

## आत्मानुसंधान

सदैव स्वस्थ बीतने वाली जिन्दगी ही सच्ची जिन्दगी है।

सुख शांति से प्रकाशित होने वाली जिन्दगी ही सच्ची जिन्दगी है। खुशी से नाचने वाली जिन्दगी ही सच्ची है अतः इस भौतिक शरीर को सदा सुखी और स्वस्थ रखना है।

मन को सदा शांति से प्रकाशित करें।

आत्मा आनन्द से सहज ही प्रकाशित होती है।

आत्मानुसंधान होने से भौतिक शरीर और मन दोनों का उन्नयन होता है।

आत्मानुसंधान होने से मन बुद्धि के रूप में बदल कर उन्नत होता है।

यह आत्मानुसंधान ध्यान द्वारा प्राप्त होता है। ध्यान यानि आनापानसति अथवा विपस्सना साधना मार्ग।

शरीर के स्वास्थ्य का सूत्र है ध्यान।

मन की शांति का सूत्र है ध्यान।

बुद्धि का विकास सूत्र है ध्यान।

स्वस्थ रह कर सुख-शांति और खुशी से जीने वाले ही भाग्यवान है अर्थात् भगवान हैं। अस्वस्थ होकर अशान्त और निरानन्द जीवन जीने वाला है आज का इन्सान किन्तु सभी मनुष्यों को भाग्यवान अर्थात् भगवान बनना है। इसके लिए स्वयं ध्यान करेंगे और करवाएँगे। परन्तु यह सब इसी जन्म में करना है, अगले जन्म में नहीं।