ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ಅದು ಆಗಲೇ ಇರುವ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮಾರ್ಗ.

ಒಂದು ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಸ್ತುವಿನೆಡೆಗೆ ಉನ್ನತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞಾಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯಬಿಡುವುದು ಧ್ಯಾನ.

— ಸ್ವಾಮಿ ಯತೀಶ್ವರಾನಂದ

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ದೇಗುಲ ಯಾವುದೆಂಬುದು ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು. —ಸ್ವಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ

ಆರಾಮವಾಗಿರಿ, ಆಗ ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ, ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. —ಶ್ರೀ ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಹೊರಗೆ ಅರಸುವ ಬದಲು ಒಳಗೆ ನೆಲೆಸುವುದು – ಇದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಭೂತ-ಭವಿಷ್ಯಗಳ ಭಾರವನ್ನು ಕಳೆದು, ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಬೇರೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸತ್ಯದ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಧ್ಯಾನವೊಂದೇ... ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದರೊಡನೆಯೂ ಒಂದಾಗದೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ.

—ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಲ್ಲ ಭೌತಿಕ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. —ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಲೋಚನೆಯೂ ಕಳ್ಳತನವೇ.

—ಸೇಂಟ್ ಜಾನ್ ಆಫ್ ದ ಕ್ರಾಸ್

ಭಗವಂತನ ರೂಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನು ನಿನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವನು ಎಂದು ಭಾವಿಸು. ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿದರೆ ಅದೇ ಧ್ಯಾನ. —ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದ ಹೂವು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ದೇವರ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

—ಶ್ರೀ ಶಾರದಾದೇವಿ

"ಶ್ರೀರಾಮಭುಜಂಗಪ್ರಯಾತಸ್ತೋತ್ರ"ದಿಂದ

ವಿಶುದ್ಧಂ ಪರಂ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದರೂಪಂ
ಗುಣಾಧಾರಮಾಧಾರಹೀನಂ ವರೇಣ್ಯಮ್ ।
ಮಹಾಂತಂ ವಿಭಾಂತಂ ಗುಹಾಂತಂ ಗುಣಾಂತಂ
ಸುಖಾಂತಂ ಸ್ವಯಂ ಧಾಮ ರಾಮಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ॥ ೧ ॥

ಪರಿಶುದ್ಧನೂ ಉತ್ತಮನೂ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪನೂ ತ್ರಿಗುಣಗಳಿಗೆ ಆಧಾರನೂ ಸ್ವತಃ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದವನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠನೂ ಮಹಾಪುರುಷನೂ ಜ್ಯೋತಿಃಸ್ವರೂಪನೂ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವನೂ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಖಾನುಭವಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲೆಯಾಗಿರುವವನೂ ತಾನೇ ಪರಂಧಾಮನೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.

ಯದಾವರ್ಣಯತ್ಕರ್ಣಮೂಲೇಽಂತಕಾಲೇ
ಶಿವೋ ರಾಮ ರಾಮೇತಿ ರಾಮೇತಿ ಕಾಶ್ಯಾಮ್ ।
ತದೇಕಂ ಪರಂ ತಾರಕಬ್ರಹ್ಮರೂಪಂ
ಭಜೇಽಹಂ ಭಜೇಽಹಂ ಭಜೇಽಹಂ ಭಜೇಽಹಂ ॥ ೨ ॥

ಕಾಶಿಯಲ್ಲಿ, ಜೀವರ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವನು ರಾಮ ರಾಮ ಎಂಬ ಯಾವ ತಾರಕನಾಮವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೋ ಆ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ ತಾರಕಬ್ರಹ್ಮರೂಪನಾದ ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ನಾನು ಸದಾ ಭಜಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಪುರಃ ಪ್ರಾಂಜಲೀನಾಂಜನೇಯಾದಿಭಕ್ತಾನ್
ಸ್ವಚಿನ್ಮುದ್ರಯಾ ಭದ್ರಯಾ ಬೋಧಯಂತಮ್ ।
ಭಜೇಽಹಂ ಭಜೇಽಹಂ ಸದಾ ರಾಮಚಂದ್ರಂ
ತ್ವದನ್ಯಂ ನ ಮನ್ಯೇ ನ ಮನ್ಯೇ ನ ಮನ್ಯೇ ॥೩ ॥

ತನ್ನೆದುರಿಗೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಆಂಜನೇಯನೇ ಮೊದಲಾದ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಮಂಗಳಕರ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನನ್ನು ಸದಾ ಭಜಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೇ ರಾಮಚಂದ್ರ, ನಿನ್ನನ್ನುಳಿದು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಚಿಂತಿಸಲಾರೆ!

ಯದಾ ಮತ್ಸಮೀಪಂ ಕೃತಾಂತಸ್ಸಮೇತ್ಯ
ಪ್ರಚಂಡೈಶ್ಚ ಕೋಪೈರ್ಭಟೈರ್ಭೀಷಯೇನ್ಮಾಮ್ ।
ತದಾವಿಷ್ಕರೋಷಿ ತ್ವದೀಯಂ ಸ್ವರೂಪಂ
ಸದಾಪತ್ಪ್ರಣಾಶಂ ಸಕೋದಂಡಬಾಣಮ್ ॥ ೪ ॥

ಯಮನು ತನ್ನ ಭಟರೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಪ್ರಚಂಡ ಕೋಪದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಹೆದರಿಸುವಾಗ ನೀನು ಸರ್ವದಾ ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕೋದಂಡಬಾಣಸಹಿತವಾದ ನಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವೆ.

ನಿಜೇ ಮಾನಸೇ ಮಂದಿರೇ ಸನ್ನಿಧೇಹಿ
ಪ್ರಸೀದ ಪ್ರಸೀದ ಪ್ರಭೋ ರಾಮಚಂದ್ರ
ಸಸೌಮಿತ್ರಿಣಾ ಕೈಕಯೀನಂದನೇನ ।
ಸ್ವಶಕ್ತ್ಯಾನುಭಕ್ತ್ಯಾ ಚ ಸಂಸೇವ್ಯಮಾನ॥೫ ॥

ಸೀತೆ, ಭರತ, ಲಕ್ಷ್ಮಣರಿಂದಲೂ ಭಕ್ತರಿಂದಲೂ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಭು ರಾಮಚಂದ್ರ! ಪ್ರಸನ್ನನಾಗು ! ನನ್ನ ಮನೋಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನೆಲಸು !