

## प्रास्ताविक

श्रीमत् पूज्यपाद देवनंदी आचार्याचे

' समाधी ' - ध्यान - तंत्र

आचार्य श्री पूज्यपाद देवनंदी हे इ. स. ४६४ ते ५२४ या काळातील श्रेष्ठतम आचार्य होते. ते गंग नरेश दुर्विनीत यांचे गुरु होते. त्या राज्यनिर्मितीत, संचालनात व मार्गदर्शनात त्यांचा आशीर्वाद होता. त्यांनी श्री तत्त्वार्थसूत्र या अत्यंत मूलभूत जैन ग्रंथावर सर्वार्थसिद्धी नावाची सुंदर टीका लिहिली आहे. जैन सिद्धान्तावर त्यांची प्रगाढ श्रद्धा होती, विविध ज्ञानशाखांत त्यांनी स्वच्छंद विहार केला आहे. आयुर्वेद, व्याकरण यासाख्या अवघड विषयावरही त्यांनी आदर्श व प्रमाणभूत असे ग्रंथ निर्माण केले.

जैन श्रुतज्ञानपाचा आवाका खूप मोठा आहे. जणू सारे त्रिखंड व्यापून टाकण्याचे सामर्थ्य श्रुतज्ञानात विद्यमान आहे. ज्ञानाची अचिंत्य व सर्व व्यापक शक्ती सूर्याप्रमाणे स्व- पराला प्रकाशित करण्याची आहे. ज्ञानाला काहीही वर्ज्य नाही. असा विचार आचार्याच्या ग्रंथंसंपदेवरुन दिसून येतो.

आचार्यांनी समाधि- तंत्र हे ध्यानासाठी अत्यंत उपयुक्त पुस्तक लिहिले आहे. ध्यान म्हणजे स्थिरता. ध्यान म्हणजे परमात्म्याचे चिंतन. त्यालाच सारे समर्पण ध्यान ही काही क्रिया नाही. ते ध्यान वैश्विकतेचे भान निर्माण करते. टोटल । समग्र ) डिस्टन्स लेस म्हणजे समग्रतेने आत्मरूप होत जाण्याची , पण हळुहळु होणारी शांत स्थिती. आचार्यश्री सांगतात की ध्यान किंवा समाधी हीच खरी व स्वाभाविक आत्म - स्थिती आहे. ती ध्यानस्थिती समग्रतेने अनुभवण्यासाठी हा त्यांचा ग्रंथ . ते एक तंत्र आहे व मंत्रही.

रोज सकाळी - संध्याकाळी १०- १५ मिनिटे त्या ध्यानात रहा. सचैल स्नान करावे तसे . पाहू नका विकारांचेकडे हिज्नोटाईंज करून टाका विकारांना, विचारांना. एक कोणतीही जागा निवडा. शांतपणे, एकटेच बसता येईल, अशी घरातील जागा. तेथे आसनस्थ व्हा. शरीर स्थिर. डोळे बंद. सुरुवातीला केवळ श्वास आत जातो , बाहेर येतो, याकडे च पहा. तोच सोऽहं ध्वनी समजा. श्वास हे जीवित आहेत की नाही, हे पाहाण्याचेसाधन. हळुहळू श्वास घ्या, सोडा, तीही हळू सारे लक्ष त्या श्वासाकडे ठेवा. ही ध्यानाची पहिली पायरी समजा. जसे तबला वाजविणारा सुरुवातीला ठाक - ठाक करून तबला हा स्वर- संवादी होतो की नाही, हे पाहातो. पण ती ठाक - ठोक म्हणजे तबल्याचे स्वर नाही. ती एक व्यवस्था आहे . संगीताकडे वाटचाल करण्याची. तसेच अगोदर शांतपणे बसा. मग श्वासाकडे पहा. तो प्रत्येक श्वास स्वतः अनुभवा हळुहळू तुमचे शरीर , मन स्थिर होत जाईल. कसलीही घाई करू नका. ध्यानात प्रतिक्षा आहे. ' अत्र अवतर, अवतर अत्र मम संन्निहितो भव भव .' त्या प्रभूंची हृदयात स्थापना करा. परमात्मा , प्रभंचे येणेही पहा. त्या विशुद्ध परमात्म्याचे आगमन पाहाणेही सुखाचे. अशी दृढ, स्थिर बैठक होत गेली की तुम्ही समाधीसाठी तयार झालात.

ध्यान समाधी साधताना तुम्हाला मन - शरीर - वासना - विचार यांचा विरोध होईल पण तिकडे लक्ष नका देऊ . विचाराना रोकू नका. विरोध करू नका. संघर्ष नके . जे येतात, ते जातातही. शरीराला - मनाला पीडा देत बसू नका. कारण तुमची आत्म उर्जा त्याच कामात खर्च होऊन जाईल. राग आला, क्रोध आला, अहंकार आला तर केवळ त्योच येणे पहा. त्याच्या परिवारात सामिल नका होऊ. मूल झोपी गेले की त्याची सारी खेळणी जवळच इतर्रतः पडलेली दिसतात. तसे तुम्ही आता ध्यानात आहात. काही करीत नाही आहात.

विकार, वासना , अति विचार यामुळे आत्मउर्जेचा नाश होतो. ते सारे आत्मप्रदूषक व चित्त - प्रदूषक असतात. ते प्रदूषण घालवयाचे तर समाधी -तंत्रातील एक एक श्लोक स्पष्टपणे हळूहळू म्हणावा. अर्थाकडे फार दुेऊनका प्रत्येक श्लोक हा केवळ मंत्रच आहे, असे जाणा. तोच श्लोक २/३ वेळा म्हणावा.तसे केल्याने चित्तशुद्धीचा । पर्गेशन्स ऑफ इमोशन ) मार्ग शुद्ध होत

जातो. जे श्लोक सहज, सुलभ , सोपे असतील ते पुनः म्हणावेत, प्रत्येक शब्द, ओळ याकडे सुरुवातीला कटाक्षाने लक्ष घ्यावे. कशाचीही घाई / गडबड नसावी. ध्यानात हळुहळू आकंठ डुंबण्याची रीत सुलभतेने प्राप्त होईल.

ध्यान करताना मौन हे महत्वाचे साधन आहे. बोलणे बंद. कूणाला काहीही सुचना देऊ नका. गोंगाट, गडबड जेथे नाही, अशीच अनुभवा. इतर सारे विचार / आकांक्षा हळुहळू निरस्त होत जातील. तणाव मुक्त ध्यान, तणाव रहित मौन हे अधिक उपयोगी. म्हणून धैर्य जीवन पद्धती, तुमचे मित्र आप्त इ. साच्यांचा तुमच्यावर प्रभाव प्रतीचे धैर्य, सहनशीलता हे ध्यानाला सहाय्यक होतात.

ध्यान म्हणजे परमात्म्याच्या दिशेने होणारी यात्रा आहे. त्या यात्रेत तुम्ही एकटेच आहात. एकअयानेच जायचे आहे. हळूहळू सारी इंद्रिये, मन व त्यांचे सर्व विषय हे निरस्त करीत जातील. केवळ तुम्हीच, एकटेच त्या यात्रेत आहात. डोळेही बंद व त्या डोळ्याने जे पाहात होता, बाहेरचे विश्व , तेही बंद. गहन अंधारात तुम्ही प्रवेशत आहात. त्या अंधारात सारे विश्व बुडाले आहे. तेथे तुम्हीच काय ते प्रकाशमान आहात. अशी एकटेपणची , एकत्वाची स्थिती येईल.

ध्यान ही क्रिया नाही, हे अगोदर ध्यानात घ्या. शरीर पूर्णतः शिथिल, शांत - स्थिर व पूर्ण विश्रामात असावे. मनही तसेच. कसल्याही टोकाच्या भूमिकेत राहू नका. कारण मग तुम्ही परमात्म्या - प्रत जाऊच शकणार नाही. म्हणून सारे ताण- तणाव , इच्छा , वासना, विचार यांना बाहेरच ठेवावे. ध्यान साध्य झाले वा नाही, याचाही विचार नको. केवळ एका शांत स्वभावात तुम्ही श्वास घेता आहात, तो श्वासही जाणवू घेत आहात, अनुभवत आहात .ध्यान प्रक्रियेत तन, मन विचार शांत होत जातील. प्रतिक्षा करा. घाई करु नका.

अगदी सुरुवातीच्या स्थितीत एखादया मंत्राचाही आश्रय घेतला तरी तो योग्य होय. उदाहरणर्थ - ओम णमो अरिहंताणं हा मंत्र उच्चारत राहावा . त्या मंत्राशी एकरूप व्हावे . सा-या

विचारांची चक्रे आपोआप थांबतील. काही दिवसांनी तुम्ही शांत होत आहात, तणावमुक्त होत आहात. स्थिर होत आहात.

या समाधि तंत्रातून हाच विचार मांडला आहे. शरीर व आत्मा एक आहे, ही भावना सर्वांची असते. म्हणून देह भिन्न, वेगळा, अशी मानसिक धारणा आचार्य तयार कतात. देह वेगळा, माझा आत्मा वेगळा, अशा विचारांच्या लहरी तयार होतहल. हळुहळू त्या विचारांच्या लहरी तयार होतील. हळुहळू त्या विचारांची परिपक्वता, दृढता मनात निर्माण होईल. वेळ खूपच लागेल. असे समजा. पण अशी भाव -स्थिती आतून उढ होत जाईल. तशी भावस्थिती पक्की व्हावी म्हणून आचार्यांनी वेगवेगळे दृष्टांत, उदाहरणे दिली आहेत. त्यातून मन मोकळे होईल, प्रसन्न होईल व हळुहळू ते मनही शांत व निरस्त होईल. असा दृढ अभ्यास- साधना होत गेल्यावर तुम्ही समाधी - तंत्रात प्रवेश करीत जाल.

अशी शांत अवस्था प्राप्त होत असताना समाधी शतकाचे भक्ती पूर्वक, तल्लीनतापूर्वक पठण करावे. जे श्लोक मनाला अधिक प्रिय, अधिक प्रेरक असतील त्यांची निवउ करावी व तेच श्लोक १० - १५ नित्य म्हणत जावेत. सारेच श्लोक एकाच बैठकीत म्हटले पाहिजे असे नाही. जेवढे शक्य, तवेढे नित्य करावे. आपल्या ध्यान साधनेची चर्चाही कुणाशी करु नये. काय प्राप्त इ आले , हे देखील पाहत बसू नये. ध्यान व तुम्ही असे एकरूप णालात की मग ते ध्यान तुम्ही चालता, बोलता वा इतर सा-या क्रिया करताना देखील सहज साध्य होईल. ध्यान सहज घडावे. कारण ध्यान करणारा व ध्यान दोन असणार नाहीत. असो.

तुमच्या जीवनात अशी ध्यान - ज्योत पेटावी, तुमचे जीवन सुंदर, शांत प्रसन्न, निर्लेप व्हावे यासाठी हा छोटासा ग्रंथ तयार करून तुम्हाला अर्पण केला आहे.

या ग्रंथाच्या प्रकाशनासाठी श्री. हिरालालजी रयबागकर यांनी संपूर्ण सहकार्य दिले आहे, त्याबद्यल आम्ही त्यांचे हार्दिक आभार मानतो. त्यांनी शतायुंषी व्हावे, अशी प्रार्थना या निमित्ताने करीत आहोत.