गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा लिखित पुस्तक

अन्तर-शुद्धि के सोपान

उद्धरण ७

किसी ने एक दिन मुझे बताया कि वह हठयोग का ताड़ासन, जिसे पर्वतासन भी कहते हैं, कर रही थी और अन्ततः, उसे ध्यान की गहराई में उतरने का अनुभव हुआ। उसने वर्षों से अनेक बार ध्यान की प्रक्रिया का ऐसा वर्णन सुना था। फिर भी, वह हमेशा यह सोचती थी कि *उसे* ही यह प्रयास करना है। वह पूरी लगन और दृढ़ता के साथ इस प्रयत्न में लगी रही थी। लेकिन, उस रात जब वह ताड़ासन में खड़ी थी तो उसने कोई प्रयत्न नहीं किया। ज्योंही उसका शरीर पूर्ण सन्तुलन की स्थिति में आया, उसका मन शान्त हो गया और वह ध्यान में उतर गई। उसने अपने आपको ऐसी गहरी स्थिति में पाया जिसका अनुभव उसने पहले कभी नहीं किया था। वह कैसे गहरे आनन्द की स्थिति थी, ऐसे पवित्र आह्लाद से भरी कि उसका वर्णन करने के लिए वह कोई उपमा सोच ही नहीं पाई। वह स्थिति अवर्णनीय थी।

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

गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *अन्तर-शुद्धि के सोपान : दिव्य सद्‌गुणों का योग* अध्याय ४ “ज्ञान में दृढ़ता,” से उद्धृत [चित्‌शक्ति पब्लिकेशन्स, २०१३], पृ. ५२-५३।