

સાક્ષીભાવ

~ ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ

સાક્ષીભાવ

તમારી આંખોને બંધ થતાં જુઓ
તમારી આંખોને ખુલતાં જુઓ
ફરીથી પલક ઝપકાઓ.

મનના દ્વારને બંધ કરો
મનના દ્વારને ખોલો
પછી મનને વિશ્રામ કરવા દો.

અંદર પગલું મૂકો, ઉંબરાની આ પાર
બહાર પગલું મૂકો, ઉંબરાની પેલે પાર
પછી બરાબર જ્યાં તમે ઊભા છો ત્યાં જ,
બહાર ગયા કે અંદર આવ્યા વિના,
ઉંબરાને પાર કર્યા વિના —
ફરો.

પાછા ૩૬૦ ડિગ્રી ગોળ ફરો,
આદરણીય વૃક્ષોની સુરભિને શ્વાસમાં ભરી લો
ઊંચા ઊભેલાં,
તમારા સંવેદનશીલ હૃદયને
સંરક્ષણ પ્રદાન કરતાં
આ વૃક્ષો તમારા અસ્તિત્વના ભવ્ય, નિષ્ઠાવાન સમર્થક છે.

ખુલ્લા પુસ્તકને બંધ કરો
બંધ પુસ્તકને ખોલો
પછી પુસ્તકને ઉઠાવો,
બેસીને વાંચો,
અને સમજો

તેને જે તમારી તીક્ષ્ણ બુદ્ધિની પણ પકડમાં નથી આવ્યું.

નિદ્રાના ખોળામાં જતી વખતે
ઊડીને તમારા કલ્પનાલોકના મર્મસ્થાનમાં જાઓ,
મુક્ત થઈ જાઓ
તમારા શરીરને તાણમુક્ત થઈ જવા દો.
સૂઈ જાઓ અને તમારા શરીરને આરામ કરવા દો.
જ્યારે તમે જાગતા હતા
અને હજારો કામમાં વ્યસ્ત રહીને
જે ઊર્જા તમે વ્યય કરી હતી
તેને પુનઃ પ્રાપ્ત કરો.

જાગ્રત અવસ્થાને યાદ કરો.
પર્વતશિખર પર વાગતા
મંદિરના ઘંટને સાંભળતા-સાંભળતા
સ્વયંને નિદ્રામાંથી જગાડો.
એક અન્ય નિઃશબ્દ પ્રભાતનું સ્વાગત કરો,
જે હજી રાતના ઝાકળમાં લપેટાયેલું છે.

ઘઘકતા અગ્નિકુંડ પર પાણીને ઊકાળો
બરફના ટુકડાઓ પર શરબતને ઠંડું કરો
તેનો છમછમ અને સણસણનો સ્વર તમને લલચાવી રહ્યો છે.
પછી જે ગરમ છે અને જે ઠંડું છે તેને છોડી દો —
હવે તેના પર મુગ્ધ બની રહેવા સાથે તમારો કોઈ સંબંધ નથી.

ખચકાયા વિના મુક્તરૂપે તમારા મનની વાત કહો
તમારા મનનું કડક પરીક્ષણ કરો, જ્યાંસુધી મન તમને દખલ દેવા દે ત્યાંસુધી
પછી એ વિચારો અને શબ્દોને તિલાંજલિ આપી દો
જે તમને તેના ગુલામ બનાવી રાખે છે
અને તમને તમારા જન્મસિદ્ધ અધિકારથી વંચિત રાખે છે,
જે છે દિવ્ય આનંદ.

પ્રશ્વાસ બહાર છોડો
અને તમારી દષ્ટિને સહસ્રાબ્દીઓ સુધીનું અંતર પાર કરવા દો
શ્વાસ અંદર લો
અને હૃદયગુહામાં ઊતરતા રહીને તમારી દષ્ટિને અંદરની તરફ વાળી દો

તમારા શ્વાસને ચમકતો અને પોતાનામાં જ લય થતા જુઓ
પછી હજી વધુ સહસ્રાબ્દીઓ માટે મૌન થઈ જાઓ.

અંતરતમથી ઊભરાતી અદૃશ્ય ઉપસ્થિતિના દિવ્ય સ્પર્શનો અનુભવ કરો
તેના પરિધાનમાંથી પ્રસરિત થતા અને
તમારા જગતમાં સ્પંદિત થતા પ્રકાશનું આલિંગન કરો
પછી તમારા શરીરના દરેક કોષને પ્રકાશ-કણ બની જવા દો —

સફેદ

ઘેરો વાદળી

વાદળી

લીલો

પીળો

નારંગી

લાલ

તમારા જીવનના પુસ્તકને બંધ કરતાં અને ખોલતાં રહીને,
અકથિત સુખ અને દુઃખને શ્વાસ અને પ્રશ્વાસમાં વહેવા દો.
વારંવાર પરમ ચિત્તિના સત્ત્વમાં લીન થઈ જાઓ

મિલન

વિશ્રામ

નવજીવનનો પ્રાણ

પછી તમારા 'કરવા' અને 'હોવા'થી સ્વયંને મુક્ત કરો
અને અવાર્ણનીય અને અનિર્વચનીય મૌનમાં વિલીન થઈ જાઓ —
એ બધું જે નથી તેને ભૂલી જાઓ
તે બની જાઓ જે 'છે'
જેથી એ બનો જે કંઈ પણ નથી