

# پٹا پٹی

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

TELEPATHY

# طیلی پستی

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما سید قزیشی امین

مکتبہ امتیاز - راجھت مارکیٹ، اورو بازار، لاہور

پہلے اے پڑھیے

آج سے چھ سال قبل تک ایک انسان کے لیے دوسرے انسان کے ذہن کو تسخیر کر لینا تقریباً ناممکن سمجھا جاتا تھا۔ اور اگر کہیں پر کوئی ایسا واقعہ ہی جاتا تھا تو اس کو محض اتفاق سمجھا جاتا تھا یا پھر جادو وغیرہ سے تشبیہ دی جاتی تھی لیکن آج کے جدید دور میں ماہرین انسانی کو تسخیر کرنے کا عملی تجربہ کر کے دکھانے میں کامیاب ہوئے۔ عام آدمی ان بات پر یقین نہیں کرتا لیکن چونکہ یہ ایک نئی حقیقت ہے اس لیے اس کو جھٹلایا جاسکتا ہے۔

ماہرین نے انسانی ذہن کو تسخیر تو کر لیا لیکن انسانی ذہن میں اب بھی بے شمار چیزیں موجود ہیں جن پر آج بھی ماہرین تحقیق کر رہے ہیں اور ہر روز نئی نئی باتیں علم میں آرہی ہیں اور حسب تک اس پر تحقیق جاری رہے گی۔ نئی نئی باتیں ہمارے علم میں آتی رہیں گی۔ آج کی سائنس نے اس بات کو تسلیم کر لیا ہے کہ ایک شخص ہزاروں میل دور بیٹھ کر جو کچھ سوچتا ہے یا عمل کرتا ہے وہ اس کی سوچ کو پڑھا جاسکتا ہے اور اس کو خاص کام کرنے پر مجبور کیا

تسخیر

میر

ت 120 روپے

اے مالک کل منیر والدین

ناشر ذوالفقار علی پبلسٹر انڈیا پبلسٹر

بار اول و 1987ء - تعداد 2100

11222222

شاکیٹ

صابری دارالکتب

قذافی مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

## ٹیلی پتھی کیا ہے؟

ایک طویل مدت سے سائنس دان انسانی ذہن کی لامحدود وسعتوں پر تحقیق کرنے میں مصروف ہیں۔ اور اس کوشش میں مصروف ہیں کہ کسی طرح اس کو مکمل طور پر تسخیر کرنے میں کامیاب ہو جائیں جس وقت تک سائنس دان اس کوشش میں مصروف رہیں گے ہر روز نئے نئے انکشافات ہوتے رہیں گے۔ اب تک سائنس دانوں نے جو کامیابی حاصل کی ہے وہ یہ ہے کہ اگر کوئی شخص ایک بات اپنے ذہن میں سوچتا ہے تو اس کو معلوم کیا جا سکتا ہے۔ جس علم کی بدولت دوسرے شخص کی سوچ کو معلوم کیا جاتا ہے۔ اس علم کو ٹیلی پتھی کا نام دیا گیا ہے۔ ٹیلی پتھی کے لفظی معنی "ترسیل خیالات" کے ہیں۔ یعنی خیالات کو ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل کرنا۔ آج بھی جدید سائنس نے اسی چیز کو موضوع بنا لیا ہوا ہے اور یہ کوشش ہوز جاری ہے کہ دور میٹھے ہونے کسی شخص کے خیالات کو معلوم کر لیا جائے بلکہ اب یہ کوشش بھی ہو رہی ہے کہ اپنے خیالات کسی اسی دور میٹھے ہونے والے شخص کو منتقل کئے جا سکیں یعنی اپنے کسی ٹیلی فون یا وائر لیس یا اور کسی طریقے کے صرف ذہن کی سوچ سے پیغام

جا سکتا ہے۔ دور دراز میٹھے ہونے شخص کی سوچ معلوم کرنا، اس کے ذہن کو پڑھنا یا اس کے ارادے کے ماقول کو سمجھنا اور اس شخص کے ذہن کو کوئی ترغیب دینا ————— اس علم کا نام ٹیلی پتھی ہے۔

یہ کتاب اس علم پر جدید تحقیق اور اس سے متعلق دوسرے علوم کو سمجھنے کے عملی طریقوں کا خاکہ پیش کرتی ہے۔ جو ان علوم کے ماہرین نے تیار کیے ہیں۔ ان علوم کے بارے میں زیر نظر کتاب میں مختلف طریقوں پر بحث کی گئی ہے لیکن آپ صرف وہ طریقہ استعمال کریں جو آپ کو سہل اور آسان معلوم ہو۔ اور پھر اس طریقہ کو ہر روز ایک خاص وقت پر زیر عمل لائیں۔ میں امید کرتا ہوں کہ قارئین اس کتاب سے رہنمائی حاصل کریں گے اور اگر ان کی سمجھ میں کوئی بات واضح نہ ہو گی تو وہ معلوم کرنے کی ذمہ داری ادا کر لیں گے۔

آخر میں ان اصحاب کا شکریہ ادا کر رہا ہوں جنہوں نے اس کتاب کی تیاری میں مجھے بہت زیادہ مدد دی تو یہ نام انسانی ہوگا۔ جن سلسلہ میں جناب طارق منصور صاحب کا خاص طور پر شکریہ ادا کرتا ہوں جنہوں نے اپنے ذاتی تجربات سے مجھے آگاہ فرمایا اور مزید ہر طرح سے رہنمائی فرمائی۔

محمد سعید قریشی

۱۷/۱۰/۸۶

رسانی کی جاسکے۔ اس بات کا قوی امکان موجود ہے کہ ماہرین اگر اسی طرح  
کوشش کرتے رہے تو ایک وقت ایسا آجائے کہ ٹیلی، بیٹھی کا استعمال بھی دیکھیں  
کی طرح عام ہو جائے۔

گر ٹیلی بیٹھی کو ایک علم، ایک سائنس تصور کر لیا جائے اور اس بات کا  
یقین کر لیا جائے کہ اس پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے اور یہ کہ ہر آدمی  
ان کو کامیابی سے سیکھ سکتا ہے تو ان کے ساتھ ساتھ اس حقیقت کو بھی  
در نظر رکھنا چاہیے کہ کسی بھی علم کو سیکھنے کے لیے صرف مطالعہ ہی کافی نہیں  
ہوتا بلکہ اس کے لیے جتنا علم ضروری ہوتا ہے اتنا ہی اس کے رہنا اصولوں  
پر عمل کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔ مسلسل کوشش اور مشق کے بعد ہی کسی انسان  
کو کامیابی کی توقع کرنی چاہیے۔ کسی بھی علم کی کتاب صرف اس علم کے اصولوں اور  
طریقہ کار کی طرف رہنمائی کرتی ہے اور ان کے بعد عملی تحقیق اور مشق کا کام  
پڑھنے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ یہ کام چند  
گھنٹوں یا دنوں میں انجام نہیں پاسکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار  
ہوتا ہے۔ ہر کام کو کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ پہلے اس کے ایک اصول  
کو سمجھ لیا جائے اور پھر اس کی مسلسل مشق کی جائے۔ ایک وفد یا دو چار وفد  
کی ناکامی سے مایوس نہ ہونا چاہیے اور مشق چھوڑ نہیں دینی چاہیے بلکہ ان کے  
لیے بار بار کوشش کرنی چاہیے۔ بار بار کوشش کرنے کے ساتھ ساتھ اس بات  
پر غور کرتے رہنا چاہیے کہ کہیں اس سے اصول سمجھنے میں کوئی غلطی تو نہیں ہوتی  
ہے۔ یا اس مشق کے طریقہ کار میں کوئی غلطی تو نہیں رہ گئی ہے جب اس سلسلہ

میں مکمل اطمینان ہو جائے تو پھر کوشش کرتے رہنا چاہیے۔ اور یہی مسلسل کوشش  
آزکار انسان کو کامیاب بنا دیتی ہے۔

ٹیلی بیٹھی ایک ایسا علم ہے جو خود اعتمادی کے بغیر حاصل نہیں  
کیا جاسکتا۔ ٹیلی بیٹھی کی مشق شروع کرنے سے پہلے اس بات پر یقیناً یقین ہونا  
لازمی ہے۔ پھر خود اعتمادی کے بعد ہر ایک سوئی کا نمبر آنا ہے اور اس  
کینے ذہن کی تربیت انتہائی ضروری ہے۔ جب کوئی شخص اس میں کامیاب ہو جاتا  
ہے تو پھر اس کے بعد عملی مشق کا دور شروع ہو جاتا ہے جو آسان کام نہیں  
ہے۔ اگر ارادہ بخیز ہو کہ اس علم کو لازمی طور پر حاصل کر کے رہنا ہے تو کامیابی  
کے امکانات روشن تر ہوتے چلے جائیں گے۔

پھر چاہئے کہ اس علم کی کتاب صرف اس علم کے اصولوں اور  
طریقہ کار کی طرف رہنمائی کرتی ہے اور ان کے بعد عملی تحقیق اور مشق کا کام  
پڑھنے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ یہ کام چند  
گھنٹوں یا دنوں میں انجام نہیں پاسکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار  
ہوتا ہے۔ ہر کام کو کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ پہلے اس کے ایک اصول  
کو سمجھ لیا جائے اور پھر اس کی مسلسل مشق کی جائے۔ ایک وفد یا دو چار وفد  
کی ناکامی سے مایوس نہ ہونا چاہیے اور مشق چھوڑ نہیں دینی چاہیے بلکہ ان کے  
لیے بار بار کوشش کرنی چاہیے۔ بار بار کوشش کرنے کے ساتھ ساتھ اس بات  
پر غور کرتے رہنا چاہیے کہ کہیں اس سے اصول سمجھنے میں کوئی غلطی تو نہیں ہوتی  
ہے۔ یا اس مشق کے طریقہ کار میں کوئی غلطی تو نہیں رہ گئی ہے جب اس سلسلہ

بغیر خیالات ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل نہیں کئے جا سکتے۔ خیالات کو ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل کرنے کے لیے اذکار کا توجہ کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص اس بات کا مستحکم ارادہ کرے کہ وہ اس علم کو لازمی طور پر حاصل کرے گا اور وہ باقاعدگی سے اس کی مشقیں جاری رکھے تو یقین ہے کہ ایک وقت ایسا آئے گا کہ اپنے ذہن کی قوت سے دوسروں کے ذہن کو سوز کر کے گا۔ اور اس طرح پیغامِ ربانی آسان ہو جائے گی۔

طبی پتھری کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں ڈاکٹر نیوشن روحانی علاج کے ماہر سمجھے جاتے ہیں۔ ان کی شہرت کی وجہ وہ مرلیئن ہیں جو ان کی ذہنی قوت کی وجہ سے بغیر دوا کے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ ان بات کو واضح کرنے کے لیے ایک واقعہ تحریر کرتا ہوں اس سے ان کی ذہنی قوت اور خود اعتمادی واضح ہو جائے گی۔

ایک کمرے میں بہت سے لوگ جمع تھے اور وہ سب ڈاکٹر نیوشن کا انتظار کر رہے تھے۔ کچھ دیر کے بعد ڈاکٹر نیوشن کمرے میں داخل ہوئے اور لوگوں کو مخاطب کیا کہ جو مریض شدید درد میں مبتلا ہیں وہ کمرے سے باہر جائیں۔ بیسیوں مریض اپنی اپنی جگہ سے اٹھ کر کھڑے ہو گئے۔ ڈاکٹر نیوشن چند لمحات ان کو بخیر دیکھتے رہے اور پھر کہا کہ اب آپ لوگ بیٹھ جائیں کیونکہ آپ لوگوں کا درد ٹھیک ہو چکا ہے اور واقعی حیرت انگیز طور پر تمام لوگوں کا درد ٹھیک ہو چکا تھا۔ ذہنی قوت کے ذریعے علاج کا یہ

## طبی پتھری کی شروعات

۱۸۸۲ء میں جب برٹش سوسائٹی فار سائیکلریج کی بنیاد رکھی گئی تو اس کے تین ماہرین پروفیسر سچوک، فرینک پوڈمور اور الین ایچ ڈبلیو۔ مائیر نے ٹیلی پتھریات کا آغاز کیا۔ آج کل برین واشنگ Brain washing کا اصطلاح اکثر میڈیا میں آئی ہے اس کا مطلب یہ ہوتا ہے ذہن سے ماضی کے تمام نعوتوں مٹا دیئے جائیں اور انسانی ذہن بالکل صاف ہو جائے اس مقصد کے لیے کسی قسم کی کوئی دوا وغیرہ استعمال نہیں کی جاتی بلکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ذہنی قوت سے کام لیا جاتا ہے جو ذہنی قوت برین واشنگ کے لیے استعمال ہوتی ہے دراصل یہی طبی پتھری ہے۔ ایک طاقتور ذہن دوسرے ذہن کو تمام ماضی بھلانے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اسی طریقہ میں ایک ذہن ذریعہ خیالات کا کام سرانجام دیتا ہے اور دوسرا ذہن اس پیغام کو وصول کرنے کے بعد اسی پر عمل کرتا ہے۔ جیسا کہ پہلے ہی واضح کیا جا چکا ہے کہ ٹیلی پتھری کے لیے خود اعتمادی انتہائی ضروری ہے اس کے

کالم ہے اور یہی تیلی بیٹھی ہے۔ اس عمل میں ٹیلی بیٹھی کا عامل اپنی ذہنی قوت سے معمول کو یہ یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دور ہو چکا ہے اور جب اس کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ اس کا مرض دور ہو گیا ہے تو وہ واقعی صحت یاب ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی واضح رہے کہ تمام ماہرین بشمول ڈاکٹر نیوٹن کا یہ کہنا ہے کہ اس قسم کا اندھا دھند اعتقاد قائم کرنے کے لیے لازمی ہے کہ :-

۱۔ عامل کا اپنے فن پر خود بھی کامل عقیدہ ہو۔

۲۔ عامل کو اپنی ذات پر اس قدر اعتقاد ہونا چاہیے کہ جس وقت وہ اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں ترسیل کرے تو اس کو یقین ہونا چاہیے کہ وہ اثر پذیر ہو کر رہیں گے۔

ٹیلی بیٹھی کوئی دلچسپ عمل نہیں ہے بلکہ دراصل یہ ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور پھر اس علم کے صحیح استعمال کا کمال ہے۔ اس کی مثال اس طرح دی جا سکتی ہے کہ جیسے ایک کمپوزر یا ڈانسٹون کو محنت نوکری کرنا ہے اور پھر ضرورت کے وقت ان کو فائبر کر دینا ہے۔ بالکل اسی طرح انسانی ذہن بھی خیالات کو موصول بھی کر لیتا ہے اور وقت مزورت دوسرے کے ذہن میں ان کو واضح بھی کر دیتا ہے کچھ عرصہ قبل اگر کوئی شخص اس علم میں مہارت حاصل کر لیتا تھا تو اس کو کوئی بزرگ، پیر، فیقا، مہارشی وغیرہ قرار دے دیا جاتا تھا۔ لیکن انہوں نے ہوتا ہے کہ سائنس کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ٹیلی بیٹھی کو ایک علم کی حیثیت سے صحیح مقام حاصل نہیں ہو سکا۔ آج بھی اس علم پر بے شمار ملکوں میں تحقیق اور

تجربے ہو رہے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ ایک وقت ایسا آجائے جب کہ اس علم کا استعمال بھی دوسرے علوم کی طرح عام ہو جائے۔

جدید تحقیق سے ایک نئی بات سامنے آئی ہے کہ انسانی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اسی موضوع پر تجربات کرنے کے بعد اس علم کو ایک نیا نام دے دیا گیا ہے اس کو ٹاؤگرافی Thoughtography

کہتے ہیں۔ برٹش سوسائٹی فار سائیکلریسرچ میں اس کا کامیاب تجربہ کیا جا چکا ہے۔ اس تجربے کے لیے ایک شخص کو منتخب کیا گیا جو پورٹریٹ کیمیرے کے لینس کو صرف گھورتا رہا اور اس عمل کے دوران وہ جو کچھ بھی سوچتا رہا اس کا عکس کیمیرے کی فلم میں نقش ہوتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر ان کے ذہن میں ابھرنے والے خیالات کی مکمل تصویر کشی ہو چکی تھی موجودہ دور کی اس تحقیق سے اس امید کو کافی تقویت حاصل ہوتی ہے کہ وہ دن دور نہیں جب ایک طویل فاصلے سے بھی خیالات کی تصویر کشی ممکن ہو جائے گی۔

اوپر جو کچھ تحریر کیا گیا ہے یہ صرف ٹیلی بیٹھی کا مختصر سا تعارف تھا۔ اس پر اور بھی بہت کچھ تحریر کیا جا سکتا ہے اور بے شمار واقعات ہواب تک رونما ہو چکے ہیں ان کو بھی اس مد میں تحریر کیا جا سکتا ہے لیکن مجھے اس بات کا بھی خیال ہے کہ آپ لوگ بے قرار ہوں گے کہ وہ کون سے اصول اور مشق ہیں جن پر آپ عمل پیرا ہو کر اس علم کو سیکھ سکتے ہیں اور خیالات

## طیسی پلیتی شروع کرنے سے پہلے

جیسا کہ پہلے ہی تیسی پلیتی کو ترسیل خیالات کا نام دیا جا چکا ہے۔ یہ اسانی ذہن کی قوت کی وہ منزل ہے جہاں پہنچ کر فاصلے ختم ہو جاتے ہیں اور ایک دور دراز فاصلے پر بیٹھے ہوئے شخص کے ذہن سے رابطہ قائم کیا جا سکتا ہے جس کے گفتگو کی جا سکتی ہے۔ وہاں کے حالات کو دیکھا اور پرکھا جا سکتا ہے، وہاں حالات کو محسوس کیا جا سکتا ہے۔ دور دراز بیٹھے ہوئے شخص کو ہدایات دی جا سکتی ہیں بلکہ ان ہدایات پر عمل کرنے کے لیے رہنمائی بھی کی جا سکتی ہے۔ ذہنی رابطہ کی ان منزل تک رسائی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ

- ۱۔ آپ کو مکمل ذہنی یک سوئی پیدا کرنے پر عبور حاصل ہو۔
- ۲۔ آپ کا ذہن اس قابل ہو کہ وہ ارد گرد کے حالات سے بے خبر ہو کر اپنے عمل پر توجہ دینے کی اہلیت رکھتا ہو۔
- ۳۔ آپ کا ذہن صرف اور صرف اپنے کام پر توجہ دینے پر قادر ہو۔

کی ترسیل میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس لیے میں تعارف کو جہیں پر ختم کرتا ہوں اور اب اصل موضوع کی طرف چلتا ہوں جس پر عمل کر کے آپ اپنے میں وہ کمال پیدا کرنے کے قابل ہو سکیں گے کہ لوگ آپ کے علم کو دیکھ کر حیران ہوں گے اور آپ پر رشک کریں گے۔ تو آئیے اصل موضوع کی طرف.....

مرچو

لے مالک کل میرے والدین پر



کسی بھی مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتے ہوں اس مقصد کے حصول کے لیے آپ خود کو مکمل طور پر اس میں موزن کر دیں اگر کوئی شخص واقعی ٹیلی پیٹھی کے اصولوں اور مشقوں پر عمل کر کے اس فن میں کامل ہونے کا حتمی فیصلہ اور پختہ ارادہ کر چکا ہو تو اس کو سب سے پہلے کامل توجہ اور ذہنی یک سوئی حاصل کرنے کے لیے چند مشقیں کرنی پڑیں گی۔ یہ بات تو آپ سب کو معلوم ہے کہ جب تک دماغ میں انتشار موجود ہوتا ہے کوئی بھی شخص کسی کام کو تسلی بخش طور پر سرانجام نہیں دے سکتا۔ ایسی حالت میں اعصاب میں بھی ابتری پیدا ہو سکتی ہے ذہن تک یک سوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے شیخ بینی بہتر بن مشق ہے اس مشق کی وجہ سے نہ صرف عضلات سارکت و صامت رہتے ہیں بلکہ اس کی وجہ سے اعصابی نظام میں بھی اعتدال پیدا ہو جاتا ہے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ احساسات لطیف بوجاتے ہیں۔ جو لوگ کم خود اعتمادی کے مالک ہوتے ہیں ان کے لیے شیخ بینی کی مشق نہایت مفید ہے۔ اس مشق کو کرتے رہنے سے خیالات ادھر ادھر مچھلتا بند کر دیتے ہیں اور ان میں مرکزیت پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے آہستہ آہستہ دماغی قوتوں میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ انسان اپنے اندر ایک عجیب قسم کی تبدیلی محسوس کرنے لگتا ہے۔

ذہنی یک سوئی کی اس منزل کو حاصل کرنے کے لیے ایک طریقہ کار درج کیا جا رہا ہے۔ آپ اس طریقہ پر عمل کیجئے لیکن اس بات کو بھی مد نظر رکھیں کسی ایک ہفتہ یا ایک ماہ کی مشق سے ذہنی یک سوئی کا یہ درجہ حاصل نہیں کیا جا سکتا بلکہ اس کے لیے ایک طویل عرصہ درکار ہے۔

ذہنی یک سوئی اور توجہ Concentration اپنی جگہ بہت اہمیت رکھتی ہے اور اسے حاصل کرنے کے تمام تر بنیادیں ہی یک سوئی اور توجہ پر قائم ہے اگر کوئی شخص اپنے اندر انتہائی بلند درجہ کی قوت توجہ پیدا کر لیتا ہے وہ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ یک سوئی، محویت، استغراق یا توجہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کوئی بھی شخص اسی عمل میں کامیابی حاصل نہیں کر لیتا وہ کوئی کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا۔ اس بات کو ذہن میں رکھنا چاہیے کہ جب تک کسی بھی انسان کی ذہنی قوتیں منتشر ہوتی ہیں وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ یہ بات تو سب کو معلوم ہے کہ کوئی شخص بھی ایک وقت میں دو باتوں سے زائد کام نہیں سرانجام دے سکتا اور جب بھی کوئی شخص ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہے تو تمام ہی کام بگڑ جاتے ہیں۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دنیا میں وہی لوگ ناکام ہوتے ہیں جو اپنے اندر ذہنی یک سوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے کیونکہ ذہنی انتشار کی وجہ سے نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور ذہنی وہ یک سوئی سے کام کر سکتے ہیں۔

انسانی ذہن اس کی بھی وقت اپنے فرائض سے غافل نہیں ہوتا اور وہ جس کام میں بھی مصروف ہوتا ہے پوری توجہ سے اس میں مصروف رہتا ہے۔ آپ اگر

ذہنی کیسوٹی حاصل کرنے کے لیے جو دوسرے طریقہ استعمال کئے جاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

جون گاڈون Jhon Godwin کی کتاب Super Psychics

میں چیر مھولی اور اراک کے کئی ایک تجربات کا ذکر کیا گیا ہے۔ ان تجربات میں بوگا کی مشقیں بھی شامل ہیں۔ لیکن اراک کا توجہ کے یہ تمام طریقے انتہائی مشکل ہیں اور ایک لمبی مدت کے بعد اس میں کامیابی حاصل ہوتی ہے اکثر لوگ مشق کی دشواری یا وقت کی طوالت کی وجہ سے تنک جاتے ہیں اور آخر کار تنگ آکر ارادہ ترک کر دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اراک کا توجہ حاصل کرنے کے لیے ذیل میں چند اصولوں پر عمل درآمد کرنا چاہیے۔

سب سے پہلے گہرے گہرے سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہیے اس عادت کے ڈالنے سے الٹا ہی جسم میں سکین مطوہ مقدار میں داخل ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے توانیاں بڑھ جاتی ہیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے کسی خاص محنت کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی ہے اس کے بعد جب آپ کوئی محنت طلب بات کام کر رہے ہوں یا کام کے دوران ممکن تھوکی کر رہے ہوں تو فرسز پر بالکل حیرت جائیں اور تقریباً دس سکینڈ تک سانس بالکل روکے رکھیں اور پھر دس سکینڈ تک سانس خارج کریں اب پھر دس سکینڈ تک گہری سانس لیں اور پھر دس سکینڈ تک خارج کریں اس عمل کو دس مرتبہ دہرائیں اس علاج کرنے سے آپ اپنے جسم میں چیر مھولی توانائی دوڑتی محسوس کریں گے۔ اور یہ توانائی کئی گھنٹوں تک برقرار رہے گی۔

اس مشق کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایک اگ ٹھک کرے میں آلتی پالٹی مار کر بیٹھ جائیں اور اپنے سے دو یا ڈھائی فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کریں اور موم بتی کی لو کو ذہنی یک سوٹی کے ساتھ پلکیں جھپکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کر دیں ایسا کرنے سے شروع شروع میں ایسا محسوس ہوگا جیسے رنگا رنگ کریمیں چھوٹ رہی ہیں۔ موم بتی کی لو کھڑی لرز رہی ہے اور اس کا ہالہ پھیلتا جا رہا ہے۔ اور جیسے جیسے موم بتی کا ہالہ پھیلتا جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ ذہن میں موجود خیالات کا جھوم کم ہوتا جا رہا ہے اس کے بعد آپ کو مشربانیوں میں شاموں کی تیز ٹپک محسوس ہونا شروع ہوگی۔ اور سر میں کچھ گرائی سی پیدا ہوتی محسوس ہوگی اور آخر کار موم بتی کی لو میں کسی کی شبیہ نظر آنے لگے گی۔ اس حالت میں آپ کو موم بتی کی لو میں کوئی خوبصورت شکل بھی نظر آسکتی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو کوئی بہت ہی ڈرامائی شکل نظر آئے۔ جب حال آپ کو کوئی بھی شکل نظر آئے آپ مسلسل اس کو دیکھتے رہیں اور محبت نہ کریں۔ چند ہفتوں کی مسلسل مشق کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ ذہن میں ایک سوٹی پیدا ہو چکی ہے اور اب آپ کو توجہ میں ایک قوت پائی جاتی ہے۔ توجہ Concentration میں قوت پیدا ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے کارنامے انجام دے سکتے ہیں جہاں میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ پیناٹرم قوت توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل کا نام ہے لیکن قوت توجہ صرف پیناٹرم کا ہی ذریعہ نہیں ہے بلکہ اس کا تعلق اور اراک ماورائے حواس سے بہت گہرا ہے۔

ہوگا کہ موم بتی کی لوہاں کی پشٹانی میں روشن ہے اور یہی اس مشق کی کامیابی کا علامت ہے اس مشق کے بعد جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیے ایسا کرنے سے آپ بہت زیادہ افسردگی محسوس کریں گے جب آپ کی یہ مشق مکمل ہوگی تو یہ بات یقیناً ممکن ہے کہ آپ کو ذہن میں ایک انشراٹی عکس ابھرتا ہوا محسوس ہو یا پھر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو کئی خاکے نظر آئیں آپ ان خاکوں کو اپنے ذہن میں واضح کرنے کی کوشش کریں اور جن کو پہچان لینے میں کامیاب ہو جائیں آپ اپنی پوری توجہ ان پر مرکوز کر دیں ایسے وقت میں یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ٹیلی ویژن کی قوت کے زیر اثر کسی ایک شخص سے رابطہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں آپ کی ٹیلی ویژن کی قوت کے ذریعے رابطہ قائم کرنے کی پہلی کوشش ہوگی اس وقت آپ یہ نہ سمجھ سکیں کہ آپ نے اس علم میں مکمل دسترس حاصل کر لی ہے بلکہ یہ ٹیلی ویژن کی ابھی پہلی سیر ہے۔ اس کے بعد آپ مکمل ایک سو فی صد مشق کو جاری رکھیں اور آہستہ آہستہ آگے بڑھنے کی کوشش کریں۔ آج کل کوئی بھی شخص یہ بات معلوم نہیں کر سکا کہ کسی علم کی انتہا کیا ہے یعنی دوسرے الفاظ میں یہ کہ آج کل کوئی بھی شخص کسی علم کو مکمل طور پر حاصل نہیں کر سکا اور نہ ہی ایسا ممکن ہے بالکل یہی حال ملی بیچیتی کا ہے آپ آہستہ آہستہ کامیابی حاصل کرتے رہیں اور اگلی مشقیں کرتے جائیں آپ اپنا مقصد حاصل کرتے چلے جائیں گے اور آپ کو نت نئے تجربات حاصل ہوتے رہیں گے اور نئی راہیں نظر آتی رہیں گی۔

انسان کی چھٹی حس بھی ذہنی یکسوئی حاصل کرنے میں بڑی حد تک مدد دے گی

ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کا دوسرا طریقہ مراقبہ کا ہے جو نئے سکینے والوں کے لیے بہت کارآمد ہے۔ اس مشق کا بنیادی مقصد پائنل گلینڈز نہ Pineal glands کے عمل کو تیز کرنا ہے اس کے متعلق اکثر کہا جاتا ہے کہ دماغ کے اندر عین پیشانی کے درمیان موجود ہے۔ اس عذوق کو روحانی اصطلاح میں تیسری آنکھ کہا جاتا ہے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ ایک خالی میز کے گرد بیٹھ جائیں اور ایک عدد موم بتی جلا کر اپنے سے تقریباً تیس اچ دور رکھ لیں۔ موم بتی کو اس پوزیشن میں رکھیں کہ اس کا شعلہ آپ کی پیشانی کے عین درمیان رہے۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ موم بتی اودھے رنگ کی ہو۔ موم بتی کو چند لمحے جلتا رہنے دیں تاکہ اس کا شعلہ متوازن ہو جائے اس کے بعد اپنی ہلکوں کو کئی بار چھپکائی اور پھر ہلکیں چھپکائے بغیر موم بتی کی لوہا کھنا شروع کر دیں اس کے شعلہ کو اس طرح دیکھیں کہ جیسے آپ اس کا مطالعہ کر رہے ہوں شعلہ آپ کو مختلف رنگ نظر آئیں گے آپ توجہ کے ساتھ موم بتی کے شعلے کو گھورتے رہیں اور یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر حل رہی ہے شعلہ میں عین کوشش کی جائے تو اندازاً تیس سکینڈ تک پلک چھپکانے بغیر شعلے کو گھورا جا سکتا ہے۔ بہر حال جتنی دیر آسانی سے ممکن ہو موم بتی کے شعلے کو گھورتے رہیں اور پھر آہستہ آہستہ آنکھیں بند کر لیں۔ اس کے بعد آنکھوں کو ادھر ادھر گھمائیں لیکن تمام توجہ پیشانی کے درمیان میں مرکوز رکھیں اگر کوئی شخص اس مشق کو صحیح طور پر نہ کر لیتا ہے تو اس کو اچانک یوں محسوس

سے دیکھیں اداان کی نمایاں خصوصیات کو اپنے ذہن میں رکھیں اس کے بعد جب آپ رات کو آرام سے بستر پر لیٹ جائیں تو ان لوگوں کے نام اور چہرے یاد کرنے کی کوشش کریں جن سے آپ کی اب تک ملاقات ہوئی ہو۔ ہر ایک شخص کا نام دہرانے کے بعد اسی کے چہرے کا تصور کریں یہاں تک کہ چہرہ بالکل واضح ہو جائے ایسا کرنے سے آپ کی یادداشت بہت بہتر ہو جائے گی۔ اور آپ ایک مدت گزرنے کے باوجود بھی اس شخص کا نام اور چہرہ یاد رکھیں سکیں گے۔ اور یہ چیز آپ کو سلی پتھی سیکھنے میں بہت مدد دے گی۔

فرچو

پر رحم فرما..... آمین

ثابت ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر اس بارے میں اپنے خیالات کو اس طرح واضح کرتا ہے۔ جیسی جس کی قوت کو زندگی میں بھانپائی کے لیے استعمال کرنا چاہیے اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی تحریر کیا ہے کہ صرف ایک مہر سے ہر ہی زندگی بسر نہیں کرنا چاہیے یہ مرنے انسان کی صلاحیتوں اور کوششوں کو اجاگر کرنے کے کام آ سکتی ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہی دی جا سکتی ہے کہ اگر کوئی شخص صبح پانچ بجے بیدار ہونا چاہتا ہے تو اس شخص کے لیے مزوری ہے کہ وہ اس بات پر کامل یقین کرے کہ گھڑی اس کے ذہن میں موجود ہے اور اس کے بعد وہ بستر پر دراز ہو جائے پھر جب نیند کا غلبہ ہو جائے تو بار بار ذہن میں دہرائے کہ میں صبح پانچ بجے بیدار ہوں گا اور اس جملے کو دہراتا ہوا اسی یقین کے ساتھ سو جائے کہ وہ صبح پانچ بجے بیدار ہو جائے گا تو آپ یقین رکھیں کہ آپ کی آنکھ صبح پانچ بجے خود بخود کھل جائے گی اور اس کے لیے آپ کو کسی گھڑی میں الارم لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہوگی کوئی بھی شخص صرف ایک جھٹکے کی مشق سے اس میں کامل ہو سکتا ہے۔ اس سلسلہ میں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ کسی قسم کا نشہ یا نیند کی گولی کھانے کے بعد اس طریقہ میں کامیابی کا کوئی امکان نہیں رہتا اس طریقہ کار پر مشورہ حاصل کرنے کے بعد اس میں اضافہ کیا جا سکتا ہے مثال کے طور پر ان الفاظ کا اضافہ کیا جا سکتا ہے کہ میں گہری نیند سوؤں گا اور بالکل تروتازہ بیدار ہوں گا وغیرہ۔

ذہن کو ایک ہی جگہ مرکوز رکھنے کے لیے یہ طریقہ بھی اپنایا جا سکتا ہے کہ آپ دن میں جن لوگوں سے ملاقات کرتے ہیں آپ ان لوگوں کے چہرے بہت عمدہ

واجب اور صاف نظر آنا ہے اس کو ذہن میں محفوظ کر لیں۔ اگر کوئی واقعہ نظر آئے تو اپنے ذہن سے سوال کریں کہ یہ کب پیش آئے گا اس بارے میں آپ کا ذہن جو بھی جواب دے گا اس کو اپنے زبان سے ادا کر دیں اور اب اس جگہ کے تعین کی کوشش کریں کہ یہ واقعہ کس جگہ پر پیش آئے گا کوئی نہ کوئی نشانی آپ کو ضرور نظر آئے گی جس کی مدد سے آپ جگہ کو پہچان لیں۔ جو جگہ آپ کے ذہن میں تشریب پائی ہے اس کو اپنی زبان سے ادا کر دیں اور تمام عملوں کو ترتیب وار دیکھ کر مستقبل کے بارے میں پیش گوئی کر دیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ اس مشق کے دوران بے شمار

حصزے عکس آپ کے ذہن میں آئیں گے ان میں سے کچھ فوری طور پر غائب ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ عکس اتنی جلدی غائب ہو جاتے ہیں کہ آپ یہ سوچنے لگیں گے کہ واقعی آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے یا نہیں۔ اس طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے آپ خود بخود ایک انفرادی طریقہ کار کھینچ لیں گے۔ اور آپ آہستہ آہستہ ایک شہر سے دوسرے شہر، ایک ملک سے دوسرے ملک اور ایک براعظم تک اپنی ذہنی آنکھ سے دیکھ سکیں گے۔ اور آئندہ پیش آنے والے واقعات کے بارے میں بتا سکیں گے۔

ٹیلی پتھی کے مشہور عالم اور لیسر جی سکار ڈاکٹر ہونے نے مسکور کرنے کے فن Spell bounding یا نظر بندی کو بھی Extra sensory Preception (E.S.P.) کی قوت کا کوشش کر دیا ہے۔ اس سلسلہ میں ڈاکٹر جو مثالیں دیتے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

۱۔ برطانیہ کا ایک جرم کر ڈالی سحر کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت

## ٹیلی پتھی کے ذریعے مستقبل کے بارے میں معلوم کرنا

وقت کو تیز اور آہستہ میں تقسیم کیا گیا ہے۔ ۱۔ ماضی ۲۔ حال ۳۔ مستقبل۔ زمانہ حال ہمارے سامنے ہوتا ہے لیکن ہم اپنے ذہنی اور اک کی مدد سے ماضی اور مستقبل میں بھی پہنچ سکتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ دخل ہماری یادداشت کو ہوتا ہے۔ جس وقت ہم ماضی کا کوئی واقعہ یاد کرتے ہیں تو ہمارا ذہن خود بخود ماضی میں چلا جاتا ہے بالکل اسی طریقہ سے ہم اپنا ذہن مستقبل میں بھی بھیج سکتے ہیں۔ اس علم کو حاصل کرنے کے لیے صرف اور صرف محنت کی ضرورت ہوتی ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کی مشق اس طریقہ کے ساتھ شروع کریں کہ آپ میں اس کی مکمل صلاحیت موجود ہے اور آپ اس علم کو با آسانی سیکھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے ذہن سے تمام مشکوک و شبہات اور ناگامی کا خوف بالکل نکال دیں اور اس کے بعد اپنا ذہن مستقبل میں لے جائیں دیکھیں میں بظاہر یہ بات ممکن نظر نہیں آتی لیکن اگر مسلسل کوشش کی جائے تو یہ مشکل آسان ہو جاتی ہے یعنی یہ صرف تصور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ آپ مستقبل میں ہیں۔ آپ اپنے ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرنے دیجیے اور جو کچھ

میں نے دو واڑہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا میں متواتر ہوا آگے بڑھا تو کرسی سے ٹکرا گیا۔ گھٹنے میں چوٹ لگی اور گرتے گرتے بچا۔ لیکن بالآخر ٹوٹنے میں زیادہ گھٹان مل گیا اور میں لہن کو لے کر ڈاکٹر ہوئے کے پاس واپس آیا اور کہا کہ اب تھلاؤ کہ کیا کرنا ہے جواب میں ان نے ایک کاغذ میری طرف بڑھا دیا۔ میں نے اسی کو کھول کر دیکھا تو لکھا تھا۔

”تم کمرے میں جی نہیں جلاؤ گے“ میں حیران رہ گیا اور اسی کے بعد میں نے سوچا کہ اتنی تاریکی کے باوجود میں نے جی کیوں نہ جلائی تھی یہ بھی معلوم تھا کہ سوچ کہاں پر ہے۔ میں نے ڈاکٹر ہوئے سے پوچھا۔ آخر یہ کیا ہے؟ اور کس طرح وہ لوگوں کو مجبور کر دیتا ہے۔ اسی پر ڈاکٹر ہوئے نے جواب دیا کہ تم اسی کو ذہن تسخیر کرنے کا علم کہہ سکتے ہو۔ لیکن یہ مخصوص اوقات میں مخصوص لوگوں پر کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے وہ اسی کو علم نہیں کہہ سکتا اور اس علم کی سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ اسی کے در عمل کے بارے میں کچھ علم نہیں ہوتا کہ کیا ہوگا۔ بعض لوگوں پر اسی کا رد عمل کچھ بھی نہیں ہوتا اور بعض کو بہت زیادہ صدمہ ہوتا ہے جسراں نے یہ سمجھا کہ مثیلی پستی کی طرح ہر شخص اسی کی مشق باقاعدہ سے کر سکتا ہے۔ اسی کا بنیادی اصول اتنا ہے نیز ڈاکٹر ہوئے نے کہا کہ۔

”اس کی مشق کے لیے بہترین جگہ وہ ہے جہاں بہت سارے لوگ بیٹھے ہوئے ہوں اسی جگہ پر آپ کسی ایک آدمی کو اپنی مشق کے لیے منتخب کر لیں جس کی لہشت آپ کی طرف ہو۔ اب آپ اسی بات کا پختہ ارادہ کر لیں کہ آپ اسی شخص کو مجبور کر دیں گے کہ وہ گھوم کر آپ کی طرف دیکھے۔

دیکھتا تھا اہ اس کی وجہ سے لوگ اس کو شیطان جا دو گئے تم سے یاد کرتے تھے۔ نون کا ایک مشہور صحافی ان باتوں کو پیشہ اہم قرار دیتا تھا۔ ایک روز کراولی اسی صحافی کو سرعام نظر آ گیا گفتگو کے دوران صحافی نے اسی کا مذاق اڑاتے ہوئے کہا کہ وہ ان باتوں پر یقین نہیں رکھتا یہ کراولی نے غصے میں جواب دیا۔ ”مگر وہ اسی یقین آجانے کا ان کے سڑک پار کی اور مخالف سمت کے ڈب پستہ پر ایک شخص کے پیچھے پیچھے دم مل کر چلنے لگا۔ کچھ دور جا کر کراولی جان پوچھ کر دکھایا۔ صحافی نے حیرت سے دیکھا کہ کراولی کے آگے جانے والا شخص بھی بالکل اسی انداز میں رکھرایا۔ اور گرتے گرتے بچا۔ اس کے بعد کراولی ایک فائنٹ اسکراپٹ کے ساتھ واپس آیا“

برہان واضح ہے کہ کراولی نے بھی حیرت انگیز وقت کا مظاہرہ کیا وہ کارکن تھا اسی بارے میں جون کاؤن اپنے ایک ذاتی تجربہ

E.S.P

کو بیان کرتے ہوئے تحریر کرتے ہیں کہ ڈیوڈ کا یہ خیال ہے کہ پراسرار ذہنی قوتوں کی تشریح ممکن نہیں ہے کہ مد نظر دیکھتے ہوئے میں نے ایک مرتبہ ڈاکٹر ہوئے

سے کہا کہ وہ اسی اشارتی ترغیب Telepathic suggestion

کا تجربہ کر کے دکھائے اس پر ڈاکٹر ہوئے نے جواب دیا۔ ”کسی مناسب وقت پر کروں گا“ لیکن سبب میں نے اصرار کیا کہ ابھی تجربہ کرے تو وہ کچھ لیت واپس کے بعد تیار ہو گیا اور کہنے لگا۔ ”اچھی بات ہے یہ اور یہ سمجھا کہ اس ساتھ والے کمرے میں میز پر ایک گلی دان رکھا ہوا ہے وہ اٹھا لاؤ۔ برابر والا کمرہ تاریک بنا تھا۔

قابل ہو جائیں گے۔ بالکل ای طرح جس طرح اس شخص نے کسی کے حکم کے مطابق اپنی سمیت تبدیل کی ہو۔

جب آپ انکار تو جبر میں ان قدر مجبور حاصل کریں کہ آپ دوسرے شخص کو اپنی سمیت گھوم کر دیکھنے پر مجبور کر سلیں تو اس کے بعد ٹیلی پیچی کی اولین مشق شروع ہوتی ہے۔ اس اولین مشق کے لیے دو اشخاص کا ہونا ضروری ہے یعنی ایک عامل جس کو ٹیلی پیچی کی اصطلاح میں Sender یعنی پیغام ارسال کرنے والا اور دوسرا

معاون جو پیغام وصول کرتا ہے یعنی Reciever یا موصول کہلاتا ہے مشق کو

کامیابی سے کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ان دونوں میں قربت ہو یعنی وہ دونوں

عورت یا بھائی ہوں۔ مشق شروع کرنے سے پہلے عامل اور موصول دونوں کو چاہیے

کہ وہ دونوں علم و علیحدہ کمروں میں بیٹھ جائیں جہاں مکمل سکون ہو۔ اور اس بات

کا بھی خیال رکھیں کہ دونوں ایک دوسرے کو نظر نہ نظر آتے ہوں۔ اب عامل کو چاہیے

کہ وہ جاک کاڑ کو بائیں ہاتھ میں لے کر ان پر رہی ہوتی شکل کو پوری توجہ اور انتہا تک

سے دیکھنا شروع کر دے اور ان کو اپنے ذہن کے ذریعے موصول کے دماغ میں سے

منتقل کرنے کی کوشش کرے۔ موصول جو پیغام موصول کرے وہ ان کو ایک کاغذ

پر نوٹ کرنا کہتا رہے۔ شروع شروع میں آپ کو کم از کم بائیں تصور بردن کا صحیح اندازہ

کرنا ہے یہ تناسب کو بھی ہو سکتا ہے لیکن مسلسل محنت اور کوشش سے اس میں

اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ مسلسل مشق سے آپ ان قابل ہو جائیں گے کہ آپ یہ پیغام

بھیجئے اور موصول کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

ٹیلی پیچی کی مشق شروع کرنے سے قبل آپ کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنا توجہ

اس کے بعد آپ تصور کریں کہ آپ کی آنکھوں سے تیز روشنی کی شعاعیں

نکل رہی ہیں۔ آپ ان شعاعوں کو اس شخص کی پشت پر مرکوز کر دیں

اور اب آپ یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھ سے نکلنے والی شعاعیں اس

شخص کے دماغ میں پورے ہوتی جا رہی ہیں۔ جب ایک مرتبہ آپ

اس عمل پر مجبور حاصل کریں گے تو ان شعاعوں کے ذریعے اس شخص کے

ذہن میں یہ پیغام دین کہ میری طرف گھوم کر دیکھو۔ اپنی آنکھوں کو اس

کے سر پر مرکوز کر لیں اور مسلسل یہ پیغام ارسال کرتے رہیں۔ اس وقت

آپ کے ذہن میں صرف یہی تصور ہونا چاہیے کہ آپ کی آنکھوں سے

نکلنے والی شعاعیں آپ کا پیغام اس کے ذہن تک پہنچا رہی ہیں یہ

مکمل ہے کہ اس عمل میں آپ کو کافی دیر لگ جائے لیکن مسلسل کوشش سے

اس میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ ایک مرتبہ جب آپ کو اس مشق پر اتنا مجبور

حاصل ہو جائے کہ آپ دوسروں کو گھوم کر اپنا طرف دیکھنے پر مجبور کریں تو پھر اس

کے بعد آپ دوسری تہذیب میں دے سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو قوی شخص کام

کرنے یا نہ کرنے کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ آپ یہ تصور اتنے انتہا تک کے ساتھ کریں

کہ تصور بالکل واضح ہو جائے۔ ان کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ کی شعاعیں برق روشنی کی

طرح موصول کے ذہن پر مرکوز کر دیں۔ اس طرح کی چند مشقوں کے بعد آپ موصول کریں گے۔

کہ موصول وہی کام کرے کہ جب آپ ابتدا کی مشق بار بار کرتے رہیں گے تو اندازہ ہو گا

کہ بہت جلد کامیابی ہونے لگی ہے اور پھر ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ ان پر مجبور حاصل

کریں گے۔ کہ آپ کسی بھی مجمع میں کسی بھی شخص کو اپنی طرف گھومنے پر مجبور کرنے کے

ذکرین

- ۹- فیروزوری اغلا بولنے سے پرہیز کریں۔ کوئی ایسی بات نہ کریں جو آپ کے اصولوں کے خلاف ہو۔
- ۱۰- اپنے ذہن کو کسی بھی غیر ضروری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔
- ۱۱- کھانا کھانے کے دوران اپنی قوتِ ارادی کو مضبوط کرنے کی کوشش کریں اور یہ ارادہ کریں کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں۔ وہ خوب اچھی طرح سہتم ہو جائے گی اور آپ کے جسم کو قوت اور روح کو توانائی بخشنے کی ایسی غذا کھانے سے اجتناب کریں جو شیطانی خواہشات کو بھڑکانے اور صرف اُس وقت کھانے کی وجہ خوب چھوٹ گئی ہوئی ہو۔
- ۱۲- اپنی خواہشات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ رشتہ و ع شروع میں ایسا کرنا بہت مشکل ہوگا اور کئی بار ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا لیکن مایوس ہونے کی ضرورت نہیں آپ ہر ناکامی کے بعد پہلے سے زیادہ مضبوط ارادے کے ساتھ کوشش کریں۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے لیکن یہ ناممکن نہیں ہے بار بار کوشش کرنے سے اس میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔
- ۱۳- بہت زیادہ مطالعہ نہ کریں اور جتنا مطالعہ کریں اس پر اتنی ہی دیر غور و فکر کریں۔ ایسا کرنے سے عقل و فہم میں اتنا فرق ہوگا۔
- ۱۴- کچھ دیر تنہا رہنے اور تنہائی میں سوچنے کی عادت ڈالیں۔ ایسے وقت میں گرد و پیش سے قطعاً تعلق ہونے کی کوشش کریں اور ہر طرح کے جذبات اور خواہشات سے دور ہو کر سوچنے کی کوشش کریں۔

ذہن باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

- ۱- ضروری ہے کہ آپ صبح سویرے بیدار ہونے کی عادت اپنائیں۔
- ۲- صبح آنکھ کھٹنے کے بعد زیادہ دیر تک بستر پر لیٹے نہ رہیں بلکہ فوری طور پر بستر چھوڑ دیں اور غسل وغیرہ کر کے تازہ دم ہو جائیں۔
- ۳- آپ خواہ کسی بھی مذہب سے تعلق رکھتے ہوں اپنے عقیدے کے مطابق عبادت کریں اور تمام انسانوں کی فلاح و بہبود کے لیے دعا کریں۔
- ۴- خداوندِ قدوس سے دعا کریں کہ وہ سب کو اپنی رحمت اور برکتوں سے حق پر قائم رکھے اور اس راہ پر کامیابیوں سے بھنکارے۔ ساتھ ہی ساتھ اپنے لیے بھی دعا کریں۔ کہ وہ آپ کو بھی حق و صلاحت کی راہ پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے اور اس راہ پر چلنے کی ہمت اور حوصلہ عطا کرے اور گمراہی سے بچائے رکھے۔
- ۵- اب آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ خالقِ حقیقی کے حضور موجود ہیں اس لیے اپنی تمام کوتاہیوں اور کمزوریوں کی معافی طلب کریں۔
- ۶- اس کے بعد اپنی ذات کا تجزیہ کریں۔ اس کو دوسرے نفسوں میں تحلیل نفسی بھی کہتے ہیں۔
- ۷- جب آپ غسل کر رہے ہوں تو تصور کریں کہ جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ آپ روحانی صفائی بھی حاصل کر رہے ہیں۔ آپ کے ذہن کی گونگ دور ہوتی جا رہی ہے اور صحتِ نفس سے فارغ ہوں گے تو آپ کا ذہن پاک و صاف ہوگا۔
- ۸- کوئی ایسا عمل نہ کریں جو آپ کے فرائض میں داخل نہ ہو یعنی کوئی غیر ضروری کام



۱۵۔ آخر میں رات کو سونے سے پیشتر صبح کی طرح لگن اور تلووں سے دعا کریں اور دن بھر کے کاموں کا جائزہ لیں۔ اور یہ عمل کریں کہ جن کاموں میں ناکامی ہوئی ہے کل اس میں ترمیم کا میاں حاصل کریں گے۔

جب یہی مشق میں مکمل طور پر کامیابی حاصل ہو جائے اور آپ کامیابی کے ساتھ اپنا مکمل پیغام بھیجیے اور وصول کرنے کے اہل ہو جائیں تو اس کے بعد اگلا قدم اٹھائیں۔ میل بھیجیے گا اگلا قدم ذہنی قوت سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کا علم ہے۔ اس علم کو اصطلاح میں "سراٹیکو کمینس" ہے

Psychokinesis کہتے ہیں۔ غیر معمولی حسی ادراک کی تمام قسموں میں ہمارے وجود میں Intuition کا بہت زیادہ دخل ہوتا ہے لیکن اس بات کا اندازہ کرنا بہت مشکل ہے کہ یہ کام کب کرتا ہے اسی چیز کو معلوم کرنا ہی کامیابی ہے جس وقت آپ اپنی ذہنی قوت سے کسی مادی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو اسی کی کامیابی کا انحصار صرف اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کی ذہنی قوت کا معیار کیا ہے اگر آپ کی ذہنی قوت زیادہ ہے تو کامیابی کے امکانات بہت روشن ہیں اور اگر ذہنی قوت کم ہے تو کامیابی بہت مشکل ہے (Psychokinesis) کی صلاحیت اپنے اندر پیدا کرنے کے لیے بہت زیادہ مشق کی ضرورت ہوتی ہے اس کی مشق شروع کرتے وقت ضروری ہے کہ اس کی ابتدا کسی بہت ہلکی چیز سے کریں اس کا پہلا تجربہ دھوئیں یا کسی ایسی گیس سے کیا جاسکتا ہے جو نظر آسکتی ہو۔

## خیالات کی ترسیل

علم ٹیلی پیٹھی کے ماہر پروفیسر ہورنل ہارٹ (Hornel Hart) کے خیالات کے ترسیل کے تین مختلف حصے ہیں۔ ان کے مطابق وہ مندرجہ ذیل ہیں:-

- ۱۔ نیپسس کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔۔۔ امین
- ۲۔ ادراکات و توجہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔
- ۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل۔۔۔ (۱)۔ جدید طریقے۔۔۔ قدیم طریقے۔۔۔ ذاتی طریقے)

اسی طرح پروفیسر لیورنل ہارٹ نے مکمل ترسیل خیالات (Esp projection) کی آٹھ خصوصیات بیان کی ہیں۔

- ۱۔ دور دراز فاصلے پر روحانی عکس کا نظر آجانا۔
- ۲۔ اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ۔
- ۳۔ حامل کو یہ معلوم ہونا کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آ رہا ہے۔ اس کا معمول

حاصل کیے جاتے ہیں بالکل اسی طریقہ پر اس علم پر بھی توجہ دیں۔ ٹیلی پیٹھی کو ایک فن اور علم محسوس کرنے کا شعوری احساس بہت ضروری ہے بالکل اسی طرح جیسے کہ ایک تیراک کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ نہیں ڈوبے گا۔ لیکن جو تیرنا نہیں جانتا وہ پانی میں جانے سے ڈرتا ہے۔ تیراک کا فن وہ لوگ جلدیکہ لیتے ہیں جو نہیں ڈوبتے کا خوف نہیں ہوتا۔ بالکل اسی طرح ٹیلی پیٹھی کے تجربے میں وہ لوگ جلدیکہ میاب ہو جاتے ہیں جن کو ناکامی کا خوف نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیٹھی کی آسان مشق اس طرح کی جاسکتی ہے کہ جب آپ کے ٹیلی فون کی گھنٹی بجے تو آپ فوراً ہی ریسپونڈر اٹھائیں بلکہ ایک لمونک ٹیلی فون کرنے والے کو تصور کریں اپنی ذہنی قوت کے درمیان اس کا عکس ذہن میں پیدا کریں اور پھر اس کے بعد اس کی تصدیق کے لیے ریسپونڈر اٹھا کر بات کریں۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں نوٹ کریں۔ تاکہ اس کے ریکارڈ سے انماذہ ہو سکے کہ آپ کی ادراک کی صلاحیت کس حد تک پروان چڑھ چکی ہے اس طرح کے چند ایک تجربوں کے بعد آپ خود بخود محسوس کرنے لگیں گے کہ نتائج بہتر سے بہتر جاتے جا رہے ہیں بعض اوقات شعور عام میں ہی انماذہ سے درست ثابت ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ ان کی نفسی صلاحیت عام آدمی کی نسبت زیادہ بہتر ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے اور وہ کچھ ایسے ہے کہ اب اگر ٹیلی فون کی گھنٹی بجے تو یہ جاننے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون مرنے کیا یا مورت نے۔ اس مقصد کے لیے بھی وہی طریقہ استعمال کریں اور اس کا نتیجہ بھی ڈائری

سے رابطہ قائم کرنا اور ان کو جواب دینا۔

۴۔ حامل کو اپنا جسم روحانی حالت میں نظر آنا۔

۵۔ حامل کو اس چیز کا احساس ہونا کہ دوسروں کے جسم پر قابض ہے۔

۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا۔

۷۔ روحانی جسم کا مادی اشیاء میں سے گزر جانا۔

۸۔ روحانی جسم کو تیزی کے ساتھ فضا میں پرواز کرتے ہوئے محسوس کرنا۔

ان نکات کو مد نظر رکھتے ہوئے پروفیسر ہورن ہارٹ نے جو نتائج اخذ

کئے ہیں۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

• — تریبل خیالات کی پہلی قسم میں غیر مخصوصیات نمایاں ہوتی ہیں

یعنی اشیاء اور واقعات کا مشاہدہ اور باقی تمام کے معاملہ میں یہ طریقہ کمزور

ہوتا ہے۔

• — تریبل خیالات کی دوسری قسم میں تیراک کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں

یعنی ان کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ دوسرے اس کا عکس دیکھ رہے ہیں اور

وہ ان سے جوابی رابطہ قائم کرتا ہے لہذا خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی

ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آج کے دور میں اگر لوگ ٹیلی پیٹھی کو ایک تفریحی مشغلہ

سمجھ کر سکینتا پاتے ہیں۔ اس لیے ان کی تکنیک کی نسبت نتائج حاصل کرنے

میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ لیکن اس طرح کوئی بھی علم حاصل نہیں ہو سکتا ضروری

ہے کہ آپ سب سے ٹیلی پیٹھی کو ایک علم تصور کریں اور جن طرح دوسرے علوم

## ٹیلی پیتھی کی مشق کے لیے بنیادی اصول

ٹیلی پیتھی کی مشق کرنے کے لیے بعض اصولوں پر سختی سے عمل کرنا پڑتا ہے۔ وہ اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

- ۱- ٹیلی پیتھی سیکھنے والے ہر شخص کو ہر وقت جاک و چو بند رہنا چاہئے۔
- ۲- جب آپ عامل کی حیثیت سے کام کر رہے ہوں تو یاد رکھیں کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی ہر ہون میں انتشار پیدا نہ ہونے پائے۔ ہمیشہ ایک وقت میں ایک خیال یا پیغام ارسال کریں اور ان کا بار بار نشر کرتے رہیں۔
- ۳- جو بھی پیغام ارسال کرنا ہو تمام توجہ اس پر مرکوز رکھیں اور وقفے وقفے سے اس کی تزیین جاری رکھیں۔
- ۴- شعوری ذہن سے تمام غیر ضروری خیالات نکال دیں۔

میں نوٹ کریں۔ اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ ٹیلی فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیا ہے؟ اس نے ٹیلی فون کیوں کیا ہے؟ اس کے لیے مجھ کو ہی طریقہ اختیار کریں۔ اور نتیجہ ڈائری میں تحریر کریں۔ کچھ روز اس کی مشق کرنے کے بعد آپ ٹیلی فون کرنے والے کا صحیح تصور، اس کی شخصیت کی شناخت، اس کی ذہنی کیفیت اور ٹیلی فون کرنے کا مقصد معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ اس کے اہل ہو جائیں گے تو ایسا ہو گا کہ دوسری ٹیلی فون کی گھنٹی بجے گی اور دوسری طرف آپ کے ذہن میں تمام باتیں واضح ہو جائیں گی۔ بلکہ مسلسل مشق کرتے رہنے سے ایک وقت ایسا بھی آجائے گا کہ آپ کو پہلے ہی معلوم ہو جائے گا کہ ابھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

اے مالک کل میرے والدین پر

کی تصویر آپ کی ذہن میں واضح ہو جائے۔ یہ تصور براتی واضح ہونا چاہیے کہ جیسے وہ شخص آپ کے سامنے بیٹھا ہو ہے۔ آپ اپنے ذہن پر زور دے کر اس کی ایک ایک تفصیل کو ذہن میں لائیں بلکہ زیادہ بہتر ہو گا کہ اس کے گرد و پیش کا بھی تصور کر لیا جائے۔ اب آپ اس شخص کو ذہنی طور پر جو بھی پیغام دینا چاہتے ہوں۔ ارسال کریں اور بار بار پیغام ارسال کرتے رہیں حتیٰ کہ وہ شخص آپ کو ٹیلی فون کرے آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اذکار توبہ کے وقت اپنی گھڑی میں وقت دیکھ لیں اور پھر پیغام ترسیل کریں آپ اس بات کو نوٹ کر لیں کہ وہ آپ کو کتنی دیر کے لیے ٹیلی فون کرتا ہے حتیٰ کہ آپ پیغام ارسال کرتے رہتے ہیں اتنی دیر تک اس شخص کی تصویر آپ کے ذہن میں موجود رہنی چاہیے۔ ٹیلی فون کو روک دینا ممکن کا نام اسی لیے دیا گیا ہے کہ اس میں ذہنی رابطہ قائم کر کے گفتگو کی جاتی ہے۔ اب آپ یہ تصور کریں کہ وہ شخص جس کو آپ نے پیغام دیا ہے اب لیسور اٹھا کر آپ کا نمبر کھتا رہا ہے۔ آپ یہ دیکھیں گے کہ آپ کا ٹیلی فون کتنے کے ذریعہ ارسال ہونے والا پیغام موثر ہو گا اور مقررہ وقت کے اندر وہ شخص آپ سے ٹیلی فون پر رابطہ قائم کرے گا۔

جس طرح ٹیلی فون پیغام ارسال کیا جاتا ہے بالکل اسی طرح مکتوب بھی ترسیل بھی کی جا سکتی ہے یہ ٹیلی فون پیغام میں سب سے زیادہ مشکل اور نازک مرحلہ ہوتا ہے مسلسل کوشش اور مشق سے اس میں کامیابی حاصل کی جا سکتی ہے۔ اول الفاظ کی بجائے کسی تصویر یا دوسری چیز کا عکس آپ ترسیل کر سکیں گے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ مہربانیت، مشق اور اذکار توبہ کی

4۔ پیغام بھیجنے والا جب قدر اپنے ذہن کو غیر متعلقہ خیالات سے پاک رکھے گا اس کی قدر دوسرے ذہن تک اس کی ترسیل کے امکانات روشن ہوں گے۔  
5۔ ٹیلی فون پیغام کے تصورات یا عکس تصاویر عموماً گھڑیوں کی صورت میں ذہن کے اندر آتی ہیں واضح رہے کہ یہی وہ وقت ہوتا ہے کہ جب تجربے اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے آپ ان گھڑیوں کو اٹھ کر کے تصویر کو ممکن کر سکتے ہیں یا دوسرے الفاظ میں یہ کہ اس کا مفہوم واضح کر سکتے ہیں۔

8۔ یہ بات بھی واضح رہے کہ ٹیلی فون پیغام عملی تاثر پذیری Response کا نام ہے۔ جتنا زیادہ آپ مطالعہ اور مشق کریں گے اور جتنا آپ اس علم کو بروئے کار لائیں اس علم کی گہرائی میں جائیں گے۔ جتنے زیادہ آپ پیغامات ارسال کریں گے اتنی ہی زیادہ اس میں آپ کی مہارت بڑھے گی اور آپ کو کامیابی حاصل ہوگی۔

جب آپ یہاں تک کامیابی حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں اور کامیابی کے ساتھ پیغامات ارسال کرنے اور وصول کرنے تک مہارت حاصل کریں اور ایسے افراد کے ساتھ مشق کریں جن کے ساتھ آپ کی قربت کچھ کم ہو۔ اب آپ ٹیلی فون پیغام کے ذریعہ اس شخص کو پیغام دیکر کہ وہ آپ سے ٹیلی فون پر بات کرے آپ کے لیے اپنی نوعیت کا پہلا تجربہ ہو گا۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ یہ پیغام کس طرح دیں گے اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ کر اذکار توبہ کی کیفیت پیدا کریں اور ذہن کو تمام خیالات سے پاک کر لیں اب جس شخص کو آپ پیغام دینا چاہتے ہیں اس کا تصور کریں اپنی تمام توجہ اور گہرائی کے ساتھ کہ اس

ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اس میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو اس کے حیرت انگیز  
تاریخ آپ کے سامنے آئیں گے۔ اس مشق کو کرنے کے لیے صبح ہی آپ کو ایک ساعتی کی  
ضرورت ہے۔ شروع میں آپ کا ساعتی کوئی ایسا شخص ہونا چاہیے جس سے آپ کی  
ذہنی ہم آہنگی اور قرابت داری ہو۔ اس عمل کے دوران معمولی کام نسبتاً آسان ہوتا  
ہے اور اصل ذمہ داری کا بوجھ عامل کے ذہنوں پر ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ کار  
مندرجہ ذیل ہوتا ہے۔

آپ بالکل علیحدہ کمرے میں بیٹے جائیں اور ایک آرام دہ کرسی میں دراز ہو جائیں  
اس کے بعد آپ اپنے ہاتھ میں کسی تصویر کو پکڑ لیں اور تمام توجہ اس تصویر پر  
مركز کر دیں۔ واضح رہے کہ اس عمل کے دوران ارتکاز توجہ Concentration  
کا مکمل ہونا انتہائی ضروری ہے۔ اور ایسا ارتکاز ذہنیت ہی زیادہ مشق کے بعد  
ممكن ہے۔ ارتکاز توجہ کو حاصل کرنے کے لیے اپنے جسم کو بالکل ڈھیلے ڈھالا چھوڑ  
دیں۔ آپ یہ تصور کریں کہ آپ کا ایک ایک جوڑ اور عضو بالکل ڈھیلا پڑ گیا ہے اور  
بہت زیادہ نرم ہو چکا ہے۔ آپ کا جسم اور ذہن ہر طرح کے جذباتی اور  
اعصائی تاؤ سے پاک ہو جانا چاہیے۔ اب اگر آپ تصویر کو غور سے دیکھنا  
شروع کریں گے اور اپنی پوری توجہ صرف اسی طرف مرکوز کر دیں گے اور اس کے  
رنگوں کو ذہن میں جذب کرتے چلے جائیں گے۔ آپ اس تصویر کی بناوٹ کو  
ذہن میں نقش ہونے دیں۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر تصویر  
میں کھو چکے ہیں اور تصویر آپ کے سارے جسم میں سرایت کر چکی ہے اور تصویر  
کا اور آپ کا وجود ایک ہو چکا ہے۔ تو آپ اپنی آنکھیں بند کریں۔ اس وقت

یہ کامیاب ہو جائیں تو اس کو دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمولی  
کے ذہن پر دے کر منعکس کر دیں یہ عمل بالکل اسی طرح  
ہو گا جس طرح سینا کا پردہ جگہ تصویر کو اسکرین پر منعکس کرتا ہے۔ آپ کا معمول  
جمل سے آپ نے ذہنی رابطہ قائم کر رکھا ہے۔ آپ کی طرف سے ارسال کردہ تصویر  
کو فوری طور پر وصول کر کے اگر اپنے ذہن میں اس کو تصویر کی خصوصیات  
رنگ اور ڈیزائن وغیرہ تصویر کے مطابق نظر آنے لگیں گے آپ کے عقل کو وہ  
تصویر پر اپنے ذہن میں ایسے ہی نظر آئے گی جس طرح آپ کھلی آنکھوں سے  
اس تصویر کو دیکھ رہے تھے۔ اگر آپ اس تجربہ میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو  
یقین کر لیں کہ آپ نے پہلی ہی بار ایک بڑی منزل کو کامیابی سے سر کر لیا ہے اس  
کے بعد جب آپ اپنی مشق کو مسلسل جاری رکھیں تاکہ آپ اس علم کے حصول میں مزید  
آگے قدم بڑھا سکیں۔ اس مشق کو حاصل کرنے کے لیے جس قدر ارتکاز کی ضرورت  
ہوتی ہے حقیقت میں اس کو حاصل کرنا بہت مشکل ہے۔ اور اس منزل تک  
پہنچنا بہت ہی دشوار گزار مرحلہ ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ بیشتر لوگوں میں ارتکاز

## انسانی دماغ کی ساخت

ہر شخص جو کہ ٹیلی ویژن سیکھتا جا رہا ہے اس کے لیے اشد  
ایسا ضروری ہے کہ وہ انسانی ذہن کی ساخت کے بارے میں  
مکمل طور پر سمجھتا ہو۔ اسے ان بات کا اچھی طرح علم ہونا چاہیے کہ دماغ کس طرح کام  
کرتا ہے اس کے کون کون سے حصے ہیں اور وہ کس طرح کام سرانجام دیتے ہیں۔  
اپنی کہیں کہیں کے لیے ان کی نفسی تخریر کی جا رہی ہے تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے  
کہ انسانی دماغ کس طرح کام کرتا ہے دماغ کا اصل مقام ہمارے سر کے اندر  
کی جانب ہوتا ہے اور یہ چاروں طرف سے سخت قسم کی بڑیوں کے درمیان گھرا ہوا  
ہوتا ہے۔ جس وقت کسی توڑ یا مرنے کی وجہ سے دماغ کوئی نقص وغیرہ پیدا  
ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ سے ذہنی اعمال میں بھی خلل پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے  
جیسا کہ کوئی شخص ذہنی کام سرانجام دیتا ہے تو اس کی وجہ سے دماغ کی حرارت  
عزیز کی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے اور جب کوئی شخص اپنی راس کو روک لیتا ہے  
تو اس کی حرارت عزیز کی بہت کم ہو جاتی ہے۔ ذہنی مشقت کے لیے جب پیشاب

کی قوت بہت کم ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے کہ وہ پہلے  
ازکاراً توجہ میں کامیابی حاصل کریں اور ان کو یہاں تک پہنچنے کے لیے کئی مرحلوں  
میں کوشش کرنی چاہیے وہ تمام مراحل جو یہاں تک پہنچنے سے پہلے طے کرنے  
ضروری ہیں اس سے قبل تخریر کئے جاسکتے ہیں۔ آپ ان کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں  
ابتداء میں آپ کی توجہ مختلف اطراف میں بٹنے کی مثال کے طور پر شور وغل کھانسی اور  
دوسرے بہت سے ذرائع آپ کے خیالات میں انتشار پیدا کریں گے اس لیے ضروری  
ہے کہ آپ اپنے ذہن کو ادھر ادھر جھکنے سے روکیں۔

مِرْجُو

إِلَى مَالِكِ كُلِّ مِيرَةٍ وَالِدِينَ

حصہ لمبائی میں دو نصف دائروں کی شکل میں ہوتا ہے۔ جو ان کے دائیں اور بائیں نکرے کہلاتے ہیں۔ ان نکروں کو ایک موٹی جھلی چاروں طرف سے ڈھکنے کہتے ہیں اس کی سطح عموماً ہنہیں ہوتی بلکہ اس میں بہت سے نشیب و فراز پائے جاتے ہیں ان ہی لمبوں اور پیسٹوں کو اصطلاح میں تھالین کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصہ میں ایک خاص ترسیل رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اس کے اندرونی حصہ میں سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے سب کے سب شوری اعمال Cerebrum یا مخ سے متعلق ہوتے ہیں۔ اگر کسی انسان کے سر سے اس حصہ کو نکال دیا جائے تو وہ انسان زندہ تو رہے گا لیکن اس کی زندگی ایک بے جان مشین کی طرح ہوگی اس شخص میں شعور کی کوئی علامت نہ ہوگی۔ ایک عام انسان کے دماغ میں تقریباً ۱۰ ارب سے بھی زائد خلیے موجود ہوتے ہیں۔ دماغ کا دوسرا بڑا حصہ

Cerebrum Care bellum

یہ حصہ دماغ کے سامنے اور سر کے پچھلے حصہ میں واقع ہے اور کھوپڑی کے پچھلے حصہ میں ہوتا ہے۔ یہ گردی کی ہڈی کے جوف میں ہوتا ہے اور ایک ٹلی کے ذریعہ Cerebrum سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے باہر کی جانب خاکستری اور اندر کی جانب سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔ اس کی سطح پر نشیب و فراز نہیں ہوتے بلکہ اسی طرح کی ہیں ہوتی ہیں اور کچھ دائرے بنے ہوئے ہوتے ہیں اس کا وزن دماغ کے کل وزن کا تقریباً ۱/۴ حصہ ہوتا ہے اور اس کا محیط ۱۴ انچ سے لے کر ۱۸ انچ تک ہوتا ہے عورتوں کے Care bellum کا وزن ان کے مقابلہ میں زیادہ

غیرہ کے ذریعے نامدا انزا خارج ہوتے ہیں تو ان میں زیادہ مقدار ان اشیاء کی ہوتی ہے جن کے مدد سے کارا دماغ بنا ہوا ہے مثلاً فاسفورس وغیرہ۔ اگر دماغ کے اندر دوران خون اختلال کے ساتھ جاری ہے تو ذہنی قوی بھی بالکل صحیح حالت میں رہتے ہیں۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ان میں کمی یا زیادتی ہو جائے تو انسان کے حواس مختل ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات وہ شخص بے ہوش بھی ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی زبان بھی کھینے لگتا ہے مغز کا وزن اور اس کی لمبائیاں جن کو اصطلاح میں تھالین کہا جاتا ہے جس شخص میں جس قدر زیادہ ہوتی ہیں اسی قدر اس کی ذہنی قوت زیادہ ہوتی ہے۔ آپریشن کے ذریعے اگر دماغ کا کوئی حصہ نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہتا ہے لیکن اس کے ذہنی قوی بالکل ختم ہو جاتے ہیں یہاں یہ بات واضح کر دینی انتہائی ضروری ہے کہ یہ صورت صرف اور صرف دماغ کے ساتھ پیدا ہوتی ہے دوسرے جہانی اعضا کے ساتھ نہیں۔ مثال کے طور پر اگر آنکھ نکل دی جائے تو ان کا تیز یہ نہیں ہوگا کہ انسان زندہ کورہے لیکن اس کی بصری قوتیں ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں بلکہ حقیقت میں ہوتا یہ ہے کہ دوسری آنکھ کی دیونڈ کاری کرنے سے ان چشم خالوں میں بصارت پیدا کی جاسکتی ہے۔

دماغ ایک بہت ہی پیچیدہ مرکب اور مضبوط ہے جو بہت سارے حسیات میں منقسم ہے وزن، جسامت اور نفسیاتی اہمیت کے لحاظ سے دماغ کا سب سے اہم اور بڑا حصہ Cerebrum ہے ان کو مخ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ جزو جوف دماغ کے لگے اور دمیانی حصہ میں ہوتا ہے اس کی شکل انڈے کی طرح ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی نسبت پچھلی طرف منڈب اور چوڑی ہوتی ہے جو سامنے کا یہ

آج کل جہان بین مکمل نہیں ہو سکی ہے اور محقق آج بھی اس کی جہان بین میں دن رات مصروف ہیں امید کی جاتی ہے کہ مستقبل قریب میں اس کی برسرِ ایت ختم ہو جائے گی اور اس کا مکمل Function سمجھ میں آجائے گا۔

دماغ کے ارد گرد موجود دوسرے غلاف کو غشا غشائے عنكبوتیہ کہتے ہیں۔ یہ غلاف بہت ہی نازک اور کروی کے جالے کی طرح ہوتا ہے۔ یہ پردہ دماغ کے اوپر کی طرف باریک اور شفاف ہوتا ہے لیکن اس کی بخلی طرف موٹی اور دھندلی ہوتی ہے اس پر دسے اور اس کے بھی نیچے والے پردے کے درمیان ایک رقیق طبقت ہوتی ہے جو دماغ کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے اس غلاف کے علاوہ بھی ایک اور غلاف ہوتا ہے جن کو غشا غشائے لین کہتے ہیں اس غلاف کے اندر باریک باریک رگوں کا ایک جال سا پھویا ہوا ہوتا ہے جن میں خون باقی لوگ سے گردش کرتا ہے اور اس کی وجہ سے دماغ کی پرورش ہوتی ہے اسی وجہ سے اس غلاف کو ام لمر دماغ بھی کہا جاتا ہے۔

دماغ کا ایک اور اہم حصہ حرام مغز کہلاتا ہے۔ اس کو اگر دماغ کا اہم اور ذمہ دار حکم سمجھا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ کیونکہ اس کی ذمہ داری نشہ اشاعت، اطلاعات و خبریں اور اس کے علاوہ بھی ہر طرح کے احکامات وغیرہ اسی حصہ کی ذمہ داری پر جاری ہوتے ہیں۔ بڑی وہ حصہ ہے جو اعصاب اور دماغ کے دوسرے تمام حصوں کے درمیان تعلقات کو قائم رکھتا ہے اعمال قری Automatic actions اور اس کے علاوہ اختیاری اور اعصابی افعال کو بھی یہی حصہ نبھاتا ہے۔ اس کا براہ راست تعلق رگڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے بعض حصے رگڑھ کی ہڈی کی گہرائی میں اتر

ہوتا ہے دماغ کے اس حصہ کا کام ارادی حرکات میں نظم و ربط پیدا کرنا ہوتا ہے اگر کسی شخص کے دماغ سے اس حصہ کو نکال دیا جائے تو ایسا انسان زندہ تو رہے گا لیکن وہ شخص اپنی حرکات پر قابو نہ رکھ سکے گا اس سلسلہ میں اس بات کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ ارادی حرکات براہ راست Care bellum کے تابع نہیں ہوتی ہیں بلکہ ان تمام حرکات کی ابتدا ہمیشہ Cerebrum سے ہوتی ہے اور دراصل ان تمام حرکات کا انتظام اور ارتباط Care bellum کے ذمہ ہوتا ہے۔ دماغ کے تیسرے حصہ کا اصطلاحی نام نخاع Spinal cord ہوتا ہے یہ مستطیل شکل کا ہوتا ہے اور اس کی لمبائی تقریباً سوا پنج کے قریب ہوتی ہے یہ حجم میں Care bellum سے بھی نیچے واقع ہوتا ہے۔ اور یہ مغز کو حرام مغز سے آپس میں ملاتا ہے۔ یہ جہانی اعصاب کا مرکز ہوتا ہے یہ حجم کا وہ لازمی حصہ ہوتا ہے جن کا وجود بقائے حیات کے لئے انتہائی ضروری ہوتا ہے اس کے اندرونی حصہ میں کئی اور بیرونی حصہ میں سفید مادہ ہوتا ہے اس کی ذمہ داری میں حرکت قلب، تحریک سہم، تنفس اور اسی طرح کے دوسرے اعمال قری

Automatic actions آتے ہیں Spinal cord کو اگر حجم سے باہر نکال دیا جائے تو اس کی وجہ سے فوری طور پر انسان کی موت واقع ہو جائے گی۔ دماغ کے چوتھے حصہ کو Fro-levis یا دماغ کا ٹیل کہتے ہیں۔ یہ دماغ کے باقی حصوں کو باہم اور پھر ان سب کو حرام مغز سے ملاتا ہے۔ اس کے ریشے عموداً سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اور یہ فاکسٹری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں ان میں کچھ ٹیوڈی اور کچھ آڈے ہوتے ہیں۔ یہ انسانی دماغ کا وہ حصہ ہے جس کے بارے میں



جاتے ہیں یہ بات بھی واضح ہو چانی جائیے کہ دراصل ریڑھ کی ہڈی ہی تمام  
منحنی قوتوں اور علوم کا مدفن ہے۔ Para-Psychology یعنی ما لبہد النفسیات  
کی اصطلاح میں Cerebrum کو دماغ کا شعوری اور Care bellum  
کو لاشعوری حصہ کہتے ہیں۔ اور حرام منفر کو تحت الشعور یا شعور Sub  
conscious کہا جاتا ہے۔

## ٹیلی پتھی میں استعمال ہونے والی اصطلاحات

جب آپ کسی صحیح علم کا مطالعہ شروع کرتے ہیں تو بار بار اس علم کی مخصوص  
اصطلاحات آپ کی نظر سے گزرتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جب آپ ٹیلی پتھی کا مطالعہ  
شروع کرتے ہیں تو ان کی مخصوص اصطلاحات بار بار آپ کے سامنے آتی ہیں۔ جو  
اصطلاحات بار بار استعمال ہوتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

انسان کی سب سے بڑی نفسی اور روحانی قوت Super Psychics نے  
انسان کو تمام علوم روحانی بہرہ نادر کیا ہے۔ ان تمام علوم کا تعلق صرف اور صرف  
ایک چیز سے ہے اور وہ ہے "انسانی ذہن" اللہ تعالیٰ نے انسانی ذہن کو اعلیٰ  
ترتیب قوتیں عنایت فرمائی ہیں اور ان قوتوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل  
کرنے کی کوشش محض انسان شروع ہی سے کرتا آیا ہے آج تک انسان نے بے  
شمار چیزوں کو پہچان لیا ہے اور ان کا استعمال بھی اس کی سمجھ میں آچکا ہے بعض  
چیزوں کو انسان نے پہچان لیا ہے۔ لیکن اس کی توضیح وہ اب بھی بیان نہیں کر سکتا

اور آج بھی انسان اسی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ ٹیلی پتھی میں ہم تکمیل روحانی کی  
مدد سے لامحدود فاصلے پر بیٹھے ہوئے شخص سے ذہنی رابطہ پیدا کر سکتے ہیں۔  
ہم ان کے ذہن کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔ ان کے ارادوں کو پہچان سکتے ہیں اور  
اس کے اعمال کو کنٹرول کر سکتے ہیں ان تمام باتوں کا تعلق انسانی ذہن سے ہے غیر

معمولی حسی ادراک ( E.S.P ) Extra sensory preception

یعنی پتھی حسی کا تعلق بھی انسانی ذہن سے ہے اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے  
کہ یہ تمام نام دراصل انسان کی نفسی قوت کے ہیں۔ جن کو پروان چڑھانے سے غیر  
معمولی قوتیں پیدا کی جا سکتی ہیں۔ یہ اصطلاحات عام طور پر ایک ہی مفہوم میں استعمال  
ہوتی ہیں اور یہ ٹیلی پتھی کے علم کو حاصل کرنے کا پہلا ذریعہ ہیں۔ یہ ذریعہ رائے کے  
مطابق S.P.S.C کی عام اصطلاح دراصل تین مختلف علوم کو ملا کر بنتی ہے جو  
درج ذیل ہیں۔

۱- ٹیلی پتھی..... ذہنی رابطہ کا علم

۲- پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی

۳- ذہنی قوت کے ذریعہ مادی اشیاء کو کنٹرول کرنے کا علم

ٹیلی پتھی کا علم صرف ذہنی رابطہ یا تکمیل تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس  
علم کے ذریعہ دوسرے کے ماضی کے عمل کو بھی شعور کی نگاہ سے دیکھا جا سکتا ہے  
اس علم کی وجہ سے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات کی تصویر بھی ذہن  
کے پردے پر دکھائی جا سکتی ہے۔

## ٹیلی پیٹھی میں شمع بینی کیوں ضروری ہے

ٹیلی پیٹھی کے علم کو سمجھنے کے لیے جو بنیادی طریقے بتلائے گئے ہیں۔ ان میں ایک طریقہ شمع بینی کا بھی ہے۔ اس مشق کا اصل مقصد دراصل سخت الشعور Subconaloua کی خیز قوتوں کو برادر کر کے ان قوتوں سے ارتکاز توجہ کا کام لینا ہوتا ہے شمع بینی کا مقصد سمجھے بغیر اس سے اصل فائدہ حاصل کرنا تقریباً ناممکن ہے اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے اس کا مقصد سمجھ لیا جائے اس مد میں اس بات کی وضاحت کر دینی انتہائی ضروری ہے کہ شمع بینی اور ٹیلی پیٹھی دو علیحدہ علیحدہ فنریں ہیں اکثر وہ بیشتر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق ہی ترسیل خیالات کے لیے کافی ہوگی اور وہ شمع بینی کا مشق کے ذریعہ ہی خیالات ارسال کرنا شروع کر دیتے ہیں یہ صرف وہ لاعلمی کی وجہ سے کرتے ہیں۔ ٹیلی پیٹھی کا اصل مفہوم دوزخوں کے درمیان ذہنی رابطہ ہے اور شمع بینی حقیقت میں اس منزل تک پہنچنے کا ایک ذریعہ ہے۔

کامیاب ٹیلی پیٹھی رابطہ کے لیے توجہ کا ارتکاز Concentration بہت ضروری ہے اور یہ صلاحیت پیدا کرنے کے لیے شمع بینی ایک بہت ہی موثر ذریعہ ہے امید کرنا ہوں کہ آپ اس کا مقصد سمجھ چکے ہوں گے۔ اس لیے اب آئیے اس کی حقیقت معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔۔۔ انسان کے دماغ میں بہت سے غدود ہوتے ہیں۔ ان غدودوں میں ایک غدود جس کو Peneal glands کا نام دیا

گیا ہے۔ انسان کے لاشعور سے تعلق رکھتا ہے اس غدود کو روحانیت کی زبان میں تیسری یا باطنی آنکھ کہا جاتا ہے۔ ٹیلی پیٹھی کے عمل میں Peneal glands بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ وہ غدود ہوتا ہے جو قوت توجہ کو مزید تیز کرتا ہے جب آپ شمع کو گھورا شروع کرتے ہیں تو جس طرح خوب عذر سورج کی شعاعوں کو ایک مرکز پر اکٹھا کر کے اتنی حدت پیدا کرتا ہے کہ آگ لگ جاتی ہے بالکل اسی طرح Peneal glands تمام منتر خیالات کو سمیٹ دیتا ہے اور آپ کی توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کرتا ہے۔ اس طرح آپ کی شمع بینی کی مشق آپ کے اندر جسمی اور ادراک Sensory preception کی صلاحیت پیدا ہوجاتی ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت بڑا کرتی ہے۔

پر رحیم فرما۔۔۔۔۔ آمین

آج کے جدید سائنسی دور میں اگر والدین اپنے بچوں کی دماغی صلاحیتوں کو بہتر بنانے کے لیے کچھ کرتے ہیں تو وہ صرف آنا ہی ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کسی سکول یا کالج میں داخل کروا دیتے ہیں کوئی بھی اپنے بچوں کی دماغی صلاحیتوں کو جاننے کی کوشش نہیں کرتا۔ وہ یہ بھی معلوم کرنے کی کوشش نہیں کرتے کہ ان کے بچوں کو کسی قسم کی تعلیم کی ضرورت ہے ایسے ماحول میں اگر بچہ کسی قسم کی ڈگری اگر حاصل کر بھی لیتا ہے تو درحقیقت اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ مضر کتابیں پڑھ لینے سے ہی علم حاصل نہیں ہو جاتا جب تک کہ ان کے مطابق تدریس اور مشق نہ کی جائے۔ مشق کرنے کے لیے مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوئی اذخوار کام کرنے سے تو بہتر ہوتا ہے کہ اس کام کو ہاتھ ہی نہ لگا یا جائے آپ بھی اگر ذرا مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں گے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ تو جو مشق اور کوششوں کے ذریعہ آپ ایک کے بعد ایک عینیتوں پر قابو پاتے چلے جائیں گے مستقل مشق اور محنت کے بعد آپ اپنے اندر مستقل کوئی کرنے کی صلاحیت پیدا کریں گے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات کو اندر کی مشاعرے کے ذریعہ دوسروں کے ذہنوں میں منتقل بھی کر سکیں گے۔ آپ اس بات کے بھی اہل ہو جائیں گے کہ کسی شخص کو پناہ نواز کر کے اس کے دل کی بات معلوم کر سکیں۔ اور آپ اپنے اندر یہ صلاحیت بھی پیدا کر سکتے ہیں کہ کسی عورت کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ان کو مادی زندگی کے لیے اپنا امیر اور پرستار بنا لیں۔ اگر آپ مستقل یعنی کوہنہ مندی اور نرم دلی سے استفادہ کریں گے تو امید ہے کہ آپ ایک روشن مستقبل کے مالک بن جائیں گے کوشش کریں کہ جلد بازاری

## غیر معمولی انسانی صلاحیتیں

انسان بے شمار صلاحیتوں کا مالک ہے اور اس کی نفسیات بہت ہی پیچیدہ ہے۔ اتنی پیچیدہ ہے کہ اس کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہے۔ انسان بعض اوقات ایسے فعل سرانجام دیتا ہے جو عام لوگوں کی نظر میں بہت حیرت انگیز ہوتے ہیں اور جو لوگ ان کو سمجھ نہیں سکتے وہ اسے کو مافوق الفطرت اور غیر منطقی سمجھ لیتے ہیں حالانکہ اگر غور کیا جائے تو اس دنیا میں کوئی بھی چیز غیر منطقی نہیں ہوتی۔ درحقیقت ہوتا ہے کہ جو چیز ہماری سمجھ میں نہیں آتی ہم اس کو مافوق الفطرت کہہ دیتے ہیں اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ دنیا میں موجود ہر انسان کے اندر یہ صلاحیت موجود ہے کہ وہ اپنے تصور کے ذریعہ ہزاروں میل دُور جھپٹے ہوئے کسی بھی شخص کو متاثر کر سکتا ہے۔ یا کسی بھی زمین کے جسم پر ہاتھ پھر کر اس کے مرض کو دور کر سکتا ہے۔ انسان کے اندر یہ تمام صلاحیتیں قدرت کے کسی بڑی قانون کے مطابق ہیں لیکن جس وقت ہم کسی دوسرے شخص میں ایسی کوئی قوت معروف عمل دیکھتے ہیں تو اس کو سپرنیچرل کہہ دیتے ہیں۔

روحانیت اپنی نگاہ پر ایک ناقابل تردید حقیقت ہے جس سے کروڑوں افراد فیض حاصل کرتے ہیں۔ لیکن "روحیت" نہ تو کوئی عقیدہ ہے اور نہ ہی عرفان بلکہ اس کے برعکس یہ ایک مضبوط اور محسوس سائنس ہے جس طرح ہم تہذیب کا کارہیزہ چلانا سیکھتے ہیں بالکل ایسی انداز میں روحیت پر بھی عبور حاصل کرنے کے لیے تربیت حاصل کرنے اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے ان ضمن میں ایک اور بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دینے کے لیے آپ کو جسمی اور شہوانی قوتوں پر لازمی طور پر قابو پانا ہوگا اور اس کو اپنے قابو میں رکھنا ہوگا۔ آپ کسی بھی قیمت پر اس جبلت کو من مانی کرنے کا موقع نہ دیں کیونکہ اگر نفسِ عمارہ مکمل طور پر بیچار ہو گیا تو آپ یقینی طور پر اپنے ہوش و حواس سے بے گار ہو جائیں گے۔ جمہلی تقاضوں کو پورا کرنا بھی اشد ضروری ہے لیکن صرف اور صرف تعمیری نقطہ نگاہ سے۔ ہمارے اندر زندگی پھٹی ہوئی ہے جس کی وجہ سے چھوٹی خوش منظر و کھیر کھطف اندوز ہوتے ہیں۔ ایک ایسا ادی چھاپنے اندر نیز معمولی طور پر زندگی کی جبلت رکھتا ہو وہ ایک اچھا سرچین بن سکتا ہے تو سوچنے والی بات یہ ہے کہ پھر اس کو قابل باجی کو کیوں بننے دیا جاتا ہے؟ انسان کے اندر جسمتی جمہلی قوتیں موجود ہیں ان میں جسمنی قوت کو ایک خاص مقام حاصل ہے آپ اس قوت پر قابو حاصل کر کے بے شمار فوائد حاصل کر سکتے ہیں اگر اس قوت کو بے قابو چھوڑ دیا جائے تو یقیناً جانے کے یہ ہوش میں تمام اخلاقی قدروں کو مہیا کر لے جائے گا لیکن اگر آپ اس پر قابو حاصل کر لیتے ہیں تو اسی کے ذریعہ بعض ناقابل یقین قسم کے کارنامے انجام دیئے جاسکتے ہیں۔

سے کام نہ کریں اس بات کو لازمی طور پر مدنظر رکھیں کہ مایوسی ایمان اور یقین کی کڑی وزی کا دوسرا نام ہے یقین کریں کہ اگر آپ نے ایک مرتبہ کسی منتر کو حاصل کر لیا تو آپ کے لیے باقی دوسری تمام منزلوں تک پہنچنا بہت ہی آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ مکمل سنجیدگی کے ساتھ غور کریں تو آپ کو خود محسوس ہوگا کہ آپ کے اندر کوئی پر اسرار طاقت موجود ہے۔ شروع شروع میں ہر شخص خود مشاہداتی یعنی Auto suggestion کے ذریعہ تحریک کرتا ہے اور دوسرا شخص فوری طور پر ان کو خارجی تحریک یعنی Herto suggestion کے ذریعہ محسوس کرتا ہے۔ یہ طاقت خداوند قدوسی نے ہر آدمی میں رکھی ہے تاکہ انسان مادی طاقتوں کے علاوہ اس طرح کی پر اسرار قوتوں سے بھی مستفید ہو۔ آج کل کچھ لوگ ان پر اسرار قوتوں سے ناجائز فائدہ بھی حاصل کر رہے ہیں مثال کے طور پر یہودیوں کا ایک فرقہ "قبائلہ" ان ضمن میں بہت مشہور ہے مشہور ہے کہ اس فرقے کے جادوگروں کے قبضہ میں ناویرہ تو تیس بھتیں جن کے نام پر وہ لوگوں کو قربان کر دیا کرتے تھے۔ طلسمی تصویر، جینتر منتر، جادو ٹونا، نظر بندی، اشیوں سازی، معجزات ارواح، سفلی علوم غریبہ کے بے شمار نام جو اچھے اور بُرے ناموں سے منسوب کئے جاتے ہیں خود ہمارے ملک میں بھی آج کل شاہ صاحب، پیر صاحب وغیرہ اور بہت سے چھپتے ہوئے بزرگ موجود ہیں اس سے آپ یہ بالکل نہ سمجھ لیں کہ سب لوگ ہی غلط اور شراب ہوتے ہیں ان میں سے بعض واقعی پر اسرار قوتوں کے مالک ہوتے ہیں ان میں سے اچھے لوگ بھی ہوتے ہیں اور بُرے لوگ بھی۔

کے لیے آپ کو سب سے پہلے جذباتی غلطیوں کو ذہن سے بالکل کھڑک دینا ہوگا۔ ان کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو شعور، لا شعور، جذبہ، تصور، عقل، جبلت، اور اسی طرح دوسری بے شمار چیزوں کو مسخر کرنا ہو گا اور اسی کے بعد آپ اپنی منزل حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکیں گے۔



چو

پر رحم فرما..... آمین

اگر آپ مستقبل بینی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو چاہیے کہ آپ سب سے پہلے اپنی جسمی جبلت کو مکمل کنٹرول میں لیں آپ کو چاہیے کہ آپ ایسی غذا استعمال کریں کہ آپ کے جسمی جذبات کو نہ بھڑکائے اور آپ کی ذہنی توانائی میں برابر اضافہ کرتی رہے۔ جس وقت تک آپ اپنے نفس امامہ پر مکمل قابو حاصل نہیں کریں گے اس وقت تک آپ کی دورانی ٹھوسیاں شعور کی سطح پر نہیں اچھریں گی ہر انسان میں ایک ایسی قوت موجود ہوتی ہے جسے "سرنیٹ پاؤر" کہتے ہیں انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ہر وقت قوت حیات گردش کرتی رہتی ہے۔ یہ قوت جسم انسانی کہیں باہر سے درآمد نہیں کرتا بلکہ ہر انسان میں یہ قدرتی طور پر کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے اگر کوئی شخص اپنی اس اندرونی قوت کو بیدار کرے اس پر مکمل کنٹرول حاصل کرے تو کامیاب ہو جاتا ہے تو سمجھ لیں کہ وہ شخص اپنے اندر مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے میں اپنی پہلی منزل تک کامیابی سے نکلنا ہو چکا ہے۔ یوگا کے تمام آسن اور دوسری ورزشیں صرف اس مقصد کے لیے کی جاتی ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کی چیزیں جو قوت حیات پوشیدہ ہے اس کو بیدار کیا جائے۔ ریڑھ کی ہڈی کو فی معمولی چیز نہیں بلکہ حرام مسخر، جذبات، جبلت، لا شعور اور دوسری بے شمار پُراسرار قوتوں کا دفن ہے۔

اس بات کو لازمی طور پر مد نظر رکھیں کہ مستقبل بینی کی اہلیت اور سرنیٹ پاؤر دو علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں اس لیے ان دونوں کو ایک ساتھ حاصل کرنے کی کوشش نہ کریں سب سے پہلے سرنیٹ پاؤر کو بیدار کریں اور پھر اس کے بعد مستقبل بینی کی اہلیت پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ ان مقاصد کو حاصل کرنے

کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ انسانی شعور حواس خمسہ کی سطح سے بلند ہو کر کائنات میں واقع کسی بھی عزیز ترین شے کا احاطہ کر لیتا ہے۔ حقیقت میں کشف افعالہام و وجدان وغیرہ ان زمرے میں آتے ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ Para-Psychology اور یوگا کی سبب مشقیں صرف اور صرف ایک ہی مقصد کے لیے ہوتی ہیں اور مقصد یہ ہے کہ انسان اپنے اعصابی نظام کو کنٹرول میں رکھے اور اپنی توانائی کو ضائع نہ ہونے دیں۔ ان مشقوں کا دوسرا بڑا مقصد یہ ہوتا ہے کہ قوت اور خیال کی قوت کو ایک مرکز پر سمیٹ لیا جائے۔ جب خیال اور توجہ ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں گے تو حرام منہر کی توہمہ حیات بیدار ہو جائے گی۔ اور اس کی وجہ سے انسان کی اندرونی توانائی شعوری سطح پر کام کرنا شروع کر دے گی۔

انسان کے لیے اپنے اندر مستقبل مبینی کی صلاحیت پیدا کر لینا کوئی عجیب و غریب اور حیرت انگیز بات نہیں ہے آج سے چاروں سال قبل بائبل کا بن وغیرہ بھی اس کام میں بہت مہارت رکھتے تھے۔ اس زمانے میں وہ لوگ بلور میں مستقبل کا حال دیکھا کرتے تھے۔ دراصل ہوتا یہ ہے کہ جب شعور لا شعور سے رابطہ منقطع کر لیتا ہے تو غیب دانی خود بخود وجود میں آجاتی ہے۔ پیش گوئی کرنے کے لیے لازمی ہے کہ شعور کا لا شعور سے رابطہ ختم کر دیا جائے جس طرح ماضی بعید میں رابیب اور کانہ پیش گوئیوں کرتے تھے۔ بالکل اس طرح آج بھی ممکن ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے آپ کو صرف اپنی لا شعوری قوتوں کو بیدار کرنا ہو گا جیسے ہی یہ طاقتیں بیدار

انسانی شعور تین مختلف ادوار یعنی ماضی حال مستقبل میں مضبوطی سے جکڑا ہوا ہے۔ لیکن تحت الشعور ہر طرح کی قید و بند سے قطعی طور پر آزاد ہے یہ جس وقت چاہے زمان و مکان کی بانڈیاں توڑ کر باہر آسکتا ہے یہ ایک ایسی حقیقت ہے جس کا تجربہ تقریباً ہر روز ہی کسی یا کسی صورت میں سامنے آتا رہتا ہے آپ لوگ اکثر خواب میں اپنے آپ کو دو دروازے کے مقامات پر گھومتے پھرتے یا دوستوں اور رشتہ داروں سے ملاقات کرتا ہوا گھومنے لگتے ہیں آپ ان کے ساتھ وقت گزارتے ہیں۔ لیکن جس وقت آپ نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو اپنے آپ کو اپنے ہی بستر پر موجود پاتے ہیں۔ کیا یہ حیرت انگیز بات نہیں ہے کہ آپ کا ذہن جسٹ نکا کر دو دروازے شہر کی سیر آپ کو کرا لاتا ہے حقیقت میں وقت اور زمانہ کی حدود تو انسان کی اپنی پیدا کردہ ہیں اور دراصل یہ صرف حواس کا دھوکا ہے۔ آئین سٹائن کے بقول، "وقت فریب حواس کا دوسرا نام ہے"۔

ہوں گے آپ خود بخود پیش گوئی کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

Para-Psychology کے ماہرین لوگوں کو ادراک ماورائے حواس (E.S.P.)

کی باقاعدہ تربیت دینے کے لیے قائم نظری کی مشق لازمی طور پر کروانے ہیں حالانکہ اس کے علاوہ دوسری مشقیں بھی ہیں جن سے اس سلسلہ میں کافی فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے قائم نظری کی مشق کے لیے شمع بینی کا نم البدلہ بلورینی ہے لیکن یہ دونوں طرح کی مشقیں اب کافی پرانی ہو چکی ہیں چنانچہ جدید دور کے ماہرین نے اب نئی قسم کی مشقیں دریافت کر لی ہیں ان مشقوں سے بھی قائم نظری کی اتنی ہی مشق ہو جاتی ہے جتنی کہ شمع بینی کے ذریعہ ممکن ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ جدید ماہرین یہ گمان کہتے ہیں کہ قائم نظری کے لیے تمام مشقوں کے ساتھ ساتھ شمع بینی کی مشق کو بھی جاری رکھنا چاہیے۔ کیونکہ شمع پر اترنا بہتر ہوتا ہے۔ شمع کی لوگ طرف خوب آپ گھومنا شروع کریں تو اس کو تمام کائنات کے رموز کی چابی تصور کریں اور پھر اس کے بعد تزیین اور استغراق کا دور شروع کریں اس سلسلہ میں کامیابی صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جو اپنے خیالات کو ایک ہی نقطہ پر مرکوز کر کے صلاحیت اپنے اندر پیدا کر لیتے ہیں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے خیالات میں انتشار اور پراگندگی کو بالکل جگہ نہ دیں۔ خیالات میں مرکزیت حاصل کرنے کے لیے صبا سے بہتر ذریعہ شمع بینی کا ہے۔ اس بات کو خاص طور پر ذہن میں رکھیں کہ شمع بینی کی مدد سے صرف خیالات میں مرکزیت پیدا ہوتی ہے نہ کہ مستقبل بینی کی صلاحیت۔ مستقبل بینی کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے چند دوسری مشقوں کی بھی ضرورت ہوتی

ہے۔ ذہنی تربیت صرف اور صرف باقاعدہ مشقوں کے ذریعہ ہی ممکن ہے اگر آپ باقاعدگی سے مشق جاری رکھیں گے تو ایک ہفتہ ایک روز آپ عام آدمی سے برتر ہو جائیں گے اور ذہنی طاقتیں آپ کے قبضہ میں ہوں گی۔

کے ماہرین کے مطابق قائم نظری کے لیے باقاعدہ مشقوں کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے علاوہ چند اور دوسری مشقوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے جن سے علم کی حصول میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ ہمارے دماغ کی جو قوتیں خوابیدہ ہیں۔ ان کو کامر آمد رکھنے کے لیے سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ خیال اور توجہ کی قوت پر مکمل کنٹرول حاصل کیا جائے اور اس قوت پر مکمل کنٹرول صرف قائم نظری کی مسلسل مشق اور محنت سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران اگر آپ اپنی آنکھوں میں تھکاوٹ محسوس کریں تو آپ اپنی آنکھوں کو مشق سے ہٹانی سے دھو سکتے ہیں ایسا کرنے سے آپ بہت سکون محسوس کریں گے۔ قائم نظری کی مشقوں کے دوران آپ بعض اوقات خوف اور دہشت آپ پر طاری ہو سکتی ہے اس لیے یہاں پر اس بات کی وضاحت بہت ضروری ہے کہ آپ اس صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے اپنے دل کو مضبوط رکھیں اور بالکل بھی خوفزدہ نہ ہوں۔ اور اپنے ارادے میں مضبوطی قائم رکھیں۔ اور منزل پر پہنچنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔ اس کے بغیر کامیابی کا حصول بہت مشکل ہے پیش بینی کی اہلیت حاصل کرنے کے لیے جن مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ اس مشق کے لیے آپ سب سے پہلے ایک ایسے کمرے کا انتخاب کریں

مرکب واپس پہلی پوزیشن میں لے آئیں جس پوزیشن سے آپ نے کمان بنانی شروع کی تھی۔ اور پھر آپ مرکب کو کمان بنا رہے ہو یا نہیں شانے کی طرف لے جائیں اور نظریں لو پر مرکب رکھیں چونکہ اس مشق کے دوران آنکھوں کو کھانے اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے اس مشق میں گزشتہ مشقوں کی نسبت زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ شروع میں آپ کو ناکامی کا مزہ دیکھنا پڑے گا لیکن آپ کو گھبرانے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ آپ نہایت صبر اور تحمل کے ساتھ اپنی مشق کو جاری رکھیں اور ان میں جلد بازی قطعی طور پر نہ کریں کیونکہ اس سے نظریں بہت جلد تھکاؤٹ محسوس کرنے لگتی ہیں۔

جب آپ دوسری مشق میں اچھی طرح کامیابی حاصل کریں تو اس کے بعد تیسری مشق کے لیے کسی کمرے کے ایک ایسے گوشے میں بیٹھ جائیں جو بالکل پرسکون ہو۔ اس کے بعد آپ اپنے خیالات میں یک سوئی پیدا کرنے کی مشق کریں اور خیالات کو قطعی طور پر منتشر نہ ہونے دیں۔ اس کے بعد آپ دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور اپنے ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ اس کے بعد آپ اپنے سامنے کو دیکھنے کی کوشش کریں اس مقصد کے لیے آپ سب سے پہلے اپنی بیداری کے بارے میں سوچنا شروع کریں۔ یہ سوچیں کہ آپ کس جگہ پیدا ہوئے تھے اور پھر یکے بعد دیگرے دوسرے واقعات یاد کرتے چلے جائیں۔ یہ سوچتے چلے جائیں کہ آپ نے کیا کیا کارنامے سرانجام دیئے ہیں اور آپ نے ایام کس طرح گزارے ہیں اس تسلسل کے ساتھ سوچتے رہیں اور اپنے تصورات کو دور تک پہنچاتے رہیں۔ اس دوران آپ اپنی آزادی خیال کو برقرار رکھیں لیکن

جو تارک اور پرسکون ہو۔ نفس بیاؤ دو فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کر کے رکھ لیں اور خود ایک کرسی پر اس کے مقابل بیٹھ جائیں یا پھر بستر پر لیٹ جائیں۔ آپ اپنے جسم کے تمام عضلات کو بالکل فریضیا چھوڑ دیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ کمرے میں تیز ہوا کے جھونکے نہ داخل ہوتے ہوں۔ یہ اس لیے کہ ہوا کے تیز جھونکوں کی وجہ سے شمع کی لو میں لرزش پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ بات یک سوئی پیدا کرنے میں رکاوٹ کا باعث ہوتی ہے جب موم بتی کی لو میں اغزال پیدا ہو جائے تو اس کو دیکھنا شروع کر دیں چونکہ آپ پہلے ہی یہ مشقیں کر چکے ہوں گے اس لیے باآسانی جزم منٹ تک بخوبی شمع کی لو کی حدت اور تیزی کا مقابلہ کر سکیں گے۔ نظر کو شمع کی لو پر مرکب نہ رکھیں اور اس وقت تک دیکھتے رہیں جب تک کہ آپ کی آنکھوں میں سے پانی نہ بنا نہ شروع ہو جائے۔ بعض اوقات ایسے وقت میں آپ جسم میں گھسائی ہوئی محسوس کریں گے لیکن مشق کے دوران آپ اس کی پرواہ نہ کریں آپ یہ مشق تین منٹ سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے تیس منٹ تک پہنچائیں۔ اس کے بعد ہی اس میں کامیابی ممکن ہو سکے گی۔

۲۔ دوسری مشق میں موم بتی کو ایسی جگہ پر رکھیں کہ وہ آپ کی نظر کی سطح سے آدھ فٹ اونچی ہو۔ آپ اپنا سر مقبوضہ اور دیکھا اٹھا کر نظر کو شمع کی لو پر جما دیں۔ اس کے بعد اپنے سر کو کمان کی طرح کھینچتے ہوئے دائیں شانے کے اوپر لائیں۔ لیکن اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ آپ کی نظر موم بتی کی لو پر بھی رہے۔ جب آپ کا سر شانے کے انتہائی سرے پر پہنچ جائے تو پھر



بحث، استدلال اور تکرار وغیرہ سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اس کی وجہ سے لاشعور میں گریں پڑتی چلی جاتی ہیں۔

۴۔ جب آپ اپنے ماضی کے واقعات کو کامیابی سے دیکھیں۔ تو رات کے ایسے وقت جبکہ مکمل سناٹا ہو اور فضا نہایت پرسکون ہو تو اپنے بستر پر لیٹ کر اپنے دماغ کو ہر طرح کی فکروں سے پاک صاف کریں۔ یاد دہریے نطفوں میں اس بات کو یوں بھی بیان کیا جاسکتا ہے کہ آپ اپنے دماغ کو مکمل طور پر آزاد کر دیں۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور گہرے گہرے سانس لیں اور پھر اس کے بعد اپنے تمام خیالات کو آنے والے کل کے واقعات کی طرف مرکوز کر دیں۔ مثال کے طور پر کہ کل کس شخص سے ملاقات ہو سکتی ہے یا پھر آنے والے کل میں کون کون سے واقعات رونما ہو سکتے ہیں یا پھر آپ کو کس جگہ جانا پڑے گا اور وہاں پر آپ کو کبھی شخص سے ملاقات ہو سکتی ہے۔ خیالات واضح رہیں کہ اس وقت توجہ کے علم میں آپ برابر یہ کوشش کرتے رہیں کہ آپ کا دماغ استدلال سے کام نہ لے سکے اور آپ کے خیالات کی رو یا آسانی رواں دواں رہے۔ شروع شروع میں آپ کو یہ کام بہت مشکل معلوم ہوگا لیکن اگر آپ تھوڑی سی محنت کریں تو اس پر قابو حاصل کرنے میں آپ کامیاب ہو جائیں گے سب سے پہلے آپ آنے والے کل کے بارے میں معلوم کرنے کی کوشش کریں اس کے بعد پرسوں کے حالات پر نگاہ ڈالیں اور پھر آہستہ آہستہ آگے کی طرف بڑھنے کی کوشش کریں۔ آخر کار آپ اس میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اور پھر ایک ایسا وقت بھی آئے گا کہ آپ کو معلوم

ہو جائے کہ آئندہ ماہ میں کیا ہونے والا ہے۔ اگر آپ مسلسل محنت اور کوشش جاری رکھیں گے تو آپ ہر ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے کہ آگے آنے والے سال میں کون کون سے واقعات رونما ہوں گے۔ شروع شروع میں آپ جب کل آنے والے واقعات کے بارے میں پیش گوئی کریں تو اس کو ایک ڈائری میں تحریر کریں اور پھر اندازہ لگائیں کہ کتنی باتیں درست ثابت ہوتی ہیں۔ حقیقتاً شروع میں کافی غلطیاں ہوں گی لیکن مسلسل محنت اور مشق سے آہستہ آہستہ غلطیوں کی شرح کم ہوتی چلی جائے گی اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ میں پیش قیامی کی صلاحیت پیدا ہو چکی ہوگی۔

۵۔ آپ اپنے بستر پر سونے کے وقت بالکل چت لیٹ جائیں اور اپنے دماغ کو ہر طرح کی خیالات سے بالکل صاف کریں۔ اب آپ اپنی آنکھیں آہستہ آہستہ بند کریں اور خود اپنے آپ کو آہستہ آہستہ نہایت آہی نرم اور ملائم لہجہ میں عزیز دینا شروع کریں کہ آپ کو خواب کی حالت میں مستقبل میں پیش آنے والے واقعات نظر آئیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ بھی سوچتے رہیں کہ میں آنے والے کل یا برسوں کے واقعات سے آج ضرور دو شانس جو جاؤں گا آپ اپنے ذہن کو مسلسل عزیز دینے دیتے رہیں کہ نیند کے دوران آپ کی ذہنی قوتیں آپ کو مستقبل کے مناظر ضرور دکھادیں گی۔ خیالات کو آزاد اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر غنودگی طاری ہونا شروع ہو جائے گی اور پھر آپ گہری نیند سو جائیں گے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ شروع شروع میں آپ کا لاشعور کوئی نقشہ پیش نہ کرے آپ کو مایوس

کے لیے نہ تو سخت قسم کی پابندیوں کی ضرورت ہے اور نہ ہی اس جذبے کو بے لگام چھوڑ دینا بہتر ہوتا ہے اگر آپ دو تین ماہ میں ایک آدھ بار اپنی جنسی قوت کے ذخیرے میں سے کچھ ترویج کر دیتے ہیں تو اس سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔

۵۔ تمام مشقوں کے دوران اپنی سرنگٹ پاؤں کو بیدار کرنے کی کوشش کریں اور یہ صرف اسی وقت ممکن ہے جب کہ آپ اپنی جسمانی صحت کو نہ صرف ٹھیک رکھیں بلکہ ان کو مزید بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ پر لازم ہے کہ آپ اپنی غذاؤں کے بارے میں بہت زیادہ محتاط رہیں۔ خاص طور پر چینی خواہشات کو بھرانے والی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

۶۔ خواب کی اہمیت کو سمجھنے کی کوشش کریں لیکن اس کی تعبیر وغیرہ کے بچر میں قطعاً طور پر نہ پڑیں۔

مخبر قومی امید ہے کہ اگر آپ مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرتے ہوئے اپنی مشقوں کو جاری رکھیں گے تو آپ کو اپنی کوششوں میں کامیابی ضرور ہوگی۔ ان تمام مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد آپ کے مجاہدے کے دوسرے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اس دوسرے دور میں آپ کو زیادہ عزم و محنت کی ضرورت ہے اس کے علاوہ یقین کا مل اور احتیاط کی بھی بہت ضرورت ہے۔

دوسرے دور کے آغاز میں آپ سب سے پہلے اس بات کی کوشش کریں کہ آپ اپنے جسم کو اپنا طالب بنالیں اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ سے بے خیالی میں جو حرکات سر نہ ہو جاتی ہیں آپ ان پر مکمل کنٹرول حاصل کر

ہونے کی قطعی ضرورت نہیں ہے اگر آپ مسلسل توجہ کرتے رہیں گے اور اپنی مشق باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھیں گے تو لازمی طور پر ایک نہ ایک روز کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔ جب آپ مستقبل میں کی مشق کر رہے ہوں گے تو مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں کیونکہ اگر آپ ان سے روگردانی کریں گے تو عین ممکن ہے کہ آپ کو کسی قسم کا کوئی نقصان پہنچ جائے۔ اس لیے ان کو مکمل طور پر سمجھنے کی کوشش کریں اور ان پر عمل کریں۔

۱۔ مشق شروع کرنے سے پہلے آپ کھلی آنکھوں سے ہر چیز کو اچھی طرح دیکھیں دوسرے نغفلوں میں یہ کہ آپ کا مشاہدہ بہت اچھا ہونا چاہیے آپ اپنے ارد گرد موجود اشیاء کو بہت غور سے دیکھیں اور ان کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

۲۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ آپ کا ہر قدم آگے کی طرف ہی بڑھانا چاہیے کامیابی صرف وہی لوگ حاصل کرتے ہیں جو مسلسل آگے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ آپ ایک مرتبہ محبت کر کے آگے کی طرف اپنا قدم بڑھائیں اور پھر مسلسل آگے بڑھتے چلے جائیں۔

۳۔ مشق کرنے کے دوران اس بات کا مکمل یقین کریں کہ یہ کوئی تباہ و غیرہ نہیں ہے بلکہ یہ ایک جیتا جاگتا فن اور سائنس ہے۔

۴۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ ہر طرح کی مشق کے دوران اپنی جنسی قوت کو بہت احتیاط سے استعمال کریں۔ مستقبل میں کی صلاحیت پر لا کرنے کے لیے جنسی معاملات میں اعتدال اشد ضروری ہے اس مقصد کے حصول

لیں۔ تمام نفرادی حرکتوں پر قابو پانے کے بعد آپ کو اپنے جسم کے تمام حصوں کی تسبیح کے لیے جسمانی ورزشوں کی ضرورت ہے۔ جسمانی ورزش کے بعد خیالات کی یکسوئی کا منبر آتا ہے اس وقت اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ وہ حقیقت اصل چیز روح ہے اور جسم صرف مادی چیز ہے اور آپ اس پر پہلے ہی قابو پا چکے ہیں اور اب آپ کو اپنی روح کو کنٹرول کرنے کی ضرورت ہے۔ جب آپ اس بات پر قادر ہو جائیں تو اپنے تمام خیالات سوالات پر مرکوز کر دیں اپنے کسی سوال کو کسی حالت میں بھی فراموش نہ کریں۔ اور ان کو مکمل طور پر اپنے سامنے رکھیں۔ کیونکہ آپ کو واپس آئی جگہ آنا ہوگا۔ اپنی زبان سے نہایت نرم و ملائم لہجے میں اپنے تحت الشعور کو بار بار ہدایات دینے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے تحت الشعور کو جو بھی ہدایات دیں گے وہ اس پر عمل کرے گا واضح ہے کہ اس دور سے دور کو مکمل کرنے کے بعد ہی آپ مستقبل یعنی کے دور میں داخل ہو سکیں گے اس دور کو مکمل کرنے کے بعد آپ مستقبل یعنی کی مشقیں شروع کر سکتے ہیں۔ اس جگہ پر اس بات کی وضاحت بھی ضروری ہے کہ تو اکثر تقسیماً دو سال تک جاری رکھنے کے بعد مستقبل یعنی کی کوشش کرنی چاہیے۔ مستقبل یعنی کی مشق شروع کرنے کے بعد اندازاً تین ہفتوں کے بعد آپ پر کچھ کچھ انکشافات ہونے شروع ہوں گے اور یہ سلسلہ قریباً دو سال تک جاری رہے گا اس تمام عرصے میں آپ کی ذہنی اور جسمانی غلطیوں برابر دور ہوتی رہیں گے اور آخر کار ایک وقت ایسا آئے گا کہ تمام کائنات آپ پر ایک بالکل مصلیٰ کتاب کی طرح عیاں ہو جائے گی۔

## سنس کی مشق

مثالی بیبھی کی مشق کے لیے جسمانی آسودگی بہت ضروری ہے تاکہ دن بھر کی تھکاوٹ دور ہو جائے اگر آپ کے جسم کو آرام اور سکون میسر آجائے گا تو اس کی وجہ سے آپ کا ذہن بھی پرسکون رہے گا۔ اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے سانس کی مشق ضروری ہے۔ اس مشق کا طریقہ کار بہت ہی آسان اور سادہ ہے جس وقت بھی آپ جذباتی یا اعصابی تناؤ محسوس کریں آپ آہستہ آہستہ ہر دو سانس لیں اور پھر آہستہ آہستہ خارج کریں مناسب یہ ہے کہ آپ سانس لیتے ہوئے پانچ تک گنتی کریں اور اس طرح پانچ تک گنتے ہوئے خارج کریں دہرائی دفعہ میں دو تک گنتیں اور پھر پانچ تک گنتے ہوئے سانس کو اندر کی طرف کھینچنا شروع کر دیں۔ یہ مشق تقریباً ایک منٹ تک جاری رکھیں اس طرح آپ کا جسم اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کر لے گا یہ طریقہ مشہور ماہر ڈبلیو ای۔ جیلر نے تجویز کیا ہے۔ سانس کی مشق کے لیے ایک اور طریقہ بھی اختیار کیا جا سکتا ہے وہ طریقہ کچھ اس طرح ہے کہ روزانہ دھرتی صرف آدھے گھنٹہ تک کے لیے کسی تاریک اور پرسکون کمرے میں لیٹ جائیں اور اپنی دونوں کہنیوں کو جسم کے برابر رکھیں تاکہ ان کو آرام ملے۔ اب آپ گہری سانس لیں اور یہ تصور کریں کہ آپ کے بازو ڈھیلے پڑتے جا رہے ہیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔ بالکل اسی طرح گہری سانس لے کر ٹانگوں کے متعلق سوچیں اور اس عمل کو بھی پانچ مرتبہ دہرائیں۔ شروع

کو تقویت بھی پہنچاتی ہیں۔ کائنات میں جو ازجما ہر وقت موجود رہتی ہے اس کو سب لوگ سانس کے ذریعہ ہی حاصل کرتے ہیں۔ اگر آپ کائنات میں موجود ازجما سے مکمل استفادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تو ان تمام مشقوں پر مبرو تھکن سے عمل کریں۔ ایک ذرا کم روز آپ انشاء اللہ دوسرے لوگوں سے بلند تر سطح پر ہوں گے۔ ماہرین کے مطابق انسانی ذہن ایک دائرہ کی طرح

خیالات کی تریس اور وصولی کا کام انجام دیتا ہے جس طرح موسم کی تروانی کی وجہ سے عام نشریات میں خلل پیدا ہوجاتا ہے بالکل اسی طرح جذباتی بچان، عدم دلچسپی اور ذہنی انتشار سے ٹیلی ویژن کی نشریات متاثر ہوتی ہیں اس لیے مکمل ایک سو فی اور مکمل توجہ کے ساتھ ٹیلی ویژن کا رابطہ قائم کرنا ضروری ہے۔ ٹیلی ویژن کے ماہرین کے مطابق خیالات کی واضح وصولیابی کی ماہ میں دو بڑی رکاوٹیں ہوتی ہیں اول یہ کہ ذہن کو خیالات کے عجز سے پاک صاف رکھنا اور دوم ذہن کو منسلک و شہادت اور اندیشوں سے پاک رکھنا ہوتا ہے۔

ٹیلی ویژن کے بارہ میں ایک خیال یہ بھی ہے کہ ٹیلی ویژن ان برقی لمبوں کا نام ہے جو ایک شخص کے ذہن سے نکل کر دوسرے شخص کے ذہن تک پہنچتی ہیں انسانی ذہن کی سماعت کا اگر لیٹر مطا لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ واقعی ایک ریڈیو سیٹ کی مانند ہے۔ یہ بالکل ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے نشریاتی ایشین کی طرح ہر دو کی تریس اور وصولیابی کا کام کرتا ہے اس بات کو سمجھنے کے بعد ٹیلی ویژن کے عمل کو سمجھنا مزید آسان ہوجاتا ہے۔ دماغ ایک پاور ہاؤس

شروع میں چمکتا ہے آپ اس میں دقت محسوس کریں۔ لیکن آہستہ آہستہ آپ کے ایسا کرنے سے آپ کے عضلات ڈھیلے پڑتے جائیں گے اور ان کے ساتھ ساتھ ذہن پر بھی آپ کو قابو حاصل ہوتا جائے گا جب اس مشق میں کامیابی ہو جائے تو عجز و کمزوری کے دوسرے حصوں کو بھی آرام دہ بنا تے جائیں۔

جب آپ شروع کی مشقوں میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد اپنے خیالات کو دوسروں کے ذہن میں ارسال کرنے کی کوشش کریں گے تو جہن چیز کا آپ کو سب سے زیادہ مقابلہ کرنا پڑے گا وہ ہے "خیالات کا بے پناہ عجز و کم از کم تین یا چار ماہ کی مسلسل محنت اور مشقوں سے ان خیالات کے جھگڑوں میں کچھ کمی آنا شروع ہوجائے گی اور ان کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہونا شروع ہوجائے گا کہ آپ بالکل ہی غالی الذہن ہو گئے ہیں۔ اور ان کے بعد آپ بھی جی کام کرنا چاہیں گے ان کے لیے خود آپ کو اپنے آپ سے اجازت لینا پڑے گی۔ سانس کی متفقہ اعصابی نظام کی ترقی و ترویج اور ان میں نکھار پیدا کرنے کے لیے کی جاتی ہیں۔ واضح رہے کہ خیالات کی تریس کی مشقیں ان سے بالکل علیحدہ ہیں۔

دور جدید اور قدیم کے تمام ماہرین ان بات پر متفق ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یوگا میں متبادل طریقہ تنفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ دوسری طرف سانس کی مشقیں خیال

آرام اور سکون سے لیٹ جائیں اور اپنے ذہن کی تمام تر توجہ دائیں یا بائیں پیر پر مرکوز کر دیں۔ اب آپ نہایت اطمینان کے ساتھ اس پیر کو اُدھر کی جانب اٹھائیں اور کچھ دیر تک بلند رکھیں پھر اس کو ذہن سے جھلا دیں اور آہستہ آہستہ نیچے کی طرف گراتے ہوئے محسوس

کریں کہ اس کا باقی جسم سے کوئی تعلق نہیں ہے اس کے بعد بالکل ہی عمل دوسرے پاؤں کے ساتھ کریں اور اس کو بھی ذہن سے جھلا دیں۔ اس کے بعد اپنے ذہن کی آنکھ سے اپنے بعد جسم کو دیکھیں اور محسوس کریں اور اس کو جھلاتے چلے جائیں جس

وقت ذہنی آنکھ کی توجہ سینے سے ہوتی ہوئی ہاتھوں تک پہنچ جائے دو دونوں بازوؤں کو ایک ایک کر کے اُدھر اٹھائیں اور پھر آہستہ آہستہ نیچے گرا دیں اور پھر ایسا محسوس کریں کہ یہ آپ کے جسم کا حلقہ ہی نہیں ہیں

اس طرح حقیقت میں آپ اپنے ذہن کی توجہ جسم سے ختم کرتے چلے جاتے ہیں اور عارضی طور پر آپ اپنے جسم کو ذہن سے فراموش کر دیتے ہیں۔ اس مشق کے ذریعہ جسمانی اور اعصابی تاؤ ختم ہو جاتا ہے اور جسم کے چھٹے ڈھیلے بڑھ جاتے ہیں۔ اگر لوگوں کو یہ مشق کرنے سے اتنا سکون اور آرام ملتا ہے کہ وہ سو

جاتے ہیں حقیقت میں ذہن ہی وہ مرکز ہے جہاں اپنی ذات یا وجود کا احساس موجود ہوتا ہے۔ جیسے ہی شعوری ذہن کی توجہ آپ کے اپنے دماغ پر مرکوز ہوگی جسم کے بقیہ حصہ کا احساس ختم ہو جائے گا اور ایسی آسودگی پیدا ہو جائے گی کہ نیند آنا شروع ہو جائے گی۔۔۔ جسمانی خشکانہ دور کرنے کا دوسرا طریقہ سانس کی مشق ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ تہذیبی اور

کی مانند ہوتا ہے جہاں سے ہر خیال ایک برقی لہر کی صورت میں خارج ہوتا ہے اور یہ لہریں فضا میں گردش کرتی رہتی ہیں اور اس طرح ان کی ترسیل اور وصول باقی عمل میں آتی ہے۔ انسان کی خواہشات، ستمائیں، خوف اور پریشانی غرض یہ کہ دماغ کی ہر حرکت برقی لہریں پیدا کرتی ہے جو کہ فضا میں مرتعش رہتی ہیں اور اس طرح ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہوتی رہتی ہیں مثلی پیچھے کی تربیت حاصل کرنے کے بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ذہنی اور جسمانی توازن قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔

۲۔ ماحول ہر صورت میں پرسکون رہنا چاہیے۔

۳۔ تجربات کے لیے موزوں ماحول کا انتخاب کرنا چاہیے۔

۴۔ سب سے پہلے ازگنا توجہ پر قابو حاصل کرنا چاہیے۔

ذہنی اور جسمانی توازن پیدا کرنے کے لیے سب سے اول اصول یہ ہے کہ آپ کسی پرسکون کمرے میں آرام سے لیٹ جائیں اپنے جسم سے تمام لباس اتار دیں اور اپنے جسم کو ایک چادر سے ڈھک لیں تاکہ آپ کو انسانی سکون کا تجربہ احساس ہو سکے بستر پر لیٹنے کے بعد اپنے اندر صرف ایک آرزو پیدا کریں اس سے آپ کی تمام دن کی عذباتی، اعصابی اور جسمانی خشکانہ دور ہو جائے گی۔

مراقبہ کی حالت پیدا کریں یعنی آپ کا ذہن تمام الجھنوں سے پاک ہو کر سکون اور نیم خوابی کی حالت آجائے۔ اس کے بعد آپ قوت ارادی کے ذریعہ جسم کو پرسکون اور ڈھیلے چھوڑ دیں۔ ذہن کو سکون ملتے ہی جسم اور اعصاب پرسکون ہو جائیں گے۔ جسمانی خشکانہ دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ بستر پر آپ

ٹیلی پیجی کی مشق کے لیے عامل اور معمول دونوں کا انتخاب موزوں ہونا چاہیے اس کے لیے بنیادی موزونیت یہ ہے کہ شروع میں صرف وہ لوگ کامیاب حاصل کر سکتے ہیں جو اس علم پر مکمل یقین رکھتے ہوں اور اس کے علاوہ عامل و معمول میں جتنی گہری قربت ہوگی مشق کا آنا ہی کامیاب ہونے کا امکان زیادہ ہوگا تیسری اہم ضرورت اس بات کی ہے کہ عامل اور معمول دونوں ہی ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہوں۔ پریشان حال، بیمار اور جذباتی یا اطمینان ہیجان کا شکار لوگ اس مشق کے لیے قطعی طور پر موزوں نہیں ہیں کیونکہ وہ اہمک اور نوبہر کی مشق کر ہی نہیں سکتے اس لیے ایسے لوگوں کا محنت کرنا فضول اور صرف وقت کا ضیاع ہے۔

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اصطلاحی نفاذ میں ہوں تو آپ آہستہ آہستہ گہری سانس لیں اور اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کر دیں۔ اس درمیان سانس لیتے ہوئے اور خارج کرتے ہوئے پانچ تک گنتی لیں اور درمیان میں دو تک گنیں۔ اس مشق کو انفراداً ایک منٹ تک جاری رکھیں اس کا طریقہ تفصیل سے پہلے درج کیا جا چکا ہے اس دوران آپ کا جسم ساؤ کی کیفیت سے نجات حاصل کرے گا۔

جسمانی آسودگی کی مشقوں میں کامیاب حاصل کرنے کے بعد ٹیلی پیجی کے تجربات کے لیے دوسری اہم ضرورت پرسکون ماحول کی ہے۔ آج کے دور میں ہنگامہ تیز زندگی میں گو یہ ایک مشکل مسئلہ ہے لیکن یہ ٹیلی پیجی کو سیکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ جس کمرے میں آپ مشق کر رہے ہیں اگر اس جگہ پر باہر سے شور و غل اور دوسری مختلف آوازیں آ رہی ہوں گی تو اس کی وجہ سے آپ کو اپنی توجہ ایک جگہ مرکوز کرنا بہت مشکل ہو جائے گا اس وجہ سے مشق کے دوران پرسکون جگہ کا ہونا بہت ضروری ہے تاکہ آپ کی مشق کے دوران کسی قسم کی مداخلت نہ ہو۔ اگر آپ کو اپنے گھر کے اندر ایسا پرسکون ماحول نہیں آسکتا ہے تو بہت ہی بہتر ہے ورنہ آپ کو کسی دوسری جگہ کا انتخاب کرنا پڑے گا۔

ٹیلی پیجی کے تیسرے درجہ یعنی توجہ کے اذکار پر قابو حاصل کرنا بہت ہی زیادہ ضروری ہے صحت تک آپ پوری توجہ کے ساتھ اپنے ذہن کو ٹیلی پیجی پر مرکوز نہ کر دیں گے آپ کسی بھی قیمت پر غلطیوں سے اجتناب نہ کریں گے۔

میں لیکن شرط یہ ہے کہ توہر قائم رہے۔

لوگا میں شمع بیٹی کی مشق کو دو مختلف حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

پہلے دو منٹ تک شمع کی لوگوں کو مزور یا بے اہد میں دو منٹ کے لیے آپ

اپنی آنکھیں بند کر لیں اور شمع کی لوگو کو اپنے ذہن میں قائم رکھنے کی کوشش

کریں اور اس کے بعد باقاعدہ شمع کا آغاز کریں۔ شمع کو شروع کرنے سے

پہلے آپ شمع جلا کر تین سے لے کر پانچ منٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اور اس

کے بعد لوگا کی کٹول بیٹھک Lotus Posture کے انداز میں بیٹھ جائیں اور

شمع کو گھورنا شروع کر دیں۔ شمع کو آپ بالکل فطری انداز میں گھورتے ہیں

اور اپنی آنکھوں پر قطعی طور پر بلوچیر ڈالیں۔ یعنی سوجب آپ ضرورت محسوس

کریں اپنی آنکھیں جمیک لیں۔ آپ شمع کی لوگو کی ہر حرکت کا انتہائی غور سے

مشاہدہ کریں (مشاہدہ تقریباً تیس سیکنڈ تک کریں) اس کے بعد اتنی ہی دیر

تک شمع کے شععد کے اندر گھور کر دیکھیں اور اس کے شععد میں پیدا ہونے

والے رنگوں کا بغور مشاہدہ کریں۔ ان رنگوں کو اس طرح توجہ سے دیکھیں

کہ تمام رنگ و ماخ کے اندر اترتے ہوئے محسوس ہوں۔ اب آہستہ آہستہ آنکھیں

بند کریں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں آنکھوں پر رکھ لیں۔ آنکھیں بند ہوتے

بند رکھیں لیکن کوشش کریں کہ شمع کی لوگو کا عکس آپ کے ذہن میں قائم رہے

بالکل اسی طرح جیسے شمع آپ کے ذہن کے اندر روشن ہے۔

شمع کی لوگو خصوصیات اور رنگوں میں تبدیلی کا مشاہدہ تیس سیکنڈ تک

کریں۔ اگر اس دوران شمع کی لوگو شععد آپ کے ذہن سے غائب ہو جائے

## لوگا اور شمع بیٹی

شاید آپ لوگ جانتے ہوں کہ لوگا میں بھی شمع بیٹی بالکل اسی طرح کی جاتی ہے۔ جس طرح ٹیلی بیٹی کا سلم سکھنے کے لیے کی جاتی ہے لیکن اب اس میں چند ترامیم کر دی گئی ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ ٹیلی بیٹی میں شمع بیٹی کے دوران کرسی یا بیگ ڈنبرہ پر بیٹھنے کی اجازت دے دی گئی ہے جبکہ لوگا میں شمع بیٹی کے دوران ایک مخصوص آسن بنا کر زمین پر بیٹھنا لازمی قرار دیا گیا ہے۔

۲۔ ٹیلی بیٹی کے ماہرین نے خیالی خوانی کے دوران کسی خاص طریقہ سے بیٹھنے کو نہیں کہا ہے جبکہ لوگا میں ٹیلی بیٹی کے دوران ایک مخصوص آسن میں بیٹھنا ضروری قرار دیا گیا ہے۔

۳۔ تیسرا اور سب سے زیادہ اہم فرق یہ ہے کہ ٹیلی بیٹی میں شمع بیٹی کے دوران پلکوں کو چھپکانے کی اجازت نہیں ہے جبکہ لوگا میں ایسی کوئی پابندی نہیں ہے۔ لوگا میں شمع بیٹی کے دوران پلکیں چھپکاٹی جا سکتی

مقررہ وقت پر خود بخود تیار ہو جانے کا حامی ہونا چاہئے گا۔ اور مشق میں ایک نظم و ضبط پیدا ہو جائے گا وہ سب اس سوال یہ ہے کہ مشق کتنی دیر کرنی چاہئے ان بارے میں عرض ہے کہ ماہرین نے ہر مشق کی ایک الگ مدت تحریر کی ہے۔ آپ جس مشق کو بھی کریں ان کی مدت کا خاص خیال رکھیں۔ مشق کا انتخاب آپ خود کریں اور جو طریقہ آپ کو آسان اور سہل محسوس ہو اس کو اپنائیں اس بات کو خاص طور پر ذہن میں رکھیں کہ آپ نے شیخ بینی کی تمام مشقیں نہیں کرتی ہیں بلکہ ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کریں۔ اور پھر ان پر عمل کریں دوسرا یہ بھی ہے کہ شیخ بینی کے ذریعہ توجہ کا ارتکاز حاصل کرنے کے لیے انسان خود بھی بہت کچھ کر سکتا ہے جو بھی شخص اس پر کامل یقین رکھتا ہے اور اس میں مستقل مزاجی موجود ہے اور وہ باہمت و جرات ہے وہ جلد ہی اس میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ ہمیں اگر ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو کئی برسوں سے مشق کر رہے ہیں لیکن ابھی تک کامیابی حاصل نہیں کر سکے۔ ان مقصد میں وہی لوگ کامیاب ہوتے ہیں جو پریشان حال اور بیمار و سیرہ نہ ہوں ان مقصد کے لیے مدت کی کوئی قید نہیں لگائی جا سکتی ہے کہ آپ کتنی مدت تک کامیابی حاصل کر سکیں گے دیکھنا یہ ہے کہ آپ کتنی دیر میں شیخ بینی میں ارتکاز توجہ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں جس وقت آپ اپنے ذہن کو ایک نکتے پر لانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں آپ یہ سمجھ لیں کہ آپ نے اپنا پہلا قدم کامیابی سے اٹھایا ہے اور پھر آپ دوسری مشق کرنے کی کوشش کریں۔ اور آہستہ آہستہ مسلسل قدم آگے بڑھاتے چلے جائیں۔ انشاء اللہ ایک وقت آئے گا کہ آپ غیبی قوتوں کے مالک

تو آپ اپنی قوت ارادی کو استعمال میں لاتے ہوئے اس تصور کو دالیں لائیں جب آپ کے ذہن میں اس کا تصور دھندلا ہونے لگے تو اس وقت بھی ذہنی تصویر میں اس کو گھومتے رہیں اور ان کی باریک اور لطیف تبدیلیوں کا بخوبی مشاہدہ کریں اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ آنکھوں سے ہٹا کر گھٹنوں پر رکھ لیں اور آنکھیں کھول دیں۔ اس مشق کو حسب ضرورت جتنی بار آپ چاہیں دہرا سکتے ہیں پھر ہی عرصہ کی مشق کے بعد آپ جتنی دیر چاہیں گے شیخ کی لو بند آنکھوں کے باوجود آپ اپنے ذہن میں قائم اور روشن رکھ سکیں گے اور آپ ذہنی یکسوئی محسوس کریں گے۔

شیخ بینی کرنے والے حضرات کے ذہن میں اکثر یہ سوالات پیدا ہوتے ہیں کہ ان کی مشق کب، کس وقت اور کتنی دیر تک کرنی چاہئے۔ جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ اس کی مشق کس وقت کی جائے تو اس مدد میں ہر مشق میں تاکید کی گئی ہے کہ اس کے لیے ہر سکون ماحول کا ہونا اظہار ضروری ہے یہ مشق رات کو بھی کی جا سکتی ہے۔ بہتر حال وقت کا تعین ہر شخص اپنی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے خود کر سکتا ہے۔ صرف ان بات کا خیال رکھیں کہ مشق کے دوران کوئی بیرونی خلل واقع نہ ہو اور یہ وقت ایسا ہونا چاہئے کہ آپ کا ذہن دن بھر کی مصروفیات سے نجات حاصل کر چکا ہو لیکن اتنی دیر سے بھی مشق نہ کریں کہ مشق کے دوران آپ کو نیند آجائے۔ ہاں البتہ یہ بات بہت ضروری ہے کہ مشق روزانہ ایک ہی وقت میں کریں مثال کے طور پر اگر آپ گیارہ بجے کا وقت مقرر کریں تو روزانہ گیارہ بجے ہی مشق کریں اس طرح آپ کا ذہن



بن جائیں گے لیکن اس کے لیے مسلسل محنت اور مشق کی ضرورت ہے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ وہ بمشکل دو یا تین منٹ تک ہی گھور پاتا ہے اور اس کے بعد اس کی آنکھوں سے پانی نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ پلکیں چمکانے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ لیکن ایسی حالت میں اس شخص کو بالکل نہیں ہونا چاہیے یہ حالت صرف عارضی ہوتی ہے اور چند ہی روز میں آدی پھر معمول کے مطابق شمع بینی کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اکثر و بیشتر لوگوں میں ازگاز توجہ تین منٹ سے لے کر تیس منٹ تک کے وقت میں حاصل ہوتی ہے یعنی دوسرے فنکٹوں میں یوں کہا جاسکتا ہے کہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے تیس منٹ تک مشق کی جاسکتی ہے۔ اور اسی میں عموماً مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔

یوگا کے لفظی معنی ہم آہنگی کے ہیں اور اس کا نقطہ نظر یہ ہے کہ انسان میں متفلسفی قوتیں موجود ہوتی ہیں جن کو اگر بیدار کر لیا جائے تو ذہن اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کی جاسکتی ہے ذہن کی ال پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ازگاز توجہ Concentration بہت ضروری ہے۔ اپنی مکمل ذہنی توجہ کو ایک جگہ پر مرکوز کرنے کے عمل کو مراقبہ کہتے ہیں جو ہر روحانی عمل کا ابتدائی سبق ہے۔ اس کیفیت کو اپنے اندر پیدا کر لینے کے بعد ذہن کی متفلسفی قوت بالکل آزاد ہو جاتی ہے اور مراقبہ کرنے والے شخص کو اس پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور وہ اسے جس طرح چاہے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ قوت جو انسان کے لاشعور میں ہوتی ہے مراقبہ کے ذریعہ بیرونی ذہن میں آجاتی، میں مشرقی ماہرین کے حوالہ سے روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے مندرجہ ذیل چیزیں لازمی ہیں۔

۱۔ ماضی، حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات آپ کو حاصل ہونی

مرچو  
لے مالک گل میرے والدین پر

جب کوئی شخص اپنے ذہن کو صرف ایک نقطہ پر مرکوز رکھنے میں کامیاب حاصل کر لیتا ہے تو لوگ اسے وہ اس کے بعد آسن کے مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے اس مرحلے میں لوگ اسے طالب علم کو چاہیے کہ وہ ایک شیخ مجاہد کر اپنے سامنے رکھ لے اور خود دوزانو ہو کر بیٹھ جائے اور پھر مکمل توجہ سے شیخ کو گھورنا شروع کرے تو توجہ ایک جگہ مرکوز ہونے سے پہلے مختلف رنگوں کی روشنی کبھی کبھی اور کبھی زیادہ محسوس ہوگی لیکن اس کو چاہیے کہ وہ مسلسل شیخ کو گھورتا رہے۔ اسی طرح آہستہ آہستہ وہ گرد و پیش سے بے خبر ہو جائے گا اور اس کا ذہن خیالات سے خالی ہو جائے گا اور ذہن کیسوتی پیدا ہوتی ہے۔

Visual concentration تو توجہ کا نظریہ اور کماز توجہ کا ہے۔

کہتے ہیں۔ اس کے لیے کسی خاص مدت کی کوئی قید نہیں ہے۔

دشواری مزود ہوتی ہے لیکن بعد میں ذہن کیسوتی پیدا ہو جاتی ہے اور آپ اس کے عادی ہوتے چلے جاتے ہیں۔

لوگ اسے مستحق کے دوران پر ہیز، کردار کی پاکیزگی اور ذہنی پہچان اور اشتغال پیدا کرنے والی مصروفیات سے بچنا نہایت ضروری ہے آپ کو یہ بات سمجھی لازمی طور پر معلوم ہوتی چاہیے کہ آپ کو مشق کے دوران کن مراحل سے گزرنا پڑے گا۔ کبھی ذہن میں مسناہٹ اور شور و غل مسنائی دیتا ہے اور بعض اوقات بالکل خالی الذہنی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے ایسے وقت میں یہ ضروری ہوتا ہے کہ اپنے حسی اور دک پر مکمل کنٹرول رکھا جائے اور ان کیفیات سے بالکل متاثر نہ ہوا جائے۔ اپنی توجہ حقیقت

چاہیں۔

- ۲۔ دوسروں کے خیالات پڑھنے کا علم۔
- ۳۔ احساس کی کیفیت سے آزاد ہو کر اپنے آپ کو غیر محسوس ہونے کا علم۔
- ۴۔ حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے بارے میں مکمل معلومات کا ہونا۔
- ۵۔ اپنے ہر ایک عمل کے انجام اور اس کے رد عمل کے بارے میں مکمل معلومات رکھنا۔
- ۶۔ سب لوگوں کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی عادت کو پختہ کرنا۔
- ۷۔ جسمانی طور پر مکمل صحت اور توانائی کا ہونا۔
- ۸۔ آپ کو تمام غیر مرنی اشیاء کے بارے میں مسلم کہنا۔
- ۹۔ روح کے بارے میں علم اور بصیرت۔
- ۱۰۔ دوسروں کے جسم میں داخل ہو کر اس کو اس طرح مراد کرنے کا علم جیسے وہ اس کا بیاد بن جو۔

۱۱۔ دودراز فاصلوں کی آوازوں کو سننے کا علم۔

۱۲۔ ہر جگہ بروحانی طور پر پہنچ جانے کا علم۔

۱۳۔ خود کو انتہائی چھوٹا اور انتہائی بڑا بنانے کا علم۔

اس جائزے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مشرق آج سے سیکڑوں برس قبل بروحانی علوم میں اتنی ترقی کر چکا تھا۔ اور مغرب اب انہی علوم کو حاصل کرنے کے لیے تجربہ اور تحقیق کی منزل سے گزر رہا ہے۔

فیلی جیسی کے علم کو سیکھنے کے لیے لوگ کی مشقیں بہت مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

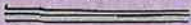
## خیالات کیما ہیں

ذہن سے پیدا ہونے والے خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں پہلی قسم وہ ہے جو آگے چل کر حقیقت کا روپ دھارتی ہے اور دوسرے وہ جو کسی بھی شکل حقیقت میں تبدیل نہیں ہوتے۔ ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل ہونے والے خیالات کی ذمہ میں صرف وہی خیالات آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا جسم نہیں بنا یا جاسکتا۔ اثنانی ذہن ان خیالات کو کائنات سے اخذ کرتا ہے اور وہ اس کے بعد جس شخص کو چاہے ان کو ارسال کر سکتا ہے۔ ہر خیال اپنی بناوٹ کے لحاظ سے روشنی اور آواز کی مانند ہوتا ہے جس طرح آواز اور روشنی کی لہروں کو ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے ذریعہ ارسال اور وصول کیا جاسکتا ہے بالکل اسی طرح خیالات کی لہروں کو بھی بھیجا اور وصول کیا جاسکتا ہے اور جس علم کے ذریعے خیالات کو ارسال اور وصول کیا جاتا ہے اسی علم کا نام ٹیلی پتھی ہے۔

خیالات کو ہم محسوس کر سکتے ہیں لیکن اس کے لیے احساس کا تیز اور

پر مرکوز رکھی جائے یعنی آپ ذہن میں صرف اس بات کو رکھیں کہ آپ شیخ کو گھوڑے پر سوار دیکھیں۔ اس مشق کے دوران بعض اوقات خیالی تصاویر بھی نظر آتی ہیں۔ یہ صرف فریب نظر ہوتا ہے۔ اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے اس مشق کے دوران آپ کو جو کچھ نظر آتا ہے وہ آپ کے ذہن کے اندر موجود پوشیدہ خیالات ہی ہیں۔ جو سخت الشعور سے باہر اگر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اور یہ خیالات اکثر و بیشتر بہت زیادہ بھیانک ہوتے ہیں۔ لیکن چونکہ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس لیے ان سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیے۔ یوگا کی مشقوں سے ذہن اور جسم پر جو کنٹرول حاصل کیا جاتا ہے وہ ٹیلی پتھی کے عمل میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے لیکن واضح رہے کہ یہ مشقیں آسان نہیں ہیں اس لیے ماہرین یوگا کے علاوہ دوسری مشقیں اپنانے کو ترجیح دیتے ہیں کہ وہ دوسری مشقیں ان کی نسبت آسان ہوتی ہیں اور ان کی مدد سے جلد ہی بہتر نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص یوگا کی ورزشیں کافی عرصہ پہلے ہی کر چکا ہے تو ان کو یہ مشق اتنی مشکل معلوم نہ ہوگی۔ وہ توجہ کا ارتکاز بہت جلد حاصل کر لے گا جسے سکھنے والوں کو اس میں بہت زیادہ محنت کرنے کی ضرورت ہے لیکن مسلسل محنت اور کوشش سے ہر انسان اس میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار حاصل کر لینے کا مطلب بھی خیالات پر مکمل کنٹرول حاصل کر لینا ہے۔ خیال اور شعور درحقیقت ایک ہی چیز کے دو مختلف نام ہیں علیٰ تعجب سے خیالات کے هجوم پر قابو حاصل کیا جا سکتا ہے۔



چو

پر رحم فرما..... آمین

قوی ہونا بہت ضروری ہے واضح رہے کہ یہ صلاحیت ہر شخص میں موجود نہیں ہوتی کہ وہ خیال کی لہروں کو وصول کر سکے اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ محنت اور کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک طویل تحقیق کے بعد ماہرین نے اس بات کو آخر کار تسلیم کر لیا ہے کہ انسانی دماغ کسی آکریل یا مادہ واسطہ کے بغیر دو دروازہ فاصلوں سے خیالات کی لہروں کو وصول کر سکتا ہے اور ان لہروں کو دور دروازہ علاقوں کے لیے ارسال بھی کر سکتا ہے اس کے ساتھ ہی ساتھ انسانی ذہن آئندہ ظہور پذیر ہونے والے واقعات کو بھی جان سکتا ہے۔ لیکن ابھی تک اس بات کو ماہرین معلوم نہیں کر سکتے کہ کسی طرح مثیلی پیچھے کو سائنسی اصولوں کے مطابق ڈھالاجائے تاکہ اس کو باقاعدہ استعمال میں لایا جاسکے۔

مثیلی پیچھے کا عامل اپنے اندر مسلسل مشتق اور محنت سے ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لینا ہے۔ یعنی وہ اپنے اندر خیالات کو دوسروں تک پہنچانے کی صلاحیت پیدا کر لیتا ہے اور دوسروں کے خیالات کے وصول کرنے کے بھی قابل ہو جاتا ہے۔ چاہے ان دونوں کے درمیان کتنا ہی فاصلہ کیوں نہ ہو۔ مددگشی کی رفتار ایک لاکھ پچھاسی ہزار میل فی سیکنڈ ہوتی ہے اور ماہرین کا خیال ہے کہ خیالات کی لہروں کی رفتار اس سے بھی زیادہ تیز ہوتی ہے لیکن ابھی تک اس کی صحیح رفتار معلوم نہیں ہو سکی

اشغال انکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہے اس تسخیر کے لیے ایک سو فی کی اشد ضرورت ہے تاکہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع

## ترسیل خیالات سے پیدا ہونے والے مضر اثرات

ترسیل خیالات کی مشقیں اگر غلط طریقہ پر کی جائیں تو ان کا نتیجہ مختلف قسم کی بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے مثال کے طور پر اگر یہ مشقیں غلط طریقہ پر کی جائیں تو اس کے لئے انسان اعصابی اختلال، جسمانی امراض یا دماغی اختلال وغیرہ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

جب انسان کو اعصابی اختلال کے دورے پڑتے ہیں تو وہ مختلف قسم کے دہجوں میں مبتلا ہو جاتا ہے اس قسم کی صورت حال سے نجات حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہوتا ہے کہ کسی بھی قسم کے دہم وغیرہ پر کوئی توجہ ہی نہ دی جائے اگر اعصابی اختلال کا مشغول علاج نہ کیا جائے تو یہ آگے چل کر آپ کے دماغ کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے جن کی وجہ سے سر میں آہستہ آہستہ دماغی اور اعصابی اختلال میں مبتلا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں اس کو ضبط بھی کیا جاتا ہے۔ ترسیل خیالات کی مشقوں میں ناکام ہونے کی وجہ سے

دماغ کچھ عرصہ کے لیے انتشار کا سبھی شکار ہو سکتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود ہی پیدا ہو جاتا ہے اور اگر آپ اپنے کو کسی بھی کام میں مصروف کر لیتے ہیں تو خود بخود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے دوران آپ کوئی بھی کام سکون سے نہیں کر سکتے۔ آپ کو کام کے دوران مختلف قسم کے خیالات آئیں گے تو آپ کی توجہ ہٹانے کی بھر پور کوشش کریں گے اور یہی توجہ ہٹانا دماغ کا انتشار ہے۔ آپ اس مرض پر صرف ایک سوئی کی مدد سے ہی قابو حاصل کر سکتے ہیں۔

بعض اوقات ان مشقوں کے دوران بعض جسمانی امراض بھی لاحق ہو سکتے ہیں جن کا علاج عام طور پر آتنا آسان نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ان مشقوں کے دوران اگر شعور میں مزید دباؤ ڈالا جائے تو جسم میں خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس کی وجہ سے چہرہ قدرے بڑھ جاتا ہے آنکھیں برقعان زدہ محسوس ہونے لگتی ہیں جسم سوکھنے لگتا ہے منہ سے کافل بگڑ جاتا ہے اور جسم پھٹنے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے آنکھیں لگ جاتی ہیں اور اگر مشقوں کے دوران کسی بھی قسم کا کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہو جائے تو فوری طور پر کسی قابل ڈاکٹر یا حکیم سے مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔

مثیلی نتیجے کے ضمن میں ایک سوال اکثر ہمارے ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ مستقبل میں کی اہمیت پیدا کرنا اس دنیا اور یہی نوع انسان کے لیے فائدہ مند ہے یا کہ نقصان دہ۔ اس ضمن میں اس کے فائدہ کے لیے ہم یہ دلیل دے سکتے ہیں کہ جیسے ہمارے معاشرتی حوالے کی کوششیں نیا نوع انسان کے لیے نقصان دہ

دراصل اچھائی اور برائی کا پہلو ہر شے میں موجود ہوتا ہے۔ مادیت یا روحیت دونوں میں روشن اور تاریک پہلو پلٹے جاتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنی مزید باقی توانائیوں کو بڑے کاموں میں صرف نہ کریں بلکہ ان سے صحیح معنوں میں پورا پورا فائدہ اٹھائیں یہ قدرتی نظام ہے کہ اگر آپ کسی چیز سے فائدہ حاصل کرنا چاہیں گے وہ چیز آپ کو لازمی طور پر فائدہ پہنچائے گی لیکن ان کے برعکس اگر آپ ان سے کوئی سخرہ ہی کام لینا چاہیں گے تو وہ سخرہ ہی کام بھی مزور سرانجام پا جائے گا اس مقصد کے لیے ایسی طاقت کی مثال دی جا سکتی ہے اگر انسان چاہے تو اس کی مدد سے کھیتوں میں آناج پیدا کیا جا سکتا ہے اور چاہے تو اس سے ہم بنا کر کچھ تباہ کر دے

دور جدید کے حقیقتیں بہت زیادہ تحقیق کے بعد آج جس نتیجہ پر پہنچے ہیں چارے پرانے دور کے بزرگانِ دین ان علوم میں کامل تھے اور جو باتیں انہوں نے آج سے سینکڑوں اور ہزاروں برس قبل بنائی تھیں آج کے سائنس دان ان کو اب باری باری سچ تسلیم کرتے جا رہے ہیں۔ بزرگانِ دین نے ڈیڑھ خیالات کے سلسلے میں جو کچھ تحریر کیا ہے اس کا بخیر مزین ذہن میں آپ کی فہم میں پیش کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔

بزرگوں کی تحریریں پڑھنے اور مختلف قسم کے واقعات سننے کے بعد ان پر غور کرنے سے ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ خیالات کہ ایک ذہن میں منتقل کرنے کے لیے تو صبر کا ایک نقطہ پر مرکوز ہونا بہت ضروری ہے اگر ذہنی یک

نہیں ہیں اس طرح سے ہمارے باطنی حواس کی کارکردگی بھی ہمارے لیے نقصان دہ نہیں ہو سکتی۔ آج کل انسان اپنے مادی سخرات کے ذریعہ دور درگ نتائج حاصل کر رہا ہے۔ بعض محققوں نے مختلف علوم کی تحقیقات کے سلسلے میں اپنی جان کا بھی نذرانہ پیش کر دیا ہے۔ تفسیر کائنات کا علوم شروع ہی سے انسان کے ذہن میں رہا ہے۔ انسان کی فطرت میں جتنی وسعت ہوگی عمل میں جتنا جوش و خروش اور کام میں جتنی زیادہ دلچسپی ہوگی اتنا ہی اس کا مقام اعلیٰ اور ارفع ہوگا جتنا انسان کی دی ہوئی قربانیاں آج ہمیں بے پناہ فائدہ پہنچا رہی ہیں جدید دور کی تحقیق کے ذریعہ انسان نے مادی دنیا کی تقریباً تمام قوتوں کو سخر کر لیا ہے سوچنے والی بات یہ ہے کہ کیا انسان نے خود بخود ان قوتوں کو سخر کر لیا ہے۔ درحقیقت ایسا نہیں ہے بلکہ انسان نے ان کو سخر کرنے کے سلسلے میں بڑی مشقیں اٹھانی ہیں جس طرح کھاری حواس سے کام لے کر مادی تر دنیا کی میں اور ان میں لوگوں جانیہ ضائع کی ہیں بالکل اس طرح بزرگ مادی رتی کے پرخطر راستے میں بھی ہزاروں لوگوں نے اپنی جانیں بچھا دی ہیں۔ یہ تمام اصول جو آپ کے لیے اس کتاب میں تحریر کئے گئے ہیں ان کی تراش فراش کے دوران بھی بے شمار عالم اپنی جانی سے ہاتھ دھو بیٹھے، درجنوں اپنی ذہنی صلاحیتیں کھو بیٹھے یعنی چاکل جو گئے اور کئی آدمیوں نے آخر کار تنگ آ کر خود کشی کرنی۔ لیکن ان کی قربانیاں رائیگاں نہیں گئیں۔ ان کو دیکھ کر دوسروں کا حوصلہ بڑھنا چکا گیا اور انسان بزرگ مادی قوتوں کو سخر کرتا جا جا رہا ہے یہ برج ہے کہ یہ قوتیں مہیب معلوم ہوتی ہیں لیکن کوئی بھی انسانی عظام سے زیادہ مہیب نہیں ہے۔

سوئی حاصل نہ ہو تو قوجہ کسی ایک نقطہ پر مرکوز نہیں ہو سکتی۔ چلی چمپتی سکتی ہے  
کے لیے ضروری ہے کہ ہمارا ذہن ہزاروں اور لاکھوں خیالات سے نہایت حاصل  
کے کے صرف ایک خیال کو اپنا ہدف بنا لیا جائے ایک سوئی حاصل کرنے کے لیے  
جو طریقہ سامنے آئے ہے وہ مندرجہ ذیل ہے۔

صبح سویر نکلنے سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے آپ آلتی پالتی مار  
کر اپنا رخ شمال کی طرف کر کے بیٹھ جائیں اور اپنے داپنے ہاتھ کے انگوٹھے سے  
دائیں نیتھے کو اوپر کی جانب بند کریں پانچ سیکڑ تک سانس کو روکے رکھیں اور  
پھر پانچ سیکڑ میں داپنے نیتھے سے سانس کو خارج کر دیں۔ دوبارہ داپنے نیتھے  
سے پانچ سیکڑ تک سانس کو اندر کی جانب کھینچیں۔ داپنے انگوٹھے کو نیتھے سے  
جٹالیں اور داہنی چھنگلی سے بائیں نیتھے کو بند کریں پانچ سیکڑ تک سانس کو  
روکیں رکھیں اور پھر پانچ سیکڑ میں داپنے نیتھے سے سانس کو خارج کر دیں۔ دوبارہ  
داپنے نیتھے سے پانچ سیکڑ تک سانس کو اندر کی جانب کھینچیں اور داہنی چھنگلی  
بٹا کر داپنے انگوٹھے سے دائیں نیتھے کو بند کر دیں۔ پانچ سیکڑ تک سانس  
روکے رکھیں اور پھر بائیں نیتھے سے پانچ سیکڑ میں سانس کو خارج کر دیں۔  
اس طرح سے ایک چکر مکمل ہوا۔ اس مکمل عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں اس بات  
کا خاص خیال رکھیں کہ مشق کے دوران اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں آپ کے  
جسم میں کسی قسم کا تناؤ نہیں ہونا چاہیے آپ کی ریڑھ کی چڑھی اور گردن ایک  
سیدھ میں ہونی چاہیے۔ ایک اور بات کا خیال رکھیں کہ اسی مشق کے دوران آپ  
کا پیٹ بالکل خالی نہ ہو۔ اور جس جگہ آپ مشق کریں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا

چاہیے تاکہ وہ افر مقدار میں آکسیجن آپ کو حاصل ہو سکے سردیوں میں اس مشق کے  
دوران کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھیں ایک اور جگہ لکھا ہوا ہے کہ اگر آپ ان مشقوں  
کے دوران باہر ہوں گے اور اپنا زیادہ تر وقت تاریکی میں گزاریں گے تو اس کی  
وجہ سے بہتر اثرات بہت جلد مرتب ہونے شروع ہو جائیں گے۔ رات کا کھانا منہ  
کی نماز کے بعد چلے جائیں تاکہ روزش حبیب آپ کرنے لگیں تو کم از کم دو ڈھائی گھنٹے  
گزر چکے ہوں اور پیٹ میں کوئی گرانی محسوس نہ ہو۔ اور پھر سونے سے قبل پانچ  
مرتبہ مزید بالاعمال ایک سوئی حاصل کرنے کے لیے کریں اور پھر اس کے بعد کوئی دوسرا  
وینادی کام نہ کریں اور اسی تصور میں سو جائیں۔ جب آپ کو اس میں کچھ کامیابی حاصل  
ہوئی نظر آئے تو سانس لینے کا وقفہ بڑھا دیں یعنی اب آپ پانچ سیکڑ تک سانس اندر  
کی جانب کھینچیں اور دس سیکڑ تک سانس روکے رکھیں اور اس طرح چکر مکمل کریں اس  
مشق کو آج خالی مہرے کر لیا یعنی صبح سویر نکلنے سے پہلے ناشتہ وغیرہ کرنے  
سے پہلے اور رات کو سونے سے پہلے خالی معدہ اس مشق کو انجام دیں اور اس  
دوران یہ تصور کریں کہ آسمان پر نیلے رنگ کے بادل چھائے ہوئے ہیں اور آپ  
کے اوپر نور کی بارش ہو رہی ہے شروع شروع میں اس مشق کے دوران مشور  
کی مزاحمت اتنی بڑھ جائے گی کہ آپ کو مایوس و بھول اور مؤذت ماحسوس ہونے  
لگے گا اور یہی دراصل آپ کی مشق کی کامیابی کا اشارہ ہے ابتدائی دنوں میں یا  
تو تصور بالکل ہی قائم نہ ہو سکے گا یا پھر صرف آسمان اور بادل کا تصور قائم ہو  
گا اور پھر آہستہ آہستہ جب تصور میں گہرائی واقع ہوتی ہے تو سب سے پہلے سر  
کے اوپر بارش کے تھرے گرنے کا احساس ہوتا ہے اور جب تصور مزید گہرا ہوتا ہے

۴ بہت مردوں بدرخدا

سبب آپ اور والی دونوں مشقوں میں کامیابی حاصل کریں تو اس کے بعد اپنے  
سائنس روکنے کے وقت کو مزید پانچ سیکڑ تک بڑھا دیں یعنی اندر کی طرف تو سائنس  
پانچ سیکڑ تک کھینچیں لیکن اس کو خارج پندرہ سیکڑ کے بعد کریں اور اس کے چکر  
کی تعداد میں بھی اضافہ کریں آپ اس عمل چکر کو پندرہ مرتبہ دہرائیں اور اس مشق کو  
بھی آپ صبح سویرے نکلنے سے قبل امدادت کو سوتے وقت غلی مسدے انجام دیں  
رات کے کھانے اور سائنس کی اس مشق کے درمیان تقریباً تین گھنٹہ کا وقفہ ہونا چاہیے  
اس مشق کے دوران آپ کو تم بصر کے انداز میں بیٹھ جائیں اور اپنے اعصاب کو  
ڈھکیلا چھوڑ دیں۔ اب آپ اپنی آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ پارہ سے بھرا ہوا  
ایک حوض ہے اور آپ اس حوض کے اندر ڈوبے ہوئے ہیں جب آپ کے تصور میں  
گہرائی پیدا ہونے لگے گی تو سب سے پہلے آپ کو پارہ کے اسحاق ہونگا اور جب یہ  
اسحاق گہرا ہوگا تو آپ کو دماغ پر پارہ کے کا وزن محسوس ہونا شروع ہو جائے  
گا آپ کو دماغ میں لہریں چلنے پھرنے کی طرح سمجھتی ہوئی محسوس ہوں گی جب بند  
آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے تو پھر اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کریں اور  
دیکھیں کہ آپ خود اور باقی مادی دنیا پارہ سے کے حوض میں ڈوبتی ہوئی ہے جب  
آپ کے مشاہدے میں یہ بات آجائے تو یہ آپ کی مشق کی تکمیل کی نشانی ہوگی۔  
ان بات کا خیال رکھ کر کہ یہ مشق لیٹ کر نہ کریں کیونکہ اس طرح نیند غالب آجاتی  
ہے اور وہ کیفیات جو بیماری میں سامنے آتی چاہیں خواب میں منتقل ہو جاتی  
ہیں۔ اور اس سے دماغ بیماری کی بجائے خواب دیکھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور

بچے تو باقاعدہ ہارٹ ہوئی مسوس ہوتی ہے اور انسانی جسم پر اس نورانی بارش کی  
بڑی بڑی بوندوں کا وہی اثر مرتب ہوتا ہے جو پانی کی بارش سے ہوتا ہے جب  
آپ کی آنکھوں میں بارش کا تصور قائم ہو جائے اور آپ اپنے منہ پر بارش کے قطروں  
میں جوف مسوس کرنے لگیں تو پھر آپ اس مشق کو کھلی آنکھوں سے کرنا شروع کریں اور  
بافنی آنکھ سے یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ ہر طرف نر کی بارش ہو رہی ہے اور لوہا  
ماحول نورانی بارش میں ڈوبا ہوا ہے جب یہ تصور مکمل ہو جائے تو سمجھیں کہ آپ کی  
اس مشق کی تکمیل ہو چکی ہے۔

مذہب والا سطور سے یہ بات تو آپ پر واضح ہو چکی ہوگی کہ کسی بھی مادہ کی اصل  
بیشمولی میلی جینی کو دیکھنے کے لیے سب سے پہلے بطور خاص اپنے آپ کو منتہی  
سے آزاد کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جب خیالات ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے ہیں  
تو دماغ ایک طرح سے سو جاتا ہے اس مفقہ کے لیے آپ ایک کے بعد ایک مشق کریں  
اور جب ایک مشق میں آپ کامیابی حاصل کریں تو پھر اس کے بعد آگلی مشق کی طرف  
اپنے قدم بڑھائیں۔ جب تک آپ ایک مشق میں کامیابی حاصل نہ کریں آپ دوسری  
مشق کرنے کی کوشش نہ کریں۔ کسی بھی مشق کی تکمیل کے لیے کوئی مدت مقرر نہیں کی  
جاسکتی کہ آپ اتنی مدت میں پہلی مشق میں کامیابی حاصل کریں گے کیونکہ پانچوں انگلیاں  
کبھی بھاری برہنیں ہوتیں بالکل اس طرح سب آدمیوں کی صلاحیتیں بھی ایک ایک  
ہوتی ہیں۔ بہت ہی کو صلاحیت والے لوگوں کو زیادہ صلاحیت  
والے لوگوں کو دیکھ کر ناچا بیٹے کر خد اور ان کو اپنی ناکامی سے احساس کتر  
میں بالکل بھی مبتلا نہ ہونا چاہیے بلکہ انہیں اس مقولہ پر عمل کرنا چاہیے۔ کہ



ہو سکتے ہیں اور زمین آپ کے قدموں کے نیچے سے نکل سکتی ہے۔ اگر سرخ  
پر چلے ہوئے یہ کیفیت خود بخود طاری ہو جائے تو بہتر ہو گا کہ آپ سرخ کو چھوڑ  
کر فٹ پائتہ چلیں اور اپنے قدم جاکر چلیں اور کو مشق کریں کہ آپ راہ چلتے ہوئے  
کسی شخص سے نہ ٹکرائیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ یہ عمل گھر میں کریں۔

یہاں تک کامیابی حاصل کرنے کے لیے اگلی مشق کی طرف قدم بڑھائیں اس  
مشق کے لیے آپ  $18 \times 18$  کا ایک عدد سفید رنگ میں لکھوائے لیں۔ اور اس  
پر ایک سیاہ دائرہ اس طرح بنائیں کہ اس کے درمیان میں ایک اینچ قطر کا دائرہ  
باقی رہ جائے۔



پیر رحم فرما آمین

اس ٹکڑے کو آپ چار فٹ کے فاصلے پر اس طرح رکھیں کہ درمیانی سفید دائرہ  
آپ کی نظروں کے بالکل متوازی ہو۔ بورڈ بالکل سیدھا رکھیں اور اس میں کسی حرف  
جھکاؤ نہ دیکھنے دیں یہ مشق کرنے سے پہلے سانس کی مشق کریں اب آپ اس  
منطق سے لے کر بندہ منٹ تک بخود سفید دائرہ کر دیکھیں۔ اور اس دوران بالکل  
پکلیں نہ چھیکیں ایسا کرنے سے آپ کی آنکھوں میں سوزش اور جلن کا احساس ہو گا  
اور بعض اوقات ناک میں سے پانی بھی بہنا شروع ہو جائے گا لیکن آپ مشق

خواب میں دیکھی ہوئی باتوں کا ردیلا رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

جب آپ کو یہاں تک کامیابی حاصل ہو جائے تو آپ دن سکیڑ  
تک سانس اندر کو کھینچیں اور ان کو میں سکیڑ تک دو کے رکھیں اور اس طرح  
پکر مکل کریں۔ اس عمل کو آپ بیس مرتبہ دہرائیں یہ مشق بھی صبح اور رات کو سونے  
سے پہلے خالی پیٹ کریں۔ ٹیلی میٹھی ٹیکھنے والے تمام طلبہ و طالبات کو یہ ہدایت  
کہ جاتی ہے کہ رات کو بہت بجا بھلکا کھائیں اور وہ بھی مغرب کے وقت کھائیں تو  
زیادہ بہتر ہے۔ سانس کی اس مشق کے بعد آپ اپنے اعضاء کو بالکل دھینکا چھوڑ  
کر آرام اور سکون سے بیٹھ جائیں آنکھیں بند کریں اور تصور کریں کہ ایک گنبد  
جس میں خیمے رنگ کی روشنی بھری ہوئی ہے اور یہ روشنی سورج کے کرنوں کی طرح  
آپ کے ادھر پڑ رہی ہے اور آپ کے دماغ میں جذب ہو کر نور سے جسم میں سے  
ہوتی ہوئی آپ کے پیروں میں سے خارج ہو رہی ہے جب آپ کے اس تصور  
میں گہرائی واقع ہوگی تو پہلے آپ کو اپنا ذہن بالکل لکھا محسوس ہو گا اور پھر کشش  
تقل کا احساس ہنوز ہو جائے گا۔ جب بند آنکھوں سے یہ تصور قائم ہو جائے  
تو اس مشق کو کھلی آنکھوں سے انجام دیں۔ اور محسوس کریں کہ آپ خود اور یہ دنیا  
ایک گنبد کے اندر بند ہے اور گنبد کے اندر خیمے رنگ کی روشنی بھری ہوئی ہے  
اس مشق کی تکمیل کے بعد آدمی اپنے آپ کو اتنا بجا بھلکا محسوس کرتا ہے کہ جب وہ  
زمین پر چلتا ہے تو ان کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گویا وہ ہوا میں اڑ رہا ہے اس  
مشق کے لیے ضروری ہے کہ اس کو ایسے وقت نہ کیا جائے جب کہ آپ سرخ پر  
چل رہے ہوں اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کسی وقت بھی کشش تقل سے آزاد ہو

بے چین کو عام الفاظ میں آگ، پانی اور مٹی اور ہوا کہا جاتا ہے۔ یہ لہر آدھی کو  
 time space میں بند رکھتی ہے اس حالت میں ہر چیز آدھی کے لیے  
 پردے ہے یہاں تک کہ اگر آدھی کے آنکھوں کے سامنے ایک باریک کاغذ بھی آجائے  
 تو وہ پردہ بن جاتا ہے اس لہر کی فطرت ہے کہ یہ ہر چیز کو پردے میں دیکھتی  
 ہے۔ اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ آدھی اپنے تحفظ کے لیے مکان بناتا ہے  
 اپنے ہاتھوں سے اس کی دیواریں کھڑی کرتا ہے اور ان میں دروازے لگاتا ہے  
 اور پھر دروازے بند کر کے ٹھو کو اس کے اندر محفوظ سمجھتا ہے اگر اس حالت پر  
 غور کیا جائے تو یہ عمل سبائے خود حالت قید و بند ہے یعنی آدھی نے قید و بند کی  
 زندگی کو محفوظ زندگی قرار دے دیا ہے۔ انسان نے خود کو اپنی بنائی ہوئی  
 چیزوں میں مقید کر لیا ہے لیکن اس کے برعکس مفرد لہر پابند سماں سے آزاد  
 زندگی بسر کرتی ہے۔ اس لہر کی پہلی ہی حرکت سے قائم نہیں  
 کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے وہ کسی قسم کے پردے کو قابل فوج نہیں سمجھتی  
 وہ زمین کی بہت اور آسمان کی وسعت سے بخوبی باخبر ہوتی ہے یہ مفرد لہر  
 زمین پر پھیلی ہوئی اللہ کی نشانیوں کا علم بھی رکھتی ہے اور اس کو فرشتوں سے  
 منکمل اور ملاقات کا شرف بھی حاصل ہے۔

اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ہم دو لہروں یا دائروں میں زندہ  
 ہیں۔ ہم برعکس دائرہ لہر کا غلبہ ہوتا ہے وہی کیفیات ہمارے اوجھڑ  
 وارہ ہوجاتی ہیں یہ دونوں دائرے دو جنرٹریٹر Generator ہیں۔

کے دوران اس کی بالکل پردہ نہ کر س اور گردن کو میدھا رکھتے ہوئے اپنی مشق  
 کو جاری رکھیں نظر میں حرکت ہے اور عطر اوڑھ لیا ہونے تک اگر آپ کی جھپک جائے  
 تو کوئی فرق نہیں پڑتا پلکوں کے کلن کو ساکت رکھنے کے لیے اپنے اوپر قطع طور  
 پر جبر نہ کریں۔ مشق کے ساتھ ساتھ خود بخود عطر اوڑھ لیا ہونا شروع ہوجائے  
 گا۔ دائرہ بینی کے مشق کے بعد آپ مراقبہ میں چلے جائیں اور یہ تصور کریں کہ  
 شیشے کا ایک جادو ہے اور اس جادو کی اندرونی دیواریں پر زمین پر موجود اشیاء  
 نقش و نگار کی صورت میں موجود ہیں دائرہ بینی کی مشق جو میں گھنٹہ میں صرف ایک  
 مرتبہ کرے گی۔ یہ مشق مات کے وقت کی جائے تو زیادہ بہتر ہوگا اور جاری ہوگی  
 مشق معمول کے مطابق بھیج اور شام دونوں وقت کی جا سکتی ہے ان مشقوں کے  
 دوران اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دائرہ بینی کی مشق ایسی جگہ پر کریں جہاں  
 روشنی ابھی تازہ ہو اور روشنی بڑھ رہی ہو۔ دائرے کے اوپر پڑتی ہوئی ایسا  
 کرنے کی قطعاً کوشش نہ کریں کہ مصنوعی روشنی دائرے کے اوپر ڈالیں جاری بینی  
 کی مشق اگر اندھیرے میں کریں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

ایسک جو کچھ تحریر کیا جا چکا ہے اس سے یہ بات آپ پر واضح ہوگئی ہو  
 گی کہ انسان فی الواقع روشنی ہے اس روشنی یا بجلی کو سائنس دانوں نے لہر  
 Wave کا نام دیا ہے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ تمام جذبات و احساسات  
 اور زندگی کو قائم کرنے والے تقاضے ہر دو حاصل لہروں سے مرکب ہے۔ روحانیت  
 کے ماہرین نے ان لہروں کے دو رخ متعین کئے ہیں۔ مرکب لہر اور مفرد لہر  
 مرکب لہر مٹی کے تہ کو قائم رکھے ہوتے ہے۔ یہ لہر ایسے عناصر کو تخلیق کرتی

کے ساتھ بے شمار تار بندھے ہوئے ہیں۔ ان کے ذریعہ ہمارے پورے اعصابی نظام میں روشنی سیلابی ہوتی رہتی ہے پہلا عنصر شرافت کے مقام پر نفع ہوتا ہے یہ ایک قسم کا سبب الاشیاء ہوتا ہے۔ اس سبب اشیاں کو دوسرا عنصر یعنی مفرد لہریں فیذ کرتی ہیں اول اور دوم کے اصول پر جس طرح گنتی کیکنے کے لیے عدد ایک سے واقفیت لازمی ہے اسی طرح تریسیل خیالات کے لیے مرکب لہروں کے صلے سے واقف ہونا ضروری ہے۔ اس کا طریقہ کار وہی ہے جس طرح آپ ماسن کی مشق کرتے آئے ہیں۔ ماسن کی مشق صبح اور شام دونوں وقت کریں۔ صبح کو ماسن کی مشق کے دس چکر مکمل کریں اور شام کو ان کی تعداد صرف پانچ تک محدود رکھیں۔

ماسن کی مشق کے بعد حسب دستور مراقبہ کیا کریں اور یہ تصور کریں کہ آپ کی نافت کی جگہ ایک روشن نقطہ ہے اس جگہ لفظ میں سے شعاعیں جھوٹ رہی ہیں یہ شعاعیں تصور کریں کہ ہمارے پورے ماحول پر پڑ رہی ہیں۔ ان شعاعوں کے مزاج، شمال و جنوب حتیٰ کہ زمین و آسمان کے درمیان موجود تمام اشیا میں یہ لہریں جذب ہو رہی ہیں۔ اس مشق کو چند منٹ تک جاری رکھیں۔ ٹکی بیچتی کیکنے والے تمام طالب علموں کو تاکید کی جاتی ہے کہ درمیان میں سے کسی مشق کو شروع نہ کریں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام مشقیں کسی ماہر کی زیر نگرانی مکمل کی جائیں اور مشقیں اول سے شروع کر کے آخر تک پہنچائی جائیں

اب آپ کو کسی ایسے آدمی کی ضرورت محسوس ہوگی جو بائیزہ ذہنیت رکھتا ہو اور آپ سے اس کی قربت واری بھی ہو۔ آپ ایک بڑی میز کے اوپر کھڑی

کے ایک اونچا تختہ اس طرح فٹ کریں کہ آسنے سامنے بیٹھے ہوئے آدمی ایک دو سے کو نظر نہ آئیں۔ اب آپ کھڑی کے پچاس عدد گنگے بڑائیں۔ جن پر ہر طرف ایک سے پچاس تک نمبر لکھے ہوئے ہوں درمیانی تختے کے دونوں طرف شول لکھ لیں۔ اور دونوں آدمی ایک ایک شول پر بیٹھ جائیں اور کاپی پنیل اپنے سامنے رکھ لیں گنگے آپس میں آدھے آدھے باٹ لیں اب آپ اپنے ذہن میں یہ بات سوچیں کہ تختے کے دوسری جانب بیٹھا ہوا شخص نالین نمبر کا گنگا آپ کی جانب پھینکے جو نمبر آپ سوچیں وہ بھی کاپی تختہ پر لکھ لیں اور جس نمبر کا گنگا آپ کی طرف پھینکا جائے۔ اس کا نمبر بھی آپ کاپی پر تحریر کریں۔ جب تمام گنگے ختم ہو جائیں تو آپ اپنے ذہن میں اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ آپ اس میں سے پچھتر فیصد گنگے صحیح وصول نہ کریں یعنی اس وقت تک جب تک کہ آپ کا فیکٹور بڑھ نہ ہو جائے آپ اس مشق کو فرحت کے اوقات میں سو بیس گھنٹہ میں دو مرتبہ پندرہ پندرہ منٹ کے لیے کر سکتے ہیں۔

خداوند قدوس کے ارشاد کے مطابق ہر تخلیق دو رخ پر قائم ہے۔ ان میں سے ایک درخ غالب رہتا ہے اور دوسرا رخ مغلوب۔ اس کی مثال عام زندگی میں اس طرح دی جا سکتی ہے کہ انسان دو رخ سے مرکب ہے۔ ایک فکر اور دوسرا نمونٹ۔ اگر مذکر درخ غالب ہے تو نمونٹ رخ چھپا رہتا ہے۔ اگر نمونٹ رخ غالب ہے تو مذکر رخ چھپا ہو اسے اب بات کو اس طرح بھی بیان کیا جا سکتا ہے کہ مرد دو درخوں سے مرکب ہے۔ ایک مذکر ہے اور دوسرا نمونٹ۔ ان دونوں میں سے کوئی ایک رخ غالب ہو جاتا ہے تو اسکی

پہاڑا ہے ہوتے کھڑے ہیں ایک نارمل انسان ایک منٹ میں بیس مرتبہ سانس لیتا ہے۔ پہاڑ کا معاملہ اس سے مختلف ہے۔ پہاڑ کا ایک سانس نارمل زندگی میں تقریباً پندرہ منٹ کا ہوتا ہے یعنی آدی ایک منٹ میں بیس مرتبہ سانس لیتا ہے اور پہاڑ پندرہ منٹ میں ایک مرتبہ۔

جس طرح ایک آدی دوسرے آدی سے ذہنی رابطہ قائم کر کے اس کو اپنا پیغام پہنچا سکتا ہے اسی طرح سے وہ بیماریوں سے رابطہ قائم کر کے ان کو یہ پیغام دے سکتا ہے کہ وہ مر لیں گو آزاد کر دیں واضح رہے کہ بیماریاں پیغام قبول کرتی ہیں اور مریض کی جان بخشی ہو جاتی ہے۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ ایک آدی کے سر میں درد ہے آپ اپنی پوری توجہ کے ساتھ سر میں درد کی بیماری کو دیکھیں۔ یا تو مردرد کی شکل و صورت آپ کے سامنے آجائے گا۔ جب ان دونوں صورتوں میں سے کوئی ایک واضح ہو جائے تو آپ سردرد کو بخش دیں گے وہ جھاگ جائے۔ آپ دیکھیں گے کہ سردرد غائب ہو جائے گا۔ اسی طرح ہر بیماری کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ بیماری قابل اختیار نہ ہو۔ یعنی بیماری خود اپنے اوپر دھاری کی ہوتی ہو۔

لطیف سے لطیف ترمادے کی طاقت ور سبہ رس کا منات میں ہمیشہ موجود رہتی ہیں۔ ان کو ایچمر کہا جاتا ہے اس کے تین مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔

- ۱۔ کیمیائی ایچمر۔ یہ عام طور پر سبز رنگ کا ہوتا ہے۔
- ۲۔ لاش ایچمر۔ ان کو لازانی ایچمر بھی کہا جاتا ہے۔ ان کا رنگ نارنجی

غالب رخ کی بنیاد پر جنس کا تعین کیا جاتا ہے۔ جنسی کشش کے قانون میں بھی ناریوں کو متحرک ہے ہوتا ہے کہ عورت کے اندر مغلوب رخ مرد ، چونکہ خود کو نامکمل سمجھتا ہے اسی لیے وہ غالب رخ مرد سے متصل ہو کر اپنی کمی پوری کرنا چاہتی ہے اسی طرح مرد کے اندر مغلوب رخ عورت ہے چونکہ یہ مغلوب رخ اپنی تکمیل چاہتا ہے اس لیے وہ غالب رخ عورت کے اندر جذب ہو جانا چاہتا ہے۔ بالکل اسی طرح یہ ناریوں دوسرے عوامل میں بھی سرگرم عمل ہے ایک آدی بیمار ہے اور دوسرا صحت مند ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ بیمار آدی کے اندر بیماری کا رخ غالب ہے وہ صحت مند رخ سے ہم رشتہ ہو کر صحت مند ہونا چاہتا ہے۔ صحت مند آدی کے اندر غالب راجح صحت ہے اور بیماری اس کا دور اراغ ہے۔ بیماری جو مغلوب رخ ہے اس کے اندر بھی یہ تقاضا موجود ہے کہ اس کی تکمیل اور جہاں بیمار رخ صحت کے اوپر غلبہ حاصل کر لیتا ہے تو آدی بیمار ہو جاتا ہے۔

کائنات کے اندر جو کچھ بھی موجود ہے وہ ایک دائرہ میں مقید ہے زمین و آسمان پر کوئی چیز موجود نہیں ہے جو اس دائرہ سے باہر ہو۔ ہم یہ بات پہلے ہی واضح کر چکے ہیں کہ زمین پر موجود ہر چیز زندہ ہے متحرک ہے اور سانس لیتی ہے۔ یہ بات غلط ہے کہ ہم شعور کا طود برابر ان کو زندہ محسوس نہ کریں۔ قانون قدرت کے مطابق پہاڑ بھی شعور ہوتے ہیں وہ کبھی سانس لیتے ہیں، پیدا ہوتے ہیں اور جوان ہوتے ہیں چونکہ تخلیق ناریوں میں پہاڑ کی تخلیق اور نشوونما کا فارمولہ الگ ہے اس وجہ سے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ

ہوتا ہے اور بعض اوقات سہرا محسوس ہونے لگتا ہے۔

۲- لائف ایٹمکس - یہ آسمانی رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ روحانیت کی علامت ہے اور پر اسراریت بھی رکھتا ہے۔

ایٹمک سائینس کی اصلاح میں فیلڈ آف فورس Field of force بھی کہا جاتا ہے۔

روحانیت کہ دنیا میں نورانی پیکر تھما نمایاں ہوتا سچا جاتا ہے اتنی ہی روحانیت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ انسان کے اس عکس یا روحانی پیکر کو ماہرین نے "آسٹریلہ پروجیکشن" کا نام دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائباتِ عالم کہہ سیرکونکس جاتا ہے۔ چونکہ یہ پیکر انسانی جسم سے تعلق رکھتا ہے اس کی وجہ سے ہمارا شعور بھی اس کی آواز گرتی ہے کچھ نیکے مناظر کو دیکھ لیتا ہے۔ جو عریض والی کے نمبر سے مین آئے ہیں۔ اس کو بعض ماہرین نے ہم ذرا دکا نام بھی دیا ہے۔ آج بھی اس کو تیسرے کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

اگر آپ نورانی پیکر کی چند ایک نشا میں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک سائنسی طریقہ بھی موجود ہے۔ طریقہ کچھ یوں ہے کہ اپنے ایک ہاتھ کو سپیشل فیلڈ سے نکلنے والے Electro violet rays کی دھار پر رکھ دیں تو اس صورت میں آپ کے جسم کے زرد و سپاراج یا اس سے بچنے والی توانائی کا عکس دیکھا جاسکتا ہے۔

جو لوگ تریبل خیالات کی مشقیں کرتے ہیں ان کے لیے ضروری ہے کہ

وہ اپنے اس جہز یا نورانی پیکر کو اپنے جسم خاکی میں جذب کر لیں اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے دو تین مشقیں مضمون میں یہ وہی چیز ہے جس کو شروع میں سرٹیف پاؤر کو بیدار کرنے کا نام دیا گیا ہے۔ اور یہ شیخ پنہ کی مشق سے بیدار کی جاسکتی ہے۔ تریبل خیالات کے ذمے میں اسٹروں پر و جیکشن بہت مزوری ہے اس نورانی پیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا لازمی ہے۔ کیونکہ جس وقت آپ تریبل خیالات شروع کر دیں گے تو اس وقت یہ نورانی پیکر درمیان میں شامل ہو جائے گا اور ان کی وجہ سے کئی ایک مشکلات پیدا ہوں گی۔

جب آدمی ٹیلی پیٹھی کے بارے میں آنا کچھ پڑھا ہے اور اس کے بارے میں مختلف لوگوں سے سنتا ہے تو اس کے ذہن میں بعض خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر کوئی ٹیلی پیٹھی کے ذریعہ خیالات دوسروں تک پہنچائے جاسکتے ہیں اور دوسروں کے خیالات معلوم کئے جاسکتے ہیں تو ہم اس علم کے ذریعہ جا سوسوں کے اہم منصوبوں سے کیوں واقفیت حاصل نہیں کر لیتے اور اس علم کو تصانوں وغیرہ میں پوچھ گچھ کے لیے کیوں استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس سوال کا جواب یوں دیا جاسکتا ہے کہ دنیا میں رائج علوم کی اگر درجہ بندی کی جائے تو ہم ان علوم کو تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

۱- طبیعات - physics

۲- نفسیات - Psychology

۳- مابعد النفسیات - Para Psychology

داروں میں سفر کرنا پڑتا ہے۔ ان کا مطلب یہ ہے کہ سب سے پہلے ہمیں  
 اپنی تیز کی اطلاع ملتی ہے پھر اس اطلاع میں تصوراتی نقش و نگار بنتے ہیں  
 اور آخر کار یہ تصوراتی نقش و نگار منظر کا روپ دہا کر ہمارے سامنے  
 آن موجود ہوتے ہیں۔ ان بات کو درج ذیل دوسرے الفاظ میں بھی بیان  
 کیا جاسکتا ہے۔

”کائنات میں پھیلے ہوئے بے شمار مظاہر اگر فوراً کیا جائے یہ بات  
 سامنے آئے گی کہ خیالات تمام موجودات میں مشترک ہوتے ہیں۔ اس کی مثال  
 کوئی دی جاسکتی ہے کہ پانی کو انسان، حیوان اور نباتات وغیرہ سب ہی پانی کا  
 درجہ سمجھتے ہیں۔ اور اسی طرح اس سے استفادہ حاصل کرتے ہیں جس  
 طرح عام آدمی کرتا ہے۔ جس طرح پانی کو پانی کہا جاتا ہے اسی طرح آگ ہر  
 مخلوق کے لیے آگ ہے آدمی اگر آگ سے بچنے کی کوشش کرتا ہے تو بالکل  
 اسی طرح جانور اور دوسرے حشرات الارض بھی آگ سے بچنے کی کوشش  
 کرتے ہیں۔ ایک شخص اگر مٹھاں کو پسند کرتا ہے اور دوسرا طبخا میٹھی چیزوں  
 کی طرف گور کہ مائل نہیں لیکن دونوں اشخاص میٹھے کو میٹھا اور نمکین کو نمکین  
 ہی کہیں گے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ جہاں آدمی خیالات اور تصورات  
 میں قدر مشترک رکھتے ہیں وہاں وہ خیالات میں اپنی مرضی اور منشا کے مطابق  
 معانی پہنچانے پر قادر ہے۔ یہ سوال جو کہ ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ کیا  
 ہم اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ اور کیا واقعی دوسروں کے  
 خیالات معلوم کر سکتے ہیں تو اس کے جواب میں عرض ہے کہ دراصل آپس

علم طبیعات کے ضمن میں زندگی کے وہ اعمال آتے ہیں جن سے کوئی  
 آدمی ایک محدود دائرے میں رہ کر مستفید ہوتا ہے۔ اس  
 کی سوچ کا محور صرف اور صرف مادہ ہوتا ہے وہ اس مادی دنیا کے خول  
 سے باہر نہیں نکل سکتا۔

نفسیات وہ علم ہے جو طبیعات کے پس پردہ کام ہے۔ خیالات و تصورات  
 اور احساسات کا تانا بانا اسی علم کا مرکب ہے۔ خیالات اگر تو اتر کے ساتھ  
 علم طبیعات کے دائرے میں منتقل ہوتے ہیں تو انسان صحت مند خیالات  
 کا پیکر ہوتا ہے اور اگر خیالات کے لائقنا ہی سلسلہ میں کوئی رخنہ پڑ جائے  
 اور علم طبیعات کا دائرہ اس خیال میں مرکوز ہو جائے تو آدمی نفسیاتی مریض  
 بن جاتا ہے۔

علم بعد النفسیات علم کی اس بساط کا نام ہے جس کو روحانیت میں  
 مصدر اطلاعات Source of information کہا جاتا ہے۔ علمی حیثیت میں  
 یہ ایک ایسی ایکٹیو ہے جو لاشعور کے پس پردہ کام کرتی ہے۔  
 اسکے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ آدمی تین دائروں سے مرکب  
 ہے۔

- ۱- شعور
- ۲- لاشعور
- ۳- وراثت لاشعور

جب ہم کسی مظاہراتی خود و خیال میں داخل ہوتے ہیں تو ہمیں ان تینوں

انگلی کے اشارے سے بڑے بڑے آپریشن کر دیتے ہیں۔ ان کے انگلی کے اشارے سے پٹ کے اندر موجود بڑی بڑی رسوائیاں جنم سے باہر آجاتی ہیں۔ یہ کسی قسم کا توہم نہیں ہے بلکہ مووی کیمہ سے اس کی باقاعدہ تصاویر لی گئی ہیں اور سکرین پر اس کو باقاعدہ دکھایا جا چکا ہے۔

آج تک ٹیلی جینی کی جتنی بھی کتب دیکھنے میں آئی ہیں ان سب میں ہدایت کی گئی ہے کہ ٹیلی جینی کی مشقین شمال کی جانب منہ کر کے کی جائیں اس کی کیا وجہ ہے۔ یہ سوال جو ذہن میں پیدا ہوتا ہے تو اس کا جواب یوں ہے۔ انسان کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں ایک دماغ ظاہری حواس بناتا ہے اور دوسرا دماغ اس کے پس پردہ کام کرتا ہے جو ظاہری حواس کے بالکل الٹ ہوتا ہے جن حواس کی مدد سے ہم کٹش نقل میں ہتھ چیر جلی دیکھتے ہیں اس کا نام شعور ہے اور جن حواس میں ہم کٹش نقل سے بالکل آزاد ہو جاتے ہیں اس کا نام لاشعور ہے۔ شعور اور لاشعور دونوں ہسروں پر قیام پذیر ہیں شعوری حواس میں کام کرنے والی ہر شے مثلث Triangular ہوتی ہیں اور لاشعوری حواس میں کام کرنے والی ہر شے دائرہ Circular ہوتی ہیں۔

زمین کی حرکت دو رخوں پر قائم ہے ایک رخ کا نام طولانی حرکت ہے دوسری محوری حرکت ہے یعنی زمین جیب اپنے مدار میں سفر کرتی ہے تو وہ طولانی گردش میں ترچی ہو کر چلتی ہے اور محوری گردش شمال سے

میں خیالات کی منتقلی کا نام ہی زندگی ہے ہم دوسرے اشخاص کو صرف اس لیے پہچانتے ہیں کہ اس کے خیالات ہم کو منتقل ہو رہے ہوتے ہیں۔ اگر ایک کے خیالات اور خیالات کا مجموعہ دوسرے کے ذہن کی سکرین پر نہ ہو تو ایک شخص دوسرے کو نہیں پہچان سکتا۔ اگر خیالات کی منتقلی کا عمل ظہور پذیر نہ ہو تو کوئی بھی شخص ایک دوسرے کو پہچان سکے۔

اب سوال یہ باقی رہتا ہے کہ ٹیلی جینی کو پوچھ گچھ کرنے اور جاسوسی دہرے کے معاملات میں کیوں استعمال نہیں کیا جاتا اور اس کو استعمال میں لاکر سر بہتر رازوں سے پردہ کیوں نہیں اٹھایا جاتا۔ تو اس سلسلہ میں معتبر شواہد ملے ہیں کہ یورپ میں بناٹرم کے ذریعے بڑے بڑے آپریشن کر دیے جاتے ہیں۔ اور ریٹن کو قطعی طور پر تکلیف کا احساس نہیں ہوتا وغیرہ وغیرہ بناٹرم اور ٹیلی جینی کے دو علوم ہیں۔ ان کا منبغ ایک ہی ہے یعنی خیالات کے اوپر گرفت کا مضبوط ہونا۔ ایسا صاحبِ علم آدمی جو کہ ٹیلی جینی کے قانون سے واقفیت رکھتا ہو۔ اس کو کیا مزدررت پڑی ہے کہ وہ جاسوسوں کے ہلے سے میں پہچان میں کرتا پھرے۔ اس کے سامنے اس وقت اس سے اعلیٰ و ارفع مقاصد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے واقعات ہمارے سامنے رونما ہوتے ہیں ایک شخص اگر کسی صاحبِ کشف کے پاس چلا جاتا ہے تو وہ اس کے دماغ میں جو کچھ ہوتا ہے دائرہ یا غیر دائرہ طور پر اس کے تہانے سے پہلے ہی بیان کر دیتا ہے۔ ایسی حال ہی میں فلپائن میں آپریشن کی دنیا میں ایک حیرت انگیز اضافہ ہوا ہے کہ ایک ڈاکٹر امدان کی ایک ساتھی مرث

ذوق و شوق کے مطابق ہمارے اندر منتقل ہونے لگتی ہیں۔

تصور کے ضمن میں اس بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے کہ جب آپ نور کا تصور کر رہے ہیں تو آنکھیں بند کر کے کسی خاص قسم کی روشنی کو دیکھنے کی کوشش نہ کریں بلکہ صرف نور کی طرف دھیان رکھیں۔ نور کو کچھ سمجھیے اور خود آپ کے سامنے آنے کا آپ کا اصل مقصد کسی ایک طرف دھیان کر کے یک سوئی حاصل کرنا اور منتشر خیالات سے نجات حاصل کرنا ہے جس کے بعد باطنی علم کڑی بہ کڑی ذہن پر منکشف ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ تصور کا مطلب اس بات سے کافی حد تک واضح ہو جاتا ہے جس کو عام الفاظ میں بے ضیاء ہونا کہتے ہیں ہم اگر کھلی آنکھوں سے یا آنکھیں بند کر کے کسی ایک چیز کا تصور کرتے ہیں اور تصور میں خیال تصویر بنا کر اسے دیکھنے کی کوشش کرنے میں تو یہ عمل ذہنی یا کسوٹی کے زمرے میں نہیں آتا۔ ذہنی کسوٹی سے مراد یہ ہوتی ہے کہ آدمی شعوری طور پر دیکھنے اور سننے کے عمل سے بے غر ہو جائے۔ تا توں یہ ہے کہ آدمی کسی بھی لمحہ حواس سے ماورا نہیں ہو سکتا۔ جب ہمارے اوپر شعوری حواس کا غلبہ نہیں رہتا تو Automatically لا شعوری حواس متحرک ہو جاتے ہیں اور ان سے متعارف ہونا ہی ماورائی علوم کا عرفان ہے۔

جنوب کی جانب رواں دواں ہے۔ مثلی جیتی اور دوسرے ماورائی علوم حاصل کرنے کے لیے شمال کی سمت اس لیے متعین کی جاتی ہے کہ شمالاً جنوباً گردش کرنی والی تخلیقی لمبہ سوں کا وزن مشق کرنے والے کے ذہن پر کم سے کم پڑتا ہے ان کو اس طرح سمجھا جا سکتا ہے کہ ایک آدمی اپنے ارادے سے دہیا میں اترتا ہے تو اس کے حواس معطل نہیں ہوتے لیکن اگر اس کو بے غری میں دھکا دے دیا جائے تو اس کے حواس غیر متوازن ہو سکتے ہیں۔ ذہن نظر کتاب میں بہت سی مشقوں کے دوران سمت کی قید نہیں رکھی گئی اس کا وجہ یہ ہے کہ وہ مشق صرف ذہنی یک سوئی پیدا کرنے کے لیے ہیں۔ اور اس مقصد کے لیے سمت کا تعین کوئی ضروری نہیں ہوتا۔

مثلی جیتی کی مشقوں کے دوران تصور کو مرکزی حیثیت حاصل ہے اس سوال پر پورا ہوتا ہے کہ اصل میں تصور سے کیا مراد ہے؟ اور اس کی صحیح تعریف کیا ہے؟ مثلی جیتی کی مشقوں میں تصور کا منشا آدمی کا ذوق و شوق کے ساتھ ذہنی مرکزیت اور اس کے نتیجے میں باطنی علم کا حصول ہے۔ چونکہ مثلی جیتی کا علم کتابی علم نہیں ہے۔ اس لیے اس علم کو سیکھنے کے لیے ایسے طریقے اختیار کرنا ضروری ہیں جو مروجہ طریقوں سے علوہ اور بالاتر ہوں۔ روح جیسے نور ہے بالکل اس طرح روحانی علم بھی نور ہیں۔ نور کو لمبوں کے ذریعہ ہی منتقل کیا جا سکتا ہے یعنی جب ہم نور کا تصور کرتے ہیں تو نور کی لمبہ سوں یا دوسرے لفظوں میں علم روحانیت کی روشنیوں ہمارے



ان جھوٹے جھوٹے مکروں کو جوڑتا ہے اور ان ہی سے کام لیتا ہے۔ اب یہ دو صورتیں ہو سکتی ہیں اقل یہ کہ کم وقت کے ایک مکروے سے براہِ راست دوسرے مکروے پر آجاتے ہیں یا پھر وقت کے اس مکروے سے پلٹتے ہیں اس بات کو یوں بھی سمجھا جاسکتا ہے کہ ایک شخص یہ ارادہ کرتا ہے کہ میں ابھی کھانا کھاؤں گا لیکن وہ پیٹ میں گرائی محسوس کرتا ہے اسی لیے ارادہ ترک کر دیتا ہے۔ وہ کب تک اپنے اس فیصلہ پر قائم رہتا ہے اس کے بارے میں کوئی بات نہیں کہی جاسکتی۔ اسی طرح اس کی زندگی کے اجزائے ترکیبی کے یہی افکار ہیں۔

یہ اس کو کامیاب یا ناکام بناتا ہے ابھی وہ ایک ارادہ کرتا ہے اور پھر وہ اسی کو ترک کر دیتا ہے یہ الگ بات ہے کہ وہ اس کو چند منٹوں میں ترک کر دیتا ہے یا چند گھنٹوں یا دنوں میں۔ یہاں بتانا یہ مقصود ہے کہ "ترک" انسانی زندگی کا ایک اہم جزو ہے۔

انسانی زندگی میں بہت سی چیزیں جن کو وہ پریشانی، دشواری، مشکل، بیماری یا بیزاری وغیرہ کا نام دیتا ہے اور اس کے مقابل وہ ایک چیز کا نام رکھتا ہے "سکون" یہی وہ سکون ہے جس میں وہ ہر طرح کی آسائیاں تلاش کرتا ہے۔ کوئی یہ نہیں کہتا یہ سب حقیقی ہیں بلکہ ان میں زیادہ تر مفرقات ہیں۔ یہی وہ چیزیں ہیں جو انسان کو آسان معلوم ہوتی ہیں اور درحقیقت یہی دشمنانہ ہے جو آسائیوں کی طرف مائل کرتا ہے۔ اصل میں انسان کے ذہن کی ساخت ہی اسی ہے کہ وہ آسائیوں کی طرف دوڑتا ہے اور مشکل سے دور ہلکنے کی کوشش کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ دو کیفیتیں ہیں اور ان دو سمتوں کے

ہماری پوری زندگی خیال کے گرد گھومتی ہے۔ ہمارے اور کائنات کے درمیان جو چھپا سوارشتہ موجود ہے۔ وہ بھی خیال پر قائم ہے۔ اب ضرورت اس بات کی ہے کہ دماغ میں خیالات کی شکست و ریخت کو کم سے کم کیا جائے۔ ایسا کرنے کا صرف ایک طریقہ سچا ہے اور وہ یہ ہے کہ دماغ کو شک اور دوسوں سے پاک کیا جائے یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ قوتِ ارادی میں کمزوری کی سب سے بڑی وجہ دماغ میں شک کی موجودگی ہوتی ہے ذہن کو شک سے پاک کرنے کے لیے یہ بھی معلوم ہو جانا ضروری ہے کہ آخر شک انسانی ذہن میں کیوں پرا ہوتا ہے۔ ہمیں یہ کسی بھی قیمت پر فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ شک کی بنیاد و ہم اور یقین پر ہے۔ مذہب میں اسی چیز کو شک اور ایمان کا نام دیا گیا ہے۔ انسان اپنی زندگی کے تمام مراحل وقت کے چھوٹے چھوٹے مکروں کی صورت میں طے کرتا ہے خواہ اس کی کتنی طویل کیوں نہ ہو۔ غور طلب بات یہ ہے کہ انسان اپنی زندگی بسر کرنے کے لیے ذہن کے اندر وقت کے

اہمیت حاصل ہے۔ اگر یقین کو ان سے الگ کر دیا جائے تو ہر عمل اور ہر حرکت بے معنی ہو کر رہ جائے گی۔ ماہرین ان بات کی تشریح مندرجہ ذیل الفاظ میں کرتے ہیں۔

”یقین وہ عقیدہ ہے جس میں شک نہ ہو یہ

ارادہ یا یقین کی کڑوری دراصل شک کی وجہ سے سمجھتی ہے جس وقت شک خیالات میں تذبذب رہے گا یقین میں کبھی چنگی نہیں لگے گی ماہرین نفسیات نے جو مشقین قوت ارادی کو تقویت پہنچانے کے لیے مرتب کی ہیں ان سب کا مقصد دراصل یقین کو بختہ کرنا ہی ہوتا ہے۔

شک اور یقین کا درمیانی فاصلہ سو سال ہے اور ہر فاصلہ زیادہ سے زیادہ ایک ثانہ کے برابر ہے۔ خداوند قدوس کس جہزین طریقہ پر اس کو حل کر دیتا ہے۔

”لا ریب ہے یہ کتاب اور اس کو ہدایت دیتی ہے جس کو یقین غیب پر ہے“  
اس مختصر سے فقرہ میں اللہ تعالیٰ نے جو باتیں ارشاد فرمائی ہیں ”لا ریب“

کہہ کر شک کی نفی کر دی ہے اور اب صرف غیب باقی رہ گیا ہے جس کو یقین کا درجہ حاصل ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ خداوند قدوس دماغ میں شک کو جگہ دینے کی ہلکی اجازت نہیں دیتے صرف یقین کو ہی اس بات کا شرف حاصل ہے کہ وہ آدمی کے ذہن میں داخل ہو جائے اور اسی چیز کا نام ایمان بالغیب ہے جو ہدایت دیتا ہے۔ ہدایت کا مشناہبت کا ام ہے وہ یہ کہ کوئی چیز کسی آدمی نے خواہ نہ دیکھی ہو، نہ سمجھی ہو، نہ جانی پہچانی ہو مگر ان پر یقین ہو۔ اس جگہ پر ہدایت کی ایک کائنات بن جاتی ہے اور یہ سلسلہ آدمیوں کو چاروں طرف سے محیط کر لیتا ہے

میں انسان نکار کے ذریعہ سفر کرتا ہے۔ انسان کی ہر حرکت کا منبع ان دو سمتوں میں سے ایک سمت ہے ہوتا ہے کہ ابھی ہم نے ایک تدبیر کی اس وقت جب ہم اس تدبیر کی تنظیم کر رہے تھے وہ ہر طرح بالکل مکمل تھی لیکن صرف چند قدم چلنے کے بعد ہمارے ذہن میں تبدیلی پیدا ہو گئی۔

اس تبدیلی کے پیدا ہونے ہی انکار کا رخ تبدیل ہو گیا اور اس کے نتیجے میں سمت بھی تبدیل ہو گئی اور ہم جس منزل کی طرف جا رہے تھے وہ غیب میں چلی گئی۔ اور ہمارے پاس باقی کیا رہا؟..... یہی وجہ ہے کہ لاکھوں آدمیوں

میں سے صرف ایک آدمی قدم اٹھاتا ہے جو صحیح سمت میں اٹھتا ہے اور پھر پیچھے نہیں ہٹتا۔ یہ بات واضح رہے کہ یہ تذکرہ شک اور یقین کی درمیانی راہ کا ہے۔ اب باقی رہی بات اکثریت کی تو ان کے دماغ کا محمد دم اور

شک پر ہے۔ یہی وہ شک اور دم ہے جو ان کے دماغ کے خلیوں میں ہر وقت عمل کرتا رہتا ہے جس قدر اس شک کی ذیابوئی ہوگی اسی قدر دماغ

کے خلیوں میں قوت چھوٹ ہوگی یہاں اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ وہ خلیے ہیں جن کے ذریعہ تمام اعصاب کام کرتے ہیں اور اعصاب کی

تخریک ہی زندگی ہے کسی بھی چیز پر انسان کا یقین کرنا اتنا ہی مشکل ہے جتنا کہ ضرب کو جھٹلانا اس کی مثال یہ ہے کہ انسان کو چوہ بھی ہے خود کو

اس کے خلاف پیش کرتا ہے۔ انسان ہمیشہ اپنی کڑوروں کو چھپاتا ہے۔ اور ان کی جگہ سفر و صغریاں بیان کرتا ہے جو اس میں موجود نہیں ہوتیں۔

یاد رکھیے کہ یہی سچی اور دوسرے تمام باطنی علوم میں یقین کو بنیادی

۴۔ ہند آتا ہے اس میں شخص ہر کام بڑی توجہ اور دلچسپی سے شروع کرتا ہے اور ہر وقت اس کام میں مصروف رہنے کی کوشش کرتا ہے اور اس مفروضہ کام کے علاوہ اس شخص کو باقی دنیا سے کوئی لگاؤ نہیں ہوتا اس بیماری کی شدت میں ایسے شخص پر غمزدگی کے دورے بھی اکثر پڑنے شروع ہو جاتے ہیں اس قسم کی تمام بیماریوں کا بہترین اور شافی علاج تحلیل نفسی کے ذریعے کیا جا سکتا ہے اور اس کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ ذہن کو تمام خیالات سے پاک رکھا جائے اس لیے مزوری سے کہ جب آپ پیش قیاسی کی عملی مشقیں شروع کریں تو صرف انہیں مشقوں کے دہرہ دہرہ جانتیں بلکہ لفظی دنیاوی کاموں میں بھی عملی طور پر حصہ لیں اور کوشش کر کے اپنے دماغ کو تروتازہ رکھیں چند روز کی کوشش سے آپ اپنے دماغ کو ہر طرح کی نکلوں اور منفی قسم کے خیالات سے آزاد رکھنے میں کامیاب ہو جائیں گے جو آگے چل کر ضبط کی سمورت اختیار کر لیتے ہیں۔

۵۔ پیش قیاسی کی بعض مشقوں کے دوران سر درد کرنا شروع کر دیتا ہے ہشانی کی رگیں دکھنی شروع کر دیتی ہیں اور سر کافی بھاری ماحسوس ہونے لگتا ہے سر درد کا دورہ کافی دیر تک بھی رہ سکتا ہے اور بعض اوقات اس مرض کا حمل صرف چند لمحوں کے لیے ہوتا ہے۔ اس سے نجات کے لیے مزوری سے کہ اس کی ظاہری وجوہات کا بغور مطالعہ کیا جائے مثال کے طور پر یہ بات سوچی جائے کہ آیا یہ سر درد ذہنی کم لینے کی وجہ سے تو نہیں ہوا یا اس کا محرک معدے کی کسی قسم کی خرابی تو نہیں ہے۔ یا پھر اس کا محرک کوئی ایسی بات بھی ہو سکتی ہے

## ٹیلی پیتھی کی مشقوں سے

### پیدا ہونے والی بیماریوں اور علاج

اور دک ماورائے جو اس کی تربیت کی مشقوں کے دوران اگر کسی قسم کے بداحتیاطی کی جائے تو اس کی وجہ سے بعض اوقات کئی قسم کے جسمانی اور ذہنی امراض لاحق ہو جاتے ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

- ۱۔ جنون، ہلچل، ادا ناعملی فعل اور غلط و غیرہ ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں کسی بھی شخص کو کسی بھی ایک طرح کا مرض ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک آدمی ہر وقت غمزدہ رہتا ہے۔ غمزدگی کے اس خبیث کی انگریزی میں Melancholia کہتے ہیں عربی زبان میں اسی لفظ کو مایوسیا کہا جاتا ہے اس مرض میں مبتلا شخص اپنے آپ کو ہر وقت ممکن تصور کرتا ہے اور ہمیشہ رنجیدہ سا ہو کر بیٹھا رہتا ہے۔ کسی بھی معمولی خبیث کو انگریزی میں مینیا Menia کہتے ہیں اس کی مثال بھی دی جا سکتی ہے کہ کوئی شخص اس بات کا تصور کرے کہ اس کی بات کوئی نہیں مانتا اور اس کی کسی کو ذمہ برابر بھی پرواہ نہیں ہے۔ اس کے بعد باقی پور مینیا

ہے لیکن اس کو ایسا سلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال ٹکڑا ہوا ہے مریض ایسی حالت میں پوری آواز سے چیخا پٹا چتا ہے لیکن ایسی حالت میں اس کی آواز حلق کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی محسوس ہوتا ہے کہ آپ صبح توڑ سے ہیں لیکن آواز سنائی نہیں دے رہی ہے ایسی مرض کا در خود بخود ہی کچھ دیر کے بعد ٹوٹتا شروع ہوتا ہے اور مریض کچھ دیر کے بعد اپنے آپ کو اس غیر مرضی طاقت سے آزاد محسوس کرنے لگتا ہے اس مرض کو کالوں کہا جاتا ہے اس مرض سے بچنے کی آسان اور سادہ ترکیب یہ ہے کہ آپ اپنا بستر نہایت آرام دہ رکھیں اور رات کو سوتے وقت مندرجہ ذیل میں دیئے گئے دونوں کام میں ایک کام ضرور کر لیں۔

(۱)۔ رات کو سوتے وقت اپنے ذہن کو ہر طرف کے حالات سے پاک صاف کر لیں۔

(۲)۔ بات کو سمجھنے کی روشنی نہ کریں اور بالکل عالی الذہن ہو کر سو جائیں۔

اب دوسری صورت میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ رات کو سوتے سے پہلے کسی کتاب کا مطالعہ شروع کر دیا جائے اور کتاب پڑھتے پڑھتے وہ شخص سو جائے۔

اس موذی مرض سے بچنے کے لیے یہ دونوں ترکیبیں بڑی کامیاب ثابت ہوئی ہیں اس چیز کا خاص خیال رکھیں کہ غنہ بائیت سے پرہیز کریں اور ہر بات پر ٹھنڈے دل سے غور کریں اور کسی بھی اپنی فطری خواہش کا کھنگھٹنے کی کوشش نہ کریں۔

۵۔ طبع بینی کی روشنی سے آنکھوں میں درد سا محسوس ہونے لگتا ہے اس سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار لیے

نہیں پر سمالت مجبوری غمزہ وغیرمیں کیا جائے اکثر اوقات فارغ بیٹھے کر لوہر ہونے سے بھی درد شروع ہوتا ہے اس لیے ضروری ہے کہ جیسے ہی سرد درد شروع ہو اس پر فوراً توجہ دی جائے۔ سرد درد سے نجات حاصل کرنے کے لیے کسی بھی دلچسپ کتاب کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے تاکہ آپ کا ذہن دلچسپ مسامحت میں بٹ جائے اور نیند ملکر کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

۲۔ ادراک ماورائے حواس کی مشق کرنے وقت اگر لاشعور کی طاقت بہت زیادہ بڑھ جائے تو بعض اوقات بخار چڑھ جاتا ہے یہ بخار ایسا ہی ہوتا ہے جیسا کہ ہیز وغیرہ کا ٹیکہ لگوانے سے چڑھ جاتا ہے اور پھر ایک محسوس مدت کے بعد خود بخود اتر جاتا ہے اس بخار میں انسان کی پڑیاں دکھنے لگ جاتی ہیں اور آنکھیں جلتی ہوئی محسوس ہونے لگتی ہیں اگر مشق کے دوران کسی شخص پر اس بخار کا حملہ ہو جائے تو اس شخص کو گورہا لائیں چاہیے اور اپنے ذہن میں کسی قسم کے فکر کو جگہ نہیں دینی چاہیے کیونکہ ہر ایک وقت چیز ہوتی ہے اس قسم کے بخار کا علاج کسی بھی مستند ڈاکٹر سے کر دیا جا سکتا ہے۔ اگر کسی قسم کی دو استقامت نہج کی جائے تو اگلے روز یہ بخار خود بخود اتر جائے۔

۳۔ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران بعض اوقات یہ ہو سکتا ہے کہ اگر رات کو سوتے کے لیے لیٹے ہیں تو آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ کوئی آپ کے سینے پر چڑھا بیٹھا ہے اور اپنی پوری قوت سے آپ کا گلہ گھونٹنے کی پوری کوشش کر رہا ہے۔ ایک انتہائی تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے اور مریض اپنے آپ کو اس غیر مرضی طاقت کے گرفت سے بچھڑوانے کی کمل کوشش کرنا

جائیں۔ اس طرح کرنے سے نہ صرف آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچتی ہے بلکہ دماغ بھی بڑی حد تک سکون محسوس کرنے لگتا ہے۔

۶۔ ایسی حالت میں کہ جس وقت جذباتی دباؤ بہت زیادہ ہو، پیش بینی کی غلط سلسلہ شقیں کرنا شروع کر دی جائیں تو ایسے شخص کے جسمی جذبات مرگی کے دورے کی صورت میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ بعض اوقات جنسی الجھنیں، بے اعتدالی یا ناکام خواہشات کا ثبوت بھی مرگی کے دورے کی صورت میں نکلتا ہے (اسی مرض کا علاج علی تنویم (ہینا نرم) کے ذریعہ کامیابی سے کیا جاسکتا ہے) اس مرض سے بچنے کا آسان اور سہل طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے جذبات پر مکمل قابو رکھے اور خصوصاً جنسی بے راہ روی اور بے اعتدالی سے سختی لادکھائیں بچنے کی کوشش کریں۔

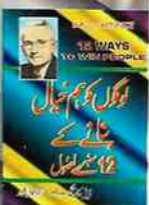
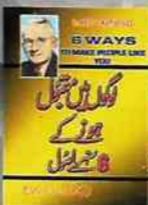
ریچو

۷۔ بعض اوقات ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے وہیلان (الساہی) ہوتا ہے کہ کسی شخص کی آواز بالکل بند ہو جاتی ہے اور انسان کوشش کرنے کے باوجود وہی بوسنے میں کامیاب نہیں ہوتا اس مرض کو Apponia کہا جاتا ہے اس مرض کا علاج صرف خوف اور دہشت کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ پیش بینی کے شقیں کے دوران خوف اور دہشت کی وجہ سے لگھی بند ہو جاتی ہے اور اس مرض کا حملہ ہوتا ہے۔ سائنس اس مرض کا علاج تلاش کرنے میں آج تک کامیاب نہیں ہو سکی ہے یاں البتہ روحانیت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے واضح رہے کہ اعصابی کسوٹی، اس مرض کو دور کرتی ہے آپ پر لازم ہے کہ ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کے دوران اپنے پوش و حواس کو مکمل طور پر کنٹرول میں رکھیں اور کسی چیز سے خوفزدہ نہ ہوں۔

پیر رحیم فرما..... آمین



# چند بہترین کتابیں



## صابری دارالکتب

## مکتبہ امتیاز

7320310

7320741