मन व ध्यान के विषय पर शास्त्रों से लिए गए श्लोक ३

विवेकचूडामणि ३६२

एकत्व का आनन्दरस

निरन्तराभ्यासवशात्तदित्थं
पक्वं मनो ब्रह्मणि लीयते यदा।
तदा समाधिः सविकल्पवर्जितः
स्वतोऽद्वयानन्दरसानुभावकः॥

निरन्तर अभ्यास से परिपक्व हुआ मन,
जब ब्रह्म में लीन होता है,
तब वह समाधि अर्थात् समस्त विकल्पों के परे,
गहन ध्यान में लीन होने की अवस्था है,
जिसमें साधक स्वतः ही एकत्व के आनन्दरस की अनुभूति करता है।

© २०२३ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

'विवेकचूडामणि' की रचना आदि शंकराचार्य ने की थी; इन वन्दनीय ऋषि ने ८वीं शताब्दी में पूरे भारत को अद्वैत वेदान्तदर्शन के उपदेशों से परिचित कराया। यह ग्रन्थ, इस दर्शन का मूल ग्रन्थ है और यह प्रतिपादित करता है कि ब्रह्म व व्यक्ति की अन्तरतम आत्मा एक ही हैं—और इसीलिए आत्मा मूलतः पूर्ण ही है। इस ग्रन्थ में यह भी बताया गया है कि ध्यान के नियमित अभ्यास द्वारा एक साधक को यह उच्च अनुभूति हो सकती है। जब मन शान्त हो जाता है तब यह आत्मा में विश्रान्त हो जाता है।

'विवेकचूडामणि', श्लोक ३६२; अनुवाद : स्वामी माधवानन्द *Vivekachūdāmani of Śri Śaṅkarācārya,* ८वाँ संस्करण [कलकत्ता : अद्वैत आश्रम, १९७०] पृ. १३७।