ધારણા

દીપાવલી ૨૦૨૩ માટે શ્રીગુરુમાઈની કવિતામાંથી ઉદ્ધૃત

દીપાવલી ૨૦૨૩ માટે પોતાની કવિતા, "સર્વત્ર પ્રકાશ રહે"માં ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદે તમારા અભ્યાસ માટે એક ધારણા લખી છે. તમે આ ધારણાને નીચે ગુજરાતીમાં વાંચી શકો છો અથવા કવિતાના એક ભાગરૂપે હિન્દી કે અંગ્રેજીમાં સાંભળી શકો છો. જો તમે ઇચ્છો તો અલગથી ધારણાનું રેકૉર્ડિંગ સાંભળતાં-સાંભળતાં ધ્યાન કરી શકો છો.

હવે આપણે એક ધારણા કરીશું

થોડી ક્ષણો માટે એક આરામદાયક આસનમાં બેસો

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસની સાથે જોડાઓ
અંદર આવતો શ્વાસ ઊંડો છે
બહાર જતો પ્રશ્વાસ લાંબો છે

આ રીતે શ્વાસ લેતાં-લેતાં
તમારી આંખો બંધ કરો

હવે સહજતાથી શ્વાસપ્રશ્વાસ ચાલવા દો
અને માનસચિત્રણ કરો —

પાનખરની ઋતુ છે

સાંભળો આ ગુસપુસ
જમીન ચૂમવા માટે આતુર

ફૂલોની નાજુક પાંખડીઓની

વૃક્ષોનાં લાલ-પીળા-નારંગી પાંદડાંઓની

આંખો બંધ રાખો

અને મનની આંખોથી જ

ઉપર આકાશને જુઓ

રૂ જેવાં હળવાં-હળવાં શુભ્ર વાદળો આમતેમ વિખેરાયેલાં છે

જાણે અનંતપુષ્પ ખીલ્યાં છે

આ લોભામણા દશ્યને

નજરોમાં ભરી લો

આ અનુભૂતિની સુગંધને શ્વાસમાં વસાવી લો

ધીરેથી તમારી આંખો ખોલો

આ અનેરી અનુભૂતિ સંભાળીને રાખો

© ૨૦૨૩ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.