



ذہن کو کنٹرول کرنا اور ڈسپلن میں رکھنا

آج ہم ٹیکنالوجی، انڈسٹریلائزیشن اور اربنائزیشن کے عہد میں رہ رہے ہیں اور یہ دنیا، مقابلے یا مسابقت کی دنیا بنتی جا رہی ہے۔ ہندوستانی سماج بہت پیچیدہ اور بہت تیز رفتار ہو چکا ہے، لیکن یہ سب چیزیں دباؤ اور فشار کا سبب بھی ہیں اور ان کے نتیجے میں ہائی بلڈ پریشر، بے خوابی، ذیابیطس اور ہارٹ اٹیک جیسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس دباؤ اور تناؤ سے بچنے کا علاج یہ نہیں ہے کہ ڈرگس لی جائیں یا الکل کا سہارا لیا جائے۔ ڈرگس اور الکل وغیرہ نہ صرف یہ کہ مسئلہ کا حل نہیں ہیں، بلکہ ان کے نتائج بھی مضرت رساں اور معکوس ہو سکتے ہیں۔ ایسا سب کچھ اس لیے ہوتا ہے کہ ہمارے جسمانی و ذہنی قوی پر ہمارا کنٹرول نہیں ہے۔ اس کے برخلاف خارجی احوال اور خارجی دنیا کا ہمارے اوپر کنٹرول ہو چکا ہے۔ ان مسئلوں کا حل اپنے ذہن اور اپنے خود پر کنٹرول کرنے اور ان کو باضابطہ رکھنے کی صلاحیت کو فروغ دینا ہے۔ اس سبق میں ہم کچھ ایسی تکنیکوں کو بیان کریں گے، جن سے ایک پرسکون ذہن اور ایک صحت مند زندگی کے حصول میں مدد ملے گی۔

مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- ذہن کے کنٹرول اور اس کے ڈسپلن کی اہمیت کو بیان کر سکیں گے؛
- ذہن کو کنٹرول کرنے کی کچھ تکنیکوں اور طریقوں کو بیان کر سکیں گے؛ اور
- ذہن کو کنٹرول کرنے کے مختلف طریقوں کے فائدوں کو جان سکیں گے۔



نوٹس

27.1 ذہن کو کنٹرول کرنے اور اس کو باضابطہ رکھنے کی اہمیت

فرد کی صحتمند نشوونما اور سماج کے صحتمند ارتقا کے لیے خود پر کنٹرول اور ڈسپلن کی بہت اہمیت ہے۔ ان کے بغیر کچھ منفی احساسات، مثلاً سرکشی، جارحیت، غصہ، نفرت اور عدم تحمل وغیرہ غالب آجاتے ہیں۔ ایک کلیدی سوال یہ ہے کہ ہم اپنے اوپر کس طرح قابو پائیں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ ایک نظم و ضبط والی زندگی گذاری جائے۔ ہمیں نہ صرف اپنی غذائی عادتوں کو باقاعدہ بنانا ضروری ہے، بلکہ اپنے طرز زندگی میں بھی تبدیلی لانا ضروری ہے۔ اسی مقصد کے تحت ہندوستانی یوگا کے نظام کو فروغ دیا گیا ہے۔ ایک طرز زندگی کے طور پر یوگا کسی بھی فرد کی صحتمند نشوونما کے لیے بہت اہم ہے۔ یہ ایک بہت عمیق جسمانی، جذباتی اور وقوفی تجربہ ہے۔ جسم، ذہن، خرد اور جذبات کے درمیان توازن ضروری ہے۔ جدید تعلیم جسم اور خرد پر بہت زور دیتی ہے۔ نتیجتاً اس میں جذباتی پہلوؤں کو نظر انداز کیے جانے کی وجہ سے ڈسپلن، خود پر قابو، تحمل اور کردار جیسی خوبیاں نظر انداز ہو گئیں۔

ذہن کا کنٹرول صرف مذہبی یا روحانی لوگوں کا مسئلہ نہیں ہے، بلکہ اگر اپنے پیشے یا کاروبار زندگی میں کامیابی چاہتے ہیں، تو ہر شعبہ زندگی کے لوگوں کو ذہن پر کنٹرول رکھنے کی ضرورت ہے۔ ذہن کو قابو میں کیے بنا اور اس کو ڈسپلن کا پابند بنائے بنا، نہ فرد کی زندگی میں کوئی ترقی ہو سکتی ہے اور نہ سماج ترقی کر سکتا ہے۔ ایک پرسکون اور شانت ذہن ہی زندگی میں کچھ حاصل کر سکتا ہے۔ ہر انسان ایک مسرت بھری اور صحتمند زندگی گزارنا چاہتا ہے اور ایسا اسی وقت ممکن ہے، جب زندگی میں مسائل نہ ہوں۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ ذہن ہی ذہن کو کنٹرول بھی کرتا ہے۔ ذہن کو کنٹرول کرنے میں ہمیں جن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، وہ بھی ہمارے ذہن کی ہی پیدا کردہ ہیں۔ ذہن کو مصنوعی خارجی ذرائع سے کسی لمبے عرصے تک مداخلتوں کے ذریعے کنٹرول نہیں کیا جاسکتا۔ اس کے لیے دھیان کے کچھ اعمال پر عمل پیرا ہو کر بہت صبر آزما، ہوشمندانہ اور باقاعدہ محنت کی ضرورت ہے۔ ذہن کو بتدریج اور ایک نظام کے تحت کنٹرول میں لایا جانا چاہیے۔ ہم ذرا تفصیل کے ساتھ ان میں سے کچھ اعمال پر تذکرہ کرتے ہیں۔ یہاں ہم ذہن کو کنٹرول اور ڈسپلن کرنے کے چند آزمودہ ضابطوں، طریقوں اور تکنیکوں پر بحث کریں گے۔

متن پر مبنی سوالات 27.1



خالی جگہوں کو پُر کیجیے:

(a) خود پر کنٹرول اور خود کا ڈسپلن فرد اور سماج کی..... کے لیے بہت اہم ہیں۔



نوٹس

- (b) ایک ذہن، زندگی میں ہر چیز حاصل کر سکتا ہے۔
 (c) یوگا ایک عمیق جسمانی، جذباتی اور تجربہ ہے۔

27.2 جیون و گیان

انسانی اقدار کو ذہن نشین کرنے کے لیے جیون و گیان، ایک ہم آہنگ عملی طریقہ ہے۔ یہ طریقہ ہمیں ایسی مثبت اقدار سکھاتا ہے، جن کے ذریعے ہم اپنے ذہن پر کنٹرول کرنے پر قادر ہو جائیں گے۔ اگر ہمارے خیالات اور ذہن میں ڈسپلن ہے، تو ہمارے کرداروں میں بھی ڈسپلن ہوگا۔ علم نفسیات کے مطابق کردار جزوی طور پر عصبی نظام اور انڈو کرائن (Endocrine) غدود سے کنٹرول ہوتے ہیں۔ ان میں تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں اور ان میں شعوری طور پر بھی تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ یہ تبدیلیاں ”بھاؤ شدھی“ یا تزکیہ جذبات کے ذریعے بھی لائی جاسکتی ہیں۔ تمام جذبات کا ذریعہ جسم ہے۔ گوشت پوست کے اسی جسم میں کیمیکلز کی پیداوار ہوتی ہے۔ اگر ہم اپنے خیالات کو کنٹرول کرنا سیکھ جاتے ہیں، تو اس کے نتیجے میں کرداروں کی تطہیر بھی ہو جائے گی۔

جیون و گیان خوشنما شخصیت کی تعمیر کا ایک منصوبہ ہے۔ یہ ایک نئی سوسائٹی اور نئے طرز زندگی کے خواب کو حقیقت میں بدلنے کا ایک ذریعہ ہے۔ ہمیں یہ سمجھ لینا چاہیے کہ ہم باہمی طور پر منحصر مخلوق ہیں اور ہمارا رابطہ و تعلق نیچر سے بھی ایسا ہی ہے، جیسے تعلیم انسانوں سے باہمی انحصار کے بارے میں بیداری کو فروغ دیتی ہے۔ جیون و گیان جذبات کو کنٹرول کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ ضرورت یہ ہوتی ہے کہ ہم اپنے جذبات کا تزکیہ کریں اور ان کو سنواریں، ورنہ یہ جذبات مسائل کو پیدا کر دیں گے۔ فقط کسی ایک لڑکے یا لڑکی کا غصہ اور اس کی خشم آلودگی پودے خاندان کی بچھتی کو پارہ پارہ کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ جیون و گیان ہمارے دماغ کی تربیت کرتا ہے، تاکہ وہ ہمارے جذبات اور کرداروں کو ضابطے میں لائے۔

اکثر یہ کہا جاتا ہے۔ جدید تعلیم علم اور فرد کے فروغ میں معین و مددگار ہے۔ یہ (جدید تعلیم) ہمارے رویوں ہمارے اندرونی شعور اور ہماری روحانیت کو بڑی حد تک نظر انداز کر دیتی ہے۔ جیون و گیان دماغ کے دونوں نصف کروں کی متوازن نشوونما کا ضامن ہے۔ جیون و گیان فرد کی متوازن شخصیت کے فروغ کا ایک طریقہ ہے اور ایک صحتمند سوسائٹی کو بتانے کا حل پیش کرتا ہے۔

متن پر مبنی سوالات 27.1



صحیح جواب پر نشان لگائیے:



نوٹس

1- جیون و گیان ہم کو سکھاتا ہے:

- (a) مثبت اقدار (b) منفی اقدار
(c) صرف سماجی اقدار (d) ناقابل عمل طریقے

2- جیون و گیان کا خاص مقصد ہے:

- (a) فرد اور سماج کے درمیان ہم آہنگی کو فروغ دینا
(b) جذباتی مہارت اور پختگی کو فروغ دینا
(c) ہم کو بے حس بنانا
(d) ہم کو ”خود پر منحصر“ بننے کی تعلیم دینا

3- جدید تعلیم کس چیز کے فروغ میں مددگار ہے:

- (a) صرف جذباتی امور میں
(b) روحانیت
(c) شعور
(d) صرف وقوفی اعمال

27.3 پریکشا دھیان

دھیان یا مراقبہ (Meditation) جیون و گیان کا ایک اہم رکن یا جزو ہے۔ یہ ذہن کو کنٹرول اور ڈسپلن کرنے کی ایک خاص تکنیک ہے۔ اس کا مقصد رویوں اور کرداروں میں تبدیلی لانا اور ایک ہم آہنگ اور متوازن شخصیت کی نشوونما کرنا ہے۔ پریکشا جن مختلف پہلوؤں پر مشتمل ہے، وہ ہیں شواس پریکشا (سانس کا ادراک) شریر پریکشا (جسم کا ادراک) اور چیتنہ کیندر پریکشا (مراکز نفسی کا ادراک)۔ جب کوئی شخص دھیان پر عمل شروع کرتا ہے، تو اس کو اپنی سوچ اور اپنے احساس میں بتدریج تبدیلی کا تجربہ ہوتا ہے۔ وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ غصہ اور خوف اب اس کو مزید بے چین یا مختل نہیں کر رہے ہیں اور اس کے کردار میں تبدیلی آرہی ہے۔ اب ایسا شخص مزید صداقت پسند شخص بن جاتا ہے۔ پریکشا دھیان سے ذہن متوازن بنتا ہے اور کنٹرول شدہ اور ڈسپلن شدہ معلوم ہونے لگتا ہے۔

پریکشا دھیان میں جسم کو ڈھیلا، خود آگاہی اور خود بیداری کو فروغ دیا جاتا ہے۔ آج مختلف شعبوں کے بڑے بڑے ڈاکٹروں نے ایک طریقہ علاج کے طور پر جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کی اہمیت کو سمجھ لیا ہے۔ یہ طریقہ علاج ذہنی اور جسمانی صحت بنانے اور برقرار رکھنے استعمال ہوتا ہے۔ پریکشا دھیان میں مراقبہ کے درج ذیل مراحل پر عمل پیرا ہو کر مکمل ڈھیلا پن حاصل کیا جاتا ہے:



نوٹس

ذہن کو کنٹرول کرنا اور ڈسپلن میں رکھنا

- 1- کیوت سرگ: اس میں جسم کو مکمل طور پر بے حرکت حالت میں لایا جاتا ہے۔ جب تک جسم ڈھیلا اور بے تناؤ نہیں ہوگا، ذہن بھی ڈھیلا اور بے تناؤ نہیں ہوگا۔
- 2- ذہنی ارتکاز: اس میں خود ایمانی کو استعمال کیا جاتا ہے، اس تکنیک پر مہارت حاصل کر کے کوئی شخص ایک مناسب مدت میں ذہنی استحکام یا ذہنی ثبات کو حاصل کر لیتا ہے۔
- 3- جسم کی بیداری اور روحانیت (یعنی غیر مادی ذات) کا تحقق: یہ کوئی مجہول یا جامد حالت نہیں ہے۔ اس میں جسم اور روح دونوں بہت باعمل رہتے ہیں۔ یہ دیکھنا بھی ہے، جاننا بھی ہے اور سمجھنا بھی ہے۔ یہ بیداری ”روحانی خود“ کے تحقق اور عقل کے حصول کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔



متن پر مبنی سوالات 27.3

صحیح جواب پر کا نشان لگائیے:

- 1- پریٹک (ارتکاز/مراقبہ/جسم کو ڈھیلا چھوڑنے) کی ایک تکنیک ہے۔
- 2- خالی جگہوں کو پُر کیجیے۔
 - (a) کیوت سرگ جسم کی ایک حالت ہے۔
 - (b) خود ایمانی کی بنیادی تکنیک ہے۔
 - (c) بیداری، روحانی خود، کے اور کے حصول کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔

27.4 زندگی بسر کرنے کا ہنر

زندگی بسر کرنے کے آرٹ اور زندہ رہنے کی سائنس کے بنیادی اصول ایک جیسے ہیں۔ ہمارے جسم، ذہن اور روح کے درمیان ہم آہنگی ہونی چاہیے۔ ایک صدی قبل شری پرم ہنس یوگانڈ نے زندہ رہنے کے آرٹ کو متعارف کرایا تھا۔ اس کی تعلیمات کا خلاصہ یہ تھا کہ ایک متحدہ جدلانہ اور روحانی زندگی گزارنے کے لیے ہمیں ذہن کے کنٹرول اور اس کے ڈسپلن کی ضرورت ہے۔ اس سے جسم و روح کی ایک یکساں نشوونما کے لیے کچھ عملی طریقے حاصل ہو جائیں گے۔ ان طریقوں میں متوازن غذا کا لینا، باقاعدگی سے ورزش کرنا، دھیان (مراقبہ) کی مشق کرنا، مذہبی ادب کا مطالعہ کرنا اور ایک مقدس زندگی گزارنا شامل ہے۔

اب سری سری روی شنکر نے پوری انسانیت کے لیے امن و محبت کا ماحول پیدا کرنے کے مقصد سے آرٹ آف لوینگ (زندگی بسر کرنے کا ہنر) کا پھر احیا کیا ہے اور اس میں سدھار بھی کیا ہے۔ اس مقصد کے



نوٹس

لیے سری روی شنکر نے سدرشن کریا کی ایک تکنیک کو متعارف کرایا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ جب تک ہمارا ذہن دباؤ سے آزاد نہیں ہوگا اور جب تک ہمارا سماج تشدد سے آزاد نہیں ہوگا، ہمیں امن عالم نصیب نہیں ہو سکتا۔ زندگی گزارنے کے ہنر سے لوگوں کو دباؤ سے چھٹکارا پانے اور ایک باطنی سکون کا تجربہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کی ٹریننگ دباؤ ختم کرنے کے پروگراموں پر مشتمل ہے، جیسے پرایانا نام (سانس لینے کی تکنیکیں)، دھیان اور یوگا۔

عام طور پر دباؤ ہماری زندگی پر جتنا اثر ڈالتے ہیں، ہم اس کی مضرت کو پوری اہمیت نہیں دیتے۔ عام طور پر غصہ، ندامت یا ماضی کے بارے میں پچھتاوا وغیرہ ہمارے ذہن سے چپک کر رہ جاتے ہیں، یا مستقبل کے بارے میں پریشانی اور الجھنیں ہمارے ذہن کو ماؤف کر دیتی ہیں۔ ماضی اور مستقبل کے درمیان ہمارے ذہن کے ڈولتے رہنے سے ہمارے لیے بھی اور ہمارے اطراف کے لوگوں کے لیے بھی دباؤ اور تناؤ پیدا ہو جاتے ہیں اور اس سے ہمارے کام کاج کی موثریت یا ہماری کارکردگی بھی کم ہو جاتی ہے۔ ہمارے جسم اور ذہن کے درمیان سانس ایک اہم رابطہ ہے۔ یہ منفی جذبات کا مقابلہ کرنے کے لیے بھی ایک کلیدی حیثیت رکھتا ہے اور اس سے انسان کو اپنی بالقوہ صلاحیتوں کو بروئے کار لانے میں مدد ملتی ہے اور انسان اپنی خانگی، زندگی ملازمت یا کام کاج کے دوران اور ایسے ہی اپنے تفریحی مشاغل میں اپنی اصلی صلاحیتوں کو استعمال کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، جب آپ غصے کی حالت میں ہیں، تو آپ کا سانس چھوٹا ہوگا اور تیز چلے گا۔ جب آپ دکھی اور رنجیدہ ہوں گے، تو باہر نکلنے والا سانس لمبا اور بھاری ہوگا۔ اس طرح ہم سانس لینے کی مہارت حاصل کر کے اپنے احساسات کے راستے کو بدل سکتے ہیں اور منفی جذبات (دباؤ، غصہ، الجھن، افسردگی اور پریشانی) وغیرہ کو دور کر سکتے ہیں اور ذہن کو خوش و خرم، پرسکون اور توانا رکھ سکتے ہیں۔

سدرشن کریا: جس طرح قدرت یا نیچر کے اندر ایک لے اور ایک ترتیب پائی جاتی ہے۔ مثلاً دن اور رات کا تسلسل، اور ایک موسم کے بعد دوسرا موسم۔ اسی طرح ہمارے جسم، ذہن اور جذبات میں بھی ایک لے اور آہنگ پایا جاتا ہے۔ جب یہ آہنگ کسی وجہ سے (مثلاً کام کی زیادتی، کھانے پینے کی بے احتیاطی، یا مصروف زندگی کی وجہ سے) بگڑ جاتا ہے اور اس میں خلل آ جاتا ہے تو ہم دباؤ، بے چینی اور بیماری کا احساس کرتے ہیں۔ اس قسم کے اضطراب یا خلل سے نجات پانے کے لیے سدرشن کریا کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کریا میں جو صفائی اور کھنگال دینے کی طاقت ہے، اس سے پورا نظام ہم آہنگ ہو جاتا ہے۔ سدرشن کریا سانس کے فطری آہنگوں کو متحد کرتی ہے اور ان کو باعمل بنا دیتی ہے، جس سے جسم، ذہن اور جذباتی دباؤ، تھکن اور منفی جذبات جیسے غصہ، احساس نامرادی اور افسردگی وغیرہ میں ہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے آپ کو ذہنی سکون کے ساتھ ساتھ توانائی کا بھی احساس ہوتا ہے۔ درحقیقت سدرشن کریا انسان میں جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر تبدیلی لاتی ہے۔



نوٹس

ذہن کو کنٹرول کرنا اور ڈسپلن میں رکھنا

دراصل ہم کو خود اپنے اندرون میں ایک صفائی لانے اور خود کو کھگانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ نیند کے ذریعہ ہم تھکن سے چھٹکارا پالیتے ہیں، لیکن جو زیادہ گہرے دباؤ ہیں، وہ جسم میں باقی رہ جاتے ہیں۔ سدرشن کر یا جسم کے نظام کو اندر سے صاف کرتی ہے۔ سانس کے اندر بہت گہرے راز ہیں اور سدرشن کر یا کے ذریعہ سانس کو کنٹرول کر کے ہم آسانی سے ذہن کو کنٹرول اور ڈسپلن کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ست سنگ، خاموش رہنا، دھیان اور سروس بھی بہت مفید ہیں۔



متن پر مبنی سوالات 27.4

صحیح یا غلط بتائیے:

- سدرشن کر یا پرائیام ہے۔
- سدرشن کر یا، سانس کے ذریعے صفائی کا ایک عمل ہے۔
- زندہ رہنے کا ہنر، امن عالم کے لیے ایک تحریک ہے۔
- زندہ رہنے کے فن کو سوامی رام دیونے شروع کیا ہے۔

27.5 ماورائی مراقبہ (دھیان)

مہارشی مہیش یوگی نے دھیان کے ایک سادہ طریقہ کو فروغ دیا ہے، جسے ماورائی دھیان (Transcendental Meditation = TM) کہا جاتا ہے۔ عام طور پر دھیان خیالات میں باقاعدگی اور نظم و ضبط لانے میں مدد کرتا ہے اور مراقبہ کرنے والے کے ذہن میں آسودگی اور سکون کا احساس پیدا کرتا ہے۔ ہندوستان میں دھیان کی بہت سی اقسام ہیں۔ کچھ لوگ لفظ اوم کا استعمال کر کے مراقبہ کرتے ہیں، کچھ لوگ حیوتی (روشنی) پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اور کچھ بت کی پوجا کے ذریعے دھیان لگاتے ہیں۔ ان تمام قسم کے مراقبوں میں توجہ کو مرکوز کیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے مراقبہ کٹھن اور جانفشانی کا کام ہو جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دھیان کسی حوض کی سطح پر پانی میں بہنے کی مانند ہے اور غور و فکر (Contemplation) سطح پر تیرنے کی مانند ہے جبکہ TM (ماورائی دھیان) سطح سے گہرے پانی کی طرف غوطہ خوری کی مانند ہے۔

ٹی ایم (TM) میں توجہ کا ارتکاز یا غور و فکر نہیں ہوتا۔ اس طریقے کو استعمال کر کے ذہن کو خیال کی لطیف تر حالت کا احساس ہوتا ہے اور وہ واقعی طور پر تمام خیالات سے ماورایا دور جا پہنچتا ہے۔ ٹی ایم میں ذہن کو یک گونہ تازگی کا احساس ہوتا ہے اور اس کے تمام ذہنی و جسمانی تناؤ دور ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں توانائی، ایجابیت (Positivity) اور تخلیقیت جیسی خوبیاں ذہن یا شعور میں حلوہ گر ہوتی ہیں۔



نوٹس

ٹی ایم ہمارے ذہن کو زندگی کی سطح سے ہٹا کر کے وجود کی گہرائی میں پہنچا دیتا ہے۔ اس طریقے سے شعوری ذہن، شعور کی گہری سطحوں میں غوطے لگاتا ہے اور اس میں ذہن کی ظاہری قدر و قیمت زیادہ طاقتور ہوجاتی ہے۔ انسانی زندگی بس ذہن کا ایک کھیل ہے۔ اگر ذہن کمزور ہوگا، تو زندگی بھی کمزور ہوگی، اس کی کوششیں بھی کمزور ہوں گی اور مسائل اور ایسے بڑھ جائیں گے، اس کے برخلاف اگر ذہن مضبوط ہوگا، خیالات کی قوت مضبوط ہوگی، تو کوششیں بھی عظیم ہوں گی اور پھر ایسے بھی واقع نہیں ہوں گے۔

ٹی ایم وجود کی باطنی قدر کے ساتھ ظاہری زندگی کے تعلق کو یقینی بناتا ہے۔ اس سے ظاہری زندگی کے تمام راستے اور امکانات مثبت اور قیمتی ہوجاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ٹی ایم کے ذریعہ ظاہری شعوری ذہن زندگی کے باطنی کمالات اور بلندیوں تک رسائی حاصل کر سکتا ہے۔ ہم شخصیت کے اندرونی مرکز کے احساسات کا تجربہ کر سکتے ہیں۔ یعنی یہ عقل کے اندرونی مرکز، سکون کامل، مسرت کامل اور تخلیقیت کامل کا منبع اور سرچشمہ ہے۔

ٹی ایم میں ذہن کو خیال کی ایک لطیف تر حالت کا تجربہ ہوتا ہے اور وہ انجام کار خیالوں سے ماوراء پہنچ جاتا ہے۔ ہماری بقایا ہمارے وجود کو ایک تازہ زندگی مل جاتی ہے اور تمام ذہنی و جسمانی تناؤ دور ہوجاتا ہے۔ ذہن پُر سکون، منضبط (Disciplined) اور قابو یافتہ (Controlled) ہوجاتا ہے۔

27.6 واپسنا

یہ انسانی ذہن کو سکون اور آسودگی بخشنے کی ایک تکنیک ہے۔ اس میں انسان کو اس سچائی کا مشاہدہ کرتے رہنا ہے، جو خود کو جلوہ گر کرتی رہتی ہے اور قانون قدرت جس کا اظہار کرتا رہتا ہے۔ آپ کے اندر جو سچائیاں ہیں، ان کی کھوج شروع کرنے سے قبل آپ کو ہر قسم کے تشدد، جنسی بد اخلاقی، کذب بیانی اور ہر قسم کی منشیات سے پرہیز لازمی ہے۔ اگر آپ اس قسم کی بد اخلاقیوں میں مبتلا ہوں گے، تو ذہن کی عمیق سطحوں تک آپ کی رسائی ناممکن ہوگی۔

اس تکنیک پر عمل کرنے کے لیے بیٹھ جائیے اور اپنی آنکھیں بند کر لیجیے۔ اب نہ کوئی آواز نکالیے اور نہ کوئی جسمانی عمل شروع کیجیے۔ اب اندر آنے والے سانس اور باہر نکلنے والے سانس کو محسوس کرنا شروع کیجیے۔ فطری طور پر جو سانس اندر آتا ہے، وہی باہر جاتا ہے۔ اس حالت کا مشاہدہ شروع کیجیے۔ یہ ایک حقیقت اور ایک بہت بڑی حقیقت ہے۔ یہ ایک ایسی حقیقت ہے، جس کا تعلق آپ کے ذہن اور آپ کی جسمانی ساخت سے ہے اور جس نے خود کو جلوہ گر کرنا شروع کر دیا ہے۔ واپسنا کوئی سانس لینے کی ورزش نہیں ہے اور آپ کو اپنا سانس کنٹرول کرنا نہیں ہے۔ سانس کو کنٹرول کرنا، اس کو ڈسپلن میں لانا اور اس میں باضابطگی پیدا کرنا، ایک دوسری تکنیک ہے، جسے پرانا یام کہا جاتا ہے۔ واپسنا پرانا یام سے بالکل مختلف ہے۔



نوٹس

ذہن کو کنٹرول کرنا اور ڈسپلن میں رکھنا

و پسانا میں آپ کو بس اپنے سانس کا مشاہدہ کرنا ہے۔ وہ سانس جیسا بھی ہے، فطری اور عام سانس ہے، بس ورزش یہی ہے کہ آپ اس حقیقت اصلی کا تجربہ کریں، جو خود کو جسم کے حوالے سے جلوہ گر کر رہی ہے۔ اس طرح یہ کوئی سانس لینے کی مشق یا ورزش نہیں ہے۔

کچھ بھی ہوتا رہے، آپ کو سانس کی فطری آمد و رفت میں مداخلت نہیں کرنی ہے۔ نیچر کو اپنا کام کرنے دیجیے۔ آپ کا کام صرف مشاہدہ کرنا ہے۔ آپ کو تو بس معروضی طور پر مشاہدہ کرنا ہے۔

کچھ وقت کے بعد ذہن پُر سکون ہو جائے گا اور زیادہ حسّاس ہو جائے گا۔ آپ کی آگاہی کی قوت کو فروغ حاصل ہوگا۔ اب آپ سانس کے لمس کو محسوس کرنے پر قادر ہوں گے۔ مشاہدے کی اس تکنیک سے شعوری اور غیر شعوری ذہن کی رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔

و پسانا کا مطلب ہے کہ کسی حقیقت کا اسی حالت میں مشاہدہ کرنا، جیسی وہ اپنی فطرت میں ہے، نہ کہ اس انداز سے کہ وہ کیسی لگ رہی ہے۔

اس سبق میں ہم ذہن کو کنٹرول کرنے اور اس کو ڈسپلن میں رکھنے کے مختلف نظاموں سے واقف ہوئے۔ پرانا یام اور دھیان سے اگرچہ ہم نہ صرف اپنے سانس کو کنٹرول کرنا سیکھتے ہیں، بلکہ ہم ان سے اپنے حواس اور ذہن کو بھی کنٹرول کرنا سیکھتے ہیں۔ دھیان ہم کو توجہ مرکوز کرنا، سکون حاصل کرنا اور حقیقی کائناتی زندگی کے جوہر کو پانا اور محسوس کرتا سکھاتا ہے۔ ان سب سے سکون اور آسودگی کا احساس ملتا ہے، ذہنی ہم آہنگی نصیب ہوتی ہے اور روحانی تحقق حاصل ہوتا ہے۔

متن پر مبنی سوالات 27.5



خالی جگہوں کو پُر کیجیے

- (a) ٹی ایم ایسی تکنیک ہے، جو ہمارے ذہن کو _____ سے ہمارے وجود کی گہرائی تک لے جاتی ہے۔
- (b) ٹی ایم میں خیال کی موجیں زیادہ _____ ہو جاتی ہیں۔
- (c) و پسانا _____ سے مختلف تکنیک ہے۔

آپ نے کیا سیکھا



• کسی فرد اور سوسائٹی کی صحتمند نمو کے لیے کنٹرول اور ڈسپلن بہت ضروری ہیں۔



نوٹس

- جیون و گیان وقوفی اور جذباتی اعمال کے متوازن نشوونما میں معین و مددگار ہے۔ یہ حواس اور اضطراری اعمال پر کنٹرول کرنا سکھاتا ہے۔ جیون و گیان کے ذریعے مثبت سوچ پیدا کر کے منفی خیالات سے چھٹکارا یا ناممکن ہے، جیون و گیان کے مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے پریکٹس دھیان ایک بہت عملی تکنیک ہے۔
- ماورائی دھیان وہ تکنیک ہے، جو ہمارے ذہن کو زندگی کی سطح سے ہمارے وجود کی گہرائی تک لاتی ہے۔ اس طریقے سے شعوری ذہن، شعور کی گہری سطح میں غوطہ لگاتا ہے اور اس سے ذہن کی ظاہری سطح زیادہ طاقتور ہو جاتی ہے۔
- پرم ہنس یوگانند نے ”زندہ رہنے کے آرٹ“ کا تصور دیا، جس کا سری سری روی شنکر نے احیا کیا۔ اس سلسلے میں انھوں نے 1981 میں ایک فاؤنڈیشن کی بنا ڈالی اور سدرشن کریا کو متعارف کرایا جو سانس لینے کی ایک قادر اور حیرت انگیز تکنیک ہے۔ اس تکنیک سے دباؤ، تھکن اور منفی جذبات ختم ہو جاتے ہیں۔
- وپاسنا خود کے مشاہدے کی ایک تکنیک ہے، یعنی چیزوں کا ایسے ہی مشاہدہ کرنا جیسی وہ ہیں، نہ کہ جیسی وہ معلوم ہوتی ہیں۔ یہ بات خود کے مشاہدے کے ذریعہ مہاتما بدھ نے سکھائی۔ وپاسنا ایک فطری اور عام سانس ہے، جس کا بغیر کسی خاص کوشش کے مشاہدہ کیا جاتا ہے اور بدلے میں یہ تکنیک انسانی ذہن کے لیے سکون اور آسودگی لے کر آتی ہے۔

اختتامی سوالات



- 1- جیون و گیان اور زندگی گزارنے کا فن کس طرح ایک دوسرے سے وابستہ ڈسپلن ہیں؟
- 2- ہم اپنے جذبات کو کس طرح کنٹرول کر سکتے ہیں؟
- 3- وپاسنا کی تعریف بیان کیجیے۔

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



27.1

- (a) صحتمند نشوونما
- (b) پُرسکون اور شانت
- (c) وقوفی

27.2

- (a) -1
- (a) -2
- (d) -3



27.3

- 1- جسم کو ڈھیلا چھوڑنے (Relaxation)
- 2- بالکل بے حرکت (a)
- 3- ذہنی استحکام/ثبات (b)
- 4- تھق/عقل (c)

نوٹس

27.4

- (a) غلط
- (b) صحیح
- (c) صحیح
- (d) غلط

27.5

- (a) زندگی کی سطح
- (b) طاقتور
- (c) پرانا نام

اختتامی سوالات کے اشارے

- 1- دیکھیے سیشن 27.6
- 2- دیکھیے سیشن 27.6
- 3- دیکھیے سیشن 27.8