मन व ध्यान के विषय पर शास्त्रों से लिए गए श्लोक

अपने ही पूर्णत्व की अनुभूति

शास्त्रों से लिए गए ये श्लोक, मन को स्थिर करने व बुद्धि को शुद्ध करने की ध्यान की शक्ति को समझाते हैं और वे इस बात का वर्णन करते हैं कि किस प्रकार परिष्कृत बुद्धि एक साधन बन जाती है जिसके माध्यम से आप आत्मा के प्रकाश की अनुभूति कर सकते हैं। ये श्लोक, भारत की दो महान दार्शनिक परम्पराओं के ग्रन्थों से लिए गए हैं।

'परमार्थसार' की रचना महान विद्वान व ऋषि अभिनवगुप्त जी ने और १०वीं शताब्दी में संस्कृत में की थी; 'परमार्थसार' का अर्थ है, 'परम सत्य का सार'। अद्वैतवाद पर आधारित सिखावनियों का यह काव्य-संग्रह, इस दृष्टिकोण को दृढ़तापूर्वक प्रस्तुत करता है कि, "सब कुछ शिव है" यानी सब कुछ वही एक पूर्ण, सर्वव्यापी परम सत्य है और वही समस्त सृष्टि का एकमात्र स्रोत है। यह काश्मीर शैवदर्शन का परिचय देता है।

ऐसा माना जाता है कि 'विवेकचूडामणि' की रचना आदि शंकराचार्य ने ८वीं शताब्दी में की थी। यह ग्रन्थ, गुरु-शिष्य के बीच काव्यात्मक संवाद के रूप में है जो इस मूल सिखावनी को प्रतिपादित करता है कि, "केवल ब्रह्म ही सत्य है।" यह ग्रन्थ, अद्वैत वेदान्तदर्शन के के लिए एक मार्गदर्शक है।

विवेकचूडामणि ३८४

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 अपनी ही पूर्णता की साक्षात् अनुभूति होती है।

अंग्रेज़ी भाषान्तर — बॅन विलियम्स्; मुखपृष्ठ डिज़ाइन — लेओ लेगोरॅट्टा; फ़ोटोग्राफ़ — नेत्राणी कॅह्ल

© २०१५ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।