ध्यान और ज्ञान की साधना

अल्पज्ञता से महाविज्ञता तक पहुँचने के लिए ध्यान और ज्ञान साधना को अपनाना चाहिए। ध्यान साधना यानि आनापानसति–विपस्सना मार्ग। मनुष्य को यह समझ लेना चाहिए कि मैं अपने कार्मों के लिए स्वयं उत्तरदायी हूँ, अपनी स्थिति की जिम्मेदारी मुझ पर ही है। हमें प्रतिदिन ध्यान साधना करनी चाहिए।