विवेकचूडामणि

श्लोक ३६७

शान्त मन से व इन्द्रियों को नियन्त्रण में रखकर, सदैव अन्तरतम आत्मा पर एकाग्र होकर तथा 'उस' के साथ एकत्व की अनुभूति करते हुए, अविद्या से उत्पन्न उस अज्ञान के अन्धकार का नाश करो जो आरम्भहीन है।

विवेकचूडामणि ३६७

भाषान्तर © २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

वर्ष २०१९ के लिए अपने सन्देश में, श्रीगुरुमाई हमें प्रोत्साहित करती हैं कि हम अपने मन को अपना मित्र बनाएँ और उसे आत्मा के देदीप्यमान प्रकाश के अनुभव की ओर मार्गदर्शित करें, जो उसका अपना सच्चा स्वरूप है। आदि शंकराचार्य द्वारा रचित ग्रन्थ, विवेकचूडामणि से लिए गए इस श्लोक में मन को सतत शान्त रखने और इन्द्रियों की पहुँच से दूर रखने का गुणगान किया गया है। परिमित आत्मबोध के अन्धकार से मुक्त होने के कारण ऐसा मन 'शान्तमनः' यानी शान्त व स्थिर हो जाता है। इस प्रकार, मन कान्तिमय बन जाता है और सदैव आत्मा पर एकाग्र हो जाता है।

अन्तरतम आत्मा में निमग्न होकर और साथ-ही स्वयं को इन्द्रियों के नियन्त्रण से छुड़ाकर हम स्वयं को परिमित मन से मुक्त कर सकते हैं। ऐसा करते हुए हम मन के मित्र बन जाते हैं और अन्तर में उपस्थित अन्तर्जात दिव्यता के साथ अपने ऐक्य को बार-बार पहचान पाते हैं। इस श्लोक में आगे बताया गया है कि यह गहन समझ अन्ततः उसका नाश करती है जिसे इस श्लोक में ऋषि आदि शंकराचार्य 'ध्वान्तमनाद्यविद्यया' कहते हैं यानी "अविद्या से उत्पन्न अज्ञान का अन्धकार जो आरम्भहीन है।"

अपनी पुस्तक *हृदय की साधना, भाग - १* में, श्रीगुरुमाई सिखाती हैं "एक ही मन मित्र भी हो सकता है और शत्रु भी, सोना भी हो सकता है और करकट भी। और, मानो या न मानो, चुनाव तुम्हारे ऊपर है। तुम ही अपने मन को अपना मित्र बनाते हो या अपना शत्रु।"[२] इसलिए आइए हम मन को अपना मित्र बनाएँ — अपना सबसे अच्छा मित्र। यह चुनाव हमें करना है। जब हमें अपने सत्यतम् स्वरूप का ज्ञान हो जाता है तो हम सृष्टि के हर कण में व्याप्त आत्मा के आनन्द के प्रति अधिकाधिक जागरूक हो जाते हैं। इस विस्तृत बोध के माध्यम से हम थोड़ा-थोड़ा करके जीवन का अनुभव करने लगते हैं और तदनुसार हमारा अन्तर-जगत भी विस्तृत होने लगता है।

एक तरीक़ा जिसके द्वारा हम "अन्तरतम आत्मा पर एकाग्र होने तथा 'उस' के साथ एकत्व की अनुभूति करने" का तुरन्त अभ्यास कर सकते हैं, वह है हर अन्दर आते श्वास और बाहर जाते प्रश्वास पर केन्द्रण बनाए रखते हुए और दृढ़तापूर्वक सोऽहम् मन्त्र यानी "मैं 'वह' हूँ" के वर्णों का बोध बनाए रखते हुए ध्यान करना। इस प्रकार, हम धीरे-से अपने मन को 'सच्चिदानन्द' की दीप्तिमान अवस्था की ओर यानी सत्, चित् और आनन्द की हमारी अपनी दिव्य अवस्था की ओर मार्गदर्शित कर सकते हैं।

© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, हृदय की साधना, भाग - १ [चित्शक्ति पब्लिकेशन्स, २०१२] पृ. १०४-१०५।