ध्यानान ज्ञानः ! ज्ञानान मुक्तिः!!

ज्ञानान् मुक्तिः!

यह महामुनि कपिल का दिया हुआ सारंव्य सूत्र है।

आत्मज्ञान के बिना दुःख से मुक्ति असंभव है।

इसी प्रकार ध्यान के बिना आत्मज्ञान असंभव है।

अतः ध्यानान ज्ञानः, इसकी चर्चा अवश्य करनी चाहिए।

ध्यान से ही ज्ञान है, ज्ञान से ही मुक्ति मिलती है। ध्यान का मतलब है चित्तवृत्ति का निरोध अर्थात्....

चित्त के समस्त व्यापारों को बंद करना।

उसके बाद दिव्यचक्षु का उत्तेजित होना।

ध्यान श्वास पर ध्यान रखने से ही साध्य होता है।

अब आगे आपकी इच्छा।

चाहें तो सोने की फसल प्राप्त कीजिए।