

एक दैनिक अनुष्ठान ~ गुरुमाई चिद्विलासानन्द

तुम यह दैनिक अनुष्ठान दिनभर में जितनी बार चाहो, उतनी बार कर सकते हो। तुम इसे खड़े होकर या बैठे हुए कर सकते हो और इसे अलग-अलग समय पर, अलग-अलग तरीकों से कर सकते हो। तुम जिस आसन में बैठे हो या खड़े हो, उसी आसन में कुछ सेकन्ड से लेकर एक मिनट तक के लिए रहो और मानस-चित्रण करो। अपने श्वास-प्रश्वास को सहज होने दो—भीतर आते श्वास को अपने अन्तर को हलके-से स्पर्श करने दो और बाहर जाते प्रश्वास को मुक्त होकर बहने दो।

आज, एकदम उन्मुक्त होकर
गाने और नाचने के लिए समय निकालो।

फिर, आँखें मूँदकर,
मन ही मन कोई अभिलाषा करो।

~ गुरुमाई

