

गुरुमाई चिद्विलासानंद यांच्याद्वारे लिखित पुस्तक

अंतःशुद्धीचे सोपान

उद्धरण १२

आजचा दिवस खूप मोठा होता, अनेक चिंतनांनी भरलेला, अनेक नकारात्मकतांनी भरलेला, अनेक संकल्पांनी भरलेला आणि पुष्कळशा लोकांच्या प्रस्थानांनी भरलेला, अनेक शिकवणींनी भरलेला आणि अनेक अडचणींनी भरलेला. म्हणून, आपण आपला खरा सोबती असलेल्या प्राणाद्वारे म्हणजे श्वास आणि उच्छ्वासाद्वारे स्वतःला पुनरुज्जीवित करू या. तुमचा बोध अधिकाधिक स्पष्ट होऊ द्या. आपल्या सर्व विचारांना शांतिपूर्वक स्थिर होऊ द्या. शरीराला प्रशांत होऊ द्या. तुमच्या हृदयाला श्वासोच्छ्वासाच्या ध्वनीवर केंद्रित होऊ द्या. सावकाशपणे श्वास आत घेताना आणि बाहेर सोडताना योगामध्ये अधिकाधिक दृढ व्हा.



© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

गुरुमाई चिद्विलासानंद, अंतःशुद्धीचे सोपान : दिव्य सद्गुणांचा योग, अध्याय ३ 'योगामध्ये दृढता,' यामधून उद्धृत [चित्शक्ती पब्लिकेशन्स, २०१३], पृ. ५२-५३.