नए तुलसीदल

मुँह की शून्यता – मौन!
मन की शून्यता – ध्यान!

श्वास यदि बीज है तो ध्यान वृक्ष है।
ध्यान यदि वृक्ष है तो दिव्यचक्षु उसका फल है।
थोड़ी सी साँस – हाथी जैसी बड़ी कामधेनु है।
थोड़ी सी साँस – पहाड़ जैसी संजीवनी है।
थोड़ी सी साँस – महान चिंतामणि है।
थोड़ी सी साँस – महान वटवृक्ष जैसा कल्पवृक्ष है।
थोड़ी सी साँस – सागर जैसा अक्षय पात्र है।

यदि सुनना है तो महाभारत को सुनना है।
यदि करना है तो श्वास – ध्यान ही करना है।
यदि पढ़ना है तो पिरामिड पुस्तकें ही पढ़ना है।
यदि बनाना है तो पिरामिड बनाना है।
यदि बालना है तो बुद्ध जैसा ही बोलना है।

यदि ध्यान एक फूल है तो ध्यान प्रचार फूल की खुशबू है।
खुशबू के बिना फूल फूल नहीं है, प्रचार के बिना ध्यान ध्यान नहीं है।

हम इंसान नहीं हैं, इंसान के शरीर मे रहने वाली आत्माएँ ह।
हम धरती पर आए हुए देवता है।
वनस्पति साम्राज्य की रक्षा के लिए आए हुए देवता है।
जानवरों की रक्षा के लिए आए हुए देवता है।
भूमण्डल को नंदनवन की तरह बनाने के लिए आए हुए देवता है।

खा कर चुप रहने वाली – साधारण आत्मा।

शराब पीने वाली आत्मा – मूर्खात्मा।
किसी का अपकार करने वाली आत्मा – दुष्टात्मा ।
किसी का उपकार करने वाली आत्मा – शुभात्मा ।
प्रजा सेवा के लिए अर्पित आत्मा – महात्मा ।
अपने को सृष्टिकर्ता के रूप में समझने वाली आत्मा – परमात्मा ।

हिंसा छोड़ो, हंसा पकड़ो।
प्रार्थना छोड़ो, साधना पकड़ो।
परतन्त्रता छोड़ो, स्वतन्त्रता पकड़ो।
अतीत को छोड़ो, वर्तमान को पकड़ो।

पुरूषों से स्त्रियाँ महान हैं।
बड़ों से बच्चे महान हैं।
शहरवासियों से ग्रामवासी महान है।
आडम्बर से निराडम्बर महान ह।
पण्डित मूर्खो से भोले लोग महान ह।
ध्यान न करने वालों से ध्यानी महान ह।

इन्सान का मतलब पाँच, इंसान को चाहिए भी पाँच
(1) शरीर – शरीर के लिए स्वास्थ्य की ज़रूरत है।
(2) मन – मन के लिए शांति की जरूरत है।
(3) बुद्धि – बुद्धि के लिए ज्ञान की जरूरत ह।
(4) आत्मा – आत्मा के लिए ध्यान की जरूरत है।
(5) सर्वभूतात्मा – सर्वभूतात्मा से मित्रता की जरूरत है।

और यह सब श्वास द्वारा प्राप्त आत्मानुसंधान के द्वारा साध्य है।

श्वास द्वारा आत्मानुसंधान करने से शरीर को स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

श्वास द्वारा आत्मानुसंधान करने से मन को शांति प्राप्त होती है।
श्वास द्वारा आत्मानुसंधान से आत्मा को ध्यान मिलता है।
श्वास द्वारा आत्मानुसंधान करने से सर्वभूतात्मा की मैत्री मिलती है।

ध्यान का अर्थ है साँस पर ध्यान।
ज्ञान का अर्थ है बात पर ध्यान।
जीवन का अर्थ है मित्रता पर ध्यान।