

साक्षी भाव

~ गुरुमाई चिद्विलासानन्द

साक्षी भाव

अपनी आँखों को बन्द होते देखो
अपनी आँखों को खुलते देखो
फिर से पलकें झपकाओ ।

मन के झरोखे को बन्द करो
मन के झरोखे को खोलो
फिर मन को विश्राम करने दो ।

अन्दर क़दम रखो, चौखट के इस पार
बाहर क़दम रखो, चौखट के उस पार
फिर ठीक वहीं जहाँ तुम खड़े हो,
बिना बाहर जाए या अन्दर आए,
बिना चौखट को पार करे —
मुड़ो ।

फिर से गोलाई में घूमो
आदरणीय वृक्षों की सुरभि को श्वास में भर लो
ऊँचे खड़े,
तुम्हारे संवेदनशील हृदय को
संरक्षण प्रदान करते हुए
ये वृक्ष तुम्हारे अस्तित्व के भव्य, निष्ठावान समर्थक हैं ।

खुली पुस्तक को बन्द करो
बन्द पुस्तक को खोलो
फिर पुस्तक को उठाओ,
बैठकर पढ़ो,
और समझो

उसे जो तुम्हारी तीक्ष्ण बुद्धि की भी पकड़ में नहीं आया है।

नींद की गोद में जाते हुए
उड़कर अपने कल्पनालोक के मर्मस्थान में जाओ,
मुक्त हो जाओ
अपने शरीर को तनावमुक्त हो जाने दो
सो जाओ और अपने शरीर को आराम करने दो।
जब तुम जागे हुए थे
और हज़ारों कामों में व्यस्त रहते हुए
जो ऊर्जा तुमने व्यय की थी
उसे पुनः प्राप्त करो।

जाग्रत अवस्था को याद करो।
पर्वत-शिखर पर बजती
मन्दिर की घंटियाँ सुनते हुए
स्वयं को नींद से जगाओ।
एक और निःशब्द प्रभात का स्वागत करो,
जो अब भी रात की ओस में लिपटा हुआ है।

धधकते अग्नि-कुण्ड पर पानी को उबालो
बर्फ़ के टुकड़ों पर शर्बत को ठण्डा करो
उनकी छनछन और सनसन का स्वर तुम्हें लुभा रहा है
फिर जो गर्म है और जो ठण्डा है उसे छोड़ दो —
उन पर मुग्ध बने रहने से अब तुम्हें कोई सरोकार नहीं है।

बेझिझक आज़ादी से अपने मन की बात कहो
अपने मन की कड़ी जाँच करो, जहाँ तक मन तुम्हें दखल देने दे वहाँ तक
फिर उन विचारों और शब्दों को तिलांजलि दे दो
जो तुम्हें अपना गुलाम बनाए हुए हैं
और तुम्हें तुम्हारे जन्मसिद्ध अधिकार से वंचित रखते हैं,
जो है स्वर्गिक आनन्द ।

प्रश्वास बाहर छोड़ो
और अपनी दृष्टि को सहस्राब्दियों तक की दूरी तय करने दो
श्वास अन्दर लो
और हृदय-गुहा में उतरते हुए अपनी दृष्टि को अन्दर की ओर मोड़ लो
अपने श्वास को चमचमाते और अपने ही अन्दर लय होते हुए देखो
फिर और भी सहस्राब्दियों के लिए मौन हो जाओ ।

अन्तरतम से उभरती अदृश्य उपस्थिति के दिव्य स्पर्श को अनुभव करो
उसके परिधान से प्रसरित होते और
तुम्हारे जगत में स्पन्दित होते प्रकाश का आलिंगन करो
फिर अपनी देह की हर कोशिका को प्रकाश-कण बन जाने दो —

सफ़ेद
गहरा नीला
नीला
हरा
पीला
नारंगी
लाल

अपने जीवन की पुस्तक को बन्द करते और खोलते हुए,
अनकहे सुख और दुःख को श्वास और प्रश्वास में बहने दो।
बार-बार परम चिति के सत्त्व में लय हो जाओ

मिलन
विश्राम
नवजीवन का प्राण

फिर अपने 'करने' और 'होने' से स्वयं को मुक्त करो
और अपरिभाष्य एवं अनिर्वचनीय मौन में विलीन हो जाओ —
वह सब जो नहीं है उसे भुला दो
वह हो जाओ जो 'है'
जिससे वह बनो जो कुछ भी नहीं है