

## साक्षीभाव

~ गुरुमाई चिद्विलासानंद

साक्षीभाव

तुमचे डोळे बंद होताना पाहा  
तुमचे डोळे उघडताना पाहा  
मग पुन्हा पापण्यांची उघडझाप करा.

मनाची कवाडे बंद करा  
मनाची कवाडे उघडा  
मग मनाला विसावा घेऊ द्या.

आत पाऊल ठेवा, उंबऱ्याच्या या बाजूला  
बाहेर पाऊल ठेवा, उंबऱ्याच्या त्या बाजूला  
मग जिथे तुम्ही उभे आहात अगदी त्याच ठिकाणी,  
बाहेर न जाता किंवा आत न येता,  
उंबरा न ओलांडता —  
वळा.

पुन्हा ३६० अंशात पूर्णपणे गोल वळा  
वंदनीय वृक्षांचा सुगंध आपल्या श्वासात भरून घ्या  
उंच व ताठ उभे असलेले,  
तुमच्या संवेदनशील हृदयाला  
संरक्षण प्रदान करणारे  
हे वृक्ष तुमच्या अस्तित्वाचे भव्य, निष्ठावंत समर्थक आहेत.

उघडे असलेले पुस्तक बंद करा  
बंद असलेले पुस्तक उघडा  
मग पुस्तक हातात घ्या,  
बसून वाचा,  
आणि ते समजून घ्या,  
ज्याचे आकलन तुमच्या तीक्ष्ण बुद्धीलादेखील करता आलेले नाही.

उडतउडत तुमच्या कल्पनाजगताच्या मर्मस्थानी जा  
निद्रेच्या कुशीत शिरताना  
मुक्त व्हा  
तुमच्या शरीराला तणावमुक्त होऊ द्या  
झोपी जा आणि आपल्या शरीराला आराम करू द्या.  
जागे असताना आणि हजारो कामांमध्ये गुंतलेले असताना  
ज्या ऊर्जेचा तुम्ही व्यय केला होता  
ती पुन्हा मिळवा.

जागृतावस्थेचे स्मरण करा  
पर्वतशिखरावर वाजणाऱ्या  
मंदिरातील घंटा ऐकत  
स्वतःला झोपेतून जागे करा.  
आणखी एका निःशब्द पहाटेचे स्वागत करा,  
जी अजूनही रात्रीच्या दवाने आच्छादलेली आहे.

पेटलेल्या अग्निकुंडावर पाणी उकळा  
बर्फाच्या तुकड्यांवर सरबत थंड करा  
त्यांचा चरचरणारा आणि फसफसणारा आवाज तुम्हाला मोहून टाकतो आहे  
मग जे गरम आहे आणि जे थंड आहे, त्याला सोडून द्या —  
त्यांच्यावर मुग्ध होत राहण्याशी तुमचा आता काहीही संबंध नाही.

निःसंकोच मोकळीकीने आपल्या मनातील गोष्ट सांगा  
आपल्या मनाचे काटेकोर परीक्षण करा, जितका हस्तक्षेप ते तुम्हाला करू देईल तितके  
मग त्या विचारांचा आणि त्या शब्दांचा त्याग करा  
ज्यांनी तुम्हाला त्यांचे गुलाम बनवले आहे  
आणि जे तुम्हाला तुमच्या जन्मसिद्ध अधिकारापासून,  
स्वर्गीय आनंदापासून  
वंचित ठेवतात.

प्रश्वास बाहेर सोडा  
आणि आपल्या दृष्टीला सहस्रावधी वर्षांइतके अंतर पार करू द्या  
श्वास आत घ्या  
आणि हृदय-गुहेत उतरताना आपली दृष्टी अंतरंगात वळवा  
आपल्या श्वासाला चमचमताना आणि त्याच्या स्वतःमध्येच विलीन होताना पाहा  
मग आणखी कितीतरी सहस्रावधी वर्षांकरता मौन व्हा.

अंतरातून उद्भवणाऱ्या अदृश्य 'उपस्थिती'चा दिव्य स्पर्श अनुभवा  
तिच्या परिधानातून प्रसृत होऊन  
तुमच्या जगतात स्पंदित होत असलेल्या प्रकाशाला आलिंगन द्या  
मग तुमच्या शरीरातील प्रत्येक पेशीला प्रकाशकण बनू द्या —

पांढरा  
गडद निळा  
निळा  
हिरवा  
पिवळा  
नारिंगी  
लाल

आपल्या जीवनाचे पुस्तक बंद करताना व उघडताना,  
अव्यक्त सुखाला व दुःखाला श्वासातून आणि प्रश्नासातून प्रवाहित होऊ द्या  
पुन्हापुन्हा परम चितीच्या सत्त्वामध्ये विलीन होत राहा

मिलन  
विश्राम  
नवजीवनाचा प्राण

मग स्वतःच्या 'करण्या'तून आणि 'असण्या'तून स्वतःला मुक्त करा  
आणि अवर्णनीय व अनिर्वचनीय मौनामध्ये विलीन होऊन जा —  
जे नाही ते सर्व विसरून जा  
ते सर्वकाही बना जे 'आहे'  
ज्यामुळे ते बनाल जे काहीही नाही