गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा लिखित पुस्तक

अन्तर-शुद्धि के सोपान

उद्धरण १२

आज का दिन बड़ा लम्बा रहा, बहुत-से चिन्तनों से भरा और बहुत-सी नकारात्मकताओं से भरा, बहुत-से संकल्पों से भरा और बहुत-से लोगों के प्रस्थानों से भरा, बहुत-सी सिखावनियों से भरा और बहुत-सी कठिनाइयों से भरा। इसलिए आओ, अब हम अपने सच्चे साथी प्राण यानी श्वास-प्रश्वास द्वारा खुद को फिर से स्फूर्तिवान बनाएँ। अपनी बोधक्षमता को अधिकाधिक स्वच्छ होने दो। अपने सभी विचारों को शान्तिपूर्वक स्थिर होने दो। शरीर को प्रशान्त होने दो। अपने हृदय को श्वास-प्रश्वास की ध्वनि पर केन्द्रित होने दो। सहजता से श्वास को अन्दर लेते हुए और बाहर छोड़ते हुए योग में अधिक से अधिक दृढ़ होते चलो।

© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *अन्तर-शुद्धि के सोपान : दिव्य सद्गुणों का योग* अध्याय ३ “योग में दृढ़ता,” से उद्धृत [चित्शक्ति पब्लिकेशन्स, २०१३], पृ. ४८।