतांचा सार्वत्रिक उपयोग व्हावा या दृष्टीने गांधीजींनी या पाच व्रतांसोबत आणखी सहा व्रतेही

सांगितली आहेत. या दृष्टीने या अकरा व्रतांचे स्पष्टीकरणही सुलभ भाषेत करून दिले आहे.

विनोबांनीही प्रासादिक मराठी पद्यातून या व्रतांसंबंधी केलेले स्पष्टीकरण वाचनीय आहे.

गांधीजींनी दक्षिण आफ्रिकेत या व्रतांची कठोर साधना स्वतः केली आणि आपल्या साथीदारांमार्फतही करवली. हिंदुस्तानात परतल्यानंतर 1915 साली या व्रतांच्या अनुष्ठानासाठीच आश्रमाची स्थापना करून पंधरा वर्षे सन् 1930 पर्यंत या व्रतांची साधना केली. आम्हा आश्रमवासियांकडूनही करवली आणि विनोबांनी वर्धा आश्रमात बारा वर्षे स्थिर राहून या व्रतांचे अनुष्ठान स्वतः केले आणि इतरांकडून करवले.

अशा प्रकारे गांधीजी आणि विनोबांनी या व्रतांविषयी वेळोवेळी आपल्या अनुभवांच्या आधारे जे मौलिक विचार प्रकट केले आहेत, त्या विचारांच्या अनुसंधानातच या ग्रंथात (पुस्तिकेत) एकादश व्रतांबाबत विवेचन केले गेले आहे.

हिंदुस्तानच्या आजच्या वातावरणात या व्रतांच्या अनुष्ठानाकडे समाजाचे लक्ष आकर्षित व्हावे आणि हिंदुस्तानच्या उत्कर्ष होण्याकामी मदत मिळावी, या हेतुने ही पुस्तिका प्रकाशित केली जात आहे. समाजोत्थानासाठी या पुस्तिकेचा उपयोग व्हावा, हीच शुभ कामना आहे.

- बाळकोबा भावे जन्मशताब्दी

11 जून 2000

०००

मंगल एकादश व्रतांचे महात्म्य

प्रत्येक धर्मविचारात व्रतांचे महत्व या ना त्या कारणाने सर्वमान्य असेच आहे. महात्मा गांधीजींनी या व्रतांना सर्वसामान्य माणसांच्या जीवनात स्थापन करून नैतिक आध्यात्मिक जगण्याचा एक अभिनव अर्थ उद्घाटित केला. ही एकादश व्रते गांधीजींनी नव्या संदर्भात आणि नवीन परिप्रेक्ष्यात मांडली आहेत. या एकादश व्रतांपैकी अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह ही पाच व्रते 'महाव्रते' म्हणून प्रसिध्द आहेत. या पाच महाव्रतांचे अनुष्ठान आणि पालन अगदी प्राचीन काळापासून अविच्छिन्नपणे सुरु आहे. महात्मा गांधीजींनी या पाच महाव्रतांमध्ये आपल्या वतीने आणखी सहा व्रतांचा अंतर्भाव करून एकूण अकरा व्रतांची मांडणी केली आहे. या सहा व्रतांना 'उपव्रते' असे म्हणता येईल.

या पाच महाव्रतांचे पालन निष्ठेने केले जात होते पण ती केवळ साधकांसाठी म्हणजे मुमुक्षुजनांसाठीच जणु काही होती. स्थूलपणे असे मानले जात होते की या महाव्रतांचे पालनकर्ते केवळ मुमुक्षुजनच आहेत. गांधीजींनी या विचारात परिवर्तन घडवून आणले. संन्यासी, वानप्रस्थी, ब्रह्मचारी, साधक म्हणजे मुमुक्षुजन यांच्यासोबत गृहस्थ जनांनाही या व्रतांची आवश्यकता आणि मोल असल्याचे अभिनव प्रतिपादन गांधीजींनी केले. ही व्रते सर्वांसाठी केवळ आवश्यकच नव्हेत तर अनिवार्य आहेत असे गांधीजींचे मत आहे. या व्रतांसाठी त्यांनी स्वतः दक्षिण आफ्रिकेत तर साधना केलीच पण 1915 साली भारतात

परत आल्यावरसुध्दा दक्षिण आफ्रिकेप्रमाणे आश्रमांची स्थापना केली. या आश्रमात निवास करत असतांना त्यांनी स्वतः तर या व्रतांचे पालन केलेच पण तमाम आश्रमवासी जनांसाठी या व्रतांचे पालन आवश्यक मानले. स्वतःपासून सुरु झालेली ही व्रत साधना सार्वजनिक स्वरूपाची करणे हे गांधीजींचे या व्रतांच्या संदर्भात वैशिष्ट्य आणि नाविन्य सांगता येईल.

भारतीय काय आणि पाश्चात्य काय संत साहित्याच्या परंपरेत या व्रतांविषयीची नोंद आढळत नाही. महर्षी पातंजलींच्या 'योगसूत्र' ग्रंथात या पाच महाव्रतांचा उल्लेख येतो. गांधीजींनी सोप्या सुलभ भाषेत या व्रतांचे विवेचन मांडले आहे. आचार्य विनोबांच्याही जीवनात या व्रतांचा उत्सव दिसून येतो. गांधीजींनी मंगळवारी आश्रमवासीजनांना पत्नांच्या माध्यमातून या व्रतांचे मोल आणि महत्व प्रतिपादित केले आहे. यामुळे या ग्रंथाला आपण मंगल एकादश व्रते असे नामाभिधान दिले आहे. प्रत्येक अध्यायाच्या अखेरीस 'विशेष' शीर्षकाचे एक उपप्रकरण जोडले आहे.

प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील

15 नोव्हेंबर 2020 विनोबा पुण्यतिथी

०००

सत्य

प्रत्येक क्रिया सत्यमय असावी.

साधारणपणे असे मानले जाते की वाणीने सत्य बोलले तर 'सत्य' व्रताचे पालन होऊन जाईल. पण ही संकुचित कल्पना आहे - अधूरी आहे. गांधीजींनी या संकल्पनेला व्यापक, पूर्ण बनऊन सत्याचे खरे स्वरूप आपल्यासमोर प्रस्तुत केले. ते म्हणतात की जीवनातील प्रत्येक मानसिक, वाचिक, कायिक क्रिया सत्यमय असायला हवी. कुठलीही क्रिया सत्यरहित असायला नको. प्रत्येक क्रिया करत असतांना ती सत्यमय होत आहे याकडे आपण लक्ष दिले पाहिजे. ज्यांची प्रत्येक क्रिया सत्यमयच होत आहे तेच सत्यनिष्ठ मानले जातील.

सत्यालाच विचारावे.

आता असा प्रश्न उपस्थित होईल की आपली क्रिया सत्यमय होत आहे वा होत नाही, याचा निर्णय कसा करावा? याची काय कसोटी असेल? विनोबांनी या प्रश्नाचे मार्मिक उत्तर 'अभंग व्रते' या ग्रंथात दिले आहे. (गांधीजींच्या 'मंगल प्रभात' ग्रंथाच्या आधारे विनोबा रचित स्वतंत्र एकशे आठ मराठी अभंगांचा संग्रह)

पहावे, न पहावे - (काय) बघावे? (काय) बघू नये,
पढावे, न पढावे - (काय) वाचावे? (काय) वाचू नये,
सत्यासि पुसावे - सत्याला विचारावे

अर्थात् सत्य - असत्याचा निर्णय घ्यायचा असेल, तर सत्यालाच विचारायला हवे. आता दुसरा प्रश्न हा उपस्थित होतो की 'सत्याला विचारावे?' म्हणजे काय ?

सत्य प्राणीमात्रांच्या (चेतनाच्या) अंतर्द्वारांच्या रूपात प्रकट आहे पण ब्रह्मांडात (जड) सत्यस्वरूप परमेश्वर प्रकट नसून गुप्त आहे. ब्रह्मांडातले सारे पदार्थ सदैव परिवर्तित रहातात. परिवर्तित होणारा पदार्थ सत्य नाही. अपरिवर्तनशील अशा कुणा पदार्थाच्या आधारेच परिवर्तित होणारा पदार्थ राहू शकतो. यामुळे ब्रह्मांडाच्या पाठीमागे कुठली सत्य वस्तु असली पाहिजे हे निश्चित करावे लागते. याच सत्य वस्तुला 'आहे' पण असे म्हणतात. पृथ्वी आहे, अग्नी आहे, पाणी आहे, वायु आहे, आकाश आहे - सारे पदार्थ 'आहेत'. अर्थात् सारे पदार्थ 'आहे' पणाने युक्त आहेत. सारे पदार्थ नष्ट होतात पण सत्य कदापि नष्ट होत नाही. हे जे मूळ कारण स्वरूपी सत्य आहे ते चैतन्यमय (ज्ञानमय) आहे. हे चैतन्य आपणा सर्वांच्या अंतःकरणात अंतर्द्वारांच्या रूपाने प्रकट आहे पण ब्रह्मांडातल्या पदार्थांमध्ये अप्रकट आहे- गुप्त वा सुप्त आहे. आपल्याला सर्व पदार्थांचे ज्ञान होते पण आपले ज्ञान कुठल्याही पदार्थाला होत नाही. सत्य म्हणजे ज्ञान स्वरूपता, तिचा आपल्याला अनुभव होतो. यामुळे सत्याला विचारून वाटचाल करायचा अर्थ आपल्या ठायी अंतर्द्वारांच्या रूपाने प्रकट झालेल्या सत्याला विचारून वाटचाल करणे होय आणि अशा प्रकारे केल्याने आपल्याला सत्य - असण्याचा निर्णय लगेचच लाभेल. ज्यावेळी प्रत्येक क्रिया सत्याला विचारून करायचा दृढ निश्चय ठरेल तेव्हा सत्याचा आवाजही ऐकता येईल.

ईश्वर स्मरणाविषयी गांधीजी लिहितात 'जागृत अवस्थेतला असा एकही क्षण नाही ज्यावेळी सत्यरूपी ईश्वर माझ्या ठायी आहे आणि तो सारे काही बघत आहे याचे मला भान नसते. हे भान बुध्दीला आहे आणि ते अभ्यासाने जागले आहे.' येशुचेही म्हणणे आहे. Knock and it will be opened - (दार) ठोठवा आणि दार उघडते. आपण जर दरवाजापाशी जाऊन चुपचाप बसून राहिलो तर कुणी दरवाजा उघडणार नाही. आत - अंतर्द्वारांनी - विराजमान सत्यरूपी परमेश्वराला नेहमी विचारून जर आपण वाटचाल करू (करणार असू) तर आपल्याला त्याचे अखंड मागदर्शन लाभेल. निश्चयाचे बळ, हेची फळ !

सत्याच्या प्रेरणेनेच सारी कार्ये करायला हवीत ही गोष्ट लक्षात आली पण प्रेरणा मिळाल्यावरही त्यानुसार वाटचाल करायचे बळ नसेल तर काय करावे ? गांधीजी म्हणतात की निश्चय ठरला की सारे काही साधले जाते - हा अभ्यासाचा प्रश्न आहे. एकदा निश्चय ठरला, आपण अभ्यासाला लागलो तर सत्य प्रेरणेनुसार वाटचाल करण्यात काही अडचण येणार नाही. आपण सत्याच्या प्रेरणेला ओळखू शकत नाही, असे काही नाही.

पण ओळख झाल्यावरही आपण तदनुसार वाटचाल करत नाही. म्हणजे ओळख वा ज्ञान असणे आणि आचरणात आणणे यात अंतर पडून जाते. सत्याचे ज्ञान होण्यासाठी बुद्धी साधन आहे. बुद्धीचा निर्णय अमलात आणण्यासाठी मन हे साधन आहे पण मन बहुधा बुद्धीच्या निर्णयाच्या आधारे वाटचाल करत नाही कारण की याचा अभ्यास बालपणापासून करवला जात नाही. आजच्या शिक्षणाचे मुख्य लक्षण बौद्धिक विकास आहे. शिक्षणाद्वारे बौद्धिक ज्ञानबुद्धीच्या दिशेने ज्याप्रमाणे प्रयत्न केले जातात त्याप्रमाणे मनाची निग्रह शक्ती वाढवण्याचे प्रयत्न केले जात नाहीत. यामुळे विचार आणि आचारात म्हणजे ज्ञान आणि अमलात आणण्यात अंतर राहून जाते.

ओळख + अमल = सत्याचरण

या विषयाचा विचार गांधीजींना आपल्या युवावस्थेतच येऊन गेला होता, असे निदर्शनाला येते. यामुळे सत्याला ओळखणे आणि ओळख होताच त्वरित त्यानुसार वाटचाल करणे त्यांचा अभ्यास - सराव होता. जॉन रस्किन यांचा 'अन टू धिस लास्ट' हा ग्रंथ वाचताच त्यांच्या लक्षात आले की बॅरिस्टरी करून पैसा कमवणे चुकीचे आहे. त्यांनी लगेचच बॅरिस्टरीचा त्याग केला. दक्षिण आफ्रिकेत टॉल्स्टॉय फॉर्मची स्थापना केली. हाती कुदळ - खोरे घेऊन शेतात राबू लागले मग हिंदुस्तानात आल्यानंतर कोचरब आश्रमाची स्थापना केली. तिथे रोज जात्यावर दळणे, वस्त्र विणणे, स्वयंपाक करणे वगैरे कामे करत राहिले. 'अन टू धिस लास्ट' ग्रंथ वाचल्यावर सत्याची जी ओळख झाली त्यानुसार लगेचच वाटचालीला सुरुवात केली.

सत्याचरण

सत्याचरणाचे व्यावहारिक पैलू - आम्ही आश्रमात रहातो. आम्ही सामुदायिक प्रार्थनेसाठी नियमित जायचे

ठरवले म्हणजे आम्ही प्रार्थनेला सत्य मानून घेतले. आता आम्ही जर आमच्या सोयी - सुविधेच्या अधीन होऊन प्रार्थनेला नाही गेलोत, तर ते असत्यच होऊन जाईल.

प्रार्थनेला योग्य वेळी जायचा आम्ही निश्चय केला आणि वेळेवर नाही पोहोचलो. कुणाचे पत्र आले त्याला उत्तर द्यायचे आम्ही ठरवले पण तसे केले नाही. वाचायला कुणाकडून पुस्तक घेऊन घेतले आणि परत केले नाही, हरवून टाकले. हे सारे असत्य ठरेल, वचन दिले आणि त्याचे पालन नाही केले तर असत्यच आहे. आपण ज्याला सत्य समजतो त्याचे आचरण न करणे, हेही असत्याचरण ठरेल.

सत्याला लगेच आचरणात आणण्याचा आपण सराव करू तर सत्याचरण सहज - स्वाभाविक बनून जीवन अंतिम सत्याकडे अग्रेसर होईल आणि क्रमशः अंतिम सत्याचा (परमेश्वराचा) आपल्याला अनुभव येईल - अनुभव होऊ शकेल.

एकाच सत्याची विविध रूपे

आता हा प्रश्न जागू शकतो की अंतिम सत्य जर एकच असेल तर सत्याचरणात एवढी भिन्नता का दिसून येते? अंतिम सत्य म्हणजे परमेश्वर एकच आहे हे सत्य आहे - ही खरी गोष्ट आहे. तो सर्व देहात विद्यमान आहे (प्रकट झाला आहे) पण त्याचा अनुभव ज्या स्थानी येतो- ते स्थान म्हणजे मन ते माल वेगवेगळ्या शरीरात वेगवेगळ्या प्रकारचे असते आणि अनेक प्रकारच्या मनांच्या अनंत भूमिकांमध्ये एकच सत्य विविध रूपात प्रकट होते (दिसून येते). यात काही दोष नाही. यामुळे एकाला जे सत्य वाटते ते दुसऱ्याला सत्य वाटू शकत नाही आणि आपल्याला आज जे सत्य वाटत नाही ते आपली भूमिका बदलल्यावर - विकसित झाल्यावर सत्य वाटूही शकते. हे अनुभवातले सत्य आहे.

गांधीजींनी जेव्हा चरख्यावर सूत कातायला सुरुवात केली आणि त्याचा प्रचार होऊ लागला तेव्हा बरेच लोक त्यावर टीका करू लागले पण नंतर स्वतः कातू लागले. याचा अर्थ असा की सत्याचरणात जरी विविधता दिसत असेल तरीही भीती बाळगायचे काही कारण नाही. एकदा का निश्चय झाला की सत्याच्या प्रेरणेनुसारच वाटचाल करायची आहे आणि इंद्रियाधीन बनून जगायचे नाही तर

मनाच्या भूमिकेनुसार आतून सत्याची प्रेरणा मिळत राहिल आणि त्यानुसार वाटचाल केल्याने कल्याणच होईल कारण की त्या व्यक्तीसाठी तेच सत्याचरण ठरेल. सत्याची कुठली का प्रेरणा असेना, त्यानुसार आचरण करणे हीच मुख्य गोष्ट आहे. यामुळे गांधीजी नेहमी म्हणत असत "सवांनी माझ्यासारखे बनावे, असे नाही. ती तर नकल करणे होईल. माझ्यात जेवढा भाग ग्रहण करण्यायोग्य आहे म्हणजे सत्य आहे असे वाटेल तेवढेच माझ्यापासून ग्रहण करायला हवे." विनोबा सुध्दा असेच म्हणत असत.

आपल्या विचार वा आचारात जिथे चूक वाटेल तिथे आपली चूक त्वरितच सुधारून घेणे हेही सत्यनिष्ठ पुरुषाचे लक्षण आहे. यामुळे आतील सत्याच्या प्रेरणेनुसार वाटचाल करणे प्रत्येकाचे कर्तव्य ठरते.

संतशरणागती सहाय्यक

सत्याच्या प्रेरणेविषयी जेव्हा आपल्या मनात संदेह जागेल तेव्हा ज्यांच्यावर आपली श्रद्धा आहे अशा सत्यनिष्ठ सत्पुरुषांच्या सल्ल्याने निर्णय घ्यायला हवा. यामुळे आपल्या निर्णयात चूक उरणार नाही.

गांधीजी सदैव आपल्या आत विराजमान सत्य - नारायणाला साक्षी मानूनच आपली प्रत्येक मानसिक, वाचिक, कायिक क्रिया करायचे. अंतःस्थ परमेश्वराला न आवडणारी कुठलीही क्रिया त्यांनी कदापि केली नाही. सत्याला साक्षी मानून म्हणजे त्याला सदैव भीत आपण जर मानसिक - वाचिक - कायिक क्रिया करत राहू तर सत्याकडे अग्रेसर होत राहू. सत्यानजिक पोहोचू. सत्यरूपी परमेश्वराच्या दर्शनासाठी गांधीजींनी हा सरळ उपाय आपल्याला सांगितला आहे.

विशेष

शंकराचार्यांनी प्रातिभासिक, व्यावहारिक आणि पारमार्थिक असे सत्याचे तीन प्रकार मानले आहेत. सत्य एक मूलभूत - मौलिक गुण आहे. सत्य सर्वश्रेष्ठ जातीधर्म आहे.

गांधीजींनी सांगितले की अहिंसेने सत्य प्राप्त होऊ शकते. दर्शनासाठी सत्य आत्मा बनते. प्रार्थनेसाठी सत्य ईश्वर बनते. आचरणासाठी सत्य धर्म बनते. गांधीजींच्या

ज्या चिंतनाच्या आधारे बाळकोबा यांनी हे विचारधन अर्पित केले त्याचा सारांश असा -

'सत्य' शब्द 'सत्' वरून आला आहे. सत् म्हणजे असणे. परमेश्वराचे खरे नावच 'सत्' म्हणजे 'सत्य' आहे म्हणून परमेश्वर 'सत्य' आहे असे म्हणण्यापेक्षा 'सत्य' म्हणजेच परमेश्वर असे म्हणणे अधिक उचित होय. जिथे सत्य आहे तिथे ज्ञान, शुध्द ज्ञान आहेच आहे. ईश्वराच्या नावा सोबत चित् म्हणजे ज्ञान हाही शब्द जोडलेला असतो आणि जेथे सत्य ज्ञान आहे तिथे आनंदच असणार, म्हणूनच आपण ईश्वराला सच्चिदानंद या नावाने ओळखतो.

विनोबांनी नम्रता, तटस्थता आणि अनाग्रहाने सत्य प्राप्त होते असे म्हटले आहे. ते समाधी ही चौथी अवस्था मानतात. त्यांच्या ज्या चिंतनाच्या आधारे बाळकोबा यांचे विचारधन फुलले - विकसित झाले त्याचा सारांश असा -

आपण अंतरात्म्याला ज्याद्वारे ओळखतो आणि ज्यामुळे अंतरात्म्याचे समाधान होते, तेच सत्य.

०००

म्हणजे समाज वा समूहाशी ब्रह्मांडाशी व्यापकतेचा संबंध राखणे होय.

दुर्जनाप्रती सहिष्णुतेचा भाव राखला तर सामुदायिक अहिंसेचा आरंभ होईल. सहिष्णुतेतून म्हणजे सहिष्णुतेद्वारे दुर्जनाविषयी आत्मीयता उत्पन्न व्हायला हवी. आत्मीयतेतून प्रेमाचा उत्कर्ष होईल तेव्हा दुर्जनाप्रती प्रेम उचंबळेल आणि याच्या प्रभावामुळे दुर्जनात परिवर्तन होऊन त्याची दुर्जनता संपुष्टात येईल. प्रेमाचा उत्कर्ष म्हणजे संपूर्ण व्यापकता होय. संपूर्ण व्यापकता म्हणजे हरीदर्शन. ही झाली सामुदायिक अहिंसेची परिपूर्णता.

व्यक्तिगत अहिंसा - निर्विकारता

व्यक्तिगत अहिंसेला सामुदायिक अहिंसेपासून वेगळे नाही करता येत. तरीही सामुदायिक अहिंसेचा आधार वैयक्तिक अहिंसेची साधनाच आहे. वैयक्तिक अहिंसा कायिक, वाचिक आणि मानसिक आहे. गांधीजींनी म्हटले आहे. "मला भूक लागली आहे, मी भोजन करून घेतो पण अन्यत्र असलेल्या तहानलेल्या - भुकेलेल्या माणसांची पर्वा करत नसेल तर ती शारीरिक अहिंसा झाली. आपण स्वतःसाठी घर बांधून त्यात आरामाने रहातो पण ज्यांना रहायला आश्रय नाही त्यांचा विचार करत नसू तर ती हिंसा झाली. तर मग आता काय करावे ? देहाचा त्याग करावा ? पण देह त्याग केल्यावरही सुटका नाही कारण जोवर देहविषयक आसक्ती जात नाही, तोवर एक देह सोडल्यावर दुसरा देह मिळेल."

सामुदायिक अहिंसा - सहिष्णुता

समजा की मी एका संस्थेचा व्यवस्थापक आहे. संस्थेत खुप काळापासून एक सदस्य रहातात पण त्यांची वृत्ती नियम पालनाची नाही, आळस, क्रोध वगैरे विकार त्यांच्या ठायी विशेषत्वाने आहेत. या दोषांमुळे मी त्यांना संस्थेतून काढून टाकतो. संस्थेतून काढून टाकणे तर सोपे आहे पण यातून त्यांना दोषमुक्त व्हायला मदत मिळणार नाही मग तर मी दंड नीतीचा (हिंसेचा) आश्रय घेतला असेच होईल. याऐवजी जर मी त्यांचे दोष सहन केले, तर ते दोष कसे घालवता येतील यावर मी चिंतन करू शकेन. त्यातून माझ्या लक्षात येईल की -

अहिंसा

अहिंसेचे दोन भाग असू शकतात वैयक्तिक अहिंसा आणि सामुदायिक अहिंसा. वैयक्तिक अहिंसेचा उत्कर्ष प्राचीन काळी साधु - संतांच्या जीवनात आढळतो. सामुदायिक जीवनात अहिंसक आचरण करायची नवी दृष्टी गांधीजींची देणगी आहे. पारस्परिक भांडणे, स्पर्धा, संघर्ष वगैरे टाळायचा, समाजात समता स्थापित करायचा आणि युद्ध प्रसंग टाळायचा हा अद्वितीय उपाय गांधीजींनी सांगितला आहे.

अहिंसेची दोन क्षेत्रे

सत्य साध्य आहे आणि साधनही, तो मार्ग आहे तसाच मुक्कामही आहे पण अहिंसा केवळ मार्गच आहे. अहिंसा म्हणजे पूर्ण निर्विकारता. त्याशिवाय सत्याचे दर्शन अशक्य आहे. यामुळे सत्यदर्शनासाठी अहिंसा साधन बनून गेले असे गांधीजी म्हणत -

निर्विकारतेच्या सरावाने (अभ्यासाने) व्यक्तिगत अहिंसेची सुरुवात होईल. निर्विकारतेच्या अभ्यासाने सरावाने - देहासक्ती क्षीण होईल - देहासक्ती क्षीण झाल्यामुळे देहभिन्नतेचा (देहापासून भिन्नतेचा) म्हणजे 'आपण देहाहून भिन्न आहोत' असा अनुभव येईल, हेच आत्मदर्शन होय. ही व्यक्तिगत अहिंसेची पूर्णता झाली. आत्मदर्शनाचा संबंध पिंडाशी (देह, मन वगैरेचा संघात - समुदायाशी) आहे. हरीदर्शन करणे म्हणजे ब्रह्मांडातील प्रत्येक पदार्थात ईश्वराचे दर्शन करणे, ईश्वर दृष्टी राखणे

1) त्या सदस्याविषयी माझ्या मनात जी द्वेषभावना आहे ती आधी दूर व्हायला हवी.

2) त्यांच्याविषयी माझ्या मनात आत्मीयता उत्पन्न व्हायला हवी. ते मला माझ्या भावासारखे वाटायला हवेत.

3) त्यांच्या दोषांना घालवण्यासाठी माझ्यात असलेला क्रोध, अहंकार वगैरे दोष क्षीण व्हायला हवेत.

4) मी केवळ नियमांचे पालन करतो, एवढेच पुरेसे नाही, माझ्या ठायी व्रत - नियम निष्ठा जागायला हवी.

माझ्यातले स्थूल - सूक्ष्म जे काही दोष आहेत ते जर दूर झाले नाहीत तर या सदस्यात परिवर्तन यायची आशा करायला नको. यामुळे मला अधिक सावध रहायला हवे. अशाप्रकारे आत्मपरीक्षण आणि स्वचिन्ताच्या शुध्दीनंतर जेव्हा आत्मीयतेतून प्रेमाचा आविष्कार होईल तेव्हा परिवर्तनाची प्रक्रिया पूर्ण होईल. चित्तशुध्दीमुळे प्रति क्षणी ईश्वराचे भान जागेल, अहंकार क्षीण होईल, सृष्टीकडे बघायची ईश्वरदृष्टी आत्मसात होईल आणि दृष्टी व्यापक बनेल. अशाप्रकारे सहिष्णुतेने सामुदायिक अहिंसेची सुरुवात होईल आणि अखेरीस ती ईश्वर दृष्टीत म्हणजे व्यापक दृष्टीत परिणत होईल. यात दुहेरी प्रक्रिया साधली गेली ती म्हणजे आपल्या ठायी परिवर्तन आणि समूहात परिवर्तन. हा अहिंसेचा चमत्कार आहे.

देहासक्तीमुळे दुहेरी हिंसा

याशिवाय आपल्या मार्फत मानसिक हिंसाही होत रहाते. क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या, मत्सर, काम वगैरे विकारांचा आविर्भाव हिंसा आहे. विकार माल हिंसा आहे कारण त्यात देहासक्ती आहे. शंकराचार्य म्हणतात "स्वतः आत्मस्वरूप असतांनाही अज्ञानी जन आत्म्याचा तिरस्कार करून अनात्मभूत अशा देहाला आपले स्वरूप मानतात आणि धर्माधर्मरूप प्राप्त कर्माच्या फलस्वरूप प्राप्त देहाला कर्माद्वारेच नष्ट करून दुसरा नवा देह धारण करतात, मग त्यालाही नष्ट करून तिसरा, चौथा देह धारण करतात. अशाप्रकारे अनेक देह धारण करून त्यांना नष्टही करून टाकतात. अर्थात् आपल्या स्वरूपाच्या दृष्टीने मानल्या गेलेल्या देहाची हिंसा करतात (करत रहातात) तसेच आपले यथार्थ स्वरूप आत्मतत्व आहे, त्याचे ज्ञान नसल्यामुळे त्याचा तिरस्कार केल्याने आत्म्याचीही हिंसा करत रहातात." (गीता भाष्य - शंकराचार्य अध्याय 13

श्लोक 28) अशाप्रकारे ही दुहेरी हिंसा झाली. आत्म्याला देह मानणे आणि देहाला आत्मा मानणे, हे दुहेरी असत्यही झाले. अशा प्रकारे देहासक्तीमधून दुहेरी हिंसा विकसते यामुळे देहासक्ती मुख्य हिंसेचे मूळ कारण आहे.

आत्मदर्शन + व्यापक हरीदर्शन = पूर्ण अहिंसा

आता या दुहेरी हिंसेपासून सुटका कशी करून घ्यायची हा प्रश्न आहे. गांधीजी म्हणतात की तहानल्या - भुकेल्याचा विचार करत जीवन घालवले तर करुणा विकसू लागेल यामुळे बाह्य हिंसेपासून बचाव होईल. इकडे वैयक्तिक साधना करत स्वतःला देहापासून विलग समजून आत्मदर्शन प्राप्त करायचा प्रयत्न करू, तिकडे सामुदायिक साधना करत व्यापक बनायचा म्हणजे सर्वत्र हरीदर्शन करायचा प्रयत्न करू, आत्मदर्शन आणि व्यापक हरीदर्शन मिळूनच पूर्ण अहिंसा साधता येते. हा गांधी विचार मौलिक आहे.

विशेष

गांधीजींच्या मते सत्याचा - अहिंसेचा मार्ग सरळ तितकाच बिकट आहे, तलवारीच्या धारेवर चालण्यासारखा आहे. गांधीजींनी अहिंसेचा सूक्ष्म आणि व्यापक अर्थ केला आहे. ते म्हणतात "प्रत्येक कुविचार म्हणजे हिंसा होय. उतावळेपणा म्हणजे हिंसा, मिथ्या भाषण म्हणजे हिंसा, द्वेष म्हणजे हिंसा होय, कोणाचे वाईट चिंतणे म्हणजे सुध्दा हिंसाच. ज्याची लोकांना जरूर आहे ते आपल्या ताब्यात ठेवणे हीसुध्दा हिंसाच आहे." (मंगल प्रभात 9 / 10 - परंधाम प्रकाशन, पवनार चौदावी आवृत्ती - एप्रिल 2017 अनुवादक - अप्पा पटवर्धन) गांधीजी म्हणतात की अहिंसेविना सत्याचा शोध अशक्य आहे.

विनोबाजी अहिंसेला सर्वच धर्माची मर्यादा मानतात. ते म्हणतात की अहिंसेचा अर्थ हिंसा न करणे एवढाच नाही. तिचे तीन अर्थ आहेत - निर्भयता, प्रेम आणि सहकार, रचनात्मक कार्यावर श्रद्धा. अहिंसेत चर्चेने प्रश्न सोडवणे अभिप्रेत आहे. अहिंसेचा एक अंश आहे प्रेम आणि दुसरा अंश आहे करुणा, प्रज्ञेची स्थिरता हेच अहिंसेचे सार आहे.

०००

ब्रह्मचर्य

शास्त्रकारांनी ब्रह्मचर्याचा महिमा खूप गाईला आहे. संतांनी आध्यात्मिक दृष्ट्या ब्रह्मचर्याची आवश्यकता मानली आहे. गीतेच्या आठव्या अध्यायातील अकराव्या श्लोकात ब्रह्मचर्याचा उल्लेख ब्रह्मज्ञानाचे साधन म्हणून आला आहे. अशाच प्रकारे सतराव्या अध्यायातील चौदाव्या श्लोकात ब्रह्मचर्याचा तपात समावेश केला गेला आहे. गांधीजींनी ब्रह्मचर्यासंबंधी तीन नवे विचार प्रस्तुत केले आहेत.

- 1) ब्रह्मचर्याशिवाय अहिंसेचे पूर्ण पालन करणे शक्य नाही.
- 2) वैवाहिक जीवनामध्ये ब्रह्मचर्याचे पालन शक्य आहे.
- 3) सर्वेन्द्रिय संयमाशिवाय ब्रह्मचर्याचे पूर्ण पालन अशक्य आहे. सर्वेन्द्रिय संयम हेच पूर्ण ब्रह्मचर्य होय. एकेन्द्रिय संयम काही पूर्ण ब्रह्मचर्य नव्हे. सर्वेन्द्रिय संयमामुळेच पूर्ण निर्विकारता प्राप्त होऊ शकते. पूर्ण निर्विकारता म्हणजे पूर्ण अहिंसा. पूर्ण निर्विकारतेनेच सत्याचे दर्शन होऊ शकते वा सत्याचा अनुभव येऊ शकतो.

व्यापक प्रेमांमुळे अनासक्ती

सामान्यपणे बाहेरून हिंसा न करणे आणि आत क्रोध उत्पन्न होऊ न देणे हा अहिंसेचा अर्थ केला जातो पण हा अर्थ पूर्ण नाही - अहिंसेत उपर्युक्त अर्थ तर समाविष्ट

आहेच पण याशिवाय अहिंसेचा अर्थ प्रेम करणे हाही आहे.

प्रेम दोन प्रकारचे आढळते -

1. आसक्ती जन्य प्रेम: हे प्रेम संकुचित असते.
2. अनासक्त प्रेम: हे प्रेम व्यापक असते. अहिंसा म्हणजे अनासक्त म्हणजे व्यापक प्रेम होय.

बहुधा विवाहोत्तर प्रेम अनासक्त राहू शकत नाही. यासंदर्भात विनोबांनी मार्मिक विचार मांडला आहे. - आईकडून पत्नीवर आणि पत्नीकडून लेकरांबाबत प्रेम उत्पन्न होते ही प्रेमाची अधोगती आहे. विवाह झाल्यावर सारे प्रेम पती - पत्नीच्या आत मर्यादित होऊन जाते. यामुळे त्या प्रेमात आसक्ती उत्पन्न होते. लेकरांचा जन्म झाल्यावर लेकरांवर प्रेम जागते पण तेही लेकरांपर्यंत मर्यादित असते; व्यापक होत नाही. उलट आईवरून संतांवर आणि संतांवरून ईश्वरावर प्रेम उत्पन्न होते, ही प्रेमाची ऊर्ध्वगती होय. अशाप्रकारे व्यापक होत प्रेम अनासक्त बनून जाते.

गृहस्थाश्रमात ब्रह्मचर्य

विषय (भोग) तृप्ती विवाहाचा हेतु असू शकत नाही. संतानोत्पत्तीसाठीच विवाह करणे ही आदर्श स्थिती आहे पण ही बहुधा बघण्यात येत नाही (दिसून येत नाही). आदर्श स्थितीत तर केवळ संतानोत्पत्तीच्या साठीच विषय सेवन असेल, वासना तृप्तीसाठी नव्हे. संतानोत्पत्तीसाठी विषय सेवन सुध्दा विकाराशिवाय अशक्य आहे पण शास्त्रांनी एवढी मान्यता देऊन ठेवली आहे. भगवंतांनी सांगून ठेवलेले आहे 'धर्माविरुद्धः कामः अस्मि' 'सर्व प्राणीमात्रांच्या ठायी धर्माला अविरुधी - अनुकूल अर्थात शास्त्रविरुद्ध नाही म्हणजे केवळ प्रजोत्पत्तीची दृष्टीच ज्याच्या ठायी आहे तो काम (विकार) मी आहे.' (गीता 7/11) याचप्रमाणे 'प्रजनश्चास्मि कन्दर्पः' 'प्रजोत्पत्तीचे कारण कामदेव मी आहे.' (गीता 10/28)

केवळ प्रजोत्पत्तीच्या दृष्टीने जो विवाह संपन्न होतो, त्यात संतान मर्यादा असणारच. या संदर्भात गांधीजींनी प्रस्तुत केलेला विचार खूप श्रेष्ठ दर्जाचा आहे. गांधीजींच्या मते एकच संतान योग्य आणि मान्य आहे कारण की जिच्याशी विवाह केला ती स्त्री विवाहापूर्वी भगिनीच होती. विवाह संस्कारा समयी त्या भगिनीला पत्नीच्या रूपात

स्वीकारले. संतानचा जन्म झाल्यावर ती आई बनली. आता जिला मातृपद प्राप्त झाले आहे अशा महिलेशी पत्नीच्या नात्याने कसा व्यवहार होऊ शकतो? यामुळे एका संतानाचा जन्म झाल्यावर पत्नीला माता मानूनच चालावे लागेल म्हणजे तेव्हापासून ब्रह्मचर्याचे पालन सुरु करायला हवे पण सृष्टीचक्र अबाधित राखण्यासाठी दोन संतानांची मर्यादा मान्य करावी लागेल. गांधीजींच्या उपर्युक्त मान्यतेला स्वीकार करुनही विनोबा दोन संतानांच्या मर्यादेला मान्यता देतात.

आता हा प्रश्न उद्भवतो की ज्यांना दोन पेक्षा अधिक संतान आहेत त्यांना का सत्यदर्शन आणि अहिंसा पालन शक्य नाही? त्यांच्यासाठी सर्वापणाचा वा विश्वव्यापक व्हायचा का काही उपाय नाही? विनोबा म्हणतात 'यासाठी उपाय, थोरांनी योजिला, अनुभवे चांगला, सिध्द झाला.' यात 'थोरांनी' म्हणजे 'मोठ्यांनी' हा शब्द गांधीजींना अनुलक्षून प्रयुक्त आहे. गांधीजींनी मार्ग काढला आहे. कुठला मार्ग ? विवाह झालाच नाही असे समजून (मानून) पती - पत्नींनी भाऊ - बहिणीसारखा व्यवहार करावा मग वासनेसाठी कुठले स्थान उरणार नाही. दृष्टीच बदलून जाईल. संकुचित दृष्टी नष्ट होऊन व्यापक वृत्ती विकसित होईल. आपसातील निर्मळ प्रेमात वृध्दी होईल.

प्राचीन काळी ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ आणि संन्यास अशा प्रकारे चार आश्रमांची प्रणाली होती. गृहस्थाश्रमानंतर वानप्रस्थाश्रमात प्रवेश होत होता म्हणजे प्रपंचापासून मुक्त होऊन ब्रह्मचर्याचे पालन सुरु होत होते. गांधीजी प्रपंचाचा त्याग करण्यावर भर देत नाहीत. प्रपंचात (गृहस्थाश्रमात रहातांना वा एखादे सार्वजनिक सेवा कार्य आचरत असतांना पती - पत्नींनी ब्रह्मचर्याचे पालन करावे, अशी त्यांची कल्पना आहे. गांधीजींनी दक्षिण आफ्रिकेत आणि साबरमती आश्रमात हा प्रयोग केला. तिथे दाखल होणारे दंपती ब्रह्मचर्याचे पालन करायचेत. विनोबांच्या वर्धा आश्रमातही दंपतीं कडून ब्रह्मचर्याचे पालन व्हायचे.

ब्रह्मचर्य म्हणजे सर्वेन्द्रिय संयम

नैष्ठिक ब्रह्मचारी असो वा विवाहोत्तर ब्रह्मचर्यव्रती असो, काया - वाचा - मनाने ब्रह्मचर्याचे पालन करायला हवे शरीराने ब्रह्मचर्याचे पालन करत असता, मनाचे त्यात सहकार्य नसेल तर ब्रह्मचर्याचे यथार्थ पालन शक्य होणार

नाही म्हणजे साधले जाणार नाही. मन विकारग्रस्त असेल आणि बाहेरुन ब्रह्मचर्य - पालनाचा प्रयत्न असेल तर तो मिथ्याचार असेल.

आता मिथ्याचार आणि प्रयत्नावस्था यात काय अंतर आहे, हे समजून घेणे गरजेचे आहे. सिध्दावस्था म्हणजे ज्ञानावस्थेत ब्रह्मचर्य सहज होऊन जाते. यासाठी साधकावस्थेत प्रयत्न करावे लागतात. पूर्वजन्मीच्या साधनेमुळे काही साधकांना साधकावस्थेत ब्रह्मचर्य सहज होऊन जाते. अधिकांश साधकांना ब्रह्मचर्याची साधना प्रयत्नावस्थेतच असते. प्रयत्नावस्थेचा अर्थ आहे की हळूहळू विकारांवर ताबा मिळवणे. त्या अवस्थेत विकार जरूर उत्पन्न होतील पण त्यांच्यावर ताबा राखायचा दृढ प्रयत्न असायला हवा, जागृती राहिल. विकार उत्पन्न झाल्यावर त्यात रस घेतला, मन त्याच्या प्रवाहात वाहून गेले आणि बाहेरुन शारीरिक ब्रह्मचर्याचे पालन केले तर ते ब्रह्मचर्य नसून मिथ्याचरणच होईल. प्रयत्नावस्थेत विकारांशी संपूर्ण असहकार होते.

याविषयी गांधीजींचा आणखी एक नवा विचार आहे. बहुधा ब्रह्मचर्याचा संकुचित अर्थ केला जातो यामुळे ब्रह्मचर्याचे पालन कठीण मानले गेले. ब्रह्मचर्याचा अर्थ केवळ जननेन्द्रियाचा संयम मानला जातो पण ब्रह्मचर्याचा खरा अर्थ सर्वेन्द्रिय संयम आहे. पाच ज्ञानेन्द्रिय, पाच कर्मेन्द्रिये आणि मन असा अकरा इंद्रियांचा समुदाय आहे. त्या सर्वांवर संयम असेल तर जननेन्द्रियांवर संयम सुलभ होऊन जाईल. ब्रह्मचर्य पालनात स्वादेन्द्रिय संयम खूप मदत करते, सहाय्यक ठरते. यामुळे गांधीजींनी अस्वादाचे स्वतंत्र व्रत सांगितले आहे.

विशेष

गांधीजी म्हणतात की मिथ्याचारी ब्रह्मचर्याचे वर्णन गीता म्हणते 'जो मूर्ख मनुष्य सर्व इंद्रिये बळेच वरवर आवरुन मनाने त्या इंद्रियांच्या विषयांचे चिंतन करत रहातो, तो मिथ्याचारी म्हणजे दांभिक म्हटला जातो.' (गीता 3/6) गांधीजी म्हणतात 'ब्रह्मचर्य म्हणजे ब्रह्माच्या - सत्याच्या - शोधार्थ चर्या म्हणजे तत्संबंधी आचरण. या मूळ अर्थातून सर्वेन्द्रिय संयम हा विशेष अर्थ निघतो.' (मंगल - प्रभात 14)

विनोबा म्हणतात की सम्यक् ज्ञानासाठी ब्रह्मचर्य पाहिजे. इंद्रिये, बुद्धी आणि मनाचा विकास यांचाही ब्रह्मचर्यात समावेश होऊन जातो. ब्रह्मचर्याची कल्पना अशाप्रकारे अत्यंत व्यापक आणि भावात्मक आहे.

ब्रह्मचर्याचा अर्थ सांगतांना विनोबा म्हणतात "ब्रह्मचर्य शब्दाचा अर्थ आहे, मनुष्याने ब्रह्मप्राप्तीच्या दृष्टीने आपला सगळा जीवनक्रम आखला पाहिजे. ब्रह्मचर्य म्हणजे सर्वात विशाल ध्येय, परमेश्वराचा साक्षात्कार. आपल्यासमोर विशाल ध्येय नसले आणि इंद्रियांना दाबू गेलो तर ती उलट उसळतील, बंड करतील. ब्रह्मभावना समोर असेल तर इंद्रिय संयम सुलभ होतो." (ही एकादश सेवावी - विनोबा - परंधाम प्रकाशन, पवनार पहिली आवृत्ती - ऑक्टोबर 2005, पृष्ठ 27)

विनोबा म्हणतात की एकांगी प्रयत्नाने ब्रह्मचर्य साधणार नाही. सर्व इंद्रियांचा संयम पाहिजे - तेव्हा ते साधेल. ब्रह्मचर्यासाठी स्वच्छता आणि अपरिग्रह हवे. ब्रह्मचर्य हा मानसिक विषय आहे.

०००

अस्वाद

'अस्वाद' ची गणना महाव्रतांमध्ये केली जात नाही. गांधीजींनी मानलेल्या सहा उपव्रतांमध्ये याची गणना केली जाते. ब्रह्मचर्य व्रताशी याचा निकटचा संबंध असल्यामुळे याला ब्रह्मचर्य व्रतानजिक स्थान दिले गेले आहे. अस्वादाचे ब्रह्मचर्याशी सरळ नाते आहे असे गांधीजींचे विशेष मत आहे आणि आपल्या अनुभवाधारे त्यांनी हे सिद्ध केले आहे.

देह एक साधन

या बाबतीत गांधीजींचा मौलिक विचार हा आहे की देह साधन आहे, यंत्र आहे आणि आपण त्या साधनाचा उपयोग करून घेणारे मालक (आत्मा) आहोत. देहाला जर सत्यरूपी हरीदर्शनाचे साधन मानले तर स्वादाचा काही प्रश्नच उपस्थित होणार नाही. आपल्याजवळ एक घोडा आहे असे समजू या. त्याच्यापासून आपल्याला सेवा घ्यायची आहे तर साधन म्हणून दाणा - पाणी देऊ. घोड्याला बळकट आणि निरोगी राखण्यासाठी आपण ना अधिक खाऊ घालणार ना कमी. लाडकोड करून त्याला न तर आरामात ठेऊ ना अतीश्रम करायला लाऊ. घोड्याला काय खाऊ घालावे आणि काय खायला देऊ नये याविषयीचे ज्ञान राखू. तो आजारी पडणार नाही याबाबत कळजी घेऊ. काही आजार आलाच तर काय वैद्यकीय मदत करायला हवी, त्याचीही माहिती बाळगू. ज्याच्याकडून सेवा घ्यायची आहे, त्याकडे बघायची आमची हीच दृष्टी असेल.

देहाशीही आपला व्यवहार हुबेहुब असाच असायला हवा. देहाला कमी खाऊ घालून वा अशास्त्रीय आहार देऊन त्याला कमकुवत वा आजारी न पडू देण्याचा विचार करावा लागेल - केला पाहिजे. वेगवेगळ्या प्रकारची मिष्टान्ने खाऊ घालून त्याच्या सवयी बिघडवायला नकोत. शरीरासाठी कोणता आहार आवश्यक आहे, कोणता अनावश्यक, याचे शास्त्रशुद्ध ज्ञान प्राप्त करायला हवे. एखाद्या वेळी जर काही आजार आला तर उपवास वगैरे नैसर्गिक उपायांनी शरीर स्वस्थ म्हणजे तंदुरुस्त कसे राहिल, याची माहिती मिळवायला हवी. काही साधक तपाच्या चुकीच्या कल्पनांमुळे शरीराला क्षीण करतात, दडपतात. याउलट काही संत-महंत मिष्टान्न वगैरे खाऊ घालण्यात काही हानी न मानून स्वादिष्ट पदार्थ खाऊ घालतात यामुळे शरीर स्थूल बनून रोगाच्या आहारी पडते (रोगग्रस्त होते). परमार्थ मार्गात अग्रेसर झालेल्या अनेक लोकांच्या लक्षात हा मुद्दा आला नाही की ब्रह्मचर्याचे अस्वादाशी नाते (संबंध) आहे. शरीरासाठी जर मिष्टान्न सेवनाची गरज नसली तर ज्ञानी पुरुष त्यांचे कदापि सेवन करणार नाही. गांधीजींचा हा विचार सर्वथा उचित आहे.

स्वादावर कशा प्रकारे नियंत्रण राखायला हवे, याचा उपायही दर्शवला आहे. आहाराचे औषध मानून सेवन करायला हवे. औषधाच्या गोड वा कटु असण्याचा आपण काही विचार करत नसतो. रोगमुक्तीसाठी आवश्यक आहे म्हणून आपण सेवन करतो. आहाराच्या बाबतीतही हाच दृष्टिकोण बाळगला पाहिजे.

अस्वाद व्रताचा अभ्यास सुरु करताच हे सारे साधले जाईल असे नाही. सातत्याने प्रयत्न करत रहायला हवेत. देह जीवंत असेपर्यंत आपल्याला आहाराची गरज आहे. यासाठी अखंड सावधपण बाळगायला हवे अन्यथा चूक होण्याची शक्यता जागेल. कुणी म्हणू शकतो की वस्तुमात्रात स्वाद असतो, भूक चांगली असेल तर केवळ दूधही स्वादिष्ट वाटेल. यामुळे देह असेपर्यंत अस्वाद व्रताचे पूर्ण पालन अशक्य आहे. यावर गांधीजींचे निवेदन असे आहे की ईश्वराने प्रत्येक पदार्थात - वस्तुतः - स्वाद भरला आहे. त्या नैसर्गिक स्वादाचे ज्ञान तर अवश्य असेल. 'स्वादाचे ज्ञान असणे' हा एक विषय तर 'स्वाद घेणे' हा दुसरा विषय आहे. कृत्रिमपणे 'स्वाद निर्माण करणे' हा

तिसराच विषय आहे. स्वाद घेणे आणि कृत्रिमपणे स्वाद उत्पन्न करणे - या दोघांना टाळायलाच हवे.

एक आणखी सरळ उपायही सांगितला आहे. साध्या सामुदायिक भोजनाने स्वादेन्द्रियावर संयम साधता येतो. सामुदायिक स्वयंपाक तयार होईल तर आपल्यासाठी निवड करायची संधी म्हणजे वाव नसेल. आपण स्वतःसाठी वेगळा स्वयंपाक करू तर स्वादेन्द्रियाच्या अधीन होऊन चटपटीत पदार्थ तयार करायला प्रवृत्त होऊ, यामुळे अस्वाद व्रताच्या सरावासाठी साध्या सामुदायिक भोजनाचा आग्रह राखणे कल्याणकारी म्हणजे कल्याणप्रद ठरावे.

ब्रह्मचर्याशी अस्वाद व्रताचा अविभाज्य संबंध आहे. ही गोष्ट विनोबांच्या उदाहरणावरून लक्षात येऊ शकते. बालपणापासूनच त्यांना ब्रह्मचर्य सहज होते आणि अस्वाद व्रताचे सहज पालनही त्यांच्या ठायी बाळपणापासूनच सहज दिसून येत होते. घरात जेवायला बसायचे तर स्वादाकडे त्यांचे लक्षच नसायचे. खातांना ते सदोदित चिंतनातच तल्लीन रहात. पानात जे काही वाढले जाईल ते यत्नवत सेवन करायचे. बालपणापासूनच त्यांचे शरीर दुबळे होते पण त्यांनी आपले आरोग्य सामान्यपणे चांगले राखले आहे आणि देहाला साधन मानून शरीराला चांगले राबवून घेतले आहे आणि घेताहेत. अस्वाद व्रत आणि ब्रह्मचर्य दोघेही त्यांच्यासाठी बालपणापासूनच सहज दिसतात.

विशेष

गांधीजींच्या मते अस्वाद हे ब्रह्मचर्याशी अगदी निकटचा संबंध असलेले व्रत आहे. हे व्रत हस्तगत झाले तर ब्रह्मचर्य म्हणजे जननेन्द्रिय - संयम अगदी सुलभ होऊन जाईल.

विनोबा म्हणतात की अस्वाद व्रताला उपनिषदात 'वैश्वानर विद्या' म्हटले आहे. वैश्वानर अग्नीची उपासना ब्रह्मप्राप्तीचे साधन मानून सांगितली आहे. पोटातल्या अन्नाचे पचन करतो तो वैश्वानर. त्या वैश्वानराला ब्रह्माचे प्रतीक मानून त्याची उपासना सांगितली आहे.

०००

अस्तेय

अस्तेयची गणना महाव्रतांमध्ये होते. जुन्या काळी अस्तेय व्रताविषयी खूप चिंतन झाले असेल असे काही वाटत नाही. या व्रताचा उपयोग केवळ साधकांसाठीच मानला गेला होता. यामुळे याविषयीचे सामुदायिक चिंतन न होणे स्वाभाविकही होते. तत्कालीन समाज व्यवस्थेत आपल्या सारखी विषमता नव्हती. यामुळेही सामुदायिक चिंतनाची गरज भासली नसावी. आजच्या काळात अस्तेय व्रताची खूप गरज आहे. यामुळे गांधीजी आणि विनोबांनी यावर खूप चिंतन केले आहे.

अस्तेय चा व्यापक अर्थ

'चोरी न करणे' एवढाच काही अस्तेय शब्दाचा अर्थ नाही. चोरी करणे हा तर सामुदायिक गुन्हा मानला गेला आहे यामुळे 'अस्तेय' ला व्रत मानायची गरज नाही पण अस्तेय चा खरा अर्थ आहे समाजाची अधिकात अधिक सेवा करून समाजाकडून कमीत कमी घेणे. प्रत्येक माणसाला आपल्या उपजीविकेसाठी काही - ना - काही काम करावेच लागते पण आजकाल कमीत - कमी काम करून समाजाकडून अधिकाधिक भोग घेण्याची जी प्रवृत्ती दिसून येत आहे तिला रोखून समाजात साम्यावस्था स्थापन करायचे कार्य, अस्तेय व्रताच्या पालनानेच होऊ शकेल. साबरमती आश्रम आणि वर्धा आश्रमात या व्रताची साधना झाली. पवनार आश्रमात विनोबांच्या कांचन मुक्तीच्या प्रयोगामागे हीच दृष्टी होती आणि आता चौदा वर्षांपर्यंत

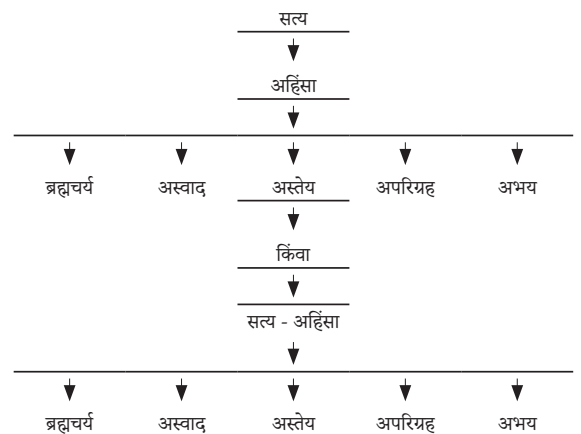
चाललेल्या अखंड भूदान - ग्रामदानच्या पदयात्रेत त्यांनी याच अस्तेय व्रताची साधना केली आहे.

विनोबा लिहितात "माणसाच्या जीविकेचे तीन प्रकार असतात - भीक, धंदा आणि चोरी. भीक म्हणजे समाजाची अधिकाधिक सेवा करून समाजाकडून केवळ शरीर धारणेसाठी कमीत - कमी घेणे आणि तेही लाचारीने म्हणजे उपकृत भावनेने घेणे. धंदा म्हणजे समाजाची विशिष्ट सेवा करून त्याचा योग्य तो मोबदला मागून घेणे. चोरी म्हणजे समाजाची कमीत - कमी सेवा करायचे नाटक करून वा अजिबात सेवा न करता वा कधी - कधी तर प्रत्यक्ष नुकसान करून देखिल समाजाकडून अधिकात अधिक मागून घेणे." उपर्युक्त भिक्षा वृत्तीचा लोप होत चालला आहे. त्याचा आज पुनरुद्धार होणे अत्यंत गरजेचे आहे. हे अस्तेय व्रताच्या पालनानेच होऊ शकेल.

गांधीजींनी चोरीचे काही सूक्ष्म प्रकारही सांगितले आहे. कुणाच्या वस्तुला न विचारता वा त्याची संमती न घेताच उचलून घेणे, आपल्याला ज्या वस्तुची गरज नाही ती कुणाकडून उचलून घेणे, रस्त्यात पडलेल्या वस्तुला आपल्यासाठी उचलून घेणे, आपल्या गरजा वाढवत रहाणे, उपवास काळात मानसिक भोजनाचा आस्वाद घेणे, कुणाच्या विशिष्ट विचाराला वा शोधाला आपले म्हणणे - ही सारी सूक्ष्मरूपाने चोरीच आहे. सारांश, असा की अस्तेय व्रताच्या पूर्ण पालनासाठी अत्यंत सावधान रहायची नितांत आवश्यकता आहे.

विशेष

गांधीजींनी सर्व व्रते सत्य व अहिंसेमध्येच किंवा सत्यातच कशी अंतर्भूत आहेत हे दर्शवले आहे.



अस्तेय व्रताचे पालन करणाऱ्याला फारच नम्र, फारच विचारी, फारच सावध, फारच साधे व्हावे लागते.

विनोबा चोरी आणि संग्रह या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू मानतात. अस्तेय आणि अपरिग्रह मिळून अर्थशुचित्वाची कल्पना पूर्ण होते. अर्थप्राप्तीच्या पध्दतीचे नियमन अस्तेय करते आणि तिच्या प्रमाणाचे नियमन अपरिग्रह करतो.

येशु ख्रिस्तांनी म्हटले होते 'एक वेळ सुईच्या नेढ्यातून उंट जाईल परंतु श्रीमंत मनुष्याला ईश्वराच्या राज्यात प्रवेश मिळणार नाही.' याहून स्पष्ट वाक्य क्वचितच कुणी उच्चारले असेल. यात परिग्रहाचा अत्यंत निषेध आहे. परिग्रह कायम ठेवला तर कोणत्या ना कोणत्या प्रकारची चोरी होणारच. 'संग्रह करणे चुकीचे आहे' हा विचार जेव्हा समाज मान्य होईल तेव्हा आजचे अनेक प्रश्न सुटतील.

०००

शरीर - श्रम

या व्रताची गणना महाव्रतांमध्ये होत नाही. याचा अस्तेय व्रताशी संबंध असल्यामुळे त्याच्यानंतर याला स्थान दिले आहे.

सत्य - पालनासाठी शरीरश्रम आवश्यक

समाजाची अधिकात अधिक सेवा करून समाजाकडून कमीत - कमी घेणे हा अस्तेय व्रताचा अर्थ नुकताच आपण बघितला मग सेवेचे काय स्वरूप असेल ? हा प्रश्न उद्भवतो. सेवा काय केवळ बौद्धिक असेल ? की सेवेत शरीरश्रमाचा समावेश होईल ? सत्याचा शोध घेत असतांना गांधीजींना दक्षिण आफ्रिकेत कळले की शरीरश्रमाशिवाय सत्याचे पूर्ण पालन होऊ शकणार नाही. तिथेच त्यांनी शरीरश्रम करायला सुरुवात करून टाकली. साबरमती आश्रमात तर रोज आठ तास शरीरश्रम योजलेले होते.

हिंदुस्तानात शरीरश्रमाचे प्रमुख क्षेत्र शेतीच राहिल. त्यासोबत कापूस पिंजणे, सूत कातणे, कापड विणणे या गोष्टीही होत्या कारण की माणसाची मुख्य गरज अन्न - वस्त्रच आहे. या दोन गोष्टीत जर माणूस स्वावलंबी बनला तर वर्ग - भेद संपून जाईल आणि सत्य स्थापित होऊ शकेल.

शरीरश्रमाची सामुदायिक साधना

साबरमती आश्रमात जेव्हा शरीरश्रमाच्या कार्याला सुरुवात झाली तेव्हा कापूस पिंजणे, सूत कातणे, कापड

विणणे हीच मुख्य कामे होती. शेती गौण होती कारण की त्या काळात हिंदुस्तानात कापड कारखाने उभे होते आणि कापूस पिंजणे, सूत कातणे, कापड विणणे वगैरे हस्तोद्योग जवळपास नष्ट झाल्यासारखे होऊन गेले होते. त्यांच्या पुनरुद्धारसाठी गांधीजींना खूप परिश्रम घ्यावे लागले. साबरमती आश्रमात कापूस पिंजणे, सूत कातणे, कापड विणणे या विषयक प्रयोग झालेत आणि याविषयी एका परिपूर्ण शास्त्राची निर्मितीही करण्यात आली. वर्धा आश्रमात विनोबांनी या प्रयोगांची कठीण साधना केली. ते स्वतः कापड विणत. मांडी लाऊन विणकामासाठी विणीचे उभे - आडवे धागे तयार करण्याच्या विद्येत ते निष्णात झाले होते. ही गोष्ट कदाचित खूप कमी लोकांना ज्ञात असेल.

श्रमाचे साधन : चरखा

कापड विणण्याचे काम सारेच काही करू शकत नाहीत पण सूत कताईचे काम मात्र सर्वजण करू शकतात. यासाठी गांधीजींनी नित्य सूत्रयज्ञाची कल्पना मांडली. सूत्रयज्ञ म्हणजे रोज अर्धा तास सूत कताई करणे म्हणजे रोज 160 वार सूत कातणे. वार म्हणजे चार फुट आणि अशी 640 वारांची एक गुंडी याचीही कठीण साधना विनोबांनी वर्धा आश्रमात केली. या विद्येत त्यांनी इतके प्राविण्य संपादन करून घेतले होते की अनेक महिने ते रोज आठ तासात बत्तीस नंबरच्या सूताच्या चार गुंड्या सूत कातत होते. ही विलक्षण - असामान्य अशी गती मानली जाईल.

साबरमती आश्रमात एक आश्रमवासी होते. त्यांची शरीरश्रमावर अपरंपार निष्ठा होती. त्यांची ही निष्ठा आमरण कायम राहिली. ते केवळ गांधीजींनाच शरीरश्रम - निष्ठ मानायचेत. ते विनोबांना शरीरश्रम - निष्ठ मानायला तयार नव्हते पण आठ तासात बत्तीस नंबरचे चार गुंडी सूत कातणाऱ्या विनोबांपुढे ते नतमस्तक झालेत. ते म्हणाले 'मी आजपर्यंत विनोबांना बुद्धिजीवी मानत होतो पण आज माझी कल्पना बदलली. विनोबांनी तर मलाही पराभूत केले.'

गरीबांविषयी विनोबांच्या मनात कणव होती. वर्धा आश्रमात वर्षभर त्यांनी रोज दोन आण्यात जीवन निर्वाह करायचा प्रयोग केला होता. दोन आणे म्हणजे रुपयाचा

आठवा भाग. यातला एक पैसा सरपणासाठी मोजला जायचा म्हणजे उरलेल्या अकरा पैश्यात ते दोन वेळचे भोजन घ्यायचे. यात दूधा - तूपाचा तर समावेश होऊच शकत नाही. वरण, पोळी, भाजी आणि अळशीचे तेल - हा आहार वर्षभर चालला. संपूर्ण वर्षभर या आहाराचे सेवन करून त्यांनी आपले आरोग्य उत्तम राखले होते.

टकळीचे प्रयोग

सूत कताई विषयक प्रयोग सुरु झाले आणि टकळीचा शोध लागला. साबरमती आश्रमात काही टकळीविषयक प्रयोग मोठ्या प्रमाणावर होऊ शकले नाहीत. विनोबांनी वर्धा आश्रमात टकळीवर प्रयोग केलेत. चरख्यावर अर्ध्या तासात 160 वार सूत कातण्यात कुणाला अडचणीचे होत नव्हते पण टकळीवर अर्ध्या तासात 160 वार सूत कातणे मात्र अशक्यप्राय वाटत होते. टकळीवर अर्ध्या तासात 160 वार कताईची गती यायलाच हवी असा विनोबांनी आग्रह धरला. श्री. भाऊ पानसे यांनी ही प्रगती साधली होती.

टकळीचे अनेक फायदे आहेत. प्रवासादरम्यान चरख्याऐवजी टकळी अधिक सोईची आहे. टकळी ठेवण्यासाठी कमी जागा लागते आणि सूत काततांनाही कमीत - कमी जागा लागते. टकळीवर काततांना आवाज अजिबात होत नाही यामुळे सभास्थानी वगैरेंसुद्धा तिचा उपयोग करू शकतो. झोपल्या - झोपल्याही (पडल्या - पडल्याही) कातू शकतो. बाबांच्या उपस्थितीत आपण झोपू शकत नाहीत असे विनोबा म्हणत, आईच्या उपस्थितीत झोपू शकतो. यामुळे टकळी 'आई' तर चरखा 'बाबा' आहेत. त्यांनी टकळी - चरखा यांना माता - पिता अशी मोठी मार्मिक नावे दिली आहेत.

चोवीस तासांची विभागणी

या संदर्भात विनोबांनी एक विशेष विचार मांडला आहे. चोवीस तासांचे तीन समान भाग करायला हवेत. आठ तास विश्रांती, यात झोपेचा समावेश आहे. आठ तास दैहिक आणि आत्मिक कार्य. दैहिक कार्यात शौच, मुख - मार्जन, भोजन, व्यायाम वगैरेंचा आणि आत्मिक कार्यात दोन वेळची प्रार्थना, स्वाध्याय, सूत्रयज्ञ वगैरेंचा अंतर्भाव होईल. उर्वरित संपूर्ण आठ तास सार्वजनिक सेवेत व्यतीत

व्हायला हवेत. यातला किमान निम्मा वेळ शरीरश्रमयुक्त सेवेत उपयोगी पडायला हवा. पूर्ण आठ तास बौद्धिक सेवेत व्यतीत करणे योग्य नव्हे. विनोबांचा हा मौलिक विचार आचरणात आणण्याजोगा आहे.

यज्ञ म्हणजे शरीरश्रम

गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायात नऊ ते पंधरा श्लोकांमध्ये 'यज्ञ' शब्द आणि त्याची सविस्तर चर्चा आली आहे. गांधीजींनी 'यज्ञ' शब्दाचा एक विशेष अर्थ सांगितला आहे. यज्ञ म्हणजे शरीरश्रम. गांधीजींनी गीतेचा विचार अशाप्रकारे सांगितला आहे की शरीरश्रम न करणाऱ्याला भोजन करायचा अधिकार नाही. श्रमनिष्ठेचा सर्वांनी अवलंब केला तर गरीब - श्रीमंत, मजूर - मालक, श्रमजीवी - बुद्धिजीवी वगैरे भेद उरणार नाही आणि सर्वांना विकासाची समान संधी लाभेल. मजूर वर्गाला अपार काबाडकष्ट करूनही आवश्यक वस्तुंचा उपभोग मिळू नये आणि बुद्धिजीवी, श्रीमंत वर्गाला अजिबात श्रम न करता भरपूर - आत्यंतिक भोग लाभावेत, ही स्थिती कुठल्याही समाजासाठी हानिकारक आहे.

याविषयी गांधीजींनी आणखी एक नवा विचार मांडला आहे. श्रीमंतांनी स्वतःला आपल्या संपत्तीचे विश्वस्त समजावे. आपल्या संपत्तीच्या वैयक्तिक मालकीवर उदक सोडावे. आपल्यासाठी दरमहा वेतन घेत रहावे आणि उरलेल्या सर्व संपत्तीचा विनियोग विश्वस्तांमार्फत मजूरांसाठी, समाजहितासाठी केला तर हळूहळू वर्ग - संघर्ष संपू शकेल.

श्रमनिष्ठ जीवनामुळे ब्रह्मचर्याचे पालनही सुलभतेने साधले जाते, हा गांधीजींचा अनुभव आहे. गांधीजी आणि विनोबाजींनी आपल्या आचरणाद्वारे केलेला श्रमनिष्ठेचा गौरव अद्वितीय आहे.

विशेष

गांधीजींच्या शरीरश्रम विषयक चिंतनाला पौर्वात्य आणि पाश्चात्य दोन्ही परंपरांमधून बळ मिळाले. भगवद्गीतेचा तिसरा अध्याय आणि टॉलस्टॉय, रस्किन या पाश्चात्य चिंतकांनी गांधीजींच्या श्रम निष्ठेविषयक विचाराला भक्कम पाठिंबा दिला. यज्ञ केल्याखेरीज जो

खातो तो चोरीचे अन्न खातो अशा तऱ्हेचा भयंकर शाप गीतेने यज्ञ न करणाराला दिला आहे.

बायबल सांगते 'तू आपली भाकर स्वतःच्या अंगातून घाम काढून कमव आणि खा.'

ज्याला अहिंसेचे पालन करायचे आहे, सत्याची आराधना करायची आहे, ब्रह्मचर्याला आपला जन्मस्वभाव बनवायचे आहे, त्याला तर शरीरश्रम रामबाणाप्रमाणे आहे असे विनोबांचे ठाम मत आहे. गांधीजी म्हणतात की शरीरश्रम हाच भावी जगाच्या धार्मिक, आर्थिक, राजकीय, सामाजिक विचारांचा आणि जीवनाचा पाया असू शकतो. विनोबा 'शरीरपरिश्रम' शब्दाऐवजी 'शरीरश्रम - व्रत' असा शब्दप्रयोग करतात. विनोबा म्हणतात शरीर श्रम व्रतात गीतेचे प्रत्यक्ष आचरण आहे. यात ऐच्छिक दारिद्र्य आहे. सहज समाजवाद आहे.' मा विद्विषावहै 'आहे.

विनोबा म्हणतात की सृष्टीशी एकरूप होणे हाच शरीरश्रमाचा मुख्य हेतु आहे. एक मात्र सिध्दांत म्हणून शरीरश्रमाचा अर्थ आहे सृष्टीशी पुरेपुर संपर्क आणि तिच्याशी एकरूप होण्याची शक्ती आणि जनतेच्या जीवनाशी समरस होण्याचा, सहृदय होण्याचा प्रयत्न.

०००

असंग्रह म्हणजे अपरिग्रह

हे व्रत अस्तेय व्रताशी संबंधित आहे. प्राचीन काळी साधक, मुमुक्षु, सिध्द पुरुषांसाठी हे व्रत खूप आवश्यक मानले गेले होते. भारतातल्या साधु - संन्याशांनी या व्रताची अखंड साधना आचरली आहे आणि यामुळे साधु - संन्याशांचा जनतेवर खूप प्रभाव असल्याचेही आढळून येते. गांधीजी आणि विनोबांनी अपरिग्रहाचे नवे स्वरूप जनतेपुढे मांडले.

अपरिग्रह = सावधान वृत्ती

समाजाची सेवा करत असतांना भिक्षावृत्तीने रहाण्यासाठी अपरिग्रहाची नितांत आवश्यकता आहे. अपरिग्रहाचा अर्थ आहे कमीत कमी - किमान, अत्यंत आवश्यक तेवढा परिग्रह. व्यक्ती - व्यक्तीच्या गरजेत फरक असेल. कुणाची गरज कमी तर कुणाची गरज अधिक असेल. व्यक्तीच्या मर्यादेनुसार परिग्रहात अधिक - उणेपणा असेल. अपरिग्रह केवळ बाह्य वस्तु नसून आंतरिक सावधान वृत्ती आहे.

अपरिग्रहाचे मुख्य सूत्र

आपल्याला वस्त्रांची नितांत आवश्यकता आहे. यासाठी वस्त्रांचा परिग्रह करू पण अपरिग्रह व्रताच्या पालनासाठी कमीत - कमी वस्त्र वापरण्याचे आपले लक्ष्य असले पाहिजे. एवढेच नव्हे तर कपडे अधिक काळ टिकावेत याकडेही आपण लक्ष द्यायला हवे. आपण

वस्त्र - स्वावलंबी आहोत म्हणून वाटेल तेवढे सूत कातू शकत नाहीत. सूत उत्तम प्रतीचे असेल तर वस्त्र चांगले विणले जाणार नाही. वस्त्र चांगले जर विणले गेले नाही तर अधिक काळ टिकू शकणार नाही मग इथे अपरिग्रह व्रताचा भंग होईल. सूत कातल्यापासून तर थेट कपडा धुऊन स्वच्छ करेपर्यंतच्या प्रत्येक क्रियेत कपडा कमकुवत होणार नाही, अशी काळजी घ्यावी लागेल. कमीत - कमी - किमान वस्तुंचा उपयोग आणि अधिक दिवस - कमाल काळ वस्तु टिकवणे हे अपरिग्रह व्रताचे मुख्य सूत्र आहे.

गांधीजींच्या जीवनात या व्रताचे उत्तम दर्शन व्हायचे. 1934 सालची घटना आहे. गांधीजींनी टकळीवर सूत कातायचा सराव आरंभिला होता. रोज सकाळी अर्धा तास ते टकळीवर सूत कातायला शिकत होते. श्री. शिवाजीराव भावे त्यांना शिकवत असत. दुपारी एक तासभर गांधीजी कापूस पिंजायला जात असत. पेळू तयार करायचेत. कपड्याच्या एका छोट्या तुकड्यात पेळू गुंडाळून आणायचेत आणि पेळू कातायचेत. ज्या कपड्यात ते पेळू गुंडाळून आणायचेत ते कापड एकदा कुठेतरी हरवले. त्यांना कपड्याचा दुसरा तुकडा देण्यात आला. गांधीजी म्हणाले 'मला माझ्या रोजच्या कपड्याचा तुकडा हवा.' त्या कापडाच्या तुकड्याचा शोध घेणे सुरु झाले. स्वतः गांधीजीही शोधायला लागले. यात खूप वेळ गेला. अखेर कपड्याचा तुकडा सापडला. नंतर महादेव भाईंनी गांधीजींना सांगितले 'इतक्या छोट्याशा कपड्याच्या तुकड्यासाठी आपण स्वतःचा आणि इतरांचाही अमूल्य वेळ घालवला. याऐवजी दुसरा तुकडा घेऊन टाकणे सोईचे नव्हते काय?' यावर गांधीजींनी मोठे मार्मिक उत्तर दिले होते 'तुमच्या सांगण्याप्रमाणे मी वागलो असतो तर तुम्हीही संपून गेला असता आणि मीही नष्ट झालो असतो.' अर्थ हाच की त्यामुळे अपरिग्रह व्रताचा भंग झाला असता.

निष्काळजीपणाने म्हणजे हलगर्जीपणाने वस्तु हरवून बसणे अपरिग्रहात बसत नाही. कित्येक सार्वजनिक संस्थांमध्येही असा निष्काळजीपणा दिसून येतो. अपरिग्रही व्यक्ती सदैव हाच विचार करेल की कमीत - कमी - किमान वस्तुंध्ये राहून शरीररूपी साधनाला निरोगी आणि बलवान राखायचे आहे. सतत या दिशेने त्याची वाटचाल सुरु राहिल.

परिग्रहासोबत - सोबत दुःख वाढते

परिग्रह वाढवण्यात सुख आहे वा कमी करण्यात यावर विचार केला तर लक्षात येईल की परिग्रहासोबत दुःखही वाढेल. परिग्रह म्हणजे परावलंबनात सुख नाही. विनोबांनी चौदा वर्षे अखंड पद - यात्रा केली. ते रोज पहाटे तीन वा चार वाजता यात्रेला सुरुवात करत आणि बहुधा नियोजित वेळेवर मुक्कामी पोहोचत. समजा विनोबांनी पदयात्रेएवेजी एखाद्या वाहनाचा आश्रय घेतला असता तर काय अनुभवायला मिळाले असते ? मग इतक्या सुयोग्य प्रकारे यात्रा कदाचित चालली नसती. वाहन रस्त्यात बिघडूही शकते, यात परावलंबन आहे. यामुळे कमीत - कमी अवलंबून रहावे लागेल, कमीत - कमी - किमान - संग्रह असेल यातच सुख आहे.

देहाचाही अपरिग्रह असावा

आपले हे शरीरही परिग्रह आहे पण या परिग्रहाला आपण टाळू नाही शकत. हां, देहाच्या ताब्यात आपण रहावे की राहू नये हे आपल्या हाती आहे. देह, इंद्रिये, मन रुपी जो संघात आहे, त्यावर अवलंबून राहून, त्यात आसक्त होऊन, त्याच्याशी एकरूप होऊन त्याच्या माध्यमातून आपण सुख प्राप्त करून घेण्याच्या प्रयत्नात असतो पण त्यात आपल्याला यश लाभत नाही. आपण विवेकपूर्वक देहापासून विलग झालो, मन - इंद्रियांना वश न झालो तर आपण परमात्म्याशी संलग्न राहू. परमात्मा तर नित्य आनंद स्वरुपी आहे. यामुळे देहापासून विलग राहून, परमात्म्याशी एकरूप होऊन, अपरिग्रह व्रताचे पालन केले तर नित्य आनंदाचाच अनुभव येईल.

विशेष

गांधीजी अपरिग्रहाला अस्तेयाशी मिळते जुळते व्रत मानतात. जे विचार आपल्याला ईश्वरापासून विन्मुख ठेवतात किंवा जे आपल्याला ईश्वरासन्निध घेऊन जात नाहीत त्यांची गणना परिग्रहात होते. अर्थात् ते त्याज्य आहेत.

विनोबा म्हणतात की उदारता म्हणजे अपरिग्रह होय. विनोबांनी अपरिग्रही समाजाची पुढील लक्षणे सांगितली आहेत.

- या समाजात लक्ष्मी, (धान्य, भाज्या, दूध इ.) खूप वाढेल, तिची प्रचुरता असेल.
- लक्ष्मीचे घोरोघर समान वितरण असेल.
- निरर्थक वस्तुंचा संग्रह होणार नाही.
- क्रमयुक्त संग्रह असेल.
- पैसा कमीत - कमी असेल.

संग्रहाचा योग्य क्रम असा राहिल.

- उत्तम अन्न मिळायला हवे.
- प्रत्येकाला कपडा मिळायला हवा.
- चांगले घर मिळायला हवे.
- ज्ञानाची साधने म्हणजे ग्रंथ वगैरे हवेत.
- मनोरंजनाची साधने म्हणजे संगीत वगैरे.

०००

भीती वाटते. हे सारे मानसिक भय आहे आणि वैयक्तिक भयही आहे.

निर्भयतेचा परिपूर्ण अर्थ

गीतेच्या सोळाव्या अध्यायात दैवी संपत्तीचे वर्णन येते. त्यात अभय गुणाला प्रथम स्थान लाभलेले आहे. अभय म्हणजे निर्भयता. विनोबांनी निर्भयतेचा दुहेरी अर्थ सांगितला आहे. जो कुणाला भीत नाही आणि जो कुणाला भिववत नाही, तो निर्भय होय. सामान्यपणे निर्भयतेचा अर्थ 'जो कुणाला भीत नाही' एवढाच केला जातो पण हा पूर्ण अर्थ नाही. 'कुणाची भीती न बाळगणे' आणि 'कुणाला न भिववणे' हा निर्भयतेचा परिपूर्ण अर्थ आहे.

'न भिणे' एवढाच जर निर्भयतेचा अर्थ मानला तर काय होईल ? ज्याला दुसऱ्यापासून भय नाही तो स्वतः दुसऱ्याला भिववत राहिल. कुणाला न भिणे म्हणजे समोरच्यालाही निर्भय बनवणे होय. स्वतः निर्भय बनणे आणि दुसऱ्याही निर्भय बनेल अशी वृत्ती जागवणे (प्रयत्न करणे) हीच खरी आणि परिपूर्ण निर्भयता आहे.

कुणाला न भिण्याचा अर्थ 'अविनयी' बनणे नव्हे. कुणाची अधीनता न स्वीकारून स्वतंत्र म्हणजे स्वच्छंद बनणे हाही अर्थ नव्हे ! आजकाल काही लोक 'स्वातंत्र्य' शब्दाचा अर्थ 'स्वच्छंदता'च मानताहेत. हे चुकीचे आहे. सत्य - अहिंसेच्या पालनासाठी निर्भयतेची जेवढी आवश्यकता आहे तेवढीच गरज नम्रतेचीही आहे. निर्भयता आणि विनम्रता मिळूनच सत्य - अहिंसेचे पालन होते.

वैयक्तिक निर्भयतेचे तीन प्रकार -

विनोबांनी एका पत्रातून निर्भयतेचे तीन प्रकार वर्णिले आहेत -

- 1) निष्णात वा वाकबगार निर्भयता
- 2) ईश्वरनिष्ठ निर्भयता
- 3) विवेकी निर्भयता.

मर्यादित विषयातील अभ्यासामुळे प्राप्त होणाऱ्या निर्भयतेला निष्णात निर्भयता असे म्हणतात. सर्पाची नेमकी ओळख झाली म्हणजे सर्व सर्प विषारी नसतात, खूपच कमी सर्प विषारी असतात याविषयक माहिती, सर्प कसे पकडावेत, सर्पदंश झाल्यावर काय उपाय करावेत

सर्वत्र भयवर्जन: अभय

अभय व्रत सत्य - अहिंसेशी संबंधित आहे. आत्मदर्शन आणि हरिदर्शन हे अहिंसेचे दुहेरी स्वरूप आहे, यातून अभय म्हणजे निर्भयतेचा विकास होतो.

जोवर देहबुद्धी, देहाविषयक आसक्ती, आणि जगताविषयी सत्यबुद्धी मनात असते तोवर संपूर्ण भयमुक्ती साधली जाणे अशक्य आहे. देहासक्तीच्या क्षयाचा उपाय आहे आत्मदर्शन आणि जगताच्या संदर्भात जी सत्य बुद्धी असते, ती घालवायचा - दूर करायचा - उपाय आहे हरीदर्शन.

भयाचे प्रकार

भय अनेक प्रकारचे असते - शारीरिक, मानसिक, वैयक्तिक, सामुदायिक. सर्वात मोठे भय मृत्युविषयक असते. देहाशी संबंधित असल्यामुळे या भयाला शारीरिक भय म्हणता येईल. तसे तर कुठल्याही प्रकारचे भय हे मानसिक भयच असते कारण की त्याचा प्रत्यक्ष संबंध मनाशीच असतो. तरीही त्याची विभागणी करता येऊ शकते. चोर समोर उभा ठाकला, कुणी खून करायला आला, सर्प वा व्याघ्र आक्रमण करायला आला तर माणूस भिऊन जातो. हे झाले शारीरिक भय. पापकर्म करणाऱ्याची समाजात निंदा होते, प्रतिष्ठा उरत नाही. यामुळे माणूस पाप कर्मांना भितो. भयाची ही भावना समुदायाशी संबंधित आहे यामुळे हे सामुदायिक भय आहे. भूताची कल्पना मनात आली तर भीती वाटते. विकार उत्पन्न झाला तर

वगैरे गोष्ठींचे बरोबर ज्ञान, सर्प पकडायचा सराव हे सारे झाले तर सर्प विषयक भय नष्टप्राय होईल म्हणजे बऱ्याच प्रमाणात सर्पाविषयी निर्भयता प्राप्त होईल.

ईश्वरनिष्ठ निर्भयता व्यक्तीला संपूर्णपणे निर्भयता अर्पिल. भक्ती, वैराग्य वगैरे आध्यात्मिक साधनेने ती प्राप्त होऊ शकते. भय उपजले असता चित्ताला शांत आणि विवेकसंपन्न राखून परिस्थितीचा सामना करणे विवेकी निर्भयता होय.

जंगलातून प्रवास करतांना समोर सिंह उभा राहून ठाकला तर चित्ताला शांत राखून बचावाचा उपाय शोधणे आणि काही उपाय उरला नसेल तर हरीस्मरणपूर्वक निर्भयतेने मृत्युचा सामना करणे विवेकी निर्भयता होय.

सामुदायिक निर्भयता

अहिंसेचा मंत्र घेऊन गांधीजी जेव्हा हिंदुस्तानात परतले तेव्हा संपूर्ण देशात भयाचे वातावरण होते. सारेच इंग्रजांना भीत असत. यामुळे इंग्रजांची सत्ता कायम होती. गांधीजींनी देशाला हा मंत्र दिला 'इंग्रजांना भिऊ नका.' इंग्रजांनी आपल्याला गुलाम बनवले, हा त्यांचा अपराध आहे. त्यांचा आपण सामना करायला हवा. हिंसेने सामना करायचा असेल तरी निर्भयता हवी पण इंग्रजांशी हिंसेने सामना करणे निरर्थक ठरेल. यामुळे अहिंसात्मक सत्याग्रहाचा शोध लागला. निर्भयतापूर्वक अहिंसात्मक सामना करायचा मार्ग निघाला. भगिनींनीही भयाचा त्याग केला आणि तुरुंगात जायला सिध्द झाल्या. सामुदायिक निर्भयतेचा हा अहिंसात्मक उपाय यशस्वी झाला.

समुदायाशी आपला नित्याचा संबंध असल्यामुळे आपण अनीती - अधर्मापासून कित्येकदा वाचतो. माणसाच्या मनी सामूहिक प्रतिष्ठेचा विचार असतो. प्रतिष्ठा कमी होऊ नये, अपकीर्ती होऊ नये या भयाने माणूस अकार्य करण्यापासून वाचतो. आपल्यावर समुदायाचे हे किती मोठे उपकार आहेत! गीतेत भगवान अर्जुनाला सांगतात "हे अर्जुना! स्वधर्माचा त्याग केल्यामुळे तुझी अपकीर्ती होईल. सन्माननीय (प्रतिष्ठित) पुरुषाला अपकीर्ती मरणाहूनही दुःसह आहे. लोक म्हणतील की तू भिऊन युद्धातून काढता पाय घेतला - स्वधर्माचा त्याग केला. लोकांच्या दृष्टीने तू आधी अतिशय आदरणीय होतास पण आता लोक तुझ्या सामर्थ्याची निंदा करतील. पुष्कळसे

नको नको ते बोलतील. याहून अधिक दुःखदायक काय असणार आहे?" (गीता 2/34 ते 36) यामुळे सामूहिक साधना करतांना, सामुदायिक कार्यात समुदायाचा विचार करून, समुदायाला भिऊन आपण जर योग्य मार्गावर चालत राहिलो तर आपला पाय चुकणार नाही.

व्यक्तिगत साधनेत विकारांचे नाना अडथळे उभे रहातात आणि आपण त्यांना भिऊन जातो, ध्यान करायला बसलो असतांना जर अचानक काम - विकार उत्पन्न झाला तर भयासारखे वाटेल. कधी भयामुळे घाम येतो. झोप बरोबर येत नाही. अशा समयी जर हिंमत हारलो तर नुकसान होईल. निर्भय वृत्तीने जर आपण कामविकाराचा सामना करण्यात प्रयत्नशील राहिलो तर काम विकारावर विजय संपादित करता येईल. कामविकारावर मुक्ती साधायची किल्ली हाती लागेल. तमाम मानसिक विकारांवर हाच उपाय आहे की विकार उत्पन्न झाल्यावर आपण दबून न जाता, हिंमत हरलो नाही तर अखेरीस विजय मिळेल.

अहिंसा पालनाने निर्भय वृत्तीची प्राप्ती

अहिंसेच्या वास्तविक पालनातून निर्भयता पूर्णपणे प्रकट होते. स्वामी श्रध्दानंदजींची एक पुस्तिका आहे. 'कल्याण मार्गाचा यात्रिक' यातून विनोबांनी एक सुंदर उदाहरण प्रस्तुत केले आहे. स्वामीजी लिहितात 'त्रिवेणीच्या पार झुत्सीच्या अरण्यात एक सत्पुरुष रहायचे. त्यांनी योग सामर्थ्याने एका सिंहाला वश करून घेतल्याचे मी ऐकले होते. रात्रीतच त्यांचे दर्शन होऊ शकेल म्हणून मी एका मित्रासोबत रात्री दहा वाजता त्या अरण्यातल्या सत्पुरुषाच्या कुटीजवळ पोहोचलो. तिथे अंगणात एक कौपीनधारी वृद्ध सत्पुरुष समाधी अवस्थेत बसलेले दिसले. तीन वाजेपर्यंत ते समाधीतच होते. तीन वाजता एक सिंह आला आणि त्यांचे पाय चाटू लागला. साधुने डोळे उघडले. त्याच्या मस्तकावरून प्रेमाने हात फिरवत म्हणाले 'बेटा! आलास? बराय. जा आता.' सिंहाने त्यांच्या चरणावर माथा टेकला आणि अरण्यात निघून गेला. आम्ही दोघांनी साधुना चरणस्पर्शपूर्वक प्रणाम केलेत आणि या अद्भुत सिध्दीविषयी आश्चर्य व्यक्त केले. साधुनी दिलेले उत्तर अविस्मरणीय होते. ते म्हणाले "ही काही कुठली सिध्दी नाही. या सिंहाला कुणा शिकाऱ्याने

गोळी मारली होती. यामुळे त्याचे पाय घायाळ झाले होते. त्याला चालता - फिरता येत नव्हते. कदाचित तो तहानलेलाही होता. मी अरण्यात फिरत राहिलो असता त्याची दशा पाहिली त्याला पाणी पाजले. काही वनस्पती शोधून त्याच्या पायाला बांधली. रोज वनस्पती लावतांना तो माझे पाय चाटू लागला. आता तो बरा झाला आहे पण त्याची माझे पाय चाटायची सवय मात्र कायम टिकून आहे. यामुळे माझी उपासना संपल्यावर एकदा माझ्याकडे येतो."अहिंसेचा अभ्यास आणि सेवा व्यर्थ जात नाही.

विशेष

गांधीजी म्हणतात की गीतेच्या सोळाव्या अध्यायात दैवी संपत्तीचे वर्णन करतांना पहिल्या श्लोकात या गुणाचे वर्णन येते. अभया खेरीज सत्याचा शोध लागणार नाही. अहिंसेचे पालन कसे काय होईल? शूर म्हणजे भयमुक्त. तलवार ही शूराचे चिह्न नसून भीतीचे चिह्न आहे. अभय म्हणजे सर्व प्रकारच्या बाह्य भयांपासून मुक्ती. ज्याला आत्मसाक्षात्कार झाला आहे, तोच भयमुक्त राहू शकेल. अभय ही निर्मोही स्थितीची पराकाष्ठा होय. आपण धनीपणा सोडून चाकर बनलो, शून्यवत होऊन गेलो, तर सहज सर्व भये जिंकू शकू, शांती प्राप्त करू आणि सत्यनारायणाचे दर्शन करू.

विनोबांचे निवेदन असे की आपल्या देशात प्राचीन काळापासून निर्भयतेचे शिक्षण दिले गेले आहे. निर्भयतेचे दोन पैलू आहेत - इतरांना न घाबरवणे आणि इतरांना न घाबरणे. हाच वेदान्त वा आत्मविद्या होय.

विनोबा तीन प्रकारच्या निर्भयतेचा विचार मांडतात.

- 1) वाकबगार वा निष्णात निर्भयता.
- 2) ईश्वरनिष्ठ निर्भयता आणि
- 3) विवेकी निर्भयता

आपण प्रेमाने, निर्भयतेने पुढे जावे आणि मरण्याचा प्रसंग आला तर मरावे, अशी वृत्ती गांधीजींनी शिकवली. त्यांनी करणेला निर्भयतेशी जोडले.

०००

सर्वधर्मी - समानत्व

हे उपव्रत देखिल सत्य - अहिंसेशी संबंधित आहे. सर्वधर्म समभाव ही गांधीजींची अभिनव कल्पना आहे. आधी 'सर्व धर्म - सहिष्णुता' आणि 'सर्व धर्म - आदर' हे शब्द सुचवले गेले होते. अखेर गांधीजींनी 'सर्वधर्म समभाव' हा शब्द निश्चित केला.

भारताच्या शक्तीचा पाया

अनेक जाती - धर्मांनी युक्त विशाल हिंदुस्तान एक राष्ट्र बनले पण एकाच धर्माला मानणारे युरोप एक राष्ट्र नाही बनू शकले. हिंदुस्तानातने काही 'प्रांत' युरोपच्या काही 'राष्ट्रांहुन' मोठे आहेत तरीही ते हिंदुस्तानचे अविभाज्य अंग मानले गेले आहे, स्वतंत्र राष्ट्र नव्हे ! जर्मनीचे फ्रांस वा रशियाशी युद्ध होऊ शकते पण बंगालचे बिहार वा पंजाबशी युद्ध नाही होऊ शकत कारण की बंगाल, बिहार वा पंजाबशी लढाई नाही करू शकत. याच्या कारणांची मीमांसा मांडतांना विनोबा म्हणतात की हिंदुस्तान एक राष्ट्र बनले याचे एकमेव कारण हे आहे की आपल्या पूर्वजांनी अहिंसेची महान तपश्चर्या करून अत्यंत व्यापक भावना प्रसारित केली.

जातीभेद निर्माण होऊन आपल्या समाजात उच्च-नीच, श्रेष्ठ-कनिष्ठ भावना जेव्हापासून उत्पन्न व्हायला लागली तेव्हापासून एक राष्ट्र असूनही हिंदुस्तान दुर्बल बनला. ब्राह्मण स्वतःला श्रेष्ठ मानू लागले. अस्पृश्यांची एक स्वतंत्र जमात बनऊन त्यांना क्षुद्र बनवून टाकले.

जिथे अनेक धर्म, विविध पंथ, विविध जाती सोबत नांदत होत्या, तिथे धर्मा - धर्मात, पंथा - पंथात, जाती - पातीत श्रेष्ठ - कनिष्ठ भाव उत्पन्न झाला आणि भांडणे माजलीत म्हणजे ज्या पायावर हिंदुस्तानची शक्ती स्थापित होती तो पायाच ढासळू लागला होता.

समभाव कल्पनेचा आविष्कार

यामुळेच गांधीजींच्या लक्षात सर्वधर्म समभावाचे महत्व आले. या कल्पनेचा आविष्कार दक्षिण आफ्रिकेत झाला. तिथे गांधीजींचा संबंध विविध धर्म मतांच्या लोकांशी आला होता. तिथे जी सत्याग्रह चळवळ सुरु झाली त्यात सर्व धर्मांचे - सर्व पंथांचे लोक सामिल झाले होते. सर्वांनी आपापसात ऐक्याचा अनुभव घेतला. प्रार्थनेत सर्व धर्मांची गीते गाईली जात. साबरमती आश्रमातही हा क्रम जारी राहिला. गांधीजी आणि विनोबांनी सर्व धर्मांचा अभ्यास केला आहे. विनोबांनी तर 'कुराण' चा अभ्यास करून त्याचा सारांश काढला आहे - ते 'कुराण सार' या शीर्षकाने प्रकाशित झाले आहे. त्याचप्रमाणे बायबलचा अभ्यास करून त्यांनी ख्रिश्चन धर्माचे सार काढले आहे, ते 'ख्रिस्त धर्म सार' नावाने प्रकाशित आहे.

सर्वधर्म - समभाव विषयी गांधीजींनी एका पत्रातून लिहिले आहे "सारे धर्म आपापल्या दृष्टीने समानपणे श्रेष्ठ आहेत. यामुळे कुठलाही धर्म अन्य कुठल्याही धर्मापेक्षा श्रेष्ठ नाही. हिंदूंना हिंदू धर्म श्रेष्ठ वाटतो तर मुसलमानांना इस्लाम धर्म, ख्रिश्चनांना ख्रिस्ती धर्म श्रेष्ठ वाटतो. पारशी बंधुंना पारशी धर्म, बौध्दांना बुध्द धर्म तर शिखांना शिख धर्म श्रेष्ठ वाटतो पण हिंदू धर्म इस्लामपेक्षा श्रेष्ठ, इस्लाम हिंदू धर्माहून श्रेष्ठ, ख्रिस्ती धर्म इस्लाम वा हिंदू धर्मापेक्षा श्रेष्ठ अशा प्रकारे एका धर्माला अन्य धर्मापेक्षा श्रेष्ठ मानणे चुकीचे आहे. सारे धर्म स्वतंत्र दृष्टीने अपूर्ण असून आपापल्या दृष्टीने पूर्ण आहेत. हा गांधीजींचा मौलिक विचार आहे.

विनोबा यासाठी एक चांगला दृष्टांत देतात "जो खरा मातृभक्त आहे तो इतरांच्या मातांनाही पूजनीय मानेल. आपल्या मातेची सेवा करील पण इतरांच्या मातेचा अपमान करणार नाही. प्रत्येक व्यक्तिला आपल्या मातेच्या दुधापासून पोषण लाभलेले असते. धर्म मातृस्थानी आहे मला माझी धर्ममाता पूजनीय आहे. मी मातृपूजक

आहे, यामुळे अन्य धर्म - मातांची निंदा तर मी करणार नाही." सर्व धर्मासंबंधी किती उच्च दृष्टी असायला हवी, हे समजावण्यासाठी मातेचा हा दृष्टांत खूप उपयुक्त आहे.

परधर्माचा अनादर हा स्वधर्माचाच अनादर

विनोबा एके ठिकाणी असे लिहितात "एक मुस्लिम बंधु मला सांगत होते ' जोवर मी कुराणाचा वारंवार अभ्यास केला नव्हता तोपर्यंत मी हिंदू वा ख्रिस्ती - विरोधी मुसलमान होतो पण कुराणाचा अभ्यास केल्यावर खऱ्या हिंदू व सच्च्या ख्रिस्ती बांधवात मी मुसलमानाला बघू शकतो.' खरा हिंदू मुसलमान आहे आणि सच्चा मुसलमान हिंदू आहे, ही योग्य दृष्टी आहे. विट्टलाचा उपासक विट्टलाची उपासना कदापि सोडणार नाही. आपल्या आयुष्याच्या अखेरपर्यंत तो विट्टलोपासक राहिल पण त्याचा रामोपासनेशी विरोध नसेल. तो विटोबात राम बघू शकेल. रामोपासकाची हीच अवस्था असेल. त्याला रामाच्या मूर्तीत विटोबा दिसू लागेल."

"धर्माचे आचरण हीच खरी उपासना होय. उपासनेत विरोधासाठी स्थान नाही ज्या प्रमाणे राम, विट्टल वगैरे एकाच परमेश्वराच्या मूर्ती आहेत आणि यामुळे त्यांच्या ठायी वैशिष्ट्य असूनही विरोध नाही त्याचप्रमाणे हिंदू, मुस्लिम वगैरे धर्म एकाच सत्यरूपी धर्माच्या मूर्त्या आहेत आणि यामुळे त्यांच्या ठायी आपापली वैशिष्ट्ये असूनही आपापसात विरोध नाही. परधर्माविषयी ज्याच्या मनी अनादर आहे ती व्यक्ती स्वधर्माचे यथायोग्य आचरण नाही करू शकणार."

सारे धर्म पूर्ण आहेत, अपूर्ण आहेत

तसे पाहू गेल्यास सर्व धर्मांचे मूलभूत सिध्दांत समानच असतात. सारे धर्म ईश्वराला मानतात. सत्य, प्रेम, करुणा, दान, सदाचार वगैरेंवर भर देतात यामुळे सारे धर्म आपल्या मते श्रेष्ठ आहेत आणि स्वतःच्या ठायी पूर्णही असू शकतात पण स्वतंत्र दृष्टीने पाहू गेल्यास प्रत्येक धर्मात सुधारणेला वाव आहे तरीसुध्दा हिंदू धर्माची अपूर्णता इस्लाम नाही सांगू शकत आणि इस्लाम धर्मातली अपूर्णता हिंदू नाही सांगू शकत - त्या त्या धर्मांचे श्रेष्ठ, अधिकारी पुरुष आपापल्या धर्माची अपूर्णता सांगू शकतात.

दक्षिण आफ्रिकेत असतांना गांधीजी विविध धर्मांचा अभ्यास करत होते. अस्पृश्यतेला धार्मिक मान्यता लाभली असल्याचे बघून हिंदू धर्माचा त्याग करायचा विचार त्यांच्या मनी आला होता. त्यावेळी श्रीमद्राजचंद्र यांनी त्यांना हिंदू धर्माशी संबंधित काही ग्रंथ पाठवून निर्णयाबाबत घाई न करण्याचा सल्ला लिहून कळवला. गांधीजींनी धैर्य राखले. हिंदू धर्माचा सखोल अभ्यास केला. गांधीजींनी जर हिंदू धर्माचा त्याग केला असता तर आज त्यांच्या हातून जी हिंदू धर्माची आणि हिंदुस्तानची अद्वितीय सेवा घडली ती घडली नसती. हिंदुस्तान या सेवेपासून वंचित राहिला असता. हिंदू धर्मात राहूनच त्यांनी हिंदू धर्माची आणि हिंदुस्तानची महान सेवा केली.

विशेष

गांधीजींनी सहिष्णुतेला सर्वधर्मसमभाव हे नवीन नाव दिले आहे. सहिष्णुता हे नाव काही गांधीजींना आवडले नव्हते. काकासाहेब कालेकर यांनी सुचवलेला 'सर्वधर्म आदर भाव' हा शब्द गांधीजींना रुचला नव्हता कारण इतर धर्मांना 'सहन करण्यामध्ये' त्यांचा कमीपणा गृहीत धरल्याप्रमाणे होते. 'आदरा'मध्येही मेहरबानीचा भाव येतो. अहिंसा आपल्याला इतर धर्माबद्दल समभाव शिकवते. आदर आणि सहिष्णुता ही अहिंसेच्या दृष्टीने पुरेशी नाहीत. इतर धर्मांविषयी समभाव राखण्याच्या मूळाशी स्वतःच्या धर्माच्या अपूर्णतेची कबूली येऊनच जाते. सत्याची आराधना काय आणि अहिंसेची कसोटी सुध्दा काय आपल्याला हेच शिकवते.

विनोबांनी 'सर्वधर्मसमभाव' या संकल्पनेची मांडणी करतांना म्हटले की गीतेने स्पष्ट शब्दात सांगितले आहे की प्रत्येकाने आपापल्या धर्मानुसार चालावे आणि दुसऱ्याला चालू द्यावे. वेदाने म्हटले आहे की सत्य एक आहे. त्याची उपासना करणारे त्याला विविध नावांनी संबोधतात.

कुराणतही हीच गोष्ट दिसते. धर्मात दिसणारे भेद इतरांनी निर्माण केलेत, संतांनी नव्हे.

जैनांनी सांगितले आहे की परिपूर्ण विचार शब्दांमध्ये सामावत नाही. येशू ख्रिस्तांनी आपल्या शिष्यांना सर्वधर्मसमभाव शिकवला आहे. अशाप्रकारे, कोणत्याच धर्माचा दुसऱ्या धर्माला विरोध नाही.

विनोबांनी हिंदू धर्माची व्याख्या केली आहे 'सर्वधर्मसमादर' जो सर्व धर्मांचा सम्यक् व समान आदर करतो, तो हिंदू.

'सर्वधर्मसमभाव' या संकल्पनेत विनोबा चार गोष्टी आवश्यक मानतात. पहिली गोष्ट स्वधर्म निष्ठा. दुसरी इतर धर्मांविषयी आदर भाव. तिसरी सर्वधर्म सुधारणा, ज्याशिवाय माणूस पुढे जाऊ शकत नाही. चौथी गोष्ट, जी या तीन गोष्टींमधून स्वाभाविकपणे निघते, ती म्हणजे अधर्माचा विरोध. या चार गोष्टी एकत्र येतात तेव्हा सर्वधर्मसमभाव सिध्द होतो.

एकच स्वर असता तर त्यातून संगीत निर्माण झाले नसते. सर्व स्वर संवादी हवेत - विसंवादी असता कामा नये. सर्व धर्म जणू विविध रसांचे भोजन. एकच एक रसाचे भोजन चांगले, रुचकर वाटत नाही. विविधतेतून संगीत निर्माण होऊ शकते. ही व्यापक दृष्टी भारताची आहे. मूलतत्त्व आहे.

○○○

स्वदेशी

हे व्रत सत्य - अहिंसेशी संबध्द आहे. आपल्या देशात उत्पादित झालेल्या वस्तुंचा वापर करणे, विदेशी वस्तुंचा उपयोग टाळणे हा स्वदेशी व्रताचा प्रचलित अर्थ आहे पण हा झाला सामान्य अर्थ. स्वदेशीचा विशेष अर्थ गांधीजी आणि विनोबांनी स्पष्ट केला आहे.

स्वदेशीचा खरा अर्थ आहे स्वावलंबन, याविषयी एके ठिकाणी विनोबांनी असे म्हटले आहे ज्ञ "खेड्यात शेतकरी आपल्या शेतात कापूस पिकवतो पण तो कापूस विकून मिलचे कापड खरेदी करतो म्हणजे गावाबाहेरून कापड विकत घेतो. आपल्या शेतातला भुईमूग विकतो आणि शहरातील मिलचे तेल खरेदी करतो. ऊस विकून कारखान्यातून साखर खरेदी करतो. आता अन्नधान्य विकून शहरातून पोळी विकत घेणे काय तेवढे बाकी राहिले. अन्न - धान्य, खेड्यात तयार झालेले कापड, खेड्यातला गूळ, खेड्यातले तेल, खेड्यातील पादत्राणे, खेड्यात हातांनी दळलेले पीठ वगैरे उपयोगात येईल तेव्हाच स्वदेशी धर्माचे पालन होईल.

खेड्यात तेली रहातो, चर्मकार असतो. चर्मकार म्हणतो 'मी तेल्याकडून तेल घेणार नाही कारण ते महाग आहे.' यामुळे शहरातून तेल घेतो. तेली म्हणतो 'मी चर्मकाराकडून पादत्राणे घेणार नाही कारण ती महाग असतात.' यामुळे दोघे आपल्याला आवश्यक त्या गोष्टी शहरातून विकत घेतात. अशाप्रकारे आजकाल एकमेकांना

संपवण्याचे उद्योग चालले आहेत पण समजा खेड्यात पादत्राणे घेतांना तेली गृहस्थाला चार आणे अधिक द्यावे लागले आणि खेड्यात तेल विकत घेतांना चर्मकार बंधुचे चार आणे तेल्याकडे अधिकचे आलेत म्हणजे गेलेले चार आणे परत आलेत. कुणाचेच नुकसान नाही झाले.

अशाचप्रकारे विनोबांनी खादी विषयीही चांगल्या प्रकारे समजाऊन सांगितले आहे. "संपूर्ण खेडे खादीधारी झाले तर काय होईल? खेडे एक हजार लोकसंख्येचे आहे असे मानू या. एका माणसाला वर्षभरात वीस गज कापड लागते. एक गज कापडाची किंमत एक रुपया मानले तर संपूर्ण गावाला वर्षभरात एकूण वीस हजार रुपयांचे कापड लागेल. इतके कापड जर बाहेरून खरेदी केले तर वीस हजार रुपये गावातून बाहेर चालले जातील. गावात तयार झालेली खादी खरेदी केली तर पैसा गावातच राहिल." यामुळेच गांधीजी म्हणत असत की खादीत स्वराज्य आहे.

स्वदेशीचा अर्थ आणखी उलगाडून सांगतांना विनोबा म्हणतात 'स्वदेशी शब्दातला 'स्व' हा शब्द विशिष्ट धर्माचा बोध करवतो. यामुळे 'स्वदेशी' हा शब्द व्यापकतेचा विरोधी शब्द नाही. व्यापकतेच्या विरोधी शब्द आहे संकुचितता. स्वदेशी शब्द स्वधर्माचा बोध करवतो. धर्म व्यापक आहे, अधर्म संकुचित रहातो यामुळे धर्माचा अधर्माशी विरोध असतो पण धर्म व्यापक असून विशिष्टही आहे. स्वदेशी शेजारधर्म आहे. 'जवळून दूर' हे स्वदेशीचे सूत्र आहे." पुढे अग्नीचा दृष्टांत देत विनोबा म्हणतात, अग्नीच्या ठायी प्रकाश आणि उष्णता हे दोन धर्म नांदतात. प्रकाश लांबवर पसरतो पण उष्णता पसरत नाही. ती जवळच रहाते. स्वदेशीची सुरुवात आपल्या कुटुंबापासून, आपल्या गावापासून होईल आणि ती संपूर्ण जगभर पोहोचेल. गावात जी वस्तु बनत नाही - खेड्यात ज्या वस्तुचे उत्पादन होत नाही - अशी वस्तु शहरातून आणवली जाईल. आपल्या देशात उत्पन्न न होणाऱ्या वस्तु विदेशातून आणल्या जातील. विदेशात जी वस्तु उत्पन्न होत नाही आणि आपल्या देशात अधिक प्रमाणात उत्पादित होते ती वस्तु विदेशात पाठवली जाईल. अशाप्रकारे परस्पर देवाण - घेवाणीचा व्यवहार चालत राहिल. स्वदेशी संकुचित धर्म नसून विशिष्ट धर्म आहे आणि विशिष्ट असूनही व्यापक आहे. तो दया धर्म आहे.

विशेष

गांधीजी स्वदेशी व्रताला या युगातील महाव्रत मानतात. स्वदेशी हा आत्म्याचा धर्म आहे. आत्म्याच्या दृष्टीने स्वदेशीचा अंतिम अर्थ सर्व प्रकारच्या बाह्य संबंधांपासून संपूर्ण मुक्ती हाच होय. गांधीजींना खादीमध्ये सामाजिक शुद्ध स्वदेशी धर्म दिसून आला.

विनोबा म्हणतात की स्वदेशी म्हणजे दयाभावाची अंमलबजावणी. स्वदेशी धर्म मायाळू नसून दयाळू आहे. स्वदेशी हे माणसाचे जन्मसिद्ध कर्तव्य आहे. स्वदेशी म्हणजे व्यापक अर्थाने स्वावलंबन अथवा स्वधर्म. शुद्ध स्वदेशीत यंत्रांना स्थान नाही.

०००

स्पर्श भावना

स्पर्श भावना म्हणजे अस्पृश्यतेचे निवारण. अस्पृश्यता निवारणाचा खरा अर्थ आहे उच्च - नीच भेदभावाचे निराकरण वा निवारण पण इथे या शब्दाचा विशिष्ट अर्थाने उपयोग केला गेला आहे. चर्मकार, मेहतर वगैरे हिंदू असूनही उच्च वर्णीय हिंदू त्यांना अस्पृश्य मानतात. त्यांच्या केवळ स्पर्शाने ते अपवित्र होऊन जातात. हा भयंकर अन्याय प्रदीर्घ काळापासून चालत आला होता. गांधीजींना हा अन्याय इतका असह्य झाला की त्यांनी अस्पृश्यतेच्या विरोधात जिहाद चालवले.

1916 साली अहमदाबाद शेजारी कोचरब आश्रमात एक हरिजन कुटुंब रहायला आले. (दूदाभाई त्यांची पत्नी रामीबेन आणि कन्या लक्ष्मी) आश्रमाला आर्थिक मदत करणारे सज्जन कट्टर हिंदू आणि जैन होते. त्यांनी मदत थांबवली. आश्रमात केवळ महिनाभर पुरेल इतकाच पैसा उरला होता. गांधीजींनी सांगितले 'पैसा संपला तर आश्रम बंद करून खेड्यात जाऊन हरिजनांची सेवा करू.' पण आश्रम बंद व्हावा अशी ईश्वराची इच्छा नव्हती. एका सज्जन श्रीमंताला प्रेरणा लाभली. ते कारने आले. आश्रमाबाहेर येऊन थांबले आणि गांधीजींना बोलाऊन तेरा हजार रुपयांचे दान दिले. आश्रमात पाऊन न ठेवताच परतलेत. अशाप्रकारे वर्षभराची सोय झाली. नंतर अनेकांमध्ये बदल घडून आला आणि आश्रमाला मदत मिळत राहिली.

1920 सालचा एक प्रसंग. आश्रमात संडास सफाईसाठी एक मेहतर बंधू येत असत. एकदा काही दिवसांसाठी ते परगावी गेले होते. यामुळे त्यांचा दहा - बारा वर्षांचा मुलगा सफाईसाठी येऊ लागला. मुलगा शरीराने दुबळा होता. संडासच्या बादल्या मोठमोठ्या होत्या. तो छोटा मुलगा त्या बादल्यांना धडपणे उचलू शकत नव्हता. त्याच्या पायाला बादली लागली. तो रडू लागला. एका आश्रमवासीने त्याला रडतांना बघितले. रडायचे कारण विचारले. त्या मुलाची अडचण लक्षात आली. या मुलाला मदत करायली हवी असे त्या आश्रमवासीला वाटले. लगेच मुलाला आश्वासन दिले आणि रात्र पूर्ण होईपर्यंत मुलाला मदत केली. (हा युवक दस्तुरखुद्द बाळकोबा हेच आहेत.)

नंतर या साधकाने ही सारी कथा विनोबांना सांगितली. ही कथा ऐकून विनोबांनीही या कामी मदत करायचा निश्चय केला. दुसऱ्या दिवसापासून तेही येऊ लागले आणि पंधरवडाभर नियमित येऊ लागले. त्या साधकाने त्या मुलाला राष्ट्रीय शाळेच्या संडास सफाईच्या कामाला पाठवले आणि स्वतः आश्रमाच्या संडास सफाईची जबाबदारी स्वतः उचलली. स्वतः गांधीजींची थोरली भगिनी (रलियात बेन वा गोकुळी बेन) त्या काळात आश्रमात होत्या. त्या पुराणपंथी विचारांच्या होत्या. त्यांना संडास सफाईची गोष्ट आवडली नाही. त्या कस्तुरबांच्या स्वयंपाकघरात भोजन करायच्यात. हे साधकही कस्तुरबांच्या स्वयंपाकघरातच सेवा बजावत असत. या भगिनीने आपला स्वयंपाक वेगळा करायला सुरुवात केली.

गांधीजी या दरम्यान बाहेर दौऱ्यावर होते. चार - पाच दिवसांनी ते परतले. त्यांना संडास सफाईची संपूर्ण कथा कळली, त्यांना ती कथा ऐकून खूप आनंद झाला. प्रार्थनेनंतर बोलतांना ते म्हणाले की संडास सफाईचे काम आपण आधीच करायला हवे होते. या कामासाठी आपण मेहतर राखला हीच चूक होती. परमेश्वराने आपली चूक दुरुस्त करून दिली, हे त्याचे आपल्यावर उपकार झालेत असे मानायला हवे. यामुळे हे काम सदैव आश्रमवासीजनच करत रहातील. आपल्या थोरल्या भगिनीलाही गांधीजींनी मोठ्या विनयाने सांगितले की त्यांना अस्पृश्यता - निवारण मान्य नसेल तर त्या आश्रमात नाही राहू शकत. त्याच दिवशी त्यांना रात्रीच्या रेल्वेने राजकोट येथे पाठवून देण्यात आले. गांधीजींच्या ठायी कशी विलक्षण सिध्दांत

निष्ठा होती ! मग तर आठवड्यातील एक दिवस संडास सफाईचे कार्य भगिनीच करतील असा दंडकच गांधीजींनी घालून दिला आणि आश्रमातील सर्व भगिनी नियमितपणे हे कार्य करू लागल्यात.

1935 साली गांधीजी अस्पृश्यता - निवारणाकामी देशभर हिंडले. या कामाला अग्रेसर करण्यासाठी इंग्रजीत 'हरिजन', गुजराती भाषेत 'हरिजन बंधु' आणि हिंदीत 'हरिजन सेवक' अशा तीन साप्ताहिकांची सुरुवात केली. अस्पृश्यता घालवण्यासाठी गांधीजींनी जेवढे प्रत्यक्ष आणि सातत्याने प्रयत्न केलेत तेवढे क्वचित्च कुणी केले असावेत.

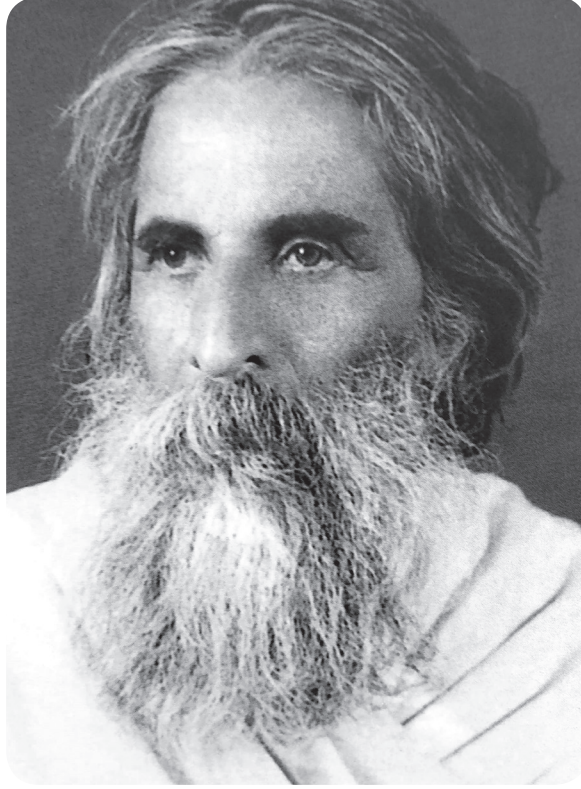
विशेष

गांधीजी म्हणत असत की आत्मा जर एकच आहे, ईश्वर एकच आहे तर मग अस्पृश्य कुणीच नाही. अस्पृश्यता निवारण म्हणजे उभ्या जगाशी मैत्री जोडणे, त्याचा सेवक बनणे. अस्पृश्यता निवारण हे अहिंसेचे जोडीदार बनून जाते व खरोखर आहेच. अहिंसा म्हणजे जीवमात्राबाबतचे पूर्ण प्रेम. अस्पृश्यता - निवारणाचा तरी तोच अर्थ आहे. जीवमात्रा बरोबरचा भेद पुसून टाकणे म्हणजेच अस्पृश्यता निवारण.

गांधीजींच्या एकादश व्रतात 'अस्पृश्यता निवारण' हे व्रत होते. विनोबांनी त्या व्रताला 'स्पर्श भावना' असे नाव देऊन त्यात नवा आशय भरला. आपला संपूर्ण विश्वाला स्पर्श व्हावा, अशी भावना असली पाहिजे. स्वतःला विश्वाहून वेगळे मानू नये. 'स्पर्श भावना' हा शब्द सनातन आहे. आपण जेथे कुठे स्वतःला वेगळे, जगापासून वेगळे समजू तेथे 'स्पर्श भावना' या व्रताचा भंग होईल.

कोणाही माणसाचा विटाळ मानता कामा नये, एवढ्याने अस्पृश्यता निवारणाची समाप्ती होत नाही. कोणतेही समाजोपयोगी काम नीच नाही. ते करायची तयारी हवी. कामाचा विटाळ नष्ट झाला पाहिजे. जेवणाचे काम मंगल आणि संडास सफाईचे काम अमंगल हे कसे? दोन्ही कामे कर्तव्यरूप असली तर दोन्ही सारखीच पवित्र ठरतील.

०००



"समाजाची सेवा करत असतांना भिक्षावृत्तीने रहाण्यासाठी अपरिग्रहाची नितांत आवश्यकता आहे. अपरिग्रहाचा अर्थ आहे कमीत कमी - किमान, अत्यंत आवश्यक तेवढा परिग्रह. व्यक्ती - व्यक्तीच्या गरजेत फरक असेल. कुणाची गरज कमी तर कुणाची गरज अधिक असेल. व्यक्तीच्या मर्यादेनुसार परिग्रहात अधिक - उणेपणा असेल. अपरिग्रह केवळ बाह्य वस्तु नसून आंतरिक सावधान वृत्ती आहे"

जन्म तारीख - 11 जून 1900 - देहावसान 27 ऑगस्ट 1981

श्री बाळकोबा यांचे विचारधन

अर्पण

उरळी कांचन येथील निसर्गोपचारक,
पूर्वाश्रमीचे सेवेकरी डॉ. रवींद्र निसळ यांनी मजवर गहिरा विश्वास दर्शवून,
बाळकोबांचा अंतरंग खजिना खुला करून दिला व
आपल्या स्नेह व आत्मीयतेने मला चिंब भिजवून टाकले,
त्यांना व सौ. वहिर्नीना आदरपूर्वक समर्पण
- विश्वास पाटील

प्रकाशकीय

विनोबांचे धाकटे भाऊ श्री बाळकोबा उपाख्य तात्याजी यांनी गांधी-विनोबा यांना आपले मार्गदर्शक आणि गुरु या रूपात स्वीकारले होते. यामुळे त्यांच्या विविध कार्यांमध्ये आपल्या कुवतीनुसार सेवेच्या काही क्षेत्रात तात्याजींनी आपले आयुष्य संलग्न केले.

साधक, सेवक आणि निर्गोपचारक या त्रिविध भूमिकांमधून मुख्यतः त्यांचे आयुष्य व्यतीत झाले. हे त्यांच्या जन्मशताब्दीचे वर्ष आहे. तात्याजींच्या साधक आणि सेवकाला उपयोगी अशा सुवचनांचे संकलन श्रीमती नलिनीताई लायजावाला यांनी आपल्यासाठी केले होते. हे विचार धन या शताब्दी वर्षाच्या निमित्ताने वाचकांना सोपवितांना आम्हाला आनंद होत आहे.

- प्रकाशक

विचार धनाचा भाव समृद्ध कोष

श्री बाळकोबा यांचे जीवन खुल्या ग्रंथासारखे आहे. आपल्या साधक जीवनाचा ऊर्ध्वमुखी आलेख तपासत असतांना त्यांनी गांधी-शैलीत अपार आत्ममंथन केले आहे. या प्रकाशात त्यांनी अध्यात्म वाट प्रशस्त केली. त्यांच्या व्यक्तिमत्वात काहीही गुपित असे नव्हते. जे काही होते ते सर्वांसाठी होते.

जन्मशताब्दी वर्षात श्री बाळकोबाजींचे स्मरण करत असतांना पवनारच्या परंधाम प्रकाशनने 16 जुलै 2000 साली एका मधु कलशाची रचना केली. हा कोष खरे तर आपल्या स्वतःच्या आत्मचिंतनासाठी आदरणीय श्रीमती नलिनी ताई लायजावाला यांनी तयार केला. हा त्यांनीही मुक्त मनाने सर्वांना उपलब्ध करून दिला आहे. विचार धनाचा हा भाव समृद्ध कोष सर्वसामान्य वाचकांसाठी त्यांनी खुला केला आहे. यातून वाचकांना एका नव्या जीवनानुभवाचा साक्षात्कार होऊन त्यांचे जीवन ऊर्जस्वल करून घेण्याकामी त्यांना मदत लाभेल अशी आशा वाटते.

- प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील
15 नोव्हेंबर 2020, विनोबा पुण्यतिथी

अनुक्रमणिका

क्र	अनुक्रमणिका	पृष्ठ क्र.
1	चिंतन पहिले - अध्यात्म विषयक चिंतन	359
2	चिंतन दुसरे - सामाजिक उत्थान आणि आरोग्य विषयक चिंतन	377



अध्यात्मविषयक चिंतन

1) ज्ञान आणि ज्ञान प्राप्तीचा अर्थ आहे ओळख. ज्ञानाची प्राप्ती होताच वस्तुची ओळख होऊन जाते.

2) ज्ञानाच्या तीन अवस्था आहेत: ज्ञानाची प्रभात वेळ म्हणजे अज्ञान-तिमीर दूर होऊन ज्ञानाचा स्पर्श होणे. ही झाली ज्ञानाची पहिली अवस्था. ज्ञानाच्या स्पर्शानंतर त्यात झालेली वृद्धी. ज्ञानाचा उत्कर्ष ही झाली दुसरी अवस्था. ज्ञानाच्या उत्कर्षानंतर ज्ञानाचे पराकाष्ठेप्रत पोहोचणे. ही झाली तिसरी अवस्था. ज्ञान, ज्ञानाचा उत्कर्ष आणि ज्ञानाची पराकाष्ठा.

3) विभिन्न तत्त्वचिंतकांच्या मतात विभिन्नता दिसून येते पण देहात वसणाऱ्या आत्मतत्वाचा जो प्रत्यक्ष अनुभव येतो वा साक्षात्कार होतो त्या अनुभवाचे स्वरूप मात्र समान असते. यामुळे आत्म स्वरूपाचा अनुभव मिळवण्यासाठी हा अनुभव ज्या महापुरुषांना प्राप्त झाला त्यांची वचने साधकांसाठी प्रमाणभूत मानली जातात.

4) भगवद्गीता आणि तुळशी रामायण दोन्ही जिह्यां करण्यायोग्य ग्रंथ आहेत. गीतेचे सारेच सातशे श्लोक आणि रामायणातील काही निवडक दोहे- चौपाई पाठ करणे योग्य ठरावे. जिह्यां केल्यामुळे आपोआप मनात चिंतन जारी रहाते.

5) ब्रह्मसूत्रात चार आश्रमाच्या संदर्भात ज्या सूत्रांची रचना झाली आहे त्यात माणसाला कदापि अनाश्रमी रहायला नको असे प्रतिपादन केलेले आढळते.

यात माणसाचे जीवन सदैव संयमी रहावे हाच उद्देश आहे. स्वैराचाराने जीवन असंयमी बनते. संयमामुळे जीवनाला ऊर्ध्वगामी दिशा लाभते.

6) जोवर देह हयात आहे तोवर कुणाचाही पंच विषयांशी असलेला संबंध सुटत नाही. यातून मुक्त व्हायचा एकच मार्ग आहे आणि तो म्हणजे प्रत्येक वस्तुविषयी संयम पाळण्याचा हेतू. हा मनात धारण केल्याने जीवन ऊर्ध्वगामी बनेल. त्यानेच शांतता लाभेल.

7) कर्मयोग शब्दातल्या 'योग' या शब्दाचा अर्थ बेरीज असा नाही. योग म्हणजे चित्ताची साम्यावस्था, चित्ताचे संतुलन, चित्ताची निर्विकारता. कर्मांचे तीन प्रकार आहेत. सात्विक, राजसी आणि तामसी यातली सात्विक कर्मे आचरायला हवीत.

8) कर्मफळ त्यागाचा अर्थच कर्मफळाचे ईश्वराप्रती समर्पण करणे होय. कर्मफळ ईश्वराला अर्पण केले तर आपण सुटलो. फळाशी आपला संबंध न जोडता ईश्वराला अर्पण करत राहिलोत तर आपोआप कर्मफळाचा त्याग होतो. आधी फळत्यागाचा सराव मग अर्पण अशा काही दोन गोष्टी नाहीत.

9) ईश्वराने जेवढी विशाल सृष्टी बनवली आहे एवढेच विशाल जर आपले हृदय बनले तर ईश्वर दर्शन करून घेण्यात सहाय्य लाभेल.

10) 'मी स्वतः कर्ता नसून ईश्वरच कर्ता आहे, तोच मजकडून सारे काही करवून घेतो 'असा जीवनात जर अखंडपणे अनुभव येत राहिला तर अकर्म म्हणजे आत्मज्ञान साधून आपण मोक्षाच्या भूमिकेप्रत पोहोचतो असे समजावे. अकर्म म्हणजे अकर्तेपणाच्या अनुभवाप्रत पोहोचण्यासाठी कर्म आणि विकर्म ही दोन साधने आहेत.

11) ज्ञानी पुरुष कर्मफळाची आसक्ती त्यजून देतो. तो सदैव संतुष्ट आणि आश्रयरहित असतो. जणू काही त्याला आतून ईश्वराचा आधार लाभलेला असतो कारण यामुळेच तो बाह्य आधारावर अवलंबून नसतो. ज्ञानी पुरुष कर्मात रत असूनही स्वतः काही करत नाही म्हणजे सारे काही ईश्वरच करतो असा अनुभव घेऊन स्वतः अकर्ता असतो. अकर्माची हीच भूमिका कर्म-विकर्मातून उत्पन्न होते.

12) कार्याच्या यशस्वितेसोबत अहंकार तर वाढत जात नाही ना हे बघितले गेले पाहिजे. या अहंकाराने सर्वानाच घेरून घेतले आहे. निरहंकारिता साधल्यावर मग आपण निरहंकारिता कशी साध्य करून घेतली याचाच अहंकार होतो. या अहंकारावर म्हणजे या अहंकाराच्या भानावरही विजय संपादित करावा लागतो. हा अखेरचा मुक्काम आहे.

13) ज्यांचे आत्मनिरीक्षण तीव्र असते असे साधक कधी भ्रांत दशेला पोहोचत नाहीत.

14) मोह हा अज्ञानाने उपजणारा विकार आहे. अज्ञानाच्या विनाशाचा अर्थ विकार मुक्ती आहे. हा निषेधपर मुद्दा सांगितला. पुढे विधायक मुद्दा मांडतांना म्हणतात की हे 'ज्ञान-विज्ञान' संपन्न दर्शन आहे. इथे ज्ञान व विज्ञान या दोन शब्दांचा प्रयोग केला गेला आहे. गीतेत भगवान अर्जुनाला सांगतात 'ज्ञानं तेऽहं सविज्ञानं इदं वक्ष्याम्यशेषतः' मी तुला संपूर्ण ज्ञान विज्ञानासह सांगत आहे. पुढे म्हणाले 'अज्ञानजं तमः नाशयामि' मी अज्ञानजन्य तमाचा नाश करीन. विज्ञान म्हणजे अनुभव. गीतेच्या अर्थानेच यांचा इथे प्रयोग केला गेला आहे. ज्ञान आणि विज्ञानामुळे अज्ञानाची निवृत्ती होईल आणि विकारापासून मुक्त होता येईल.

14) 'सत्' म्हणजे निरपेक्ष अस्तित्व होय. 'सत्' वर सर्व वस्तुंचे अस्तित्व अवलंबून आहे पण सत् हे स्वयं विद्यमान आहे, त्याच्या साठी कुणाच्याही आधाराची आवश्यकता नाही. 'सत्' पासूनच सत्य शब्द बनला आहे याचा अर्थ आहे 'आहे पणा'. सत् आणि सत्य या दोन शब्दांमध्ये काही भेद नाही, दोघांचा अर्थ एकच होतो.

15) संपूर्ण ब्रह्मांडाचे मूळ कारण आहे सत्य, यामुळे सत्याहून जे काही भिन्न आहे ते असत्य आहे, मिथ्या आहे. ते जरी भासमान होत असले तरीही त्याचे खरे अस्तित्व नाही. यामुळे माती सत्य आहे आणि घट असत्य आहे, सूत सत्य आहे पण वस्त्र मिथ्या आहे. घट आणि वस्त्र केवळ आभास आहे. त्याचप्रमाणे सत्याच्या ठायी 'भासमान जगत्' मिथ्या आहे. कार्यरूप जगताचे यथार्थ अस्तित्वच नाही मग ते कायम कसे काय असू शकेल?

16) जगाचे जे मूळ कारण आहे, ज्यातून हे सारे ब्रह्मांड जन्माला आले आहे, त्याच्या साठी समाजात

'ईश्वर' हे नाव रुढ आहे. उत्पत्ती, स्थिती आणि लयाचे कारण ईश्वर आहे अशी चर्चा शास्त्रांमधूनही आली आहे. ईश्वर सत्याहून भिन्न नाही. ईश्वराचे स्वरूपच सत्य आहे. नियंतापणा हे ईश्वराचे कार्य आहे, स्वरूप नव्हे. स्वरूप तर सत्यच आहे. शेष सारे पदार्थही 'सत्य' म्हणजे 'आहे पणा'शी संलग्न आहेत पण ती कार्यरूपी आहेत, पण ईश्वर कार्य नाही. ईश्वर आणि अन्य पदार्थ यातला हाच फरक आहे.

17) सत्य व्यापक आहे, बृहत् आहे यामुळे सत्य ब्रह्म आहे. सत्य हे विश्वाचे मूळ कारण आहे. तेच ब्रह्म म्हणजे व्यापक आहे असे म्हणणे अधिक सार्थक होईल. यामुळेच 'सत्य ब्रह्म' असे म्हटले गेले आहे.

18) सूर्य आपल्या प्रकाशाहून वेगळा नाही त्याच प्रमाणे सत्य हे ज्ञानाहून भिन्न नाही. सत्याचा अर्थ आहे अस्तित्वभाव. ही सत्य वस्तु काय आहे? ही ज्ञान स्वरूप आहे. सत्य वस्तु भावपूर्ण आहे. ज्ञानाने ओतप्रोत आहे. हे ज्ञान अत्यंत विशुद्ध आहे.

19) सामान्यपणे आपले ज्ञान विशुद्ध रहात नाही कारण की आपण स्वतःला देहरूपी समजतो परिणामी आपण सत्यस्वरूप न रहाता असत्यस्वरूप होऊन जातो. मिथ्या स्वरूपी जगालाच सत्य मानून त्यात लिप्त होऊन जातो आणि विकारांच्या अधीन होतो. सत्य स्वरूपी परमात्मा जगताचा भास करवत असला तरी त्यात लिप्त नसतो. सत्यस्वरूपी परमात्म्याचे ज्ञान अत्यंत विशुद्ध स्वरूपाचे असते. त्या विशुद्ध ज्ञानाला चिद्रूप म्हणतात. चित्त म्हणजे चैतन्य. सत्य चैतन्यस्वरूपी आहे तर सत्याचे दुहेरी स्वरूप झाले सत् आणि चित् ।

20) जिथे सत्य आहे तिथे शुद्ध ज्ञान असलेच पाहिजे. जिथे शुद्ध ज्ञान आहे तिथे आनंदाशिवाय दुसरा कुठलाही अनुभव येणार नाही. चित्त शुद्ध नसल्यामुळे आपले ज्ञान अशुद्ध असते. यामुळेच आपल्याला दुःखाचा अनुभव येतो. चित्त शुद्ध झाले तर मग आपले ज्ञानही शुद्ध होऊन जाईल मग आपल्याला आनंदाचाच अनुभव येऊ लागेल. सत्-चित्-आनंद, सच्चिदानंद, हीच ब्रह्माचीही संज्ञा आहे.

21) आपले संपूर्ण जीवन सत्याच्या अनुभव प्राप्तीसाठीच आहे. 'आपण सत्याचा अनुभव घेण्यासाठी जगतोहोत' हे भान जर सतत राहिले तर जीवनाची

नियमावली सहजच ध्यानी येऊन जाईल. कर्तव्य काय अकर्तव्य काय? या साठी विशेष प्रयत्न करायची मग गरज उरणार नाही.

22) भक्ती, ध्यान, प्रणिधान म्हणजे ईश्वर शरणागती वगैरेच्या साधनेने सत्यरूपी ईश्वराचा अनुभव प्राप्त करणे म्हणजे आराधना होय. सत्याची आराधना म्हणजे भक्ती होय आणि हीच भगवंताला विशेष आवडती आहे.

23) सत्याच्या अनुसंधानाशिवाय केवळ नियमांचे पालन केल्यातून जीवनात खरेखुरे समाधान लाभत नाही. सर्वच नियमांच्या पाठीमागे लौकिक दृष्टीच असेल. सत्याचे अनुसंधान न राखता आपण जीवनात कितीही नियम तयार केलेत वा त्यांच्या पालनासाठी कितीही परिश्रम घेतले तरी ते व्यर्थ होत. ते सारे मिथ्या होत, तो सारा आभास आहे कारण की संपूर्ण सृष्टी कुठल्या लौकिक ध्येयावर अधिष्ठित असेल आणि जगत मिथ्या आहे, भासमान आहे तर मग लौकिक ध्येय आभासिकच रहाणार आहे.

24) लोकांच्या मनात सत्याविषयी काही कल्पना रुढ होऊन बसल्या आहेत म्हणजे असे की ते वाणीने सत्य बोलण्यालाच सत्याचे पालन मानतात. वाणीच्या ठायी सत्याचे पालन तर असायलाच हवे पण यासोबत सत्याचे कृतीशील पालन व्हायला हवे. छोट्या-मोठ्या शारीरिक क्रिया करत असतांनाही सत्याचे पालन व्हायला हवे. मन आणि बुध्दीत जे विचार आणि भावना निर्माण होतात त्यातही सत्याचे अनुसंधान असले पाहिजे. हाच सत्यपालनाचा विशाल अर्थ आहे. आपले कार्यक्षेत्र कुठलेही का असेना पण त्यात सत्यदृष्टी असली पाहिजे. सत्याच्या दर्शनातच सारे ज्ञान सामावलेले आहे. ते पालन झाले पाहिजे.

25) 'ज्ञान माल' म्हणजे जगात विद्यमान संपूर्ण ज्ञान. हे सारे ज्ञान सत्य पालन आणि सत्यनिष्ठ जीवनात सामावलेले आहे. यामुळे सत्याचे पालन जर होऊ शकले तर सारेच्या सारे ज्ञान प्राप्त होऊन जाते.

26) सत्य प्राप्तिचे लक्ष्य न बाळगता केवळ ज्ञान प्राप्तीचे प्रयत्न जारी राखले तर ते ज्ञान मिथ्या होय, भासमान होय. त्या द्वारे आनंद कसा बरे लाभावा? आनंदाचे स्वरूप तर स्थायी असण्यातच आहे.

27) सत्याचा शोध घेत असतांना हे हाती लागले की ते तर माझ्या आतच वसलेले आहे. जो काही बदल घडवून आणायचा आहे, जी काही सुधारणा करायची आहे, ती तर आपल्या आतच करावयाची आहे. सखोल उतरून आपलेच अंतःशोधन करायचे आहे. बाहेर जे दोष मला दिसत होते ते तर खरे पाहू जाता माझ्या आतच तर दडलेले नाहीत ना आणि तसे जर असेल तर मग त्यांना घालवणे माझे प्रथम कर्तव्य ठरते.

28) सत्याच्या शोध यात्रेत मुख्य अडचण तर आपले स्वतःचे अंतःकरणच आहे. मनात काम, क्रोध वगैरे विकार आणि प्रबळ अहंकार भरलेला आहे. साऱ्या अडी-अडचणी आणि समस्यांचे तर ते मूळ आहे. बाह्य अडचणी आणि बाह्य समस्या तर केवळ निमित्त आहेत. सर्व समस्यांची सोडवणूक करण्याचा एकमात्र उपाय आहे आणि तो आहे निर्विकारता. यालाच अहिंसा-शास्त्र असे नाव आहे.

29) वर वर बघू जाता अहिंसेचा मार्ग लासदायक वाटत असलातरी यात खरे तर मोठे सुख आहे. बाहेर जरी क्लेश असला तरीही ईश्वराचे स्मरण आणि सत्याचे भान रहाते. त्याचाच तर आधार असतो. यातून निर्विकारता दिवसेंदिवस वाढत जाते.

30) क्लेश आणि त्रासांना जेव्हा आपण आत्मसात करून घेतो, पचवून घेतो तेव्हा सुख आणि शांतता सहजपणे वाढत रहातात. बाळाची काळजी घेणे, सेवा करणे अपार कष्टप्रद असले तरीही आईला ते आनंदप्रदच वाटते. यातून धैर्य वृत्तीचे पोषण होते. कुठल्याही विषम प्रसंगाचा मुकाबला करतांना वा समस्येशी झुजतांना चित्तात अस्वस्थता नाही जागत. अधीरता स्पर्श नाही करत. कष्ट सहन करायचा हा अनिवार्य परिणाम आहे, लाभ आहे.

31) दुर्जन भावाला सहन करण्यातून आत्मीयतेचा विकास होतो, आत्मीयतेच्या विकसनातून प्रेमाचा उत्कर्ष साधला जातो, प्रेमोत्कर्षामुळे वृत्ती व्यापक होते म्हणजे हरीदर्शन घडते. ही अहिंसेच्या विकासाची प्रक्रिया आहे. हरीदर्शन याचाच अर्थ व्यापकता होय.

32) मिथ्या अभिमान गळून पडला तर नम्रता उजळते, परिग्रह वृत्ती क्षीण होऊ लागते. परिग्रह वृत्तीचा

अर्थ भोग वृत्ती असा आहे. देहभाव कमी होण्याच्या सोबतच भोगवृत्ती स्वाभाविकपणे कमी होऊ लागते.

33) मग दिवसेंदिवस देहाची मलीनता अर्थात् काया, वाचा आणि मनाचे विकार क्षीण होऊ लागतात. विकारांच्या मूळाशी देहबुद्धी वसते. हेच अवनतीचे मूळ कारण आहे.

34) अहिंसेचे दोन पैलू आहेत एक आहे व्यक्तीगत आणि दुसरा आहे सामूहिक. हे दोन्ही पैलू एकमेकांशी संलग्न असून भिन्न नाहीत. सामूहिक अहिंसेत चार गोष्टींचा अंतर्भाव होतो 1) सहिष्णुता 2) आत्मीयता 3) प्रेममयता 4) व्यापकता. हा सामूहिक अहिंसेचा विकासक्रम आहे.

35) कुणावर हात न उगारणे सामूहिक अहिंसेची आरंभ रेखा आहे. मनात उठणारे कुविचार आणि जागणारे मलिन विचार देखिल अहिंसाच आहे. कुणाविषयी आलेला अल्प-स्वल्पही वाईट विचार अहिंसाच होय. भगवान आदि शंकराचार्यांनी गीतेच्या तेराव्या अध्यायातील अट्टाविसाव्या श्लोकाच्या भाष्यात सांगितले आहे की, 1) आपण सारे अज्ञानी जन मूलतः आत्मस्वरूपी असूनही त्याचा तिरस्कार करतो आणि देहालाच स्वस्वरूप समजून चालतो. आयुष्य संपताच देहाला नष्ट करतो. एका देहाला नष्ट केले, दुसरा ग्रहण केला, तिसरा देह, मग चौथा, मग पाचवा देह. अशा प्रकारे नाना देह धारण करून नष्ट करत रहातो म्हणजे आत्महंता बनतो, आपलीच हत्या करतो. 2) आणि आपण जे आत्मस्वरूपी आहोत याचा आपल्याला काहीही उपयोग होत नाही कारण की आपण स्वतःला देहरूप मानून बसलो आहोत. अशा प्रकारे आत्मतत्त्वाची म्हणजे आपली हत्या करून आपण दुहेरी हिंसा करतो आहोत.

36) स्वतःला देहरूप मानून घेतले आहे यामुळे कुविचार जागला की हिंसा झाली. शंकराचार्य म्हणतात की देहबुद्धी धारण करणे हीच हिंसा होय. असत्य भाषण हीही हिंसाच आहे. देहबुद्धीमुळेच माणूस खोटे बोलण्याला प्रवृत्त होतो. आत्मबुद्धी जागेल तर मग ना तर कुविचार जागेल आणि ना असत्य बोलायचा प्रसंग येईल.

37) घाई-घाई ही हिंसा आहे. आपण विवेकपूर्वक, शांततेने, एखाद्या निर्णयाप्रत पोहोचत असू तर सत्य निर्णय

होईल. आपण सत्याचे हनन करण्यापासून वाचू शकतो. सत्यनिर्णय न होऊ शकणे हीच हिंसा आहे.

38) जगाला ज्या गोष्टीची गरज आहे तीवर स्वामित्व गाजवणेही सूक्ष्म हिंसा आहे. खरे तर स्थूल रूपातही ही हिंसा प्रकटपणे दिसून येते. तरी ही सूक्ष्म हिंसा का म्हणायची? ही अंतःवृत्तींशी मोठ्या प्रमाणावर संबंधित आहे. आपले शक्ती सर्वस्व समाजाच्या हितासाठी अर्पित करून आपल्या देहधारणेसाठी आवश्यक पदार्थांचे सेवन प्रसाद रूपाने करून घेणाराच या दोषा पासून मुक्त होऊ शकतो कारण की यात स्वामीत्वाचा भाव नसल्यामुळे ही सूक्ष्म होय.

39) हिंसेचे जेवढे म्हणून प्रकार आहेत त्या सर्वांपेक्षा अहिंसा भिन्न आहे आणि ती पूर्ण वीर्यशाली आहे. अहिंसा कुठल्याही प्रकारे दुबळी नसून पूर्ण वीर्यवती आहे. ही वीर्यवती अहिंसाच कुठल्याही सूक्ष्म हिंसेला हटवण्यास समर्थ आहे.

40) साधकावस्थेत जर आपण स्वतःला देहापासून विलग मानायचा अभ्यास केला तर आपण अहिंसेचे पालन केले असे म्हणता येईल. पूर्ण वीर्यशाली अहिंसा तर देहापासून विलग झाल्यावरच प्रकट होऊ शकते.

41) भूक लागल्यावर आपण मुखात घास घेतो त्या घासावर (आपल्यासमोर बसलेला नसला तरीही) कुणातरी भुकेल्या माणसाचा अधिकार आहे. आपण जर अहिंसेचे यथायोग्य पालन करू इच्छित आहोत तर आपल्या मनात लगेचच प्रश्न जागेल की त्याला खायला दिल्याशिवाय आपण कसे काय अन्न ग्रहण करू शकतो? आपण जिथे उभे आहोत तिथे अगणित जीव आहेत, आपण त्यांचे स्थान संकुचित करून टाकलेआहे. ते स्थान का त्यांचे नसून आपलेच आहे? आपण तर भक्कम घर बांधून वर्षानुवर्षे तिथे रहातो. घर बांधतांना आणि स्वच्छतेच्या नावावर आपण अनेक जीव-जंतुंना तिथून हुसकावून लावतो, बहुधा तर संपवूनच टाकतो. तर काय करावे? आपण का या देहाचा त्याग करावा? तीही हिंसाच होय. खरे तर आपण देहभावापासून मुक्त व्हावे हा एकमेव उपाय आहे. आसक्तीजन्य संबंधाचा त्याग केल्यावरच आपण हिंसेपासून पूर्णपणे मुक्त होऊ शकतो. देहाच्या कुठल्याही

क्रियेचे आपण कर्ता बनू नये. देहभावाचा त्याग करून जीवन यात्रा चालवणे अहिंसेचे लक्षण होय.

42) जो विचारपूर्वक देहाचा संबंध सोडून देतो त्याला अंततः आत्मतत्वाची ओळख होते मग अखंडपणे आत्मभाव जागतो. याचे नाव आहे सत्यनारायण. हे दर्शन साधकाला घाई-घाईत होऊ शकणारे नाही. हे साधनेच्या परिपूर्णतेसोबत ईश्वरी कृपेच्या बळावरच संभवते. खरे तर साधनेतच आनंदलाभ व्हायला हवा. साधनेचे अखेरचे चरण - फळ आहे मोक्ष. बहुधा साधनेपेक्षा फळावरच लोकांची नजर असते पण खरे तर या उलट घडणे आवश्यक आहे.

43) जोवर आत्मदर्शन होत नाही तोवर देहाला ईश्वराने दिलेले साधन मानावे आणि या देहाचा साधनेकामी उपयोग करून घ्यावा. अनासक्तीचा आश्रय करून साधना मार्गावर अग्रेसर होत रहावे यातून आत्मदर्शनाकडे चालण्याचा वेग वाढू शकतो. साधनेच्या ठायी तीव्रता आणि तीव्र जिज्ञासा असल्याशिवाय साधनेत उत्कटता जागणे शक्य नाही.

44) आपण आधीपासूनच देहापासून विलग आहोत हे सिध्द करण्यासाठी वेगळे काही करायची गरज नाही, केवळ हे ओळखण्याची गरज आहे. ही ओळख जोवर होत नाही तोवर देह बुद्धी ही शिल्लक रहाणारच आहे. देहबुद्धीमुळे विकार उत्पन्न होतच रहाणार आहेत आणि ते निजस्वरूपाची ओळख होऊच देणार नाहीत. देहभिन्न आत्मतत्वाची ओळख झाल्यामुळे अहिंसेचे पालन करणे सुगम ठरते पण आपल्या स्वतःसिध्द वेगळेपणाला ओळखणे अवघड आहे तर अहिंसेची सोपी वाटणारी चर्चाही अवघड होऊन बसते.

45) मग हा अहिंसा मार्ग कसा ठरावा? हा प्रश्न जागतो. फलाशात्याग आणि अनासक्तीचा अखंडपणे विचार करून सिध्दीचा केव्हा लाभ होईल ही चिंता सोडून द्यायला हवी. संपूर्ण शक्ती लावून निरंतर प्रयत्न करणे केवळ आपल्या हाती आहे, तेवढे जरी करत राहीलो तरी आपले कर्तव्य पूर्ण झाले.

46) ज्याप्रमाणे दीपक आणि प्रकाश हे स्वयंसिध्द आहेत त्याप्रमाणे अहिंसेच्या अभावी सत्यशोधन होऊ शकणार नाही ही गोष्ट आपण स्वीकार करून घ्यायला

हवी. ज्याप्रमाणे सत्य आणि अहिंसा या मूल्यांची केवळ नावेच भिन्न आहेत वस्तुतः ही अभिन्न तत्वे आहेत, एकमेकात ओतप्रोत आहेत तरीही व्यवहारात भेद करणे साधनेत उपयोगी आहे. हा भेद असा आहे.

सत्य साध्य आहे, लक्ष्य आहे, मार्ग आहे, साधक आणि सिध्द यात थोडे अंतर आहे ते असे की साधक मार्गात आहे, साधना करत आहे, अजून लक्ष्याप्रत पोहोचलेला नाही, पोहोचणारा आहे. सिध्दाने लक्ष्य गाठले आहे. यामुळे सत्याला साध्य आणि अहिंसेला साधन मानून दोघांचे नित्य शोधन करत रहायला हवे.

47 साधन आपल्या हातची वस्तु असल्यामुळे 'अहिंसा परमोधर्मः' ही घोषणा प्रसिध्द आहे. सत्य साध्यरूपी असल्यामुळे ईश्वर म्हटले जाते. ईश्वर नित्य आहे, निर्विकार आहे, निरंजन आहे. साधनाचे सेवन करत राहिल्यामुळे कधी ना कधी तरी साध्य हस्तगत अवश्य होईलच होईल. एवढा निश्चय अंतःकरणात जागला तर मग आपण जगावर विजय संपादन केला म्हणायचा.

48) अहिंसेचे नाव अनासक्त प्रेम आहे. स्वात्माराम पुरुषच हे प्राप्त करू शकतो. अहिंसेच्या ठायी अनासक्ती आणि प्रेम दोन्हीही समानपणे असायला हवेत. हे ज्याला साधता आले तो स्वात्माराम, आत्मरत आहे. आपल्या ठायी म्हणजे आत्म्याच्या म्हणजे परमात्म्याच्या ठायी रत. याच्या मूळाशी देहासक्तीचा संपूर्णपणे त्याग गृहीतच आहे. गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायातील अकराव्या श्लोकात अशा ज्ञानी पुरुषासाठी तीन विशेषणे दिली आहेत आत्मरत, आत्मतृप्त आणि आत्मसंतुष्ट.

49) अहिंसेच्या पालनात सर्वात मोठा अडथळा आहे विषयासक्ती. यामुळे विषयांचा गोंधळ शमवला पाहिजे. त्यात अडकून पडायला नको. ज्याला हे जाळे तोडता आले तो अहिंसक बनला म्हणायचा.

50) ब्रह्मचर्याचा सर्वसाधारणपणे सामान्य अर्थ जननेंद्रिय संयम हा घेतला जातो पण गांधीजींनी याचा व्यापक अर्थ केला आहे. 'ब्रह्मचर्याचा अर्थ आहे सर्वेन्द्रिय संयम म्हणजे विकारमुक्त व्हायचे प्रयत्न.' सत्य आणि अहिंसेच्या पालनासाठी ब्रह्मचर्याला आवश्यक मानले गेले आहे. ब्रह्मचर्य हे लक्ष्य नसून सत्याचा साक्षात्कार करून घेणे हे लक्ष्य आहे त्याचे प्रमुख साधन आहे अहिंसा.

सर्व इंद्रियांच्या संयमनाकडे लक्ष न देता केवळ जननेंद्रियाचा निरोध करायचा प्रयत्न निष्फळ ठरेल हे का वेगळ्याने सांगायला हवे?

सत्संगाशिवाय भक्ती नाही आणि भक्तीशिवाय सर्वेन्द्रियसंयम नाही या शिवाय विकार मुक्ती शक्य नाही अणि विकारमुक्तीचाच अर्थ पूर्ण ब्रह्मचर्य असा होतो. हा ब्रह्मचर्य पालनाचा विकास क्रम आहे.

51) विश्वव्यापक प्रेम हे अहिंसेचे एक रूप आहे. प्रेमातली उत्कटता एक विषय आहे पण प्रेमात व्यापकता हा दुसरा गुण आहे. कुटुंबामधून प्रेमाची उत्कटता दिसून येते पण ती फक्त त्या कुटुंबापर्यंतच मर्यादित स्वरूपाची असते. उत्कट प्रेम व्यापक असतेच असे नाही. व्यापकता हे अहिंसेचे हार्द्र आहे. कुटुंबापुरती जी प्रेमाची उत्कटता आहे ती जर सर्वांप्रती झाली तर मग अहिंसेचे खरे रूप मानले जाईल. व्यापक प्रेम सहजच अनासक्त होऊ लागते.

52) प्रेमात स्वार्थ, संकोच आणि एकांगीपणाच समस्त क्लेशांचे मूळ कारण आहे.

53) देहावर सहज विजय मिळवता येतो पण मन माल मुक्त होऊ इच्छिते हा तर सर्वांचाच अनुभव आहे यामुळे देहावर त्वरित विजय मिळवून मनोदमनाचे सतत प्रयत्न करत रहायला हवेत. देहाला नियंत्रणात राखून मनाशी झुंजण्यात काहीही विसंगती आहे असे मानायला नको. यामुळे सिध्दी प्राप्त होते. देहाला आवरून मनाचे पालन करणे हे विसंगतीचे चिह्न आहे.

54) श्रवणेंद्रियाने उत्तेजक गाणे, अश्लील शब्द, विकारजन्य कथा-किस्से ऐकण्यातून, डोळ्यांनी अश्लील दृश्ये बघत रहाण्यातून विकारांचे शमन कसे बरे होऊ शकते ? यात डोळे तर सर्वात प्रबळ इंद्रिय आहे. अन्य इंद्रियांच्या तुलनेत डोळ्यांचा अधिक उपयोग केला जातो. जिह्वेंद्रियही काही कमी प्रबळ नाही. त्याचे मागणे मोठे प्रबळ असते. रोज तीन-चार वेळा तर याच्याशी अनिवार्यतः संबंध हा येतोच. घ्राणेंद्रियाने उत्तेजक गंध सेवायला नको. जोवर प्राण आहेत तोवर घ्राणेंद्रिय रहाणार आहेतच. यांचे मोलही कमी नाही. हातांनी वस्तुंना स्पर्श करत असताना कामनामय स्पर्श न होवो या बाबत दक्षता घ्यायला हवी. या तमाम इंद्रियांची द्वारे सतत उघडी ठेवली, यांच्यावर

नियंत्रण राखले नाही तर कोणत्याही क्षणी चोराचा प्रवेश होऊ शकतो. इंद्रिये असंयमी असून आपण ब्रह्मचर्याचे पालन करू इच्छित असलो, असे व्रत घेऊ इच्छित असलो तर ही मंगल अभिलाषा कशी बरे यशस्वी व्हावी ?

55) सर्वेन्द्रियसंयमनाचा प्रयत्न एकसमयावच्छेदेकरून करायला हवा हे शास्त्रकारांनी मान्य केले आहे. एक - एक करून त्यांच्यावर विजय प्राप्त करायचा प्रयत्न केला तर यश लाभणार नाही. यासोबतच ईश्वर भक्तीची गरज असते आणि सत्संगतीचाही उपाय सुचवला आहे.

56) ब्रह्मचर्य शब्दाचा अर्थच मुळी 'ब्रह्म' प्राप्ती हा आहे, आत्मानुभव प्राप्त करण्यासाठी अनुकूल अशी 'चर्या'. मूळ सत्यरूपी 'ब्रह्म' तत्वाची ओळख, त्याचा अनुभव प्राप्त करून घेणे माणसाचे अंतिम आणि उत्कृष्ट ध्येय आहे. यासाठीचे एकमेव योग्य साधन आहे 'ब्रह्म' 'चर्या'. याचा संकुचित अर्थ घेतला जाऊ नये. याचा व्यापक अर्थ आहे पूर्णतेच्या प्राप्तीसाठी जे कुठले साधन निवडू ते पूर्ण असले पाहिजे. मनःपूर्वक प्रयत्न केले नाहीत वा प्रयत्नात कसुर राखली तर काम चालणार नाही.

57) अस्वाद व्रत महाव्रत नसून एक प्रमुख उपव्रत आहे. याचे ब्रह्मचर्याशी अगदी नजिकचे अभेद्य नाते आहे. साधकाला जर अस्वाद व्रत साधता आले, या परीक्षेत उत्तीर्ण होता आले तर ब्रह्मचर्याचे पालन करणे खूप सोपे, सरळ आणि सुगम होऊन जाईल. श्रुती मातेचे प्रत्यही निवेदन आहे की औषध समजून अन्न ग्रहण करायला हवे. आहाराविषयी तटस्थ भाव हाच अस्वाद आहे. रोग संपावा हाच तर औषधे घेण्याचा एकमेव उद्देश आहे. हे आपल्यासाठी हितकर आहे असे मानून आपण औषधे घेतो. औषध गोड आहे की कडू याचा काही आपण विचार करत नाही. तसा आहार घ्यायला हवा. माणूस स्वाद वृत्तीला दडवून देहाची आवश्यकता सिध्द करण्यासाठी प्रयत्नशील असतो. मसाले वगैरे वस्तुंवर उपयोगितेचे आरोपण करतो. हा तर उघड-उघड दंभ आहे. याऐवजी आपल्या रसलोलूपतेला मान्य करायला हवे. यामुळे असत्याचरण तर टळू शकेल ना.

58) जो माणूस रसनेचा गुलाम बनला, रसनेच्या अधीन होऊन गेला तो जगताच्या अधीन झाला असे मानायला हवे. जगताच्या अधीन व्हायचा अर्थ आहे विषय

भोगांच्या अधीन होणे मग तो दीन बनून जातो. अन्यान्य इंद्रियांवर ताबा मिळवण्याची किल्ली रसनैर्द्रियावर विजय मिळवणे ही आहे. ब्रह्मचर्याच्या पालनासाठीही रसनैर्द्रिय विजयाचे मोठे महत्त्व आहे.

59) जिह्वेच्या गुलामीमुळे देह रोगग्रस्त होऊन जातो. यामुळे मन विकारी बनते. जिह्वेला कुठल्याही वस्तुचा नैसर्गिक स्वाद कळतच नाही. याला स्वादेन्द्रिय म्हणत असले तरी ती आपली स्वाद शक्तीच हरवून बसते.

60) आपल्याला ईश्वराकडून जो देह आणि इंद्रियरूपी साधने लाभली आहेत त्यांचा हेतु आपल्याला शाश्वत सुख देण्याचा आहे. आपण जेव्हा त्यांचे स्वामी बनून त्यांच्या मार्फत हितकर कामे करवुन घेतो तेव्हा ते सुखकारी ठरतात. पुरुषार्थाचा अर्थ आहे परमपुरुषार्थ, मोक्ष प्राप्ती म्हणजे परमात्म्याचा अनुभव. त्या मार्गावर वाटचाल करणे हाच सुख प्राप्तीचा एकमेव उपाय आहे. हे सत्य संत सत्पुरुषांनी आपल्या जीवनानुभवातून स्पष्ट केले आहे. स्वादाच्या अधीन झाल्यावर जीवन सर्वथा दीन आणि पंगु बनून जाते. यामुळेच परम उत्साह आणि उल्हासपूर्वक अस्वादव्रताचा अभ्यास करायला हवा.

61) देहात अखंडपणे रात्र-दिवस देव शक्ती कार्यरत असते. देहात संतुलन कायम राखण्याचे तिचे प्रयत्न प्रतिक्षणी संपूर्ण जागृतीपूर्वक चालले आहेत. आपण मूर्खतापूर्वक स्वादाधीन बनून मार्ग सोडून देतो तरीसुद्धा त्या चुकीला सुधारण्याचे प्रयत्न ती आंतरिक निसर्ग शक्ती करतच रहाते. भोजनात सर्व प्रकारे अनियंत्रण असल्यामुळे तब्येत बिघडते. अशावेळी उपवास केल्याने लगेचच रोगमुक्ती शक्य आहे.

62) आमरण काया-वाचा-मनसा झुंजत रहाण्यातच जीवनाची सार्थकता आहे. काही लोक उत्साहपूर्वक व्रत घेतात पण व्रत जेव्हा नित्याची वस्तु बनून जाते तेव्हा त्याप्रती उत्साह उरत नाही आणि मनाचे सहकार्य नाही लाभत.

63) सत्यस्वरूपी परमात्मा कमालीचा सूक्ष्म आहे. त्याचा अनुभव प्राप्त करुन घेता यावा यासाठीच सारी व्रतपरंपरा आहे. यामुळे या व्रतांची जेवढी म्हणून सूक्ष्मता आपण समजून घेऊ तेवढे तिथपर्यंत पोहोचण्याचे प्रयत्न

अपल्याला करायचे आहेत. आदर्श जेवढे उच्च असेल तेवढे आपले प्रयत्न उत्कृष्ट आणि तीव्र स्वरूपाचे ठरतील.

64) परमात्मा ब्रह्मांडात व्याप्त आहे. त्याचा विशेष आविर्भाव पिंडात म्हणजे देहात झालेला आहे तो आपल्याला सत्याची प्रेरणा देत असतो. आपल्या प्रयत्नांच्या अपूर्णतेची पूर्तता करणारा परमात्मा आहे. आपण प्रयत्न करणारे आहोत पण आपल्याला बळ पुरवणारा परमात्मा आहे. आपण त्याच्या प्रेरणेनेच प्रयत्न करत आहोत. त्याचे अखंडपणे स्मरण करत रहाण्याचे प्रयत्न करायला हवेत. संपूर्ण शक्तीने प्रयत्न करावेत आणि या विषयी अभिमान बाळगू नये. प्रत्येकी क्षणी ईश्वराच्या साक्षी असण्याचे भान म्हणजे ईश्वर प्रतिक्षणी आपल्या क्रिया कलापाला बघत आहे याचे भान बाळगणे. त्याच्या प्रेरणेच्या विरोधात कदापि पाऊल उचलता कामा नये. आपण जर एवढ्या प्रामाणिकपणे प्रयत्न केले तर आपली अपूर्णता घालवून तो आपल्या प्रयत्नांना अवश्यमेव यशस्वी करतो.

65) अपूर्णतेची पूर्ती करणे ही परमात्म्याची प्रतिज्ञा आहे. तो स्वतः पूर्ण असल्यामुळे त्याची अशी सहज ख्याती आहे की अपूर्णतेला पूर्ण करण्यासाठी त्याचा अवतार झालेला आहे. परमात्मा पूर्ण असून तो देहात (अपूर्णत) उत्पन्न झाला आहे. असे असेल तर मग अपूर्णला पूर्ण करण्याशिवाय त्याचे दुसरे कोणते बरे कार्य असू शकते? केवळ प्रयत्न करण्यात अहंकार असतो, ईश्वराच्या अस्तित्वालासुद्धा नाकारले जाते. केवळ दैववादात प्रयत्नाला इन्कार असल्यामुळे भीरुता आणि आळस सामावते. 'आत्मवाद' या मूल्यात दोघांचा समन्वय आहे. दोघांच्या अस्तित्वाचा संपूर्ण स्वीकार आहे.

66) आदर्शाचे चिंतन सदैव देहनिरपेक्ष असायला हवे, देहाला केंद्रात धरुन असायला नको. देह सापेक्ष चिंतन मर्यादित स्वरूपाचे असते. याविपरीत आत्मतत्वाला साक्षी राखून सत्याचे ध्यान धरुन केलेले चिंतन आदर्श मानले जाते, ते निरपेक्ष चिंतन असते. यामुळे मर्यादित न रहाता ते अमर्याद असते, परिपूर्ण असते.

67) इंद्रियांचा विषयांशी सतत संबंध येतच रहातो, त्याला आपण टाळू शकत नाहीत. जोवर देह आहे तोवर बघणे, ऐकणे, स्पर्श करणे, स्वाद घेणे वगैरे क्रिया सुरुच

रहातील. यांच्या विषयी मनात रसभाव जागू न देणे ही साधकाची साधना आहे. आपले संपूर्ण बळ लाऊनही जेव्हा रस सुटत नाहीत हे लक्षात आले की मग तो ईश्वरी कृपेचे महत्व समजू लागतो. ईश्वरी कृपा तर भक्तीनेच प्राप्त होऊ शकते. यामुळे इंद्रिय संयमाच्या प्रयत्नांच्या सोबत ईश्वरभक्तीचा सुमेळ होईल तेव्हा ईश्वर कृपेचा लाभ निश्चितपणे होईलच होईल.

68) अखंड जागृतीने चित्तवृत्तीचे आकलन, ओळख आणि भान जागू शकेल. आपण देहाहून वेगळे आहोत, आत्मा आहोत या गोष्टीचे सततचे भान म्हणजे अखंड जागृती होय. यातून देह साधन असून आपण सारे या साधनाचा उपयोग करणारे, आपण म्हणजे आत्मतत्व त्याचे स्वामी आहोत, ही दृष्टी आपल्याला लाभते. या स्थितीत चित्तवृत्तीचे परीक्षण आपण नितांत तटस्थतापूर्वक करू शकू आणि तेव्हाच हे जाणून घेऊ शकू की कोणकोणत्या वस्तुंमुळे चित्तात स्वाद वृत्ती जागते. यासाठी अखंड जागरण परमावश्यक आहे.

69) आपण आधीपासूनच देहापासून वेगळे आहोत हे सिध्द करण्यासाठी आपल्याला काहीही करायचे नाही. केवळ त्याची ओळख करून घेण्याची गरज आहे. ही ओळख जोवर होणार नाही तोवर देहबुद्धी कायम रहाणारच आहे आणि या देहबुद्धीमुळे मनाच्या ठायी विकार हे जागणारच आहेत. विकारांमुळे निजस्वरूपाची ओळख होऊ शकणार नाही. या दृष्टीने बघू जाता हे लक्षात येते की अहिंसेचे पालन म्हणजे देहाने आपली स्वतःसिध्द असलेली अशी वेगळेपणाची स्थिती समजून घेणे पण ही अवघड होऊन बसते. यामुळे अहिंसेचा सोपेपणाही अवघड होऊन बसतो असे म्हटले जाते.

70) आपल्याला परमेश्वरामार्फत जो देह आणि इंद्रियरूपी जी साधने लाभली आहेत त्यांचा हेतु आपल्याला शाश्वत सुख अर्पिणे आहे पण ते आपल्यासाठी सुखकारक केव्हा बनतात? आपण त्यांचे स्वामी बनून त्यांच्यामार्फत आपल्याला हितकारक कामे करवून घेतो तेव्हाच असे शक्य होते. हितकारी कामांचा अर्थ आहे परमात्म्याचा अनुभव. या मार्गावर वाटचाल करणे हाच सुख मिळवण्याचा एकमेव मार्ग आहे. हा मुद्दा संतांनी आपल्या अनुभवांच्या आधारे मांडला आहे. याउलट

देहाने इंद्रियांना मालक बनवून टाकले आणि आपण त्यांच्या अधीन होऊन चालू लागलो तर इंद्रिय सुखाच्या तृप्ततेसाठी दीन-हीन बनून जाऊ.

71) देह सापेक्ष चिंतन हे मर्यादित स्वरूपाचे चिंतन असते. या उलट आत्म्याला साक्षी मानून, सत्याचे ध्यान धरून आदर्श चिंतन केले तर ते निरपेक्ष चिंतन मानले जाईल. यामुळे ते अमर्यादित आणि परिपूर्ण असेल. अहिंसेच्या पालनात 'न मारणे' एथवरचा आदर्श हा अपूर्ण ठरेल, अहिंसेत तर सर्वांवर प्रेम करणे समाविष्ट आहे. एवढेच नव्हे पण मनातून विकारमालाचा त्याग करणे, सूक्ष्म विकाराचा क्षय करणे, इतका विस्तृत अर्थ मानायला हवा. असे केल्यावरच अहिंसेचा पूर्ण आदर्श बाळगता येईल, आत्मतत्वाची अनुभूती जागेल आणि सृष्टीविषयी परमात्म भावना जागू शकेल.

72) पूर्ण आदर्श समोर राखून प्रयत्न केले तर ते पूर्ण केव्हा होतील? याचे उत्तर हे आहे की: देहरूपी नगरीत पुरुष म्हणजे आत्मा, परमात्मा विराजमान आहे, तोच आपल्या अपूर्ण प्रयत्नांची पूर्तता करणारा आहे, आपल्या प्रयत्नांना सफळ करणारा आहे.

73) ब्रह्मांडात व्याप्त परमात्म्याचा विशेष आविर्भाव देहात पिंडात आहे तो सत्यप्रेरणा देत रहातो. त्याच्या प्रेरणेचा सर्वांना अखंड अनुभव होत रहातो. प्रयत्न करणारे आपण आहोत त्यात बळ देणारा तो आहे. एखादे विघ्न आले तर ते दूर करणारा तो आहे. त्याचे कदापि विस्मरण होता कामा नये. त्याचे स्मरण अखंडपणे राखायचे प्रयत्न करायला हवेत. अभिमानाचा त्याग करून प्रतिक्षणी परमात्म्याच्या साक्षित्वाचे भान राखले पाहिजे.

74) 'मी अपूर्णची परिपूर्ती करतो' ही परमेश्वराची प्रतिज्ञा आहे. तो स्वतःच पूर्ण असल्यामुळे हे त्याचे बिरुद आहे. सहज ख्याती आहे की जो अपूर्ण आहे, अधुरा आहे त्याला पूर्ण करण्यासाठी त्याचा अवतार झाला आहे. पूर्ण परमात्मा अपूर्ण देहात प्रकटला आहे मग अपूर्णला पूर्ण करण्याशिवाय आणखी दुसरे त्याचे काय बरे कार्य असू शकते? हाच आत्मवाद आहे, प्रयत्नवाद आहे, दैववाद आहे. केवळ प्रयत्नवादात अहंकार असतो, केवळ दैववादात प्रयत्न करायचा इन्कार आहे यामुळे भीरुता

आहे आणि आळस आहे. आत्मवादाच्या ठायी दोघांचा समन्वय आहे.

75) आपल्या मनात उत्पन्न होणाऱ्या वासना या अमर्याद आणि असीम आहेत. आपल्याला ज्या विषयी वासना होणार नाही असा जणू काही कुठला विषयच नाही. मोक्षासाठी याचाच मुख्य प्रतिबंध आहे. हा प्रतिबंध हटवल्याशिवाय यावर विजय संपादित केल्याशिवाय आत्मज्ञानाची प्राप्ती होऊच शकणार नाही.

76) वासनाही दोन प्रकारच्या आहेत सद्वासना आणि असद्वासना. असद्वासनेचा तर सर्वथा त्याग करायला हवा पण मोक्षाप्राप्तीच्या दृष्टीने विचार करू जाता सद्वासनेचाही त्याग करायला हवा. सद्वासनेचा त्याग वैराग्याच्या अभ्यासाने, परमेश्वर भक्तीने होऊ शकतो.

77) अज्ञानावस्थेत माणूस देह वगैरे संघाताशी एकरूप होतो, ज्ञानावस्थेत म्हणजे मुक्तावस्थेत भगवंताशी एकरूप होतो. यामुळे त्याच्यासाठी काहीही करायला उरत नाही. अज्ञानावस्थेत साधना करणे, काही क्रिया करणे शेष होते. आता जिथे स्वतःचेच अस्तित्व उरले नाही तिथे आता त्याच्या साठी कुठलीही क्रिया उरली नाही. याचा अर्थ असा नाही की लोकसंग्रहासाठीही त्याला काही करायचे नाही. लोकसंग्रह तर ज्ञानवंताचा स्वभावच बनून जातो. त्या क्रिया सहजच होऊ लागतात. ईश्वर त्याला निमित्त करून त्याच्या हातून कामे करवून घेतो. त्याचा लगाम ईश्वराहाती असतो.

78) खरे पाहू जाता अस्वाद व्रताचे पालन म्हणजे स्वादावर नियंत्रण मिळवणे हा वैराग्य व भक्तीशी संबंधित विषय आहे. सृष्टीच्या बाह्य विषयांविषयीची आपली जी सत्यबुद्धी आहे ती हरपो, स्थूल पदार्थ निःस्सार सिद्ध होवोत आणि पदार्थांच्या आत निहित परम तत्त्वाच्या दर्शनाची शक्ती प्राप्त होवो असे झाले तर मग कुठल्याही विशिष्ट वस्तुच्या संदर्भात स्वाद घेण्याची वृत्तीच संपून जाईल. मृगजळाविषयी का कधी आपल्या मनात आसक्ती जागते बरे? हीच स्वादावर विजय संपादन करण्याची किल्ली आहे.

79) आपण देहाहून भिन्न असून आत्मा आहोत या गोष्टीचे अखंड भान म्हणजे अखंड जागृती होय. देह साधन असून या साधनाचा उपयोग करून घेणारे आपण म्हणजे आत्मा त्याचे स्वामी आहोत ही दृष्टी या

आत्मभानाने लाभते. अशा प्रकारे तटस्थ भावनेने परीक्षण करू शकलो तर चित्तात उत्पन्न होणारी सूक्ष्म लालसा वृत्ती, स्वाद वृत्तीला ओळखून घेता येईल. या साठी क्षणभराचाही प्रमाद करणे उपयोगाचे ठरणार नाही. स्वादावर विजय संपादन करण्यासाठी सतत आहार विषयक चिंतन करणे नव्हे तर आत्मभान हेच एकमेव साधन आहे.

80) देह आणि इंद्रियांपासून स्वतःला वेगळे मानून जेव्हा आपण विचार करू लागतो तेव्हा आपले जीवन ध्येय आपल्या लक्षात येऊ लागते. देहाचे कार्य साधना करणे आहे की स्वादाची साधना करणे आहे? या दोघांच्या मधल्या अंतराचा जर परिचय झाला नाही तर मग स्वादावर विजय संपादित करणे शक्य होणार नाही एवढे मात्र निश्चित.

भोजन करताना प्रत्येक घासासोबत परमेश्वराचे नामस्मरण घडायला हवे. आपल्याला देह लाभला आहे पण आपण त्याचे मालक नाहीहोत. मालक तर ईश्वरच आहे. हे शरीर ज्या अन्नाने बनले आहे आणि अन्नमुळेच टिकून आहे ते अन्न तर त्या ईश्वरानेच बनवलेले आहे. हे आपल्या ध्यानी यावे हेच शास्त्राला इष्ट आहे. यामुळे असे म्हटले गेले आहे की भातात ज्याप्रमाणे वरण वा दह्याचे मिश्रण करून खातो त्याचप्रमाणे भोजनात जर ईश्वराचे मिश्रण करून खाल्ले तर स्वादवृत्ती संपून जाऊ शकते.

81) स्वादवृत्तीचा व्यापक अर्थ घ्यायला हवा. तमाम इंद्रियांच्या विषयी उत्पन्न होणाऱ्या रसाचा संबंध देहाशी आहे. आपला देहाशी संबंध जेवढा गहिरा असेल तेवढाच अधिक रस आपल्याला त्या त्या विषयांमधून मिळू लागतो. यामुळे देहाला साधन मानून स्वतःला देहापासून भिन्न समजून राहिलोत तर मग रसनिवृत्ती होऊ शकेल, किंबहुना हे रसनिवृत्तीचे प्रमुख साधन आहे.

82) देहात प्रकट असणाऱ्या परमात्म्याची ओळख करून घेणे हे देहाचे कार्य आहे. या कामासाठीच देहाचा उपयोग व्हायला हवा.

83) ज्ञानेश्वर महाराजांनी गीतेच्या द्वितीय अध्यायाच्या एकोणसाठाव्या श्लोकावर भाष्य करतांना असे म्हटले आहे की आपण इंद्रियांच्या विषयांचा तर त्याग करू शकतो पण विषया संबंधी रसभोगाला जबरदस्तीने नाही टाळू शकत. परमात्म्याच्या अनुभूतीत जेव्हा आपल्या शून्यतेचा

अनुभव यायला लागेल तेव्हा रस सुटू शकेल, टळू शकेल. रस का टळू शकत नाही याचे कारण समजावून सांगतांना ज्ञानोबा म्हणतात की माणूस तर रसाशिवाय जगू शकत नाही. त्याला पंच विषयांपासून आनंदाचा लाभ होतो. यामुळे जोवर त्याला त्यापेक्षाही उत्तम रसाची प्राप्ती होत नाही तोवर तो रसभाव कसा बरे सुटावा? वैराग्य आणि परमात्म भक्ती या दोन तत्वांच्या मदतीने त्याला आत्मानुभवाचा साक्षात्कार होऊ लागतो आणि यापासून लाभणारा रस सर्वोत्तम असल्यामुळे विषयांचा रस टळून जाऊ शकतो.

84) स्वादवृत्तीपासून मुक्त होण्यासाठी, स्वादावर विजय संपादित करण्यासाठी प्रखर वैराग्य हा एकमेव उपाय आहे. हे मोठे बलशाली आणि सामर्थ्यसंपन्न साधन आहे. वैराग्याच्या सोबत भक्तीचा समावेश होऊनच जातो कारण की भक्तीशिवाय वैराग्य जागू शकत नाही. टिकू शकत नाही. देह आणि जगताविषयी असलेली आसक्ती जर ईश्वराकडे वळली नाही तर ती कशी सुटावी? यामुळे वैराग्य निषेधात्मक पैलू आहे निगेटिव्ह पक्ष आहे तर ईश्वर भक्ती हा विधायक पैलू आहे पॉझिटिव्ह पक्ष आहे. दोघे एकमेकांना पूरक आहेत, सहाय्यक आहेत आणि एक दुसऱ्यावर अवलंबून आहेत.

85) जगत मिथ्या वाटू लागल्यावर जगताविषयी ज्यांच्या मनात विरक्ती उत्पन्न होते त्यांनाच परमात्मतत्व जाणून घेण्याचा अधिकार लाभतो, त्यांचीच आत्मानुभव प्राप्त करून घ्यायची अर्हता आहे. ज्यांच्या मनात पिंड-ब्रह्मांडात्मक जगताविषयी मिथ्यत्वाचे ज्ञान न उपजल्यामुळे वैराग्य उपजले नाही ते परमात्म्याचा अनुभव नाही प्राप्त करून घेऊ शकत. वैराग्याने भक्ती उपजते आणि भक्तीने वैराग्य टिकते, वाढते. वैराग्य उत्पन्न झाल्यावरही ते भक्तीशिवाय टिकू शकत नाही.

86) देह एक यंत्र आहे. ते साधन आहे आणि मी यंत्री म्हणजे साधनाचा उपयोग करणारा आत्मा आहे. हे निश्चित ज्ञान प्राप्त करून घ्यायला हवे.

87) प्रत्येक व्यक्तीला जो अहंतेचा 'मी' पणाचा अनुभव होतो, 'मी', 'मी' हा आवाज जो रात्रंदिवस घुमत रहातो हे काय आहे? तेच आत्मतत्व आहे, त्याचेच नाव 'मी' आहे. हे ब्रह्मांडात मूळ कारणस्वरूपात आहे. याला

परमात्मा वा ईश्वर हे नाव दिले जाते, तेच पिंडात म्हणजे देहात सत् चित् आनंदरूपात विद्यमान असते, प्रकट असते मग त्याला आत्मा वा 'मी' असे नाव दिले जाते. 'मी' हे देहाचे नाव नाही. यामुळे 'मी' चा संबंध देहाशी नसून आत्म्याशी आहे. ते आत्म्याचेच पावन नाम आहे पण आपण देहाशी त्याला संलग्न करून अपावन करून टाकले आहे. देह आणि 'मी' यात धरती आकाशाइतके अंतर आहे. हे लक्षात घेऊन या अहंतेला आत्म्याच्या ठायीच स्थापन करायला हवे. व्यवहारात अविवेकामुळे देह आणि मी यात एकरूपता दिसून येते तिला हटवणे विवेकानेच शक्य होते.

88) यंत्राला तेल देताना आपल्या मनात केवळ कर्तव्य बुद्धी असते की आपले कार्य चांगल्या प्रकारे संपन्न होवो, ना त्यागाची भावना असते ना हलगर्जीपणा असतो आणि ना आसक्ती असते. तेल देणे आपले कर्तव्य आहे अशी भावना असते. अशी दृष्टी असते. ही निःसंग दृष्टी आहे. देहाच्या बाबतीतही अशाच प्रकारे ना उपेक्षा भाव असावा ना आसक्ती जागावी. कार्यकुशलता टिकून रहावी यासाठी कर्तव्य भावनेने निःसंग बनून आहार देहालाद्यायचा आहे.

89) देहाविषयी यंत्रबुद्धी स्थिर झाल्यावर यंत्राकडून कार्य करवून घेण्यासाठी त्याला सुयोग्य वेळी योग्य त्या प्रमाणात तेल घातले पाहिजे असे ज्याप्रमाणे लक्षात येते त्याप्रमाणे या देहालाही योग्य वेळी, योग्य त्या प्रमाणात आहार द्यायला हवा. देहाला आहार देण्याकामी ही यंत्रबुद्धी खूपच उपयोगी आणि अनुकूल ठरेल.

90) हे यंत्र हे भगवंताने दिलेले आहे आणि तो स्वतःच या देहात प्रकटला आहे. यामुळे हे शरीर देवाचे मंदिर आहे. हे सत्य सामान्य लोक जाणत नाहीत पण मुमुक्षुच्या हे लक्षात आलेले असते.

91) सत्य आणि अहिंसेच्या ठायी सर्वच व्रतांचा समावेश होऊन जातो. सत्य आणि अहिंसा सर्व व्रतांमध्ये केवळ प्रमुखच नव्हे तर सर्व व्रतांचे मूळही आहे. याच्याच पालनासाठी सारी व्रते आहेत. आणि यातून सारी व्रते उत्पन्न झालेली आहेत.

92) सत्य निर्गुण आहे कारण की ते इंद्रिय गोचर नाही. निर्गुण असूनही ते सत् चित् आनंद रूपात प्रत्येक देहात प्रकटले आहे. आपणही याचा अनुभव घेऊ शकतो.

93) आधी ब्रह्म म्हणजे सत्य निर्गुण होते मग सृष्टीची रचना करतांना त्याच्या ठायी संकल्प जागला हीच त्याची सगुणता होय. सगुण शब्दाचा अर्थ साधारणपणे 'व्यक्त' असा केला जातो. इथे हा अर्थ नाही. सगुणाचा अर्थ संकल्पवान असा आहे. त्यानंतर तो सक्रिय झाला. सक्रिय बनल्यावरही तो अव्यक्तच राहिला. 'सक्रिय' झाला म्हणजे गतिशील झाला, त्याच्यात हालचाल जागली. सक्रिय झाल्यावर तो साकार बनला म्हणजे पिंड व ब्रह्मांडाच्या रुपात व्यक्त झाला मग साहंकार बनला म्हणजे तिथे जीवभाव प्रकटला. सुखदुःखाचा अनुभव, अज्ञान, बंधन यासारखे धर्म जीवाच्या अनुभवात यायला लागले. त्याला जेव्हा ते बंधन सहन झाले नाही, तेव्हा साधना करून तो या बंधनांपासून मुक्त झाला. अंतःकाळीसुध्दा त्या मुक्तावस्थेत रहात असताना देहमुक्त होऊन गेला. अशा प्रकारे निर्गुण ब्रह्म म्हणजे सत्य, बंध मोक्षाचा खेळ सुरु आहे. या मुद्याला पुढीलप्रमाणेही दाखवता येईल. निरहंकार-निर्गुण-सगुण-सक्रिय-साकार-साहंकार-निरहंकार हे विश्लेषण मोठेच मार्मिक आणि बोधप्रद आहे.

94) सत्य हे निर्गुण, निराकार, निरवयव आणि निर्विकार आहे यामुळे इंद्रिये, मन, बुद्धी वगैरेंसाठी दुर्ज्ञेय आहे. याचा साक्षात्कार दुःसाध्य आहे. अहिंसादेखील अत्यंत सूक्ष्म असल्यामुळे दुष्कर आहे म्हणजे तिचे आचरण करणे अवघड आहे. सत्य अनुभवात घ्यायचा विषय आहे आणि अहिंसा आचरणाचा विषय आहे. सत्याच्या अनुभवासाठी अहिंसेची साधना करावी लागते आणि ती साधना स्थूल व सूक्ष्म या दोन्ही रुपांची करायची असते. त्याची स्थूल साधना काही एवढी अवघड नाही, क्रोध आला की टाकला दाबून, दुर्वचन वा ताडनाच्या रूपाने तो प्रकट होऊ दिला नाही की झाले पण सूक्ष्म पालन करणे मात्र अवघड आहे. मनात क्रोध येता कामाच नये, यासाठी विकारांना संपवावे लागेल. हे आत्यंतिक निर्विकारतेचे दर्शन सत्यदर्शनाशिवाय अशक्य आहे.

95) आपल्या वृत्तीला जागृत आणि सावध राखायचे आहे. जागृततेसोबत आपल्याला सतत आत्मपरीक्षण करत रहायला हवे. साधकाच्या साधन संपदेतील पहिली संपदा आहे सावधानता. आत्यंतिक जागरण आणि तीव्र परीक्षण. आपण कधीही गफलतीत रहाता कामा नये.

व्रताचे पालन पूर्णतेने होत नसेल तर त्याचा स्वीकार करायची आपली तयारी असायला हवी. यासोबतच पूर्वी केलेल्या प्रयत्नांपेक्षा अधिक प्रयत्नांसोबत आपण तयार रहायला हवे पण कधी आत्मवंचना करू नये. दंभ करू नये. हा विचार समाजातल्यासर्वच स्तरावरील लोकांसाठी चिंतन करण्यायोग्य आहे, मननीय आहे.

96) संत संगतीत राहिल्यामुळे सूक्ष्म विवेक प्राप्त होतो. संत तुलसीदासांनी सांगितलेले आहे की 'बिनु सतसंग विवेक न होई।' अन्यत्र ते लिहितात 'तुलसीदास हरि गुरु करुणा बिनु बिमल विवेक न होई।' आणि 'बिनु विवेक संसार घोर नदी पार न पावे कोई।' म्हणजे हरी, ईश्वर सर्वांचा गुरु आहे, त्याच्या कृपेशिवाय कुणीही प्रपंच पार करू शकणार नाही. सत्संग ही परमार्थ मार्गाची पहिली पायरी आहे. सत्संगातून हरिकृपा आणि हरिकृपेतून सूक्ष्म आणि शुध्द विवेक प्राप्त होऊन देहासक्ती संपू शकते.

97) आपल्याला वस्तुंची जी गरज भासते ती खरी आहे की काल्पनिक? हा निर्णय कोणी करावा? अनावश्यक असतांनाही आवश्यक भासणे म्हणजे काल्पनिक असणे होय. आवश्यकतेचा निर्णय करायची काहीतरी कसोटी असावी की नको? आपण आपल्या जीवनाचे ध्येय काय ठरवले आहे यावर या प्रश्नाचे उत्तर अवलंबून आहे. सत्याचा साक्षात्कार जर आपल्या जीवनाचे ध्येय असेल तर मग त्यासाठी आसक्ती आणि सारे विकार क्षीण करावे लागतील. गरजा कमीत कमी असतील हे बघावे लागेल. यामुळे आपल्या गरजा कोणत्या आहेत याचा निर्णय आपल्यालाच करावा लागेल, यासाठी तीव्र आत्मपरीक्षण करत महापुरुषांच्या जीवनाचे सूक्ष्म निरीक्षण करावे लागेल. हीच कसोटी आहे.

98) खाण्या-पिण्याच्या वस्तुंच्या मोहाच्या बाबतीत माणूस मोठा दुबळा सिध्द होतो. गुजराती भाषेत एक म्हण आहे 'माणसनी परीक्षा खाटले अने पाटले थाय' म्हणजे आजारपणात आणि भोजन करत असताना माणसाच्या ठायी किती देहासक्ती आहे आणि किती विषयासक्ती आहे याचा नेमका शोध लागून जातो.

99) दयामय परमेश्वराच्या सृष्टी रचनेचे स्वरूप अश्वत्थ आहे तर आपल्या जीवनाची रीतही अशीच असायला हवी. आज जेवढ्याची आवश्यकता आहे तेवढी आज

पूर्ण करावी. आजच्या व्यवस्थेने संतुष्ट रहावे, उद्याचे उद्या बघू अशी वृत्ती हवी. असा अपरिग्रही भक्त सारा भार ईश्वरावर टाकतो. खरे पाहू जाता देहासाठीच संग्रहाची गरज भासते. आपण देहासक्त असल्यामुळे आपल्याला संग्रह करायची चिंता असते पण देह असतानाही जर आपण देहाहून वेगळे झालो, देह म्हणजे आपण नव्हे, देह केवळ साधन आहे असे समजून व्यवहार केला, विदेह बनून गेलो तर मग हे संभवते. अशी व्यक्ती चिंतामुक्त बनून जगते, सुखात विचरण करते.

100) चित्तातून जड वस्तुची आसक्ती संपली की आपण चैतन्य रुपी परमात्म्याशी एकरूप होऊ शकतो. ब्रह्मांडात गुप्त असलेला चैतन्यरुपी परमात्मा देहात प्रकट झाला आहे. आपल्या मनात जोवर शरीर आणि ब्रह्मांडाचे आकर्षण उपस्थित असते तोवर आपण त्या अंतर्निहित परमात्म्याचे आकर्षण समजू शकत नाही. यामुळे आपण एकीकडे शरीर आणि ब्रह्मांडाविषयी आपले जे कर्तव्य आहे ते पूर्णपणे साधून त्याच्या आसक्तीच्या आकर्षणाला थोडे क्षीण करायचे आहे तर दुसरीकडे चैतन्य स्वरुपी परमात्म्याकडे स्वतःला वळवायचे आहे, त्याशी एकरूपतेचा अनुभव घ्यायचा आहे. परमात्म्याशी अनुसंधान हे हळूहळू साधता येईल कारण की चित्ताच्या ठायी पिंड-ब्रह्मांडाविषयीची अनेक जन्मांची आसक्ती एकत्रित झालेली आहे. ती संपवणे हळूहळू शक्य होईल.

101) साधनावस्थेत सर्वात मोठा शत्रू आहे शिथिलता. हा फार मोठा अडथळा आहे. आपल्या मोहामुळे प्रयत्नात शिथिलता जागते पण मोहाला एका झटक्यात नाही संपवता येत. जस-जसे विवेकाचे बळ वाढू लागते तस-तसा मोह सुटत जातो. मोह घटला म्हणजे संग्रहही कमी होत जातो.

102) साधकासाठी 'प्राधान्य क्रम' ही मोलाची वस्तू आहे. प्रत्येकाला आपापल्यासाठी एक-एक प्राधान्य क्रम ठरवून घ्यावा लागेल. ध्यान, भक्ती, वैराग्य, उपासना, कर्म फळ-त्याग वगैरे नाना मानसिक आणि बाह्य साधना आहेत. याचप्रमाणे साधनेत बाधा वा अडथळा बनणारे काम, क्रोध, मोह वगैरे अनेक विकार आहेत. ज्या साधनेत जे विकार प्रबळ असतील ते आधी क्षीण करावे लागतील. या दृष्टीने कुणाला कुठली साधना सोईची तर कुणाला

कुठली साधना श्रेयस्कर असा साधनेचा प्राधान्यक्रम प्रत्येकाला ठरवावा लागेल आणि मग त्या साधनेत तल्लीन व्हायचा विषय येतो. प्राधान्य क्रम ठरवता आल्यामुळे ध्येयाप्रत लवकर पोहोचायला मदत होते.

103) संग्रहाचा विस्तार काही सभ्यता नव्हे, संग्रह करणारा चोराचा जन्मदाता आहे. संग्रहामुळे विषमता आणि दुःख वाढीला लागते. सभ्यतेची चिह्ने आहेत संयम, संतोष, स्वास्थ्य आणि समाधान.

104) देहाचा उपयोग आपण एक साधन म्हणून करून घेऊ शकत नाही परिणामी तेही भोगाचेच कारण बनून बसते. आत्मा हा देहाहून भिन्न आहे पण आपल्याला या गोष्टीचे काही भान नाही. देहाला आत्म्याची ओळख करून घ्यायचे साधन मानून घेतले तर आपण देहाच्या मोहात फसणार नाहीत. आत्म्याचा विचार करू जाता आपला देहसुध्दा एक प्रकारचा परिग्रहच सिध्द होतो.

105) देहाचा उपयोग ज्या प्रकारे वासना पूर्तीसाठी केला जातो तसाच तो वासना मुक्तीसाठीही करता येऊ शकतो.

106) भगवंतांनी संपूर्ण गीतेत आसक्ती त्यागाचा उपदेश केला असला तरी सातव्या अध्यायातील पहिल्या श्लोकात 'मय्यासक्तमनः' म्हटले. आसक्ती काही वाईट नाही. आसक्ती विषयांमध्ये न जागता ईश्वराच्या ठायी जागायला हवी. हेच मुख्य आहे. परमात्म्याची आसक्ती न राखल्यामुळे जगताविषयीची आसक्ती सुटत नाही.

107) देहासक्ती क्षीण होऊन परमात्म्याची आसक्ती निर्माण झाली की परम संन्यास निष्पन्न होतो, आत्यंतिक त्यागवृत्ती उत्पन्न होते. संन्यासाचा एक अर्थ एक विशिष्ट आश्रम आहे, हा चतुर्थ आश्रम असून याशी अनेक विधी-निषेध संलग्न आहेत. तो संन्यास इथे अभिप्रेत नाही. यामुळे इथे परम संन्यास शब्दाचा प्रयोग केला गेला आहे. संन्यास जीवनाची एक विशेष अवस्था आहे. विनोबाजींनी या अवस्थेचे वर्णन 'गीता प्रवचनांमधून' अकर्मावस्था या शब्दात केले आहे. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात म्हणोनि कल्पना जै सांडे तै चि गा । संन्यासु घडु ॥ अर्थात् मनातून जेव्हा आसक्तीजन्य कल्पना गळून पडते तेव्हा संन्यास साधला जातो. तसेही मीच माझी हे आठवण। विसरले जयाचे अंतःकरण। तो पार्थ संन्यासी जाण निरंतर ॥

अर्थात् ज्याच्या मनातून मी आणि माझे हे निघून गेले म्हणे त्याचे स्मरण सुध्दा त्याला होत नाही तो निरंतर संन्यासी आहे असे समजावे.

अशा प्रकारचा संन्यास ही उच्च प्रतीची ज्ञानावस्था आपल्याला प्राप्त व्हावी अशी तीव्र इच्छा आपल्या मनी असायला हवी. यासाठीच मानवी आयुष्य लाभले आहे.

108) सामान्यपणे संन्यास शब्दाचा अर्थ 'क्रिया शून्यता' असा केला जातो पण हा चुकीचा अर्थ आहे. संन्यास शब्दाचे स्पष्टीकरण असे केले जाईल की ज्यांना सेवेची आवड निर्माण होते आणि ज्यांनी भोग व वासनांचा त्याग केला आहे ते संन्यासी होत.

109) अपरिग्रह व्रत ज्याप्रमाणे बाह्य वस्तुंवर लागू होते त्याप्रमाणेच ते बौद्धिक विचार आणि लौकिक ज्ञानावरही लागू होते. यामुळे ज्ञान संचय करण्यातही अपरिग्रह वृत्ती बाळगायला हवी. ज्या ज्ञानामुळे संपूर्ण समूहाला खरे सुख आणि खरी शांतता प्राप्त होईल तेच ज्ञान प्राप्त करून घेतले जावे. शेष ज्ञानाला निरुपयोगी मानून त्याचा त्याग करायला हवा.

110) इथे विचार संग्रहाची सर्वोत्तम कसोटी सांगताहेत. ईश्वराभिमुख, ईश्वर साक्षात्कार, मोक्षाचा अनुभव देण्यात सहाय्यक विचाराचे ग्रहण करायला हवे. 'मोक्ष प्राप्त करून घ्यायची वस्तु आहे' या ज्ञानामुळेच आपली साधना अवघड होऊन बसेल कारण की मोक्ष प्राप्त करून घेणारा 'मी' जोवर उपस्थित आहे तोवर मोक्ष सिध्द व्हायची शक्यता उरत नाही कारण की अहंशून्य बनणे म्हणजेच मोक्ष प्राप्ती आहे. मोक्ष स्वतः सिध्द आहे. मोक्ष आपले स्वरूपच आहे. आपण स्वरूपाहून कदापि वेगळे नसतो पण आपल्याला आपल्या निज स्वरूपाचे भान नाही कारण की अहंभाव आणि काम-क्रोध वगैरे विकार बाधा आणतात मग परमेश्वराचा अनुभव प्राप्त करून घेण्यासाठी प्रयत्नांची आवश्यकता नाही पण त्या अनुभवात बाधक बनणाऱ्या अहंकार आणि काम-क्रोध वगैरे विकारांना घालवून देण्याची आवश्यकता आहे. याचे मुख्य साधन आहे ईश्वर शरण भाव म्हणजे ईश्वर भक्ती.

111) ईश्वराभिमुखतेला इथे विवेक म्हटले गेले आहे. गांधीजी म्हणत असत की 'चोवीसे कलाक चैतन्यनो डर राखीए। रखे ए दुभाय' रात्रंदिवस चैतन्य म्हणजे

ईश्वराचे भय बाळगावे. ईश्वर आपल्यामुळे नाराज होईल असे आपले वर्तन मुळीच नसावे. ईश्वराला न आवडणारे कुठलेही काम आपण करू नये पण सामान्यपणे आपण ईश्वर विन्मुख असतो म्हणजे माया सन्मुख असतो, इंद्रियाधीन असतो.

112) गांधीजी हेही म्हणत असत की ईश्वर आपला साक्षीदार आहे तो आपल्या समस्त क्रिया आणि चित्तवृत्तींना बघतो. आपण जर ईश्वरसन्मुख भावनेनेच चालायचा निश्चय केला तर आपण ईश्वरसन्मुख झालो असे मानायला हवे. असे मानावे की विवेक आपल्या हाती लागला आहे. याचा सतत अभ्यास केल्याने विवेक स्वाभाविक बनून जातो.

113) परिणामी चित्त निर्विकार बनून जाते. ही निर्विकार दशा खूप श्रेष्ठ आहे. अशा असामान्य स्थितीत, अनुपमेय ज्ञानावस्थेत अंतर्नाद उत्पन्न होतो. ही शून्यतेची पराकाष्ठा होय. जिथे अहंकार शून्य होऊन जातो तिथे जीव उरत नसतो, उरतो केवळ सत्यस्वरूप परमात्माच परमात्मा.

114) आज आत्मिक ज्ञानाचे नव्हे तर बौद्धिक ज्ञानाचे महात्म्य मोठे मानले जाते पण गीता आणि संत जन बौद्धिक ज्ञानाला खूप महत्व देत नाहीत. ते जीवनाला ईश्वराभिमुख करणाऱ्या गुणांना ज्ञान संबोधून त्याचा महिमा गातात.

115) विद्यार्थी संपूर्ण वर्षभर अभ्यास करतो. वर्ष अखेर परीक्षा देतो आणि नापास होऊन जातो तर त्याचे वर्ष वाया गेले असे मानले जाते. अशाच प्रकारे आपल्यासाठी मरणाची घडीसुध्दा परीक्षाच आहे. आपण संबंध जीवनभर जी साधना केली त्याचा अंतिम निष्कर्ष मरण समयीच्या अनुभवात सामावलेला आहे. मरणाच्या परीक्षेत उत्तीर्ण होण्यासाठी अपार आत्मिक बळाची गरज आहे.

116) आत्मानुभव प्राप्त करून घ्यायचे साधन मनच आहे. आपण आत्म्याचा अनुभव करून घ्यावा एवढे मनोबळ वाढायला हवे. विषय सेवनासाठी मनोबळाची गरज उरत नाही कारण की ती तर अधोगतीला नेणारी वस्तु आहे. आत्मानुभव मिळवायचा अर्थ तर ऊर्ध्वगामी अवस्था आहे. मरणाशी झुंज घेतल्याशिवाय मनोबळ जागत नाही. मनाचे बळ वृद्धीगत करण्यासाठी हर

प्रकारच्या निग्रह शक्तीचा विकास साधायचे प्रयत्न करायला हवेत. नित्यानित्य वस्तु विवेकामुळे निग्रह शक्तीत वाढ होतच जाते.

117) मनात क्रोध वा क्षोभ उत्पन्न झाला तर त्याला बाहेर प्रकट न होऊ देता आतल्या आत शमित करून टाकणे अक्रोध होय. शांततेचा अर्थ आहे क्षमा. मनात क्रोध उत्पन्नच होऊ नये ही झाली शांतता वा क्षमा. शांतता आणि अक्रोध यात हे अंतर आहे.

118) आपल्याला इंद्रियांना आपल्या काबूत ठेवायचे आहे. इंद्रियांना बाह्य वस्तुंचे आकर्षण असते. शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध हे पाच विषय आहेत. या पाच विषयांकडेच इंद्रिये अभिमुख असतात. आपल्या आत आत्मतत्त्व चैतन्य स्वरूपी आहे. त्याची प्रेरणा त्यागाकडे असते. या परस्पर विरुद्ध प्रेरणांच्या मध्ये आपले जीवन सुरु आहे. आत्म्याच्या प्रेरणेनुसार चालण्यात आपले सदैव भले आहे.

119) आपल्या आत जे चैतन्यशील आत्मतत्त्व विद्यमान आहे, विराजमान आहे आणि हे जे जगत आहे तेही चैतन्याचाच आभास आहे. त्याप्रती श्रद्धा बाळगायचा विचार जर आपल्या गळी उतरून गेला तर मग आपला अहंकार विलीन होऊ शकेल. अशा प्रकारे कर्तेपणाचा अहंकार चैतन्य विषयक ज्वलंत श्रद्धेत राहू शकत नाही असे माझे म्हणणे आहे. या ज्वलंत श्रद्धेला प्राप्त करून घेण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत. संपूर्ण सृष्टी चैतन्याच्या अधीन आहे असे समजून-उमजून आपल्या मनात जी खळबळ माजलेली असते तिचे शमन करायला हवे.

120) चैतन्याचे आकर्षण न उरल्यामुळे विषयांचे आकर्षण जागते. भोगेच्छा क्षीण झाल्यावरच मोक्षेच्छा जागू शकते यापूर्वी नव्हे हा तर सहजच समजून घेण्याचा विषय आहे.

121) विचारांना रोखण्याचा एक उपाय हाही आहे. आपल्या चिन्तात जागणारे विकार तर बाह्य सृष्टीमुळेच जागणारे आहेत. बाह्य सृष्टी जोवर मनात आहे तोवर विचार सुरु होणार नाहीत. पंचमहाभूतांपासून बनलेल्या बाह्य सृष्टीच्या पदार्थांना राखून ठेवायची जागा तर आपल्या शरीरात नाही. ते तर आपापल्या जागी म्हणजे बाहेरच रहातात. मनात प्रवेश करू शकत नाहीत. मनात तर

त्यांच्या रूप आणि आकाराच्या केवळ छायांमात्र, प्रतिबिंब मात्र प्रविष्ट होतात आणि ती काही खरी सृष्टी नाही. खरी सृष्टी तर बाहेरच नांदते. अर्थात तीही क्षणभंगूरच असते म्हणा. तरीही मनात जागणारी वस्तु अस्सल नसते. ही गोष्ट जर एकदा आपल्या पक्क्या लक्षात येऊन गेली तर मग आपण या मनात जागणाऱ्या बाह्य सृष्टीला हवे तेव्हा मनातून काढून बाहेर फेकू शकतो. मनाला विचारमुक्त करू शकतो. मानसिक सृष्टी मिथ्या आहे हा विचार जर मनात दृढपणे ठसला तर मग याचा परिणाम प्रत्ययकारी ठरू शकतो. अखंडपणे चालत रहाणाऱ्या विचार चक्राला थोपवून धरणे शक्य होऊ शकते.

122) प्रतिकूल परिस्थितीत आपण कुठे आहोत याचे आपल्याला नेमके भान होऊ शकते. जो माणूस जिज्ञासू असतो त्याच्या ठायी प्रतिकूल परिस्थितीमुळे जागरण उपजते. आपल्याला असे वाटते की अनुकूल परिस्थितीत शांतता आहे पण आपण जडवत रहातो. स्वया ज्ञानाचा आपल्याला कितपत स्पर्श झाला आहे हे काही आपल्या लक्षात येत नाही. हे समजून घ्यायचे प्रयत्न करायला हवेत की परिस्थिती वाटेल तेवढी प्रतिकूल का असेना पण आपण आपल्या ताकदीचे रक्षण कशा प्रकारे करू शकतो. माणसाचे आयुष्य देह आणि आत्म्याच्या मध्यभागी उभे ठाकले आहे. आत्म्याच्या आधारे शांततेचा आणि देहाच्या आधारे अशांततेचा त्याला स्पर्श होतो, अनुभव येतो. आपण जर आत्म्याच्या आधारेच जगायचे ठरवले तर मग आत्म्याचा गुण शांतता असल्यामुळे आपल्याला सदैव शांततेचाच अनुभव होत राहील.

123) ज्याने आत्म्याच्या आधारेच जगायचे ठरवले त्याच्या लक्षात येऊन जाते आणि मनावर कायमस्वरूपी ठसून जाते की ही सारी सृष्टी मिथ्या आहे मग प्रपंचाविषयी सदैव वैराग्याचेच विचार मनात जागतील. बाह्यतः ती व्यक्ती जरी सत्प्रवृत्तीत तल्लीन दिसत असली तरी तिच्या आत्म्यासमोर तर देह म्हणजे जगताचे मूल्य शून्यवतच राहील. यामुळे जगात वाटेल तेवढी परिवर्तने येत राहोत ती व्यक्ती कदापि त्यात फसणार नाही आणि आपली शांतता गमावून बसणार नाही कारण की शांतता तर तिचे निजस्वरूप आहे.

124) आपणही जर निश्चयपूर्वक आत्म्याच्या आधारेच जगायचा प्रयत्न केला तर मग सदैव शांततेचाच अनुभव घेत राहू. यात किंचित माल शंका नाही. अशा अखंड शांततेचा अनुभव करून घ्यावयाचा असेल तर विचार आणि आचारात सुमेळ साधण्याचा सातत्याने प्रयत्न करत रहावा लागेल. विचार आणि आचारात सुसंगती नसेल तर मग अखंड शांततेचाच अनुभवही घेता येणार नाही.

125) ज्याने ईश्वराला संतुष्ट करून घेतले त्याने सारे काही प्राप्त करून घेतले असे समजा. या गोष्टीला जो जाणत नाही त्याने जरी हजारोंना संतुष्ट करून घेतले तरीही तो पराभूतच मानायला हवा कारण की एकाला संतुष्ट करण्यासाठी स्वतःचा त्याग करावा लागतो. ईश्वर म्हणजे अंतरात्मा होय. जो या महाशक्तीच्या वशवर्ती होऊन चालतो त्याच्या ठायी दुबळेपणा नांदूच शकत नाही. त्याचे मनोबळ दिवसेंदिवस वाढतच रहाते.

126) शांतता प्राप्त करून घेण्यासाठी प्रयत्नशील रहाल तर एक ना एक दिवस योग्य वेळी शांतता लाभणारच आहे. ईश्वर आपली खूप कठीण परीक्षा नाही घेणार. तशी परीक्षा तर घेईलच हो पण अंततः तुम्हाला याचा लाभच होईल. श्रद्धा राखा. 'हरिनो मारग छे शूरानो' हरीचा मार्ग शूर-वीरांचा आहे, हे लक्षात ठेवा.

127) जिथे विवेक बळवान असतो तिथे राग-द्वेष बळवान असू शकत नाहीत. जिथे राग-द्वेष बलशाली असतात तिथे विवेक बळकट असू शकत नाही. जिथे तमाम क्रियांच्या सोबत अखंड अत्यंत जागृती असते तिथे विवेक बळकट राहू शकतो. आतली आसक्ती, मोह वगैरे विकारांना घालवणे हेच तर अखेर विवेकाचे काम आहे. यामुळे विवेकाला बलवान बनवून विकारांना घालवण्याचे वा त्यांना दुबळे करायचे प्रयत्न जर केले गेलेत तर अखेर चित्तावर काबू मिळवता येऊ शकेल. रोज अर्धा तास ध्यान आणि चौवीस तास जागृतीपूर्वक विवेकाला बळकट करायचे काम केले तर अंततः बेडा पार होऊन जाईल यात शंका नाही.

128) साधनेत धैर्याची मोठी महत्वाची भूमिका आहे, मोठे महत्त्व आहे. धैर्यासोबत मंदताही येऊ शकेल पण आपण मंदतेला धैर्य समजून घेण्याची चूक करणार

नाहीहोत. त्यापासून वाचले पाहिजे. धैर्याची कास सोडता कामा नये. कुठे पोहोचायचे आहे आणि कशा प्रकारे पोहोचायचे आहे ही गोष्ट सदैव ध्यानी असायला हवी आणि तिचे नेमकेपणाने पालन करायला हवे.

129) शारीरिक आजार असतांना आत्मबळाची जपणूक करून ठेवणे साधी गोष्ट नाही. यात तर मोठमोठे पराभूत झाले आहेत. आत्म्याचा परिचय झाला असेल तरच हे शक्य आहे. देहापासून आत्मतत्त्व वेगळेआहे हे आपले ज्ञान मुख्यतः बौद्धिकच असते. ते काही हृदयात प्रविष्ट झालेले नसते. जे थेट अंतःकरणात सामावले जाते तेच ज्ञान फळते. फलद्रुप होते.

130) जगात आपण दोन गोष्टी बघतो : एक आत्मा आणि दुसरा देह. एक आतली वस्तु आहे तर दुसरी बाह्य वस्तु आहे. बाह्य वस्तु देह, आपल्याला सदैव दिसते. तिच्याशी आपला नित्याचा संबंध असतो. यामुळे आसक्ती रुपाने त्याविषयीचा मोह विनाकारणच उत्पन्न होतो.

131) चैतन्य अरुप असल्यामुळे आपण काही त्याला पाहू शकत नाही. त्याचे कुठले स्थूल रुप नाही. चैतन्य हेच त्याचे रुप आहे पण हे रुप अद्भुत आहे. अगदी जवळ असतानासुद्धा एवढेच नव्हे पण अगदी आपले स्वतःचे स्वरुप असतानासुद्धा आपण ते बघू शकत नाही, बघू शकत नसतो. या चैतन्याचा अनुभव कसा केला जावा हा खरोखर गहन प्रश्न आहे.

132) साधकाचे सारे प्रयत्न चैतन्याचा अनुभव करण्यासाठीच असतात. याचा एक साधा सरळ आणि सोपा उपाय आहे, तो म्हणजे चेतनाची भक्ती करणे पण चेतनाची भक्ती कशी घडावी त्याविषयी प्रेम वा अनुराग भाव कसा जागावा हा प्रश्न आहे.

133) चैतन्याची भक्ती करण्याची, त्याला ओळखण्याची आणि अनुभव करून घेण्याची दोन प्रमुख साधने आहेत एक आहे बुद्धी आणि दुसरे आहे मन. या दोन साधनांच्या सहाय्याने आपण चैतन्याची आराधना करू शकतो. बुद्धीद्वारे आपण चैतन्याला कसे ग्रहण करतो यावर चैतन्याची भक्ती अवलंबून आहे.

134) बुद्धीद्वारे चैतन्याच्या स्वरुपाला तर्काच्या माध्यमातून योग्य त्याप्रकारे ग्रहण केले जावे उदाहरणार्थ

तर्क अशा प्रकारे केला जावा. आपण खातो-पितो, गप्पा मारतो, हसतो, मनात विचार करतो, नाना भाव जागतात. हे सारे कशाच्या माध्यमातून पूर्ण होते? चैतन्य जर नसेल तर तत्क्षणी देह प्रेत बनून कोसळून पडेल.

135) जगात आपण अगणित प्राण्यांना बघतो. कित्येक जंतु तर एवढे सूक्ष्म असतात की आपण खुल्या डोळ्यांनी त्यांना बघू शकत नाही. तरीही त्यांचे अस्तित्व चैतन्याशिवाय नाही मग हे चैतन्य किती अद्भुत गोष्ट आहे नाही? ही अद्भुत गोष्ट सदैव आपल्या अंतःकरणात विद्यमान आहे, वास करत आहे, हेच आपले स्वरूप आहे.

136) कुठल्याही वस्तुला आपण जसेच्या तसे पडून राहू दिले तरीही त्यात बदल होऊ लागतात. पाण्यासारखा स्वच्छ पदार्थही असाच पडून राहिला तर चार-पाच दिवसात त्यात दुर्गंध येऊ लागेल. आपले शरीरही स्नानाशिवाय घाणेरडे होऊन जाते पण चैतन्य साठ, सत्तर, ऐंशी वर्षे जगले तरीही त्यात काहीही फरक पडत नाही ते सदा न कदा विशुद्ध स्थितीतच राहते.

137) चैतन्य अशी अद्भुत स्वयंभू, ज्ञानस्वरूप वस्तु आहे ते आपल्या देहात निरंतर वसते आणि तेच आपले वास्तविक स्वरूप आहे. तरीही आपल्याला त्याचे निरंतर स्मरण नसावे हा केवढा मोठा गुन्हा आहे.

138) आपण आपल्या शक्तीला कुठल्या दिशेला वळवतो हा खरा प्रश्न आहे. आपण जर याला चैतन्याच्या दिशेने वळवले तर आपली आसक्ती चैतन्या विषयी जागेल मग ती देह, कुटुंब वा धनाच्या मोहाकडे नाही वळणार पण जर असे झाले नाही तर मग देह, कुटुंब वा धनाचामोह वा आसक्तीचा नाश कसा व्हावा ? अशाप्रकारे विचार करून चैतन्याप्रती अनुराग उत्पन्न व्हायचे प्रयत्न आपण करायला हवेत.

139) चैतन्याच्या द्वारे तर आपल्याला सूर्य वगैरे समस्त जगाचे ज्ञान होते. अर्थात् सूर्य काही चैतन्याला जाणत नाही पण चैतन्य मात्र सूर्याला जाणतो. अर्थात् चैतन्य सूर्यापेक्षाही केवढी अलौकिक वस्तु आहे हा विचार मनात येताच डोळ्यातून अश्रु वाहू लागतात, असा अनुभव आपण घेऊ शकतो. अशा प्रकारे जर चैतन्याचे स्मरण सतत जागृत राहिले तर मग शांततेचा अनुभव झाल्याशिवाय रहाणार नाही हे निश्चित.

140) गांधीजींच्या ठायी खूप गुण होते. ते गुणांचे भांडार होते असे म्हणता येईल. तरीही माझ्या मनात त्यांच्या विषयी आकर्षण एकाच गोष्टीबाबत होते ती गोष्ट म्हणजे चैतन्याची भक्ती. त्यांना चैतन्याचे सदैव स्मरण होते. ही अद्भुत गोष्ट मी त्यांच्या जीवनात पाहिली. यामुळे मी त्यांच्याकडे इतका आकृष्ट झालो.

141) ध्यानाविषयी मार्गदर्शन करतांना एका पत्रातून गांधीजी लिहितात" हे ध्यान मला काही केवळ प्रार्थनेच्या समयीच असते असे नव्हे तर खाता-पिता, शौच-मुखमार्जन करताना, बोलताना-वाचताना, लिहिताना-भाषणे देताना, प्रतिक्षणी होत रहाते असे सांगू शकतो. हे सारे सांगत आहे तरीही माझ्या आतील अपूर्णतेला सीमा नाही कारण की अजून मी 'तन्मय' झालो नाही याचे मला भान आहे. हे भान तर कदाचित या जन्मीही लाभू शकणार नाही पण मी याची फिकीर करत नाही. माझ्या हाती तर केवळ प्रयत्न करणे एवढेच आहे. फळाचा दाता तर सत्यनारायण आहे."

142) आपल्या सर्व विचारांचा एक कुणी साक्षी आहे एवढे तर आपण लक्षात ठेवायलाच हवे. त्याच्या समोर आपण वाईट विचार कसा काय करू शकतो ? 'परं दृष्ट्वा निवर्तते' चा अर्थ हाच जाणावा. 'पर' चे गुण जाणून घेतल्यावर कुणाच्या मनात विषयांप्रती रस कसा काय निर्माण होऊ शकतो बरे ? आपण ज्या सीमेपर्यंत आत्मतत्वाला ओळखत नाही तोपर्यंतच पाप उद्भवू शकते.

143) एकदा निश्चय करून घेतल्यावर सत्य जेवढे सोपे आहे तेवढे दुसरे कुठलेहीव्रत सोपे नाही. हा माझा वैयक्तिक अनुभव आहे. जी सेवा ज्या वेळी आपल्याला सोपवली गेली आहे त्यात तन्मय होऊन जाणे आणि अन्य दुसऱ्या वस्तुचा विचार सुध्दा न करणे हेच तर ब्रह्मचर्य आहे. जीवमात्राविषयी दयाभावना म्हणजे जीवमात्राची सेवा होय. या शिवाय दयेचा अर्थ तरी दुसरा काय आहे बरे? त्याशी एकरूप होऊन स्वतः शून्य बनून गेलो तेव्हाच सेवाकार्य घडू शकेल ना? यातच आत्मदर्शन सामावलेले आहे.

144) कुबुध्दीच्या सोबत रहाण्याचा अर्थ आहे सत्यमार्गापासून च्युत होणे. परमात्मा सत्यस्वरूपी

असल्यामुळे सदैव सत्संगातच रहायला हवे. सत्संगाचा त्याग करायचा अर्थ परमात्म्याचा त्याग करणे होय.

145) आत्मपरीक्षण तीव्र असले पाहिजे. साधारणपणे असे बघण्यात आले आहे की लोक आपले परीक्षण खूप कमी आणि इतरांचेच अधिक करत असतात पण याच्या उलट व्हायला हवे. आपल्याला सदैव आपले गुण आणि इतरांचे दोषच दिसतात. हेही उलट व्हायला हवेय. मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षा या चार भावनांचा अभ्यास केल्याने शांतता लाभते.

146) आत्मज्ञानात भक्ती भरलेली आहे. आत्मज्ञानाला भक्तीपासून विलग करता येत नाही. यामुळे ज्ञानवंताच्या ठायी आत्मज्ञानाचे भान मुळीच नसते. जो आपल्या शून्यतेचा अनुभव सतत करत रहातो त्याच्या ठायी नम्रतेची अवस्था सहजच जागते.

147) बलवंताला भिणे आणि दुबळ्याला भय दाखवणे दोन्ही एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. विचक्षण म्हणजे समजूतदार माणसे हे जाणतात की भिणे आणि भय दाखवणे दोन्हीही भयाचीच लक्षणे आहेत. जो कुणाला भीत नाही आणि जो कुणाला भिववत नाही त्याच्या ठायीच निर्भयता वसते पण सर्वसाधारण धारणा तर अशीच आहे की भिणे भयाचे लक्षण असून भिवविणे ही शौर्याची निशाणी आहे.

148) जीवंत प्राण्यांसाठी जिजीविषा एक शक्ती आहे पण आसक्तीमुळे ती अशक्ती बनून जाते पण होते असे की जीवनविषयक आसक्तीमुळे आपण मरणाचे नाव येताच भयभीत होतो. खरे तर हे भयभीत होणे निष्कारण आहे. याचा काही स्वतंत्र आधार नाही. खरे तर आसक्तीपासून भयभीत व्हायला हवे.

149) जन्माला येण्यापूर्वी देहाला गर्भवास करावा लागतो. देह गर्भात तयार होतो. गर्भातून बाहेर पडताना बहुधा रडत रडतच जन्माला येतो. देहाच्या अंतिम क्षणाची व्यथा हे जीवनाचे अखेरचे टोक आहे. खरे पाहू गेल्यास मरण काही लासदायक नाही. देह समाप्तीचा लास माल अवश्य आहे. खरे तर लास देणारे हे शरीर आहे. जीवन आहे.

150) मरणाचे आपल्यावर उपकार आहेत. अखेरच्या क्षणी कठोर आजारांनंतर वा अन्य कारणांनी जी असह्य वेदना होते त्यापासून आपल्याला कोण सोडवतो? मरणच ना?

151) ज्ञानी भक्त पुरुषांसाठी हा देह लासदायक ठरत नसतो पण सर्वत्र ईश्वर दर्शन आणि ईश्वर भक्तीचा आनंद लुटण्याचे एक साधन असतो.

152) तिन्ही एषणांचा मूळ आधार आहे देहवासना. देहाप्रती मनात एकत्रित झालेली आसक्तीच एषणांना जन्म देते.

153) सत्याचा जर शोध घ्यायचा असेल, काया, वाचा, मनाने जर सत्याचे सूक्ष्मपणे पालन करायचे असेल तर सर्वस्वत्यागाची, सर्वस्वाचा होम करून द्यायची तयारी राखायला हवी.

154) गीता शास्त्राला 'अतिगुह्य' (अध्याय पंधरावा श्लोक विसावा) असे म्हटले गेले आहे. हे अलौकिक वाटेल त्याला प्राप्त होत नाही. यासाठी पात्रता हवी. अर्जुन यासाठी पात्र होता. भगवंताने एकच शब्द अर्जुनासाठी प्रयुक्त केला आणि तो आहे 'अनसूयवे'. अर्जुन असुयारहित होता. असूयू म्हणजे दोष दृष्टीयुक्त, मत्सर-ईर्ष्याभावनेने युक्त. जो दोष दृष्टी रहित असेल, जो मत्सर-ईर्ष्येने रहित असेल माझा उपदेश अमलात आणत असेल तो कर्माच्या बंधनांनी मुक्त होतो.

155) गुणग्रहण करणे आणि दोष सोडणे हे विवेकाने साधले जाते. कधी कुणाच्या दोषांची चर्चा करत असतांना किंवा कुणाबाबत ईर्ष्या वा मत्सर पाळत असताना आपल्याला तात्कालिक आनंद जरी वाटत असला तरीही अखेर त्यापासून ना समाधान लाभत ना शांतता मिळत.

156) परमात्म ज्ञान गुप्त वस्तुंचा राजा आहे, अतिगुप्त आहे. सागरात ज्याप्रमाणे मोती असतात, ते गुप्त असतात आणि ते खूप खोलवर बुडी मारल्याशिवाय हाती लागत नाही, तशीच ब्रह्मविद्या आहे. आपण दूधापासून पाण्याला विलग नाही करू शकत. राजहंसच ते करू शकतो त्याच प्रमाणे परमात्मतत्व तमाम वस्तुंमध्ये मिसळलेले आहे. बाहेरून वस्तु दिसून येईल पण ज्ञानी पुरुष सर्व वस्तुंमध्ये अव्यक्त रूपात, गुप्त रूपात एकरूप

असलेल्या ब्रह्मतत्वाला बघून घेतो. देह वगैरे ठिकाणी आसक्तीमुळे परमात्मा आत म्हणजे शरीरात प्रकट असूनही झाकला जातो.

157) काम, क्रोध, अहंकार वगैरे विकार परमात्म्याला झाकून टाकतात. तसे पाहू गेल्यास परमात्मा जसा सर्व जड वस्तुंच्या ठायी गुप्तरूपात वसलेला आहे तसा काही शरीरात गुप्त नाही. तिथे तर तो ज्ञानरूपाने प्रकटच आहे पण आपण देह वगैरे ठिकाणी आसक्त बनून जातो आणि विकाराधीन होऊन जातो त्यामुळे देहात प्रकट असतानासुद्धा परमात्मा गुप्त होऊन जातो.

158) दोरीपासून काही साप बनत नाही. दोरावर सापाचा आभास होतो. मृगजळ खरे तर काही नसते. सूर्यकिरणांचा वाळूशी संयोग होऊन पाण्याचा आभास होऊ लागतो. अगदी तसेच चैतन्य रुपी परमात्म्याचे जग हे आभासरूप आहे, देखावा आहे. जीव काही उत्पन्न वस्तु नाही ते तर चैतन्यस्वरुपी परमात्म्याने घेतलेले रूप आहे. परमात्म्याने स्वतःच जीवाचे रूप धारण केले आहे.

159) आपण जगाला सत्य मानतो कारण की आपल्याला जगाच्या मूळ कारणरूप परमात्म्याची ओळख नाही. जगाचे मूळ कारण आहे परमात्मा आणि जगत् हे मूळ कारणरूप असलेल्या परमात्म्याचे कार्य वा भास आहे. परमात्मा जेव्हा आपल्या अलौकिक माया शक्तीच्या जोरावर जगताचा भास करवुन देणे सुरू करतो तेव्हा परमात्मा आणि त्यापासून बनलेले हे जगत् अशा दोन वस्तु दिसू लागतात. जर जगाचा भास उत्पन्नच न झाला तर परमात्म्याचे अस्तित्व कसे बरे ध्यानात यावे ?

160) आपण कोण आहोत याचा आपण कधी विचारच करत नाही. खरे पाहू गेल्यास आपले स्वतंत्र अस्तित्व नाहीच आहे, खरे अस्तित्व तर केवळ परमात्म्याचेच आहे.

161) उदासीन म्हणजे तटस्थ रहाणारा. तटस्थ म्हणजे अलिप्त. आपण सारे आसक्त आहोत म्हणून आपण तटस्थ वा अलिप्त वा उदासीन राहू शकत नाहीत.

162) परमात्म्याला नमस्कार करायचा अर्थ आहे त्याच्या प्रेरणेनुसार वाटचाल करणे, त्याच्या अधीन रहाणे होय.

163) अद्वैत वा एकत्वाच्या बोधात जगाच्या अस्तित्वाचे काही मोल नाही. केवळ परमात्माच परमात्मा आहे. जगाचे अस्तित्व स्वतंत्रपणे नाही. पाणी वर-खाली होऊ लागते तर आपण त्याला लाटा असे म्हणतो पण नाव वेगळे दिल्यामुळे लाटांचे काही वेगळे अस्तित्व ठरत नाही. परमात्माच साऱ्या जगाचे मूळ कारण आहे. या ज्ञानदृष्टीत सारे भेदाभेद संपून जातात. ज्या अभेदाच्या आधारावर हे सारे भेद अस्तित्वात आलेले आहेत ते अभेद सत्य आणि दिसून येणारे सारे भेद मिथ्या होत हा अनुभव यायला लागतो.

164) चित्ताची शुध्दी झाल्याशिवाय परमात्म ज्ञानाची प्राप्ती होत नाही. यामुळे ज्ञानी पुरुषाची चित्तशुध्दी पूर्णपणे झाल्याने त्याचे निर्णय सदैव अचुक असतात.

०००



सामाजिक उत्थान आणि आरोग्यविषयक चिंतन

1) शेत मजुरांना मजूरी उदारतापूर्वक दिली जायला हवी आणि संपूर्ण मजूरी पैशात देण्याऐवजी व्यसनात खर्ची पडू नये म्हणून प्रत्येकाच्या नावाने एक खाते उघडून मजूरीचे अर्धे पैसे वेगळे जमा करून ठेवायला हवेत. वर्षभरात वा सहा महिन्यात गोळा झालेल्या पैश्यातून त्यांच्या गरजा उदाहरणार्थ - 1) झोपडी नीट करून देणे वा मोठी करून देण्याकामी खर्च करावेत. 2) कांबळे वा कपडे खरेदी करण्यासाठी खर्च करावेत. 3) भांडी-कुंडी घेऊन द्यावीत. 4) त्यांच्या लेकरांच्या शिक्षणासाठी वापरावेत. 5) त्यांच्या लेकरांच्या विवाह कार्यात मदत करून त्यांची उत्तमातली उत्तम सेवा घडू शकेल. यात व्यसनाधीन लोकांची मजूरी कमी करून घेण्याची अटही टाकण्यात यावी.

2) सागर यात्रा करणाऱ्या जहाजांना ज्या प्रमाणे दिशासूचक यंत्राची आवश्यकता असते त्याशिवाय जहाज योग्य त्या ठिकाणी पोहोचू शकत नाहीत त्याचप्रमाणे व्रतानुष्ठानाशिवाय माणूस आपण निश्चित केलेल्या ध्येयाप्रत पोहोचू शकत नाही.

3) साधकासाठी एक सूचना, एक सावधपणाचा इशारा देत आहे की सत्याची कल्पना अनेकविध आहे. रोज हा अनुभव येतो की जे एकासाठी सत्य आहे ते दुसऱ्यासाठी असत्य आहे. तरीही काळजी करायचे काही

कारण नाही. जर प्रयत्न शुद्ध, आंतरिक भाव एकविध आणि चिंतन मुक्त असेल तर बेडा पार झाला म्हणून समजावे.

4) संस्थागत सामूहिक जीवनात बहुधा पुढीलप्रमाणे प्रसंग येतात बघा. एखादा सेवक नियम पाळत नाही, सुचना दिल्यावरही पालन करत नाही, अशा वेळेला काय करावे? तो संस्थेचा जुना नौकर आहे. दीर्घकाळापासून संस्थेत सेवारत आहे. त्याला संस्थेतून काढून टाकावे काय? नाही, धैर्यपूर्वक त्याच्या अनुशासनहीनतेला सहन करत-करत त्याला स्वतःच्या चुकीचे भान जागावे आणि तो नियम पालन करायला लागावा असे प्रयत्न करायला हवेत. हे प्रयत्नच अहिंसेचा शोध आहे. विवेक शक्तीचा विकासच अहिंसा होय. विवेकाचा अभाव हीच हिंसा होय. धैर्य राखल्यावर विवेक वृद्धी होते, नवनवे शोध लागतात. नवा मार्ग सापडतो म्हणजे प्रगती होते अन्यथा प्रगती कुंठित होते.

5) अनेक संस्था आणि आश्रमांमधून विशुद्ध सेवाभावी साधक आपले आयुष्य घालवतात. त्या संस्था वा आश्रमाची काहीशी भूमी, घर आणि काही धनही असते. त्या सर्वांचा ते साधक आपल्या साधनेसाठी समुचित उपभोग घेतात. ज्यांना दोन वेळेचे पुरेसे भोजन मिळत नाही असे अनेक लोक संस्थेच्या आसपासच्या गावात रहातात. अशा अनेक लोकांना भोजन वगैरे देणे नियमाच्या विरुद्ध आहे. साधकांचे स्वतःचे असे काही सिध्दांत असतात. त्यांच्या पालनासाठीच ते एकत्रितपणे आलेले असतात. यामुळे विशिष्ट व्यक्तींची सेवा न केल्यामुळे स्थूल रूपाने अहिंसा घडली असे नाही म्हणता येणार.

6) भोजनात सर्व प्रकारचे अनियंत्रण राखल्यामुळे तब्येत बिघडेल. तरीसुद्धा भोजनाच्या पध्दतीत वा पदार्थांमध्ये बदल करायला आपण तयार नाहीतोत मग डॉक्टर्स किंवा वैद्यांच्या सदैव शरणी जावे लागते. अर्थात् आपण दुहेरी खर्च करतो. एक तर अनावश्यक खाद्यपदार्थांमध्ये खर्च आणि दुसरा तब्येत सुधारण्यासाठी करावा लागणार खर्च.

7) रोगमुक्तीच्या दृष्टीने लोकांची उपवासावर श्रध्दा नाही पण उपवासात रोग घालवण्याची फार मोठी शक्ती

आहे. आजाराच्या लक्षणांना प्रकट होतांना बघुनच त्वरित उपवासाचा प्रयोग केल्याने रोगाला आटोक्यात आणता येते. यातून शीघ्र रोगमुक्त होता येते.

8) रसनेचा छंद म्हणजे चटक म्हणजे स्वाद-लालसा. ही सतत तृप्त करत रहाल तर मग क्लेश भोगावे लागतील. स्वाद-लालसेचा दुहेरी अर्थ समजून घ्यायला हवा. एक तर रसनेंद्रियाचा विषय आणि दुसरा अन्य प्रत्येक इंद्रियांचा आपापला विषय. अशा प्रकारे स्वाद-लोलूप माणूस व्यर्थच धनाचा व्यय करतो आणि आपले जीवन शुष्क करत रहातो. त्याचे जीवन शुष्क बनत जाते, निरानंद आणि नीरस बनत जाते.

9) भोजनात सर्व प्रकारचे अनियंत्रण असल्यामुळे तब्येत बिघडत जाते. तरीसुद्धा जर आपण खायचीपध्दत वा पदार्थ यात बदल करून घेतला नाही तर मग डॉक्टर्स-हकीम यांच्या शरणी धावावे लागते. अशा प्रकारे संपूर्ण जीवन खर्चिक आणि पराधीन होऊन बसते. त्यावर आपला अधिकार उरत नाही.

10) इंद्रियाधीन माणूस देहाचा दास बनतो. इंद्रियांपुढे दीन बनून जातो कारण की इंद्रियांवर त्याचा काहीही अधिकार उरत नाही. एकदा विडी पेटवून तोंडात ठेवून दिली तर मग तो स्वतःच्या अधीन रहात नाही. ती आपल्या छातीवर चढून बसते. सवय लागल्यावर तिच्यापासून सुटका करून घेणे अवघड होऊन बसते. लाख प्रयत्न केल्यावरही ती सवय आपला पाठलाग सोडत नाही. जीवन सर्वथा पंगू बनून जाते, सुखाचा लवलेशही उरत नाही.

11) जगात निर्मळ-निरोगी देह अत्यंत दुर्लभ आहे. रसनेला खेळण्यात म्हणजे गंमतीत जरी तुष्ट केले तरीसुद्धा ती देहाला दूषित केल्याशिवाय रहाणार नाही. तेव्हा त्यासाठी उपवास उपयोगी ठरतो.

12) अस्वाद व्रताची सिध्दी, अस्वाद व्रताचे संपूर्ण पालन अर्थात् अस्वादवृत्ती प्रयत्नसाध्य नसून सहज सिध्द व्हावी अशी स्थिती जागणे यद्यपि खूप कठिण आहे तरीही त्याच्या पालनाविषयी आपली बुध्दी निरुत्साही वा निराश व्हायला नको.

13) सामुदायिक स्वयंपाकघरात स्वयंपाक करताना स्वयंपाक्यांनी सर्वांची तब्येत सांभाळली जाईल ही भावना ध्यानात घेऊन जे उचित आणि आवश्यक जेवण असेल तेच तयार करायला हवे. हे करत असतांना प्रत्येकाच्या आवडी-निवडीचा विचार केला न जाता त्यांच्या तब्येतीचा विचार केला गेल्यामुळे शिजवण्यात वैज्ञानिक दृष्टिकोणाचा आग्रह धरला जावा. आहार पदार्थातले पोषक तत्व नष्ट होता कामा नये. कुठल्या वस्तु वा पदार्थाला किती तापमानापर्यंत तापवले जावे, कसे तापवले जावे, कुठल्या पदार्थाला कमी तापवून उपयोगात घेतले जावे वगैरे. सामुदायिक स्वयंपाकघरात आरोग्य शास्त्राकडे संपूर्ण लक्ष दिले जाणे आवश्यक आहे. वस्तु वा पदार्थामधले जीवन सत्व नष्ट न होवोत, उलट ते कसे टिकून रहातील, वाढतील याकडे विशेष लक्ष दिले गेले पाहिजे, उदाहरणार्थ मोड आलेल्या धान्याबाबत हा विचार करणे खूप गरजेचे आहे. योग्य प्रकारे उपयोग केला जायला हवा.

14) आहारासंबंधीच्या आदर्श स्थितीच्या संदर्भात आगीचा उपयोग खूप मर्यादित स्वरूपाचा आहे हे लक्षात घेतले पाहिजे म्हणजे आपण जे पदार्थांना शिजवून खातो ते काही आदर्शवत नाही. रोजच्या भोजनात मोठ्या प्रमाणात कच्चे पदार्थ असायला हवेत यामुळे अधिकाधिक पोषण मिळते पण कच्चे खाण्यासाठी आणि मुख्य म्हणजे कच्चे पचवण्यासाठी पचनशक्ती प्रबळ हवी. दुसरी गोष्ट खूप चावून-चावून खाल्यावरच कच्चे अन्न पचवता येईल. संपूर्णपणे कच्च्याअन्नाचे सेवन करणे सर्वांना शक्य नाही तरीही काही वस्तु तर कच्च्या रूपात रोज आहारात असल्या पाहिजेत.

15) निसर्गाची योजना फलाहाराची आहे. फलाहाराचे हे वैशिष्ट्य आहे की अल्प प्रमाणात सेवन केले तरी त्यातून अपार तृप्ती लाभते. फलाहारातही स्वाद वश होऊन जाण्याचा धोका आहे कारण की तेही स्वादिष्ट असतात. आपण ज्या स्वादावर विजय संपादन करू इच्छितो तो स्वाद तर फळात भरपूर प्रमाणात असतो.

16) समाजाचे अंग असल्यामुळे सारे लोक समान आहेत पण आपण समाजात असे बघतो की एखादा वर्ग खूप सुखी आहे तर दुसरा वर्ग खूपच दुःखी आहे. सर्वांना काही विकासाची समान संधी लाभत नाही. आपण समाज

धर्माला जाणत नाही वा जाणून सुध्दा त्या दिशेने प्रयत्न करत नाही त्याचे पालन करत नाही हे त्याचे कारण आहे. आपण कुणा दुसऱ्यांना त्यांच्या विकासापासून त्यांच्या विकासाच्या संधींपासून वंचित ठेऊ नये हा समाज धर्म आहे. याच धर्माचे ज्ञान अस्तेय व्रत आहे. दुसऱ्यांना आवश्यक गोष्टींचा आपण अतिभोग करतो ही चोरी आहे. समाजात शोषणाचे अनेक प्रकार चालतात. ते सारे चोरीच म्हणवले जातील. समाजाला कमीत-कमी देऊन, कधी कधी तर मुळीच न देता समाजाकडून जास्तीत-जास्त प्राप्त करणे म्हणजे चोरी होय.

17) प्रेम जेव्हा विशुद्ध बनते तेव्हा कुटुंब वा परिवार अशा मर्यादित वर्तुळात न रहाता व्यापक बनून जाते. तेव्हा भिक्षा वृत्तीचा विकास होतो, अस्तेय व्रताचे पालन होते पण भिक्षावृत्तीने जगायचा प्रयत्न करताना सुध्दा त्या आदर्शाप्रत पोहोचू शकत नाही. काही शारीरिक अक्षमतेमुळे तर काही बालपणाच्या संस्कारांमुळे समाजाला जास्तीत-जास्त देऊन समाजाकडून न्यूनतम घेण्याचे आपले प्रयत्न पूर्ण होऊ शकत नाहीत. यामुळे आपण स्वतःसाठी ज्या-ज्या म्हणून सेवा समाजाकडून मिळवतो त्यात चोरीचा अंश नाही असे सांगू शकत नाही. आपल्या पायाभूत आवश्यकतांच्या पूर्ततेसाठी कठोर परिश्रम करून मिळवणाऱ्या शेतकरी-श्रमिकांना आपण जेव्हा बघतो तेव्हा आपण निश्चितच चोरीकरत आहोत हे आपल्या लक्षात येते.

18) भारतात किसान व मजुरांची संख्या नव्वद टक्के आहेत. शेष सारे व्यापारी, कर्मचारी, शिक्षक, सैनिक वगैरे आहेत. चुकीने हे दहा टक्के लोक उच्च आणि मध्यम वर्गीय मानले जातात आणि ते नव्वद टक्के श्रमिक लोक अधम मानले जातात पण हे अधम मानले जाणारे लोकच देशाचे पालन-पोषण करणारे आहेत. यांना गांधीजींनी 'जगताचे पिता' असे म्हटले आहे. यांचे काम सर्वात मोलाचे महत्वाचे आहे यात शंकाच काय? खाद्यवस्तु देणारी हीच तर मंडळी आहेत. यामुळे यांचे स्थान, खरे पाहू जाता अत्यंत श्रेष्ठ आहे.

19) नवलक्ष्मी म्हणजे प्रत्येक ऋतुत नव-नवी संपत्ती निर्माण करणाऱ्या या नव्वद टक्के लोकांच्या श्रेष्ठत्वाचा, त्यांच्या अत्यंत आवश्यक आणि यामुळेच अत्यंत श्रेष्ठ

अशा उत्पादन कार्याचा लोकांनी का बरे त्याग करावा ? मानवालाच नव्हे तर प्राणीमात्रांनासुध्दा आहार पुरवण्याचे महान कार्य जर एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर आणि एवढ्या अधिक संख्येने हे लोक करताहेत तर मग हे मूठभर लोक या श्रेष्ठ आणि पवित्र कार्यापासून का वंचित रहावेत? अर्थात् उत्पादक श्रमात सर्वांनी हातभार लावायला हवा. यातच सर्वांची शोभा आहे आणि सर्वांचे कल्याणही आहे.

20) परिश्रमनिष्ठ जीवनात उत्तम आरोग्य, अपार सुख आणि परम शांतता अखंडपणे वसते.

21) आरोग्याचे रक्षण करण्याच्या हेतुने शहरात रहाणारे लोक काही व्यायाम करतात. फिरायला जातात, योगासने करतात, पोहायला जातात या सारख्या साधनांचा उपयोग करतात पण अधिकांश लोकांचे जीवन निष्क्रिय असते. शेतकरी-श्रमिकांच्या जीवनात आरोग्य दिसून येते. ते शहरी लोकांना दुर्लभ असते. श्रमनिष्ठ जीवनात संयम सहाय्यक ठरते. यामुळे सुखाचा आणि शांततेचा लाभ होतो. मनःशांती, शरीरपुष्टी आणि आत्मतुष्टी या तिघांचा लाभ केवळ शरीरश्रमाने लाभतो.

22) सर्व आजारांच्या मूळाशी बध्दकोष्ठता असते हे लक्षात घेतले गेले आहे. बध्दकोष्ठता अजिबात नसली तर माणूस मुळी आजारीच पडणार नाही. यामुळे बध्दकोष्ठता हटवण्याची माहिती प्रत्येकाने मिळवून घेतली तर मोठ्या प्रमाणावर लोक आजारमुक्त राहू शकतील. बध्दकोष्ठता घालवण्यासाठीचे दहा उपाय मी माझ्या स्वतःच्या अनुभवांच्या आधारे मांडत आहे ते असे 1) संपूर्ण झोप वा विश्रांती. 2) मातीचा प्रयोग. 3) सूर्यस्नान. 4) व्यायाम. 5) खूप पाणी पिणे. 6) आरोग्यदायक भोजन. 7) गार पाण्याने स्नान. 8) अधून-मधून उपवास. 9) आठवड्यातून एके दिवशी भोजनाचा त्याग 10) चावून-चावून खाणे.

23) स्वप्नदोष प्रायः विकारामुळे सुरु होतो. नंतर हा विकाराशिवायही व्हायला लागतो. विकाराने होणाऱ्या दोषापासून वाचायचा उपाय विकारमुक्त होणे, निर्विकार होणे हा आहे. जोवर चित्त विकाररहित होत नाही तोवर स्वप्नदोष उद्भवतच राहील. चित्ताला निर्विकार करायचे काही उपाय आहेत पण विकाराशिवायही जेव्हा रात्री वीर्यपात होऊन जातो त्याला रोखण्यासाठी पुढील

नियमांचे पालन करावे.... 1) बध्दकोष्ठतेने स्वलन होते यामुळे बध्दकोष्ठता घालवण्याच्या दिशेने उपाय करायला हवेत. 2) रात्री झोपतेवेळी ओटीपोट गरम रहाणार नाही अशी दक्षता घेणे. झोपतांना जननेंद्रियावर माठातले चार तांब्या गार पाणी ओतणे. ओटीपोटावरही तीन तांब्या गार पाणी ओतणे. 3) धोतर वा पायजमा ढीला-ढाला वापरणे. झोपतांना कुशीवर झोपायची सवय लावावी. चित झोपल्यामुळे वीर्य-पिशवीवर दाब पडतो. झोपताना लघवी करुनच मग झोपायला हवे. 4) रात्री दोन वा तीन वाजता अनिवार्यपणे लघवीला जायचा नियम करावा. लघवी गोळा झाल्यावर त्या दबावामुळेही स्वलन होऊ शकते. 5) रात्री सहज पचू शकेल असे हल्के भोजन घ्यायला हवे. भोजन आणि झोपेची वेळ यात किमान तासाभराचे अंतर अवश्य असावे. 6) झोपण्यापूर्वी चित्तात कुठल्याही प्रकारचा क्षोभ, खळबळ, व्याकुळ भाव नसावा. अर्धा तास मौन पाळण्याचा फायदा होऊ शकतो. धार्मिक वाचन-मनन करत झोपायला हवे. नाम जपाचा अभ्यासही चांगली गोष्ट आहे. 7) झोपण्यापूर्वी अर्धा तास फिरायला जायची सवय राखली तर भरपूर उपयोग होऊ शकतो. 8) झोपण्यापूर्वी आज 'स्वलन होणार नाही' असा दृढ संकल्प करायला हवा. 'माझ्या इच्छेविरुद्ध स्वलन होऊच कसे शकेल?' असा संकल्प करावा. रात्री दोन वा तीन वाजता लघवी करायला उठतांना हा संकल्प मनात पुनश्च करावा याचा अद्भुत परिणाम संभवतो.

24) मुलगा मॅट्रिक पास होऊन बी.ए., एम्.ए. करतो. या ज्ञानप्राप्तीत दहा बारा वर्षे निघून जातात. यातून बुध्दी ज्ञान तर वाढले खरे पण निग्रहाचे शिक्षण शाळा वा महाविद्यालयातून दिले जात नाही. तिथे तर शिक्षकाच्या मुखात विडी असेल आणि त्या सोबतच विद्यार्थ्याला शिकवणे सुरु असेल पण ज्यांना विडीचे व्यसन आहे ते शिक्षक नाही बनू शकत. या गोष्टीला मान्य करायला अजूनही समाज तयार नाही म्हणजे बौध्दिक ज्ञानासोबत मनाची निग्रह शक्ती वाढवण्याकामी, मनोबळ वाढवण्याकामी समाजाचे अजून हवे तसे लक्ष नाही, कमीच लक्ष आहे.

25) आपल्या लक्षात कुणाचा दोष येतो तो त्याच्या समोर सांगायला आपण तयार होत नसतो असे बहुधा बघितले गेले आहे पण त्याचे दोष इतरांपुढे सांगतांना-

मांडतांना मात्र आपल्याला एक प्रकारचा आनंद मिळतो हेही लक्षात आले आहे. ही वृत्ती धोकेदायक आहे. आपल्याला जर कुणाच्या ठायी दोष दर्शन झाले तर सर्वप्रथम त्या व्यक्तीला ते सांगून टाकले जावेत हा स्वर्णनियम आहे आणि मग जर गरज पडलीच तर मग अधिकारी पुरुषाला ते कर्तव्य बुध्दीने सांगावेत. हे दोष सांगत असताना निंदेचा भाव न बाळगता कर्तव्य बुध्दीचा विचार केला जायला हवा.

26) आज शेती करणाऱ्या शेतकऱ्यांना परंपरेने चालत आलेल्या पध्दती--प्रक्रियेशिवाय अधुनातन माहिती मुळीच नाही. त्याच्या अवजारात सुधारणा होऊ शकत नाही आणि कार्यपध्दतीच्या गुण-दोषांनाही त्याला पारखता येत नाही. अनियमित निसर्गाला आपल्या अनुकूल करुन घेण्याच्या कौशल्याचा तर तो विचार सुध्दा करू शकत नाही. वैज्ञानिक उपकरणांचा उपयोग प्रयोग-प्रक्रिया तर लांबच राहो, पुरातन अवजार आणि साधनांच्या विषयी बदल करण्याचा विचारदेखिल त्याला गोंधळभरला वाटतो. त्या नव्या अवजारांचा उपयोग करुन घेण्याची कला त्याला मुळीच अवगत नाही. ते ज्ञान मिळवून घेण्यासाठी त्याचे मानस तयारही होणार नाही. या परिस्थितीत जर बुध्दिमान लोक शेती वगैरे उद्योगात प्रत्यक्ष काम करू लागतील तर त्या उद्योगांमध्ये खूप विकास होऊ शकेल.

27) श्रमिक वर्ग निम्न मानला जातो. यामुळेही बुध्दीमान लोक श्रमिक बनायला तयार नाहीहेत. या उलट बुध्दिजीवी लोक जर प्रत्यक्षात श्रम करायला लागतील तर मग सर्व परिस्थिती बदलू शकते. शेतकरी उन्नती करू शकतो, वैज्ञानिक उपकरणांचा प्रयोग होऊ शकतो, तेवढ्याच श्रमाने अधिक उत्पादन होऊ शकते, श्रमिक वर्गाची प्रतिष्ठा वाढू शकते, बुध्दिजीवी आणि श्रमिक यातला फरक संपू शकतो.

28) आज बुध्दिजीवी लोकांचे चिंतन एकांगी आहे. ते संतुलित होऊ लागेल. भाग्य वा सवयीचा आधार सोडून देऊन दोघेही सुखी होऊ शकतात. दुसरे असे की श्रम आणि चिंतन यात विभाजन झालेले आहे. श्रम करणारा श्रमिक चिंतनरहित आहे आणि चिंतन करणारा श्रमरहित आहे. ही विषमता संपून जाईल आणि श्रम आणि चिंतन यात समन्वय साधला जाईल, संतुलन प्रस्थापित होईल.

29) बुद्धिजीवींना हे समजून घेतले पाहिजे की श्रम हे भगवद्भक्तीचे एक सुंदर साधन आहे. अनेकांना असे वाटते की श्रम एक अभिशाप आहे. ही मान्यता चुकीची आहे. उत्पादक श्रम हे ईश्वरोपासनेचे एक श्रेष्ठ साधन आहे. भक्तीच्या प्रेरणेची पूर्तता श्रमानेच होते हे जाणून घेणे आवश्यक आहे.

30) कष्टमय, श्रममय जीवनातून भक्ती सहजपणे फुलते हा विचार अनुभवसिद्ध सत्य विचार आहे. बुद्धिजीवींना उदर निर्वाहाच्या अनेक सोयी उपलब्ध असतात तरीही त्यांच्या ठायी भक्ती भावना उपजत नाही. शेतकरी-श्रमिक दिवसभर श्रम करतात आणि रात्रीतून भजन-कीर्तन करायची सहज प्रेरणा त्यांना लाभते. अशा प्रकारे उत्पादक श्रमामुळे दोन्ही प्रेरणांची पूर्तता होते.

31) श्रम-व्यवस्था म्हणजे वर्ण-निष्ठा होय. श्रमविषयक अनास्था हाच वर्गभेद होय. चारी वर्णांच्या श्रमाचे विभाजन करणे गरजेचे होते पण त्यात भेदभाव नव्हता. श्रम सर्वांनाच आवश्यक होते. वर्णधर्माच्या रूपात श्रमविभागणी झालेली होती. यामुळे ही वर्णनिष्ठा होय. चारीही वर्णांना आपापले नियोजित कार्य करण्यासाठी ज्ञानप्रसार, समाजरक्षण, अन्नोत्पत्ती आणि सहाय्यक सेवेत श्रम तर करावेच लागत होते पण मुख्य विषय हा होता की सारे आपल्या शक्ती सर्वस्वाला समाजार्पण करण्याच्या भावनेने श्रम करत असत. यात भेदबुद्धीला अवकाशच कुठे होता ?

32) प्राचीन काळातील वर्णव्यवस्था समाजात श्रमनिष्ठेच्या माध्यमातून साम्यावस्थेला, समानतेला कायम राखत राहिली. सुदृढ बनवत राहिली पण मधल्या काळात समाजात स्वार्थपरायणता मूळ धरू लागल्यामुळे समाजातून वर्णव्यवस्था लुप्त होऊन गेली, अर्थात् समाजातील साम्यावस्था खंडित झाली परिणामी मजूर-मालक, गरीब-श्रीमंत वगैरे नवे वर्गभेद जन्माला आले. आज तर भेदाचे प्रकार वाढतच चालले आहेत. हे सारे समाज व्यवस्था आणि समाज स्वास्थ्यासाठी हानीकारक आहे.

33) परिश्रमाच्या विविध प्रकारांचे विश्लेषण केल्यावर या निष्कर्षावर पोहोचावे लागत आहे की शेतीत चालणारे श्रम सर्व श्रमांपेक्षा श्रेष्ठ आहेत कारण यातून माणसाची

प्रथम गरज जी अन्न आहे त्याची उत्पत्ती होते. पूर्तता होते. आजकाल धनप्राप्तीच्या लालसेने बेहिशेबी ऊस, भुईमूग, तंबाखू, चहा वगैरे नगदी पीके घेतली जातात.

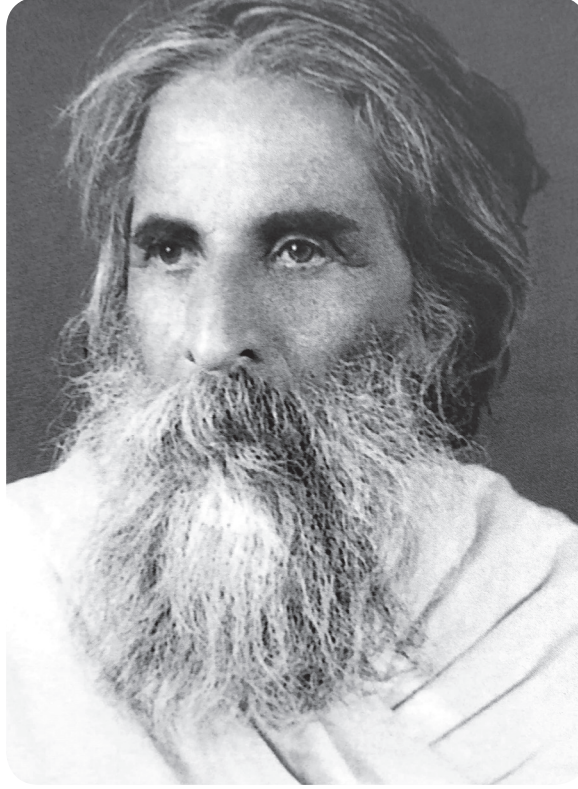
34) शेतकऱ्याचा परिवार मोठा आहे. यात केवळ माणसेच नव्हे तर वृक्ष, पशु आणि पक्ष्यांचाही समावेश झालेला आहे. शेतकऱ्यांचा संबंध अन्य माणसांशिवाय पशु-पक्ष्यांशीही येतो. झुडूपे आणि वृक्षांशी तर आहेच आहे. गाय-बैल यासारख्या पशुंची मदत तर उघड-उघड दिसतेच पण पक्ष्यांचे सहकार्यही शेतकऱ्यांसाठी अनिवार्य आहे कारण की पिकाला उपद्रवकारक ठरणाऱ्या अनेक किटकांचे ते भक्षण करतात. पिक पक्क झाल्यावर दाणेही टिपतात पण विषारी किटकांपासून जेवढे नुकसान होते तेवढे काही या पक्ष्यांच्या खाण्याने होत नाही.

35) एकदा ऑस्ट्रेलियात कायद्याने सर्व पक्ष्यांना मारून टाकण्यात आले. यामुळे शेतीची पिके सुखरूप रहातील असे मानले गेले होते पण तत्काळ या उलट परिणामांना सामोरे जावे लागले. उपद्रवकारी किटकांमुळे सारी शेती उध्वस्त झाली मग कुठे सरकारला कायदा बदलावा लागला आणि पक्ष्यांचे लालन-पालन करावे लागले.

36) एक वैदिक ऋषी होते. त्यांचे नाव होते गृत्समद. यांनी ऋग्वेदाच्या संपूर्ण द्वितीय मंडलाचे लेखन केले आहे. हे ऋषी नाना कलांचे ज्ञाते होते. ज्ञानी, भक्त आणि कवी तर होतेच होते. यासोबत वैज्ञानिकही होते. ते विणकर होते आणि कृषीसंशोधकही होते. ते जीवनाच्या लहानातल्या-लहान अंगाचीही उपेक्षा सहन करू शकत नव्हते. प्रत्येक सात्विक व्यवहारात आपल्याला यशस्वी व्हायला हवे हा त्यांचा उद्घोष होता.

37) आता-आताच्या अगदी दोन-चार शतकांपूर्वीच्या संत-महात्म्यांमध्ये सुध्दा शरीर श्रमाविषयी आदरभाव दिसून येतो. संत तुकाराम शरीरश्रम करूनच निर्वाह करत असत. कबीर विणकाम करत, हे तर प्रसिद्धच आहे. रैदास चर्मकारीचे काम करत. गोरा कुंभार मडकी घडवत. सावता माळी होते. हे सारे महान दर्जाचे पुरुष मानले गेले आहेत. अशा प्रकारच्या श्रमजीवनाची नाना उदाहरणे संत परंपरेत मोठ्या प्रमाणावर आढळतात.

- बाळकोबा यांचे विचार धन संपूर्ण -



भोजन करताना प्रत्येक घासासोबत परमेश्वराचे नामस्मरण घडायला हवे. आपल्याला देह लाभला आहे पण आपण त्याचे मालक नाहीहोत. मालक तर ईश्वरच आहे. हे शरीर ज्या अन्नाने बनले आहे आणि अन्नमुळेच टिकून आहे ते अन्न तर त्या ईश्वरानेच बनवलेले आहे. हे आपल्या ध्यानी यावे हेच शास्त्राला इष्ट आहे. यामुळे असे म्हटले गेले आहे की भातात ज्याप्रमाणे वरण वा दह्याचे मिश्रण करून खातो त्याचप्रमाणे भोजनात जर ईश्वराचे मिश्रण करून खाल्ले तर स्वादवृत्ती संपून जाऊ शकते.

(आचार्य विनोबा भावे)

जन्म तारीख - 11 जून 1900 - देहावसान 27 ऑगस्ट 1981

निसर्गोपचार कशासाठी ?

अर्पण

गांधीजींचे ज्ञानसंपन्न आराधक आदरणीय श्री जयवंत मठकर
या माझ्यावर नितांत प्रेम करणाऱ्या गांधी आराधकांना
मनातील सर्वोत्तम भावनांसह सादर, सविनय कृतज्ञ बुध्दीने
सस्नेह, मनोभावे समर्पण

- विश्वास

अनुक्रमणिका

क्र	अनुक्रमणिका	पृष्ठ क्र.
1	निसर्गोपचार कशासाठी? - प्रास्तविक	389
2	पंचमहाभूतांची उपासना	390
3	गांधीजी आणि निसर्गोपचार पध्दती	391
4	निसर्गोपचाराचे दुहेरी स्वरूप	392
5	ऑपरेशन	395
6	निसर्गोपचारावर आक्षेप	396
7	अन्य उपचारपध्दतीं प्रती निसर्गोपचारकांचा दृष्टिकोण	397
8	निसर्गोपचारात रामनामाचे स्थान	398
9	निसर्गोपचाराचा मानवी जीवनाशी संबंध	402
10	निसर्गोपचाराचे वैशिष्ट्य	403
11	पाश्चात्य निसर्गोपचारकांची विचारधारा	404
12	निसर्गोपचारासाठी आवश्यक षड् विध साधन-संपदा	406
13	निसर्गोपचार चिकित्सालयाविषयी गांधीजींचे विचार	410
14	विनोबांचे निसर्गोपचारासंबंधी विचार	412

निसर्गोपचार कशासाठी?

प्रास्तविक

निसर्गोपचार ही महाग उपचारपध्दती आहे असा आरोप वारंवार केला जातो. या ग्रंथाच्या चौथ्या प्रकरणात या प्रश्नाचे थोडक्यात उत्तर दिले आहे. वाचकांनी हे प्रकरण काळजीपूर्वक वाचावे असे सुचवतो. उपवास, पाणी, माती, ऊन आणि आहारातील योग्य बदल हेच नैसर्गिक उपचारांचे स्वरूप आहे एवढे लक्षात ठेवावे. यात अधिक खर्च करायचा प्रश्नच उद्भवत नाही. याशिवाय रोगाला रोखणे निसर्गोपचाराचा मुख्य भाग असल्यामुळे ही उपचारपध्दती कदापि खर्चिक होऊ शकत नाही. एवढे निःसंशयपणे समजा की जर ही उपचार पध्दती खर्चिक असती तर महात्मा गांधीजी या उपचारपध्दतीचे समर्थक बनले असते का? ही गोष्ट खरी आहे की या वस्तुचे दर्शन आम्ही जनतेला घडवू शकलो नाहीहोत, ही दुःखाची गोष्ट आहे. नजिकच्या भविष्यकाळात खेड्यापाड्यात जेव्हा या कामाची आम्ही सुरुवात करू तेव्हा या वस्तुचे दर्शन घडविण्याची आम्हाला उमेद आहे..

बाळकोबा भावे

निसर्गोपचार आश्रम

उरळी कांचन, जिल्हा पुणे,

11 सप्टेंबर 1957

०००

पंचमहाभूतांची उपासना

संस्कृतीच्या अगदी उदयकाळापासून आपल्या देशाने निसर्गसन्मुख रहाण्याची दिशा दाखवली आहे आणि दीक्षाही दिली आहे. आपल्या देवतांचे रूप आरंभापासून निसर्गाशी मैत्र साधणारे राहिले आहे. पृथ्वी, आप, तेज, वायु आणि आकाश ही पंचमहाभूते आपल्या जीवनाचा तोल सांभाळतात आणि यामुळेच आपले जीवन सुरळीत चालते या धारणेमुळे माणसाच्या निधनासाठी संस्कृत भाषेत 'पंचत्वं गतः' म्हणजे पंचतत्त्वात सामावला गेला, असे म्हणण्याची पध्दत होती. आपला देह पंचमहाभूतांनी सिध्द झाला आहे. निसर्गाने सर्वत्र हे औषध विनामूल्य आणि मुबलक प्रमाणात उपलब्ध करून दिले आहे.

महात्मा गांधीजींनी याचा विचार करून पुण्याजवळ उरळी कांचन येथे एका निसर्गोपचार आश्रमाची स्थापना केली. श्री बाळकोबा भावे यांनी या आश्रमाचा विस्तार केला. देश-विदेशात जाऊन या आश्रमाच्या उभारणीसाठी परिश्रम घेतले आणि अखेर या आश्रमातच देह ठेवला. आपल्या आयुष्यभर ब्रह्मसूत्र, गीता, उपनिषदे, पातंजल योग दर्शन आणि गांधीजींच्या एकादश व्रतांना आत्मसात करून घेत असतांना बाळकोबा यांनी निसर्गोपचाराची कास धरली. या उपचार पध्दतीला जीवनधारा मानून या उपचार पध्दतीविषयी चिंतन करत जीवाचे रान केले. देशभर विविध परिषदांमधून आपले विचार मांडलेत. या विचार आणि उपचाराचा नेटाने प्रचार-प्रसार केला.

पंचमहाभूतांची ही आराधना एक मौल्यवान उपचारपध्दती आहे हे सांगत असतांना त्यांनी अन्य उपचारपध्दतींचा निरादर केला नाही. एलोपॅथी असो वा होमियोपॅथी असो, आयुर्वेद असो वा यूनानी औषध पध्दती असो या सर्व उपचार पध्दतींसोबतच निसर्गोपचारालाही प्रतिष्ठा लाभावी यासाठी ते सतत प्रयत्नरत राहिलेत. या ग्रंथातून त्यांनी विस्तारपूर्वक आपल्या प्रिय अशा या उपचार पध्दतीविषयी समरसून लिहिले आहे. वाचक त्यांच्या या चिंतनाचेही स्वागत करतील असा विश्वास वाटतो.

- प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील,

15 नोव्हेंबर 2020, विनोबा पुण्यतिथी

गांधीजी आणि निसर्गोपचार पध्दती

निसर्गोपचाराचा महान प्रयोग करायची गांधीजींना का आवश्यकता वाटली, हे आधी समजून घेऊ या.

हिंदुस्तानच्या तमाम शहरांमधून मोठ्या संख्येने सरकारी इस्पितळे सुरु आहेत. याशिवाय खासगी दवाखानेही सुरु आहेत. यासाठी सालाना दोन कोटी रुपयांची औषधे हिंदुस्तानात येताहेत. दर वर्षी हजारो डॉक्टर्स मेडिकल कॉलेजेसमधून पदव्या संपादन करून बाहेर पडताहेत. ठिकठिकाणी आयुर्वेदिक दवाखानेही सुरु आहेत. होमियोपॅथीचा प्रचारही बऱ्यापैकी चालला आहे. अशा परिस्थितीत निसर्गोपचाराची मूळात गरजच काय? खेड्यापाड्यांमधून आरोग्याचा प्रश्न सोडवायचा आहे तर खेड्यात एलोपॅथी वा आयुर्वेदाचे दवाखाने का उघडू नयेत? ग्रामीण जनतेचे आरोग्य सुधारण्याचे असे प्रयत्न का करू नयेत? मग निसर्गोपचार पध्दतीची गरज उरणार नाही पण गांधीजी या विषयाबाबतीत विचार करत असत. त्यांच्या असे लक्षात आले की एलोपॅथी, होमियोपॅथी, आयुर्वेदचे होऊ देत भरपूर दवाखाने तरीही औषधींनी आजार घालवण्याच्या पध्दतीत मूलभूत स्वरूपाचे दोष आहेत. ते घालवल्याशिवाय ग्रामीण जनतेचे आरोग्य सुधारण्याकामी या विविध पॅथींचा शून्यवत उपयोग राहिल. याविषयी त्यांच्या मनात सूतराम संशय नव्हता. उदाहरणार्थ मलेरियाचा रोगी जर या इस्पितळांमध्ये

उपचारार्थ गेला तर डॉक्टर त्याला इंजेक्शन किंवा क्लिनाईनची गोळी देईल. त्याचा ताप त्वरीत घालवील पण ताप संपूर्णपणे उतरणार नाही परत जर दुसऱ्यांदा ताप आला तर तेच औषध दिले जाईल, तीच गोळी दिली जाईल. मलेरियाचा ताप कायमस्वरूपी मिटावा या दिशेने काय-काय दक्षता घ्यायला हवी, आहार-विहारात काय बदल करायला हवेत याचे ज्ञान काही डॉक्टर्स रुग्णाला करवुन देत नाहीत. याचा उपाय रुग्णाला सांगितला जात नाही. मलेरियाच्या तापाची कारणे काय? हा ताप कसा घालवता येईल? याचे ज्ञान रुग्णाला जोवर करवले जात नाही तोवर वाटेल तेवढे दवाखाने उभारले गेलेत तरी लोक रोगमुक्त होऊ शकणार नाहीत. रोगप्रतिबंधक ज्ञान प्राप्त झाल्यावरही जर संयमाचा सराव नसला तरीही रोगाला थोपवता येणार नाही. ज्ञानाला प्रत्यक्षतः व्यवहारात उतरवण्यासाठी संयमाची गरज असते. अधिक खाल्ले तर अपचन होईल हे ज्ञान असले तरी संयमाचा सराव नसेल तर अपचन टाळता येणार नाही. यामुळे ग्रामीण जनता आजाराला बळी पडू नये असे वाटत असेल तर ज्ञानासोबत संयमाचा सराव करायला लावायचे ध्येय आपणास बाळगावे लागेल. खेड्यात लहान-लहान केंद्रे उघडली जावीत आणि त्यांच्या माध्यमातून जनतेचे प्रबोधन व्हावे. संयमाचा पाठ शिकवला जावा. तर ही केंद्रे काही अंशी उपयोगी सिध्द होऊ शकतील. एलोपॅथी, आयुर्वेद आणि होमियोपॅथी वगैरे उपचारपध्दतींनी उपर्युक्त कार्य सिध्द होणे अशक्य जाणून गांधीजी निसर्गोपचाराकडे वळले. आता मलेरियाचा रुग्ण जर कुण्या निसर्गोपचार केंद्रात उपचारार्थ गेला तर तिथे उपचार पध्दत कशी असते ते बघा एक, ताप अंगात असेपर्यंत त्याला जेवण बंद. उपचार काळात गरम पाण्यात थोडा लिंबाचा रस मिसळून दिवसात पाच-सहा वेळा दिले जाईल. मोठ्या आतड्यात साचलेल्या मळाला बाहेर काढण्यासाठी नित्य एनिमा दिला जाईल. ज्या दिवशी ताप नसेल त्या दिवशी मोसंबीचा थोडा रस दिला जाईल. जुलाबासाठी एकदा एरंडीचे तेल दिले जाईल. अशा प्रकारे औषधाचा वापर न करता मलेरिया मूळातून निर्मूळ करण्याचे प्रयत्न केले जातील. ताप उतरल्यावर थोड्या ताकापासून सुरुवात करून हळूहळू आहारावर आणता येईल. वस्तुचे प्रमाण आणि आहाराची पध्दत रुग्णाला समजावून सांगितली जाईल.

पोटात खूप मळ साचून राहिल्यामुळे रोगाची उत्पत्ती होते. यामुळे नेहमी पोट स्वच्छ रहाणे गरजेचे आहे. हे रुग्णाच्या ध्यानात येऊन जाईल. दोन, कडू निंबांच्या पानांचा रस पाण्यात मिसळून घेतल्यामुळे मलेरियाला थोपवण्याकामी मदत होते हे त्याला सांगितले जाईल. त्याच्या लक्षात आले तर अशा प्रकारे त्याला आहारशास्त्राचे ज्ञान दिले जाईल. यात स्वच्छ कसे रहायचे, सूर्यकिरणांनी शरीराला काय लाभ होतो, गार-गरम मातीच्या पट्टीचा नेमका काय उपयोग, बाष्प-स्नान म्हणजे काय यासारख्या सर्वसुलभ उपचारांची रुग्णाला माहिती करवून दिली जाईल. अशाप्रकारे त्याला रोगमुक्त होण्यासंबंधी बरेचसे ज्ञान दिले जाईल आणि संयमाचा पाठही शिकवला जाईल.

डॉक्टर, वैद्य वा हकीम ज्ञान वा संयमाचा पाठ शिकवण्याऐवजी केवळ औषधे देऊन रोग हटवायचा प्रयत्न करतील. त्यात आणखी एक दोष असा असतो की आरोग्यासंबंधी रोग्याला डॉक्टर वा वैद्य औषधावलंबी, परावलंबी वा डॉक्टरावलंबी बनवतील, स्वावलंबी बनवणार नाहीत. अन्न, वस्त्र, निवारा, शिक्षण, आरोग्य, न्याय आणि रक्षण या सात बाबतीत जो समाज स्वावलंबी असेल तो अत्यंत सुखी होईल. अन्न आणि निवाऱ्याच्या बाबतीत स्वावलंबी ग्रामीण जन वस्त्राच्या बाबतीत परावलंबी आहेत. शिक्षण, न्याय आणि रक्षणाविषयी अजून पुरेसे स्वावलंबी बनलेले नाहीत. आरोग्याविषयी स्वावलंबी बनणे तर अजून लांबच आहे. निसर्गोपचार पध्दतीच्या आधारे ग्रामीण समाज आरोग्याविषयी स्वावलंबी बनू शकतो. या श्रद्धेने गांधीजी या कामाला लागले आहेत. आता आपण निसर्गोपचाराचे स्वरूप बघू या.

०००

2

निसर्गोपचाराचे दुहेरी स्वरूप

निसर्गोपचारात दोन गोष्टींचा अंतर्भाव आहे 1) रोग प्रतिबंधक गुण म्हणजे रोग होऊ नये यासाठीची दक्षता 2) रोगनिवारक गुण म्हणजे रोग झाला तर औषधोपचार न करता निसर्गोपचाराने रोगमुक्त होणे. पहिली गोष्ट हा तर निसर्गोपचाराचा आत्माच आहे. यावरच निसर्गोपचारकांची खरी भिस्त असते. यावर मिळालेले यश हेच निसर्गोपचाराचे यशस्वी प्रयोग असे ते मानतात. हे यश इतर प्रयोगातही लाभेल असे त्यांना वाटते कारण रोगाला रोखणे साधता आले पाहिजे. हे झाले तर आहार-विहार-उपचाराचे ज्ञान होईल, संयम साधला जाईल. मनोबळ वाढेल. दुर्दैवाने काही कारणाने आजारपण आलेच तरी थोड्याशा निसर्गोपचाराने ते त्यातून मुक्त होतील.

याप्रकारे आजाराला रोखणे हा निसर्गोपचाराचा आत्मा आहे, निसर्गोपचाराची मुख्य वस्तु आहे. हे साधण्यासाठी काय-काय करावे लागेल ते आता बघू या.

रोगाला रोखणे मुख्यत्वेकरून स्थल शुध्दी, देह शुध्दी आणि चित्त शुध्दी या तीन गोष्टींवर अवलंबून आहे.

स्थल शुध्दी: आपण जिथे रहातो तो परिसर स्वच्छ असावा. कचरा कचऱ्यासाठी ठेवलेल्या भांड्यातच असावा. घरातल्या मोऱ्यांचे सांडपाणी रस्त्यांवरून वहात जायला नको. ते पाईपातून वहात जायला हवे. रस्त्यावर लघवी करायला नको. घरातली प्रत्येक खोली

स्वच्छ असावी. दिवसा घरातल्या दारे-खिडक्या उघड्या असाव्यात. खोल्यांमध्ये सूर्यप्रकाश खेळता रहायला हवा. संडास-मोऱ्यात दुर्गंध नसावा. रात्री झोपतांना खिडक्या खुल्या ठेवाव्यात यामुळे हवा खेळती राहिल.

देह शुध्दी: रोज सकाळी उठल्यावर नियमितपणे मुखमार्जन तोंड धुवावे. दातणाने दात स्वच्छ करायची पध्दत चांगली आहे. त्यानंतर वीस ते तीस तोळे गरम वा गार पाण्यात मीठ, गुळ किंवा दोन तोळे मध टाकून त्यात लिंबू पिळून, चिंचेचा रस मिसळून घेणे चांगले. स्नान करतांना खरमरीत कपड्याने सर्व अवयवांना घासायला हवे. साबणाची गरज नाही. कपडे रोज स्वच्छ पाण्याने धुतले तर साबणाची गरज लागणार नाही. भोजन केल्यावर वा काहीही खाल्यावर पाण्याने (चूळ भरून) तोंड स्वच्छ करून घेण्याची सवय लावून घ्यायला हवी. रात्री झोपते वेळी स्वच्छ पाण्याने तोंड धुतले पाहिजे. झोपतांना डोक्यापर्यंत पांघरुण घेऊन झोपू नये. नाकावरून पांघरुण घेऊ नये. नाक खुले राहिले तर फुफ्फुसांना शुध्द हवा मिळते. शुध्द हवा फुफ्फुसांचा खुराक आहे. फुफ्फुसे सतत शुध्दीकरणाचे काम करतात. शुध्द हवा मिळाल्यावरच ते आपले कार्य योग्य पध्दतीने करू शकतील. धुम्रपान फुफ्फुसांना बिघडवते. आता तर धुम्रपानाने फुफ्फुसांचा कॅन्सर होतो हा डॉक्टरांनी शोध लावला आहे. सकाळ झाल्यावर पोट स्वच्छ होते की नाही, हे पहायला हवे. विनोबा म्हणतात 'प्रभाते मल दर्शनम्'. सकाळी उठल्यावर आपल्या मळाला ज्ञानपूर्वक (काळजीपूर्वक) बघण्याची सवय लावावी. यामुळे त्या दिवशीच्या आरोग्याची पुरेपूर कल्पना घेऊन जाईल आणि आपण त्या दिवशीचा आपला आहार ठरवू शकतो. पातळ परसाकडे असेल तर त्या दिवशी कमी आहार घ्यावा. त्या दिवशी सारक वस्तु न घेता अवरोधक वस्तु घेऊ शकतो. मलावरोध असेल तर त्या दिवशी सारक वस्तुचे प्रमाण अधिक ठेवावे. मुख्य वस्तु शुध्दी आहे. आपण जो आहार घेतो त्यातला काही शरीराची घडण करणारा असतो. काही आहार शरीर शुध्दीला मदत करणारा असतो. शौच स्वच्छ करणाऱ्या पालेभाज्या आणि कोशिंबीरी आहारात असाव्यात. योग्य प्रकारे भाज्यांचे सेवन न करणाऱ्यांच्या शरीरात क्षाराची उणीव होऊन त्यांचे रक्त शुध्द राहू शकणार नाही. आपल्यापैकी 99% लोकांना अधिक खायची सवय

असते. याचे मुख्य कारण असे की आपल्याला चावून खायची सवय नसते. ज्यांना घाई-घाईत जेवायची सवय असते त्यांचे अधिक जेवल्याशिवाय समाधान होत नाही पण चावून नीट खायची सवय लावल्यास लाळ अधिक प्रमाणात अन्नात मिसळल्यामुळे अधिक रुची उत्पन्न होईल. यामुळे तृप्ती लाभेल आणि अधिक खाल्ले जाणार नाही. भोजनात परिमिततेसोबत नियमितपणाही हवा. भोजन सात्विक असायला हवे. मिरचीचा संपूर्णपणे त्याग करू शकत नसाल तर हिरव्या मिरचीचे अल्प-स्वल्प प्रमाणात सेवन करावे यामुळे जठराच्या अंतस्त्वचेला त्रास होणार नाही. तळलेल्या पदार्थांचा त्याग करायला हवा. सणासुदीला मिष्टान्न भोजन करावयाचे असेल तर निर्दोष मिष्टान्न केले जावे. मिष्टान्न कमी प्रमाणात खायला हवे. दुपारी मिष्टान्न भोजन घेतले असेल तर रात्री भोजन न घेता केवळ ताक घ्यावे. दर पंधरवड्याला एकादशीचा उपवास धरावा. सध्या आपण एकादशीचे स्वरूप बिघडवून टाकले आहे. त्यादिवशी पचायला जड असे शेंगादाणे न खाता पाच-सहा संल्यांचे सेवन करावे. पाण्यात लिंबू वा चिंचेचा रस त्यासोबत गूळ वा मध टाकून दिवसभरात चार ते पाच वेळा घ्यावे.

आपण सारे चक्रीवर दळलेले खायला लागलोत. ती सवयच झालीय. गव्हाच्या वरच्या आवरणातील लौह आणि जीवनसत्व चक्रीच्या पिठातच निघून जाते-जळून जाते. यामुळे शरीराला योग्य त्याप्रमाणात जीवनसत्वे मिळत नाहीत, शरीराची जीवनशक्ती हळूहळू क्षीण होऊ लागते. शरीर लवकरच आजाराला बळी पडते. यामुळे घरी दळून त्यातून गाळलेला कोंडा त्यातच मिसळून रवा घालून पोळ्या करायला हव्यात. रवा वापरल्याने पोट स्वच्छ रहाते. ऐंशी टक्के आजार पोटातील मलावरोधामुळे होतात, हे ध्यानी घ्यावे. भोजन करतांना पाणी खूप कमी प्यावे. जेवायच्या अर्धा तास आधी जर पाणी पिऊन घेतले तर जेवतांना पाणी पिण्याची गरज भासणार नाही. पोळीसोबत भात खायला आम्हाला गांधीजींनी शिकवले त्यामुळे भात चावून खाल्ला जातो. दिवसभरात काही व्यायामही केला गेला पाहिजे. फिरायचा व्यायाम चांगला. काही आसने वगैरेही करता आलीत तर बरे.

चित्त शुध्दी मनावर ताबा नसतो. मन सदैव काम-क्रोधाच्या अधीन असते. चित्तात कुठलाही विकार असला

तर त्याचा शरीरावर परिणाम होतोच. राग येताच हृदयाची गती वाढते. धडधड सुरु होते. हातापायाला कंप सुटतो. रक्तात आम्लता वाढू लागते. रक्त शुध्द राहू शकत नाही. शुध्द रक्त हे क्षारमय राहू शकते. मनात चिंता वा भय उत्पन्न झाल्यास भूक एकाएकी मंदावते हा नित्याचा अनुभव आहे.

प्राचीन काळी ऋषी-मुनींनी चार आश्रमांची योजना केली होती. ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ, संन्यास या तीन आश्रमात ब्रह्मचर्य पालन तर सहज होऊन जाते. सृष्टी चक्र अविरत सुरु रहावे यासाठी मध्ये थोडा गृहस्थाश्रम ठेऊन दिला. तो मर्यादित असल्यास हवा असे शास्त्रकारांनी ठरवले पण सध्या आपण शास्त्रकारांच्या सल्ल्यानुसार चालत नाहीहोत. यात आपण बरेच अधःपतीत झालो आहोत. दोन वा तीन पेक्षा अधिक लेकरांना जन्माला घालायचे नाही हे ध्येय आपण बाळगायला हवे. हे ध्येय कृत्रिम उपायांनी संतती नियमन करून नव्हे तर संयमपूर्वक साधायला हवे. दोन वा तीन लेकरांना जन्म दिल्यावर आपण वानप्रस्थाश्रमात प्रवेश घ्यायला हवा. लेकरांच्या संख्येचा थोडा कमी-अधिक विचार करता येईल पण मर्यादा ठरवून संकल्पपूर्वक वाटचाल करायचे जर आपण ठरवले तर आपले मनोबळ दिवसेंदिवस वाढू शकेल. वीर्यसंग्रहाने मनोबळासोबत शरीरबळातही वृध्दी होत जाईल. काम-क्रोध वगैरे विकारांच्या अधीन झाल्यामुळे चित्ताची सात्विकता कमी होईल आणि रजोगुण व तमोगुण वाढतील. दोघांच्या वाढीमुळे स्वार्थ, दुसऱ्याचे नुकसान करणे, भांडाभांड करणे वगैरे आसुरी वृत्तींचा विकास होईल. या वृत्तीमुळे शरीराचे तेज आटू लागेल.

स्थल शुध्दी, देह शुध्दी आणि मन शुध्दी जेथवर साधली जाईल तेवढेच आपण रोगांना रोखू शकतो.

रोगांना रोखायच्या या प्रयत्नांनंतरही जर रोग आलेच आणि आपण आजारी पडलोच तर काय करायला हवे ते थोडक्यात बघू या.

अपचन असो, ताप येवो, सर्दी होवो, न्यूमोनिया वा एनफ्ल्युएंजा का असेना जोवर आजाराची लक्षणे प्रकट होत रहातील तोवर साध्या पाण्याचा उपवास करायला हवा. उपवास काळात जर खूप अशक्तपणा वाटत असेल तर लिंबू-पाणी वा त्यात मध वा गूळ घालून तीन-चार वेळा देऊ शकता. अथवा काळे मनुके पाण्यात भिजवून

त्याचा रस पाण्यातून दोन-तीन वेळा देऊ शकता. उपवासादरम्यान एनिमा घ्यायला हवा. लक्षणे शांत झाल्यावर उपवास सोडतांना खूप काळजी घ्यायला हवी. पहिल्या दिवशी मूग वा भाताचे पाणी (सूप) आणि थोडे संली वा मोसंबीचा रस हेच सेवन करावे. दुसऱ्या दिवशी थोडे दूध घेऊ शकता, सोबत संली वा मोसंबी. अशाप्रकारे हळूहळू नियमित आहारावर यावे. ताप जास्त असेल तर दिवसातून चारदा स्नान करू शकता. दुपारी ओटीपोटावर गार मातीची पट्टी ठेवल्याने फायदा होईल. पोटात वायु असेल, त्रास होत असेल तर रात्री गरम मातीचे पोटीस बांधू शकता. ताप उतरून गेल्यावर सकाळी नियमितपणे संपूर्ण शरीराला सूर्यप्रकाश स्नान करवले पाहिजे.

या सर्व उपचारांमध्ये रामबाण औषध आहे उपवास. उपवास जणू चमत्कारच आहे. उपवास कशा प्रकारे आणि किती दिवसांचा करायला हवा हे शरीराच्या जीवन शक्तीवर अवलंबून आहे.

०००

ऑपरेशन

अगदी लहान-सान आजारातही सध्या ऑपरेशन करायचा सल्ला दिला जातो, हे बरे नव्हे. विशेषतः टॉन्सिलचे कित्येक ऑपरेशन्स टाळता येऊ शकतात. टॉन्सिल गळ्याच्या प्रवेशद्वाराची महत्वाची ग्रंथी आहे. तिला प्रवेशद्वाराच्या संरक्षणाचा एक किल्ला समजायला हवे. बालपणी या ग्रंथीला खूप कार्य करावे लागते यामुळे तिथे वारंवार सूज येते. बालकांचे नाक सदा भरलेले असल्यामुळे बाहेरची गार हवा गरम न होता आत शिरते. ही हवा गाळली न जाता आत शिरल्यामुळे तोंडात शिरणाऱ्या जंतुंशी या ग्रंथीला सतत झुजावे लागते. यामुळे तीवर सूज येते. यासोबतच पोट स्वच्छ नसल्यामुळे शरीरात विषद्रव्य वाढते. तिथे पस होऊ लागतो. यामुळे मुलांना सर्दी-पडसे-खोकला आणि खूप ताप येत रहातो. अशा अवस्थेत डॉक्टर्स ऑपरेशनचा सल्ला देतात. ऑपरेशन करून ही महत्वाची ग्रंथी काढून टाकल्यामुळे सर्दी वा गर्मी सहन करायची शारीरिक क्षमता कमी होऊन जाते.

टॉन्सिलची एक मजेशीर केस आमच्या समोर आली होती. चौदा वर्षे वयाची एक कन्या होती. तिला डॉक्टर्सनी ऑपरेशन करायचा सल्ला दिला होता. ती कन्या आमच्याकडे आली तेव्हा तिला ताप येत होता. चेहऱ्यावर सूज होती. नाक बंद होते. तोंडाने श्वास घ्यायला लागत होता. तिला चार दिवस फक्त पाण्यावर ठेवण्यात आले

मग आठवडाभर मोसंबीवर ठेवले. रोज डझनभर मोसंबी दिल्या जात. अकराव्या दिवशी तिचा ताप उतरला. चेहऱ्यावरील सूज उतरली. गरम पाण्यात मीठ घालून नाकाने वर ओढायचा क्रम सुरु राखल्याने नाक मोकळे झाले. तोंड बंद राहू लागले. रात्री गरम मातीची पट्टी रोज अर्धा तास ओटीपोटावर ठेवून दिली जायची. रोज एनिमा आणि कटी स्नान दिले जायचे. अकरा दिवसानंतर तिचा हळूहळू नियमित आहार सुरु झाला. उपवासामुळे कमी झालेले तिचे वजन वाढवले गेले. तिला आहार आणि उपचारांचे योग्य ते ज्ञान करवून दिले गेले. महिना झाला आणि ती कन्या निरोगी होऊन घरी परतली. घरी पोहोचल्यावर चार वर्षात तिने चार पत्ने लिहिलीत. घरी परत आल्यावर चार वर्षात कधीही टॉन्सिलच्या जागी सूज आली नाही असे तिने पत्नातून लिहिले. या काळात तिची तब्येत सदा चांगली राहिली होती.

अपेंडिसायटीसचे ऑपरेशनही आरंभिक अवस्थेत थोपवले जाऊ शकते. पोट्यात उजवीकडे दुखायला लागते. सातत्याने दुखत असल्यामुळे डॉक्टरी उपचार सुरु होतात. तात्कालिक आराम तर मिळतो पण फिरून त्रास सुरु होऊन जातो. ऑपरेशनचा सल्ला दिला जातो. ऑपरेशन टाळण्यासाठी वैद्यकीय उपचार सुरु होतात. तात्कालिक फायदा झाल्यावरही परिस्थितीत सुधारणा होत नाही. अखेर कुठला उपाय न सापडल्यामुळे निसर्गोपचाराकडे माणूस वळतो. या दुःखाचे मूळ कारण मलावरोध आहे पण हे मूळ कारण ना डॉक्टर सांगत ना वैद्य. मूळ कारण औषधांनी घालवले जात नाही. दुःख इतके जुनाट होऊन जाते की निसर्गोपचारकाचीही कसोटी लागते. वेदना सुरु होताच सुरुवातीला जर निसर्गोपचार सुरु केले तर वेदना संपुष्टात यायची संपूर्ण शक्यता असते पण असे होत नाही मग ऑपरेशनची तयारी सुरु होते, ऑपरेशन केले जाते. अर्थात् जोवर मूळ कारण घालवले जात नाही तोवर आतड्यात काही तक्रार शिल्लक रहाते ती घालवता येत नाही. मलावरोधामुळे मूळव्याध सुरु होऊ शकतो. सारांश रुपाने भावार्थ असा की वेदनाकाळात जर आपण रोगाचे मूळ कारण घालवण्याचे प्रयत्न सुरु केलेत तर बरेचसे ऑपरेशन्स टळू शकतात.

○○○

निसर्गोपचारावर आक्षेप

बहुधा असा आक्षेप घेतला जातो की निसर्गोपचार ही खूप महाग उपचारपध्दती आहे. हा आक्षेप तथ्यहीन आहे असे तर मी नाही म्हणणार पण याचे कारण तपासायला हवे. पहिले कारण हे आहे की आजार येताच सर्वप्रथम एलोपॅथीचे उपचार सुरु केले जातात आणि ते दीर्घकाळ चालतात. वेगवेगळ्या प्रकारची विषारी औषधे पोट्यात ढकलली जातात. त्या उपचारांनी आजार समूळ गेला नाही तर मग वैद्याकडून औषध घेतले जाते. हाही दीर्घकालीन उपचार असतो. यापासून काही फायदा होत नाही हे लक्षात आल्यावर होमियोपॅथीची वाट धरली जाते. त्या उपचारानेही आराम मिळत नाही असे ध्यानात आल्यावर मग कुठे निसर्गोपचाराच्या शरणी माणूस जातो. आजार खूप जुनाट होतो परिणामी निसर्गोपचारही दीर्घकाळ करावे लागतात. शरीर खूप क्षीण होऊन जाते यामुळे दूध फळांवर नेहमी अधिक खर्च होतो. आजारी पडताच निसर्गोपचार सुरु केले तर काही दिवसातच रोगी रोगमुक्त होऊ शकतो. अधिक दूध आणि फळांचीही गरज पडत नाही आणि खर्चही कमी लागतो.

इथे एक उदाहरण देतो. 1954 साली मी पूर्व आफ्रिकेत गेलो होतो. काही कारणांनी मला तिथे एन्फ्ल्युएंजा झाला. ताप 103 पर्यंत पोहोचला. मी दोन दिवस केवळ पाण्याचा उपवास केला. दोन दिवस सकाळी एनिमा घेतला. ताप

उतरला पण खोकला होता. खोकला खूप होता. तिसऱ्या दिवशी मी थोडे दूध आणि मोसंबी घेतली. हळूहळू पाच-सात दिवसात नियमित आहारावर आलो. खोकला हळूहळू कमी होत होता. पंधरा दिवसात खोकलाही थांबला. त्या महिन्यात नेहमीपेक्षा कमी खर्च आला कारण की दोन दिवसांच्या उपवासात तर काहीच खर्च करावा लागला नव्हता. नंतर नियमित आहारावर येण्यात पाच-सात दिवस निघून गेलेत. त्या काळातही कमी खर्च आला. यावरून आपण समजू शकतो की निसर्गोपचारात खर्च वाढण्याऐवजी कमी झाला. दुसरे कारण असे की जो उपचार निसर्गोपचार केंद्रात केला जाईल तो थोडा महागच राहील. केंद्रात व्यवस्थापक, डॉक्टर, उपचारक, सेवक, हिशेब-ठिसेब राखणारे नेमावे लागतात. कॉट्स-गाद्या अशी सोयही पुरवावी लागते. या खर्चाचा बोजा अर्थात्च रुग्णावरच पडतो पण उपचार जर घरी बसून केला गेला तर हा खर्च टळून निसर्गोपचार स्वस्तच वाटेल. तिसरे कारण असे की भारतात निसर्गोपचार अजून बाल्यावस्थेत आहे त्यामुळे स्वस्त उपचारांविषयीचे शोध अजून लागायचेत. निकट भविष्यात असे शोध लागतील अशी आशा आहे. हे सारे असतांनाही समय दृष्ट्या विचार करू जाता खादी ज्याप्रमाणे महाग नाही तसेच पैश्यात मोजमाप न करता समय दृष्ट्या विचार केला तर निसर्गोपचारातला उपचार कदाचित महाग वाटू नये कारण की केंद्रात उपचाराचे ज्ञान लाभते आणि संयमाची सवय लागते. त्याचा आगामी आयुष्यात लाभ होतो. लाभ म्हणजे ज्ञान लाभते आणि संयम साधल्यामुळे भविष्यात आजारी पडायची शक्यता उरत नाही. यामुळे पैसेही वाचतातच. याचा अर्थ असा की जे रुग्ण निसर्गोपचाराने तंदुरुस्त होऊन जातात ते ज्ञान आणि संयमपूर्वक जीवन व्यतीत करतात. भविष्यात त्यांना कधी डॉक्टरांकडे जायची गरज उरत नाही. यामुळे पैश्यांची बचत होते हे तर स्पष्टच आहे.

निसर्गोपचार ही दीर्घकाळ चालणारी औषध प्रक्रिया आहे हा दुसरा आक्षेप आहे. सारे उपचार करून थकल्यावर खरे तर आपण निसर्गोपचाराकडे वळतो हे लक्षात घेतले तर अधिक वेळ लागणे अगदी स्वाभाविक आहे पण अगदी सुरुवातीलाच जर निसर्गोपचार करवून घेतले तर थोड्या अवधीतच रुग्ण तंदुरुस्त होईल यात काही शंका नाही.

असे नाही सांगता येत कारण या रुग्णाची जीवनीशक्ती कमालीची क्षीण झालेली असते. भावार्थ असा की निसर्गोपचाराच्या जर काही मर्यादा असतील तर त्या आपल्या लक्षात यायला हव्यात आणि आपण त्यांचा स्वीकार करायला हवा.

एलोपॅथी सारख्या उपचारपध्दतींमध्ये जे दोष आहेत ते दाखवणे आपले कर्तव्य आहे. ते जसे आपल्या पाणी, माती आणि सूर्यप्रकाश या सारख्या साधनांची तर उडवतात तसे आपण त्यांच्या शास्त्राची निंदा करू नये. डॉक्टर्स सत्यदृष्टी राखून तटस्थपणे निसर्गोपचार शास्त्राचा अभ्यास करत नाहीत आणि त्यातील सत्यांशाला ग्रहण करून जनतेला त्याचा लाभ मिळवून देत नाहीत, हा त्यांचा निश्चितपणे विचारदोष आहे.

5

अन्य उपचारपध्दतीं प्रती निसर्गोपचाराकांचा दृष्टिकोण

०००

एलोपॅथी, आयुर्वेद, होमियोपॅथी वगैरे उपचार शास्त्रांकडे बघायचा दृष्टिकोण सत्यमय हवा. त्यांच्यातील चांगुलपणाचे निःसंकोचपणे ग्रहण करण्याची दृष्टी म्हणजे सत्यमय दृष्टी होय. त्यांचे संपूर्ण शास्त्र निरर्थक आहे असे मानणे सांप्रदायिक दृष्टिकोण ठरेल. ते क्षयासाठी मोठमोठी रुग्णालये चालवताहेत. त्यात त्यांना काही अंशी यश लाभले आहे. निसर्गोपचाराच्या आधारे क्षयाचा दवाखाना काढण्यात आपण कितपत यशस्वी होऊ हा विचार करण्यासारखा मुद्दा आहे. मी स्वतः दीर्घकाळपर्यंत क्षय रुग्ण होतो. मी इंजेक्शन्सही घेतले आहेत. Active Stage म्हणजे क्षय संचाराची स्थिती इंजेक्शन्समुळे टळली हे मला मान्य करायला हवे पण शक्ती मिळवून देण्याकामी डॉक्टर्सना यश लाभले नाही. ही शक्ती मला निसर्गोपचाराने लाभली. ही शक्ती एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर लाभली की मला स्वतःच त्याचे आश्चर्य वाटते. यामुळे माझी निसर्गोपचारावरील श्रद्धा दृढ झाली. एवढे असूनही माझ्या स्वतःच्या आणि अन्यांच्या अनुभवातून माझ्या हे लक्षात आले आहे की निसर्गोपचाराच्या काही मर्यादा आहेत. जंतुंशी संबंधित क्षयासारख्या आजारात केवळ निसर्गोपचाराच्या बळावर आपण यशस्वी होऊ

निसर्गोपचारात रामनामाचे स्थान

रामनामावलंबी निसर्गोपचार गांधीजींची विशेष कल्पना आहे. एथवर पाश्चात्य वा पौरवात्य कुठल्याही निसर्गोपचारकांच्या लक्षात हा मुद्दा आला नाही, एवढे माल निश्चित. गांधीजींच्या 'रामनाम' या पुस्तकावर विनोबांनी उत्तम भाष्य लिहिले आहे. त्यात या पुस्तकातील काही उदाहरणे दिलेली आहेत. ती उध्दरणे इथे देत आहे, त्यातून गांधीजींच्या या विशेष विचाराचे आपल्याला दर्शन होईल.

1. या खेपेला किडनी आणि लिव्हर दोघे बिघडले आहेत. माझ्या मते हा रामनामावरच्या माझ्या कच्चेपणाचा परिणाम आहे.
2. जिथे भगवंताचे नाव तिथे निर्विकारिता आणि जिथे निर्विकारिता तिथे पूर्ण आरोग्य.
3. माणसाच्या अंतःकरणात जेव्हा त्या अदृश्य शक्तीप्रती पूर्ण जीवंत श्रद्धा उत्पन्न होते तेव्हा त्याच्या देहात आंतरिक परिवर्तने होऊ लागतात.
4. रामभक्त नैसर्गिक कायद्यांचे उल्लंघन करणार नाहीत यामुळे त्यांना कुठल्याही प्रकारचा आजार होणार नाही आणि जर झालाच तर तो पंचमहाभूतांच्या सहाय्याने बरा करून घेईल.

5. भक्ताला आजारपण येत नाही. आला तरी तो आहार वर्गैरत परिवर्तन करून त्याला बरे करून घेईल. बरा झाला नाही तर शांततेने देहाचा त्याग करील.
6. रामनाम केवळ काल्पनिक वस्तु नाही. परमात्म्याच्या ज्ञानासोबत त्यावर विश्वास असावा आणि निसर्ग नियमांचे पालन केले असेल तर दुसऱ्या कुठल्याही मदतीशिवाय रुग्ण चांगला होऊ शकतो. शुध्द विचाराठायी आजारपण येऊच शकत नाही.

आचार्य विनोबाजींनी यावरून काढलेला सारांश पुढीलप्रमाणे आहे

जीवन चर्या

- (अ) नेहमी शुध्द, स्वच्छ, युक्त (उपयोगी) आणि मिताहार तथा विशेष प्रसंगी अल्पाहार व निराहार.
- (आ) देह, वाणी, मनाची शुध्दता आणि साऱ्या परिसराची स्वच्छता.
- (इ) निसर्गावर प्रेम आणि त्याचे उन्मुक्त सेवन
- (ई) स्वतःला देहाहून वेगळे समजणे, प्राणीमात्राच्या सेवेत रत असणे. विशुध्द चित्ताने परमेश्वराचे अखंड स्मरण करणे. ही आहे जीवनचर्या. यालाच ब्रह्मधर्म म्हणतात. हाच रामनामाचा उपचार आहे. या वचनांनी गांधीजींची रामनाम कल्पना स्पष्ट होऊन जाते.

गांधीजी आणि रामनाम (हे विचार गांधीजींच्या 'रामनाम' या ग्रंथातून घेतले गेले आहेत.)

1. रामनाम सर्वत्र उपलब्ध असणारे रामबाण औषध आहे. हे कदाचित मी सर्वप्रथम उरळी कांचन येथेच स्पष्टपणे जाणले होते.
2. यामुळे खरा निसर्गोपचार तर रामनामच आहे. यावरून रामबाण शब्द तयार झाला. रामनाम हेच रामबाण औषध आहे - उपचार आहे. निसर्गाने माणसासाठी या उपचारालाच योग्य मानले आहे. व्याधी कुठलीही का असेना माणूस

- जर अंतःकरणापासून रामनाम घेईल तर त्याची व्याधी नष्ट झाली पाहीजे.
3. माणूस ज्या तत्त्वांचा पुतळा आहे त्यातूनच त्याने उपचार शोधवे. माणूस पृथ्वी, आप, तेज, वायु, आकाश या पंचतत्त्वांपासून बनला आहे. या पाच तत्त्वांमध्ये जे मिळेल ते त्याने घ्यावे. त्यासोबत रामनाम तर अटळपणे सुरुच असावे.
 4. रामनाम काही पुराणातील वांगी नाहीत. तो तर अनुभवाचा प्रसाद आहे. ज्याने त्याचा अनुभव प्राप्त करून घेतला आहे तोच ते औषध घेऊ शकतो, दुसरा नव्हे.
 5. रामनाम काही जादुटोणा वा मंत्र-तंत्र नाही.
 6. उपचार हा प्रार्थना नसून उपवास आहे. उपवासाचे कार्य पूर्ण झाल्यावरच प्रार्थनेचे कार्य सुरु होते. अर्थात् प्रार्थनेने उपवासाचे कार्य सुगम आणि सोईचे होते.
 7. पंच महाभूतांच्या मदतीने केल्या जाऊ शकणाऱ्या उपचारांचाच मी प्रचार करीन. या उपचाराने माणसांना निसर्गतः हे कळून येईल की मनःपूर्वक ईश्वराचे स्मरण करणे हाच सर्व आजारांवरला सर्वात मोठा उपचार आहे.
 8. शारीरिक व्याधींना घालवण्यासाठीही रामनाम सर्वोत्तम उपचार असल्याचा माझा दावा आहे.
 9. तंदुरुस्त रहायचा जो कायदा आहे तोच आजार झाल्यावर आजारापासून सुटका करून घ्यायचाही कायदा आहे.
 10. मिताहार आणि युक्ताहार म्हणजे कमी आणि आवश्यकतेनुसार -- गरजेइतका आहार निसर्गाचा दुसरा नियम आहे.
 11. प्रत्येक व्यक्तीला स्वतः डॉक्टर बनून आपल्यावर लागू होणाऱ्या कायद्याचा शोध लावून घ्यायला हवा. याचा शोध लाऊन त्यावर अमल करणारा खालीने सव्वाशे वर्षे जगेलच.
 12. मी तर हेच म्हणेन की रामनामाशिवाय जो काही उपचार केला जातो तो निसर्गोपचाराच्या विरुद्ध आहे. आपण या मध्यबिंदूपासून जेवढे दूर हटत जाऊ तेवढे मूळ गाभ्यापासून दूर हटत

जातो. अशाप्रकारे विचार करत मी म्हणेन की पंच महाभूतांचा मूळ उपयोग निसर्गोपचाराची मर्यादा आहे. या मार्गाने अग्रेसर होणारा वैद्य आपल्या आजूबाजूला उगवणाऱ्या वा उगवू शकणाऱ्या औषधी वनस्पतींचा उपयोग केवळ जनहितासाठी (स्वतःची तुंबडी भरण्यासाठी नव्हे) करत असेल तर तेही निसर्गोपचारात मोडेल पण असे वैद्य आज कुठायत ?

13. निसर्गोपचाराचे दोन पैलू आहेत : एक आहे ईश्वराची भक्ती म्हणजे रामनामाने व्याधी घालवणे आणि दोन व्याधी उत्पन्न होणार नाही अशी उपाययोजना करणे.
14. ज्याठिकाणी शरीर-स्वच्छता, घर-स्वच्छता आणि ग्राम-स्वच्छता (परिसर स्वच्छता) असेल तिथे आजाराचा प्रकोप कमीत-कमी होईल. या सोबत जर चित्त शुद्धिही असेल तर आजार अशक्य होईल असे सांगता येऊ शकते. रामनामाशिवाय चित्त शुद्धी होऊ शकत नाही. ग्रामीण जनांनी जर एवढे समजून घेतले तर वैद्य, हकीम वा डॉक्टर यांची गरजच उरणार नाही.
15. माझा निसर्गोपचार तर केवळ ग्रामीण जनांसाठीच आहे. यामुळे यात दुर्बिण, क्ष किरण वर्गैरेना काही स्थान नाही. निसर्गोपचारात क्विनाईन, एमेटीन, पेनिसिलीन यासारख्या औषधांनाही वाव नाही. त्यात स्वतःची वैयक्तिक स्वच्छता, ग्राम स्वच्छता आणि स्वास्थ्य सुरक्षेला प्रथम स्थान आहे आणि एवढे करणे पुरेसे आहे. याच्या मूळाशी असा विचार आहे की या कलेत जर प्रत्येक व्यक्ती निष्णात झाली तर आजाराचा कुठे पत्ताच नसेल आणि जर आजार आलाच तर त्याला संपविण्यासाठी निसर्गाच्या नियमांचा अवलंब करण्यासोबत रामनाम हाच खरा उपाय आहे. हा उपाय सार्वजनिक नाही असू शकत. जोवर स्वतः इलाज करणाऱ्यांमध्ये रामनामाची सिध्दी जागत नाही तोवर रामनामरूपी उपचाराला एकदम सार्वजनिक नाही करता येत पण पंचमहाभूतांपासून जेवढी म्हणून शक्ती गोळा करता येईल तेवढी मिळवून व्याधी

संपविण्याचा हा एक प्रयत्न आहे आणि माझ्या मते निसर्गोपचार इथेच पूर्ण होऊन जातो. यामुळे आजकाल उरळी कांचन येथे जो प्रयोग सुरू आहे हा ग्रामीण जनांना स्वास्थ्य जपायची कला शिकवणे आणि आजाराला पंचमहाभूतांच्या सहाय्याने घालवण्याचा प्रयोग आहे. गरज भासल्यावर उरळीत उपलब्ध जडी-बुटींचा वापर केला जाऊ शकतो आणि पथ्य पाळणे तर निसर्गोपचाराचा आवश्यक भाग आहेच.

16. जे काही करायचे आहे त्यासाठी पश्चिमेवर लक्ष दिल्यावरच अग्रेसर होता येईल हा आपला भ्रम आपल्याला दूर करावा लागेल. निसर्गोपचार शिकायला जर पाश्चिमात्य देशांमध्ये जावे लागले तर ते उपचार हिंदुस्तानला उपयुक्त ठरतील असे मला वाटत नाही. रामनाम करायचा पाठ शिकायला जर विलायतेत जावे लागणार असेल तर आपले काय अस्तित्व असेल ? माझ्या कल्पनेतल्या निसर्गोपचाराचा पाया मी रामनाम मानले आहे. याच प्रमाणे हेही सहज लक्षात घेण्यासारखे आहे की पंचमहाभूतांच्या उपचारासाठी सागरपार जायची गरजच असू शकत नाही. दुसरे, जे काही शिकायचे आहे ते इथेच आहे. खेड्यांमध्ये उपलब्ध आहे. ग्रामीण औषधे, जडी-बुटी दुसऱ्या देशात नाही मिळणार ते तर आयुर्वेदातच आहे.
17. निसर्गोपचार शिकण्यासाठी शरीरशास्त्राचा अभ्यास असणे आवश्यक नाही हेही या ठिकाणी सांगणे गरजेचे आहे.
18. निसर्गोपचार अजून ग्रामीण जीवनात तर दाखल झालेलाच नाही. त्या शास्त्रात अजून आपण सखोल बुडी मारलेलीच नाही. कोट्यवधींना लक्षात घेऊन त्याबाबतीत विचारच केला गेलेला नाही. आता आता कुठे या अभ्यासाला सुरुवात झालेली आहे. अखेर हे कुठे जाऊन थांबेल हे काही कुणी सांगू शकत नाही. तमाम शुभ साहसांप्रमाणे याच्याही पाठीमागे तपाचरणाची शक्ती उभी करणे आवश्यक आहे. आपली नजर पश्चिमेकडे न जाता आत वळायला हवी.

19. रामनामात ऑपरेशनला परवानगी नाही का? असे एका बंधुंनी विचारले आहे. यावर माझे असे उत्तर आहे की परवानगी का नसावी? एखाद्याचा पाय जर अपघातात कापला गेला तर रामनाम काही तो पाय परत आणून देऊ शकत नाही पण अनेक बाबतीत ऑपरेशनची गरज नसते हेही ध्यानात घेतले पाहिजे. जिथे ऑपरेशन आवश्यक असेल तिथे ऑपरेशन करवून घ्यायला हवे.
20. थोड्या खोलवर जाऊन विचार केला तर असे लक्षात येईल की रामभक्त हा पंच महाभूतांचा सेवक असेल. तो निसर्ग नियमानुसार जीवनाची वाटचाल करील. यामुळे त्याला कुठल्याही प्रकारचा आजार होणारच नाही आणि समजा आजार झालाच तर तो पंच महाभूतांच्या सहाय्याने दूर करील म्हणजे तो माती, पाणी, हवा, सूर्यप्रकाश आणि आकाशाचा सहज स्वच्छ आणि व्यवस्थितपणे उपयोग करून जे मिळवू शकेल त्यात संतुष्ट राहील. हा उपचार रामनामाला पूरक नाही पण रामनामाच्या साधनेची निशाणी आहे. रामनामाला या मदतनीसांची गरज नाही पण या आधी जो एकानंतर दुसऱ्या हकीम-वैद्यांच्या पाठीमागे धावत असेल आणि रामनामाचा दावा करत असेल त्याचे म्हणणे काही पटत नाही.
21. कुणी गरजेपेक्षा अधिक खाऊन रामनाम जपेल आणि तरी पोट दुखत असेल तो काही गांधीजींना दोष नाही देऊ शकत.
22. रामाचे नाव घेऊन रावणासारखे आचरण करणे हे तर कुचकामीच आहे, निरर्थकच आहे. आपण एक वेळ स्वतःला फसवू शकतो, जगाला नव्हे पण सत्याला कधीही फसवू शकत नाही.
23. पण माझा हाही विश्वास आहे की रामनाम हाच सर्व आजारांवरला सर्वात मोठा उपचार आहे. यामुळे तो सर्व उपचारांहून श्रेष्ठ असा उपचार आहे.

24. आजार हीच माणसासाठी शरमेची बाब वाटली पाहीजे. आजारपण कुठल्यातरी दोषाचे सूचक आहे. ज्याचे तन आणि मन सर्वथा स्वस्थ म्हणजे तंदुरुस्त आहे त्याला कुठलाही आजार व्हायलाच नको.
25. मी जसजसा विचार करू लागतो तसतसे मला वाटू लागते की ज्ञानासोबत अंतःकरणपूर्वक घेतले गेलेले रामनाम तमाम आजारांवरचे रामबाण औषध आहे.
26. रामनाम केवळ कल्पनेतील वस्तु नाही, ते अंतःकरणापासून प्रकटले पाहीजे. परमात्म्याच्या ज्ञानासोबत त्यावर विश्वास असेल आणि त्यासोबतच निसर्ग नियमांचे पालन केले जात असेल तर दुसऱ्या कुणाच्या मदतीशिवाय आजारी चांगला होऊ शकतो. मनःस्वास्थ्य चांगले असेल तर शरीरस्वास्थ्य अगदी चांगले राहू शकेल आणि हृदय पुरेपूर चांगले असेल तर मनःस्वास्थ्य टिकू शकते. हृदय हे डॉक्टर्स लोक जे स्टेथोस्कोपने तपासतात ते नसून ईश्वराचे मंदिर आहे, निवासस्थान आहे.
27. शुध्द विचारांच्या ठायी आजारपण येऊच शकत नाही.
28. ज्याचे हृदय पवित्र असेल तो रामनाम न घेताही तेवढाच चांगला राहू शकतो पण प्रश्न मुद्दा असा आहे की रामनामाशिवाय पवित्रता प्राप्त करून घ्यायचा दुसरा मार्ग मला ज्ञात नाही.
29. आपला जर आपल्या विचारांवर ताबा नसेल, आपण जर एका बंदिस्त कोठडीत तिथल्या साऱ्या खिडक्या आणि दारे बंद करून झोपायला काही अडचण समजत नसाल तर घाणेरडी हवा आणि घाणेरडे पाणी पित असाल तर मग आपले रामनाम जपणे व्यर्थ आहे असे मी सांगू शकेन.
30. मी जे पाहिले आहे आणि धर्मशास्त्रात वाचले आहे यावरून मी या निष्कर्षावर पोहोचलो आहे की माणसाच्या अंतःकरणात जेव्हा त्या सूक्ष्म शक्तीविषयी पूर्ण जीवंत श्रध्दा उत्पन्न होईल तेव्हा त्याच्या देहात परिवर्तन होते पण हे काही

केवळ इच्छामात्रेण होत नाही. यासाठी सावधान रहायची आणि सराव करायची गरज आहे. दोघे असूनही जर ईश्वरी कृपा नसली तर मानवी प्रयत्न व्यर्थ ठरतात.

०००

निसर्गोपचाराचा मानवी जीवनाशी संबंध

निसर्गोपचाराचा जीवनाशी निकटचा संबंध मानला गेला आहे. एलोपॅथी, होमियोपॅथी, आयुर्वेद वगैरे उपचार पध्दतींचा जीवनाशी संबंध मानला गेलेला नाही. उदाहरणार्थ एलोपॅथीचे डॉक्टर्स चहा, सिगरेट घेऊ शकतात, क्वचित मद्यही प्राशन करू शकतात. त्यांच्या ठायी ही व्यसने असूनही ते डॉक्टर्स म्हणून अयोग्य मानले जाऊ शकत नाही. डॉक्टर्स व्यभिचारी असले तरी हुशार व अनुभवी असल्यामुळे त्यांची प्रशंसा करत लोक मोठ्या आवडीने त्यांच्यामार्फत आपले उपचार करवून घेतील. डॉक्टर्सचे जीवन नैतिक आहे वा अनैतिक याच्याशी पेशंटचा काहीही संबंध नाही. डॉक्टरी विद्येत जर ते निष्णात व अनुभवी आहेत तर त्यांचे जीवन कसे आहे हे बघण्या-तपासण्याची मला काय गरज आहे? असेच पेशंट म्हणेल. ते माझ्या आजाराचे अचूक निदान करतात आणि मला औषधे वा इंजेक्शन्सच्या द्वारे मजवर चांगले उपचार करतात यावर मी संपूर्ण संतुष्ट आहे. त्यांच्या उपचाराने मी आजारापासून मुक्त होतो तर मला त्यांच्या अनीतीमान वा व्यभिचारी जीवनाविषयी तक्रार करायचे काही एक कारण नाही. आयुर्वेद आणि होमियोपॅथीचा उपचार करवून घेणाऱ्यांचाही हाच दृष्टिकोण असेल. याचे कारण स्पष्ट

आहे रुग्णाचा आजार घालवण्यासाठी रुग्णाच्या जीवनात परिवर्तन करायची वा त्याचे जीवन संयमी व परिशुद्ध व्हावे यासाठी तिन्ही उपचार पध्दतींना काहीही देणे-घेणे नाही. जीवनात परिवर्तन केल्याशिवाय, वाईट सवयी घालवल्याशिवाय म्हणजे जीवन परिशुद्ध केल्याशिवाय आजार मुळापासून जाणार नाही अशी कल्पना स्वीकार केली तर डॉक्टरला आपले जीवन शुद्ध राखावेच लागेल. जीवनात परिवर्तन केल्याशिवाय म्हणजे जीवन संयमी व परिशुद्ध बनल्याशिवाय आजाराचे समूळ उच्चाटन होणार नाही असा दृढ विश्वास निसर्गोपचारकाला असतो. यामुळे रोग घालवण्यासाठी विशुद्ध आणि संयमी-निर्व्यसनी जीवनाची अपेक्षा असते. तसे संयमी, विशुद्ध आणि निग्रही जीवन जर निसर्गोपचारकाचे नसेल तर रुग्णाला व्याधी हटवण्यासाठी लागणारी प्रेरणा त्याच्यापासून मिळू शकणार नाही. शरीर कायमसाठी स्वस्थ राखण्याची जी चावी वा युक्ती रुग्णाच्या लक्षात यायला हवी ती लक्षात येऊ शकणार नाही. यामुळे डॉक्टर, वैद्य वा हकीम, होमियोपॅथीवाले डॉक्टर्स ज्याप्रमाणे आपला व्यवसाय निरपेक्ष बनून करू शकतात तसे निसर्गोपचारकाला नाही करता येणार. निसर्गोपचारकाचे जीवन जेवढे उन्नत असेल तेवढ्या अंशी तेवढ्या प्रमाणात रुग्णाला आपले जीवन उन्नत करायला आणि त्याद्वारे व्याधी दूर करायला त्याच्यामार्फत प्रेरणा मिळेल आणि सदैव व्याधीमुक्त रहायची रीत त्याच्या लक्षात येईल.

०००

निसर्गोपचाराचे वैशिष्ट्य

निसर्गोपचार पध्दती संयमावर अधिष्ठित आहे यामुळे ती रोगाला रोखणारी आहे हे तिचे वैशिष्ट्य आहे. लोक बहुधा आहार-विहारातील असंयमामुळे आजारी पडतात. लोकांना चावून खायची संवय नसते. अनेकांना तर याविषयीचे ज्ञानसुध्दा नसते. लोकांचा कल गरजेपेक्षा अधिक खाण्याकडे असतो. आहारात मिरची, मसाले आणि तळलेले पदार्थ नसतील तर लोकांना जेवण भावत नाही. जेवणात पालेभाज्या वा कोशिंबीरी नसतातच. कधी-कधी डाळींचे प्रमाण अधिक असते. खूप कमी लोकांना व्यायामाची संवय असते. उदरनिर्वाहानिमित्त व्यवसायात जी काही थोडीफार हालचाल होते तेवढ्यालाच व्यायाम समजतात. स्वयंपाकघरात भगिनींचे जेवढे चलन-वलन होते तेवढ्यालाच व्यायाम समजून त्याही संतुष्ट रहातात. चांगली आर्थिक सुबत्ता असलेले लोक गरजेपेक्षा अधिक दूधा-तूपाचे सेवन करून मेद वाढवून घेत असतात. मग मेद घालवण्यासाठी नाना प्रकारची औषधे घेत रहातात. अनेकांना अपचनाचा त्रास सुरू होतो आणि ते पचनाची औषधे घेत रहातात. अशाप्रकारे निसर्ग नियमांचे सुयोग्यपणे पालन न केल्यामुळे लोक नाना प्रकारच्या व्याधींनी ग्रस्त असतात. ही शहरी लोकांची परिस्थिती आहे.

ग्रामीण लोकांचे अवलोकन केल्यावर काय दिसते? शेतकरी आणि मजूर हे श्रमिक म्हणजे श्रमनिष्ठ असल्यामुळे त्यांना पुरेसाव्यायाम मिळतो. कधी-कधी तर तो गरजेपेक्षा अधिक होऊन जातो. व्यायामाच्या तुलनेने त्यांना हवा असलेला पौष्टिक आहार मिळू शकत नाही. आहार-विहारात शहरी लोकांप्रमाणे त्यांच्यातही असंयम दिसून येतो. यामुळे शहरी लोकांच्या तुलनेने ग्रामीण लोकांचा निसर्गाशी अधिक संबंध असल्यावरही ते व्याधीग्रस्त असतात. लोक अशाप्रकारे आजारी पडू नयेत या साठी निसर्गोपचार शास्त्र कार्य करते. वर निर्दिष्ट आहार-विहारातील दोषांना दर्शवून त्यांना कसे दूर करता येईल हे सांगते. काय खावे, कसे खावे, केव्हा खावे, किती खावे, व्यायाम किती करावा, झोप केवढी घ्यावी, शरीर शुध्दी साठी काय करावे, उपवास कसा करावा, उपवासाचा काय फायदा हे सारे या शास्त्रात येते. शरीर पंच महाभूतांचे बनलेले आहे. गार पाणी, माती, शुध्द हवा, आकाश सेवन, सूर्य प्रकाश स्नान वगैरे पंच महाभूतांच्या उपयोगाने शरीर स्वास्थ्य कसे टिकवून ठेवावे या सर्व गोष्टींचे ज्ञान करवून ते आचरणात आणणे - हेच निसर्गोपचाराचे लक्ष्य आहे. एलोपॅथी सारखे औषधोपचार रोगाला थोपविणाऱ्या उपरोक्त बाबींना महत्व देत नाही. त्याचे चिंतन माणूस आजारी पडल्यावर त्याचा आजार कसा घालवायचा यावरच केंद्रित असते, एकाग्र असते. वेगवेगळ्या प्रकारच्या औषधांची निर्मिती करण्यात हे शास्त्र मशगुल असते. तीव्र आणि विषारी औषधांच्या प्रभावाने रोग ताबडतोबीने जरी दबून जात असेल तरी समूळ नष्ट होत नाही उलट विषारी औषधांमुळे शरीरात नवी विकृती उत्पन्न होते. हे जाणून-समजून घेत असूनसुध्दा त्यांचा या दिशेने प्रयोग दिवसेंदिवस वाढतच चालला आहे. लोकांना व्याधीग्रस्त व्हायला लागू नये या चिंतनात एलोपॅथी सारख्या उपचारपध्दतींचे - शास्त्रांचे लक्ष नाही त्यामुळे लोकांना स्वस्थ आणि निरोगी राखण्याकामी या शास्त्रांचा उपयोग शून्यवत आहे. निसर्गोपचार शास्त्राने आपले संपूर्ण लक्ष निसर्गातून लाभलेले स्वास्थ्य कसे टिकवता येईल यावर केंद्रित केले आहे यावरूनच एलोपॅथी सारख्या शास्त्रांच्या तुलनेत निसर्गोपचाराचे वैशिष्ट्य सहजच लक्षात येते.

दुसरे वैशिष्ट्य असे की लोक व्याधीग्रस्त झाल्यावर औषधे देण्याऐवजी उपवास, माती, पाणी, सूर्यप्रकाश वगैरे नैसर्गिक उपचारांनी रोग घालवण्याचे प्रयत्न निसर्गोपचारक करतो. उपवास, माती, पाणी, सूर्यप्रकाश वगैरे उपचारांच्या ठायी रोग मूळापासून घालवण्याची प्रचंड शक्ती असते. तिचे दर्शन लोकांना झाले नसल्यामुळे त्यांची औषधांवर श्रद्धा बसली आहे पण उपर्युक्त औषधांच्या ठायी असलेल्या प्रचंड शक्तीचे दर्शन लोकांना झाले म्हणजे लोकांची औषधांवरील श्रद्धा निःसंशयपणे कमी होईल. औषधांच्या सेवनाने शरीराचे जसे नुकसान होते तसे उपवास वगैरे उपचारांनी होत नाही हे एक आणखी वैशिष्ट्य आहे. तिसरे वैशिष्ट्य असे आहे की औषधांवर पैसे खर्च होतात तसाखर्च माती, पाणी, उपवास, सूर्य प्रकाश यासारख्या उपचारांवर अजिबात होत नाही. यामुळे ही उपचार पध्दती स्वस्त आणि सर्वांना सहज उपलब्ध असल्यामुळे परवडणारी आहे. चौथे वैशिष्ट्य हे आहे की माती, पाणी, सूर्यप्रकाश, उपवास आणि आहारात यथायोग्य परिवर्तन वगैरे साध्या-सोप्या उपायांनी शरीरस्वास्थ्य कसे टिकवता येते आणि व्याधीमुक्त रहाता येते याचे ज्ञान लाभल्यामुळे याची कळ--युक्ती-चावी हाती लागल्यामुळे संपूर्ण जीवन तंदुरुस्त राखता येते. व्याधिमुक्त राहिल्यामुळे शरीराची रोग-प्रतिबंधक शक्तीही टिकून रहाते. जीवन सुखी होऊन दीर्घायुष्य लाभण्याला वाव असतो. आजारपणात डॉक्टर्स आणि औषधांवर होणारा खर्च वाचतो. जीवन समृद्ध बनते.

०००

9

पाश्चात्य निसर्गोपचारकांची विचारधारा

पाश्चात्य निसर्गोपचारकांच्या विचारधारेत रामनामाला कुठेच आणि कोणतेच स्थान दिले गेले असल्याचे निदर्शनास येत नाही. वैद्यकशास्त्रावर आधारित हा विचार गांधीजींना सुचला आहे. 'औषधं जाह्नवी तोयं वैद्यो नारायणो हरिः' हे वैद्यकशास्त्राचे वचन आहे. रामनामाच्या आधारे जीवन जगणाऱ्यांना आजार होणार नाही. हा गांधीजींचा विचार पाश्चात्य निसर्गोपचारकाना मान्य होणार नाही पण भौतिक शास्त्रात प्रवीण असल्यामुळे पाश्चात्य निसर्गोपचारकानी भौतिक दृष्ट्या निसर्गोपचारांच्या संदर्भात अधिकात अधिक चिंतन केले आहे. पाणी आणि सूर्यप्रकाशाचे उपचार यूरोपात यंत्रांच्या माध्यमातून केले जातात. विद्युत्चे उपचारही निसर्गोपचार केंद्रांमधून यंत्रांच्या सहाय्याने केले जातात. पाश्चात्यांनी अल्ट्रा-व्होयोलेट किरणांचाही शोध लावला आहे. त्यासाठी त्यांनी वेगवेगळी यंत्र सामग्री शोधून काढली आहे. या शोधासाठी त्यांनी जे कष्ट उपसले आहेत त्यामुळे त्यांच्याविषयी आदरभाव अवश्य उत्पन्न होतो पण त्यांची ही साधनसंपन्न यंत्राश्रित उपचार पध्दती हिंदुस्तानसारख्या गरीब देशाला परवडणारी नाही, हे मान्य करावे लागेल. यामुळे गांधीजींनी दर्शवलेली उपचार पध्दती - यात रामनाम, उपवास, पाणी, माती, सूर्य प्रकाश

वगैरे पंच महाभूतांचा उपचार अशा प्रकारे आंतर्बाह्य सुसज्जित आपल्या देशासाठी अधिक अनुकूल आहे.

सर्व पाश्चात्य निसर्गोपचारकांमध्ये उपवासाविषयी मतभेद नाहीत, असे नाही. केलाग किंडल्हार उपाधिधारी डॉक्टर आहेत. ते माती, पाणी, सूर्यप्रकाश, एनिमा वगैरे पंच महाभूतांच्या बाह्य उपचारांवर श्रद्धा ठेवतात पण सध्या शेल्टन , थॉम्पसन वगैरे काही निसर्गोपचारक असे सांगू लागले आहेत की रोग मिटवण्याचे कार्य तर जीवनीशक्तीच करते. यामुळे माती, पाणी, सूर्यप्रकाश वगैरे बाह्य उपचारांची काही गरज नाही. आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी कदाचित उपवासाची फार गरज पडू नये पण ते असे मानतात की जीर्ण वा तीव्र रोग नष्ट होईपर्यंत केवळ पाण्याचे दीर्घकालीन उपवास करणे गरजेचे आहे. उपवास काळात पूर्ण विश्रांती घ्यायला हवी असे त्यांचे मत आहे. उपवास काळात रोज एनिमा घ्यायची गरज नाही. आपोआप परसाकडे जावे लागले तर ठीक अन्यथा एनिमा घ्यायची काही गरज नाही. पाणी घ्यायचीही गरज नाही. तहान लागली तर अवश्य पाणी प्यावे. उपवास काळात एनिमा घेतल्याने आतड्यांना पूर्ण विश्रांती मिळत नाही. आतडी विनाकारण धुवून निघते. त्यांचे असेही मानणे आहे की यामुळे मलविसर्जन शक्तीही घटते. एका दृष्टीने बघू गेले तर ही विचारधारा गांधीजींच्या निरुपचार अशा रामनामासारखी असल्यासारखेच वाटते पण तसे नाही. गांधीजींचा रामनाम केवळ निरुपचार रामनाम नसून सोपचार रामनाम आहे हे ध्यानी घेतले पाहिजे. आपल्या रामनामासोबत बाहेरून माती, पाणी, सूर्य प्रकाश वगैरे पंच महाभूतांच्या उपचारांची मदत घ्यायला हवी असे गांधीजींचे म्हणणे होते. अशाप्रकारे गांधीजींची विचारधारा एकांगी नसून सम्यक् आहे. एकीकडे यंत्राश्रित साधनसंपन्न निसर्गोपचार तर दुसरीकडे उपचाररहित म्हणजे निरुपचार निसर्गोपचार आहे. ही दोन टोके आहेत. याऐवजी गीता-समर्थित मध्यम मार्ग म्हणजे सोपचार - उपचारसहित रामनाम स्वीकारून आपण जनतेची अधिकात अधिक सेवा करू शकतो एवढे लक्षात ठेवावे. याशिवाय पाश्चात्य निसर्गोपचारकांचे विचार पूर्ण सत्य मानून त्यांना पूर्णपणे लागू करण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी आपण त्यात जेवढा सत्यांश असेल तेवढा ग्रहण करून अमलात आणायचा प्रयत्न केला तर अधिक फायदा होईल.

त्यांच्यातला व आपल्यातला फरक लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे. यूरोप, अमेरिकेतील तापमान खूप थंड असते तर आपले खूप गरम. ते सधन आहेत तर आपण निर्धन आहोत. त्यांच्याकडे दूधाची रेलचेल आहे तर आपल्याकडे तुटवडा. त्यांची अंगकाठी दणकट तर त्यांच्यातुलनेने आपण सर्वसाधारणपणे दुबळे गणले जाऊ. अशाप्रकारचा फरक असल्यामुळे पाश्चात्य विचारवंतांचे विचार आपल्याकडे पूर्णपणे लागू करण्याची चूक आपण करू नये. निसर्गोपचार शास्त्रात ज्या ज्या गोष्टींचा समावेश होऊ शकत असेल त्यांचा संग्रह करावा. अनाग्रही वृत्तीने सर्वांचा समावेश करावा, उपयोग करावा. यातून आपण या शास्त्राला व्यापक आणि समृद्ध बनवू शकू. शारीरिक तब्येतीत खूप मोठ्या प्रमाणावर विभिन्नता दिसून येते. यामुळे आपले शास्त्र व्यापक आणि विविधांगी बनल्याशिवाय ते समृद्ध होऊ शकणार नाही. आपण जर शास्त्राला संकुचित करत गेलो तर संकुचित बनल्यामुळे सर्वांसाठी त्याचा उपयोग होऊ शकणार नाही. शरीर पंच महाभूतांचे बनलेले आहे. यामुळे माती, पाणी, सूर्य प्रकाश वगैरे बाह्य उपचारांचा उपयोग करून घेण्यात आपल्याला काही संकोच बाळगायचे कारण नाही. उपवासकाळात दोन्ही वेळेला एनिमा घ्यावा किंवा घेऊ नये हे दोन्ही आग्रह सोडावेत. उपवास काळात वा कुठल्या आजारात, कुठल्या अवस्थेत एनिमा घेणे आवश्यक आहे की अनावश्यक याचा विचार करावा. एक पॉइंट, दोन पॉइंट, तीन पॉइंट वा चार पॉइंट केव्हा घ्यायला हवे याविषयी विचार व्हावा. साध्या पाण्याचा केव्हा वापर करायचा ? पाण्यात मीठ, लिंबाचा रस, लसणाचा रस, कडू निंब पाल्याचा रस, तेल मिसळून केव्हा घ्यायचे याचा विचार व्हावा. कुठल्या प्रकारचा एनिमा कुठल्या वेळेला घेतल्याने फायदा-तोटा काय होईल याविषयी सूक्ष्म संशोधन करावे. शास्त्राला अधिक सूक्ष्म आणि अधिक समृद्ध बनवावे. याच प्रमाणे गार आणि गरम पाण्याचा उपयोग कुठल्या अवस्थेत, कुठल्या आजारावर करावा. गार व गरम मातीचा लेप कुठल्या प्रकारे, कशा प्रकारे, केल्याने काय लाभ-हानी होईल, त्याचे गुणधर्म काय? वेगवेगळ्या रंगांच्या काचेच्या बाटल्यांमधून सूर्यप्रकाश युक्त पाणी सेवन केल्याने रोग घालवण्यात कशी काय मदत मिळते, मालिश केव्हा, कशी, कधी, किती हे ठरवावे लागेल. वेगवेगळ्या

प्रकारचे व्यायाम, वेगवेगळी आसने - सूर्यनमस्कार वगैरे निसर्गोपचार शास्त्रानुकूल घेतले जावेत. सूक्ष्म अवलोकन आणि चिंतन करून शास्त्राच्या विकासाचे ध्येय आपण नजरेपुढे राखायला हवे.

०००

10

निसर्गोपचारासाठी आवश्यक षड्विध साधन-संपदा

1) सत्यनिष्ठा:

निसर्गोपचारकाच्या ठायी सत्यनिष्ठा असायला हवी. आपण मनात चिंतन करतो, वाणीने बोलतो, हाता-पायांनी क्रिया करतो. हे कायिक, वाचिक आणि मानसिक कर्म दिवसेंदिवस सत्यमय होत रहावे असे आपले प्रयत्न असायला हवेत. सत्याला समोर स्थापून रहावे लागेल. आपले मुख्य कार्य निसर्गोपचार चिकित्सेचे असले तरीही आपण एकांगी नाही बनू शकत. आपल्याला समग्रपणे विचार करावा लागेल. समग्र दृष्टी म्हणजे यथार्थ दृष्टी होय. या दृष्टीने विचार करू जाता ही दृष्टी ग्राह्य होईल की खादी वापरणे वा वस्त्र स्वावलंबी होणे राष्ट्र कल्याणाच्या दृष्टीनेही गरजेचे आहे तर ती व्यक्ती स्वतः खादीधारी वा वस्त्र स्वावलंबी बनेल. खरा हिंदुस्तान खेड्यांमध्ये रहातो पस्तीस कोटींपैकी तीस कोटी जनता खेड्यांमधून रहाते. सर्वांच्या कल्याणाच्या दृष्टीने विचार करणे त्याचे कर्तव्य बनून बसते. चिंतन करतांना हे लक्षात येईल की म्हशीच्या दूधा-तूपाऐवजी गाईचे दूध-तूप वापरणे कर्तव्यरूप आहे तर तो गाईच्या दूधा-तूपाचा नेम होईल. कारण शेतकरी दोन पशुंचे पालन नाही करू शकत. त्याला दूधा-तूपासाठी म्हैस आणि बैलासाठी गाय हवी. दूधासाठी म्हैस

असल्यामुळे तो तिला पाळतो-पोसतो, खाऊ-पिऊ घालतो आणि गायीची उपेक्षा करतो. याचा परिणाम असा होतो की गोवंश हळूहळू दुबळा होत जातो. गोवंशाची घसरण झाल्यामुळे उत्तम बैल उत्पन्न होत नाही. यामुळे शेती चांगली होऊ शकत नाही. निसर्गोपचारक निसर्गोपचार चिकित्सा सोडून गो-पालन करू शकत नाही पण गाईच्या दूधा-तूपाचा नेम मात्र अवश्य होईल. निसर्गोपचाराच्या दृष्टीनेही गाईच्या दूधा-तूपाचा उपयोग करणे आवश्यक आहे. याच प्रमाणे ग्रामीण दारिद्र्य हटवण्यासाठी ग्रामोद्योग प्राणवान करणे गरजेचा आहे. यासाठी घाणीचे तेल, हाताने कांडलेले तांदुळ, हाताने तयार केलेली काड्याची पेटी, हात कागद, हाताने दळलेले पीठ वापरात घेईल. हे सारे निसर्गोपचाराच्या दृष्टीनेही अत्यंत आवश्यक आहे. गावात सर्वांपाशी काही स्वतःची जमीन नसते. यामुळे जमीनीचे समान प्रमाणात वाटप होणे खूप गरजेचे आहे. या विचाराने विनोबांनी भूदान चळवळीची मुहूर्तमेढ रोवली आहे. याविषयीही निसर्गोपचारक तटस्थ नाही राहू शकत. या चळवळीत सक्रियपणे भाग घेणे जरी शक्य नसेल तरी निसर्गोपचारकांनी आपल्यापाशी अधिक जमीन असेल तर त्यावरील मालकी हक्क सोडून भूमीहीनांना ती जमीन द्यावी. आपल्या वार्षिक उत्पन्नातील काही भाग तो संपत्ती दानात देईल. सत्यदृष्टीच्या आधारे जीवन निर्वाह करायचा असेल तर तो हे सारे सत्यपालनासाठी करील. अन्य उपचार पध्दतींप्रमाणे निसर्गोपचाराच्याही काही मर्यादा आहेत हे निदर्शनाला आल्यावर तो त्याचा स्वीकार करील. एलोपॅथी, होमियोपॅथी, आयुर्वेद वगैरे उपचार पध्दतींबाबत तो गुणग्राहक असेल. या वेगवेगळ्या उपचार पध्दतींमधून निसर्गोपचारासाठी जेवढे म्हणून आवश्यक असेल-उपकारक असेल तेवढे तो ग्रहण करील. निसर्गोपचार पध्दतीवर त्याची अढळ श्रद्धा असली तरीही तो अन्य उपचारपध्दतींची निंदा करणार नाही. निसर्गोपचाराचा अनुभव घेण्यात तो अतिशयोक्ती करणार नाही. निसर्गोपचारकांमध्ये बहुधा हा दोष बघण्यात येतो.

कोणत्याही वयोगटाचे कोणतेही आजारी निसर्गोपचाराने बरे होतात असा दावा करण्याऐवजी तो निसर्गोपचार पध्दतीच्या मर्यादा शोधायचा प्रयत्न करील. अशा प्रकारे सत्य दृष्टी बाळगल्यामुळे तो निसर्गोपचार

शास्त्राला परिपूर्ण बनवण्याकामी यशस्वी होईल. निसर्गोपचार शास्त्र परिपूर्ण आहे असे मानून चालल्यामुळे शास्त्राच्या प्रगतीचा रथ थांबेल हे समजून घेणे आवश्यक आहे. शास्त्राला परिपूर्णावस्थेत पोहोचवायचे असेल तर शास्त्रात संशोधन जारी राहिल. त्याची प्रगती दिवसेंदिवस वाढत राहिल. निसर्गोपचारांमुळे बऱ्या होणाऱ्या - झालेल्या - आज्यांचे गुणगान गाण्याऐवजी निसर्गोपचाराने ज्यांना गुण आला नाही त्याविषयीची कारणे शोधून चुकांचा विचार करून सुधारण्याचे प्रयत्न केले तर आपण अग्रेसर होऊ शकतो. एलोपॅथी, होमियोपॅथी, आयुर्वेद, यूनानी उपचार पध्दतींनीही रोगमुक्त होता येते, असेही अनुभवायला येते.

निसर्गोपचारांमुळे व्याधीमुक्त न होऊ शकलेल्या रुग्णांचेच दोष दाखवण्याची आपली प्रवृत्ती नसावी पण आपली चूक शोधून काढून आपण या शास्त्राला समृद्ध करू शकतो हे विसरता कामा नये. आपल्यापाशी जर सत्यदृष्टी असेल तर आपण वरील बाबी योग्य प्रकारे लक्षात घेऊ.

2) विश्व व्यापी प्रेम:

निसर्गोपचारकातला दुसरा गुण म्हणजे प्रेमाचा उत्कर्ष, याचा अर्थ विश्वव्यापी प्रेम असायला हवे. आपला सारा व्यवहार प्रेमाधिष्ठित असावा. कुटुंबसंस्था प्रेमाच्या बळावरच टिकून आहे पण आपले कौटुंबिक प्रेम हे व्यापक नसते. आपले काम-क्रोध वगैरे विकार क्षीण होत नाही हे याचे कारण आहे. ज्याप्रमाणात काम-क्रोध वगैरे विकार क्षीण होतील त्या प्रमाणात प्रेम व्यापक बनेल. निसर्गोपचारक परस्पर ईर्ष्या, द्वेष वगैरे दोषांना टाळू शकतात, असे नाही. आपल्याला इतरांचा उत्कर्ष सदैव सुखकारक वाटतो तसेही नाही. निसर्गोपचारकांची आपापली चिकित्सालये असतात. आपले केंद्र सर्व दृष्टीने श्रेष्ठ आहे असे त्यांना वाटू लागते. राग-द्वेष कमी झाल्यावर प्रत्येक चिकित्सालयाची वैशिष्ट्ये त्याच्या लक्षात येतील. त्याच्या चित्तात सदैव गुण दृष्टी राहिल-असेल. ईर्ष्या-मत्सर यासारखे चित्ताचे दोषा मनातून निघू शकतील.

3) ब्रह्मचर्य पालन:

ब्रह्मचर्य पालन निसर्गोपचारकाचे विशेष कर्तव्य असेल. या विषयी समाजात असंयामाचे पुरेसे वातावरण

असल्यामुळे निसर्गोपचारकाला विशेष दक्ष रहावे लागते. निसर्गोपचारक गृहस्थ असला तरी ब्रह्मचर्य पालनात त्याची स्थिती आदर्श असावी. आपल्या समोर ब्रह्मचर्याचा उच्चादर्श स्थापित करून त्यानुसार वाटचाल करण्याचा त्याचा सतत प्रयत्न राहिल. केवळ प्रजोत्पत्तीसाठीच स्त्री-संगाचा आदर्श त्याच्या समोर असावा. हिंदुस्तानची लोकसंख्या खूप वाढल्यामुळे दोन संततीनंतर वानप्रस्थाश्रमात प्रवेश आवश्यक होऊन जातो. सूर्याच्या ठायी अति प्रचंड उष्णता असल्यामुळे संपूर्ण जगाला काही अंशी उष्णता मिळू शकते पण सूर्याची उपासना कमी झाली तर संपूर्ण पृथ्वी गार झाल्यामुळे आपण जगू शकणार नाही. त्याचप्रमाणे ज्यांना समाजात निसर्गोपचाराचा प्रचार करायचा आहे त्यांची स्थिती जर ब्रह्मचर्य पालनाकामी आदर्श नसेल तर लोकांना त्यांच्यापासून प्रेरणा लाभू शकणार नाही. निरोगी असण्यासाठी वा खराब तब्येतीपासून वाचण्यासाठी सामर्थ्य पालन आवश्यक मानले जाईल. यामुळे निसर्गोपचार चिकित्सकाच्या आचरणात या सिध्दांताचे असणे अपरिहार्य मानले जायला हवे. ब्रह्मचर्य पालनासाठी आहार-विहारात संयम पाळला जायला हवा. सिनेमे वगैरे विकारोत्तेजक गोष्टी टाळल्या जायला ह्यात. सदैव सद्गंधांचे वाचन आणि सत्संगती साधली जायला हवी. तरच ब्रह्मचर्य साधता येईल.

4) सर्वस्पर्शी संयम:

जीवन पूर्णतः संयमावर अधिष्ठित असायला हवे. व्यक्तीच्या जीवनात संयमाची पराकाष्ठा दिसली पाहीजे. संयमाच्या अभावी नाना रोगांना बळी पडावे लागते. आहार-विहारात संयम पाळणे लोकांना अत्यंत जिकिरीचे होऊन बसले आहे. तिखट-मसालेदार पदार्थांचे सेवन करायची लोकांना खूप सवय असते. याशिवाय गरजेपेक्षा अधिक खायची सवयही लोक सोडू शकत नाहीत. गीतेत सात्विक, राजस आणि तामस आहाराविषयक चर्चा आली आहे. अधिक लोकांची आवड राजस व तामस आहाराकडे असते. गीतेत वर्णिलेल्या सात्विक आहारावर लोकांची श्रद्धा बसावी असे वाटत असेल तर चिकित्सकाचा स्वतःचा आहार सात्विक असला पाहीजे. त्याने कुठल्याही परिस्थितीत सात्विक आहाराचा त्याग करता कामा नये. याशिवाय त्याचा आहार खर्चिकही नसावा. त्याला

सर्वसामान्य लोकांचा आहार सेवन करायला हवा पण सामान्य लोकांच्या आहारातले दोष त्याने टाळले पाहीजे. त्याने ऋतुंच्या फळांचे सेवनन करावे पण संतरे, मोसंबी या सारखी महागडी फळे त्याच्या आहारात नसावीत. दूधाचे अधिक प्रमाण नसावे. अर्थात् दीर्घकालीन आजारांमुळे ज्यांचे शरीर दुबळे झालेले आहे अशा चिकित्सकांना जर अपवाद म्हणून दूध, फळे अधिक प्रमाणात घ्यावी लागत असतील तर गोष्ट वेगळी. असे अपवाद वगळता सामान्य लोकांना परवडू शकतील अशाच पध्दतीचा आहार सामान्यतः चिकित्सकांचा असायला हवा. सामान्य जनांसाठी आदर्श आहाराचे स्वरूप काय असेल हे चिकित्सक आपल्या आचरणातून लोकांपुढे ठेवायचा प्रयत्न करतील. निसर्गोपचार शास्त्रानुसार आहाराचे सेवन खूप महाग होऊ शकते. अशी धारणा जर जन-मनात रुढ झाली तर निसर्गोपचाराचा वापर करून घ्यायला लोक उत्सुकता दर्शवणार नाहीत. यामुळे निसर्गोपचार शास्त्रानुमोदित आहार सेवन करणे परवडणारे आहे हा मुद्दा स्वतःच्या उदाहरणाने निसर्गोपचार चिकित्सकाला सिध्द करून दाखवावा लागेल. सामान्य लोकांच्या भोजनात उकडलेल्या भाज्या, टमाटे, गाजर, काकडी यांची कोशिंबीर महाग नसल्यामुळे चिकित्सकांच्या आहारात या दोन महत्वाच्या गोष्टी योग्य प्रमाणात असतील. आज जनसामान्यांची प्रवृत्ती अधिक प्रमाणात खाण्याकडे आहे. यामुळे चिकित्सकांचे भोजन तोलून-मापून, आटोपशीर, कमी प्रमाणात असेल. लोक रात्री उशिरापर्यंत कामे करतात. त्यांना तशी सवय असते. चिकित्सक लवकर झोपून लवकर उठण्याचा प्रयत्न करतील. लोक दिवसभर कारण नसतांना काही-ना-काही खातच असतात. चिकित्सकांच्या भोजनाच्या वेळा ठरलेल्या असतील. इतर वेळी ते तोंडात काहीही खायची वस्तु टाकणार नाहीत. चहा, तंबाखू, पानपट्टी, विडी वगैरे व्यसने तर चिकित्सकाला असूच शकत नाहीत. खरे तर मिष्टान्न सुध्दा चिकित्सकाने वर्ज्य मानायला हवे. लाडू, पेढे, बरफी यासारखे गोड पदार्थ निसर्गोपचार शास्त्राच्या दृष्टीने पोट बिघडवणाऱ्या वस्तु मानल्या जातील. लोकांना चावून खायची सवय नसते. चिकित्सक प्रत्येक वस्तु चावून खाईल. लोक बहुधा व्यायाम करत नाही तो व्यायाम केल्याशिवाय भोजनाला बसणार नाही. शरीरस्वास्थासाठी चिकित्सक अधून-

मधून उपवास करील. लोक बहुधा आजारी पडतात चिकित्सक आजारी पडणार नाही. आजारी न पडण्यात त्याचा रेकॉर्ड राहिल. भावार्थ हाकी समाजकल्याणाच्या दृष्टीने आपण ज्या ज्या गोष्टी समाज जीवनात अंतर्भूत करू इच्छितो त्या सर्व गोष्टी चिकित्सकाच्या आचरणात असणे गरजेचे आहे. सध्या समाजात आचरणशून्य प्रचार मोठ्या प्रमाणावर दिसून येतो पण खरे तर हा प्रचार निष्प्रभावी असल्यामुळे आचरणालाच प्रचाराचे प्रमुख साधन मानून निसर्गोपचारक आपल्या आचरणानेच समाजात निसर्गोपचाराचा प्रचार करायचा प्रयत्न करील. हा प्रचार मंदगतीचा वाटू शकेल पण हाच प्रचार खरा असल्यामुळे चिकित्सक या प्रचाराची कास सोडणार नाही. यावरच संतुष्ट राहिल.

5) निरहंकारिता:

निरहंकारिता, विनम्रता आणि सेवाभावना हा पाचवा गुण निसर्गोपचारकाच्या ठायी असायला हवा. निरहंकारी झाला तर नम्रता आणि सेवाभाव हे गुण स्वतः आपल्या पावलांनी चालत येऊन पोहोचतात. ज्ञानोबा लिहितात 'जे आपले मोठेपण, डामडौल सोडून देतात, आपली विद्वत्ता विसरून जातात आणि जगापुढे नम्र बनून झुकतात ते ईश्वराच्या जवळ जाऊन पोहोचतात. 'तुकोबा लिहितात' जो जगाच्या समोर नम्र झाला तो अनंत ईश्वराला वश करू शकतो.' (नम्र झाला भूतां तेणे कोंडिले अनंता). आज समाजात सत्ता आणि सेवा संघर्ष सुरू आहे. खूप लोक सत्तेचे भुकेलेले आहेत. पाण्याशिवाय ज्याप्रमाणे पुष्प कोमेजून जाते तशी त्यांची सत्तेशिवाय अवस्था होते. निष्काम सेवेचा अनुभव पदरी नसल्यामुळे सेवेऐवजी सत्तेचे अधिक आकर्षण असते. सेवेच्या तुलनेने सत्ता तुच्छ वाटण्याऐवजी त्यांना सत्तेपुढे सेवा तुच्छ वाटू लागते याचे कारण मनात वसलेला अभिमान आहे. चित्त अभिमानग्रस्त होऊन जाते आणि त्याचे पोषण झाल्याशिवाय सेवा प्रकट होऊ शकत नाही असे निदर्शनाला येते की कुणाला सेक्रेटरी, प्रेसिडेंट, व्यवस्थापक, ट्रस्टी बनवले नाही तर ते हतोत्साहित होऊन जातात, उत्साहाने कामच करू शकत नाहीत. सत्ता प्राप्त न झाल्यावर काही समर्थ मंडळी आपला स्वतंत्र पक्ष काढतात. अभिमान सोडून अंगी नम्रता बाणवावी हाच यावरचा उपाय आहे. नम्र बनवल्यावर तर केवळ

सेवेच आकर्षण असेल. निसर्गोपचारकांना सोबत बसून कार्य-योजना आखायला हव्यात. यासाठी नम्रता आणि सत्तानिरपेक्ष सेवाभाव हवा. याचा स्वतःच्या ठायी विकास करवून घेतला तर हे शक्य होईल.

6) ईश्वर श्रद्धा वा ईश्वर निष्ठा:

गांधीजींचे म्हणणे असे होते की ज्यांच्या चित्तात ईश्वरविषयक ज्वलंत श्रद्धा विद्यमान असेल तो सदैव निरामय-- निरोगी राहिल. त्याच्यावर कधी आजाराचे आक्रमण होणार नाही आणि चुकून झालेच तर तो केवळ रामनामाच्या जोरावर आजार घालवील, रोगाला दूर करील. याचा अनुभव घ्यायचा असेल तर आपल्या जीवनात ईश्वर-निष्ठा बाणवावी लागेल. आपल्याला जर पूर्ण संयमी आणि निर्विकार व्हायचे असेल तर ईश्वरनिष्ठेशिवाय तसे बनता येणार नाही. यावर एक असा प्रश्न उद्भवेल की नास्तिक व्यक्ती निसर्गोपचारक बनू शकेल की नाही? नास्तिकतेच्या सोबत नैतिकता असेल तर नास्तिक व्यक्ती अवश्यमेव निसर्गोपचारक बनू शकेल पण चित्ताची पूर्ण शांतता वा निर्विकारिता संपादन करायची असेल तर ईश्वर निष्ठा आवश्यक मानली जाईल. केवळ नैतिकतेने चित्ताची व्याकुळता वा विकार घालवता येणार नाहीत. चिकित्सक संपूर्णपणे निर्विकार आणि स्वस्थ नसेल तर त्याच्यापासून व्याधीग्रस्तांना मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होऊ शकणार नाही. शारीरिक स्वास्थ्य हे मोठ्या प्रमाणावर मानसिक स्वास्थ्यावर अवलंबून असते, हे सारेच जण जाणतात. यामुळे चिकित्सकाचे प्रयत्न चित्ताच्या आत्यंतिक स्वास्थ्याच्या दिशेने असले पाहिजेत. ही षड् विध साधन संपत्ती आहे. यासोबत निसर्गोपचाराचे अनुभवसंपन्न ज्ञान चिकित्सकाला हवे. या आधारे तो जनतेत निसर्गोपचाराचा यथायोग्य प्रचार करू शकेल.

०००

निसर्गोपचार चिकित्सालयाविषयी गांधीजींचे विचार

गांधीजींनी आम्हाला लिहिलेल्या पत्रांमधून वेळोवेळी निसर्गोपचारविषयक आपले विचार व्यक्त केले आहेत. ते इथे उद्धृत करत आहे.

1. व्याधीवर नियंत्रण ठेवणे मुख्य गोष्ट आहे.
2. व्याधी रोखण्याची चावी जर आपण लोकांना दिली तर आपले कार्य पूर्णतेला पोहोचले असे होईल.
3. घरोघरी आणि शाळा-शाळांमध्ये जाऊन स्वच्छतेचे नियम शिकवावेत.
4. सुरु केलेले काम खराब होता कामा नये. तिथले काम सातत्याने चालत रहावे, खंड पडू नये.
5. खूप अग्रेसर होण्यासाठी अक्षय संन्यासाची गरज आहे.
6. चांगले काम एका दिवसात संपन्न होत नाही हे जाणून धैर्य धारण करायला हवे. कधी-ना-कधी लोक मानतील असे समजून आपले कार्य करत रहावे. स्वच्छता हा मुख्य गुण आहे कारण की त्यात अनेक गुण सामावलेले आहेत.
7. इथे राहून जे कार्य करायचे आहे ते आहे उरळीच्या देह-मन आणि आत्म्याचा विकास. हे कार्य उरळी

कांचनमध्ये सिध्द झाले तर हिंदुस्तानातल्या सात लाख खेड्यांविषयी आशा केली जाऊ शकते.

8. उरळी कांचन आणि हिंदुस्तानतल्या खेड्यांमध्ये निसर्गोपचाराचा विकास वेगाने वाढतोय.
9. यात व्यक्ती आणि समाजाच्या देह-मन आणि आत्म्याच्या स्वच्छतेचे आणि स्वास्थ्याचे शिक्षण येऊन जाते.
10. सामाजिक व्याधींमध्ये गरीबी, अपराधी मनोवृत्ती, व्याज वसुली सारखी व्याज पीपासा वगैरे सारे रोग येतात. एका सच्च्या निसर्गोपचारकाला यावर उपचार करायचे आहेत. निसर्गोपचारकांच्या ग्रंथांमधून साधारणपणे वरील गोष्टींचा विचार व्याधी म्हणून येत नाही-केला जात नाही-याची मी चिंता करत नाही. मी आणि जे स्वतःला या देशातल्या शहरी आणि ग्रामीण भागातल्या निसर्गोपचारकांचे विश्वस्त म्हणवतात त्यांना यापेक्षा कमीवर संतुष्ट रहायला नको. यामुळे आपण जर वेळोवेळी लट्टपणा वा इतर व्याधींवर उपचार करतो पण वेळोवेळी तेच रुग्ण त्याच रोगाने व्याधीग्रस्त होऊन आपल्याकडे येतात उपचारार्थ दरवर्षी येतात तर आपले समाधान होणार नाही.
11. अशाप्रकारच्या कामांसाठी दीर्घकालीन अभ्यासक्रमांची आवश्यकता नाही. आजकालच्या डॉक्टर्स, हकीम, सर्जन, यांची जागा काही आपल्याला घ्यायची नाही. आपले काम वेगळ्याच मुशीत घडवले गेले आहे. यात मूलभूत शिक्षणाची गरज आहे. आपल्याला मौलिक ग्रंथ लिहायचेत. यामुळे एकाग्रतेने उरळीत कार्यरत व्हायचे आहे.
12. निसर्गोपचारात केवळ शरीरच नव्हे तर मनही येऊन जाते. मनाला निरामय राखण्यासाठी केवळ रामनामच आहे. हा उपचार करणारा स्वतः विशुध्द असावा, श्रध्दावान असावा, भक्त असावा. याशिवाय जर काही निसर्गोपचार असेल तर त्याची मजपाशी काही किंमत नाही.
13. इस्पितळात जर गावातून रुग्ण येत नाहीत तर बाहेरून घेता येतील. गावातील रुग्णांना आधी स्थान मिळायला हवे त्या उपचाराचा खर्चही संस्थेने

- उचलावा. बाहेरून येणाऱ्या रुग्णांकडून फी घ्यावी. सर्वांसाठीची उपचार पध्दती साधी असेल.
14. बाहेरून काही सेवाभावी कार्यकर्ते मिळवावे लागतील. गावातल्या बालकांना व नोकरांना तयार करावे लागेल. शक्तीनुसार रुग्ण घ्यावे लागतील. कार्यकर्त्यांवर आश्रमाच्या नियमांचे बंधन असेल. नोकरवर्गासाठी नियमांचे स्वरूप सौम्य असावे.
 15. इस्पितळाची साधने अगदी साधी असावीत, ती शक्यतो गावातच तयार करता आलीत तर चांगले. टबसाठी मातीची दणकट कुंडे वापरता येतील. कदाचित पल्याचीही कुंडं तयार करून घेता येतील. झोपण्यासाठी विटांचे चार पाय बनवून वरून फळी अंथरून काम करून घेता येईल.
 16. चहाऐवजी काढा देता येईल. गव्हाची कॉफी तर चालूच शकेल. विडी देता येणार नाही. व्यसन न करू दिल्यामुळे लोक येणार नसतील तर काळजी नसावी. लोकांचे समुपदेशन करावे. क्षय वा कुष्ठरोगासारख्या रोगांसाठी स्वतंत्र सोय करता आली तर करण्यात यावी.
 17. गाईचे दूध देण्याचीही व्यवस्था करून ठेवावी. शरीर स्वास्थ्यासाठी अधिक खर्च करावा लागणार असेल तर करावा. प्रत्येक आश्रमवासीने किमान सात तास शरीरश्रम करायला हवेत. स्वयंपाकाची स्वतंत्रपणे सुविधा देणे मला आवडत नाही.
 18. असे करत-करत कुठे विद्यापीठाची स्थापना होणार असेल तर होईल. मी त्याची आशा करत नाही. आपल्यापाशी माणसेच कुठायत? नैसर्गिक उपचारांची ना तर शाळा ना महाविद्यालये मग विद्यापीठ कसे काय स्थापन व्हावे?
 19. कुणी निसर्गोपचारक आपल्याला बाहेरून उपलब्ध होईल, अशी आशा मनी धरू नये. आश्रमीय मर्यादांचे पालन न करणारा निसर्गोपचारक माझ्या काय कामाचा?

उरळीच्या कार्याच्या संबंधी

20. यानुसार उरळी कांचनच्या कार्यकर्त्यांना आणखी काय-काय करावे लागेल? गावातल्या गल्ल्या

स्वच्छ ठेवाव्या लागतील. ग्रामीण जनांना माती, पाणी, सूर्यप्रकाश, आकाशाचे ज्ञानपूर्वक प्रयोग शिकवावे लागतील. त्यातून चिकित्सा करता येईल. सर्वसाधारण लोकांची गरीबी घालवावी लागेल. कायदानुसार भारतातील गुन्हेगार म्हणवल्या गेलेल्या भटक्या-विमुक्त जातीत समाविष्ट असलेल्या गारुडी जातीकडेही लक्ष द्यावे लागेल.

21. वर निर्दिष्ट केल्या अनुसार उरळी कांचनचे कार्यकर्ते काही कार्य करताहेत पण त्यांची कार्यशैली पध्दतपूर्वक नाही. आता त्यांना कुशल कार्यकर्ते बनायचे आहे आणि पुढे जाता आपली जागा घेऊ शकतील असे कुशल स्थानीय कार्यकर्ते घडवायचे आहेत. हे करेपर्यंत त्यांना संतुष्ट होता कामा नये.
22. निसर्गोपचार, ग्राम सेवा आणि आश्रम हे तीन विभाग मला योग्य दिसताहेत. निसर्गोपचाराच्या दृष्टीने हे अविभाज्य भाग होत. निसर्गोपचाराच्या पराकाष्ठेला पोहोचलो की ग्राम सभा येऊनच जाते आणि आश्रम जीवनाशिवाय ग्रामीण जनांसाठी निसर्गोपचाराची तर मी कल्पनाच करू शकत नाही.
23. उरळी कांचनचे कार्य वाटेल तेवढ्या धीम्या गतीने चालले तरीही चौकसपणे चालत रहावे असे असेल तर मी त्याला चांगलेच म्हणेन. आता एका रामनाम विचार.

०००

विनोबांचे निसर्गोपचारासंबंधी विचार

एका बंधुने निसर्गोपचारविषयक आपला अविश्वास व्यक्त करताना लिहिले आहे. 'प्रतिबंधक उपाय म्हणून निसर्गोपचार ठीक आहे पण रोगाच्या निराकरणार्थ त्याचा विशेष उपयोग दिसत नाही.'

हा निसर्गोपचारविषयक विश्वास आहे की अविश्वास हाच माझ्यापुढे प्रश्न आहे. प्रतिबंधक उपाय म्हणजे रोग होऊ न देणे होय याला वेदात 'इष्कृति' असे म्हणतात. रोग निवारण कार्याला म्हणतात 'निष्कृति'. निष्कृतिच्यातुलनेने इष्कृति श्रेष्ठ आहे. हा विचार सर्वसामान्यच आहे. यामुळे निसर्गोपचाराला 'इष्कृति' साधक असल्याचे मानणाऱ्यांनी रुपयात दहा आणि (60%) किंमत तर देऊनच टाकली आहे, असे मानावे लागेल. उरलेली सहा आणि किंमत (40%) किंमत निष्कृतिला मिळाली पण ही निसर्गोपचाराला देता येऊ शकत नाही असे या बंधुचे निवेदन आहे. आता त्याविषयीही काही विश्लेषण करू या.

रोगाच्या तीन अवस्था मानल्या जातात. पहिली, मधली आणि अंतिम अवस्था. पहिल्या अवस्थेत रुग्णाला एकदम औषधोपचार सुरु न करता फलाहार, उपवास वगैरेवर राखले जावे असे जवळपास सारेच औषधपंथी मानतात आणि आयुर्वेदाने तर असा नियमच केला आहे.

पण हे खरे आहे या अवस्थेत रुग्णाला बघताच डॉक्टर औषधे सुरु करून देतात. हा त्यांचाही विचार शास्त्रीय नसून व्यावसायिक आहे. आजची परिस्थिती अशी आहे की रुग्णाला ताबडतोब औषधे न देणे गिऱ्हाईक घालवून बसण्यासारखे आहे. यामुळे डॉक्टरांना तसे करावे लागते आणि त्यामुळे वैद्यही असे करायला लागले आहेत पण औषधी शास्त्र तर रुग्णाला चार-दोन दिवस निसर्गावरच सोडून देणे अधिक पसंत करतील. यामुळे रुग्णाचे योग्य निदान होईल आणि औषधोपचारही योग्य प्रकारे होऊ शकेल. अन्यथा पहिल्या दिवशी मलेरिया समजून किनाईन देणे आणि मग दोन दिवसानंतर टायफॉईड समजून उपचार करणे असे सारे प्रयोग आज चालतात. रुग्णाला मरायचे नसल्यामुळे यातून तो वाचतो, एवढाच याचा अर्थ आहे. याचा अर्थ असा की रुग्णाच्या तीन अवस्थांपैकी पहिल्या अवस्थेत निर्विवादपणे पहिल्या अवस्थेत निसर्गोपचाराला गुण मिळतात. याचा अर्थ असा झाला की निष्कृतीच्या सहा आप्यातले (40%) दोन आणि (12%) निसर्गोपचाराच्या पदरी अधिक पडले.

आता आपण रुग्णाच्या अंतिम अवस्थेचा विचार करू या. या अवस्थेत रुग्ण बहुधा यमनगरीकडे वाटचाल करायच्या तयारीत असतो. त्या अवस्थेत यमापासून सुटका करून घेण्याच्या हेतुने प्रयुक्त होणारे औषध बहुधा भयंकर असतात. अशा उपचारांना मजबूतच मानायला हवे. त्यामुळे रुग्णांची वेदना वाढते. रुग्ण या भ्रमात रहातो की आपण तंदुरुस्त होऊन जाऊ आणि मानसिक अशांततेत असतांनाच मरण गाठते. या ऐवजी 'विश्व भेषज' मानलेले पाणी रामनाम वगैरे उपचार जारी राखून रुग्णाची वृत्ती अंतर्मुखी केली गेली तर त्याला शांती मरणाचा लाभ होऊ शकेल. शांतीपूर्वक प्राप्त होणारा मृत्यु हा उपचाराचे अपयश नसून उत्तम यश आहे.

पण प्रारब्ध शिल्लक असेल तर अखेरच्या क्षणीसुद्धा रुग्ण उठून उभा राहू शकतो आणि तसे जर असेल तर ते केवळ निसर्गोपचारानेच होऊ शकते, होऊ शकेल. अंतिम अवस्थेचे हे वर्णन जर खरे असेल तर निसर्गोपचाराने आणखी दोन आणि (12%) कमावले असे म्हणता येईल.

आता रुग्णाच्या मधल्या अवस्थेचा म्हणजे दोन आप्याचा (12%) हिशेब उरला. या दोन आप्यांवर अनेक चिकित्सापंथी आपापला दावा सांगतील, सिध्द

करतील हे स्वीकार करणे योग्य आहे. 'दुसऱ्या कुठल्याही चिकित्सापध्दतीने सुधारू न शकलेला रुग्ण आमच्याच उपचारपध्दतीने सुधारला' असा दावाही प्रत्येक चिकित्सापंथी करत रहातो आणि ईश्वर कृपेने त्याचा हा दावा खोटाही सिध्द होत नसतो. मानवी शरीर आणि त्यातील लहान-मोठ्या क्रियांचे संपूर्ण ज्ञान आजपर्यंत आपल्याला झालेले नाही. भिन्न-भिन्न औषधांच्या शक्तीचे ज्ञान आणि आहार्य मर्यादांच्या गुणधर्मांचे संपूर्ण ज्ञान आपणास प्राप्त झालेले नाही. रुग्णाचा पूर्वतिहास, त्याची मानसिक दशा, रोगकारक परिस्थिती वगैरेविषयक पूर्ण ज्ञानही अजून आपल्याला झालेले नाही. अशा परिस्थितीत कुठल्याही उपचार पध्दतीद्वारे जे रुग्ण मधल्या टप्प्यात सुधारतात यात तर ईश्वरी कृपेचेच दर्शन होते. तरीसुध्दा त्या त्या विशिष्ट उपचार पध्दतींचे ते ते गुण आहेत असे मान्य केले तरीही ते कुणा एकाच उपचार पध्दतीला यश देणारे ठरत नाही. सर्वांच्याच वाट्याला हे गुण येऊ शकतील असे मानायला हवे आणि रुग्णांनी हे मान्यही केले आहे कारण की प्रत्येकाच्या वाट्याला कोणी ना कोणी रुग्ण येतो आणि कुणी कुणी बरा होऊनच जातो.

उपचार पध्दती तीन प्रकारच्या आढळून येतात. एक सम, दुसरी विषम आणि तिसरी निसर्गोपचार. उरलेल्या दोन आण्यांची (12 %) विभागणी जर या तीन उपचार पध्दतींमध्ये करायची असेल तर कुणाच्या वाट्याला किती भाग येईल हे माझ्यासारख्या अ-कोविदाने ठरवणे अन्यायकारी ठरेल. यामुळे मी त्या संकटात पडू इच्छित नाही पण एवढे मी जरूर म्हणेन की यातली एक अर्धी पै का असेना पण वाटा निसर्गोपचाराच्या पारड्यात टाकायला हवा, टाकला जायला हवा. पण ज्या मित्राचा निसर्गोपचारावर अविश्वास आहे तो मित्र या एक पैलाही इन्कार करील हे स्पष्ट आहे.

जे संपूर्ण रुपयाच घेताना दिसत होते ते जर चौदा आण्यांवर पाणी सोडायला तयार होताना राजी झाल्याचे दिसताहेत तर उरलेल्या दोन आण्यांमधल्या एका वाट्यासाठी त्यांच्याशी वाद घालण्यात काय अर्थ आहे?

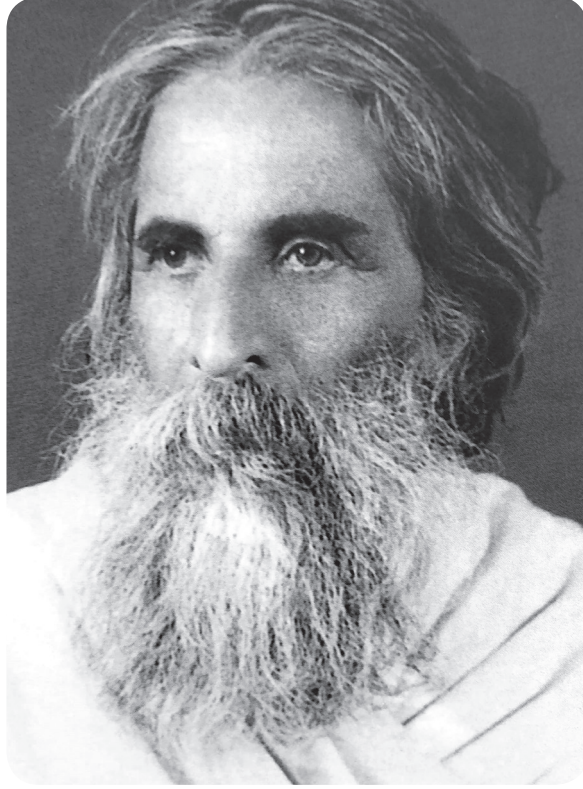
निसर्गोपचारात जीवन परिवर्तनाचा मुद्दा येतो. हा ना काही कुणा वैद्याने दिलेली पुढी घ्यायचा प्रश्न वा इस्पितळात जाऊन फुकट वा शुल्क देऊन ओषध घेण्याचा वा तिथे जाऊन रहाण्याचा प्रश्न आहे. विनामूल्य औषधी

घेणारा भिक्षुक बनतो. निसर्गोपचाराचा भोक्ता स्वतःहून आपली प्रतिष्ठा वाढवतो. रोगमुक्त-व्याधीमुक्त होण्याचा उपाय स्वतःच करून घेतो. तो आपल्या शरीरातून विष बाहेर काढतो आणि पुनरपि विष अधिक न वाढण्याचा प्रयत्न करतो.

निसर्गोपचार प्रत्येकाच्या घरात हजर आहे. हा इतका सोपा विषय आहे की प्रत्येकाने तो शिकून घेतला पाहिजे.

- गांधीजी

०००



"प्राचीन काळी ऋषी-मुनींनी चार आश्रमांची योजना केली होती.
ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ, संन्यास या तीन आश्रमात ब्रह्मचर्य पालन तर सहज होऊन जाते.
सृष्टी चक्र अविरत सुरु रहावे यासाठी मध्ये थोडा गृहस्थाश्रम ठेऊन दिला.
तो मर्यादित असल्यास हवा असे शास्त्रकारांनी ठरवले.
पण सध्या आपण शास्त्रकारांच्या सल्ल्यानुसार चालत नाहीहोत.
यात आपण बरेच अधःपतीत झालो आहोत."

जन्म तारीख - 11 जून 1900 - देहावसान 27 ऑगस्ट 1981

मलावरोध आणि विकार दूर करण्याचे उपाय

अर्पण

मजवर मनाच्या तळापासून स्नेह करणारे,
महात्मा गांधीजींचे क्रियाशील आराधक
आदरणीय बंधुवर श्री सुगन बरंठ व
सौ. बरंठ वहिनी यांना व
त्यांच्या वंशवेलीला सविनय, सादर समर्पण
- विश्वास

अनुक्रमणिका

क्र	अनुक्रमणिका	पृष्ठ क्र.
	दोन शब्द	421
	अवरोध हाच आजार	423
1	मलावरोध निवारणाचे अकरा उपाय	425
2	वीर्य रक्षणाचे उपाय	428
3	काम-विकारावर विजय	430
	परिशिष्ट क्रमांक - 1	
4	अखिल भारतीय निसर्गोपचार परिषद द्वितीय अधिवेशन: अध्यक्षपदावरून दिलेले भाषण मे 1957	433
	आदरणीय अध्यक्ष श्री बाळकोबा भावे यांचे अध्यक्ष पदावरून दिलेले भाषण	
	परिशिष्ट क्रमांक - 2	
	अ) निसर्गोपचाराचा आदर्श	
5	ब) निसर्गोपचार : काही सूचना	445
	क) निसर्गोपचार	
	ड) निसर्गोपचार आश्रम: इतिहासाची पृष्ठे-डॉ. रवींद्र निसळ	

दोन शब्द

1952 साली हैद्राबाद येथे अखिल भारतीय निसर्गोपचार संमेलन भरले होते. तिथे आपल्या अध्यक्षीय भाषणातून मी मलावरोध, वीर्य स्वलन आणि विकारांवर विजय संपादन करण्याचे उपाय या विषयावर प्रकाशझोत टाकला होता. तेच व्याख्यान आज ग्रंथ रूपाने प्रकाशित होत आहे. या आजारापासून अनेक लोक तस्त असतात.

आजकाल कुठल्याही विषयावर खूप विस्तारपूर्वक लिहायची प्रथा पडून गेली आहे. मी या विचाराशी सहमत नाही. लोकांना चांगल्या प्रकारे लक्षात येऊ शकेल असा विचार करता विस्तार न करता, कमीत-कमी शब्दात म्हणजे मोजक्या-निवडक शब्दात अनुभवांच्या आधारे विषय समजावून सांगण्याचे प्रयत्न झाले पाहिजेत. याच दृष्टीने हा प्रयत्न केला गेला आहे. हे वाचकांना आवडेल अशी आशा आहे.

बाळकोबा भावे

निसर्गोपचार आश्रम

उरळी कांचन जिल्हा पुणे, 23 मार्च 1960

ईश्वराची प्रार्थना आणि सदाचाराचे पालन प्रत्येक प्रकारच्या
म्हणजे कुठल्याही आजाराला थोपवायचा उत्तमातला उत्तम उपाय
आणि स्वस्तातला स्वस्त उपाय - उपचार आहे.

- महात्मा गांधीजी -

अवरोध हाच आजार

श्री बाळकोबा यांनी निसर्गोपचाराच्या संदर्भात आयुष्यभर प्रयोग आणि चिंतन केले. गांधी संपर्कामुळे आपल्या चिंतनाच्या मूळाशी त्यांनी रामनाम आणि ब्रह्मचर्य विचाराला आधारभूत मूलद्रव्य मानले. त्यांच्या मते ब्रह्मचर्य काही केवळ साधु-संन्यासीजनांसाठीच आवश्यक तत्त्व नसून ते प्रापंचिकांसाठीही उपयुक्त व बलवर्धक असे सूत्र आहे. विकारांच्या संदर्भात आपला विशिष्ट दृष्टिकोण त्यांनी आपल्या या व्याख्यानातून मांडला आहे.

हे अल्पाक्षरी लेखन आहे. एखाद्या आखुडशिंगी बहुगुणी गाईप्रमाणे हे लेखन आहे. यातून मानवी जीवनाच्या अत्यंत महत्वाच्या प्रश्नांच्या संदर्भात चिंतन मांडलेले आहे. हे एक व्याख्यान असल्यामुळे यातला भाषेचा डौल काही वेगळाच आहे. एखाद्या शिक्षकाच्या शैलीत आपला विषय निरूपण करण्याची त्यांची शैली मनोरम आहे. वाचक त्यांच्या या चिंतनाला आत्मसात करून आपले आयुष्य निरामय करून घेतील अशी आशा वाटते.

या छोट्या पुस्तिकेसोबत परिशिष्ट रूपात दोन गोष्टींचा अंतर्भाव केला आहे. पहिले परिशिष्ट आहे लखनौ येथे मे 1957 साली संपन्न झालेल्या अखिल भारतीय द्वितीय निसर्गोपचारकांच्या अधिवेशनातील अध्यक्षपदावरून दिलेले भाषण. हेही भाषणच असल्यामुळे त्याला इथे स्थान दिले आहे. 'मैत्री' मधून प्रकाशित श्री बाळकोबा यांचे निसर्गोपचार विषयक तीन हिंदी लेख उपलब्ध झालेत, त्यांचाही या ग्रंथात समावेश केला आहे. या शिवाय निसर्गोपचार आश्रमात सेवा बजावणारे सेवाभावी डॉक्टर रवींद्र निसळ यांनी निसर्गोपचार आश्रमाचा हिंदी भाषेतून करून दिलेला परिचय उपलब्ध झाला. त्यालाही या लघु ग्रंथ रत्नात स्थान दिले आहे. हे सारे मूळ हिंदी प्रकाशित ग्रंथात नव्हते. ही सामग्री इतरत्र कुठे देण्याऐवजी या छोट्या पुस्तिकेत परिशिष्ट रूपाने देत आहे.

- प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील,
15 नोव्हेंबर 2020, विनोबा पुण्यतिथी

मलावरोध निवारणाचे अकरा उपाय

सर्व आजारांच्या मूळाशी बहुधा मलावरोध असतो असे निदर्शनास आले आहे. मलावरोधाचा अजिबात त्रास नसेल तर माणूस आजारी पडू शकत नाही. यामुळे मलावरोध दूर करण्याची माहिती जर प्रत्येकाने मिळवली तर तंदुरुस्त रहाण्याकामी खूप मदत मिळू शकते. मला स्वतःला चौदा वर्षे मलावरोधाचा त्रास होता. रोज नियमितपणे परसाकडे जायला होत नव्हते. वाळून कडक कोरडी परसाकडे व्हायची. त्यातून थोडे रक्तही गळायचे. मी हा आजार कसा घालवला याविषयी माझ्या अनुभवावर आधारित अकरा उपाय थोडक्यात इथे मांडत आहे.

1) पुरेशी झोप:

मलावरोधाचा झोपेशी गहिरा संबंध आहे. कमी झोप झाली तर हा त्रास होतो यामुळे रात्रीतून पुरेशी झोप झाली पाहिजे. लहान बालकांना अधिक झोपेची गरज असते. मानवी जीवनाच्या बाल्यावस्था, युवावस्था, प्रौढावस्था आणि वार्धक्य अशा चार अवस्था आहेत. दहा ते बारा वर्षांपर्यंत बाल्यावस्था, पंचवीस ते तीस वर्षांपर्यंत युवावस्था, साठ वर्षांपर्यंत प्रौढावस्था, साठच्या पुढे ऐंशी, नव्वद, शंभर वर्षांपर्यंत वृद्धावस्था. या हिशेबाने बाल्यावस्थेत दहा ते बारा तास झोपेची गरज असते.

सुरुवातीला बालक वीस तासांपर्यंत झोपतो मग हळूहळू ही झोप कमी-कमी होत जाते. युवावस्थेत आठ ते दहा तास, प्रौढावस्थेत सहा ते आठ तास आणि वृद्धावस्थेत सहा ते सात तास झोप घ्यायला हवी. अशा प्रकारे हिशेब मानला तर त्या त्या अवस्थांप्रमाणे संपूर्ण झोप घ्यायचा प्रयत्न करायला हवा. विनोबा रात्री सव्वा आठ ते पहाटे सव्वा तीन वाजेपर्यंत झोप घेतात. दुपारी परत एक ते दीड तास झोपतात. झोपेविषयी जर्मनीत झालेल्या संशोधनाचा सारांश असा की उत्तर रात्रीच्या झोपेच्या तुलनेने पूर्व रात्री झालेली झोप ही अधिक आरोग्यप्रद - आरोग्यदायी असते. विनोबा लवकर झोपून लवकर उठतात आणि पूर्ण झोप घेतात. यामुळे पोट साफ रहाते आणि त्यांची पचनशक्तीही वाढली आहे. यामुळे 1958 साली भूदान चळवळी दरम्यान आणि सर्व कामे करत असूनही त्यांचे तीन महिन्यात नऊ पौंड वजन वाढले. पुरेशा प्रमाणात झोप घेतल्यामुळे मल-विसर्जन शक्ती चांगली रहाते.

2) व्यायाम:

व्यायाम न विसरता करायलाच हवा. उपवासाच्या दिवशी व्यायाम केला नाही तर चालण्यासारखे आहे पण जेवायचे आहे तर व्यायाम हा झालाच पाहिजे असा आग्रह सदैव असलाच पाहिजे. व्यायाम अनेक प्रकारचे असतात. आपल्याला अनुकूल व्यायाम निवडायला हवा. शक्ती असेल तर धावायचा व्यायाम घेऊ शकता. अनेक प्रकारची आसनेही करता येऊ शकतात. फिरायला जायचा व्यायाम तर राजमार्ग आहे. दुबळे, वृद्ध वा सर्वांसाठीही फिरायला जायचा व्यायाम सुगम आहे. फिरायला जातांना कुणाशी बोलत-गप्पा मारत जाऊ नये हे सर्वात चांगले. फिरायला जातांना तोंड बंद ठेऊन जर केवळ नाकाने श्वसन चालत राहिले तर फायदा होऊ शकतो.

3) भरपूर पाण्याचे सेवन करा:

तहान लागली नसली तरी दिवसभरासाठी पाण्याचे प्रमाण ठरवून घेऊन तेवढे पाणी घेतले पाहिजे. सकाळी तोंड धुतल्यावर तीस ते चाळीस तोळे गरम पाण्यात थोडा लिंबू आणि मध मिसळून सेवन करायची सवय सदैव ठेवली तर परसाकडे लवकर व्हायला मदत मिळते. लवकर परसाकडे होत नसेल तर फिरायला निघाल्यामुळेही परसाकडे जायची प्रेरणा लाभेल. प्रत्येक भोजनाच्या दीड

तासापूर्वी वा तासाभरापूर्वी वीस ते तीस तोळे, भोजनाच्या एक वा दोन तासानंतर वीस ते तीस तोळे पाणी प्राशन केले तर मळ शुष्क रहाणार नाही. संपूर्ण शरीरभर रक्ताचे अभिसरण योग्य त्या प्रमाणात राहिले तरी आतड्यांची मल-विसर्जन शक्ती वाढू शकते. जेवतांना पाणी प्यायला नको याकडे सतत लक्ष दिले जायला हवे.

4) आरोग्यप्रद भोजन:

भोजनात हाताने दळलेल्या पिठाच्या कोंड्यासहित पोळीचा उपयोग करायला हवा. यामुळे कोठा स्वच्छ राहू शकतो. भोजनात थोडे तूप, लोणी वा कच्चे ताजे तेल अल्प प्रमाणात का होईना पण घ्यायला हवे. यामुळे आतड्यात आम - श्लेष्मा (Mucus) तयार व्हायला मदत होते. आम कमी तयार झाल्यामुळेही मल-विसर्जनात अवरोध उत्पन्न होतो. योग्य प्रमाणात आम तयार झाल्यामुळे आतड्यांमध्ये मळ चिकटून रहाणार नाही. आतड्यांमध्ये अधिक प्रमाणात आम तयार होणे हा जसा विकार मानला जातो तसेच कमी आम तयार होणे हाही विकार मानायला हवा. भोजनात पालेभाजी अवश्य असावी. दिवसभरात रोज वीस तोळे भाजी जर असेल तर दहा तोळे पालेभाज्या असायला हव्यात. भाजी करतांना त्यात पंधरा-वीस शेंगदाणे घालू शकता. उकडलेले वा मोड आलेले शेंगदाणे परसाकडेला मदत करतात. ओल्या वा वाळलेल्या नारळाचा दोन-चार तोळे तुकडा जर भाजीसोबत असला तर त्यातला जो कूचेचा भाग असतो तो परसाकडेला मदतरूप ठरतो. आपल्या भोजनात कूचेचा भाग प्रमाणशीर नसला तर मलावरोध होईल. पालेभाज्या, शेंगदाणे, नारळ, मोसंबी, कच्ची कोशिंबीर यात कूचेचा भाग बऱ्या प्रमाणात असतो. दैनंदिन भोजनात पाच ते दहा तोळे कच्ची कोशिंबीर असायला हवी. गाजर, काकडी, बीटरूट, टमाटे, कोथिंबीर वा पालकाच्या थोड्या पानांसोबत किसून कोशिंबीर तयार करावी. गाजराचे प्रमाण सर्वाधिक आणि बीटरूट व पानांचे प्रमाण कमी असावे. कोशिंबीरीत कोबीची पानेही टाकता येऊ शकतील. ज्यांना म्युकस कोलायटीज म्हणजे मोठ्या आतड्यांवर सूज व्हायचा आजार असेल वा डायरिया वा डिसेंट्रीचा आजार असेल त्यांच्यासाठी कूचा वर्ज्य आहे.

5) मातीचा प्रयोग:

रात्री झोपतांना गार मातीची पट्टी पोटावर ठेवल्याने सकाळी पोट स्वच्छ रहाते हा अनेकांचा अनुभव आहे. माझा स्वतःचाही हा अनुभव आहे. मुंबईचे एकेकाळचे मुख्यमंत्री श्री बाळासाहेब खेर म्हणायचे:" माझी निसर्गोपचाराच्या मातीवर खूप श्रद्धा आहे कारण की मला मलावरोधाचा त्रास होतो आणि रात्री झोपतांना मी ओटीपोटावर मातीची पट्टी ठेवायला सुरुवात केली त्यामुळे पोट स्वच्छ राहू लागले. मातीत दडलेल्या या शक्तीला बघून मला खूप नवल वाटले. गांधीजी मातीवर एवढा भर का देतात हेही लक्षात आले."

सेवाग्रामचे जुने आश्रमवासी गो-सेवक श्री बलवंतसिंह यांनी 'बापू की छाया में' शीर्षकाने एक ग्रंथ लिहिला आहे. या ग्रंथात त्यांनी मातीच्या चमत्काराविषयी एके ठिकाणी लिहिले आहे "गोशाळेत एका कालवडीच्या अंगात ऊवा झाल्या होत्या. एके दिवशी मी बाराच्या सुमारास तंबाखूची भुकटी, राख आणि रॉकेल मिसळून तिच्या अंगावर लेप लावला आणि आराम करू लागलो. काही वेळेतच मला झोप येऊन गेली. तासाभरानंतर मी उठलो तर कालवड बेशुध्द होऊन पडली होती. ती तर अखेरच्या घटका मोजत होती. मी धावतच बापूजीकडे गेलो आणि थरथर करत म्हणालो 'माझ्या हातून आज गोहृत्येचेपातक घडले आहे.' आश्चर्य चकित होत त्यांनी विचारले 'अरे पण झाले काय?' मी सारी घटना त्यांना सांगितली. बापूजी उठून माझ्यासोबत आले आणि कालवडीला बघत म्हणाले 'होय, तुझी चूक तर झाली आहे पण आता काय करावे? एक उपाय करता येईल तो करून पहावा. हिचे आयुष्य असेल तर वाचेल. हिच्या संपूर्ण अंगभर मातीचा लेप करा, बघू या काय होतेय ते.' एवढे बोलून बापूजी निघून गेले आणि मी एका बादलीत मातीचा लेप तयार करून कालवडीला लाऊन दिला."

"बापूजींनी तर एकदाच लावायला सांगितला होता पण मी तर पंधरा मिनिटानंतर स्वच्छ करून पुनश्च मातीचा लेप लाऊन दिला. पहिल्या लेपासोबत तंबाखू आणि रॉकेलचा बराचसा भाग धुतला गेला. मी बघितले की डोळे मिटून निपचित पडलेल्या कालवडीने पापण्या वर उचलल्यात. डोळे किंचित किलकिले केले, उघडले. मला आशा वाटली आणि मी परत दुसऱ्यांदा मातीचा लेप

लाऊन दिला. दुसऱ्यांदा लेप लावल्यावर कालवड कान हलवू लागली. मी अशा प्रकारे दोन-तीनदा लेप लावला. लावला, स्वच्छ धुऊन काढला. परत लेप लावला. पाचव्या खेपेला कालवड उठून उभी राहिली. तशी ती अजून ग्लानीत होती. बेशुध्दीतच इकडे-तिकडे पावले टाकून चालायचा प्रयत्न करत होती. प्रयत्नपूर्वक मी तिला थोडे दूध पाजले. दुसऱ्या दिवशी तर एकदम ठणठणीत झाली. ती उभी रहातेय ही बातमी मी बापूजींना दिली तर ते खूप खूश झाले. ते म्हणाले 'हा मातीचा चमत्कार आहे.'

"त्या दिवसापासून माझा मातीवरचा हा विश्वास बळावला की मातीच्या ठायी विष शोषून घ्यायची क्षमता आहे. मला आजही असे वाटते की त्या कालवडीला कुठलेही वैद्य वा डॉक्टर वाचवू शकले नसते. पुढे कालवड मोठी झाली आणि कित्येक पिलांना जन्म दिला. तिला ज्या ज्या वेळी बघायचो त्या त्या वेळी मला मातीचा महिमा सतत ध्यानी येत रहायचा."

6) सूर्य स्नान:

रोज सकाळी संपूर्ण शरीरावर - विशेषतः ओटीपोटावर - सूर्य स्नान (Sun Bath) करायला हवा. आतड्यांच्या मल-विसर्जन शक्तीला वाढवण्याची अद्भुत शक्ती सूर्य किरणांमध्ये आहे. सकाळी वेळ मिळत नसेल तर सायंकाळी पाच वाजेची सूर्य किरणेही चालू शकतील.

7) गार पाण्याने स्नान:

गार पाण्याने स्नान करायची सवय लावायला हवी. नाजूक शरीर असलेल्या लोकांनी आरंभी गरम पाण्याने स्नान करत-करत मग हळूहळू गार पाण्याने स्नान करायला हरकत नाही. हळूहळू सवय लागेल. गार पाण्याने स्नान करायचे काही दुष्परिणाम नाहीत. गार पाण्याने स्नान करण्यापूर्वी शरीर गरम असले पाहिजे एवढी काळजी घ्यावी. सूर्य स्नान, गरम पाण्याने स्नान वा व्यायाम करून शरीर गरम झाल्यावर मग लागलीच गरम पाण्याने स्नान केल्याने मल-विसर्जन शक्ती वाढते. मी सहा महिन्यांपर्यंत रोज सकाळी एनिमा घेत राहिलो होतो. मी जेव्हा गरम पाण्याने पूर्ण स्नान केल्यावर लगेच गार पाण्याने स्नान करणे सुरु केले तर आपोआप कोठा मोकळा झाला. गरम पाण्याने कटी-स्नान (Hip Bath) घेतल्यानेही कोठा मोकळा व्हायला मदत मिळते.

8) साप्ताहिक उपवास करावा:

दूर शनिवारी रात्री भोजन करू नये. त्यावेळी लिंबू-पाणी घेऊ शकता. त्यात थोडा मधही मिसळू शकता. शनिवारी रात्री जेवायचे नाही हे ठरल्यामुळे दुपारचे जेवण अधिक प्रमाणात करायचे नाही अन्यथा संध्याकाळी न जेवायचा काही लाभ होणार नाही. दुसऱ्या दिवशी सकाळी साधी न्याहरी करून दुपारी भोजनात नेहमीप्रमाणे पोळी-भाकरी न खाता मुगाच्या डाळीची खिचडी व अन्य वस्तु सेवन कराव्यात. खिचडी शिजवतांना खिचडीत पंधरा-वीस शेंगदाणे घालू शकता. त्यादिवशी रात्री केवळ फलाहार सेवन करावा. फळांमध्ये पपई, पेरू, चिकू, केळी वगैरे घेऊ शकता. सोमवारपासून पूर्ववत आहार सुरु करू शकता.

9) अधून-मधून उपवास:

दीड-दोन-तीन महिन्यातून एकदा आपल्या शक्तीनुसार फक्त पाण्यावर एक दिवसाचा उपवास केल्याने पाचही इंद्रियांना आराम मिळतो. आतड्यांमध्ये चिकटलेला काळा मळ निघून जातो आणि मल-विसर्जन शक्ती सतेज होऊन जाते. उपवासाच्या दुसऱ्या दिवशी सकाळी परसाकडे झाली नाही तर एनिमा घेऊ शकता. उपवासाच्या दुसऱ्या दिवशी उलटी करवल्याने गोळा झालेले पित्त बाहेर निघून जाते. दोन पौंड कोमट पाणी घेऊन त्यात मीठ मिसळून ताबडतोबीने एकदम पिऊन लगेच तोंडात गळ्यापर्यंत दोन बोटे टाकून वमन करवले जावे. उपवासाच्या दुसऱ्या दिवशी पोटभर न जेवता सदैव अर्धपोटी रहावे.

10) चावून-चावून खावे:

चावून-चावून खायची सवय लावायला हवी. या सवयीमुळे गरजेपेक्षा अधिक खायची सवय सुटून जाईल. खूप कमी खाल्यामुळे ज्याप्रमाणे मळात गाठी पडतात, आतड्यात कमी आम तयार होतो आणि मलावरोध होतो त्या प्रमाणे गरजेपेक्षा अधिक खाल्यामुळे सुध्दा मलावरोध होतो. भात स्वतंत्रपणे खाल्यामुळे चावून खाल्ला जात नाही. यामुळे गांधीजींनी आम्हाला भात पोळीसोबत खायचा सल्ला दिला होता. पोळीसुध्दा पातळ वरणात वा ताकात बुडवून खायची सवयही सोडायला पाहीजे कारण

यामुळे पोळी चावून खाल्ली जात नाही. पोळी भाजीसोबत खाऊ शकतो.

11) मलद्वाराजवळच्या स्नायुंवर दाब देणे:

मळ गुदद्वाराजवळ येऊन थबकतो अशी अनेक लोकांची तक्रार असते. हा मळ शुष्क असल्यामुळे तो स्वतःहून काही बाहेर पडत नाही मग काय करावे? याबाबत अनुभूत असा उपाय आहे. गुदद्वाराच्या डाव्या बाजूला असलेल्या स्नायुंना डाव्या हाताच्या मुठीने धरून दाबल्यास मळाची पकड शिथिल होते. यामुळे मळ हळूहळू सरकायला लागतो. मळ सरकून बाहेर पडायच्या तयारीत असेल तर काळजी घ्यावी. तो एकदम बाहेर पडायला नको. आतल्या त्वचेला धक्का न लावता मल-विसर्जन झाले पाहीजे कारण धक्का लागल्यावर मळासोबत थोडे रक्त पडायची शक्यता असते. ती टळायला हवी.

०००

2

वीर्य रक्षणाचे उपाय

आजकाल विद्यार्थीदशेत हस्त-क्रियेची खूप वाईट सवय लागून जाते. सिनेमा वगैरेंच्या वाईट वातावरणामुळे खूप कमी लोक या वाईट सवयीपासून वाचले आहेत. या वाईट सवयीविरुद्ध आत्म्याचा आवाज इतका बुलंद असतो की आपण आपल्या चित्ताचे स्वास्थ्य हरवून बसतो. यातून कशाप्रकारे मुक्ती मिळेल ही काळजी सतावत रहाते. सहा महिने वा वर्षभर जर ही सवय जारी राहिली तर रात्री निद्रावस्थेत स्वप्नदोष व्हायला लागतो. आता हा चिंतेचा दुसरा विषय येऊन पुढे उभा ठाकतो. अशा व्याकुळ जीवांसाठी स्वप्नदोषापासून मुक्ती प्राप्त करून घेण्यासाठी इथे अकरा उपाय दर्शवले जात आहेत.

स्वप्न दोषाला बहुधा विकार हे कारण असते मग पुढे तो विकाराशिवायही होऊ शकतो. विकारामुळे होणाऱ्या दोषावर उपाय निर्विकार होणे हा आहे. जोवर चित्त निर्विकार बनत नाही तोवर स्वप्न दोषापासून मुक्ती लाभणे अवघड आहे. चित्ताला निर्विकार बनवायचे चार उपाय आहेत पण विकाराशिवायही जेव्हा निद्राकाळात वीर्यपतन होऊन जाते, स्वप्न दोष होऊन जातो तो रोखण्यासाठी पुढील नियमांचे पालन केल्याने बराच फायदा होऊ शकेल.

1) मलावरोधामुळे स्वलन होते. यामुळे हा त्रास होणार नाही याबाबत दक्षता घ्यावी. मलावरोध दूर

करण्याच्या उपायांविषयी आपण मागील प्रकरणात वाचलेच आहे.

2) रात्री झोपतांना ओटीपोट म्हणजे बेंबीच्या खालचा भाग गरम रहाता कामा नये. ढीले धोतर वा पायजमा वापरावा किंवा मग लंगोट बांधून झोपायला हवे. याशिवाय रात्री झोपतांना कमीत-कमी पांघरावे. यामुळे शरीरात उष्णता निर्माण होणार नाही. ओटीपोट वा संपूर्ण शरीरात उष्णता उत्पन्न झाल्यामुळे स्वलन होते. रात्री गार वाटल्यावर दोन वा तीन वाजता अधिक पांघरुण घेऊ शकता. शरीर थोडे गारच असले पाहिजे. गार म्हणजे शरीराच्या मूळ स्वाभाविक उष्णतेपेक्षा अधिक नसावे. त्याहून थोडे कमी उष्ण असावे पण अधिक उष्ण नसावे.

3) रात्री झोपण्यापूर्वी जननेंद्रियावर दोन-चार तांबे गार पाणी ओतावे. उन्हाळ्यात सहा-सात तांबेही गार पाणी ओतू शकता. त्याचवेळी ओटीपोटावरही दोन-तीन तांबे गार पाणी ओतणे सोईचे व्हावे. थंडीच्या दिवसात गारठा असल्यामुळे माठातल्या पाण्याऐवजी ताजे पाणी ओतले जावे. नंतर लघवी करून झोपी जावे. उन्हाळ्यात आणि इतर ऋतूतही लंगोट गार पाण्यात भिजवून वापरावे.

4) रात्री नेहमी कुशीवर झोपायची सवय लावावी कारण सरळ झोपल्यामुळे वीर्याच्या पिशवीवर दाब पडल्यामुळे स्वलन व्हायची शक्यता असते.

5) सकाळी वा दुपारी गरम पाण्याने आंघोळ करायची सवय असेल तर गरम पाण्याच्या स्नानानंतर लागलीच गार पाण्याने स्नान करावे आणि शक्य झाले तर त्यावेळी जननेंद्रिय व ओटीपोटावरही माठातले पाच ते दहा तांबे गार पाणी ओतावे. संध्याकाळी परत स्नान करता आले तर चांगले.

6) रात्री दोन वा तीन वाजता अनिवार्यपणे लघवीला जायचा नियम करावा. लघवी जमा झाल्यावर तिच्या दाबामुळेही स्वलन होते.

7) रात्री पोटभर जेवण टाळावे. विशेषतः पचनाला जड पदार्थ तर टाळावेतच. रात्रीचे जेवण पचायला सोपे असावे. जेवण आणि झोपेच्या वेळेत काही तासांचे वा किमान एका तासाचे तरी अंतर असावे. रात्री झोपतांना पाणी न पिणे चांगले. खूप तहान असेल तर थोडे पिऊ शकता. रोज लघवी करूनच झोपी जावे.

8) झोपण्यापूर्वी किमान अर्ध्या तासाचे मौन पाळणे सोईचे होईल. त्यामुळे लाभ होईल. त्या समयी चित्तात कुठल्याही प्रकारे क्षोभ, खळबळ, व्याकुळ भाव, दुःख वेदना असायला नको. या काळात चित्त कमाल शांत असावे.

9) रात्री झोपी जाण्यापूर्वी धार्मिक वाचन-मनन करत झोपी जायला हवे. नामजपाचा सराव असेल तर चांगले.

10) झोपण्यापूर्वी अर्धा तास फिरून येण्याचा नियम पाळावा. याचा खूप लाभ होतो एकदा करून अनुभव घ्यावा.

11) झोपतांना मनाशी दृढ संकल्प करावा 'आज रात्री स्वलन होणार नाही, माझ्या इच्छेविरुद्ध स्वलन कसे होईल ? कदापि होणार नाही, मी कदापि होऊ देणार नाही.' रात्री दोन-तीन वाजता लघवीसाठी उठलात तर हरीस्मरण करीत-करीत वरील स्मरण पुनश्च मनाशी करावे. या दृढ संकल्पाचा परिणाम अद्भुत होतो हे अनुभूत सत्य आहे.

०००

काम-विकारावर विजय

मानव जीवनात सहा विकारांमध्ये सर्वात बलवान काम विकार आहे. ब्रह्मचारी, गृहस्थ, वानप्रस्थ आणि संन्यासी या सर्वांसाठी काम-विजय संपादित करणे खूप कठीण आहे. ब्रह्मचार्यालाही या कठीण अवस्थेतून जावे लागते. काम-प्रेरित झाल्यामुळेच विवाहबध्द व्हायची इच्छा उत्पन्न होते. या संबंदात गांधीजींचे एक वैयक्तिक पत्र खूपच महत्वाचे आहे. पत्र पुढीलप्रमाणे आहे:

"आपण सारेच्या सारे प्राणी 'धर्मज' संतान नसून 'कामज' संतान आहोत. स्थिर वीर्य असलेला कुणी पुरुष असेल पण त्याच्या मनी जर संततीची इच्छा असेल आणि त्याला अनुकूल पत्नी लाभली असेल, ती त्याच्या मार्फतच संततीची कामना करत असेल आणि निर्विकार असेल तिच्यापासून उत्पन्न झालेली संतती ही 'धर्मज' संतती असेल.

पती-पत्नी विकारवश असूनही संतानोत्पत्तीच्या इच्छेने सहवास करत असतील तर त्यांच्या ब्रह्मचर्याची काही हानी होत नाही. अशी संतती एकच असेल. हे सारे आदर्श स्थितीचे वर्णन आहे. आपण यथाशक्य या आदर्शाप्रत पोहोचावे.

संतानोत्पत्ती कुणाचा धर्म नाही पण त्याची इच्छा असणे हा काही अधर्मही नव्हे. ज्याची अशी इच्छा नाही त्याच्यासाठी विवाह सर्वथा त्याज्य आहे. अर्थात् विवाहाचे

कारण कामेच्छा कदापि असू शकत नाही. या आदर्शाला स्मरणात घेऊन विवाहिताने आपल्या कर्तव्याचे पालन करावे."

गांधीजींच्या उपरोक्त पत्राच्या माध्यमातून जो आदर्श आपल्या पुढे मांडला गेला आहे त्यावर अमल करायचा असेल त्याचे पालन करायचे असेल तर प्रत्येक व्यक्तीला काम-विकारावर विजय संपादन करायचे प्रयत्न करायला हवेत. वैवाहिक जीवनाच्या सुरुवातीपासूनच पती-पत्नी दोघे विषय सुखात बुडून जातात. क्षणिक सुखासाठी आपल्या अमोघ वीर्याचा रोज नाश करतात. यामुळे शरीर, मन, बुद्धी तिन्हीही क्षीण होऊन जातात. मनात ग्लानी उत्पन्न होते. त्यातून बाहेर पडण्यासाठी भरपूर धडपड केल्यावरही पराभव पत्करावा लागतो. यावर विजय कशाप्रकारे संपादित करायचा ही एक बिकट समस्या आपल्यापुढे आ वासून उभी असते. यामुळे काम-विकारावर विजय संपादन करण्यासाठी प्रयत्नशील पुरुषांसाठी पुढील विवेचनाच्या माध्यमातून चार उपाय प्रस्तुत केले जात आहेत.

अ) आधी काम-विकाराचे नेमके स्थळ शोधायला हवे. त्याचे स्थान कोणते आहे? ते आत जन्माला येते की बाहेर? विचार केल्यावर लक्षात येईल की विकाराचे स्थान आपले मनच आहे, अर्थात् विकार मनातच उत्पन्न होतो, बाहेर नव्हे. विकाराचे निमित्त बाहेर असले तरीही प्रत्यक्ष विकार चित्तातच उत्पन्न होतात हे निश्चित.

ब) विकार नेहमी स्त्रीच्या संबंदातच उत्पन्न होतात, पुरुषाच्या संदर्भात नव्हे. पुरुषाचे शरीर बघून विकार उत्पन्न होत नाही, स्त्री-देह बघितल्यावर उत्पन्न होतात. याच्या कारणाकडे लक्ष द्यायला हवे. शोध घेतल्यावर लक्षात येईल की पुरुष आणि स्त्री या दोघांच्या शरीरात अस्थी, मांस, रक्त वगैरे तर अवयव तर सारखेच आहेत. पुरुषाचा देह जर विकार उत्पन्न करू शकत नसेल तर नारीदेहही विकार उत्पन्न करण्याकामी असमर्थ असायला हवा. पुरुष आणि नारी यांच्या देहात देहाच्या बाबतीत तर साम्य आहे तरीही पुरुषाचा देह बघून विकार उत्पन्न होत नाही आणि नारीचा देह बघितल्यावर विकार उत्पन्न होतात. हे खरे तर भ्रान्तमूलकच समजायला हवे. इतके असतांनाही ही गोष्ट अनुभवगम्य आहे की नारीचा देह बघितल्यावर विकार उत्पन्न व्हायचे कारण असे की स्त्री

देहावर रूप आणि आकार असलेली दुसरी एक स्त्री असते आणि तिच्यामुळेच विकार उत्पन्न होतात.

क) सृष्टीतल्या वेगवेगळ्या पदार्थांचे आपल्याला जे ज्ञान होते ते कसे होते ? विचार केल्यावर लक्षात येईल की जो पदार्थ बाहेर असतो त्याचा काही एक रूप आणि आकार असतो. त्यापदार्थात शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध हे पाच गुण असतात. त्या पदार्थाचे ज्ञान होण्यासाठी तो पदार्थ मनावर आरूढ झाला पाहिजे. पदार्थ समोर असला आणि मन जर कुठे अन्यत्र असेल तर त्या पदार्थाचे ज्ञान नाही होऊ शकत. पदार्थाचे ज्ञान उत्पन्न झाल्याशिवाय काम-क्रोध वगैरे विकार चित्तात उत्पन्न होऊ शकत नाहीत. आता मनावर आरूढ होणारा पदार्थ कुठला असला पाहिजे या संबंधी विचार केल्यावर लक्षात येईल की जो पदार्थ बाहेर असतो तो पंचमहाभूतांचा असतो पण त्याच्यावर रूप आणि आकाराचा एक भास असतो आणि तोच रूप आणि आकाराचा भास मनात प्रविष्ट होतो. ज्या प्रमाणे ढगात पाणी असते पण पाण्यात ढग नसतो त्या प्रमाणेच पदार्थात रूप आणि आकार असतो पण रूप आणि आकारात पदार्थ नसतो. आता काम विकाराचे निमित्त बनणाऱ्या स्त्रीचेच उदाहरण घेऊन या विषयाला आपण अधिक स्पष्ट करू या.

बाहेर ज्या स्त्रीला बघून 'ही विकार उत्पन्न करते' असे आपल्याला वाटते तिची उंची पाच ते साडे पाच फुट असते. तिच्या शरीरात अस्थी, मांस, हृदय, फफुस, रक्त, डोळे, कान, नाक, जीभ, त्वचा, हात-पाय-तोंड वगैरे अनेक अवयव असतात. त्यांना आपण कर्मेन्द्रिये व ज्ञानेन्द्रिये असे म्हणतो. त्या स्त्रीचे ज्ञान होण्यासाठी ती मनावर आरूढ झालेली असली पाहिजे अन्यथा तिचे ज्ञान शक्य नाही आणि ज्ञान झाल्याशिवाय विकार उत्पन्न होऊ शकत नाही. ही पाच-साडे पाच फुट उंचीची स्त्रीकाही मनात घुसू शकत नाही कारण की मनात तेवढी जागा नाही. बाहेर उभी असलेली स्त्री जर मनात प्रवेश करू शकत नाही आणि मनात प्रवेश केल्याशिवाय मनात तिच्याविषयी विकार उत्पन्न होऊ शकत नाही याचा अर्थ असा झाला की मनावर आरूढ होणारी स्त्रीअस्थी-चर्ममय स्त्रीपेक्षा वेगळी असते आणि ती केवळ रूप आकाराचीच नसते. बाहेरची स्त्री चालते-बोलते, खाते-पिते, तिची लांबी-रुंदी असते पण मनावर आरूढ झालेली स्त्री मात्र चालत-बोलत,

खात-पित नाही आणि तिला स्थूल स्वरूपाची लांबी-रुंदीही नसते.

(ड) मानव प्राण्याची सावली तिच्या / त्याच्या आधारे असली तरी मानवाहून भिन्न असते. ही छाया केवळ भास आहे. त्याप्रमाणे चित्तावर-मनावर आरूढ होणारी आकारयुक्त स्त्री बाहेरच्या अस्थी-चर्म-मांस-रक्तमय स्त्रीच्या आधारे असूनही तिच्याहून भिन्न असून दोघांमध्ये जमीन-आसमानाइतके अंतर आहे. बाहेरच्या अस्थी-चर्म-मांस-रक्तमय स्त्रीच्या वर मनात प्रविष्ट रूप-आकारधारी स्त्री असल्यावरही आतील रूप-आकारवान स्त्रीच्या ठायी बाहेरची अस्थी-चर्म-मांस-रक्तमय स्त्री नसते. वस्तुच्या ठायी रूप आणि आकार असतात पण रूप आणि आकाराच्या ठायी वस्तु मात्र नसते. अशाप्रकारे आपण बघतो की रूप आणि आकार वस्तु नसून वस्तुचा केवळ भास आहे.

उपरोक्त विवेचनावरून स्पष्ट आहे की आतली रूप-आकारवाली स्त्री बाहेरच्या स्त्रीचा भास असल्यामुळे मिथ्या आहे तरीही मनात निर्माण होणारी ही रूप-आकारयुक्त मिथ्या स्त्री मनात विकार उत्पन्न करू शकते. हे का आश्चर्य नाही? पण बाहेरच्या अस्थी-चर्म-मांस-रक्तमय स्त्रीपेक्षा आतील मनात उत्पन्न होणारी रूप-आकारवाली स्त्री भिन्न आहे आणि ती केवळ बाहेरच्या स्त्रीचा भासमात्र आहे. ही गोष्ट चांगल्या म्हणजे भल्याप्रकारे लक्षात आल्यावर आतली भासात्मक मिथ्या स्त्री विकार उत्पन्न करू शकत नाही. हा फरक जर का योग्य प्रकारे लक्षात आला आणि मनावर ठसला तर या विकाराचा अंत होऊ शकतो. वाचक या गोष्टीचा स्वतः अनुभव घेऊ शकतात. आता काम-विकारावर विजय संपादन करण्यासाठी चतुर्विध उपायांचा विचार करू या.

1) नारी-देह पृथक्करणात्मक विवेक-भावना:

बाहेर उपस्थित स्त्री ईश्वर निर्मित आहे तर मनात रहाणारी केवळ रूप-आकारवाली स्त्री ही जीव निर्मित आहे. विकार नेहमी ईश्वरद्वारा निर्मित स्त्रीपासून न होता (उत्पन्न न होता) जीवनिर्मित स्त्रीमुळे होतात. उदाहरणार्थ आपण जिला पत्नी समजतो ती स्त्री कुणाची मुलगी, कुणाची आई, कुणाची बहिण, कुणाची वहिनी, कुणाची काकू, कुणाची पुतणी असते आणि आपण बघतो की

वडिल, मुलगा, भाऊ, दीर, पुतणे, काका या सर्वांना विकार स्पर्श करत नाही पण तिला पत्नी समजल्यावा मानल्यावर पत्नीपणाच्या केवळ कल्पनामात्रेणच विकार उत्पन्न होतात. अशाप्रकारे ईश्वरनिर्मित स्त्रीच्या बाबतीत मुलगी, आई, बहिण, वहिनी, काकू, पुतणी या भावना उत्पन्न झाल्यामुळे निर्विकारता जागत असते. विकार वा निर्विकार भावना जीव निर्मित आहेत. हे यावरून स्पष्ट होऊन जाते. ही झाली नारी-देह पृथक्करणात्मक विवेक-भावना.

2) माता-भगिनी-कन्येला ओळखा:

आपण नुकतेच बघितले की स्त्रीला बघून आपल्या मनात जर आई, बहिण वा कन्येची भूमिका जागली तर विकार उत्पन्न होत नाही. आपण ज्या स्त्रीशी विवाह करतो ती कुणाची तरी मुलगी, बहिण असते. विवाहापूर्वी जर आपल्या मनात त्या स्त्रीविषयी भगिनीभाव असेल तर तिला बघून आपल्याला विकार उत्पन्न होणारच नाहीत पण विवाह प्रसंगी त्याच स्त्रीला पत्नी म्हणून स्वीकारल्यावर दिवसेंदिवस पत्नीपणाची भावना दृढ होत जाऊन पत्नीपणाच्या या भावनेने दृढ बनलेल्या संस्कारांमुळे आपण त्या स्त्रीविषयी नित्य विकारी बनत जातो. नित्य स्त्री-संग केल्यामुळे विकारांना आणखी पुष्टी मिळत जाते. विवाह होण्यापूर्वी जेव्हा आपल्या मनात त्या स्त्रीविषयी भगिनीभाव होता तेव्हा आपले मन तिच्या विषयी निर्विकार होते. हा अनुभव आल्यामुळे विवाह झाल्यावर पत्नीपणाच्या भावनेने उत्पन्न विकार आंगंतुक म्हणजे काल्पनिक आहेत. काल्पनिक वस्तु मनातून काढून टाकणे काही अवघड नसते हा आपला अनुभव आहे. उदाहरणार्थ स्वप्न काल्पनिक असल्यामुळे जाग आली की त्वरित नष्ट होऊन जातात. मनातून निघून जातात. ते मिथ्या वाटते. यामुळे स्वप्नात अनुभवलेले व्यवहार आपल्या चित्तात जागृतावस्थेत थांबत नाहीत. यामुळे अशाप्रकारे विवाह प्रसंगाने निर्मित ही पत्नीत्वाची भावनाही खरे पाहू जाता मिथ्या आहे. यामुळे या भावनेला सत्य कल्पनेने वा तद् विरुद्ध कल्पनेने मनातून एकदम हटवू शकतो. पत्नीपणाची भावना मनातून हटवण्यासाठी मातृ-भगिनी भावनेचा सतत अभ्यास केला तर हळूहळू पत्नीपणाची मिथ्या कल्पना नष्ट होऊन विकार समाप्त होऊन जातील. मातृभावना वा बहिणीच्या भावनेचा नित्य अभ्यास

केल्यामुळे आपल्या पत्नीला बघून वा तिच्या सहवासात रहात असतांना पवित्रतेचा म्हणजे निर्विकारतेचा अनुभव येईल. यामुळे ज्यांना निर्विकार बनायचे आहे त्यांनी आपल्या घरात राहून आपल्यापत्नीविषयी मातृभावना वा बहिणीची भावना विकसित केल्याने-सराव करत राहिल्याने-बदल होईल. निर्विकार बनायचा हा दुसरा उपाय आहे. स्त्रीच्या ठायी आई-बहिण-मुलीची भावना करावी.

3) ईश्वरी वा दैवी नाते:

स्त्रीयांच्या रुप आणि आकारात ईश्वराने सौंदर्यनिर्माण केले आहे आणि सुंदर वस्तु बघून आपल्या हृदयात नेहमी पवित्र भावना उत्पन्न होते. यामुळे स्त्रीला बघताच आपल्या मनात पवित्र भावनेचा संचार झाला पाहीजे. हिमालय आणि गंगा बघितल्यावर ज्या प्रमाणे ईश्वराचे स्मरण होते त्याप्रमाणे स्त्रीला बघितल्यावर ईश्वराचे स्मरण होत नाही म्हणून विकार उत्पन्न होतात. यामुळे स्त्रीला बघताच हरीस्मरण व्हावे असा अभ्यास -- सराव करायला हवा. असा विचार करायला पाहीजे 'ईश्वराचे हे किती सुंदर रुप आहे. ईश्वराने हे कसे, किती सुंदर रुप घडवले आहे.' हा भाव मनात आणल्यामुळे स्त्रीला बघून पाविल्याची भावना उत्पन्न होईल. स्त्रीयांची कोमलता, वत्सलता, उत्कट प्रेम, स्वार्थ त्याग, प्रचंड सेवा भाव वगैरे गुणांना बघून-स्त्री हे ईश्वराचेच प्रकट रुप आहे, ईश्वराची सुंदर मूर्ती म्हणजे प्रतिमा आहे अशा प्रकारचा विचार मनात यायला हवा. त्याचा सतत अभ्यास करत राहिल्याने चित्ताच्या ठायी 'ईश्वरीय भावना' निर्माण होईल.

4) वैराग्य भावना, विरागी भाव:

स्त्रीचे शरीर बघितल्यावर मनात विरागी भावना उत्पन्न व्हायला हवी. समोर उभ्या असलेल्या स्त्रीचे रुप नखशिखांत मल-मूत्रमय आहे असा विचार करायला हवा. तिच्या डोक्यावरचे केस बघून मनाला सौंदर्याचा भास होतो पण तिथे नित्य घाम येत असल्यामुळे त्या जागी खरे तर मानवी देहापेक्षाही अधिक मळ साचलेला असतो. स्तन मांसाचे विकारग्रस्त अवयव असून सदैव झाकून ठेवल्यामुळे तिथेही अधिक घाम आल्यामुळे तिथेही अधिक दुर्गंध असतो. याशिवाय देहातून चैतन्य निघून गेल्यावर त्याला तत्काळ जाळावे लागते. चैतन्याशिवाय

या देहाचे मोल शून्य आहे. या ठिकाणी योगसूत्रातले शौचात्स्वांग जुगुप्सा परैः असंसर्गः । हे सूत्र लक्षात ठेवणे योग्य होईल. 'शुचित्वाच्या म्हणजे शुध्दीच्या अभ्यासाने स्वतःच्या शरीराच्या अंगांविषयी म्हणजे अवयवांविषयी अरुची उत्पन्न झाल्यामुळे इतरांच्या देहाला स्पर्श करायची इच्छा मनात उरत नाही. ' हे सूत्र वैराग्य भावनेचे पोषक आहे. ज्ञानोबा लिहितात:

**जन्मतेनि प्रसंगे । स्त्रीदेह शिवणे आंगे ॥ तेथुनि जन्म
आघवे । सोंवले कीजे ॥**

अर्थात्: जन्माच्या वेळी शरीराने नारी देहाचा स्पर्श करावा लागतो पण त्यानंतर संपूर्ण जीवन भगिनींच्या विषयी पवित्र रेशमी वस्त्रासारखे पवित्रच राखायला हवे. जन्माच्या वेळी म्हणजे बालपणी नारी देहाला जो स्पर्श झाला तो झाला, त्यानंतर भगिनींच्या विषयी काया-वाचा-मनसा पवित्रतेचाच अनुभव घ्यायला हवा. हा वैराग्य भावनेचा उपाय झाला.

सारांश असा की (1) नारी-देह पृथक्करणात्मक विवेक-भावना (2) माता-भगिनी-कन्या भावना (3) ईश्वरी वा दैवी भावना आणि (4) वैराग्य भावना या चारही भावनांचा सतत अभ्यास करत राहिल्यामुळे अनेक वर्षांचा कामविकार नष्ट होतो नष्ट होऊ शकतो.

निसर्गोपचारात जीवन परिवर्तनाचा मुद्दा येतो. ही काही वैद्याने दिलेली पुडी वा इस्पितळात जाऊन फुकट वा पैसे देऊन औषध घेण्याची वा इस्पितळात रहायची गोष्टही नाही. फुकट औषध घेणारा भिक्षुक बनतो. निसर्गोपचाराचा आधार घेणारा स्वतः आत्मप्रतिष्ठा वृद्धिंगत करतो आणि निरामय व्हायचा स्वतःच प्रयत्न करतो. आपल्या देहातून विष बाहेर काढून पुनरपि आजारी न पडण्याचा संकल्प करतो.

निसर्गोपचार प्रत्येकाच्या घरा-घरात आहे. हा इतका सोपा विषय आहे की प्रत्येकाने शिकून घ्यायला हवा.

- महात्मा गांधीजी

०००

परिशिष्ट क्रमांक 1

अखिल भारतीय निसर्गोपचार परिषद द्वितीय
अधिवेशनः
अध्यक्षपदावरून दिलेले भाषण मे 1957
आदरणीय अध्यक्ष श्री बाळकोबा भावे यांचे
अध्यक्षपदावरून दिलेले भाषण

प्रकाशक: उत्तर प्रदेश स्वागत समिती, लखनौ (उत्तर प्रदेश)

मागील वर्षीच्या कार्याचे सिंहावलोकनः

मागील वर्षी म्हणजे 1 जानेवारी 1956 रोजी मारवाडी रिलिफ सोसायटीचे माजी सचिव श्री धर्मचंद्र सरावगी आणि श्री राधाकृष्ण नेवटिया यांच्या शुभ प्रयत्नांमुळे भारतातील निसर्गोपचारकांचे एक संमेलन संपन्न झाले होते. संमेलनाचे उद्घाटन काँग्रेसचे प्रमुख साधुचरित पुरुष श्री ढेबरभाई यांनी केले होते. माझी योग्यता नसतानाही मला संमेलनाचे अध्यक्षपद सोपवण्यात आले होते. विविध प्रांतातून जवळपास तीस निसर्गोपचारक एकत्र आले होते. सर्वांशी चर्चा, विचार विनिमय करून आम्ही अखिल भारतीय निसर्गोपचार परिषदेची स्थापना केली. परिषदेचे संगठन करून परिषद रजिस्टर्ड केली गेली. पंधरा सदस्यांची कार्यकारिणी तयार झाली. कार्यकारिणीच्या चार बैठका अनुक्रमे पहिली दिल्ली येथे श्री ढेबरभाई यांच्या निवासस्थानी, दुसरी पुण्याहून अठरा मैलांवर असलेल्या उरळी कांचन येथे, तिसरी गोरखपुरला अणि

चौथी कलकत्ता येथे झाली. विचार विनिमय करून काही ठराव संमत करण्यात आले.

गेल्या वर्षभरच्या परिषदेच्या कार्याचे सिंहावलोकन केल्यावर आपण प्रामुख्याने तीन बाबी साधल्या असे समजेल.

1) कार्यकारिणीच्या सभेत आपण परस्पर मतभेद थांबवून सर्वसंमतीने निर्णय घेतले. सर्व संमतीने निर्णय घेण्यात आपण असे काय मोलाचे काम केले असे कुणाला वाटू शकेल पण आपला अनुभव असा आहे की दहा डॉक्टर्स एकत्रित येऊन सोबत काम करू शकतात पण निसर्गोपचारक नव्हे असा आपल्यावर आक्षेप आहे. याचा शोध घेऊ जाता असे लक्षात येते की दहा डॉक्टर्सना एका गुरुकडे शिक्षण मिळालेले असते. यामुळे त्यांच्या ठायी स्वमताविषयीचा अभिनिवेश तेवढा तीव्र नसतो. निसर्गोपचारक स्वप्रयत्नानेच ज्ञान प्राप्त करतात, अनुभवसंपन्न होतात आणि निसर्गोपचारक बनतात यामुळे निसर्गोपचारकांच्या ठायी न्यूनाधिक रूपात का होईना पण आपल्या ज्ञान आणि अनुभवाचा अभिनिवेश असणे स्वाभाविक आहे. याच कारणामुळे निसर्गोपचारकांचे एकत्रितपणे कार्य करणे जवळपास अशक्यप्राय बनून जाते. या दृष्टीने विचार करू जाता गेल्या वर्षाच्या कार्यकारिणीच्या बैठकीत दुराग्रह न राखता आम्ही परस्पर सहकार्याने निर्णय घेतले ही काही लहान घटना नाही. आपण सारे निसर्गोपचारक आपसात ऐक्य जपून निसर्गोपचाराच्या माध्यमातून सामान्य जनांच्या सेवेला लायक ठरू या, अशी ईश्वरचरणी प्रार्थना करू या.

2) दुसरी एक गोष्ट साधता आली. ती अशी की निसर्गोपचार विषयक एक मासिक काढायचे ठरवून जुलै 1956 पासून 'स्वस्थ जीवन' नावाने एक मासिक सुरू केले. मासिकाच्या संदर्भात एक विचार असाही होता की आपण मासिकाऐवजी त्रैमासिक काढले तर फार ओझे वाटणार नाही आणि काही मौलिक चिंतन त्रैमासिकाच्या माध्यमातून मांडता येईल पण बहुमताला हा विचार मान्य न झाल्यामुळे मासिक काढायचाच विचार कायम राहिला. मासिकाला स्वावलंबी करायचे असेल तर जाहिराती घेणे अपरिहार्य होऊन बसते. तरीही निसर्गोपचार पध्दतीला बाधक बनणाऱ्या जाहिराती आपण प्रकाशित करत नाही. उदाहरणार्थ चहा, तंबाखू, विडी, कॉफी

वगैरे जाहिराती न घेण्याचा आपण निर्णय घेतला आहे. हे मासिक अखिल भारतीय निसर्गोपचार परिषदेचे मुखपत्र असल्यामुळे सर्वांनी याची वर्गणी द्यावी आणि अनुभवी निसर्गोपचारकांनी यात आपले अनुभवाधारित लेख पाठवून आपल्या अनुभवांचा लाभ जनतेपर्यंत पोहोचवावा, अशी विनम्र प्रार्थना करतो. या मासिकाचे भरपूर ग्राहक बनावेत असा संकल्प जनता-जनार्दनाने या समयी करावा अशी मी इच्छा व्यक्त करतो. मासिकातील उणिवा घालवण्याकामी वाचकवृंद आपल्या सूचना पाठवत रहातील तर त्यांचे स्वागतच असेल. 'अनारंभोही कार्याणां प्रथमं बुद्धि लक्षणम्' यासंस्कृत वचनाला ध्यानी घेऊन मासिक बंद करायची वेळ कदाचित न येवो आणि मासिकाच्या माध्यमातून आपण जनता जनार्दनाची अधिकात अधिक सेवा करू शकू हेच आपले ध्येय असावे. निसर्गोपचारविषयक अनेक मासिक बऱ्याच काळापासून सुरू आहेत.

3) तिसरी गोष्ट आपण अशी साध्य केली की दरवर्षी वेगवेगळ्या प्रांतात वार्षिक अधिवेशने भरवली जावीत. या निर्णयानुसार हे पहिले संमेलन अखिल भारतीय परिषदेच्या वतीने आपल्या प्रांतात संपन्न होत आहे. दर वर्षी संमेलनाचे आयोजन करण्यात येणार असल्यामुळे देशभरातील सर्व निसर्गोपचारकांना एकत्र येऊन, सोबत बसून विचार विनिमय करण्याची संधी उपलब्ध होणार आहे. परस्परांच्या अडचणी जाणून घेऊन त्या दूर करण्याची संधी लाभणार आहे. दर वर्षी एकत्र येण्यामुळे परस्पर आत्मीय भाव वृद्धीगत होईल. याच प्रमाणे ज्या प्रांतात संमेलनाचे आयोजन असेल त्या प्रांतातल्या निसर्गोपचारकांना एकत्र बसून कार्य करायची संधी लाभल्यामुळे परस्पर सहकार्याने कार्य करायची सवय लागेल. आता संमेलन घ्यायचे म्हणजे सभासद करणे आले, निधी-संकलन करणे आले, सामान-सुमान गोळा करणे आले तसेच संगठन कशा प्रकारे केले जावे याचा प्रत्यक्ष अनुभव मिळतो. संमेलनामुळे जनतेत जागृती निर्माण होते. निसर्गोपचाराविषयी कुतूहल बुद्धी निर्माण होते. निसर्गोपचार शास्त्र जाणून घ्यायची जिज्ञासा निर्माण होते. यातून निसर्गोपचार शास्त्र विषयक साहित्याचा प्रचार-प्रसार होतो. संमेलनाच्या माध्यमातून देशभरातून आलेल्या प्रांतोप्रांतीच्या निसर्गोपचारकांचे विचार ऐकून

घेण्याची संधी लाभते. माती, पाणी, सूर्य प्रकाशाचा उपयोग, आहारात योग्य प्रकारचे फेरफार कसे करावेत वगैरे विषयीचे आवश्यक ज्ञान या प्रसंगांच्या निमित्ताने प्राप्त होते. संमेलनात अनेक भाषणे होतात. त्यातून विविध विषयांवर ज्ञान प्राप्त होते. रोगापासून बचाव व्हावा म्हणून काय- काय करायला हवे? लोकांच्या आहार-विहारात बहुधा काय चुका होतात? काय-काय उणिवा असतात? कृत्रिम जीवनशैलीचा आपल्या जीवनावर काय अनिष्ट परिणाम होतो? आजारांवर अनेक विषारी औषधे घेतल्याने काय परिणाम होतो? औषधांशिवाय केवळ निसर्गोपचारांच्या आधारे आजारांपासून कसे वाचता येईल? अशाप्रकारे दरवर्षी संमेलन भरवल्यामुळे काय-काय फायदे होतात? हे उपरोक्त विवेचनामुळे लक्षात येऊन जाईल. आता परिषदेच्या दहा कलमांविषयी ऐका.

परिषदेचा दहा कलमी कार्यक्रम:

1. एका अधिकृत मासिकाचे प्रकाशन करणे.
2. पाश्चात्य निसर्गोपचारकांच्या उत्तम ग्रंथांचा हिंदी अनुवाद करणे.
3. निसर्गोपचार पध्दतीच्या संशोधनासाठी एका सुसज्ज प्रयोगशाळेची स्थापना करणे.
4. निसर्गोपचार चिकित्सा शास्त्राच्या वैज्ञानिक शिक्षणासाठी एका महाविद्यालयाची स्थापना करणे. निसर्गोपचारक डॉक्टर्स उभे करणे. त्यासाठी प्रमाणभूत पाठ्यक्रम तयार करणे.
5. प्रचलित निसर्गोपचारकांच्या वेगवेगळ्या उपचार पध्दतीत ऐक्य, साम्य आणि व्यवस्थितपणा आणायचे प्रयत्न करणे.
6. सरकारी इस्तिपळांमधून निसर्गोपचार विभागाला स्थान मिळवून देण्यासाठी प्रयत्न करणे.
7. प्रचलित मेडिकल कॉलेजच्या पाठ्यक्रमात निसर्गोपचार चिकित्सा विषयाचा अंतर्भाव होण्यासाठी प्रयत्न करणे.
8. गरीब ग्रामीण जनतेसाठी स्वस्त उपचार पध्दतींचा शोध लावणे.
9. हिंदुस्तानात ठिकठिकाणी निसर्गोपचार केंद्रांची स्थापना करून औषधांशिवाय केवळ नैसर्गिक

उपचारांनी लोकांना आजारातून मुक्त करायच्या दिशेने प्रयत्न करणे व यासाठी त्यांना प्रशिक्षित करणे.

10. जिल्हावार आणि प्रांतवार निसर्गोपचार केंद्रांच्या शाखा स्थापन करणे, निसर्गोपचार शिबिरांचे आयोजन करणे, या कामासाठी उपयुक्त पुस्तिका तयार करणे.

कार्यक्रमाचे स्पष्टीकरण आणि पंचवार्षिक योजना:

हिंदुस्तानात ठिकठिकाणी एलोपॅथी, होमियोपॅथी, आयुर्वेदाचे दवाखाने चालताहेत, प्रत्येक प्रांतात त्यांची महाविद्यालये उघडण्यात आलेली आहेत. दरवर्षी डॉक्टर्स, वैद्य आणि होमियोपॅथीचे डॉक्टर्स तयार होऊन वेगवेगळ्या ठिकाणी आपापले दवाखाने चालवताहेत. असे असतांना ठिकठिकाणी आणखी वेगळ्याने निसर्गोपचार केंद्रे उघडण्याची काय गरज आहे? असा प्रश्न उपस्थित होईल. त्याचे उत्तर असे आहे की औषधांचा उपयोग करणारे कितीही हॉस्पिटल्स उभे करा तरी उपरोक्त तिन्ही उपचार पध्दतींमध्ये असणारे मूलभूत दोष जोवर दूर होत नाही तोवर जनतेचे आरोग्य सुधारण्यासाठी सरकारी वा खासगी इस्पितळांचा विशेष उपयोग होणार नाही, हे स्पष्ट आहे. तिन्ही उपचार पध्दतींमधील मूलभूत दोष पुढील प्रकारचे आहेत 1) स्वास्थ्य रक्षणाचे ज्ञान इस्पितळांमधून मिळणार नाही, यांच्या कुठल्या दवाखान्यात रुग्णाने प्रवेश घेतला म्हणजे त्याला औषधे व इंजेक्शन्स अवश्य मिळतील पण पुनश्च आजारी पडू नये म्हणून आवश्यक ते ज्ञान वा उपाय रुग्णाला करणार नाहीत 2) आणि आजारी पडल्यावर औषधांचा वापर न करता स्वावलंबनपूर्वक रोग समूळ कसा नष्ट करावा याविषयीचे ज्ञान डॉक्टर्सना नसल्यामुळे यांच्या दवाखान्यांचा उपयोग रुग्णांना समूळ रोगमुक्त करण्यासाठी होत नाही 3) रोग घालवण्यासाठी विषारी औषधे दिली जातात त्यामुळे आजार तत्काळ दबून जातो खरा पण निर्मूळ आजारमुक्त झाल्याचा भास होतो. औषधे थांबताच पुनरपि आजार उसळून आल्यामुळे आजारपणाची स्थिती कायम असते 4) विषारी औषधांमुळे विद्यमान आजार नष्ट न होता देहात नवनवीन विकृती उत्पन्न होतात 5) या सर्व औषधोपचार प्रणाली अधिक प्रमाणात खर्चिक असल्यामुळे गरीबांना हे उपचार

परवडणारे नाहीत, महाग वाटतात. निसर्गोपचार पध्दतीची उपकरणे माती, पाणी, सूर्यप्रकाश यात काहीही खर्च नसल्यामुळे गरीबांना निसर्गोपचार पध्दती आशीर्वादरूप आहे हे निःसंशय. याशिवाय उपरोक्त दोष निसर्गोपचार पध्दतीत नसल्यामुळे सर्व साधारण लोकांसाठी सर्वश्रेष्ठ असल्याचे सिध्द होते यामुळे ठिकठिकाणी निसर्गोपचार केंद्रांची स्थापना करून रोग प्रतिबंधक आणि रोग निवारक असे दुहेरी ज्ञान लोकांना करवून देणे गरजेचे आहे. हे वरील विवेचनाचे सार आहे.

आता जर विविध ठिकाणी निसर्गोपचार केंद्रांची स्थापना करायची असेल तर त्यासाठी निसर्गोपचारक तयार करावे लागतील. याचा अर्थ त्यांच्यासाठी शिक्षण-प्रशिक्षणाची व्यवस्था करावी लागेल, म्हणजे महाविद्यालये उघडावी लागतील म्हणजे पाठ्यक्रम ठरवावा लागेल, पाठ्यपुस्तके ठरवावी लागतील ती उपलब्ध नसतील तर तयार करावी लागतील. एवढे सारे केल्यावरही जर निसर्गोपचार पध्दतीला शासकीय अनुमती म्हणजे मान्यता जर मिळाली नाही तर मोठ्या संख्येने विद्यार्थी महाविद्यालयात सहभागी होणार नाहीत कारण की महाविद्यालयीन शिक्षण घेऊन तयार झालेल्या विद्यार्थ्यांना आपले स्वतंत्र हॉस्पिटल्स उघडून त्या माध्यमातून आपला उदर निर्वाह करावा लागेल. या उपचार पध्दतीला सरकारी मान्यता मिळाल्याशिवाय लोकमान्यता लाभणे अवघड आहे. आजकाल लोकांची औषधांवर एवढी दृढ श्रद्धा बसली आहे की औषधांशिवाय केवळ निसर्गोपचाराचा दवाखाना चालवून त्यावर निर्वाह करू शकणे काही सोपे काम नाही. सरकारी मान्यता मिळवायची असेल तर हे सिध्द करावे लागेल की निसर्गोपचार पध्दती एक वैज्ञानिक उपचार पध्दती आहे, या उपचार पध्दतीचा उपयोग केल्याने लोक आजारी न पडता आपली तब्येत सुधारू शकतात आणि आजारी पडल्यावरही या पध्दतीचा उपयोग करून रोगमुक्त होऊ शकतात. सरकार आणि जनता या दोन घटकांना हा विषय समजावून सांगण्यासाठी एका प्रयोगशाळेची स्थापना करून तिथे एका तज्ज्ञाची नियुक्ती करावी लागेल. विविध प्रकारच्या रुग्णांची तपशिलवार नोंद घ्यावी लागेल. हा प्रयोग सातत्याने दोन-तीन वर्षे करावा लागेल. दोन-तीन वर्षांच्या सततच्या प्रयोगाने जर ही निसर्गोपचार पध्दत लोकांच्या आजार सुधारण्याकामी

उपयुक्त आहे असे सरकारला मान्य झाले तर त्याचा स्वाभाविक परिणाम असा होईल की ठिकठिकाणी चालणाऱ्या सरकारी इस्पितळात निसर्गोपचार पध्दतीला उपयुक्त स्थान लाभेल. सरकारी वैद्यकीय महाविद्यालयांच्या अभ्यासक्रमातही सरकारला निसर्गोपचाराचा अंतर्भाव करावा लागेल. यामुळे ठिकठिकाणी निसर्गोपचार केंद्र वा निसर्गोपचार महाविद्यालय स्थापन करण्यापूर्वी प्रयोग शाळा स्थापन करणे आवश्यक आहे. या दहा कलमी कार्यक्रमांना कार्यान्वित करण्यासाठी आपण पुढीलप्रमाणे पंचवार्षिक योजना तयार करू शकतो.

पंचवार्षिक योजना:

प्रथम वर्ष

- निसर्गोपचाराचा आवाज घरा-घरात पोहोचवण्यासाठी 'स्वस्थ जीवन' मासिकाचे अधिकाधिक ग्राहक बनवणे.
- पाश्चात्य विद्वान अनुभवी निसर्गोपचारकांच्या उत्तम ग्रंथांचा हिंदी अनुवाद प्रस्तुत करणे.
- एक प्रयोगशाळा स्थापन करून निसर्गोपचार पध्दतीत संशोधन करून या पध्दतीची शास्त्रीयता सिध्द करणे.
- आरोग्याचे नैसर्गिक नियम अर्थात् आहार-विहार आणि रहाणीमानाची पध्दत लोकांना समजाऊन सांगण्यासाठी खेड्यांमधून शिबीरांचे आयोजन करणे.

द्वितीय वर्ष

- महाविद्यालयाची स्थापना करून पाठ्यक्रम निश्चित करणे.
- विविध निसर्गोपचार पध्दतीत ऐक्य, साम्य आणि व्यवस्थितपणा आणण्याचे प्रयत्न करणे.

तृतीय वर्ष

- सरकारी इस्पितळांमधून निसर्गोपचार विभागाला स्थान मिळवून देण्यासाठी प्रयत्न करणे.
- वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या विद्यमान अभ्यासक्रमात निसर्गोपचार विषयाचा अंतर्भाव व्हावा या दिशेने प्रयत्नशील असणे.

चतुर्थ वर्ष

- गरीबांसाठी स्वस्त उपचार पध्दतींचा शोध घेणे.
- ठिकठिकाणी निसर्गोपचार केंद्रांची स्थापना करून जनतेला रोग-प्रतिबंधक आणि रोग-निवारक दोन्ही प्रकारचे ज्ञान देणे, औषधांशिवाय आरोग्य कशा प्रकारे टिकवता येईल आणि कशा प्रकारे रोगमुक्त होता येईल, हे सप्रयोग समजावणे.

पंचम वर्ष

- ठिकठिकाणी शिबीरांचे आयोजन करणे.
- शिबीरासाठी उपयुक्त अशा निसर्गोपचारविषयक पुस्तिका तयार करणे.
- जिल्हावार आणि प्रांतवार निसर्गोपचाराच्या शाखा स्थापन करणे.

वरीलप्रमाणे पाच वर्षांसाठीचा कार्यक्रम मी सुचवला आहे. अगदी यानुसारच वाटचाल करायला हवी असा काही माझा आग्रह नाही. हा एक साधारण क्रम मी सुचवला आहे. हा दहा कलमी कार्यक्रम जर आपण पाच वर्षांत पूर्ण करू शकलो तर आपण भरपूर काम करू शकलो असे होईल. या संदर्भात एक गोष्ट आपण लक्षात ठेवली पाहिजे. गीतेने सांगितले आहे 'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन' कर्म करणेच आपला अधिकार आहे. कर्मफळाविषयी तटस्थ म्हणजे अनासक्त राहिले पाहिजे. प्रयत्नांची पराकाष्ठा झाली म्हणजे ईश्वर कृपेने अभिष्ट फळप्राप्ती होते. यामुळे आपण सतत प्रयत्नशील आणि फळनिरपेक्ष असावे. यातून आपले समाधान आणि उत्साह टिकून राहिल आणि ईश्वर कृपेने आपण हळूहळू आपल्या कार्यात यशस्वी होऊ शकू.

हा दहा कलमी कार्यक्रम यशस्वीपणे कार्यान्वित करण्यासाठी निसर्गोपचारकापाशी साधन संपत्ती हवी. तिच्या विषयी आता विचार करायला हवा.

निसर्गोपचारकांना आवश्यक षड् विध साधन संपत्ती:

श्री बाळकोबा यांनी निसर्गोपचारकाच्या ठायी पुढील सहा साधन संपत्तीचा आग्रही विचार प्रतिपादित केला आहे. आपल्या विवेचनातून त्यांनी याविषयी सविस्तर चर्चा केली आहे.

पहिला गुण सत्यनिष्ठा:

निसर्गोपचारकाच्या ठायी पहिला गुण सत्यनिष्ठा असायला हवा. आपण मनात चिंतन करतो, वाणीने बोलतो, हाता-पायांनी क्रिया करतो, हे कायिक-वाचिक-मानसिक कर्म होय. हे प्रयत्न दिवसेंदिवस सत्यमय होत रहावे असे आपले प्रयत्न असायला हवेत. सत्याचे अधिष्ठान असल्यावर आपले प्रमुख कार्य निसर्गोपचार असले तरी आपण एकांगी बनू शकत नाहीत हे लक्षात ठेवावे. आपण समग्र दृष्टीने विचार करायला हवा. समग्र दृष्टी म्हणजे यथार्थ - वास्तव दृष्टी होय. या प्रकारे विचार केल्यामुळे जर ही गोष्ट ग्राह्य झाली की खादीचा वापर करणे वा वस्त्रस्वावलंबी बनणे राष्ट्र कल्याणाच्या दृष्टीने जर खूप आवश्यक आहे तर तो पुरुष खादीधारी वा वस्त्र स्वावलंबी बनेल. खरा हिंदुस्तान खेड्यात वसतो. पस्तीस कोटीपैकी तीस कोटी जनता खेड्यांमध्ये राहते, त्या सर्वांच्या हिताच्या दृष्टीने चिंतन करणे त्याचे कर्तव्य बनून जाते. म्हशीच्या दूधा-तूपाऐवजी गाईचेच दूध-तूप वापरणे कर्तव्य आहे असे जर चिंतनांती लक्षात आले तर म्हशीच्या दूधा-तूपाऐवजी गाईच्याच दूध-तूपाचे नियमित सेवन करायचा विचार माणूस दृढ करील कारण की शेतकरी दोन पशुंचे पालन करू शकत नाही. तो दूधासाठी म्हैस पाळतो आणि बैलासाठी गाय पाळतो. म्हैस दूधासाठी असल्यामुळे तिला भरपूर चारा घालतो, तिची निगा राखतो. गाईची मात्र उपेक्षा होते. परिणामी गाईचा वंश हळूहळू पतीत होत जातो. गोवंश पतीत झाल्यामुळे शेतीला उत्तम बैल मिळत नाहीत. यामुळे शेती धडपणे होत नाही. निसर्गोपचारक आपले निसर्गोपचाराचे काम सोडून गोपालन तर काही करू शकत नाही पण गाईच्या दूधा-तूपाचा नेम अवश्य करील. निसर्गोपचाराच्या दृष्टीनेही गाईच्या दूधा-तूपाचा उपयोग करणे आवश्यक आहे. त्याचप्रमाणे खेड्यातून गरीबी हटवण्यासाठीही ग्रामोद्योग जीवंत राखणे गरजेचे असेल तर तो हातघाणीवरले तेल, हात सडीचा तांदूळ, हाताने तयार केलेली काड्याची पेटी, हाताने तयार केलेला कागद, जात्यावर दळलेले पीठ वापरात घेईल. हातसडीचा तांदूळ आणि जात्यावरचे पीठ निसर्गोपचाराच्या दृष्टीनेही अत्यंत आवश्यक आहे. गावात सर्वांकडेच काही स्वतःच्या मालकीची जमीन नसते. यामुळे जमीनीचे समान वाटप होणे खूप आवश्यक आहे. या विचाराने विनोबांनी भूदान

चळवळ उभारली आहे. या संदर्भातही निसर्गोपचारक तटस्थ नाही राहू शकत. तो या चळवळीत सक्रियपणे सहभाग नोंदवू शकला नाही तरीही आपल्याकडे अधिक जमीन असल्यावर त्याची मालकी सोडून देऊन तो आपली जमीन भूमीहीनांना देईल. आपल्या वार्षिक कमाईचा काही वाटा तो संपत्तीदानात अर्पित करील. सत्य दृष्टीचा अवलंब करून जर जीवन जगायचे असेल तर त्याला हे सारे सत्यपालनासाठी करावे लागेल. अन्य उपचार पध्दतींप्रमाणे निसर्गोपचाराच्याही काही मर्यादा आहेत असे जर त्याच्या ध्यानी आले तर तो मान्य करून घेईल. एलोपॅथी, आयुर्वेद, होमियोपॅथी वगैरे उपचार पध्दतींविषयी तो गुणग्राहक दृष्टी राखील. उपरोक्त उपचार पध्दतींमधला निसर्गोपचाराला आवश्यक तो गुण स्वीकारील. जे उपयोगी आणि उपकारक आहे ते पत्करील. निसर्गोपचारावर त्याची अटळ श्रद्धा असली तरी तो अन्य उपचार पध्दतींची निंदा करणार नाही. निसर्गोपचारातील अनुभवांचे वर्णन करतांना तो अतिशयोक्तीचा आश्रय घेणार नाही. हा दोष प्रायः निसर्गोपचारकांमध्ये आढळतो.

सर्व प्रकारचे सर्व वयोगटातले रुग्ण निसर्गोपचार पध्दतीने बरे होतात असा दावा करण्याऐवजी तो निसर्गोपचार पध्दतीतील मर्यादा रेखांकित करील. अशा प्रकारे सत्यदृष्टी राखल्यामुळे निसर्गोपचार शास्त्र परिपूर्ण बनवण्याकामी त्याला यश लाभेल. निसर्गोपचार शास्त्र परिपूर्ण आहे असे मानून वाटचाल केल्याने शास्त्राची प्रगती थांबेल हे ध्यानी घेणे गरजेचे आहे. शास्त्राला परिपूर्णावस्थेप्रत पोहोचवायचे आहे असे मानल्यामुळे शास्त्रात संशोधन सुरू राहून त्याची प्रगती दिवसेंदिवस होत राहिल. निसर्गोपचार पध्दतीने व्याधीमुक्त झालेल्या रुग्णांचे गुणगान करण्याऐवजी जे रुग्ण व्याधीमुक्त होऊ शकले नाहीत, ज्यांना व्याधीमुक्त करण्यात आपणास संपूर्ण यश लाभले नाही त्याची काय कारणे आहेत, आपले कुठे, काय चुकले हा शोध घेत राहिलो तर आपण निसर्गोपचार शास्त्राचा रथ पुढे नेऊ शकतो. एलोपॅथी, होमियोपॅथी, यूनानी, आयुर्वेद यामुळे रुग्ण बरे झाल्याचा अनुभवही प्रत्ययाला येतो.

निसर्गोपचारामुळे रुग्ण बरे न झाल्यावर रुग्णांचेच दोष सांगत बसण्याची आपली वृत्ती न राखता आपल्या चुका शोधून काढल्यामुळे आपण शास्त्राला समृद्ध बनवू

हे आपण विसरता कामा नये. आपल्यापाशी जर सत्यदृष्टी असली तर आपण उपरोक्त गोष्टी बरोबर लक्षात ठेऊ शकू.

दुसरा गुण प्रेमधर्माचा उत्कर्षः

निसर्गोपचाराच्या ठायी प्रेमधर्माचा उत्कर्ष हा दुसरा गुण असावा म्हणजे त्याचे प्रेम विश्वव्यापी असावे. आपल्या सर्व व्यवहाराचा आधार प्रेम असले पाहिजे. कुटुंबसुद्धा प्रेमाच्याच बळावर टिकून आहे पण आपले कौटुंबिक प्रेम व्यापक नसते. याचे कारण असे आहे की आपले काम-क्रोध वगैरे विकार क्षीण झालेले नसतात. ज्या प्रमाणात काम-क्रोध वगैरे विकार क्षीण होतील त्या प्रमाणात प्रेमाची कक्षा व्यापक बनत जाईल. निसर्गोपचार सदैव आपल्या पारस्परिक ईर्ष्या-द्वेष वगैरे दोषांना टाळू शकतात असे काही होत नाही. आपल्याला इतरांचा उत्कर्ष सुखद वाटतो असे नाही. निसर्गोपचारकांची आपापली चिकित्सालये असतात. आपलेच केंद्र सर्वप्रकारे श्रेष्ठ आहे असे त्याला वाटते. राग-द्वेष कमी झाल्यावर प्रत्येक केंद्राचे महत्व आणि वैशिष्ट्य त्याच्या लक्षात येईल. त्याच्या चित्तात सदैव गुण-दृष्टी स्थिरावेल. ईर्ष्या-मत्सरासारखे चित्ताचे दोष घालवले जातील.

तिसरा गुण ब्रह्मचर्य पालनः

ब्रह्मचर्य पालन निसर्गोपचारकांचा विशेष गुण असेल. या विषयासंबंधी समाज जीवनात भरपूर असंयमी वातावरण असल्यामुळे निसर्गोपचारकाला या विषयाच्या संदर्भात खूप सावधापण बाळगायला हवे. निसर्गोपचारक गृहस्थ असला तरी ब्रह्मचर्य पालनात त्याची आदर्श स्थिती असायला हवी. आपल्या समोर उच्च ब्रह्मचर्य व्रताचा आदर्श राखून त्यानुसार वाटचाल करायचा त्याने अखंड प्रयत्न करायला हवा. स्त्री-संग हा केवळ प्रजोत्पत्तीसाठीच असावा हा आदर्श त्याच्या समोर असेल. हिंदुस्तानची लोकसंख्या खूप वाढली असल्यामुळे दोन लेकरांना जन्म दिल्यानंतर वानप्रस्थाश्रमाचा स्वीकार करणे आवश्यक होऊन जाते. सूर्याच्या ठायी प्रचंड प्रमाणात उष्णता असल्यामुळेच जगाला काही अंशी उष्णता लाभू शकते पण सूर्याची उष्णता कमी झाली तर सारी धरती गार होऊन आपण जगू शकणार नाहीत. त्याच प्रमाणे

समाजात ज्यांना निसर्गोपचाराचा प्रचार करायचा आहे त्यांची स्थिती जर ब्रह्मचर्य पालनाबाबत आदर्श नसली तर या विषयी जनतेला प्रेरणा मिळू शकणार नाही. आरोग्य यथावत राखण्यासाठी वा बिघडलेले आरोग्य परत प्राप्त करून घेण्यासाठी ब्रह्मचर्य पालन आवश्यक मानले जाईल. यामुळे निसर्गोपचारकाच्या जीवनात ही वस्तु अपरिहार्यतः असणे गरजेचे आहे. ब्रह्मचर्य पालनासाठी आहार-विहारात संयम पाळला जायला हवा. सिनेमा वगैरे विकारोत्तेजक विषयांना टाळायला हवे. सदैव सद्गथांचे पठन आणि सत्संगती साधल्याने ब्रह्मचर्य साधता येईल.

चौथा गुण सर्वस्पर्शी संयमः

जीवन सर्व प्रकारे संयमाधिष्ठित असायला हवे. निसर्गोपचारकाच्या जीवनात संयमाच्या पराकाष्ठेचे दर्शन घडायला हवे. संयमाच्या अभावी लोक नाना प्रकारच्या रोगांना बळी पडतात. आहाराविषयी संयम पाळणे लोकांना खूप अवघड होऊन जाते. लोकांना तिखट, चमचमीत, तळलेले पदार्थ खायची खूप सवय लागलेली असते. याशिवाय गरजेपेक्षा अधिक खायच्या सवयीलाही लोक टाळू शकत नाही. गीतेत राजस, तामस आणि सात्विक आहाराचा परिचय दिला गेला आहे. अधिकांश लोकांची आवड राजसी वा तामसी आहाराविषयीची असते. गीतेत वर्णित सात्विक आहाराबाबत जर लोकांच्या ठायी श्रध्दा जागृत करायची असेल तर चिकित्सकाचा स्वतःचा आहार सात्विक असायला हवा. कुठल्याही परिस्थितीत त्याने सात्विक आहाराचा त्याग करता कामा नये. यासोबत त्याचा आहार खर्चिकही नसावा. सर्वसामान्य जो आहार सेवन करतात त्याआहाराचे सेवन त्याने करायला हवे पण त्यातील दोष टाळायला हवेत. बदलत्या ऋतुनुसार फळांचे तो सेवन करील पण संली-मोसंबी सारखी महागडी फळे त्याच्या आहारात नसतील. दूधाचे प्रमाण अधिक नसेल अर्थात् दीर्घ काळच्या आजारपणामुळे ज्याचे शरीर दुबळे झाले आहे अशा चिकित्सकाला अपवाद म्हणून दूध-फळे जर अधिक प्रमाणात सेवन करावी लागली तर गोष्ट वेगळी आहे पण असे अपवाद वगळता सामान्य लोक प्रायः आजारी पडतात, चिकित्सक कधी आजारी पडणार नाही. आजारी न पडण्याबाबत त्याचा रेकॉर्ड

असेल. भावार्थ असा झाला की समाज कल्याणाच्या दृष्टीने आपण समाजात ज्या ज्या वस्तु अंतर्भूत करू इच्छितो त्या साऱ्या वस्तु चिकित्सकाच्या जीवनात - आचरणात असणे आवश्यक आहे. आजकाल समाज जीवनात आचरणशून्य प्रचार फार मोठ्या प्रमाणावर दिसून येतो पण खरे तर तो निष्फळ असल्यामुळे आचरणालाच प्रचाराचे प्रमुख साधन मानून निसर्गोपचारक आपल्या आचरणाने समाजात निसर्गोपचार चिकित्सेचा प्रचार करायचा प्रयत्न करील. हा प्रचार वर-वर बघू जाता जरी धीम्या गतीचा वा मंद गतीचा वाटत असला तरी हाच खरा प्रचार असल्यामुळे निसर्गोपचारक या प्रचाराची कास सोडणार नाही. आपल्या या प्रयत्नांवरच तो संतुष्ट राहील.

पाचवा गुण निरहंकारिता, विनम्रता आणि सेवाभावनाः

निसर्गोपचारकाच्या ठायी असायला हवा. जो निरहंकारी झाला त्याच्यापाशी आपोआप विनम्रता आणि सेवाभाव येऊन वसतात. ज्ञानोबा लिहितात 'जे आपला मोठेपणा सोडून देतात, आपली विद्वत्ता विसरतात आणि जगासमोर विनम्र भावनेने झुकतात - समर्पित होतात ते परमात्म्याजवळ पोहोचून जातात.' संत तुकाराम महाराज लिहितात - 'जो जगासमोर विनम्र झाला त्याने अनंत परमात्म्याला ताब्यात घेतले- नम्र झाला भूतां तेणे कोंडिले अनंता।' आज समाजात सत्ता आणि सेवा असा संघर्ष चालला आहे. खूप लोक सत्तेसाठी भूकेलेले आहेत, पाणी न मिळाल्यामुळे ज्याप्रमाणे फुलांची रोपटी सुकून जातात तसे त्यांचे सत्तेच्या अभावी होते. निष्काम सेवेचा अनुभव पदरी नसल्यामुळे सेवेऐवजी सत्तेचे अधिक आकर्षण असते. सेवेच्या तुलनेने सत्ता तुच्छ वाटण्याऐवजी सत्तेसमोर त्यांना सेवा तुच्छ होऊन जाते. याचे कारण मनी वसलेला अभिमान आहे. चित्त अभिमानग्रस्त झाल्यामुळे त्याचे पोषण झाल्याशिवाय सेवा प्रकट होऊ शकत नाही. एखाद्याला सेक्रेटरी, प्रेसिडेंट, व्यवस्थापक वा विश्वस्त बनवले गेले नाही तर ते हतोत्साहित होऊन जातात असे निदर्शनाला आले आहे. ते उत्साहाने कार्यच करू शकणार नाहीत. सत्ता प्राप्त न झाल्यास अनेक समर्थ लोक आपला स्वतंत्र पक्ष काढतात. यावर उपाय हाच आहे की अभिमान सोडून नम्र बनावे. नम्र बनल्यावर तर केवळ सेवेचेच आकर्षण उरेल. निसर्गोपचारकांनी खांद्याला खांद्या लावून

कार्य करायचे आहे. यासाठी त्यांनी सत्तानिरपेक्ष सेवाभाव आणि नम्रता विकसित करायला हवी.

सहावा गुण ईश्वर श्रद्धा वा ईश्वर निष्ठा:

गांधीजींचे असे म्हणणे होते की ज्याच्या चित्तात ईश्वराबद्दल ज्वलंत श्रद्धा असेल त्याचे शरीर सदा निरोगी राहिल. त्यावर कधीही व्याधींचे आक्रमण होणार नाही आणि चुकून जर आक्रमण झालेच तर केवळ रामनामाच्या आधारे तो आजाराला परास्त करील. याचा अनुभव घ्यायचा असेल तर आपल्या जीवनात ईश्वरनिष्ठा जोपासावी लागेल. पूर्ण संयमी आणि निर्विकारी बनायचे असेल तर ईश्वर निष्ठेशिवाय हे साधणार नाही. यावर एक प्रश्न असा उभा राहू शकतो की नास्तिक माणूस निसर्गोपचारक बनू शकेल की नाही? नास्तिकतेच्या सोबत नैतिकता असली तर तो माणूस अवश्य निसर्गोपचारक बनू शकतो पण चित्ताची संपूर्ण शांती आणि पूर्ण निर्विकारिता प्राप्त करून घ्यायची असेल तर ईश्वर निष्ठा आवश्यक मानली जाईल. केवळ नैतिकतेच्या आधारे चित्ताची अस्वस्थता वा दोष म्हणजे व्याकुळता आणि विकार घालवता येणार नाही. चिकित्सक स्वतः परिपूर्ण आरोग्यसंपन्न आणि निर्विकार नसेल तर रोगग्रस्त व्यक्तींना त्याच्यापासून मानसिक आरोग्यलाभ होणार नाही. मानसिक आरोग्यावर अधिकांशतः शारीरिक आरोग्य अवलंबून आहे हे तर सर्वज्ञातच आहे. यामुळे चित्ताची आत्यंतिक स्वस्थता प्राप्त करून घेण्यासाठी चिकित्सकाला प्रयत्न करायला हवेत. ही षड् विध साधन संपत्ती आणि निसर्गोपचार चिकित्सेचे अनुभव संपन्न सूक्ष्म ज्ञान चिकित्सकापाशी असल्यावर तो जनतेत निसर्गोपचार चिकित्सेचा यथायोग्य प्रचार-प्रसार करू शकेल.

निसर्गोपचाराविषयी सरकारचे कर्तव्य:

निसर्गोपचार चिकित्सेविषयी सरकार आपले कर्तव्य पूर्ण करत नाही हा दुःखद विषय आहे. गांधीजींसारख्या असामान्य विभूतीने या कार्याचा पत्कर केला एवढी एकच गोष्ट सरकारचे या विषयाकडे लक्ष आकृष्ट करून घ्यायला पुरेशी आहे पण याविषयीची सरकारची उपेक्षा वृत्ती बघून आश्चर्य वाटते.

ज्या उपचार पध्दतीचा समाजाच्या आरोग्याशी संबंध येतो आणि ज्या पध्दतीच्या वापराने समाज स्वास्थ्य सुधारू शकते विशेषतः ग्रामीण जनतेचे आरोग्य ज्या उपचार पध्दतीच्या वापराने चांगले राहू शकत असेल त्या पध्दतीचे परीक्षण करून जर ती पध्दत समाजातील सर्व साधारण जनतेच्या आरोग्याला उपकारक ठरत असेल त्या उपचार पध्दतीचा लाभ सर्वसाधारण जनतेपर्यंत पोहोचवणे सरकारचे परम कर्तव्य होऊन बसते ही निःसंदेह बाब आहे. यामुळे सरकारला माझी अशी विनम्र प्रार्थना आहे की एका प्रयोगशाळेची स्थापना करून या चिकित्सा पध्दतीची शास्त्रीय कसोट्यांवर कसून परीक्षा घेतली जावी. दोन-तीन वर्ष या प्रकारचे परीक्षण व्हावे. त्यानंतर जर ही चिकित्सा पध्दती सर्वसामान्य जनांसाठी उपयुक्त वाटली तर या उपचार पध्दतीचा सर्वसामान्य जनांना लाभ व्हावा या दिशेने सरकारने एक योजना आखावी. त्यासाठी एका महाविद्यालयाची स्थापनाही करावी लागेल. खेड्यापाड्यात काम करू शकण्यायोग्य निसर्गोपचारकांची तुकडी तैनात करण्यासाठी शिक्षणाची व्यवस्था करावी लागेल. त्यासाठी एका महाविद्यालयाची स्थापनाही करावी लागेल. जनतेला आरोग्याचे ज्ञान करवून देण्यासाठी सरकारतर्फे ठिकठिकाणी आरोग्य केंद्रांची उभारणी सरकारतर्फे करण्यात यावी. या विषयासंबंधी अखिल भारतीय निसर्गोपचार चिकित्सा परिषदेशी सल्ला-मसलत करून त्यांची मदत घेता येऊ शकेल. अशाप्रकारे महात्मा गांधीजींचे आशीर्वाद मिळवायला पात्र अशा या निसर्गोपचार चिकित्सा पध्दतीचा लाभ संपूर्ण राष्ट्राला करवून देण्याचे कर्तव्य सरकारने पूर्ण करावे. अशी सरकारला विनंती आहे.

निसर्गोपचार कार्याविषयी गांधी निधीचे विशेष कर्तव्य:

गांधीजींद्वारे सुरु केल्या गेलेल्या या कार्याला गती मिळावी म्हणून गांधी निधीचे संकलन केले गेले आहे. यामुळे निसर्गोपचार कार्याविषयी गांधी निधीचे विशेष कर्तव्य आहे. आजपर्यंत हिंदुस्तानातल्या निसर्गोपचार चिकित्सा केंद्राला गांधी निधीतर्फे मदत पोहोचवली गेली आहे. अजूनही काही केंद्रांना मदत केली जाते. या मदतीसाठी कृतज्ञता व्यक्त करून गांधी निधीचे आभार मानायला हवेत पण गांधीजींचे हे अंतिम कार्य आहे.

आकस्मिक निधनामुळे ते आपल्या कल्पनेप्रमाणे योग्य प्रकारे हे कार्य कार्यान्वित करू शकले नाहीत, यामुळे गांधी निधीने या कार्याकडे अधिक लक्ष पुरवावे हे आवश्यक बनून बसतेच. गांधी निधीतर्फे अखिल भारतीय निसर्गोपचार चिकित्सा परिषदेच्या कार्यकारिणीतील सदस्यांची बैठक घेऊन त्यांच्याशी विचार विमर्श करून हिंदुस्तानातल्या निसर्गोपचार केंद्रांना कशाप्रकारे शास्त्रीय पध्दतीने कार्यान्वित करावे याची योजना तयार केली जाऊ शकते. हिंदुस्तानभर विखुरलेल्या केंद्रांच्या अडी-अडचणी काय, उणिवा काय यांचा विचार व्हावा. केंद्र स्वावलंबी स्वबळावर उभे कसे रहातील यासंबंधात परिषदेमार्फत संपूर्ण परीक्षण केले जावे. परीक्षण पूर्ण झाल्यावर मदत करण्यासाठी काही आवश्यक ते अटी-नियम ठरवण्यात यावे. त्यानुसार परिषदेमार्फत सर्व केंद्रांना सहाय्य पुरवले जाऊ शकते. परिषदेच्या मदतीने सर्व केंद्रांना आर्थिक मदत केली गेल्यामुळे गांधी निधी अधिक निश्चित राहू शकते. गांधी निधीच्या कार्यकारिणीतील सदस्यांपैकी कुणी निसर्गोपचार तज्ज्ञ नसल्यामुळे परिषदेच्या सल्ल्याने केंद्रांना मदत करण्याची योजना सर्वश्रेष्ठ मानली जाईल. याशिवाय निसर्गोपचार चिकित्सा पध्दती जनतेच्या आरोग्याला फायदेशीर किती प्रमाणात होऊ शकते हे ठरवण्यासाठी गांधी निधीमार्फत हिंदुस्तानातल्या चांगल्या केंद्रात प्रयोगशाळा स्थापन करायच्या या योजनेचा पुनरुच्चार करतो आणि दोन-तीन वर्ष प्रयोग करण्यात येऊन अंतिम निर्णय घेतला जावा अशी इच्छा व्यक्तवतो. गांधी निधीचे अध्यक्ष या दोन सूचनांचा सहानुभूतीपूर्वक विचार करतील अशी आशा करतो.

निसर्गोपचारात रामनामाचे स्थान:

रामनामावलंबी निसर्गोपचार ही गांधीजींची विशेष कल्पना आहे. आजपर्यंत प्राच्य वा पाश्चात्य कुठल्या निसर्गोपचारकांपैकी कुणाच्या लक्षात हा मुद्दा आल्याचे निदर्शनास येत नाही. गांधीजींच्या 'रामनाम' या ग्रंथावर विनोबांचे चांगले भाष्य उपलब्ध आहे. त्या भाष्यात 'रामनाम' या ग्रंथातून काही उध्दरणे दिली आहेत. या संदर्भातले गांधीजींच्या विशेष विचारांचे दर्शन आपल्याला व्हावे या हेतुने त्याच उध्दरणांना मी इथे प्रस्तुत करत आहे. आता ऐकावीत गांधीजींची वचने

- या खेपेला किडनी आणि लिव्हर दोन्ही खराब आहेत. माझ्या दृष्टीने माझ्या रामनामाच्या कच्चेपणाचा हा परिणाम आहे.
- जिथे परमेश्वराचे नाव तिथे निर्विकारता. जिथे निर्विकारता तिथे पूर्ण आरोग्य.
- जेव्हा माणसाच्या ठायी त्या अदृश्य शक्तीविषयी संपूर्ण जीवंत श्रद्धा जागते तेव्हा त्याच्या शरीरात आंतरिक परिवर्तने होऊ लागतात.
- रामभक्त निसर्गनियमानुसार वर्तन करेल. यामुळे त्याला कुठल्याही प्रकारचा आजार होणारच नाही आणि जर झालाच तर तो पंच महाभूतांच्या सहाय्याने वश करून घेईल.
- भक्ताला आजार होत नाही आणि जर झालाच तर तो आहार वगैरे परिवर्तन करून त्याला दुरुस्त करून घेईल. आजार जर दुरुस्त नाही झाला तर तो शांतपणे देहाचा त्याग करील.
- रामनाम काही केवळ काल्पनिक वस्तु नाही. परमात्म्याच्या ठायी ज्ञानासोबत विश्वास असावा आणि त्यासोबत निसर्ग नियमांचे पालन केले जावे. तेव्हाच दुसऱ्या कुठल्याही मदतीशिवाय रोगी बरा होऊ शकतो. शुध्द विचारांच्या ठायी आजार येऊच शकत नाही.

या चर्चेच्या आधारे विनोबाजींनी जो सारांश काढला आहे तो आता ऐका.

अ) सदैव शुध्द, स्वच्छ, युक्त व मिताहार आणि विशेष प्रसंगी अल्पाहार आणि निराहार.

ब) देह, वाणी, मनाची शुध्दता आणि परिसराची स्वच्छता.

क) निसर्गावर प्रेम आणि निसर्गाचे उत्कट, उन्मुक्त सेवन.

ड) स्वतःला देहापासून भिन्न मानणे, प्राणीमात्रांच्या सेवेत रत रहाणे आणि विशुध्द चित्ताने ईश्वरस्मरण.

ही आहे जीवन चर्या. यालाच ब्रह्मचर्य असे म्हणतात. हाच रामनामाचा उपचार आहे. या वचनांवरून गांधीजींची रामनाम कल्पना स्पष्ट होऊन जाते.

निसर्गोपचाराचा जीवनाशी संबंध:

निसर्गोपचाराचा जीवनाशी निकटवर्तीय संबंध मानला गेला आहे. हे निसर्गोपचार पध्दतीचे वैशिष्ट्य आहे. एलोपॅथी, होमियोपॅथी, आयुर्वेद वगैरे उपचार पध्दतींचा जीवनाशी संबंध मानला गेला नाही. उदाहरणार्थ एलोपॅथीचे डॉक्टर चहा, सिगरेट पिऊ शकतात मद्यही प्राशन करू शकतात. त्यांच्यात ही व्यसने असूनही त्यांना डॉक्टर म्हणून नालायक मानता येणार नाही. डॉक्टर व्यभिचारी असला तरी हुशार आणि अनुभवी असल्यावर लोक त्याची प्रशंसा करत मोठ्या आवडीने त्याच्याकडून उपचार करवून घेतील. डॉक्टरचे स्वतःचे वैयक्तिक जीवन नैतिक आहे की अनैतिक याच्याशी रुग्ण काही संबंध ठेवत नाही. रुग्ण असे म्हणेल की वैद्यकीय ज्ञानात जर तो निपुण, निष्णात आणि अनुभवी असेल तर त्याचे वैयक्तिक जीवन कसे आहे हे बघायची मला काय गरज आहे? तो माझ्या आजाराचे अचूक निदान करतो आणि मला औषधे वा इंजेक्शन्स देऊन माझ्यावर चांगला उपचार करतो त्याने मी संतुष्ट आहे. त्याच्या उपचाराने माझा आजार बरा होतो तर त्याच्या व्यभिचारी वा अनैतिक जीवनाविषयी तक्रार करायचे मला काही कारण नाही. आयुर्वेद आणि होमियोपॅथीचा उपचार करवून घेणारांचाही हाच दृष्टिकोण राहिल. याचे कारण स्पष्ट आहे. रुग्णाची व्याधी घालवण्यासाठी रुग्णाच्या जीवनात परिवर्तन घडवण्याची वा रुग्णाचे जीवन परिशुद्ध वा संयमी व्हावे याची काही आवश्यकता या तिन्ही उपचार पध्दतींमध्ये मानली जात नाही. जीवनात परिवर्तन न करता, वाईट व्यसनांचा त्याग न करता म्हणजे जीवन परिशुद्ध न करता, रोग कायमस्वरूपी हटणार नाही अशी कल्पना मान्य केली गेली तर डॉक्टरला स्वतःचे जीवन परिशुद्ध राखावेच लागेल. जीवनात परिवर्तन केल्याशिवाय म्हणजे जीवन परिशुद्ध केल्याशिवाय आणि संयमी बनल्याशिवाय रोगाचे समूळ उच्चाटन होणार नाही अशी निसर्गोपचारकाची दृढ प्रतीती असल्यामुळे रुग्णाला व्याधीमुक्त होण्यासाठी ज्या विशुद्ध, संयमी, निर्व्यसनी आयुष्याची अपेक्षा केली जाते तसे जर संयमी, निग्रही आणि विशुद्ध जीवन निसर्गोपचारकाचे नसेल तर रुग्णाला व्याधीमुक्त करण्यासाठी जी प्रेरणा निसर्गोपचारकाकडून मिळायला हवी ती मिळू शकणार नाही. शरीर सदैव आरोग्यसंपन्न

राखायची जी किल्ली वा युक्ती रुग्णाच्या लक्षात यायला हवी ती येऊ शकणार नाही. यामुळे डॉक्टर, वैद्य, हकीम वा होमियोपॅथीचे डॉक्टर ज्याप्रमाणे आपला व्यवसाय जीवन निरपेक्ष राहून करू शकतात तसे निसर्गोपचारक नाही करू शकत. त्याचे जीवन जेवढे उन्नत होईल त्याच प्रमाणात रुग्णाला आपले जीवन उन्नत करून त्याद्वारे व्याधी घालवण्याकामी त्याला प्रेरणा लाभेल आणि सदैव रोगमुक्त रहायचा उपाय त्याच्या लक्षात येईल.

निसर्गोपचाराचे वैशिष्ट्य:

निसर्गोपचार पध्दत संयमाधिष्ठित असल्यामुळे त्या माध्यमातून रोग-प्रतिबंधक आहे हे तिचे वैशिष्ट्य आहे. आहार-विहारविषयक असंयमामुळे बहुधा लोक आजारी पडतात. लोकांना चावून-चावून खायची सवय नसते. अनेकांना याविषयी ज्ञानही नसते. गरजेपेक्षा अधिक सेवन करण्याकडे लोकांचे वळण असते. आहारात तिखट, झणझणीत, मिरची युक्त पदार्थ नसले, तळलेले पदार्थ नसले तर लोकांना जेवण आवडत नाही. जेवणात पालेभाजी वा कोशिंबीर प्रायः नसते. कधी-कधी डाळींचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणावर असते. व्यायाम करायची सवयच कमी लोकांना असते. निर्वाहासाठी बाह्य व्यवसायात जी काही थोडी-फार शारीरिक हालचाल होते तेवढ्यावरच लोक समाधानी असतात. ज्यांची परिस्थिती चांगली आहे ते मर्यादेबाहेर दूधा-तुपाचा भोजनात वापर करून मेद वाढवतात मग मेद कमी करण्यासाठी तऱ्हे-तऱ्हेची औषधे वापरत रहातात. अनेकांना बध्दकोष्ठतेचा त्रास सुरू होऊन जातो आणि मग ते रेचक औषधे घेतात. अशाप्रकारे निसर्गनियमांचे सुयोग्य प्रकारे पालन न केल्यामुळे लोक वेगवेगळ्या व्याधींनी तस्त असतात. ही झाली शहरी लोकांची स्थिती, ग्रामीण जनतेचे अवलोकन केल्यावर हे लक्षात येते की शेतकरी व मजूर लोक श्रमनिष्ठ असल्यामुळे त्यांचा पुरेसा व्यायाम होतो. कधी-कधी तर तो व्यायाम मर्यादेच्या बाहेरही होऊन जातो. एवढ्या व्यायामाच्या अनुषंगाने त्यांना पोषक आहार मिळायला हवा पण तो मिळू शकत नाही. परिणामी त्यांचाही आहारविषयक असंयम होतो. यामुळे नागरी-शहरी लोकांच्या तुलनेने ग्रामीण लोकांचा निसर्गाशी संबंध आल्यावरही ते व्याधीग्रस्त असतात. अशाप्रकारे व्याधीमुक्त रहाण्यासाठी उपरोक्त

आहार-विहारातील दोष दर्शवून त्यांना घालवून देण्याची प्रक्रिया निसर्गोपचार शास्त्र समजावून सांगते. काय खावे, कशा प्रकारे खावे, केव्हा खावे, किती खावे, व्यायाम किती करावा, झोप किती घ्यावी, शरीरशुध्दीसाठी काय करायला हवे, उपवास कशा प्रकारे करावा, उपवास केल्याने काय फायदे होतात, शरीर पंच महाभूतांचे निर्मित असल्यामुळे गार पाणी, माती, शुध्द हवा, आकाश सेवन, सूर्य प्रकाश सेवन वगैरे पंच महाभूतांच्या सहाय्याने शरीर कशा प्रकारे आरोग्यसंपन्न राखावे या सर्व बाबींचे ज्ञान करवून ते आचरणात आणणे हे निसर्गोपचार शास्त्राचे लक्ष्य आहे-ध्येय आहे. एलोपॅथी वगैरे शास्त्रे रोग प्रतिबंधक उपरोक्त गोष्टींना महत्त्व न देता माणूस आजारी झाल्यावर त्याची व्याधी औषधांच्या मदतीने कशा प्रकारे घालवता येईल याविषयक चिंतन करतात. विविध प्रकारच्या औषधांच्या निर्मितीत ही शास्त्रे मशगुल असतात. तीव्र आणि विषारी औषधांचे सेवन केल्याने व्याधी दबून जात असेल पण समूळ नष्ट होत नाही या उलट विषारी औषधांमुळे शरीरात नवनव्या विकृती उत्पन्न होतात हे जाणून-समजून घेत असतांनाही त्या दिशेने यांचा प्रयोग दिवसेंदिवस वाढतच आहे. लोकांनी आजारी पडूच नये या चिंतनात या एलोपॅथी वगैरे शास्त्रांचे लक्ष नसल्यामुळे लोकांना निरोगी आणि आरोग्यसंपन्न राखण्याकामी या शास्त्रांचा उपयोग जवळ-जवळ काहीच नाही. निसर्गोपचार शास्त्राने आपले संपूर्ण लक्ष निसर्गाकडून प्राप्त झालेले आरोग्य कशा प्रकारे टिकवून ठेवता येईल यावर केंद्रित केले असल्यामुळे एलोपॅथी वगैरे शास्त्रांच्या तुलनेने निसर्गोपचाराचे वैशिष्ट्य सहजच नजरेत भरण्यासारखे आहे.

दुसरे वैशिष्ट्य असे की व्याधीग्रस्त झाल्यावर औषधांशिवाय उपवास, माती, पाणी, हवा, सूर्यप्रकाश वगैरे नैसर्गिक उपचारांनी रोग हटवण्याचा प्रयत्न हे शास्त्र करते. उपवास, माती, पाणी, हवा, सूर्यप्रकाश वगैरे उपचारांमध्ये रोगाला समूळ नष्ट करण्याची जी प्रचंड शक्ती असते तिचे दर्शन लोकांना न झाल्यामुळे लोकांची श्रद्धा औषधांवर बसलेली आहे पण उपरोक्त निसर्गोपचारातल्या प्रचंड शक्तीचे दर्शन लोकांना घडल्यावर लोकांची औषधांवरील श्रद्धा कमी होऊन जाईल, हे निःसंशय सत्य आहे. औषधांच्या सेवनाने वगैरे शरीराचे ज्या प्रकारे नुकसान होते तसे उपवास वगैरे उपचारांनी होत नाही, हे आणखी

एक वैशिष्ट्य आहे. दुसरे वैशिष्ट्य असे की औषधांवर जो काही खर्च होतो तो पाणी, माती, हवा, सूर्यप्रकाश, उपवास वगैरे साधनांमध्ये अजिबात होत नसल्यामुळे ही उपचार पध्दती सहज आणि सर्वांना उपलब्ध होणारी असल्यामुळे परवडणारी आहे. चौथे वैशिष्ट्य हे आहे की पाणी, माती, हवा, सूर्यप्रकाश, उपवास यामुळे आहारात योग्य त्या प्रकारचे बदल वगैरेसारखे सोपे उपाय करून शरीराचे आरोग्य कशा प्रकारे टिकवता येते आणि बिघडलेले आरोग्य कशा प्रकारे दुरुस्त केले जाते याविषयक ज्ञान लाभल्यावर याची कळ, युक्ती लक्षात आल्यामुळे - किल्ली हाताशी आल्यामुळे जीवन निरोगी प्रकारे घालवले जाऊ शकते. रोगमुक्त राहिल्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती टिकून रहाते. जीवन सुखी बनून आरोग्य वाढीला वाव असतो. आजारपणात डॉक्टर्स आणि औषधांमुळे होणारा खर्च वाचतो आणि जीवन समृध्द बनते.

पाश्चात्य निसर्गोपचारकांची विचारधारा:

पाश्चात्य निसर्गोपचारकांच्या विचारधारेत रामनामाला कुठेही स्थान दिलेले दिसून येत नाही. हा विचार गांधीजींना सुचला आहे. याला वैद्यकशास्त्राचा आधार आहे. 'औषधं जाह्वी तोयं वैद्यो नारायणो हरिः।' हे वैद्यक शास्त्राचे वचन सर्वश्रुत आहे. रामनामाच्या आश्रयाने जीवन जगणाऱ्याला रोग होणार नाही हा गांधीजींचा विचार आणि विश्वास कदाचित पाश्चात्य निसर्गोपचारकांना मान्य होणार नाही पण पाश्चात्य निसर्गोपचारक भौतिक शास्त्रात प्रवीण असल्यामुळे भौतिकदृष्ट्या निसर्गोपचाराचे जेवढे चिंतन करणे शक्य आहे तितके त्यांनी केले आहे. सूर्यकिरणांच्या उपचार यंत्रांच्या माध्यमातून पाण्याचे उपचार युरोपात निसर्गोपचार केंद्रांमधून केले जातात. त्याचप्रमाणे विद्युत् उपचारही यंत्रांच्या सहाय्याने केले जातात. अल्ट्रा-व्हॉयलेट किरणांचाही त्यांनी शोध लावला आहे आणि त्यासाठी विविध यंत्रांची साधनेही त्यांनी शोधून काढली आहेत. या गोष्टींसाठी त्यांनी उपसलेले अपार कष्ट बघू जाता त्यांच्याविषयी मनात अवश्य आदरभाव उत्पन्न होतो पण साधनसंपन्न आणि यंत्राश्रित अशी त्यांची उपचार पध्दती हिंदुस्तान सारख्या गरीब देशाला परवडण्यासारखी नाही, हे मान्य करावेच लागेल, यासाठी गांधीजींनी सुचवलेली उपचार पध्दती - आतून रामनाम आणि बाह्यतः पाणी,

माती, हवा, सूर्यप्रकाश, उपवास वगैरे पंच महाभूतांचा उपचार. अशा प्रकारे अंतर्बाह्य सज्जित अशी ही उपचार पध्दती आपल्या देशासाठी अधिक अनुकूल आहे.

तमाम पाश्चात्य निसर्गोपचारकांच्या उपचारांविषयी आपसात मतभेद नाहीत असे नाही. केलाग लॅडल्यार यांच्यासारखे पदवीधर डॉक्टर असूनही दीर्घकालीन अनुभवांच्या आधारे निसर्गोपचारातील पाणी, माती, हवा, सूर्यप्रकाश, उपवास, एनिमा वगैरे पंच महाभूतांच्या बाह्य उपचारांवर श्रद्धा बाळगणारे आहेत पण सध्या शेल्टन, थॉम्सन वगैरे काही निसर्गोपचारक असे सांगू लागले आहेत की रोग घालवण्याचे कार्य जीवन शक्तीच करते. यामुळे पाणी, माती, हवा, सूर्यप्रकाश, उपवास, एनिमा वगैरे बाह्य उपचारांची काहीही गरज नाही. आरोग्य टिकवण्यासाठी उपवासाची कदाचित काही विशेष गरज उरणार नाही पण जीर्ण वा तीव्र (chronic) रोगांमध्ये रोग नष्ट होईपर्यंत फक्त पाण्याचे दीर्घकालीन उपवास आवश्यक असल्याचे ते मानतात. उपवास काळात पूर्ण विश्रांती घ्यायला हवी असे ते मानतात. उपवास काळात रोज एनिमा घ्यायची गरज नाही. पाणी प्यायचीही विशेष गरज नाही. तहान असेल तर अवश्य पाणी पिऊ शकता. उपवास काळात एनिमा घेतल्यामुळे आतड्यांना पूर्ण विश्रांती मिळत नाही आणि आतडी अकारण उघडून जातात. त्यामुळे मल-विसर्जन शक्तीही क्षीण होऊन जाते अशी त्यांची मान्यता आहे. एका दृष्टीने विचार करू जाता गांधीजींच्या निरुपचार रामनामाप्रमाणेच ही विचारधारा आहे असे वरवर वाटू शकते पण वस्तुतः तसे नाही. गांधीजींचे रामनाम केवळ निरुपचार रामनाम नसून सोपचार रामनाम होते हे लक्षात घेतले पाहिजे. आतून रामनामासोबतच बाह्यतः माती, पाणी, सूर्यप्रकाश, उपवास वगैरे पंच महाभूतांच्या उपचारांची मदत घ्यायला हवी, असे गांधीजींचे म्हणणे होते. अशा प्रकारे गांधीजींची विचारधारा एकांगी नसून सम्यक् विचारधारा होती. एकीकडे यंत्राश्रित साधन संपन्न निसर्गोपचार आणि दुसरीकडे उपचार रहित म्हणजे निरुपचार निसर्गोपचार या दोन टोकांना सोडून गीतेचा मध्यम मार्ग म्हणजे सोपचार रामनामाचा स्वीकार करण्यात आपण जनतेची अधिकाधिक सेवा करू शकू एवढे आपण लक्षात ठेऊ या. याशिवाय पाश्चात्य निसर्गोपचारकांच्या विचारांना पूर्ण सत्य मानून आपण ते इथे पूर्णपणे लागू करायचा प्रयत्न करण्याऐवजी त्यात जेवढा सत्यांश असेल

तेवढा स्वीकार करून अंमलात आणायचा प्रयत्न करू तर आपल्याला अधिक लाभ होईल.

आपल्यात आणि त्यांच्यात जो फरक आहे तो लक्षात घेणे गरजेचे आहे. एक, यूरोप अमेरिकेतील हवामान खूप गार असते. हिंदुस्तानातील हवामान ऊष्ण असते. दोन, त्यांचे सारे प्रदेश सधन तर आपला देश निर्धन आहे. तीन, त्यांच्या देशात दूध खूप मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध आहे तर आपल्याकडे दूधाचे प्रमाण खूपच कमी आहे आणि चार त्यांची शरीरे मजबूत असतात त्यांच्या तुलनेने आपली शरीरे दुबळीच मानावी लागतील. अशा प्रकारे त्यांच्यात आणि आपल्यात उपरोक्त चार प्रकारचा फरक असल्यामुळे पाश्चात्य विचारवंतांचे विचार आपल्याकडे लागू करण्याची चूक आपण करू नये. निसर्गोपचार शास्त्रात ज्या ज्या वस्तूंचा समावेश होऊ शकतो त्या त्या सर्वांचा संग्रह करून त्यांचा उपयोग जर आपण अनाग्रही वृत्तीने करू शकलो तर आपल्या शास्त्राला व्यापक आणि समृद्ध बनऊ शकतो. शारीरिक ठेवणीत इतकी विविधता दिसून येते की आपले शास्त्र विस्तृत आणि विविधांगी झाल्याशिवाय ते समृद्ध होणार नाही. आपण जर शास्त्राला संकुचित करत राहिलो तर संकुचित बनल्यामुळे त्याचा उपयोग सर्वांसाठी होऊ शकणार नाही. शरीर पंच महाभूतांचे बनलेले असल्यामुळे पंच महाभूतांचा म्हणजे माती, पाणी, सूर्यप्रकाश वगैरे बाह्य साधनांचा उपयोग करून घेण्यात संकोच बाळगण्याचे काहीही कारण नाही. उपवास काळात रोज एनिमा घ्यायलाच हवा वा घ्यायला नकोच हे दोन्ही आग्रह सोडून सूक्ष्म संशोधन करून शास्त्राला समृद्ध करायला हवे यासाठी पुढील बाबींचा विचार करायला हवा. उपवास काळात आणि कुठल्या आजाराच्या कुठल्या अवस्थेत एनिमा घेणे आवश्यक वा अनावश्यक, चार पॉईंट, तीन पॉईंट, दोन पॉईंट वा एक पॉईंट घ्यायला हवा, साधे पाणी केव्हा घ्यायचे? पाण्यात लिंबू वा लसणाचा रस, मीठ वा कडू निंबाच्या पानांचा रस वा तेल टाकून केव्हा घ्यायचे? कशा प्रकारचा एनिमा घेतल्याने काय लाभ वा हानी होईल? याचप्रमाणे निसर्गोपचार शास्त्रानुकूल पुढील सर्व गोष्टींचे सूक्ष्म अवलोकन आणि चिंतन करून शास्त्राचा विकास करायचे ध्येय नजरेसमोर राखले पाहिजे. यासाठी पुढील गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात. गार वा गरम पाण्याचा उपयोग कुठल्या

आजारात, कुठल्या अवस्थेत, कशाप्रकारे असावा? गार वा गरम मातीचा प्रयोग कुठल्या आजारात, कुठल्या प्रकारे केल्याने फायदा-तोटा होईल? त्याचे गुणधर्म काय? त्याचप्रमाणे वेगवेगळ्या रंगांच्या काचांमधून सूर्यकिरणांचे सेवन केल्यामुळे आजार घालवण्यात कुठपर्यंत मदत मिळू शकते? मसाज केव्हा? किती? कशा प्रकारे करावा? वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यायाम वेगवेगळ्या प्रकारची आसने, सूर्य नमस्कार वगैरे निसर्गोपचार शास्त्रानुकूल व्हावे.

माझ्या मनातले विचार आपणा सज्जनांसमोर मांडलेत. हंस-क्षीर न्यायाने याचे ग्रहण करावे एवढे बोलून भाषणाला विराम देतो.

०००

परिशिष्ट क्रमांक २

अ) निसर्गोपचाराचा आदर्श

मैत्री, मे १९६७

(निसर्गोपचार केंद्र उरळी कांचनचे डॉ. सुखबीरजी मागील मे महिन्यात विनोबांना भेटले होते. त्यांच्याशी बातचीत करतांना विनोबा असे म्हणाले होते. 'निसर्गोपचार केंद्राला तीन गोष्टींची गरज आहे. रामनाम, एनिमा आणि कुदळ. उरळी कांचनला या तिघांची वाटणी अशी झाली आहे. रामनाम बाळकोबाजी, एनिमा दोन्ही डॉक्टर्स आणि कुदळ मणिभाई. उरळी कांचन संस्थेच्या मासिक सभेत याचे विश्लेषण करतांना बाळकोबा असे म्हणाले)

रामनाम म्हणजे ईश्वर निष्ठा. एनिमा म्हणजे माती, पाणी, हवा, सूर्यप्रकाश, उपवास वगैरे उपचारांवर निष्ठा आणि कुदळ म्हणजे एकादश व्रतनिष्ठा असायला हवी. मी गांधीजींच्या ठायी या तिन्ही प्रकारच्या निष्ठांचे दर्शन केले आहे.

बापूजींची ईश्वरावर प्रचंड निष्ठा होती. 'मी स्वतः काही करत आहे.' असा भाव त्यांच्या मनी कदापि नव्हता. ते सदासर्वदा श्रद्धापूर्वक असे मानत होते की ईश्वरच आपल्या माध्यमातून हे सारे करवून घेत आहे. त्यांना निरहंकारिता साधली होती. या साऱ्या गोष्टी अनुकरणीय आहेत. मला एका प्रसंगाचे सदैव स्मरण असते. कोचरब आश्रमात एका हरिजन कुंटुबाला (दूदा भाई, दानी ताई आणि त्यांची धाकटी कन्या लक्ष्मी) प्रवेश दिला होता. या घटनेमुळे अहमदाबादच्या व्यापाऱ्यांनी आश्रमाला देऊ केलेली मदत

थांबवली होती. त्याकाळी आश्रमाचा मासिक खर्च एक हजार रुपये होता आणि नेमकी तेवढीच रक्कम शिल्लक होती. पुढच्या महिन्यासाठी पैसे नव्हते. बापू म्हणाले होते 'काळजी करू नका. ईश्वर परीक्षा घेत आहे. पैसे नसतील तर आपण खेड्यात जाऊन मजूरी करू.' दुसऱ्या वा तिसऱ्या दिवशी अचानकपणे आश्रमाबाहेर एक कार येऊन थांबली. आगंतुकाने कारमध्ये बसल्या-बसल्याच विचारले 'माझ्या मदतीचा स्वीकार कराल? 'बापूंनी होकार दिला. कार निघून गेली. दुसऱ्या दिवशी त्याच वेळी कार परत आली. त्या सद्गृहस्थाने कारमधूनच तेरा हजार रुपयांचा लिफाफा बापूंच्या हाती ठेवला आणि नाव-ठाव काहीही न सांगता-सवरता निघूनही गेले. बापूंनी या घटनेला ईश्वरी कृपेचा साक्षात्कार मानले.

बापूंची निसर्गोपचारावर दृढ निष्ठा होती. दक्षिण आफ्रिकेत असतांना त्यांनी स्वतःवर, परिवार जनांवर आणि इतरांवरही माती, पाणी, हवा, सूर्यप्रकाश, उपवास वगैरेंचे उपचार केले होते. एकदा उरळीला एका मुलाला न्यूमोनिया झाला. ताप भयंकर होता. सगळे भयभीत झाले आणि पुण्याहुन डॉक्टरांना बोलावले. त्याच वेळी काही कामानिमित्त बापू तिथे आले. त्यांना हे कळल्यावर ते म्हणाले की मुंबई-पुण्याच्या डॉक्टर्सनी धावपळ करावी यासाठी हे केंद्र उभारले गेलेले नाही. या केंद्राचा तसा उद्देश नाही. रुग्णाचे नातलग रुग्णाला पुण्याला नेणार असतील तर नेऊ शकतात पण आपण डॉक्टरांना बोलावणार नाहीहोत. एवढे बोलून त्यांनी स्वतः गरम मातीत तेल टाकून पोटीस तयार केले, रुग्णाच्या छातीला लेप लावला आणि त्याच्या कानात मोठ्याने म्हणाले 'रामनाम घ्या.' नंतर तो मुलगा खडबडीत बरा झाला.

शरीरश्रमावर तर गांधीजींची अपार श्रद्धा होती. मी जेव्हा साबरमती आश्रमात गेलो त्यावेळी त्यांना उघड्या अंगाने स्वयंपाक करतांना, चक्रीवर दळण दळतांना मी पाहिले होते.

त्यांची सत्यनिष्ठा केवढी सूक्ष्म होती याचे एक उदाहरण देतो. बापूंनी मला दुग्धकल्पाच्या उपचारासाठी मुंबईला ठेवले होते. मी जेव्हा वर्ध्याकडे यायला निघालो तेव्हा एका व्यक्तीने मला विचारले की मी जर पत्नीसोबत आश्रमात रहायला आलो तर व्यवस्था होऊ शकेल काय?

मी म्हणालो 'व्यवस्था होऊ शकेल पण बापूंना विचारावे लागेल.' पण बापूंची परवानगी न घेताच ते वर्ध्याला आले. बापूंना हे आवडले नाही त्यावेळी त्या गृहस्थांनी त्यांना सांगितले की बाळकोबांना विचारले होते आणि त्यांनी व्यवस्था होऊन जाईल असे सांगितले होते. बापूंनी मला बोलावून विचारले 'व्यवस्था होऊन जाईल असे तू सांगितले होतेस का? 'यावर 'होय' एवढे उत्तर देण्याऐवजी मी संपूर्ण हकीकत सांगू लागलो बापू एकदम गंभीर झाले. मी घाबरून विचारले की बापू माझे काही चुकले का? बापू म्हणाले 'मी जेव्हा तुला विचारले तेव्हा आधी 'हो' म्हणून नंतर तपशील सांगायचा होता. मी सत्यनिष्ठ व्यक्तीकडून एवढी अपेक्षा राखीन. तू आधी तपशील सांगू लागलास यातून बचावाची कृती दिसून येते.' हा आदर्श आपण बाळगायला हवा.

ब) निसर्गोपचार: काही सूचना

मैत्री, मे 1970

फेब्रुवारी 1970 साली संपन्न झालेल्या अखिल भारतीय निसर्गोपचार संमेलन, अहमदाबाद यांना लिहिलेल्या पत्रातून:

निसर्गोपचारविषयक कार्य गांधीजींचे अखेरचे कार्य मानले जाईल. 1946 साली मार्चच्या अखेरच्या आठवड्यात या कार्याला साकार करण्यासाठी गांधीजींनी उरळी कांचन येथे एक संस्था स्थापन केली. निसर्गोपचाराच्या माध्यमातून या देशातील खेड्यांचे प्रश्न सोडवण्याचा त्यांचा उद्देश होता. इथे गांधीजी स्वतः आठवडाभर राहिले. गांधीजींच्या प्रभावामुळे आसपासचे अनेक रुग्ण तिथे यायला लागले पण उपचाराचे पाणी, हवा, माती, सूर्यप्रकाश, उपवास असे रूप बघून ग्रामीण रुग्ण येत नाहीत तर आता काय करावे? या प्रश्नावर गांधीजींचे उत्तर होते 'रुग्ण येत नाहीत तर काही हरकत नाही. आपले केंद्र सर्वांसाठी आहे असे मानून शहरातील श्रीमंत, मध्यवर्गीय वा गरीब रुग्ण आले तर त्यांना स्वीकारून कार्य करत रहावे. येणाऱ्या रुग्णांकडून शुल्कही घ्यावे.' गांधीजींच्या या सूचनेनंतर उरळी कांचन केंद्रात आता शहरी रुग्णांनाही घ्यायचे ठरले. सध्या आमचे केंद्र अशा प्रकारेच सुरु आहे.

पण जो हेतु मनी धरून गांधीजी तिथे आले होते ते कधीतरी आपल्याला करायचेच आहे हा विचार माझ्या

मनात सतत तरळत असतो. आमच्या संस्थेचा पाया भक्कम झाल्यावर आणि आम्ही आत्मनिर्भर-स्वावलंबी झाल्यावर तिकडे आम्ही लक्ष केंद्रित केले. आमच्या काही कार्यकर्त्यांना खेड्यापाड्यात पाठवून निसर्गोपचाराचे कार्य करायला प्रवृत्त केले पण ते खेड्यात टिकू शकले नाहीत. 1956 साली संस्थेसाठी निधी संकलनाचे माझे नियोजित कार्य पूर्ण झाले. त्यावेळी मी माझ्या साथी कार्यकर्त्यांसमोर 'मी खेड्यात बसून काम करीन.' हा प्रस्ताव मांडला पण माझा हा प्रस्ताव मान्य झाला नाही परिणामी मीही खेड्यात जाऊ शकलो नाही. गांधीजी ज्या उद्देशाने आले होते त्या कार्याला संपन्न करण्याकामी आपण यशस्वी ठरलो नाही होत. खेड्यांमधून निसर्गोपचार करण्यासाठी गांधीजींच्या या संकल्पावर या अधिवेशनात विचार विनिमय व्हावा आणि गुजरातेत वा अन्यत्र देशात कुठेही रोग-प्रतिबंधक आणि रोग-निवारक अशी द्विविध स्वरूपी कार्य-योजना साकार झाली तर गांधीजींच्या संकल्पाची पूर्ती होईल.

विचार करण्यासारखा दुसरा एक मुद्दा असा आहे की निसर्गोपचार केंद्रांची स्थापना राज्यघटनेसारखी-संविधानासारखी तयार व्हावी आणि त्यांना प्रांतिक परिषद मानले जावे.

तिसरा मुद्दा असा की अनेक वर्षांपासून एक विचार माझ्या मनात घोळत आहे. एका समन्वयकारी केंद्राची स्थापना व्हावी. यात निसर्गोपचार, एलोपॅथी, होमियोपॅथी, आयुर्वेद उपचार पध्दतीच्या उपचार पध्दतींना स्थान असावे. रुग्णाची स्थिती बघून त्याच्यासाठी कुठल्या उपचार पध्दतीचा वापर करायचा आहे, हे ठरवले जावे.

रुग्णासाठी सुरु असलेल्या उपचार पध्दतीने रुग्णाला लाभ होत नाही असे लक्षात आल्यावर अन्य उपचार पध्दतींचा वापर करण्यात यावा. यासोबत रुग्णाला कुठल्या उपचार पध्दतीच्या सहाय्याने कुठल्या अवस्थेत रोग घालवण्याकामी यश मिळाले याचेही निरीक्षण सुरु ठेवावे. आपण अनुभवांती काही निर्णयांप्रत पोहोचू शकतो आणि दीर्घकालीन अनुभवानंतर त्या अनुभवांना ग्रंथरूपही देऊ शकतो.

एक उदाहरण सहज देतो. डॉ. दिनशाजींना क्षयाचा एक रुग्ण भेटला. क्षयरोग केवळ निसर्गोपचाराने सुधारणे अवघड आहे कारण या रोगात उपवासाला

स्थान नाही. उपवासामुळे क्षयाचे जंतु वाढतात यामुळे निसर्गोपचारासोबत क्षयाच्या जंतुंना संपविण्यासाठी एलोपॅथीचा थोडा उपयोग केल्याने क्षयरोग घालवता येतो. या रोगाला पाणी, माती, सूर्यप्रकाश या उपचारांच्या सोबतच काही प्रमाणात स्ट्रेप्टोमायसेटीन आणि पासची इंजेक्शने (पास हे बोर्नव्हिटाच्या आकाराचे कणांचे औषध आहे. सध्या याहून अधिक चांगली आणि परिणामकारक व कमी त्रासाची औषधे उपलब्ध आहेत.) दिल्यामुळे रुग्ण क्षयमुक्त झाला. डॉ. दिनशाजींचे ठाम मत आहे की निसर्गोपचारासोबत अन्य उपचार पध्दतींची मदत घेतली गेली तर रोग घालवण्यात अधिक यश मिळेल. क्षयाच्या रुग्णाला निसर्गोपचाराशिवाय जर फक्त स्ट्रेप्टोमायसेटीन आणि पासची इंजेक्शने दिलीत तर जास्त इंजेक्शन्स द्यावी लागतील आणि मग इंजेक्शन्सच्या दुष्परिणामाला काही टाळता येणार नाही. निसर्गोपचारासोबत आवश्यकतेनुसार औषधांचा वापर जर केला गेला तर औषधांच्या अल्प-शा उपयोगाने रुग्ण रोगमुक्त होऊन जातो. काही आजारात असेही पाहिले गेले की केवळ निसर्गोपचाराने रुग्ण बरा व्हायला अधिक काळ लागतो. निसर्गोपचाराच्या सोबत जर विविध उपचार पध्दतींची थोडी मदत घेतली तर रुग्ण लवकर बरा होतो. हा एक प्रयोग करून बघण्याचा विषय आहे. अशा प्रकारे समन्वयाचा प्रयोग करणाऱ्या एखाद्या वैज्ञानिक केंद्राची जर उभारणी झाली तर उचित निष्कर्षांप्रत पोहोचता येऊ शकते.

क) निसर्गोपचार

मैत्री डिसेंबर 1974

निसर्गोपचाराच्या रोग-प्रतिबंधक आणि रोग-निवारक अशा दोन अंगांविषयी आपण विचार करू या. ईश्वराने शरीराची रचना ताबडतोबीने आजारी पडू नये अशी केली आहे. यासोबतच भगवंताने शरीरासोबत काही कायदेही बनवले आहेत. या कायदांचे ज्ञान संपादन करून आपण जर नियमपूर्वक प्रामाणिकपणे वाटचाल केली तर आपल्या शरीराला निरोगी - स्वस्थ राखू शकतो. आपल्या शरीरात पचन संस्था, श्वसन संस्था, स्नायु संस्था वगैरे रात्रंदिवस कार्यशील असतात. त्यांना अधुन-मधुन विश्रांती लाभायला हवी. रात्री झोपी गेल्यावर डोळे, नाक वगैरे ज्ञानेंद्रिये, हात, पाय वगैरे कर्मेंद्रिये आणि आत मन,

बुद्धी वगैरे इंद्रियांना विश्रांती लाभते पण उपरोक्त पचन वगैरे संस्थांना विश्रांती नसते. या संस्था तर विश्रांती घेऊही शकत नाहीत. रात्री आपण भोजन करून झोपून जातो पण शरीरातील पचन संस्था आपल्यासाठी कार्यरत असते. यामुळेच तर सकाळी उठून आपण शौचाला जातो. अर्थात् रात्री जेव्हा आपण विश्रांती घेतो तेव्हाही शरीरांतर्गत क्रिया सुरुच रहातात. आता उपरोक्त संस्थांना-विशेषतः पचन संस्थेला जर आपण अधून-मधून विश्रांती देऊ शकलो तर या संस्थेचे कार्य सुयोग्य प्रकारे चालू शकते.

आपल्या खाण्या-पिण्यामुळे रक्त बनते. रक्तातील अशुद्धता, श्वासोच्छ्वास, मल-मूत्र शरीराच्या त्वचेच्या माध्यमातून बाहेर फेकली जातात. हे सफाईचे कार्य अखंडपणे सुरु असते तरीही आत काही अंशी अशुद्धता राहून जाते. ती साठून असते. रक्त, हृदय, किडनी वगैरेंच्या ठिकाणी अशुद्धीची काही आवरणे (Coating) साचतात. आत साचलेले हे विष बाहेर पडत नाही-पडू शकत नाही आणि आपला खायचा कार्यक्रम तर सुरुच रहातो. आपली संपूर्ण शक्ती खाल्लेल्या अन्नाला पचवण्याकामी, त्याचे रक्तात रुपांतर करण्याकामी, मळ-मूत्रात रुपांतर करण्याकामी लागून जाते यामुळे आत प्रत्येक इंद्रियात साचलेल्या मळरूपी विषाला शरीराबाहेर ढकलून काढण्याची शक्ती शिल्लक उरत नाही. आत साचलेल्या मळाला बाहेर काढणे, रात्रंदिवस कार्यरत आपल्या पचन संस्थेला वगैरे विश्रांती देणे या दोन कामांसाठी संधी लाभावी म्हणून शास्त्रकारांनी पंधरा दिवसातून एकदा निश्चितपणे उपवास करायचा नियम घालून दिला आणि या नियमाला धार्मिक स्वरूपाचे कोंदणही अर्पण केले. या उपवासाचा नियम अखंडपणे जारी राखायचा त्यांचा हेतु होता.

या एकादशीच्या उपवासाच्या दिवशी केवळ पाणीच प्यायला हवे. आरोग्य आणि समाज स्वास्थ्य चांगले रहावे या उद्देशाने शास्त्राने हा सुवर्ण नियम आखून दिला पण याचे पालन करणे डावलून आपण एकादशी म्हणजे उपवासाच्या विचारालाच विकृत बनवले. एकादशीच्या नावावर भाजक्या शेंगा खायला सुरुवात केली. यासोबत शिंगाडे वगैरे गरिष्ठ म्हणजे पचनाला जड ठरणारे पदार्थही खायला सुरुवात केली अशा प्रकारे रोजच्या भोजनातल्या पदार्थापेक्षाही पचायला अधिक जड पदार्थ आपण

एकादशीला खाऊ लागलो यामुळे एकादशी पोट खराब करायचा - पोट बिघडवण्याचा दिवस होऊन गेला. भूर्डमुगाच्या शेंगा, बटाटे, शिंगाडे वगैरे खाऊन एकादशी करून आपण समजतो की आपण उपवास केला आणि द्वादशीच्या दिवशी पारण्याच्या निमित्ताने पोटभर जेवतो. अशाप्रकारे शास्त्रकारांच्या सदुद्देशाला आपण सफल करू शकत नाही. आपण जर एकादशीचा सदुपयोग केला तर आपल्याला त्याचा अवश्यमेव फायदा मिळू शकेल. तरुण आणि तंदुरुस्त लोकांनी पंधरवड्यातून एकदा एकादशीचा उपवास अवश्य करावा आणि तोही केवळ पाण्याचे सेवन करूनच करावा. दुर्बलांनीही हा उपवास करून बघावा. त्यांनी वाटल्यास लिंबू पाणी, मध, संले वगैरेचा रसाहार आवश्यकतेनुसार दिवसातून दोन-तीन वेळा घ्यावा. ज्यांना एवढेही करता येणे शक्य नाही त्यांनी त्या दिवशी रात्री भोजन घेऊ नये. उपवासाच्या दुसऱ्या दिवशी रोजच्यापेक्षा निम्मे अन्न घ्यावे. नेहमीप्रमाणे पोटभर जेवल्याने उपवासाचा पूर्ण फायदा मिळणार नाही. यामुळे उपवासाच्या दुसऱ्या दिवशी आहाराचे प्रमाण कमी करणे अत्यंत आवश्यक आहे आणि मुख्य म्हणजे ते फायदेशीरही आहे.

दुसरा महत्वाचा मुद्दा समतोल आहाराचा आहे. आपल्या आहारात बहुधा क्षाराचे प्रमाण कमी असते. पालेभाज्यांमध्ये क्षार पूर्ण प्रमाणात असतात पण सर्वसाधारणपणे आपल्या दैनंदिन आहारात पालेभाज्या नसतात. तसे पाहू गेल्यास फळभाज्यांच्या तुलनेने पालेभाज्या स्वस्त असतात आणि बाराही महिने मिळू शकतात. आपण भोजनात मीठ-मसाले, तिखट-मिरची यांचा अधिक वापर करतो यामुळे कृत्रिम पाचक रस तयार होतो. ही कृत्रिमता जर दीर्घकाळ चालत राहिली तर पचनसंस्था मंदावून आतड्यांवर सूज येते वा फोड यायला लागायची प्रक्रिया सुरु होते - तशी शक्यता जागते. मिरची-मसाल्यांचा वापर करायचाच असेल तर अतिशय अल्प प्रमाणात करावा. लाल मिरचीऐवजी हिरव्या मिरचीचा वापर करावा. यथाशक्य तळलेले पदार्थ टाळायचा प्रयत्न करावा.

पूर्व आफ्रिकेतली जनता मिरची-मसाला खातच नाहीत. युरोपातही वरण, भाजीत मीठ, मसाला वापरत नाहीत. बाहेर वेगळे ठेवलेले असतात आणि प्रत्येक जण

आपल्या गरजेप्रमाणे थोडे वापरात घेतात. आपल्याकडे मात्र आपण मिरची मसाल्याशिवाय भाज्या वा वरण वगैरे खायला तयारच होत नाहीत जणू काही पदार्थांमध्ये आपला काही अंगभूत असा रस वा गुण नसतोच. आपल्या रोजच्या आहारात थोडी कच्ची कोशिंबीर असली पाहिजे. भाज्यांना उकळवल्यामुळे क्षार जळून जातात. कच्च्या कोशिंबीरीत क्षार पूर्णपणे सुरक्षित रहातात. यामुळे अधिक प्रमाणात भाजी खायची गरज उरतही नाही. कच्च्या कोशिंबीरीला नीट चावून-चावून खाल्ले पाहिजे. चावून-चावून खायची सवय खूप कमी प्रमाणात दिसून येते.

पूजनीय गांधीजींनी आम्हाला आश्रमात भातासोबत पोळी खायला शिकवले. भात स्वतंत्रपणे नीट चावून खाल्ला जात नाही पण पोळीसोबत खाल्ला तर तो नीट चावून खाल्ला जातो. चावून खाल्यामुळे भात अधिक गोड लागतो. त्यात अधिक गोडी निर्माण होते.

ज्यांना मलावरोधाची तक्रार आहे अशांसाठी पीठ न गाळताच पोळी करायला हवी. लोकांना विजेच्या चकक्यांवर दळलेल्या पीठाची पोळी-भाकरी खायची सवय झाली आहे. या पीठात खूप प्रमाणात जीवनसत्व जळून जातात. यामुळे हाताने दळलेल्या पीठाचा उपयोग करणे आरोग्यासाठी आवश्यक आहे.

गहू, मूग वगैरेंना मोड आणून शिजवले जावे. यातून अधिक जीवनसत्वांचा लाभ होऊ शकतो. परिश्रम करणाऱ्या शेतकरी-श्रमिकांना डाळींची अधिक गरज असते पण परिश्रम न करणाऱ्यांना वा अती अल्पसे परिश्रम करणाऱ्यांना डाळींची गरज नसते यामुळे अशा लोकांनी डाळी खाऊ नयेत वा अत्यल्प प्रमाणात सेवन कराव्यात.

गरजेपेक्षा अधिक खायची सवय खूपच हानिकारक आहे. या सवयीतून मुक्त होण्यासाठी आधी चावून-चावून खायची सवय लाऊन घ्यायला हवी. चावून खाल्यामुळे अन्नत अधिक प्रमाणात लाळ मिसळते परिणामस्वरूप तृप्तीचा अनुभव येतो आणि अधिक खाणे आपोआपच टळून जाते.

आतापर्यंत जे सांगितले त्या विवेचनाचा सारांश असा की आहार समतोल असावा-- चौरस असावा. अन्न

चावून-चावून खावे. अधिक प्रमाणात खाऊ नये. अधून-मधून उपवासही करावेत. यातून आरोग्य चांगले रहायला अत्यधिक मदत मिळते.

आता शुध्द वायुचा विचार करूया. शिक्षित व अशिक्षित समाजात शुध्द हवेच्या संदर्भात सारखेच अज्ञान दिसून येते. रात्री आपण घरची दारे-खिडक्या बंद करून झोपतो. तोंडावरून पांघरुण घेऊन झोपतो जणू काही आपल्याला हवेचा वापर करायचे ज्ञानच नाही. फुफ्फुसांना हवी शुध्द हवा. तोच त्यांचा आहार आहे. आपल्या या आहारापासून ते जर वंचित राहिलेत तर त्यांना आपले कार्य सुयोग्यपणे पार पाडता येणार नाही. रक्ताला शुध्द करणे फुफ्फुसांचे कार्य आहे. ते जर आपल्या या आहारापासून वंचित राहिले तर त्यांना आपले कार्य सुयोग्यप्रकारे पूर्ण करता येणार नाही. रक्ताला शुध्द करणे फुफ्फुसांचे कार्य आहे. फुफ्फुसांना शुध्द हवेचा पुरवठा होत राहिला तर त्यांचे काम सुयोग्यप्रकारे सुरु राहिल. रक्त शुध्द करण्याकामी जर उणीव निर्माण झाली तर शरीरातून अशुध्द रक्त, विषारी वारा आणि घाण योग्य त्या प्रमाणात बाहेर पडू शकणार नाही. यामुळे शरीर लवकर रोगग्रस्त व्हायची शक्यता असते. फुफ्फुसांना योग्य त्या प्रमाणात शुध्द हवा न मिळाल्यामुळे दमा, क्षय यासारखे फुफ्फुसाशी संबंधित आजार सुरु होऊन जातात म्हणून नित्य शुध्द, खुल्या हवेचे सेवन करायला हवे. एकदा का शुध्द हवेचे महत्व कळले की मग त्याचे सेवन करण्याकामी कुठल्याही प्रकारची उणीव राहू देता कामा नये.

आपल्या घरात-खोलीत अनेक दारे-खिडक्या असल्या पाहिजेत. त्या यथाशक्य खुल्या असल्या पाहिजेत. फुफ्फुसांची शक्ती वाढवण्यासाठी रोज पाच-दहा मिनिटे दीर्घ श्वास घ्यायचा सराव करायला पाहिजे.

आता पाण्याविषयी विचार करू या. भोजन करतांना मध्ये पाणी प्यायचा प्रसंग यायला नको कारण की भोजन करतांना मध्ये पाणी प्यायल्याने पाचक रस पातळ होऊन जातो यामुळे पचन क्रियेत मंदता येण्याची शक्यता निर्माण होते. भोजनाच्या अर्ध्या-एक तासापूर्वी पाणी पिऊन घ्यायला हवे. भोजन झाल्यावर एका तासानंतरच पाणी प्यावे.

तहान न लागणारा आहार घेतल्यावरही दिवसभरातली एक निश्चित वेळ ठरवून त्यावेळी पाणी प्यायला हवे.

सकाळी उठल्यावर तोंड धुतल्यावर पाण्यात थोडा लिंबू मिसळून शक्य तर थोडे मध वा गूळ घालून सेवन केल्याने पोट साफ व्हायला मदत होते. उन्हाळ्याच्या दिवसात तहान खूप आणि वरचे वर लागते. या काळात पाणी पितांना खूप काळजी घ्यायला हवी. खूप पाणी प्याल्यामुळे पचनक्रिया मंदावते. यामुळे अत्यंत उन्हाळ्याच्या काळात खूप गार केलेले पाणी कमी प्रमाणात प्यायला हवे. पाणी जितके गार असेल तितके कमी प्रमाणात प्याल्यावरही तहान भागू शकते. यामुळे उन्हाळ्याच्या दिवसात पाणी अधिकाधिक गार करायचा प्रयत्न करायला हवा आणि त्याचे सेवनही कमी प्रमाणात करायला हवे.

स्नान करतांना खरबरीत कापडाने सारे शरीर घासून-घासून स्वच्छ करायला हवे यामुळे त्वचेची अगणित सूक्ष्म रंध्रे स्वच्छ होऊन जातात. आतल्या घाणीला बाहेर फेकण्यासाठी रंध्र महाद्वार आहे. यामुळे स्नान करतांना त्यांना खुले आणि स्वच्छ केल्यामुळे संपूर्ण शरीराला फायदा होतो. साबणाने अंग चोळून धुणे हानीकारक आहे कारण की साबणाच्या द्रव्यांचा त्वचेवर चांगला परिणाम होत नाही. यामुळे खरबरीत कापड वापरणे हेच सर्वश्रेष्ठ आहे.

रोज थोडे शारीरिक श्रम करणेही आरोग्यासाठी आवश्यक आहे. शेतीत काम केल्याने शरीराला भरपूर व्यायाम मिळतो. हे उत्तम परिश्रम आहेत. चक्रीवर दळण दळणे, सरपण फोडणे, विहीरीतून पाणी काढणे वगैरेही व्यायामच आहेत. ज्यांना अशी कामे करायची संधी उपलब्ध नाही वा जे असली कामे करू शकत नाहीत, ते आसने करू शकतात आणि मुख्य म्हणजे फिरण्याचा व्यायाम घेऊ शकतात. आपल्या शक्ती आणि सोईनुसार रोज व्यायाम केल्याने शरीरात रक्त खेळते राहते आणि यामुळे शरीरातली घाण बाहेर फेकायलाही खूप मदत होते.

आपल्या आरोग्याच्या संदर्भात झोपेचेही कमी महत्वाचे स्थान नाही. झोप पुरेशा प्रमाणात घ्यायला हवी. अधिक झोप जशी आरोग्यदायक नाही तशीच कमी झोपही आरोग्य धड राखण्याकामी सहाय्यक नाही. वृद्धापकाळी कमी झोप चालू शकते. पाच-सहा तास झोप पुरेशी ठरू शकते पण प्रौढावस्थेत सात-आठ तास झोप घ्यायला हवी. निद्रेचा मलावरोधाशी खूप संबंध आहे. कमी झोपेमुळेही मलावरोध होऊ शकतो.

अशा प्रकारे उपरोक्त गोष्टींना आत्मसात करून आपण रोगाला थोपवू शकतो. रोग होऊ न देणे निसर्गोपचाराचे मुख्य अंग आहे. आता दुसऱ्याविषयी थोडा विचार करू या.

रोग जर जुनाट, जीर्ण (Chronic) झाला असेल तर त्याला मूळासकट उपटून काढण्यासाठी अधिक दिवसांचा उपवास करायची गरज भासेल. रोग्याची जीवनीशक्ती (Vitality) लक्षात घेऊन उपवासाची मुदत ठरवावी लागते. रोग्याला केवळ पाण्याच्या उपवासावर राखण्यापूर्वी बऱ्याच दिवसांपर्यंत शरीरशुद्धीकारक आहारावर ठेवल्याने शारीरिक शक्ती क्षीण न होता शरीरात साचलेले विजातीय द्रव्य बाहेर काढले जाते. रसाहारानंतर शक्ती अनुसार केवळ पाणी सेवन करून चार, सात, पंधरा आणि विशेष रोगासाठी महिन्याभराचा उपवास करू शकतात. उपवास काळात आतील सर्व इंद्रियांना पूर्ण विश्रांती मिळाल्यामुळे त्यांचे बळ वाढते. शरीर स्वच्छ होऊन रोगाचा समूळ नायनाट होतो.

उपवासासोबत पाणी, माती, हवा, सूर्यप्रकाश वगैरे उपचार रोगाला मूळापासून घालवण्याकामी खूप मदत करतात. दहा-पंधरा दिवसांचा उपवास करतांना कधी तापात वाढ होते. रोग मुक्तीसाठी अशी वाढ आवश्यकही आहे. अशावेळी 103/ 104 डिग्रीपर्यंत तापही वाढतो. कधी उलट्या सुरु होतात तर कधी जुलाब सुरु होतात. अशावेळी माती-पाण्याचे प्रयोग उपयोगी ठरतात. यातून शारीरिक तास कमी होतो. विजातीय द्रव्य फार वेगाने बाहेर पडतात. त्या क्रियेनेही मदत होते. डोके दुखत असेल तर माथ्यावर मातीची पट्टी ठेवल्याने डोकेदुखी थांबेल. रात्री जर शरीरात वेदना असतील तर शरीरावर पाण्याच्या पट्ट्या ठेवल्याने वेदना कमी होतात. झोप शांत लागते. लघवी कमी होत असेल वा लघवी करतांना जळजळ होत असेल तर गार पाण्यात कटीस्नान केल्याने या तक्रारी दूर होऊ शकतात. उपवास काळात आतले विष बाहेर निघते. माती-पाण्याच्या उपचारामुळे विष बाहेर निघण्याची क्रिया त्वरित होऊन जाते. सूर्यप्रकाशाचेही हेच कार्य आहे. अर्थात् रसाहार वा उपवासांमुळे जेव्हा शरीरशुद्धी होते तेव्हा माती, पाणी, हवा, सूर्यप्रकाश या उपचाराने अधिक आणि पूर्ण फायदा होतो.

उपरोक्त निसर्गोपचारांच्या सोबतच मनःशांतीचीही आवश्यकता आहे. मन जर अस्वस्थ, अशांत असेल तर बाह्य उपचारांनी पूर्ण लाभ मिळणे अशक्यच असते मग रोगमुक्ती तर लांबचाच विषय ठरेल. मानसिक स्वास्थ्य शांततेसाठी गांधीजींनी रामनाम शोधून काढले आहे. यावर त्यांचा एक ग्रंथही प्रकाशित झाला आहे. हा ग्रंथ वाचायचा मनन-चिंतन करायचा विषय आहे. ईश्वर आणि त्याच्या नावावर जर आपली श्रद्धा राहिली तर त्याचे स्मरण आपल्याला सदैवच होत राहिल. अशा प्रकारच्या स्मरणाने मनुष्याला शांतता अनुभवता येऊ शकते. रोगाविषयी व्याकुळता, चित्ताची अस्थिरता, चंचलता वगैरे संपून जाऊ शकते. रोगमुक्तीसाठी आपल्या शक्ती-सोईनुसार संपूर्ण प्रयत्न करत राहिल्याने परिणामांविषयी मन निश्चित राहिल. आपल्या तमाम प्रयत्नांच्या नंतरही आपण रोगमुक्त न होता रोग वाढतच राहिला तरीही ईश्वराच्या स्मरणामुळे चित्ताची शांतता कायम टिकून राहिल. मृत्युचा प्रसंग आला तरी शांतीपूर्वकत्याचे स्वागत करायची हिंमत असेल. परमेश्वराचे नाम इतके प्रभावशाली आहे की त्यामुळे व्यक्ती सदैव शांत, स्वस्थ राहिल. सध्याच्या विज्ञानप्रधान भौतिक युगात गांधीजींनी सुचवलेले परमात्म स्मरणरूपी रामनाम खरे तर जीवनाची जडी-बुटी आहे. जीवन आरोग्यमय - निरामय असो वा अस्वस्थ - अनारोग्ययुक्त असो - रोगात वा मरणसमयी देखिल परमात्मस्मरणरूपी हे रामनाम सर्वानाच शांतीचा अनुभव करून देऊ शकते.

ड) निसर्गोपचार: इतिहासाची पृष्ठे

(राष्ट्रपिता गांधीजींचे वास्तव्य अनेक ठिकाणी होते. निसर्गोपचार क्षेत्रात अर्ध्या शतकापूर्वी एखाद्या खेड्यात निसर्गोपचार केंद्राची स्थापना करायचा विचार उरळी कांचनच्या इतिहासाची अत्यंत महत्वाची घटना आहे. आश्रमाच्या इतिहासाविषयी थोडे)

1893 साली महात्मा गांधीजी उदरनिर्वाहार्थ दक्षिण आफ्रिकेत गेले होते. त्या काळात त्यांना पचनाचा त्रास होता. त्यांना सतत काही-ना-काही ओषधांची मदत घ्यावी लागायची. पचनासाठी रोजच काही-ना-काही औषध घ्यायला लागावे हे काही बरोबर नाही असे त्यांना वाटायचे. या काळातच त्यांच्या हाती डॉ. जस्ट यांचा

'रिटर्न टू नेचर' हा ग्रंथ लागला. आजारांपासून बचाव कसा करता येईल? आणि आजार उत्पन्न झाल्यावर नैसर्गिक उपचारांनी कशाप्रकारे मुक्ती मिळवता येईल या विषयातल्या या ग्रंथाच्या विवेचनाने ते खूप प्रभावित झाले. त्यांनी आहारात बदल केलेत. पोट्यावर मातीच्या लेपनाने आणि पाण्याच्या प्रयोगाने त्यांना अनुकूल परिणाम दिसून आले. भारतात परतल्यावर त्यांनी आपल्या रचनात्मक कार्यक्रमांतर्गत निसर्गोपचार आणि ग्रामस्वच्छतेला प्राधान्य दिले. निसर्गोपचाराच्या प्रचारासाठी एखाद्या संस्थेच्या उभारणीचा विचार गांधीजींच्या मनात होता.

स्वातंत्र्य संग्रामात कार्यव्यस्त असतांनाही त्यांचे निसर्गोपचाराचा अभ्यास आणि प्रचार कार्य जारी राहिले. सरदार वल्लभभाई पटेल यांनाही पचनाचा त्रास होता. या दुखण्याने ते त्रस्त होते. सरदार यांनी निसर्गोपचाराचा अंगिकार करावा असा गांधीजींचा खूप आग्रह होता. पुण्यातल्या डॉ. दिनशा मेहता यांच्या 'नेचर क्युअर क्लिनिक' मध्ये सरदार आणि गांधीजी 1946 साली येऊन तीन महिने थांबले होते. डॉ. मेहता रुग्णांवर निसर्गोपचार पध्दतीने उपचार करीत असत. त्यांनी पन्नास दिवसांचा उपवासही केला होता. ते गांधीजींची मालिशही करायचे. सध्या रमाबाई आंबेडकर (ताडीवाला रोड) वर राष्ट्रीय निसर्गोपचार संस्थान (National Institute Of Naturopathy) आहे. तिथेच पुणे रेल्वे स्टेशनजवळ राजा बहादुर मिलच्या मागे डॉ. मेहता यांचे क्लिनिक होते.

राजा बहादुर मिलच्या अंगणात सायंकालीन प्रार्थना आणि गांधीजींची भाषणेही होत. त्याकाळी लोकांचा मासिक खर्च सहाशे ते बाराशे रुपयांपर्यंत येई. ही उपचार पध्दती तर केवळ श्रीमंतांसाठीच चाललीय असा विचार गांधीजींच्या मनात आला. बिना औषधांची ही उपचार पध्दती शहरांपेक्षा खेड्यांना अधिक उपयुक्त ठरेल असे त्यांना वाटले. निसर्गोपचारात व्यक्तीचा आहार, विहार आणि विचार यात बदल घडवून आणून ज्याप्रमाणे उपचार केले जातात तसे कुठल्या एलोपॅथी कॉलेजात आणि इस्पितळात ना शिकवले जात ना कुणी यावर गांधीजींनी विचार करत असा विचार गांधीजींच्या मनात आला. शहरात शिक्षित झालेले डॉक्टर्स खेड्यांमध्ये जाऊन गरीबांचे अधिक शोषण करतील. कमी खर्चाच्या या उपचार पध्दतीचा उपयोग आणि शिक्षण खेड्यात अधिक

उपयुक्त ठरेल. त्यांनी 'हरिजन' मधून लिहिले 'माझी चूक झाली, खेड्यात यायला हवे होते, शहरात आलो.'

पुण्यानजीक एखाद्या खेड्यात गांधीजींना निसर्गोपचार केंद्राची स्थापना करायची होती. डॉ. दिनशा मेहता यांनी आपले क्लिनिक 'ऑल इंडिया नेचर क्युअर फाउंडेशन' या नावाने राष्ट्राला समर्पित केले. निसर्गोपचाराचे महाविद्यालय आणि दवाखाना पुण्यात असावा असे ते चाहत असत पण गांधीजी संस्थेची स्थापना एखाद्या खेड्यात करू इच्छित होते. गावाचा शोध सुरू झाला. श्री तात्या देशपांडे यांच्या ओळखीने पिरंगुट नामक खेड्यात चर्चिल हॉस्पिटलचा प्रस्ताव आला. प्रेमाताई कंटक आणि शंकरराव देव यांना संस्था सासवड आश्रमात उभी करावी असे वाटत होते, एक प्रस्ताव नसरापुरचाही होता. गांधीजींच्या संकल्पनेतले खेडे स्वयंपूर्ण हवे होते. ज्या खेड्यात रेल्वे लाईन, मार्ग, तार ऑफिस, पोस्ट ऑफिस यासारख्या सुविधा असतील असे खेडे हवे होते. त्यांच्या देशव्यापीसंपर्कासाठी हे आवश्यक होते. 1 जानेवारी 1946 साली पुण्यात ऑल इंडिया 'हरिजन' मधून लिहिले 'आय वांटू शिफ्ट' आश्रमाच्या स्थापनेसाठी सोईच्या खेड्याचा तपास जारी होता.

पुण्यात मोतीलालजी कोठारी नावाचे अग्रबत्तीचे एक व्यापारी होते. त्यांची एम्.सी. कोठारी नावाची एक कंपनी होती. कोठारीजी सायंकालीन प्रार्थनेसाठी यायचे. एके दिवशी त्यांची श्री बाळकोबा यांच्याशी भेट झाली. त्यांनी उरळी कांचनचा प्रस्ताव मांडला. श्री बंडोपंत दातार नारायण पेठेत रहायचे. त्यांनीही उरळी कांचन या प्रस्तावाला संमती दर्शवली. गांधीजींनी गावाला भेट द्यायला अनुमती दिली. तत्कालीन उपजिल्हाधिकारी कॅप्टन मोहिते, सुशीला नायर आणि डॉ. दिनशा मेहता उरळी कांचन बघायला निघाले. सर्वप्रथम ही मंडळी श्री पन्नालाल बलदोराजी यांना येऊन भेटली. गावकऱ्यांनी संपूर्ण सहकार्य करायचे वचन दिले. गावातील लोकांनी सर्वश्री बलदोरा, भन्साली आणि अन्य बड्या मंडळींनी गांधीजींना गावात घेऊन यायचे निवेदन बाळकोबा यांना दिले. गांधीजींनी येऊन गाव बघावा अशी इच्छा मंडळींनी व्यक्त केली.

22 मार्च 1946 रोजी श्री बाळकोबा आणि अन्य सहकार्यांसमवेत गांधीजी उरळी कांचनला आलेत. हा रंग पंचमीचा दिवस होता. हा गावचा वार्षिक उत्सव असतो

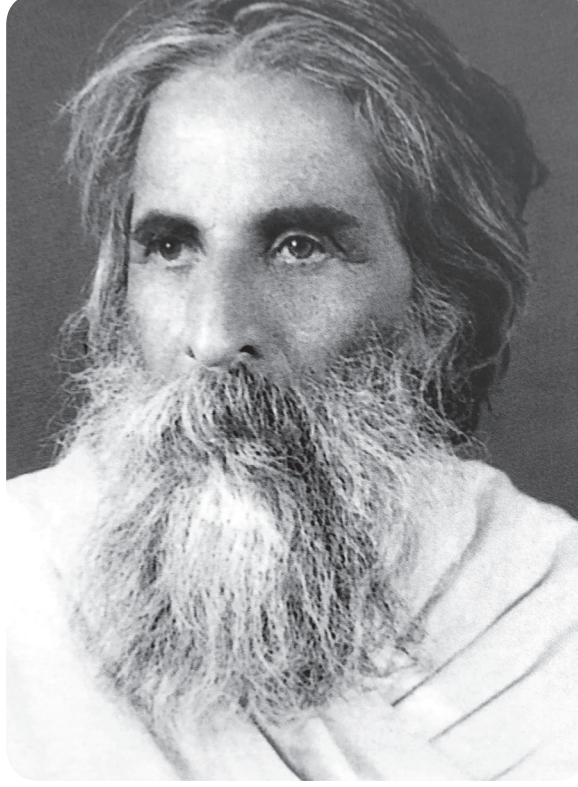
पण लोक जणू काही उत्सव विसरूनच गेले होते. गांधीजी आज उरळी कांचनला भेट देणार होते. सारा गाव त्यांची वाट बघत होता. घरा-घरांसमोर लोकांनी सडा टाकून रांगोळ्या काढल्या होत्या. घरोघरी पताका फडफडत होत्या. गांधीजी बरोबर साडे चार वाजता स्टेशनवर आले. त्यांच्या निवासाची व्यवस्था श्री माधवराव दातार यांच्या निजधाम बंगल्यावर करण्यात आली होती. गांधीजी आले. सर्वप्रथम त्यांनी प्रार्थना सभेचे आयोजन केले. सर्वत्र शांतता अनुभवायला आली. 30 मार्चपर्यंत गांधीजी उरळी कांचनला थांबले. गांधीजी रोज रुग्णांना तपासत.

गांधीजींच्या आगमनासोबत तिथे चरखा संघ, तालीम संघ, कस्तुरबा ट्रस्ट वगैरे संस्थांचे जवळपास दिडशे कार्यकर्ते थांबले होते. श्रीमती गंगाताई भाटेनी सर्वांची सोय पाहिली, व्यवस्था लावली. त्यांनी स्वयंपाकाची जबाबदारी उत्तमपणे सांभाळली. श्री किशोरीलाल मश्रुवाला सेक्रेटरी होते. महादेव तात्याबा कांचन यांनी आश्रमासाठी चार एकर जमीन दान दिली. श्री पतंगे आणि दातार यांनीही आपले योगदान दिले. आश्रमचे माजी विश्वस्त श्री मगनलाल नगीनदास चोपडा यांनी पाच हजार रुपयात सोळा एकर जमीन विकत घेऊन आश्रमाला दान दिली. या गावाला गावचे लोक आधी 'गाढव लोळी' म्हणून ओळखत असत. 1946 ते 1948 पर्यंत आश्रमाचे कार्य श्री दातार यांच्या निजधाम बंगल्यावरच चालायचे. त्यानंतर सध्याचे जनरल वॉर्ड तयार झाले मग सेवक निवास, बाळकोबांचे निवासस्थान आणि अन्य इमारतींची उभारणी झाली. उपचार गृहाचीही गरज होती. वेळोवेळी आश्रमात सुधारणा होत गेल्या. आश्रमात गौशाळा, कृषीविभागही सक्रिय होता. मणीभाईंनी इथे उत्तम गोवंशाचा अभ्यास केला. शेतीविषयक नव-नवे प्रयोग केलेत. याचे फलित आज भारतात सहा राज्यात कार्यरत 'भारतीय कृषी उद्योग प्रतिष्ठान' (बाएफ) च्या माध्यमातून दिसते. विशेषतः या प्रतिष्ठानच्याग्रामीण आर्थिक पुनरुत्थानाच्या कार्यक्रमांमधून हे फलित झळकते.

30 मार्च 1946 रोजी दिल्लीहून लॉर्ड वेव्हेल यांचे गांधीजींना आमंत्रण घेऊन सेक्रेटरी सुधीर घोष इथे आले होते. स्वतंत्र भारताच्या अंतिम विचार-विनिमयासाठी ते गांधीजींसाठी संदेश घेऊन आले होते. तरीही गांधीजी शांत होते. गांधीजींनी वर्धा येथून एक लाख रुपयांची

व्यवस्था केली होती. तरी अजून पैश्यांची गरज होती. बाळकोबाजींनी ही जबाबदारी उचलली. महाराष्ट्र आणि देश-विदेशातून त्यांनी निधी संकलन केले. त्यांच्या अथक निःस्वार्थ प्रेमामुळे संस्थेला आर्थिक स्थैर्य लाभले. बाळकोबाजींना उच्च विद्या विभूषित डॉ. कृष्णचंद्रजी अग्रवाल यांची साथ मिळाली. कृष्णचंद्रजींनी आश्रमाचे व्यवस्थापक म्हणून सेवा बजावून संस्थेला शिस्त लावली. हळूहळू कार्यकर्ते निसर्गोपचार चिकित्सक यांची गरज वाढत गेली. डॉ. अप्पा भागवत, डॉ. शरणप्रसाद, डॉ. कृष्णाताई केतकर, डॉ. भांडारकर यांच्या सारख्या सेवाभावी चिकित्सकांनी आपले संपूर्ण आयुष्य आश्रमासाठी समर्पित केले. ग्रामसुधार आणि आश्रमाची उद्दिष्ट्ये प्राप्त करण्यासाठी वर्ध्याहून होशियारीबेन बोहरे आल्या, सिव्हिल इंजिनियर विष्णुपंत गोखले यांनी आश्रमात दाखल होऊन आपल्या सेवा अर्पिल्यात गंगाताई भाटे, होशियारीबेन बोहरे, विष्णुपंत गोखले, गणेश बेहडे यांच्यासारख्या वयोवृद्ध सेवकांनी आजही आश्रम सेवा जारी राखली आहे. आज आश्रमाचा जो डेरेदार वृक्ष झाला आहे त्याला आधार दिलाय ऋषितुल्य व्यक्तींनी, अनेक कार्यकर्त्यांनी. यांनी तन-मन-धनाने आश्रम उभारणीसाठी योगदान दिले आहे. या सर्व श्रद्धाळू आणि शुभचिंतक जनांमुळे आश्रमाचे नाव देश-विदेशात प्रसिध्द झाले आहे. आश्रमाला पन्नास वर्षे पूर्ण झालीत. संस्थेने जणू तारुण्यात पदार्पण केले आहे. संस्थेच्या विद्यमान प्रगतीमागे ज्या ज्ञात-अज्ञात व्यक्तींचे प्रयत्न आहेत त्या सर्वांच्या आशीर्वादाने संस्थेची उत्तरोत्तर प्रगती होत राहिल हे निःसंशय.

०००



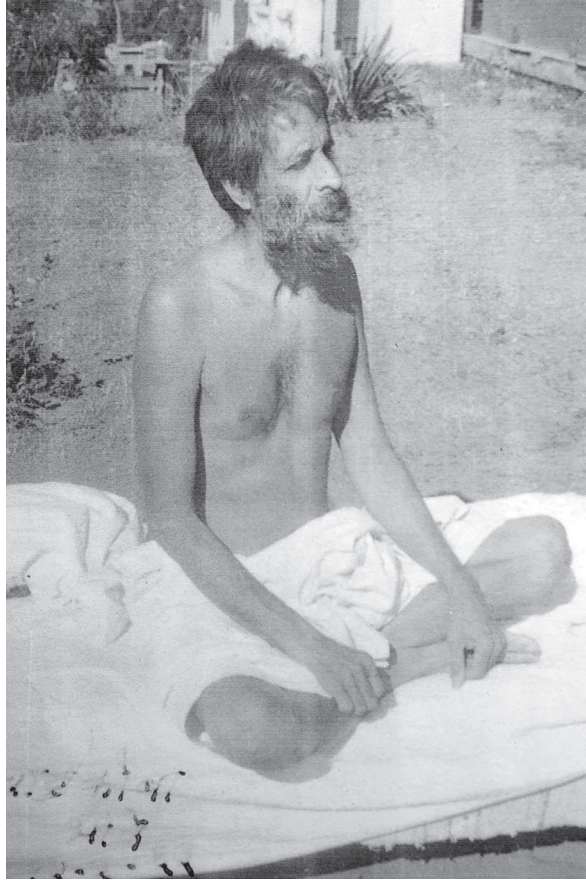
"व्यायाम न विसरता करायलाच हवा. उपवासाच्या दिवशी व्यायाम केला नाही तर चालण्यासारखे आहे पण जेवायचे आहे तर व्यायाम हा झालाच पाहिजे असा आग्रह सदैव असलाच पाहिजे. व्यायाम अनेक प्रकारचे असतात. आपल्याला अनुकूल व्यायाम निवडायला हवा. शक्ती असेल तर धावायचा व्यायाम घेऊ शकता. अनेक प्रकारची आसनेही करता येऊ शकतात. फिरायला जायचा व्यायाम तर राजमार्ग आहे. दुबळे, वृद्ध वा सर्वांसाठीही फिरायला जायचा व्यायाम सुगम आहे. फिरायला जातांना कुणाशी बोलत गप्पा मारत जाऊ नये हे सर्वात चांगले."

जन्म तारीख - 11 जून 1900 - देहावसान 27 ऑगस्ट 1981

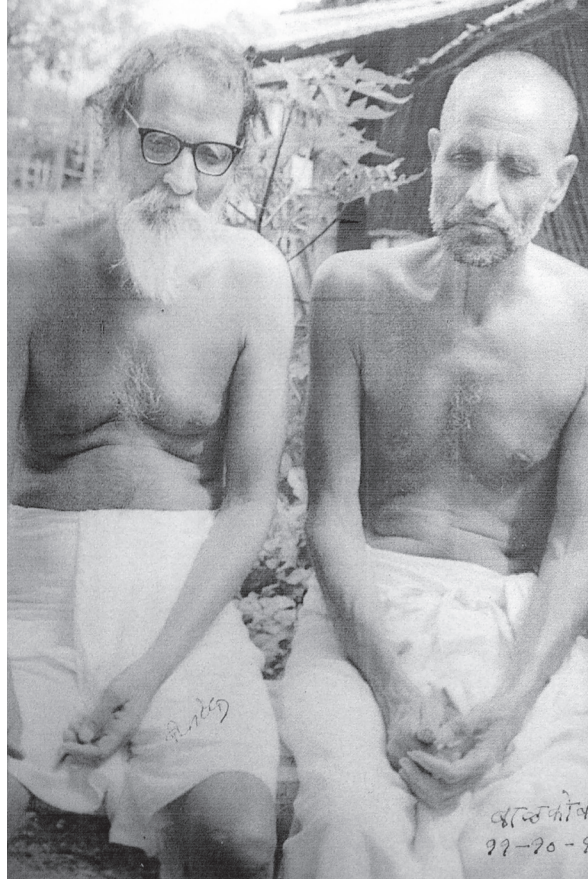
बाळकोबा यांची संग्रहित छायाचित्रे



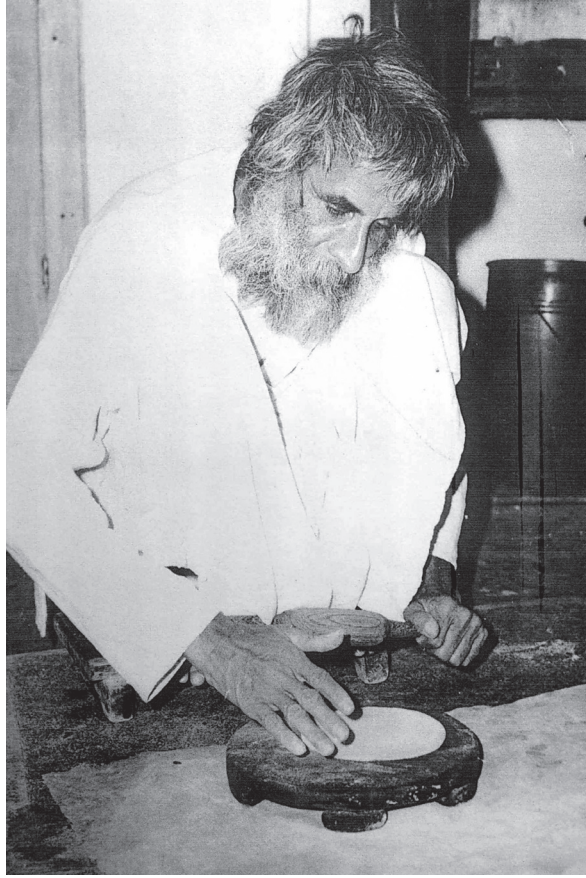
डावीकडून शिवाजीराव भावे, विनोबा भावे व बाळकोबा भावे (तीन भावे बंधु)



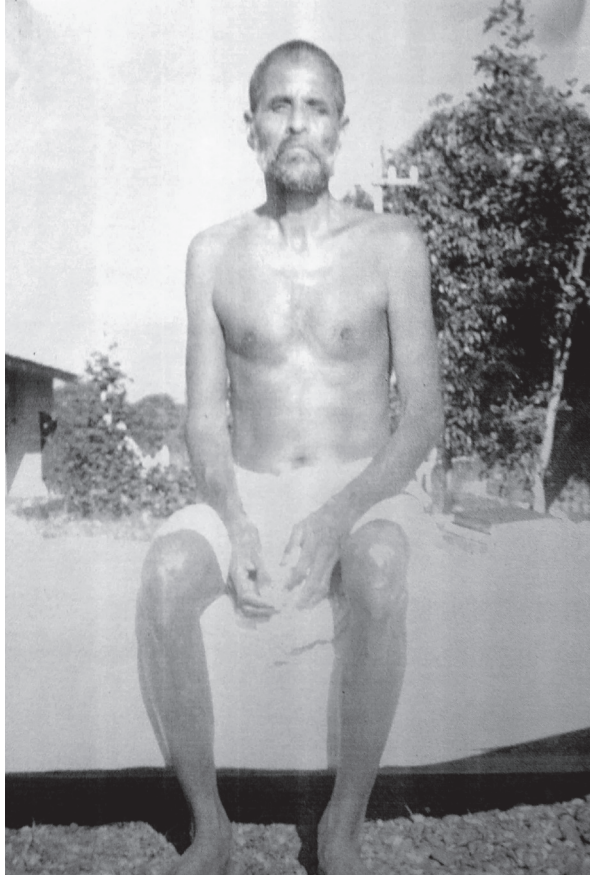
बाळकोबा भावे



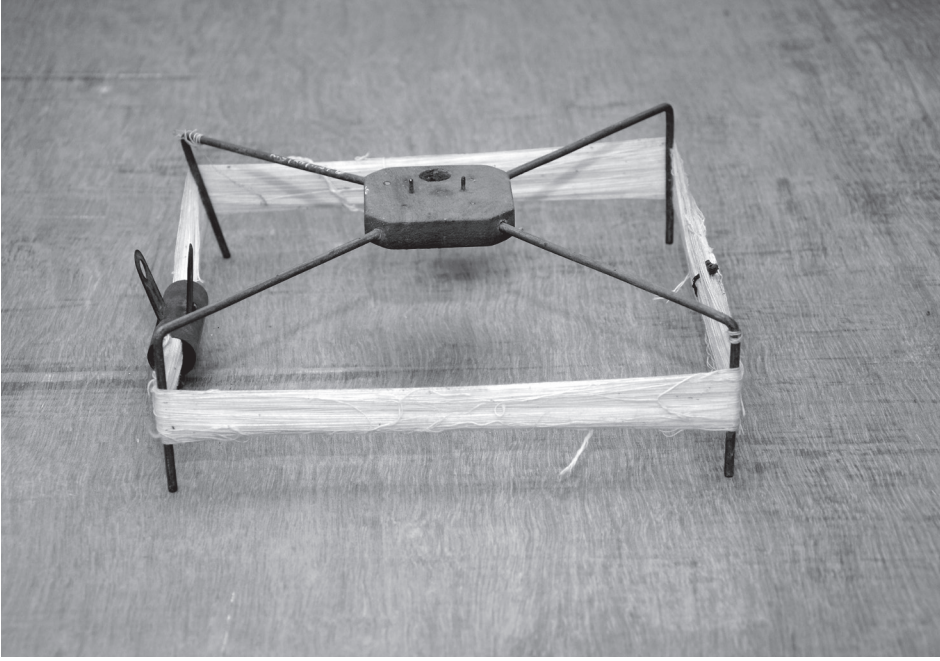
विनोबा भावे आणि बाळकोबा भावे



कर्मयोगी बाळकोबा भावे



बाळकोबा भावे



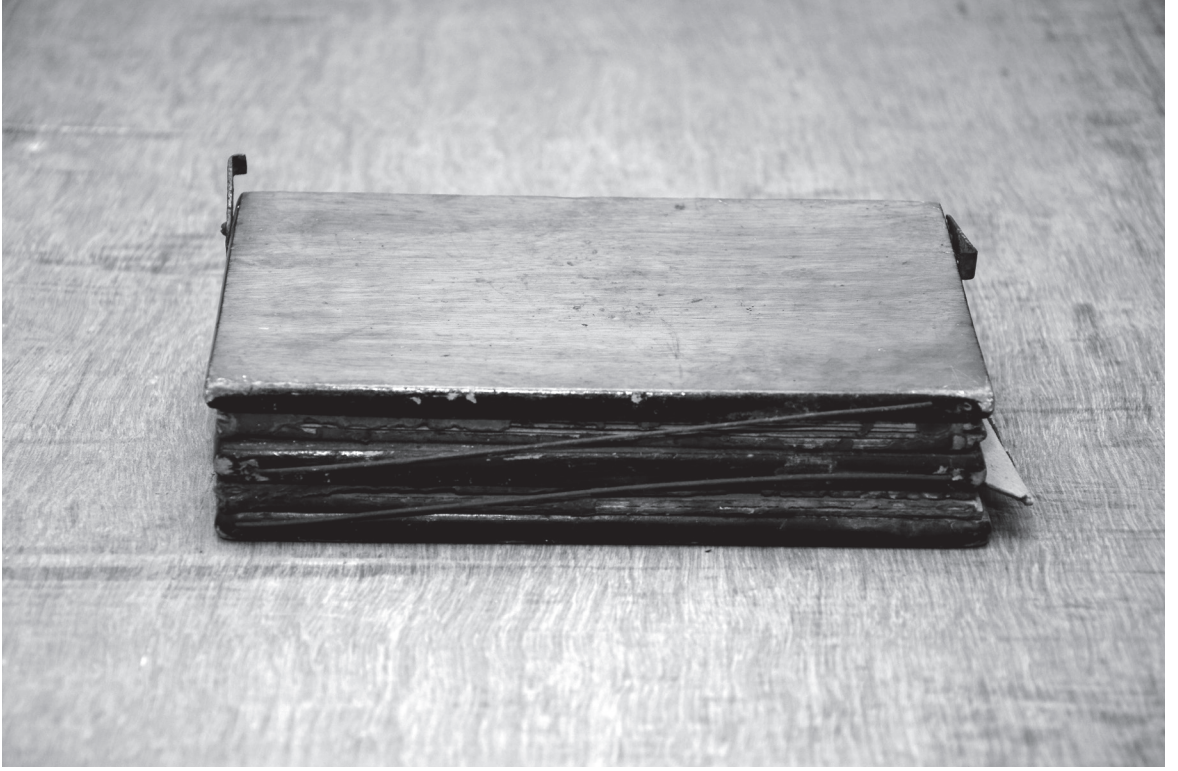
बाळकोबा यांचा सूत्रयज्ञ



बाळकोबा भोजन घेत असलेली थाळी



बालकोबा यांचे चश्मे



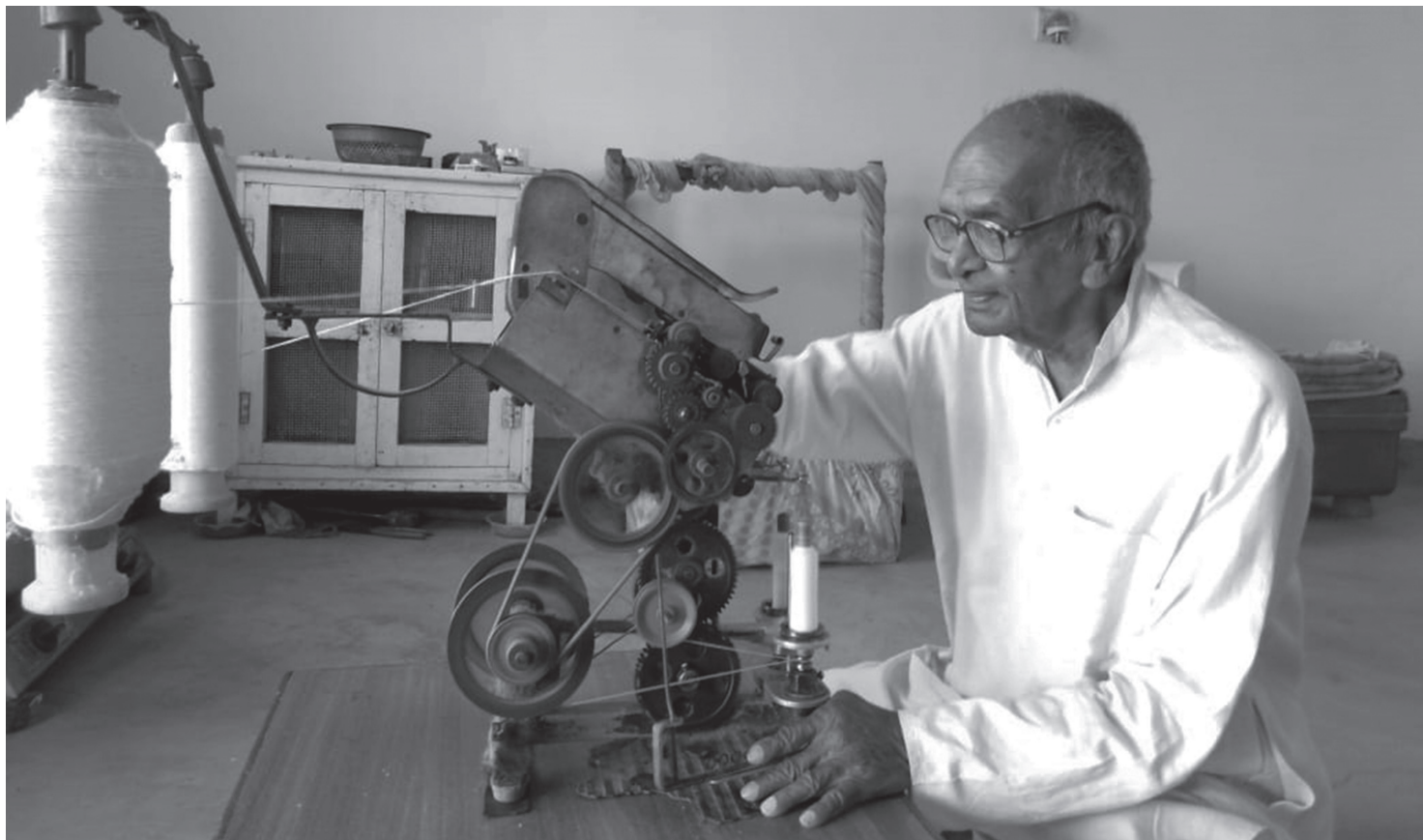
बाळकोबा यांची बाजा पेटी



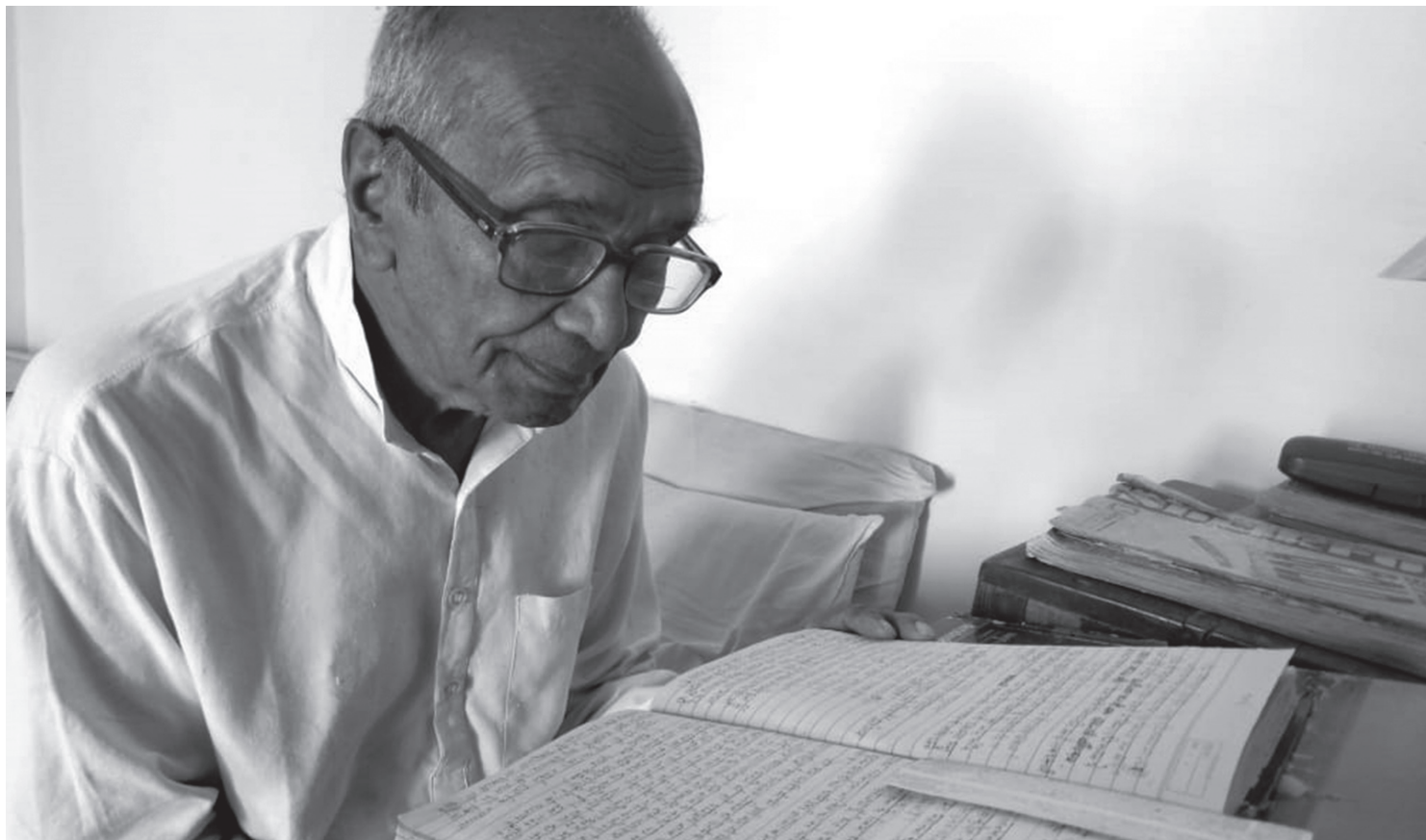
बाळकोबा यांचा झोपायचा पलंग



बाळकोबा यांचे वडील नरहर भावे



श्री बाळकोबा यांचे भक्त महेंद्रकुमारजी गोयनका यांचा सूत्र यज्ञ

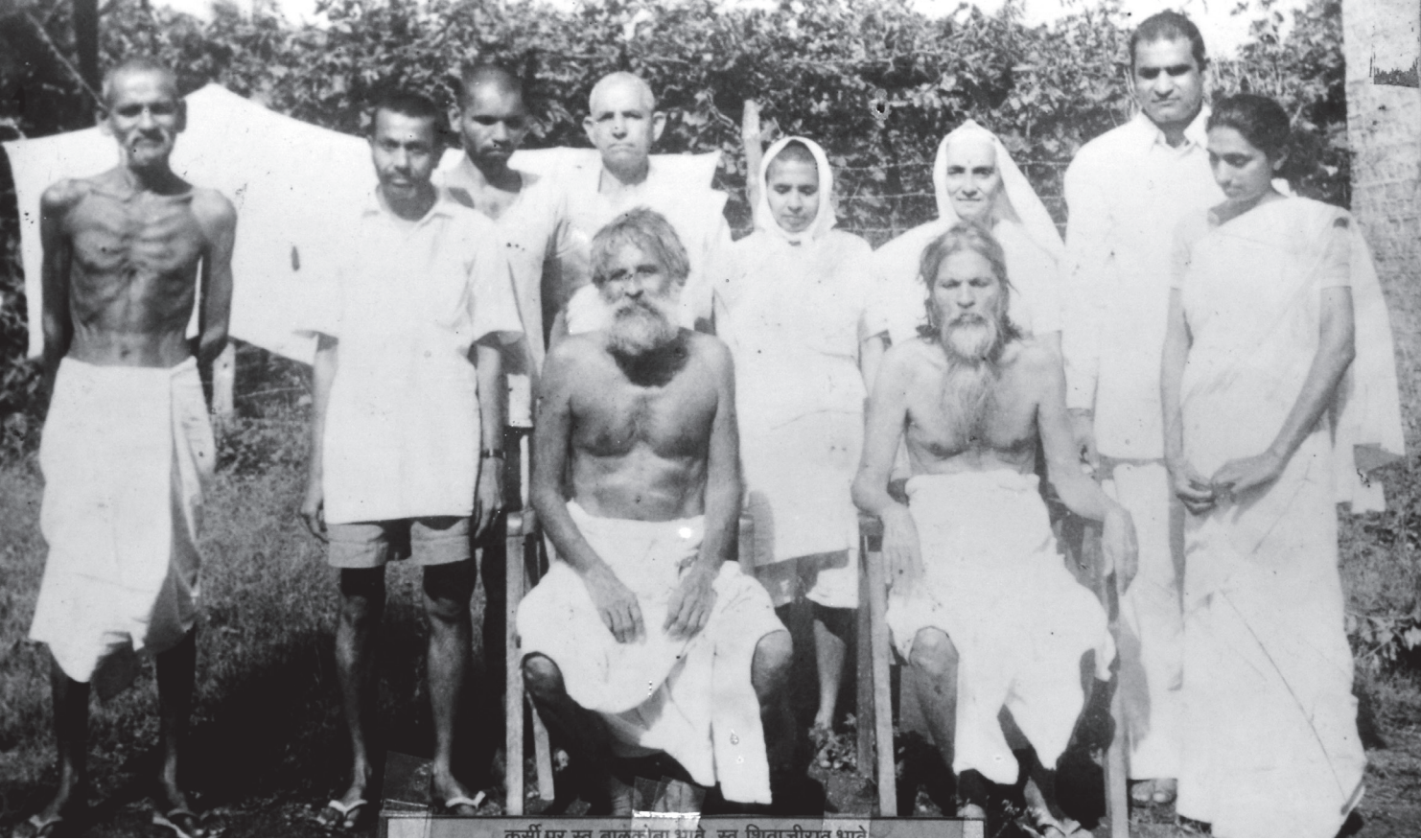


स्वाध्यायरत श्री महेंद्रकुमार गोयनका

बड़े भाग मानुष तनु पावा । सुख दुःख म सब ग्रंथ नहि गावा ॥
 साधन ध्याम मोक्ष करे कावा । पाइ न जहि परलोक सेवावा ॥
 दाहा :- सा परत्र दुःख सावई सिद्ध छनि धुनि पछिताई ।
 काम हि क्रम हि इवैकर हि मिस्या दाष लगोवै ॥
 इहि तन करे फल बिसय नहि भाई । स्वगत स्वल्प अत दुख दोवै ॥
 नरे तनु पाइ बिसय मन देही । पामटि सुधा न साथ विष मेही ॥
 स्वार्थ साच जीव कहूँ है । मन क्रम लचनू राम पद नैहै ॥
 साई पावन साई सुभंग सेवावा । जा तनु पाइ मजाअ वेधु लोवा ॥
 जानै कि जग इहि सभ किछु भाई मजहि न राम हि नरे
 तनु पाइ ॥

राम चरित मानस - उतर कोण्ड

श्री महेंद्रकुमार गोयनका यांचे हस्ताक्षर



स्व. बाळकोबा भावे, स्व. शिवाजीराव भावे, स्व. दादा कृष्णचंद्रजी, श्री बेहेडेजी, श्री हरिभाऊ पाटील, होशीयारी बहन, पद्मा बहन, गंगा बहन, डॉ. सखबिर सिंह, रमा बहन



बालकोबा भावे यांची जन्मभूमी, गागोदे

शांती कुटीर

स्वर्गीय श्री. बाळकोबा भावेजी का निवासस्थान
(१८ जून १९०० - २७ अगस्त १९८१)

२२ मार्च १९४६ में स्वर्गीय श्री. बाळकोबा भावे के साथ महात्मा गांधीजी ने
निसर्गोपचार आश्रम की स्थापना की।

स्वर्गीय बाळकोबाजी ने विश्वस्त एवम् चिकित्सक के रूप में योगदान दिया। आश्रम के
आर्थिक स्थैर्य के लिए किए गए प्रयासों के कारण आश्रम का कार्य आसान हुआ।

आध्यात्मिक आत्मोन्नती के अभ्यास द्वारा उन्होंने ब्रह्मसूत्र शांकरभाष्य, गीता तत्वबोध,
जीवनसाधना, एकादशब्रत, स्थितप्रज्ञ लक्षण आदि ग्रंथों की रचना की।

गांधीजी द्वारा निर्देशित तत्वों के अनुसार आश्रम में प्रवेशित साधकों के आध्यात्मिक
उन्नति के लिए ज्ञानदान करते रहे।

स्वर्गीय श्री. बाळकोबाजी का वास्तव्य उनके मोक्षप्राप्ति तक इसी भवन में था।
उन्होंने अपना संपूर्ण जीवन निसर्गोपचार आश्रम के उन्नति के लिए समर्पित किया था।

ऐसे महान पुरुष अंतिम क्षणों में ॐकार उच्चारण करते हुए
२७ अगस्त १९८१ के दिन पंचतत्व में लीन हो गए।

बाळकोबा यांच्या उरळी कांचन येथील शांती कुटीर वरील कोनशीला



उरळी कांचन येथील प्रेरणा मंदिरातील गांधीजींची प्रतिमा



बालकोबा यांची कुटी शांती कुटीर



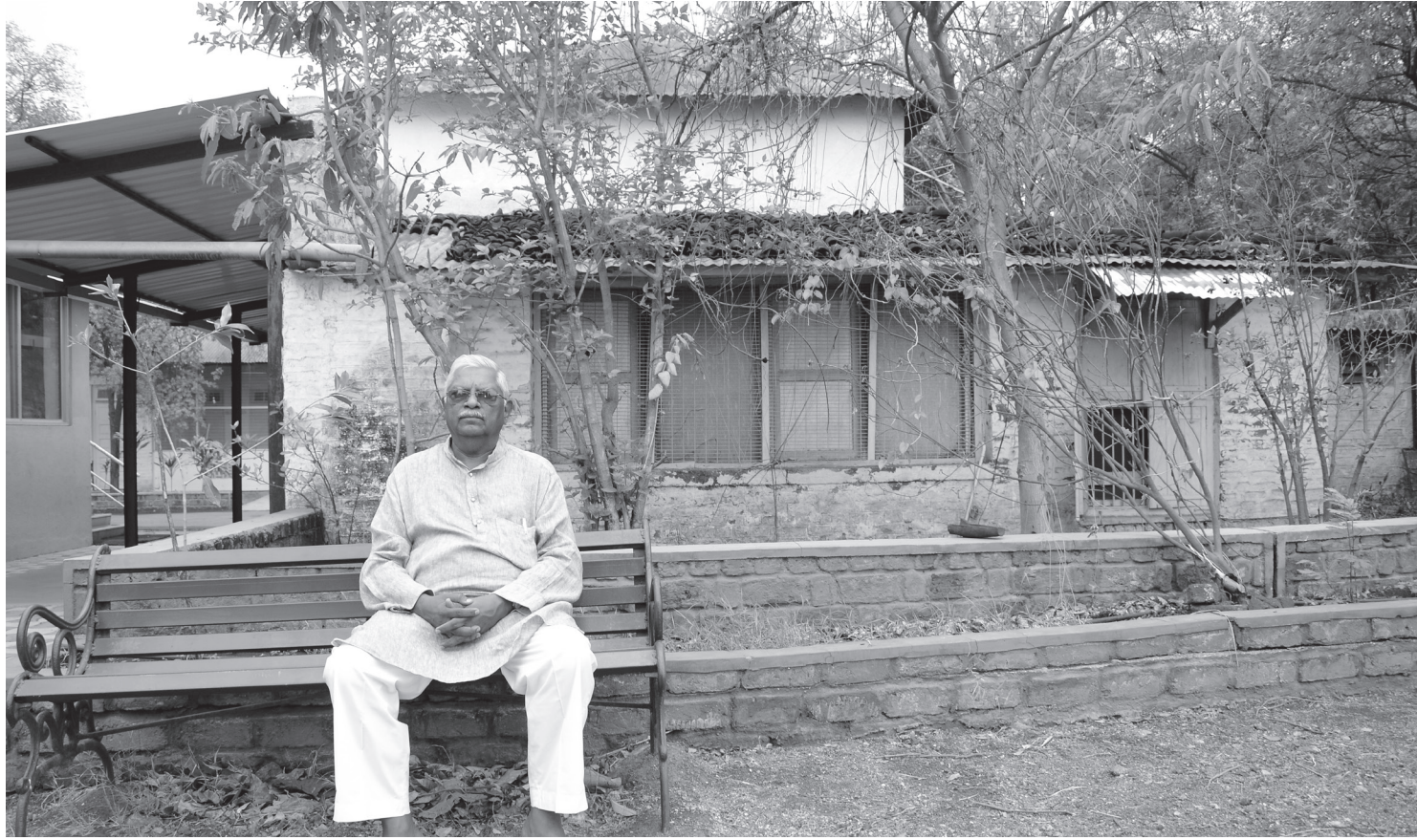
बाळकोबांचे वडिल श्री नरहर शंभुराव भावे यांचे समाधीस्थळ



बाळकोबा भावे यांचे आजोबा श्री शंभुराव आणि आजी सौ. गंगाबाई



उरळी कांचन येथील निसर्गोपचार केंद्राचे प्रवेशद्वार



उरळी कांचन येथील बाळकोबा यांच्या कुटीच्या प्रांगणात लेखक प्राचार्य डॉ. विश्वास पाटील



डावीकडून शिवाजीराव भावे, आचार्य विनोबा भावे व बाळकोबा भावे (तीन भावे बंधू)



महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ, मुंबई

मुद्रणस्थळ : शासकीय फोटोझिंको मुद्रणालय, पुणे.