

मन व ध्यान के विषय पर शास्त्रों से लिए गए श्लोक २

विवेकचूडामणि ३८३

अपने ही पूर्णत्व की अनुभूति

विशुद्धमन्तःकरणं स्वरूपे
निवेश्य साक्षिण्यवबोधमात्रे ।
शनैः शनैर्निश्चलतामुपानयन्
पूर्णं स्वमेवानुविलोकयेत्ततः ॥

साधक जब शुद्ध अन्तःकरण को स्वस्वरूप में अर्थात् साक्षी में,
जो कि परम चेतना ही है,
स्थिर होने देता है, तब वह मन को धीरे-धीरे
निश्चलता की स्थिति की ओर ले जाता है ।
तब उसे स्वयं अपने ही पूर्णत्व की साक्षात् अनुभूति होती है ।



‘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 ३८३; अनुवाद : स्वामी माधवानन्द *Vivekachūdāmani of Śrī Śaṅkarācārya*, ८वाँ संस्करण [कलकत्ता : अद्वैत आश्रम, १९७०] पृ. १४५।