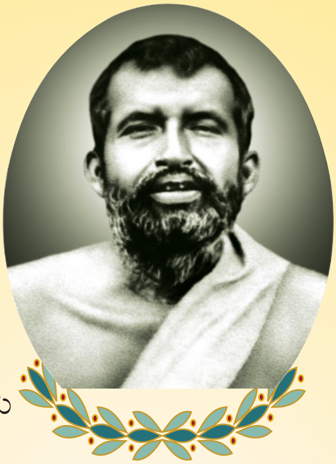
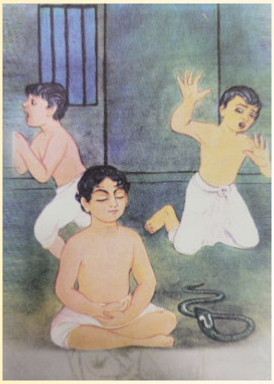
# ಧ್ಯಾನ



**ಧ್ಯಾನದ** ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಂಥ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಏನನ್ನೂ ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪರ್ಶದ ಬೋಧೆ ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವು ಮೈಮೇಲೆ ಹರಿದುಹೋದರೂ ಅದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಸ್ಥನಿಗೆ ಹಾವು ತನ್ನ ಮೈಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋದುದು ಗೊತ್ತಾಗದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಾವಿಗೂ ತಾನು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಉಂಟಾಗದು.

*(ವಚನವೇದ, ಸಂ.೨, ಪು.೨೮೦)*



**ಪ್ರಶ್ನೆ:** ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು?

**ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು :** ಹೃದಯ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಸ್ಥಳ. ಅಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ನಿನಗೆಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಇರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳವೂ ಬ್ರಹ್ಮಮಯ. ಎಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಆತನಿಲ್ಲ?

*(ವಚನವೇದ, ಸಂ.೧, ಪು.೪೧೪)*

**ಹಗಲೂ** ಇರುಳೂ ಯಾರು ಭಗವಂತನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾನೋ ಆತ ಭಗವಂತನನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ

ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಕಡೆ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಳಿಕ ಯಾವ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ದೀಪದ ಕುಡಿಯೇ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ.

*(ವಚನವೇದ, ಸಂ.೧, ಪು.೬೨)*

**ಜ್ಞಾನಿ** ಯಾವ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತೆ ? ಅನಂತ ಆಕಾಶ ದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿ ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಆನಂದದಿಂದ ಹಾರಾಡುತ್ತದೆ ಅಂತ ಭಾವಿಸಿಕೊ. ಚಿದಾಕಾಶವೆ ಆ ಅನಂತ ಆಕಾಶ. ಆತ್ಮವೇ ಆ ಹಕ್ಕಿ. ಆ ಹಕ್ಕಿ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿಲ್ಲ; ಚಿದಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುತ್ತದೆ; ಅದರ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ.

*(ವಚನವೇದ, ಸಂ.೨, ಪು.೫೩೮)*

**ಕಣ್ಣು** ತೆರೆದಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯ . ಮಾತುಕತೆ ಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಹಲ್ಲು ನೋವಿದೆ, ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಾಧೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು.. ಹಲ್ಲು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ನೋವಿನ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿದ್ದರೂ ಸಾಧ್ಯ .

*(ವಚನವೇದ, ಸಂ.೨, ಪು.೭೨)*

***‘ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಚನವೇದ’ದಿಂದ***