

અંતરશુદ્ધિનાં સોપાન

શ્રીગુરુમાર્ઘ દ્વારા લિખિત પુસ્તકમાંથી

ઉદ્ધરણ ૧૨

આજે ખૂબ લાંબો દિવસ રહ્યો, ઘણાં ચિંતનોથી અને ઘણી નકારાત્મકતાઓથી ભરેલો, ઘણા સંકલ્પો અને ઘણાં નવાં પ્રસ્થાનોથી ભરેલો, ઘણી શિખામણો અને ઘણી મુશ્કેલીઓથી ભરેલો. તેથી, ચાલો આપણે પોતાને, આપણા પોતાના સાચા સાથી પ્રાણ એટલે શ્વાસ અને પ્રશ્વાસ દ્વારા પુનઃ નવીન કરીએ. તમારા દષ્ટિકોણને વધુ સ્પષ્ટ થવા દો. તમારા બધા વિચારોને શાંતિપૂર્વક સ્થિર થવા દો. શરીરને શાંત થવા દો. તમારાં હૃદયને શ્વાસપ્રશ્વાસની ધ્વનિ પર કેંદ્રિત થવા દો. જેમજેમ તમે ધીરેથી શ્વાસ અંદર લો અને પ્રશ્વાસ બહાર છોડો, તેમતેમ યોગમાં વધારે ને વધારે દૃઢ થતા જાઓ.



© ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

ગુરુમાર્ઘ ચિદ્ધિલાસાનંદ, અંતરશુદ્ધિનાં સોપાન : દિવ્ય સદ્ગુણોનો યોગ, અધ્યાય ૩, ‘યોગમાં દૃઢતા’માંથી (ચિત્શક્તિ પબ્લિકેશન્સ, ચેન્નઈ, ૨૦૧૩), પૃષ્ઠ ૪૭.