धारणा

गुरुमाई चिद्विलासानंद रचित दीपावली २०२३च्या कवितेतून उद्धृत

दीपावली २०२३साठी गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी एक कविता लिहिली आहे, जिचे शीर्षक आहे, 'सर्वत्र प्रकाश असो'. या कवितेमध्ये त्यांनी तुमच्या अभ्यासासाठी एक धारणा लिहिली आहे. तुम्ही ही धारणा खाली दिल्याप्रमाणे मराठीमध्ये वाचू शकता. अथवा, हिंदी किंवा इंग्रजीमध्ये कवितेचे रेकॉर्डिंग ऐकताना, कवितेचा एक भाग म्हणूनदेखील तुम्ही ही धारणा ऐकू शकता किंवा धारणेचे रेकॉर्डिंग वेगळे ऐकू शकता व हिच्या साहाय्याने ध्यान करू शकता.

आता आपण एक धारणा करणार आहोत—

काही क्षण एका आरामदायक आसनात बसा

तुमच्या श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष द्या
आत येणारा श्वास सखोल आहे
बाहेर जाणारा उच्छ्वास दीर्घ आहे

अशा प्रकारे श्वास घेत राहा
तुमचे डोळे बंद करा

आता सहजतेने श्वासोच्छ्वास होऊ द्या
आणि मानसचित्रण करा—

पानगळीचा ऋतू आहे

ऐका ही कुजबुज
जमिनीचे चुंबन घेण्यास आतुर
फुलांच्या नाजूक पाकळ्यांची
झाडांच्या लाल-पिवळ्या-नारिंगी पानांची

डोळे मिटलेलेच ठेवा
आणि मनश्चक्षूंनीच
वर आकाशाकडे पाहा

कापसासारखे हलकेफुलके शुभ्र मेघ इकडेतिकडे विखुरले आहेत
जणूकाही अनंतपुष्पे उमलली आहेत

हे मनमोहक दृश्य
नजरेत साठवून घ्या
या अनुभूतीचा सुगंध श्वासात भरून घ्या

हळुवारपणे आपले डोळे उघडा

ही अनोखी अनुभूती जतन करा

© २०२३ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.