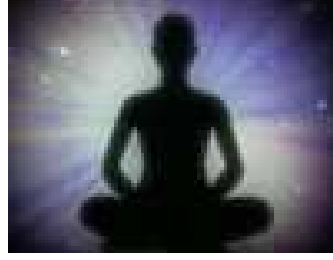


ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು 'ಆಸನ'.
ಸ್ಥಿರವಾದ, ಸುಖವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ
ಆಸನ ವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ನೆಲದ ಮೇಲಾದರೂ, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲಾದರೂ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬಹುದು.
ಧ್ಯಾನ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.
ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಳ, ಸಮಯವಿರಬೇಕು.



ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದರೊಡನೆ ಒಂದು ಸೇರಿಸಿ.
ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು
ಒಂದರೊಡನೆ ಒಂದು ಸೇರಿಸಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.
ಆರಾಮವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದರೊಡನೆ ಒಂದು ಸೇರಿಸಿ,
ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದರೊಡನೆ ಒಂದು
ಸೇರಿಸಿ ಕುಳಿತಾಗ
ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ
ಒಂದು 'ಶಕ್ತಿ ವಲಯ' ಏರ್ಪಡಾಗುತ್ತದೆ.



ಇದು ನಮ್ಮ ಆಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆ ತರುತ್ತದೆ.
ಕಣ್ಣುಗಳು ಮನೋದ್ವಾರಗಳು.
ಹಾಗಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯಾಗಲೀ ಇತರೇ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು
ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ.

ಹಾಗಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಯಾವಾಗ

ಶರೀರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆಯೋ

ಆವಾಗ

ಚೈತನ್ಯವು ಶರೀರದಿಂದ

ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯ ಕಡೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೇನು ಅಲ್ಲ
ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹುತ್ತ.

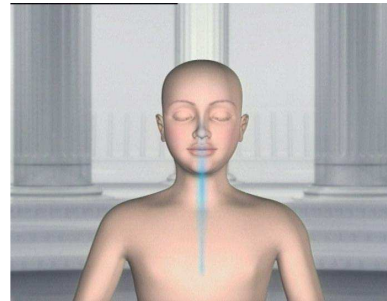
ಅನುಕ್ಷಣವು ಎಷ್ಟೋ ಆಲೋಚನೆಗಳು
ಉದ್ಭವ ವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.



ಇದರ ಹಿಂದೆ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು-
ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಗೊತ್ತಿರದ.

ಚೈತನ್ಯವು ಮನೋಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಆತ್ಮದೇಡೆ ಹೋಗಲು
ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು
ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.
ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಜರುಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸಹಜವಾಗಿ, ಸಾಕ್ಷೀಭೂತವಾಗಿ
ಶ್ವಾಸಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು
ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.



ಇದೇ ಧ್ಯಾನ ಕ್ಕೆ ಮೂಲ.
ಇದೇ ಧ್ಯಾನ ಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ.

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬಾರದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಳಗೆ ಮುಳುಗಬಾರದು.

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಮಗ್ನರಾಗಬಾರದು.

ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಗಮನವನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಕಡೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಸಹಜ ವಾದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸದೊಡನೆಯೇ ಇರಬೇಕು.

ಆಗ

ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮವಾಗಿ

ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವು

ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ

ಕೊನೆಗೆ

ನಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿನ ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಭಾಗದ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ

ಚಿಕ್ಕ ಬೆಳಕಾಗಿ ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಆಲೋಚನೆ ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ಶ್ವಾಸ ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ಆಲೋಚನಾರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ.

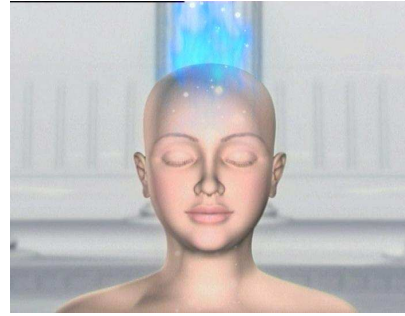
ಇದೇ ನಿರ್ಮಲ ಸ್ಥಿತಿ.

ಇದೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ

ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸಲು

ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ.



ನಾವು ಯಾವಾಗ

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ

ಆವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ

ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

Learn Meditation online from Meditationguru at: <http://www.meditationguru.com>

If any questions, queries on Meditation, Spiritual Science, contact Meditationguru at: info@meditationguru.com

Buy Spiritual Reality-journey within from <http://www.spiritual-reality.com>