لمحۂ موجود

(ناول)

مصنف:
آصف رحیم

علم و ادب پبلشرز، کراچی

جملہ حقوق بحقِ مصنف محفوظ ہیں۔

کتاب نام: **لمحۂ موجود**

مصنف: **آصف رحیم**

صنف : **ناول**

کمپوزنگ: رژناہ رزاق

سال : 2024

تعداد : 500

قیمت : 800

ٹائیٹل: اسلام نور

ناشر:

علم و ادب پبلشرز، کراچی

دکان نمبر 311، بک مال تیسری منزل، اردو بازار، کراچی

03238014890

Copyright 2024, ASIF RAHEEM BALOCH

©**Edition**: **1ST** Edition: **2024/500**

PRICE: **800**

Published By

ILM O ADAB PUBLISHERS, KARACHI

Shop No. 311 book mall 3rd Floor Urdu bazar Karachi

03238014890

Stockist:

Sangat Book Centre Shaal Quetta

Shop no،12 Sherani Market، Archer Road، Quetta / 03360866860

Shaykahn Communication Gwadar

Near Old Javed Transport، Airport Road، Gwadar/0310-8617277

Meero Stationary & Book point Turbat KECH

Near meeras tailor central jail & custom road kech/03358226311

زندگی

کے

نام

بارسلونا کے وسعت میں موجود تاریخی رومن کھیتولک چرچ Sagrada Femiliaاسپین میں میرے لیے پہلا سیاحتی مقام تھا۔ چرچ کی تمام طرز تعمیر، منفرد خوبصورتی اور صدیوں پر محیط تاریخی پس منظر کسی بھی باذوق شخص کے لیے ایک حیرت کدہ سے کم نہ تھی۔ سیاحوں کا ایک ہجوم چرچ کے ہر طرف نظر آرہا تھا۔

دوپہر کے وقت جون کا سورج چمک رہا تھا، لیکن مجھے موسم کافی خوشگوار محسوس ہو رہا تھا، کیونکہ ایک روز قبل میں کراچی میں تھا جہاں جون کو شدید گرمی ہوتی ہے۔ چرچ کے باہر قدیمی پیڑ اور کچھ کھجور کے درخت مجھے اپنی جانب متوجہ کر رہے تھے جن کی شاخوں پر اور نیچے قمری اور فاختہ فطرت سے ہم آہنگ ہو کر گیتوں کا رس ہوا میں گھول رہے تھے۔ بند آنکھوں سے قمریوں کے سرگم سنتے سنتے میں بہت دور ماضی کی یادوں میں کھو گیا، اور لمحہ بھر میں ذہنی طور پر بارسلونا سے کہیں دور اپنی من کی دنیا میں بھٹکنے لگا۔ کچھ دیر بعد میری سماعت نے ایک غیر مانوس آواز کی جمبش محسوس کی۔

"کہاں کھو گئے ہو"؟

میں نے آنکھ کھولی تو برابر ہی کرسی پر بیٹے ایک بزرگ شخص کو پایا۔ وہ کافی عمر رسیدہ شخص تھا۔ خوبصورت چہرے پر ایک پر اطمینان سکون، آنکھوں میں چمک، سفید داڑھی اور درویشوں جیسا سادہ لباس زیب تن کیا ہوا تھا۔

میں نے بہت ہی احترام کے ساتھ جواب دیتے ہوئے کہا؛

میں اس پر سکون، جاذت النظر اور دلفریب دنیا سے بہت دور اپنے من کی دنیا میں کہیں کھو گیا تھا، جہاں ماضی کی ان گنت کہانیاں، یادیں، دکھ اور پشیمانیاں تو ہیں ہی مگر اس کے ساتھ ساتھ مستقبل کے اندیشے، امید، خواب اور فکر چلتے رہتے ہیں۔

قریب بیٹھے درویش صفت شخص مسکراتے ہوئے کہنے لگا، اس کی آواز میں ایک سحر سا تھا اور اس کے بولنے کا انداز، قدیمی قصوں اور کہانیوں میں کسی صوفی درویش کی طرح تھا جو آج کی دنیا میں آپ کو نظر نہیں آتا۔

"انسان کے ساتھ سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ وہ ماضی کے گراں بوجھ کو اپنے پیٹھ اور مستقبل کی فکر اور خوف کو اپنے سر پر اٹھا کر چلتا ہے۔ اور یہ غیر ضروری بوجھ حال کے اس خوبصورت لمحے میں اس کو جینے نہیں دیتی۔ زندگی جو اس لمحہ تغیر پذیر ہو رہی ہے اس لمحہ میں موجود جو تمہاری آنکھوں کے سامنے ہیں، تم اس کو نہ تو صحیح طرح سے دیکھ پاتے ہو اور نہ ہی پوری طرح جی پاتے ہو، حالانکہ یہ لمحۂ موجود ہمیشہ سے تمہارا خواب تھا، تونے کتنی بار اس کی تمنا کی تھی کہ تم بارسلونا اور اس جیسے دیگر تاریخی اور خوبصورت سیاحتی مقامات کی سیر کر سکو، اب جو یہ تمہارے سامنے ہیں مگر تم اس لمحہ کو پوری طرح دیکھنے کی بجائے، آنکھیں بند کر کے ماضی کی ویرانیوں اور مستقبل کی تاریکیوں میں بھٹک رہے ہو۔

تم آنکھ اٹھا کر زرا سامنے دیکھو زندگی کس خوبصورتی و آب و تاب کے ساتھ تمہارے سامنے رقصاں ہے۔ تمہارے قریب پیڑوں کے نیچے دانا چنتے یہ پنچھی، جون کے دوپہر یہ درخشاں سورج، ہوا کی سرسراہت اور شاخوں سے سرگوشی، کھجور کے یہ درخت جو یورپ میں آپ کو شاد و نادر ہی نظر آتے ہیں، دور تک پہلے کھانے پینے کے قدیمی اور جدید ریسٹورنٹز، دنیا بھر سے آئے ہوئے سیاحوں کی خوشی، اور سب سے بڑھ کر اس خوبصورت اور تاریخی چرچ کی دلکشی، جسے آپ

جتنی بار دیکھو، ہر بار ایک نئے رنگ سے آپ کو اپنی جانب متوجہ کرے گی۔ اگر اس وقت زندگی اتنی جمالیات لیئے ہوئے تمہارے گرد شاداں ہے تو تمہیں کیا پڑی ہے کہ ماضی کا بوجھ سر پر اٹھائے پھرو، یا آنے والے کل کے وسوسوں میں خود کو رنجیدہ کرو، وہ وسوسے جو شاید کبھی حقیقت کا روپ دھار نہ لیں۔

میں خاموشی سے اس اجنبی بزرگ کی باتیں سن رہا تھا اور اس کی گفتگو کے جادو اور انمول لفظوں کی شیرینی سے محضوظ ہو رہا تھا۔ اس کے بات کرنے کے طریقے میں کہیں بھی نفرت، تعصب یا برتری کا احساس نہیں تھا، بلکہ وہ ایک سچائی کے کتاب کی طرح ورق باورق میرے سامنے کھل رہا تھا میں نے اکثر دیکھا کہ ہم سچ بولتے وقت دوسروں کو کمتر ثابت کرنے کی کوشش کرتے ہیں یا بعض اوقات ہم صرف دوسروں کو تکلیف دینے کے لیے سچ بولتے ہیں، مگر جو شخص میرے سامنے محو گفتگو تھا اس کی گفتگو کرنے کا انداز عام لوگوں سے بہت ہی بہتر اور سحر انگیز تھا۔

میں نے بہت ہی دیمی آواز میں سوال کرتے ہوئے کہا،

" اگر آپ نے ایک زندگی گزاری ہے اور جس میں آپ کے ساتھ بہت اچھے اور بُرے واقعات ہوئے ہیں، تو ظاہر ہے وہ ماضی بھی آپ کے اندر نہ صرف موجود رہے گی بلکہ آپ کی شخصیت کردار اور رویوں میں بھی اس کا عکس تو نظر آئے گا، اسی طرح مستقبل کے بارے میں فکر مند ہونا اور مستقبل میں آنے والے دنوں کی تیاری کرنا تو بہت ہی فطری بات ہے اور شاید ہمارے اردگرد سبھی لوگ اسی طرح کرتے ہیں وہ ایک ساتھ حال، ماضی اور مستقبل میں جیتے ہیں۔

اجنبی شخص نے تسلی سے میری بات سنی اور دوبارہ گفتگو شروع کرتے ہوئے کہا۔

"تمہارا ہونا اپنے میں ایک معجزہ ہے، یہ کیا کم ہے اس حسین پل میں تم حیات ہو اور سانس لے رہے ہو۔ زندگی کے اگر معنی نکالنا چاہیں تو کیا ہو سکتے ہیں؟ یہی کہ سانوں کی روانی ہے۔ یہی تو ہے جیون تم سانس لے سکتے ہو، دیکھ سکتے ہو، بول سکتے ہو، تو یہ بات کیا کم ہے تمہارے لیے۔ مگر تم اس عظیم زندگی کی قدر کرنے کے اور اس سے سرشار ہونے کے بجائے چھوٹے چیزوں کے لیے پریشاں ہوتے ہو۔ اب تک کیا کھویا تم نے کچھ ہی نہیں۔ تم نے کبھی کچھ بھی نہیں کھویا اگر تمہارے پاس زندگی ہے۔ ماضی کو مت دوہرائے، جہاں سے گزر گئے وہاں سے گزر جائیں۔ اسکو پکڑ کر مت رکھیں۔

اور اسی طرح تم آنے والے کل کے لیے فکر مند رہتے ہو۔ آج تم کل کے لیے سوچتے ہو اور جب کل آئے گا تو اس میں بھی تم آگے آنے والے کل میں سوچھو گے۔ اس طرح آگے سوچھنے کی تمہاری عادت بن جائے گی اور تم آج کو جینے کی بجائے آنے والے کل کے وسوسوں اور فکروں میں پریشاں رہتے ہو۔ کل کبھی نہیں آتا، جب بھی آتا ہے، آج آتا ہے۔ گزرا ہوا کل اور آنے والا کل یہ دو چکّی کے پاٹ ہیں جو تمہارے حال یعنی لمحۂ موجود جس کو زندگی کہتے ہیں کو بے دردی سے پیس رہے ہیں اور تم ایک بے بسی کا پیکر بن کر اس خوبصورت زندگی کو جینے کے بجائے اس کو گنوا رہے ہو۔ کل کے لیے مت رکھنا، آج میں جینا، کل میں کچھ نہیں، نہ تو گزرے ہوئے کل کا حساب رکھنا اور نہ آنے والے کل کا۔

میں نے بہت محتاط لہجے میں سوال کیا،

ماضی اور مستقبل کے فکر سے آزاد اس لمحۂ موجود کو پوری طرح جینے کا فن کیا ہے؟ ہم کس طرح حال میں مکمل موجود ہو کر زندگی کو سکون میں ڈال سکتے ہیں؟

درویش صفت اجنبی نے کہا ہم کل صبح اس پر گفتگو کریں گے۔

میں نے کہا؛

میں بارسلونا سے چند کلو میٹر دور ایک پُر فضا پہاڑی علاقے میں واقع ایک Hostel میں ٹھہرا ہوں میں آپ کو پتہ دے دیتا ہوں۔

بزرگ شخص نے کہا اس کی کوئی ضرورت نہیں، مجھے معلوم ہے کہ تم کہاں ٹھہرے ہو، میں شاید تمہارے لیے اجنبی ہوں مگر تم میرے لیے اجنبی نہیں ہو۔ میں کل صبح سورج نکلنے سے کچھ پہلے، اسی پہاڑی میں تم سے ملوں گا جہاں تمہارا Hostel ہے۔

یہ کہہ کر وہ چلا گیا اور مجھے ایک حیرت میں چھوڑ گیا کہ آخر یہ شخص کون ہے اور میرے بارے میں اتنا کیسے جانتا ہے۔

شام دیر تک میں اس بزرگ کی باتوں پر سوچتا رہا اور مجھے حیرت کے ساتھ اس سے دوبارہ ملنے کا تجسس بھی تھا، کیونکہ ابھی میرے اندر بہت سے سوالات تھے، جن کا جواب مجھے آج تک کہیں بھی نہیں ملا، مگر یہ اجنبی درویش سب سے مختلف تھا اور شاید میرے سوالوں کے جواب بھی اسی کے پاس تھا۔

لمحہ ءموجود میں جینا سیکھو

صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے میں ہاسٹل میں اپنے کمرے سے نکلا اور چلتے چلتے خوبصورت پہاڑوں پر پھیلے جنگل کی طرف چل پڑا۔ آگے کی سمت چلتے چلتے میں نے ایک ہموار جگہ میں اس اجنبی بزرگ کو پایا جو کل مجھے ملا تھا۔وہ یوگا(Yoga)کے مختلف طریقوں سے سانس لینے (آکسیجن حاصل کرنے کی) مشقیں (ورزش) کررہا تھا۔

اس نے میری طرف دیکھ کر کہا،

آؤ دوست صبح کی ٹھنڈی اور پُر فضا ہوا میں جی بھر کر سانس لو، اس سے بڑی دولت آپ کو کہیں بھی نہیں ملے گی۔

میں اُس کے برابر میں کھڑے ہو کر یوگا کی مشقیں کرنے لگا، نظروں کے سامنے سرسبز پہاڑ اور ان پر دور تک پھیلا ہرا جنگل، ہوا میں جنگلی پیڑوں اور پھولوں کی بھینی بھینی خوشبو، پرندوں کی چہچہاہٹ، اور افق پر طلوع ہوتے ہوئے سورج کی لالی، اور لمبی سانس لیتے ہوئے میں زندگی کو ہر طرف شاداں محسوس کر رہا تھا۔ ایک عجیب مسرت اور سکون مجھ پر طاری تھی، اور بزرگ کی کل کہی ہوئی بات کہ "یہ جو تم سانس لے رہے ہو یہی تو زندگی ہے اور یہ کسی معجزے سے کم تو نہیں"

میرے ذہن میں آرہا تھا۔ چند منٹ سانس لینے کے مشقوں کے بعد وہ بیٹھ گیا اور آنکھیں بند کر کے پر سکون انداز میں لمبی سانس لینے لگا۔ میں بھی بیٹھ گیا اور آنکھیں بند کر کے لمبی سانسیں لینے لگا۔

میں ہوا میں موجود خوشبو کے ساتھ ایک بھرپور اور پر سکون زندگی اپنے پورے وجود میں محسوس کر رہا تھا۔ میرا دھیان پوری طرح سانس لینے پر مرکوز تھا، مگر ذہن میں اٹھنے والے خیالات میری توجہ بار بار اپنی جانب کھینچ رہے تھے۔ میں نے خیالات سے بچنے کے لیے اپنی توجہ سانسوں کے ساتھ فضا میں موجود آوازوں پر لگانی شروع کر دی، مجھے مختلف پرندوں کی آوازیں اور ہوا کی سرسراہٹ سنائی دینے لگی۔ میں بار بار کوشش کر رہا تھا کہ اپنے ذہن کو مکمل قابو کر کے، مراقبے (Meditation) کی حالت میں کچھ نہ سوچنے کے نکتے پر لے کر آؤں، مگر میری کوشش چند لمحوں بعد ٹوٹ جاتی کیونکہ ذہن میں ایک نیا خیال آ جاتا۔ میں خود کو پر سکون رکھنے کی بہت کوشش کر رہا تھا اور اپنی پوری توجہ اس لمحۂ موجود پر مرکوز کرنے کی کوشش میں تھا مگر ذہن تھا کہ آگے پیچھے بھاگا جا رہا تھا، اور ہر پل اک نئے خیال کو جنم دیتا جا رہا تھا۔ تھوڑی دیر کی سکون اور مُسرت کے بعد میں نے محسوس کیا کہ میرے پر سکون رہنے کی خواہش اور میرے ذہن سے ابھرنے والے خیالات کی کشمکش نے مجھے بے چین کرنا شروع کر دیا تھا۔ اس سکون اور بے سکونی کی کیفیت میں، میں نے اس اجنبی بزرگ کی آواز سنی اور اس نے کہا؛

ذہن میں ابھرنے والے خیالات کو روکو مت، بلکہ ان کو گزرنے دو، جب تم ان کو روکنے کی کوشش کرتے ہو تو یہ تمہارے وجود سے ٹکرا جاتے ہیں اور تمہیں بے سکون کرتے ہیں، تمہاری توجہ اس لمحہ موجود سے ہٹا دیتے ہیں۔ ذہن میں خیالات کا آنا بہت فطری بات ہے۔ انہیں گزرنے دو، اور ایک ناظر کی طرح ان کو دیکھو، ان سے اثر مت لو۔

کل تمہارا سوال یہی تھا کہ ہم ماضی اور مستقبل سے آزاد، حال کے اس لمحہ کو کیسے جئیے جو ہمارے سامنے ہے؟

اس لمحۂ موجود میں پوری طرح رہنے کے لیے ضروری ہے کہ جو خیالات، وسوسے، فکر، یادیں تمھارے ذہن میں ابھرتی ہیں ان کو گزرنے دو۔ ان کو پکڑ کر سوچنے مت لگو۔ کائنات میں کچھ بھی منجمد نہیں ہے۔ یہاں سب بہہ رہاہے۔ گزر رہاہے، اسے بہنے دو، اسے گزرنے دو۔

تمہارے سامنے جو آتا ہے اُسے تسلیم کرو، اگر تمھارے سامنے خوشی آتی ہے اسے بھی تسلیم کرو اور اگر دکھ آتا ہے تو اسے بھی تسلیم کرو، اس سے الجھو مت۔ کیونکہ خوشی ہو یا غم دونوں بہہ رہے ہیں، گزر رہے ہیں۔ کچھ وقت کے لیے آتے ہیں اور گزر جاتے ہیں تم نے صرف ایک ناظر بن کر چیزوں کو دیکھنا ہے۔

خیالات آتے ہیں تو انھیں روکے مت، خیالات الگ ہیں اور آپ الگ ہیں۔ کسی بھی خیال کو روکنے کی کوشش مت کرو۔ کچھ بھی نہ کریں صرف ایک ناظر بن کر دیکھتے رہیں۔ آکر گزر جائے گا۔ اگر آپ نے روکنے کی کوشش کی تو سمجھیں آپ نے اس خیال کو پکڑ لیا پھر یہ خیال آپ پر اثر انداز ہونے لگے گا آپ کے جذبات، احساسات اور رویوں میں ڈھل جائے گا۔ اس میں کچھ وقت لگے گا مگر کوشش کر کے آہستہ آہستہ آپ سمجھ جائیں گے کہ خیالات الگ ہیں اور آپ الگ ہیں۔ آپ خیالات سے گِرے تو ہوں گے مگر جب آپ ایک ناظر بن کر صرف ان کو گزرنے دیں گے تو وہ آپ کے نہیں ہوں گے، آپ پر سکون ہو جائیں گے۔ اپنے ذہن کو قابو میں لانے کا اس سے آسان طریقہ اور شاید کوئی نہ ہو۔

گیان (Meditation) کا مطلب ہے ناظر ہونا۔ آپ صرف ایک دیکھنے والے سے زیادہ کچھ نہیں ہو۔ آپ کو ہر حالت میں ہر حال میں صرف ناظر ہونا ہے۔ آپ کے سامنے غصہ آتا ہے آپ کہتے ہو مجھے غصہ آرہاہے۔ حالانکہ آپ الگ ہو اور غصہ والا خیال الگ ہے۔ آپ اس فرق کو سمجھیں۔ اور اپنے اور اپنے خیال کے درمیان اس فاصلے کو سمجھیں۔

خیال کو روکنے کی کوشش، اس سے لڑنے کے مترادف ہے اور جس سے لڑو گے وہی پکڑ لے گا۔ آپ جس سے لڑتے ہو دراصل اس سے ہار جاتے ہو، وہ پھر آپ کے ہر طرف پھیل جاتا ہے۔ جس کو کہتے ہو مت آؤ، وہی خیال آجاتا ہے۔ بچنے کے لیے ضروری ہے خیال سے لڑو مت، اسے روکو مت۔

ایک اور بات سمجھنا بے حد ضروری ہے کہ خیالوں میں فرق مت کرو، کون اچھا ہے، کون بُرا، کسے پکڑنا ہے، کسے چھوڑنا ہے۔ تم فقط دیکھتے رہو اور گزرنے دو۔ خیال آتے ہیں اور گزر جاتے ہیں، یہ تمہارا کیا لے جاتے ہیں، ان کو لے کر تم کیوں اتنے پریشاں، اداس، خوفزدہ رہا کرتے ہو۔

اجنبی بزرگ خاموش ہو گیا اور طلوع ہوتے ہوئے سورج کی کرنوں کو دیکھنے لگا۔ اس کی کہی ہوئی بہت ساری باتیں میرے لیے نئی تھی۔ زندگی کو اس طرح دیکھنے کا طریقہ میرے لیے اس طرح نیا تھا جس طرح بارسلونا کے دامن پر پھیلی ان پہاڑوں کی صبح۔ اس کی بہت ساری باتوں کا ادراک میں نہیں کر پا رہا تھا، اور میرے اندر نئے سوالات جنم لے رہے تھے۔

میں نے سوال کرتے ہوئے پوچھا؟

کیا یہ سبھی انسانوں کو آسان ہے کہ وہ ہر وقت لمحۂ موجود کو ایک ناظر کی طرح دیکھتے رہیں اور اپنے اندر اٹھنے والے بے شمار خیالات سے اثر انداز ہوئے بغیر ان کو گزرنے دیں۔

اُس نے کہا جس دن تم جاگ گئے۔ باقی سب خود ہو جائیں گے۔ جس نے خود کو پالیا وہ بیدار ہو گیا، سدا کے لیے جاگ گیا، پھر اس کے اندر کا چراغ جلتا رہے گا اور اسے روشن رکھے گا۔

اجنبی بزرگ نے میری پُر تجسس آنکھوں کی طرف دیکھ کر مسکراتے ہوئے کہا کہ اب یقیناً تم یہ سوچ رہے ہوگے کہ سدا کے لیے کیسے جا گا جائے؟خود کو کیسے پا لیا جائے؟

میں نے عرض کیا،

جی، بالکل یہی سوال ان گنت بار میرے سامنے آیا ہے مگر مجھے ہر بار اس کا کوئی تسلی بخش جواب نہیں ملا۔

بزرگ شخص نے کہا کہ تم اتنے دور سے بارسلونا دیکھنے آئے ہو، آج تم جا کر بارسلونا کی قدیمی بازاروں اور خوبصورت ساحلوں سے لطف اندوز ہو، ہم اس پر کل گفتگو کریں گے۔ اور اب یہ نہ پوچھنا کہ کہاں میں صبح وقت پر تمہیں خود پا لوں گا۔ البتہ یاد رہے کہ لمحہ موجود میں رہنا ہے کیونکہ بارسلونا کو صحیح معنوں میں دیکھنے کے لیے آج تمہیں کافی پیدل بھی چلنا پڑے گا، تو بہتر ہو گا تم ماضی اور مستقبل کا بوجھ سر پر لاد کر مت چلو، بلکہ اپنے آج سے شاداں رہو۔

میں دن بھر بارسلونا میں گھومتا رہا۔ اس شہر کی آزاد پسندی اور زندہ دلی کسی بھی سیاح کو اپنی جانب متوجہ کرتا ہے۔ یہ شہر یورپ کے دیگر بڑے شہروں کی طرح قدیم اور جدید کا امتزاج ہے۔ بارسلونا کی سیر کے ساتھ میں اس بزرگ کی باتوں پر دن بھر سوچتا رہا اور اُس سے کئی زیادہ مجھے اس سے ملاقات کی خواہش تھی جس میں دو اہم زندگی کے سوالوں پر اس اجنبی بزرگ نے گفتگو کرنی تھی۔ شام ڈھلتے ہی میں واپس اپنے ہاسٹل میں لوٹ آیا اور رات کو نیند سے جب بیدار ہوا تو کھڑکی سے باہر دیکھا اندھیرا تھا۔ میں نے دوبارہ سونے کی کوشش کی مگر نیند نہیں آئی اور میں نیچے اتر کر ہاسٹل کے کچن میں گیا اور ایک کپ کافی بنائی اور آ کر ہوسٹل کے لابی میں بیٹھ گیا، اور سکون سے کافی پینے لگا۔

جو جاگ گیا، اُس نے خود کو پالیا

صبح 4 بجے مکمل خاموشی تھی۔ میں تھا اور ایک روح پرور سکون۔ میں ہاسٹل کی لابی میں کافی پی رہا تھا۔ میں نے قدموں کی آہٹ سنی، سامنے دروازے پر دیکھا تو وہی بزرگ درویش نمودار ہوا۔

اس نے پرجوش انداز میں مجھے سلام کرتے ہو کہا۔

'میں جانتا تھا کہ تم جاگ رہے ہو گے۔'

میں نے کہا،

"ہاں"

آج میں جلدی نیند سے بیدار ہوا۔

بزرگ درویش نے کہا،

میں نیند سے بیداری کی نہیں بلکہ روحانی طور پر بیدار ہونے کی بات کر رہا ہوں۔ نیند سے بیداری تو اس کا چھوٹا سا نمونہ ہے۔

اُس نے گفتگو جاری کرتے ہوئے کہا

"جو جاگ گیا، اس نے خود کو پالیا"

جب آپ روحانی طور پر جاگ جاتے ہو تو آپ کا ہر عمل مکمل طور پر شعوری ہو تا ہے۔ اور آپ کو اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے خیالات، جذبات اور احساسات کو سمجھنے اور ان پر مکمل

عبور حاصل ہوتا ہے۔ جس سے ناصرف آپ ہمارے ہر طرف پھیلے عظیم تر فطرت کے اصولوں سے ہم آہنگ ہوتے ہو، بلکہ انسان کے ذہن کے پیدا کردہ بہت مسائل یعنی خوف، اداسی، پریشانی، بے چینی، حسد، نفرت، غصہ انتقام، لالچ، لذت، تصور پرستی، وہم کے بنیادی وجہ کو سمجھنے اوران پر قابو پانے پر قدرت بھی رکھو گے۔

جاگنا یاخود کو پالینا، روحانی طور پر بیدار ہونے کے دو استعارے ہیں۔ جس کے لیے کسی عمر، تعلیمی سند یاڈگری، دولت یا آسائش کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔ البتہ تمہیں بیدار ہونے کا اشتیاق ضرور ہونا چاہیئے پھر یہ زندگی عظیم تر فطرت کے قوانین پر کار فرما ہو کر تمہاری رہنمائی کرنے لگتی ہے۔

آپ اس وقت تک دکھوں اور پریشانیوں سے نکل نہیں سکتے جب تک ہر وقت، تم لمحۂ موجود میں نہیں رہتے اور آپ اس وقت تک ہر گھڑی لمحۂ موجود میں پوری طرح جینے کاراز نہیں پا سکتے جب تک تم مکمل طور پر جاگ نہیں جاتے اور آپ اس وقت تک روحانی طور پر بیدار نہیں ہو سکتے جب تک تم خود کو پا نہیں لیتے۔

جاگنا تو اپنے میں لوٹ آنا ہے

جو یہ جان لیتا ہے میں کون ہوں، وہ زندگی اور یہاں ہونے کے راز سے آشنا ہو جاتا ہے اور جس نے یہ نہ جانا میں کون ہوں! اس کا سارا علم خالی پن کے سوا کچھ نہیں۔

کیا تم اس خوبصورت شیشے کے بوتل کی مانند ہونا چاہتے ہو، جو اندر سے خالی ہو؟

کیا اس سے مٹی کا سادہ سا کٹورہ بہتر نہیں جس میں پھلوں کا رس جھلکتا ہو؟

کیا وہ خوبصورت بوتل اپنے خالی پن کے دکھ سے کبھی نکل پائے گا؟ نہیں، یقیناً نہیں، اسی طرح ہماری زندگیوں کا سب سے بڑا اور گہرا دُکھ ہمارے اندر کا خالی پن ہے۔ جب تک ہم خود کو پا نہیں لیتے، ہم اندر سے خالی ہی رہتے ہیں اور اس اندر کے خالی پن میں خیالات، پریشانیوں، دکھوں، وسوسوں اور خوف کا راج رہتا ہے، جو آپ سے کھیلتے رہتے ہیں، بلکہ دراصل آپ کو زندگی بھر ایک کھلونے کی طرح نچاتے رہتے ہیں۔ زندگی میں ہم بہت کچھ کرتے ہیں مگر یہ جاننے کی کوشش نہیں کرتے کہ "میں کون ہوں"؟ ہم دولت کے لیے زندگی بھر دوڑتے ہیں، جب دولت کما لیتے ہیں تو سکون کی تلاش کرنے لگتے ہیں۔ مگر پوری زندگی جو دوڑنے کی عادت لگی ہو، وہ عادت ہمارے ساتھ چلتی ہے اور ہمیں مزید آگے کی طرف دوڑاتی ہے۔

لوگوں کی بے چینی اور دکھوں کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ یہاں کوئی اپنے اندر خود کو پانے کی کوشش نہیں کر رہا، بلکہ سب کی انرجی باہر کی طرف دوڑتی جا رہی ہے۔ ایک مکان سے

دوسرے مکان کی طرف، ایک گاڑی سے مہنگی گاڑی کی طرف، ایک عہدے سے دوسرے عہدے کی طرف اور ایک مستقل بے چینی، اور دکھ ہر وقت ساتھ لیے آگے بڑھتے ہیں۔

تم اپنے سے ایسے بھاگتے ہو جیسے کوئی دشمن سے بھاگتا ہے۔

چند لمحوں کی خاموشی کے بعد میں نے پوچھا!

لیکن ہم اپنے اندر کی سمت دیکھیں کیسے ؟ ہم کس طرح سکون کو پاسکتے ہیں۔ جب بھی آنکھیں بند کرکے مراقبہ (Meditation) میں بیٹھ جاتا ہوں تو وہی خیالات کا انبار ذہن پر چھا جاتا ہے جو اس میں موجود ہے، بلکہ بعض اوقات مراقبے میں زیادہ خیالات آتے ہیں۔ خود کو پانے کی کوشش کس طرح کی جاسکتی ہے اور اس کوشش میں کتنے لوگ کامیاب ہو پاتے ہیں؟

بزرگ درویش نے چمکتے آنکھوں کے ساتھ غور سے میرا سوال سنا اور اطمنان بھرے لہجے میں اپنے سحر انگیز آواز کے ساتھ دوبارہ گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا؟

تم جو تلاش کرتے ہو، تمہیں وہی دکھائی دے گا

تم اس پوری کائنات میں وہی دیکھتے ہو جو تم تلاش کر رہے ہو۔ جن لوگوں کو اپنے اندر روح کی دولت دکھائی پڑتا ہے، ان کو دنیا کے بازاروں میں دولت دکھائی نہیں پڑتا اور ان کو دولت کی حوس میں مارے پھرتے لوگ بے معنی لگتے ہیں۔

اور جن لوگوں کو صرف دنیا میں ظاہری عیش و آرام اور دولت دکھائی پڑتا ہے، ان کو اپنے وجود (روح) کی گہرائیوں میں کچھ دکھائی نہیں پڑتا اور ایسے لوگ ان لوگوں کو بیوقوف اور دیوانے سمجھتے ہیں جو کائنات کے عظیم تر رازوں کو سمجھنے میں گم ہیں۔

گوتم بدھا جب سچائی کی تلاش میں جنگل کی طرف جا رہا تھا تو راستے میں اسے اک شخص ملا اور بدھا سے کہا کہ تم اپنے محل کی آسائش اور سہولتوں کو چھوڑ کر جنگل کی طرف کیوں جا رہے ہو، جنگل میں کچھ نہیں ہے۔ سب کچھ تو پہلے سے ہی تمہارے پاس ہے پھر تمہیں کیا چاہیے؟

بدھا نے اس شخص سے کہا کہ تم وہی دیکھو گے جو تم دیکھنا چاہتے ہو۔ اسی لیے تمہیں محل میں سب کچھ نظر آ رہا ہے اور میں اپنے اندر کی دولت ڈھونڈ رہا ہوں جو محل میں مجھے کہیں دکھائی نہیں پڑتا۔

بزرگ نے گفتگو جاری رکھتے ہو کہا، ''تمہاری دولت باہر نہیں ہے۔ تمہاری دولت تم ہو''۔

دنیا کی ظاہری دولت اور عہدہ جس کو پانا قدرے مشکل بھی ہے۔ اُس کی طرف تم بھاگے جارہے ہو، اور جو روح کا خزانہ ہے جس میں ابدی سکون ہے اس کو تم نہیں دیکھ رہے ہو۔

ہم خود کو تلاش کرنے اور پانے کے بجائے، ہمیشہ دوسروں کو دیکھ کر فیصلے کرتے ہیں اور زندگی جیتے ہیں۔ ہماری مثال اس نومولود بچے کی طرح ہے جو پیدائش کے بعد اپنے اردگرد کے لوگوں کو دیکھ کر زندگی کو سمجھتا ہے۔ وہ خود کو دیکھ نہیں پاتا۔ یہی ہماری زندگیوں کا سب سے بڑا المیہ اور مسئلہ ہے۔ ہم خود کو دیکھ نہیں پاتے، پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک ہماری عادت بن جاتی ہے کہ دوسروں کو دیکھ کر جینا سیکو۔ ہماری یہی عادت ہمیں دن بہ دن خود سے دور کرتا جاتا ہے۔ ہم دنیا میں اتنے کھو جاتے ہیں کہ بعد میں ہمیں اس چیز پر بھی شک ہو جاتا ہے کہ ہمارے اندر کوئی روح موجود ہے۔ ہم بحث کرنے لگتے ہیں کہ نظر کے سامنے جو معاشرہ ہے وہی دنیا ہے۔ اندر کچھ بھی نہیں ہے اور یہ شک بعض لوگوں کے لیے سب سے بڑی رکاوٹ ہے کہ وہ خود کو پا سکیں۔

ہم ہر گزرتے دن کے ساتھ خود سے دور ہوتے جاتے ہیں

ہم دوسروں کے آنکھوں کے درپن سے اپنے رویوں کا تعین کرتے ہیں۔ لوگ کیا سوچتے ہیں، دوسرے کس طرح متاثر ہوسکتے ہیں، لوگوں کو کیا پسند ہے، دوسروں سے کیسے مقابلہ کیا جائے، ان ساری باتوں کو روز ہم سوچھتے ہیں اور ان کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ ہمارے زیادہ تر رویے اور عمل لوگوں کو خوش کرنے یا متاثر کرنے کے غرض سے ہوتے ہیں۔ ہم کبھی دوسروں سے مقابلہ کرکے ان کے آگے نکلنا چاہتے ہیں، کبھی دوسرے لوگوں کو متاثر یا خوش کرنا چاہتے ہیں یا کبھی دوسرے لوگوں کے طے کردہ اصولوں اور معاشرتی ضابطوں میں مدغم ہو کر وہ کرنا چاہتے ہیں جو ہمیں دل سے پسند نہیں ہے۔

مگر کیوں؟

آپ دوسرے لوگوں کو متاثر یا خوش کرنا کیوں چاہتے ہیں ؟ دوسرے لوگ آپ کی زندگی کی سمت کا تعین کرنے والے کون ہوتے ہیں؟

دوسرے لوگوں سے آپ اپنا موازنہ ہر وقت کیوں کرتے ہو؟ بظاہر تو یہ عام سی باتیں لگتی ہیں اور آپ دلیل بھی دے سکتے ہیں کہ معاشرے کے دوسرے لوگوں کی طرح بننا یا ان سے مقابلہ یا موازنہ کرنا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔ مگر اس کا نقصان دہ پہلو یہ ہے کہ آپ کا مقابلہ اور موازنہ کرنے کی عادت آپ کو کبھی سکون سے رہنے نہیں دے گی، یہ آپ میں سدا کے لیے بے چینی اور زیادہ سے زیادہ دولت، شہرت، آسائش، لذت پانے کے رجعان کو پروان چڑھاتا

ہے اور پھر زندگی بھر آپ کا رویہ اسی طرح رہتا ہے۔ آپ جو چاہتے ہیں وہ آپ کو مل بھی جائے آپ تب بھی خوش نہیں ہوتے بلکہ اس سے زیادہ مہنگے کی تمنا میں جی کو پریشان رکھتے ہو۔

اور اس کا دوسرا اور خطرناک پہلو یہ بھی ہے کہ آپ خود کو جان نہیں پاتے، نہ ہی اپنے اندر کی شخصیت اور خوبیوں سے واقف ہو پاتے ہو۔ اگر آپ کبھی خود کو نہ پاسکے اور خود کو نہ جان سکے تو آپ کیسے مادی چیزوں سے خوش رہ سکتے ہو۔ کوئی بھی مادی چیز کی خوشی صرف چند روز تک رہتی ہے۔ اگر آپ کو آپ کی پسندیدہ گاڑی یا گھر مل جائے آپ اس کو پا کر چند روز تو اس کے خمار میں بہت خوش رہتے ہو مگر وقت گزرنے کے ساتھ آپ اس کو پانے کی خوشی کو بھول جاتے ہو، آپ کے اندر کے خالی پن میں کچھ اور پانے کی تمنا آپ کو دوبارہ بے چین کرنے کے لیے آجاتی ہے، کیونکہ ایسا کرنے کی آپ کی عادت بن چکی ہے۔لوگوں کے رویوں کی نقل کر کے اور دوسروں کی آنکھوں سے خود کو دیکھ کر زندگی گزارنے کے عمل نے آپ کو اس کا عادی بنایا ہے۔ اور یہی آپ کے دکھ کی سب سے بڑی وجہ ہے۔ یہ دکھ جو سدا آپ کے ساتھ چل رہا ہے کبھی ختم نہ ہو گا جب تک تم خود کو پا نہیں لو گے۔ ہمارے دکھ کی بڑی وجہ خود سے دوری ہے۔ ہمیں اپنی زندگی کا پتہ دوسروں کی آنکھوں سے ملتا ہے۔ ہم خود کبھی آنکھ بند کر کے اپنے اندر خود کو تلاش کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ہم دن بھر بہت کچھ کرتے ہیں، لیکن چند منٹ کے لیے سکون سے بیٹھ کر (گیان)Meditation نہیں کرتے۔ لوگ کیا سوچتے ہیں ہم ویسا کرنے کی کوشش کرتے ہیں، اس کوشش میں آپ کو دولت شہرت آسائش، وقتی لذت تو مل جاتا ہے مگر سدا کے لیے سکون اور خوشی پانے کا رستہ نہیں ملتا کیونکہ دائمی سکون اور خوشی کا رستہ آپ کے اندر کی طرف جاتا ہے مگر آپ اسے باہر دیکھتے ہو، کیونکہ آپ نے اس نومولود بچے کی طرح زندگی کو ہمیشہ باہر کی

طرف دیکھنا سیکھا ہے اور اب بھی اس نومولود بچے کی طرح عمل کر رہے ہو۔ زندگی کو باہر کی طرف سمجھنے کی کوشش کر رہے ہو۔

میں بزرگ درویش کی سحر انگیز گفتگو میں گم تھا اور بہت توجہ سے اس کی ہر بات کو سن رہا تھا اور ساتھ ہی میرے ذہن میں نئے سوالات اٹھ رہے تھے۔ میں نے لابی کے بڑے کھڑکیوں سے باہر کی سمت دیکھا تو اجالا ہو رہا تھا اور سورج طلوع ہونے میں کچھ ہی دیر تھی۔

اجنبی بزرگ نے کہا چلو باہر صبح کی تازی ہوا میں سانس لیتے ہیں اور طلوع ہوتے سورج کا نظارہ کرتے ہیں ہم باہر ہاسٹل کے گارڈن میں نکل آئے اور یوگا کے قدیمی ضابطوں کے مطابق سانس لینے کی مشقیں کرنے لگے اور لمحہءموجود میں ابھرتے سورج کے منظر سے ایک ابدی سکون اور تسکین محسوس کرنے لگے۔ بارسلونا کے دامن پر پھیلے ان پہاڑوں کی صبح میں ایک خمار سا ہوتا ہے۔

یوگا کرنے کے بعد ہم سکون سے مراقبہ کے لیے بیٹھ گئے۔ سورج کی کرنیں مجھ میں ایک قوت ارادی اور انرجی پیدا کر رہی تھی۔ فضا میں درختوں اور پودوں کی خوشبو رقصاں تھیں اور پرندے صبح کی آمد میں خوشی کا گیت آلاپ رہی تھی۔

مراقبہ Meditation میں شروع میں میری توجہ تو ابھرتے سورج ، ٹھنڈی ہوا میں موجود بھینی بھینی سبزے کی خوشبو اور پرندوں کی آوازوں پر تھی لیکن دیرے دیرے میں نے اپنے ذہن میں آنے والے سارے خیالوں کو گزرنے دیا۔ میں کوشش کر رہا تھا کہ کسی خیال کو پکڑ کر سوچنے نہ لگ جاؤں۔ گو کہ گزشتہ دن کی نسبت مجھے Meditation میں زیادہ سکون محسوس ہو رہا تھا مگر اب بھی میری توجہ مختلف چیزوں پر جاتی تھی۔ ذہن کو تو ماضی اور مستقبل میں

بھٹکنے کی عادت تھی وہ بس ماضی اور حال میں لے جانے کی پوری کوشش کر رہا تھا اور ساتھ ہی میں حال کے جونکوں میں لے آتا۔ مگر برابر میں بیٹھے اجنبی بزرگ کی باتیں مجھے یاد تھیں کہ خیالات کا ذہن میں آنا بہت ہی فطری بات ہے۔ خیالات کو گزرنے دو۔ یہ آکر گزر جاتے ہیں تمہارا کچھ نہیں لے جاتے "تم اور خیالات الگ ہو"۔

میں نے برابر میں بیٹھے اجنبی بزرگ کی آواز سنی۔ 'آنکھیں کھولو اور سامنے پھولوں کی رنگت پر نظر کرو۔'

میں نے آنکھ کھولی تو سامنے گارڈن کے مختلف رنگوں کے پھول میری نظر میں تھے۔ اب اجالا زیادہ تھا اور پھولوں کی رنگت میں سورج کی چمک گل گئی تھی میں نے پھولوں کو غور سے دیکھنا شروع کیا، ان پر شبنم کے چھوٹے چھوٹے قطرے سورج کی روشنی پڑتے موتیوں کی طرح چمک رہے تھے۔ مجھے ایک روحانی سکون محسوس ہو رہا تھا۔ یہ ایسا تھا جیسے میں پہلی بار کھلی آنکھوں سے مراقبہ کر رہا ہوں ۔ میں اک عجب سکون، تازگی اور توانائی محسوس کر رہا تھا۔

" مراقبہ (Meditation) سکون کے دروازے کھولنے کا نام ہے۔ بزرگ شخص نے گفتگو شروع کرتے ہو کہا۔

مراقبہ دراصل ذہن کے ان دریچوں کو کھولنے کا نام ہے جہاں سے سکون آتا ہے۔

میں نے کہا،

مراقبہ (Meditation) کو اچھی طرح سمجھنے اور جاننے کا تجسس مجھے ہمیشہ سے رہا ہے۔ اور میں نے بہت بار تنہائی میں مراقبہ کیا ہے مگر میں اب بھی یہ نہیں سمجھتا کہ میں بلکل درست طریقے اور پوری توجہ سے مراقبہ کر پاتا ہوں کیونکہ اس میں میری توجہ بار بار ادھر اُدھر چلی جاتی ہے۔ کاش بارسلونا میں میرا قیام مختصر نہ ہوتا اور میں مزید یہاں رہ کر آپ سے مراقبہ کے بارے

میں بہت گہرائی سے جان پاتا، لیکن چند گھنٹوں بعد مجھے ائیر پورٹ کے لیے جانا ہے اور ناروے کے لیے میری فلائٹ ہے۔

اجنبی بزرگ نے کہا،

میرے لیے کوئی مشکل نہیں کہ آپ سے ناروے یا دنیا کے کسی اور جگہ مل سکوں مگر شرط یہ ہے کہ تمہیں مجھ سے ملنے کی خواہش ہو اور تمہارے اندر خود کو جاننے کی خواہش شدت سے ہو۔

یہ کہہ کر اجنبی بزرگ وہاں سے چلا گیا اور میں بھی ناشتہ کر کے ائیر پورٹ کے لیے نکل گیا۔

تقریباً تین گھنٹے کی پرواز کے بعد ہم ناروے کے شہر اوسلو (Oslo) پہنچ گئے۔ ائیر پورٹ سے میں ٹرین کے ذریعے شہر کے وسعت میں پہنچ گیا۔ اور سٹی سینٹر سے پیدل اُس ہاسٹل کی جانب بڑھنے لگا جہاں میرا قیام دو روز کے لیے ہونا تھا۔

بارسلونا کی نسبت اوسلو ایک چھوٹا شہر ہے اور یہاں کا موسم قدرے سرد تھا۔ ہلکی ہلکی بارش ہو رہی تھی۔ میں بارش میں بھیگتے ہوئے ہاسٹل پہنچ گیا اور پہنچتے ہی ایک کپ گرم کافی پی۔

ہاسٹل میں مختصر آرام کے بعد میں باہر نکل گیا اور پیدل چلتے شہر کی سیر کرنے لگا۔ بارش رک گئی تھی اور موسم کافی خوشگوار تھا۔ کچھ دیر پیدل چلنے کے بعد میں نے ایک شخص سے پوچھا کہ یہاں قریب کوئی تفریحی مقام ہے۔

اُس شخص نے جواب دیتے ہوئے کہا کہ تھوڑا آگے آپ کو شہر میں بہتا ہوا دریا نظر آئے گا اور دریا کے ساتھ ایک واکنگ ٹریک Walking Track بنی ہے اور آگے آپ کو کچھ ریسٹورنٹس اور بارز نظر آئیں گے۔

دریا کے کنارے کچھ بار اور ریسٹورنٹ تھے، جن کی کرسیاں دریا کے کنارے رکھی ہوئی تھی میں نے ایک کپ کافی لی اور دریا کے کنارے رکھی ایک کرسی پر بیٹھ گیا، میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب سامنے میں نے اس اجنبی بزرگ کو موجود پایا۔

میں نے حیرت سے پوچھا:

کیا آپ کوئی جادوگر یا کو دوسری دنیا کی مخلوق ہیں؟

اجنبی بزرگ نے مسکراتے ہوئے کہا، نہ تو میں Alien ہوں اور نہ جادوگر، البتہ یہ تمہاری خواہش کی شدت ہے کہ مجھے یہاں کھینچ لائی ہے۔ میں جانتا ہوں جہاز میں تم زیادہ تر میرے بارے میں سوچ رہے تھے اور مراقبہ کو جاننے کی تمہاری تجسس تمہیں مجھ سے دوبارہ ملنے کے لیے بے چین کر رہی تھی مگر ساتھ تمہیں گمان ہو رہا تھا کہ شاید تم مجھ سے کبھی مل نہ پاؤ گے۔

اجنبی بزرگ دریا کی سمت دیکھنے لگا۔ کچھ دیر کی گہری خاموشی کے بعد اس نے گفتگو شروع کرتے ہوئے کہا!

مراقبہ (Meditation) ایک آئینہ ہے جو تمہیں تم سے روشناس کرتی ہے

مراقبہ آپ کے اندر ایک توانائی کا مظہر ہے جو تم کو ایک مکمل شخصیت بنانے میں کارگر ثابت ہوتی ہے۔ مراقبہ ایک جسمانی اور روحانی نشو نما ہے۔ یہ ایک ایسا آئینہ ہے جس میں تم اپنی روح کو دیکھ پاتے ہو۔ اپنے آپ کو جان پاتے ہو۔ کتنا عجیب ہو گا ہم اپنی زندگی گزار دیں اور اپنے آپ سے کبھی نہ ملیں، اپنے وجود سے کبھی آگاہ نہ ہوں۔

مراقبہ (Meditation) آپ کے ہونے کا نام ہے۔ آپ جو ہیں وہ آپ ہو جائیں اس سے پُر مسرت اور کیا ہو سکتا ہے۔ آپ ہمیشہ پوچھتے ہو، مراقبہ کیسے کرتے ہیں؟

مگر مراقبہ کوئی چیز یا عمل نہیں ہے آپ کرتے ہو۔ اس باریکی کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ مراقبہ میں آپ عمل کرنے والے نہیں ہوتے بلکہ آپ صرف ایک ناظر (دیکھنے والے) ہوتے ہو۔

آپ کی حیثیت مراقبہ میں ایک دیکھنے والے ناظر سے زیادہ نہیں ہے۔

کچھ بھی نہ کرنے والے لمحہ ءموجود کے مرکز کے گرد بطور دیکھنے والے (ناظر) موجود رہنے کا نام مراقبہ ہے۔

یاد رہے کہ مراقبہ میں اس بات سے توجہ نہ ہٹ جائے کہ آپ فقط دیکھنے والے موجود ہو، خیال آتے ہیں انہیں آکر گزرنے دو۔ آپ دیکھتے رہ جاؤ۔

ایک لمحہ جس میں آپ خود کو دیکھ لیتے ہیں یہ دنیا کے خزانوں سے زیادہ پُر مسرت ہے۔

آپ کے اندر ایک آگہی ہے۔ آپ کے اندر گواہ ہونے کا نام مراقبہ ہے۔ آپ کے مشاہدے کے معیار کا نام مراقبہ ہے۔ جب آپ کے اندر دیکھنے والا بیدار ہو جاتا ہے تو آپ کی سوچیں خود بہ خود منظم ہو جاتی ہیں، جس سے آپ کے اندر گہرا سکون طاری ہو جاتا ہے۔ جب آپ کا جسم اور دماغ دونوں ہم آنگن ہو جاتے ہیں تو آپ پر سکون طاری ہو جاتا ہے۔

جسم اور ذہن کو مخالف سمت میں مت دوڑاؤ، بلکہ مراقبہ Meditation کے ذریعے ان میں ہم آہنگی پیدا کرنے کا عمل جاری رکھو۔

جس نے جان لیا میں کون ہوں! اُس نے زندگی کو جان لیا

مراقبہ (Meditation) کوئی تکنیک نہیں ہے۔ یہ ایسی چیز نہیں ہے جسے کسی آسانی سے بیٹھ کر سیکھا جا سکتا ہے، یہ دراصل ایک نشو نما(Growth) ہے۔ مراقبہ آپ میں کسی چیز کا اضافہ نہیں کرتی بلکہ آپ کو مکمل طور پر ایک اگلی Stage پر لے کر جاتی ہے۔

بدھا نے کہا تھا کہ مراقبہ کرنے والا ایک ایسا شخص ہوتا ہے جو یہ جان لیتا ہے کہ کس طرح خاموش رہ کر سُنا جاتا ہے۔ صرف سنو بغیر کسی رائے(Judgment) کے، جب آپ پوری طرح سننے لگتے ہیں، تو آہستہ آہستہ آپ کے اندر چلنے والے خیالات تھم جاتے ہیں اور آپ کے اندر کوئی سوال باقی نہیں رہتا، یہیں سے Wisdom کا آغاز ہوتا ہے۔(Wisdom) کوئی جواب نہیں ہے بلکہ یہ آپ کے شعور کی بیداری ہے۔

مراقبہ یہ نہیں ہے کہ آپ کچھ جانتے ہیں بلکہ زندگی کو مکمل جینے کا نام ہے، زندگی کے تجربے سے مکمل گزرنے کا نام ہے۔ حضرت جلال الدین رومی سے ایک شخص نے پوچھا کہ آپ اتنے بڑے عالم اور صوفی بزرگ ہیں کیا آپ روحانیت کو مجھے ایک جملے میں بتا سکتے ہیں۔

حضرت رومی نے اس شخص سے کہا میں آپ کو ایک جملے کے بجائے فقط ایک لفظ میں بتانا چاہوں گا۔

اس شخص نے پوچھا وہ لفظ کیا ہے۔

حضرت رومی نے فرمایا۔ خاموشی

پھر اُس شخص نے سوال کیا کہ میں نہیں سمجھ پایا کہ یہ لفظ روحانیت کا مکمل مفہوم کیسے ہو سکتا ہے۔

حضرت رومی نے فرمایا، خاموشی سے میرا مطلب ہے۔ مراقبہ "Meditation "

مراقبہ (Meditation) ایک ایسا دروازہ ہے جو تمہیں تمہاری روح کی گہرائیوں تک لے کر جاتی ہے۔

اجنبی بزرگ نے دریا کی طرف اشارہ کرتے ہوئے مجھ سے پوچھا، آپ بتا سکتے ہو کہ یہ دریا کس طرف بڑھ رہی ہے؟

میں نے جواب دیا،

یقیناً سمندر کی طرف۔

اجنبی بزرگ نے کہا۔

جس طرح یہ دریا سمندر سے مل کر، عظیم ساگر میں ضم ہو جائے گا تب ہی یہ سمجھ پائے گا کہ سمندر کی گہرائیاں اور پہنائیاں کیا ہیں۔ اگر اس کو سمندر سے ملنے اور اس میں ضم ہونے کا خوف ہو، تو یہ ساگر بننے کے تجربے کو کبھی سمجھ نہیں پائے گا۔ یہ اپنا جنون اس وقت مکمل جی پاتا ہے جب یہ عظیم ساگر بن جاتا ہے۔ اسی طرح مراقبہ ہمیں فطرت سے جوڑ دیتا ہے، ہم اپنے چاروں طرف پھیلے عظیم فطرت کو سمجھ پاتے ہیں۔ جب آپ فطرت میں ضم ہو جاتے ہیں تو چھوٹی خواہش، تمنائیں، رنجشیں، غم، جو اب تک تم کو پریشاں کرتی آئی ہیں، خود بہ خود ختم ہو جائیں گی، تم ان سے بہت اوپر ایک اگلی Stage کی طرف اٹھو گے۔

مراقبہ تمہارے اور فطرت کے درمیان ایک سنگم ہے

مراقبہ تمہیں فطرت(Nature) سے جوڑنے کے لیے ضروری ہے۔ مراقبہ تمہیں پُرسکون رکھتا ہے اور سکون کا مطلب ہے کہ تم فطرت سے جڑ گئے ہو، تم اور فطرت ایک ہو گئے ہو۔

اگر مراقبے Meditation میں خلل پڑے، وہ مراقبہ نہیں بلکہ آپ کی انا(Ego) کا ایک کھیل ہے کیونکہ Ego خلل محسوس کرتا ہے، Ego تمہیں تناؤ میں رکھتا ہے جبکہ مراقبہ تو پرسکون ہونے اور فطرت سے جڑنے کا عمل ہے۔ مراقبہ میں فطرت سے جڑنے کا مطلب یہ ہے کہ جو ہو رہا ہے اسے تسلیم کرلیں، آپ زندگی سے راضی ہو، فطرت میں ہونے کا مطلب فطرت سے راضی ہونے کا عمل ہے فطرت کو تسلیم کرنے کا عمل ہے فطرت کے آگے اپنی انا Ego کو Surrendar کرنے کا نام ہے تم خلل، بے چینی اور تناؤ اس لیے محسوس کرتے ہو کیونکہ تم یہ کہتے ہو کہ ایسا ہونا چاہیے تھا یا یہ نہیں ہونا چاہیے تھا، تم چاہ رہے ہو، خواہش کر رہے ہو، تسلیم نہیں کر رہے ہو۔ تم جس سے گزرو مگر وہ تمہیں متاثر نہ کر سکے یہی مراقبہ ہے، فطرت کو تسلیم کرنا اور اس میں ضم ہوناMeditation کا نچوڑ ہے۔ بارش کا بوند خود کو سمندر میں فنا کرکے ہی ساگر بنتا ہے، اگر تمہیں ایک بوند سے سمندر بننا ہے تو فطرت میں ضم ہو جاؤ، اسے تسلیم کرلو۔

اگر تم یہ سمجھتے ہو کہ پہلے سب بند ہو جائے، سبب رک جائے، مکمل خاموشی ہو جائے، سب ٹھیک میری مرضی کے مطابق ہو جائے، پھر میں مراقبہ کرلوں گا تو تم کبھی بھی مراقبہ نہیں کر پاؤ گے۔ تمہیں اپنے مراقبے کو تسلیم(Acceptance) بنانا ہے۔ فطرت سے تمہیں ہم آہنگ ہونا ہے۔ جو بھی چل رہا ہے وہ تمہیں متاثر نہ کرسکے یہی توانائی، سکون مراقبہ ہے۔

آپ جسے باہر کھوج رہے ہو، وہ آپ کے اندر ہے

اجنبی بزرگ اس سکون سے مراقبہ پر گفتگو کر رہا تھا جیسے وہ گفتگو کرتے ہوئے بھی مراقبے (Meditation) کی حالت میں ہے۔ ایک ابدی سکون اور خوشی اس کے چہرے پر عیاں تھی۔ ہم نے دریا کے کنارے غروب ہوتے سورج کو دیکھا اور پھر دیر تک شفق کی لالی کو خاموشی سے تکتے رہے، بہتے دریا کے پُر سکون شور کو میں اس طرح محسوس کر رہا تھا جیسے زندگی وقت کی صورت میرے نظروں کے سامنے بہتی جارہی ہو، شام کی لالی اندھیرے میں بہنے لگی اور صوفی بزرگ چلا گیا اور میں بھی دریا کے ساتھ واکنگ ٹریک پر چلتا ہاسٹل میں لوٹ آیا۔

اوسلو ایک صاف، خوبصورت اور پر سکون شہر ہے، لوگ بہت خوش اخلاق اور اجنبیوں کا احترام کرنے والے مجھے نظر آئے، رات کو ڈنر کرنے کے بعد میں ہاسٹل کی لابی کے Setting Area میں بیٹھ گیا مختلف ممالک سے آئے Tourist مجھے اپنی ہر طرف دکھائی دیئے اور وہ لابی میں ایک دوسرے سے گفتگو کرتے تھے، جسے Ice Breaking بھی کہا جاتا ہے یعنی جو اجنبی لوگ ایک دوسرے سے بات چیت شروع کرتے ہے۔ ہاسٹل کے استقبالیہ کاؤنٹر پر ایک خوش مزاج نوجوان تھا اس نے مجھ سے بات چیت کی اور میرے مطلق پوچھا، وہ نائیجریا سے اپنے والدین کے ساتھ یورپ آیا تھا اور اب ناروے میں Settle تھا۔ اسے تصوف اور یوگا سے کافی دلچسپی تھی۔ جب میں نے اس کو بتایا کہ میں صبح سویرے یوگا کرتا ہوں تو اس نے بڑی خوشی سے مجھے مشورہ دیا کہ اس چھ منزلہ عمارت کا چھت صبح یوگا کرنے کے لیے بہت مناسب رہے گا۔

میں نے اس کا شکریہ ادا کرتے ہوئے کہا کہ ضرور میں صبح چھت پر ہی یوگا کروں گا۔

جون کے مہینے میں اوسلو میں راتیں بہت مختصر ہوتی ہے، گرمیوں میں یہاں سورج صرف چند گھنٹوں کے لیے طلوع ہوتا ہے، میں صبح جلدی پانچ بجے اٹھا مگر چھت پر جب میں گیا تو مکمل روشنی تھی۔ ہاسٹل کے چھت پر چاروں سمت ا وسلو شہر کے خوبصورت مناظر مجھے دکھائی دے رہے تھے، یوگا کرنے کے بعد میں مراقبے کے لیے پر سکون حالت میں بیٹھ گیا اور اجنبی بزرگ کی باتیں مجھے ذہن نشین تھی، میں نے محسوس کیا کہ پچھلے دو دنوں کے مراقبے میں میری توجہ کافی بہتر ہو گئی ہے اور میں پہلے سے زیادہ طور کو پر سکون محسوس کر رہا ہوں۔ یہ فطرت میں ضم ہونے اور اپنے وجود کی سپردگی کا عمل ہی تو ہے، جسے اب تک میں اتنا مشکل سمجھ رہا تھا۔

ہاسٹل میں ناشتہ کرنے کے بعد میں باہر اوسلو شہر کی خوبصورتی کو دیکھنے کے لیے نکل گیا۔ میں پیدل چل رہا تھا۔ یہ شہر اتنا صاف اور خوبصورت ہے کہ پیدل چلنے میں تمہیں کئی بھی کوئی دشواری نہیں ہوتی۔ ہلکی ہلکی بارش وقفے وقفے سے ہوتی اور بند ہو جاتی تھی۔ میں بارش کی بوندوں میں مگن چل رہا تھا میں نے محسوس کیا کہ کوئی میرے ساتھ چل رہا ہے، میں نے دیکھا تو وہی اجنبی درویش صفت جو مجھے بارسلونا سے ملتا آرہا ہے میرے ساتھ چل رہا ہے۔ میں نے سلام کیا اور گفتگو شروع کی۔

بزرگ نے کہا،

ضروری نہیں ہے کہ ہم بیٹھ کر ہر وقت بات یا مراقبہ کریں، آج ہم چلتے چلتے شہر کو بھی دیکھ لیں گے اور ساتھ اپنی گفتگو بھی جاری رکھیں گے۔

اس نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے کہا۔

آپ جسے باہر کھوج رہے ہو، وہ آپ کے اندر رہے"

تمہارے اندر کی طرف جو راستہ جاتا ہے، وہیں چلتے چلتے تم خود سے ملو گے۔ زندگی کی آخری سانس تک تمہاری باہر دیکھنے کی عادت نہیں جاتی، مگر اپنے اندر سفر کرو، شروع میں تمہیں لگے گا کہ کچھ نہیں ہے صرف خیالات ہیں ذہن کے۔ ایک وہم اور وسوسہ ہے مگر بار بار مراقبہ Meditation سے تم اپنے اندر کی گہرائیوں کو سمجھنا شروع کرو گے، تمہیں وہ آوازیں بھی سنائی دیں گی اب تک تم جن کو نہ سن پائے تھے، ابتداء میں تمہیں صرف اندھیرا ہی نظر آئے گا مگر آہستہ آہستہ تم روشنی پاؤ گے، جب تمہارے اندر آگہی کا چراغ جلے گا وہ تمہیں روشنی دے گا۔

تمہارے اعضاء کا دائرہ کار محدود ہے۔ تمہاری آنکھیں بہت ساری چیزوں کو نہیں دیکھ پاتی، اسی طرح تمہارے کان سبھی نہیں سن پاتے۔ روحانی بیداری تمہارے دیکھنے، سننے اور سمجھنے اور مشاہدہ کرنے کی صلاحیت کو کئی گنا بڑھا دیتا ہے کائنات کی وسعت بہت بڑی ہے ہم سب کچھ اپنی آنکھوں کی بصارت سے نہیں دیکھ پاتے، بہت کچھ ہمیں مراقبے میں بند آنکھوں سے دیکھنی پڑتی ہیں۔

بزرگ اجنبی نے مجھ سے سوال کرتے ہوئے کہا،

کیا تمہارے ساتھ کبھی ایسا اتفاق ہوا ہے کہ اچانک تم نے کوئی خواب دیکھی ہو، اور اس کے چند روز میں ایسا کوئی واقعہ، سانحہ رونما ہوا ہو؟

میں نے کہا،

میرے ساتھ چند بار ایسا ہوا ہے، اور میں نے دوسرے کئی لوگوں سے اس پر بات کی ہے ان کے ساتھ بھی کبھی ایسا ہوا ہے۔ اور میں سمجھنے سے قاصر ہوں کہ یہ میرے اندر موجود کون سی طاقت ہے جس نے مجھے مستقبل کے ایک واقعے سے چند روز قبل آگاہ کیا تھا۔ ہمارے یہاں عام

طور پر لوگ اسے بشارت کہتے ہیں، یعنی خواب میں تمہیں کسی آنے والے واقع کے بارے میں کہا جائے۔

اجنبی بزرگ نے بات جاری کرتے ہوئے کہا،

یہ تمہارے اندر موجود ان گنت صلاحیت اور آگاہی کا ایک چھوٹا، مظہر ہے۔ تمہارے اندر اس طرح کی بہت سی صلاحیت پوشیدہ ہیں، فقط روحانی آگاہی اور بیداری سے ہی تم اس اندر کے خزانے کو پا سکتے ہو۔

جس دن آدمی کو ادراک پڑ جاتا ہے کہ دنیا میں اس نے جو کچھ پایا یا کمایا، آخر میں اُسے چھوڑ کر خالی ہاتھ جاتا ہے۔ موت سب کچھ اس سے چھین لے گی تو اُسے اپنے میں ایک خالی پن نظر آتا ہے، اس کے لیے مادی دولت اور آسائش بے معنی سی لگنے لگتی ہے اور وہ سکون کی تلاش میں نکلتا ہے اور اگر سکون کی تلاش میں اس کا راستہ صحیح سمت ہو یعنی اندر کی طرف کو نا کہ باہر دنیا کی طرف، تو وہ مراقبے کے ذریعے اپنے اندر اتر سکتا ہے۔

آپ مراقبے سے آہستہ آہستہ محسوس کرنے لگتے ہو کہ آپ کے اندر کی دنیا کا اپنا ذائقہ، اپنی خوشبو، اپنی روشنی ہے اور آپ کے اندر کا یہ خزانہ مکمل خاموش ہے۔ اس میں کوئی شور برپا نہیں ہوتا، کوئی بحث، کوئی تکرار، کوئی دلیل نہیں ہے، کوئی تناؤ، کوئی (Ego)، کوئی انتقام، کوئی حسد نہیں ہے، صرف ایک سکون کا چشمہ ہے جو ہر وقت تم میں بہتا جا رہا ہے اور یہ چشمہ شاداب کھیتوں اور دلکش باغوں سے ہوتا ہوا، فطرت کے عظیم ساگر سے مل کر فطرت میں پوری طرح ڈھل جاتا ہے، نہ تم باقی رہتے ہو، نہ کوئی انا (Ego) بلکہ ہر طرف تمہیں ایک لازوال اور عظیم فطرت نظر آتی ہے، جو سدا سے سکون میں ہے، جو ہر موسم کو تسلیم کرتی ہے، جو دن ہو یا رات،

دھوپ ہو یا سردی، بارش ہو یا خشکی، فطرت تسلیم کے سکون میں ہے۔ آپ کو اس سکون میں ڈھل جانا ہے۔

فطرت میں ہر طرف پھیلا یہ سکون، تمھارے اندر بھی ہے۔ اپنے آپ کو پانا اور فطرت سے سکون کشید کرنا کوئی مشکل کام نہیں، یہ ہمارے معاشرتی رویوں اور ضابطوں سے بہت آسان ہے مگر ہماری سمت ہمیشہ باہری دنیا کی طرف ہوتی ہے۔ آپ کے جو اندر ہے وہی آپ کے وجود کا مرکز ہے، یہیں سے ابدی سکون کا چشمہ بہہ رہا ہے، اپنے اندر کی دنیا میں آنے کے لیے تمہیں کوئی جنگ جیتنے کی ضرورت نہیں، بلکہ تمہیں صرف اپنے گھر لوٹ کر آنا ہے۔ تمہارے باہر جو ہے وہ دنیا ہے اور تمہارے اندر جو ہے وہ تم ہو۔

اوسلو کے مختلف بازاروں سے چلتے چلتے ہم ایک تاریخی محل کے سامنے آ گئے، محل کے باہری حصے پر بہت خوبصورت گارڈن تھا۔ بارش تھم گئی تھی ۔ اور ہم نے بھی تھوڑی دیر اس خوبصورت گارڈن میں آرام کرنے کا فیصلہ کیا۔

میں نے بزرگ سے پوچھا، بعض اوقات ہم کوشش تو کرتے ہیں مگر ہماری عادتیں اتنی توانا نظر آتی ہیں جو ہمارے قوت ارادی کو کمزور کر دیتی ہے۔

آپ اپنی زندگی کو اُس وقت تک نہیں بدل سکتے جب تک آپ اپنی عادتوں کو نہیں بدلیں گے۔

اجنبی درویش نے میری طرف دیکھتے ہوئے کہا،

" آپ اپنی زندگی کو اس وقت تک نہیں بدل سکتے ہیں جب تک آپ اپنی عادتوں کو نہیں بدلے گے "

اندھیرے میں اگر چراغ کی تصویر ٹانک دی جائے کیا اس سے روشنی ہو گی؟

یقیناً، نہیں۔

روشنی کے لیے آپ کو چراغ جلانا پڑے گا۔

جب تک تم عملی طور پر کوئی کام نہیں کروں گے، اس کی حقیقت کو نہیں سمجھو گے۔

صرف الفاظ تمہیں اس گہرائی تک نہیں لے جاسکتے جس میں حقیقت اور سچائی ہے۔

کوئی تمہیں نہ تو خوش کر سکتا ہے نہ کوئی تمہیں دکھی کر سکتا یہ تمہارا اپنا فیصلہ ہے۔ خوش ہونا یا اداس ہونا تمہارا اپنا کرم ہے، جو عمل تم نے کیا ہے اس کا نتیجہ تمہیں بھگتنا ہو گا۔ دوسروں کو الزام دینا چھوڑ دو۔

تم جہاں ہو، جو ہو اپنی مرضی سے ہو۔ تم نے جو عمل کیا ہے وہ آج تمہارے سامنے ہے۔

ذہن کا بھٹکاؤ سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ ذہن کبھی ایک تو پل بھر میں دوسری چیز پر چلتا رہتا ہے۔ ذہن کے اس بھٹکاؤ اور آوارہ گری میں ہم الجھ جاتے ہیں۔ ذہن کے اس بھٹکاؤ کے

روکنے کی شروعات ہم Meditation مراقبہ سے کر سکتے ہیں۔ اگر ہم نے ذہن کے بھٹکاؤ کو قابو کر لیا تو ہم اپنی عادتوں پر بھی قابو پا سکتے ہیں۔

اوسلو میں گو کہ میرا قیام مختصر دو دن کے لیے تھا مگر میں نے اس شہر سے دو دنوں میں بہت سیکھا۔ یہ ایک خوبصورت اور بہترین شہر ہے اور یہاں رہنے والے لوگوں میں، میں نے اعلی اخلاقی اقدار پائے۔

تقریبا دو پہر 2 بجے ہمارا کروز شپ اوسلو سے ڈنمارک کے شہر کے لیے روانہ ہوا۔ میں نے اس سے پہلے فقط اک بار کروز شپ کی سواری ترکی میں کی تھی، مگر یہ جسامت میں اس سے کافی بڑھا اور جدید کروز شپ تھا، جس میں سینکڑوں کمرے، گاڑیوں کی پارکنگ، کارگو کے علاوہ ایک درجن ریسٹورنٹ اور کلب بھی تھے، اس کے علاوہ اس میں، سپر اسٹور بھی موجود تھا۔ مگر مجھے اس میں جو سب سے زیادہ پسند آئی وہ اس کے بالائی سطع یعنی چھت پر بیٹھنے یعنی سمندر کے شور سے لطف اندوز ہونے کا انتظام تھا۔ چھت پر درجنوں کرسیاں اور ٹیبل مسافروں کے لیے رکھے تھے اور وہاں پر ایک ریسٹورنٹ بھی موجود تھا۔

زندگی پُر مُسرت ہے

میں ایک کرسی پر تنہا بیٹھ گیا اور سمندر کے سفر سے لطف اندوز ہونے لگا۔ خوبصورت ساحلی شہر میری توجہ اپنی جانب کھینچ رہی تھی، کیونکہ میرا بچپن بھی ایک چھوٹے ساحلی شہر میں گزرا، مگر ناروے کے ساحلی شہر اور یہاں کی ترقی اور سہولیات اور میرے بچپن کے شہر کی زندگی ایک دوسرے سے بہت مختلف تھی۔

کروز ناروے سے سوئیڈن سے ہوتا، ڈنمارک کی طرف روانہ تھا، مگر اس نے سوئیڈن میں کئی قیام نہ کیا بلکہ مسلسل چلتا جارہا تھا۔ سمندر کی ہوا میں سردی تھی حالانکہ یہ جون کا مہینہ تھا۔

آہستہ آہستہ میری توجہ سمندر کی وسعتوں کی طرف چلا گیا اور میں سمندر کے پانی میں ابھرتی لہروں کو تکنے لگا۔ میں گویا مراقبہ میں بیٹھا ہوں، ایک سکون سے محسوس ہو رہا تھا، فطرت سے جڑنے کا سکون میں نے آنکھ بند کی اور اپنے ذات کی گہرائیوں میں اترنے کی کوشش کرنے لگا، مجھ پر گنودگی یا نیند آنے کی کیفیت طاری تھی، مجھے ایک مقام پر ایسا لگا جیسے میں نیند میں ہوں اور یہ سب ایک خواب کی طرح ہے۔ ہر گزرتے روز کے ساتھ میرا مراقبہ مجھے زیادہ پرسکون لگ رہا تھا۔

میں نے آنکھ بند کی اور سوچنے لگا کہ سوچتے سوچتے ایک اداسی نے مجھے آگھیرنا شروع کیا۔ ہم اکثر بلاوجہ اداس ہو جاتے ہیں۔ ایک جادوئی آواز نے مجھے گویا بیدار کر دیا۔ میں نے آنکھ کھول کر دیکھا تو اس بزرگ درویش کو پایا۔

اُس نے کہا،

نظر اٹھا کر دیکھو تمہارے چاروں طرف زندگی خوش اور شاداں ہے، زندگی میں کہیں بھی اداسی نہیں، اگر کہین اُداسی ہے وہ انسان کے ذہن میں ہے اور انسان کے اداسی کی بڑی وجہ اس کی انا(Ego) ہے۔

اس سیارے (زمین) پر ہزاروں جاندار موجود ہیں سب فطرت میں مگن اور خوش ہیں اگر کوئی اداس ہے تو وہ آدمی ہیں کیونکہ آدمی فطرت سے دور ہوتا جا رہا ہے۔ انسانی معاشرہ انا (Ego) کو پروان چڑھا رہا ہے اور انا کے بوجھ تلے انسانی دماغ اداسی، دکھ اور مایوسی پیدا کرتا جاتا ہے۔

خوشی تم میں پوشیدہ ہے

لوگ اکثر پوچھتے ہیں، سب کچھ ہے مگر خوشی نہیں۔ ہماری بہت سی کوششوں سے وقتی لذت اور راحت محسوس ہوتا ہے مگر حقیقی خوشی کہیں نہیں ملی بلکہ، چند ساعت کی خوشی کے بعد وہی اداسی، یاسیت دل ودماغ پر چھاجاتی ہے۔

خوشی کوئی ایسی شئے نہیں کہ تم بیٹھے رہو اور کوئی آکر اسے تمہاری ہتھیلی پر رکھ دے گا۔ خوشی ایک طرزِ زندگی، مثبت رویوں پر مبنی زندگی کے مثبت پہلو کو دیکھنے کا نام ہے۔

خوشی تمہارے ہر طرف پھیلی ہے، ہواؤں میں ہے، بادلوں میں ہے، بارش اور شبنم کی بوندوں میں ہے، سمندر کی ہر لہر میں ہے، ہر کھلتے پھول میں ہے، ہر اڑتے پرندے یا تتلی میں ہے، طلوع ہوتے سورج کی کرنوں اور ڈھلتے شام کی شفق کی لالی میں ہے، چاند کے سکون اور تاروں کی بے خوابی میں ہے، ہر بدلتے موسم اور ہر موسم کے پھلوں کی مٹھاس میں ہے، ہر بچہ کی شرارت، ہر چہرے کی مسکراہٹ، ہر جوانی کی باکپن، ہر رشتے کے اعتبار، ہر دوست کی ہنسی، ہر دریا کی روانی، ہر پہاڑ کی عظمت، ہر جھیل کی خاموشی، ہر استاد کی نصیحت، ہر اجنبی کے محبت، ہر پیڑ کے چھاؤں اور ہر کوئل کے گیت میں ہے خوشی۔ تمہارے ہر طرف خوشی بکھری پکڑی ہیں۔ ہیرے موتیوں کی طرح، ہر لمحے، ہر منزل، سفر، ہر دن، ہر رات میں خوشی تمہاری روح کے دروازے پر دستک دیتی ہے۔

اگر تم جاگ کر آنکھیں کھولو تو تمہیں ہر طرف خوشی دکھائی دے گی۔ تمہیں اپنے وجود کے مثبت رویوں کو بیدار کرنے کی ضرورت ہے، خوشی کا خزانہ تو ہر طرف موجود ہے۔ مگر صد افسوس لوگوں نے پچھتاوا، مایوسی، یاسیت کا پردہ آنکھوں پر رکھا ہے اور اپنے اطراف بکھرے خوشی کے موتیوں سے دانستا نظر چراتے ہیں۔ بدلو یہ رویہ، جیو ہر پل کی خوشی کو، محسوس کرو ہوا کے ہر جھونکے کی خوشی کو۔ خوشی اور کچھ نہیں یہ زندگی کا سفر ہے، اس کا ہر منظر ہے، یہ تمہارا اپنا ہی فیصلہ ہے۔ اگر تم نے اداس ہونے کا فیصلہ کیا ہے تو تمہیں جو بھی مل جائے، تو اس میں بھی دکھ تلاش کر لو گے۔ خوشی کے ہیرے سمیٹوں اور انہیں لوگوں سے بانٹو۔

خوش اور اداس لوگوں میں فرق یہ ہے کہ وہ واقعات0 کا کیا نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔ واقعات کو اچھے اور بُرے میں تقسیم کرنے کے بجائے، ان سے سیکھو۔ ان میں زندگی کے بہت سے راز پوشیدہ ہیں۔

آپ کے ارد گرد دنیا میں جو کچھ ہو رہا ہے، اس پر آپ کا اختیار نہیں ہے مگر اس بات پر آپ کو اختیار حاصل ہے کہ آپ ان واقعات پر کیسے سوچتے ہو اور کیا رد عمل دیتے ہو۔

پھول دینے والے ہاتوں میں ہمیشہ خوشبو رہ جاتی ہے

ہم کناروں سے دور سمندر کی اتھاہ گہرائیوں کی طرف بڑھ رہے تھے۔ ہوا میں ٹھنڈ بڑھتی جارہی تھی، اور سورج بھی طلوع ہونے کے قریب تھا۔

بزرگ شخص نے بات جاری رکھتے ہو کہا،

خوشی دینے میں تمہارا کچھ نہیں جاتا۔ خوشی ایک ایسی دولت ہے جو بانٹے سے بڑھ جاتی ہے۔ اپنی خوشی، دولت، علم کو ہمیشہ دوسروں کے ساتھ بانٹ کر جینا سیکو۔ بدھا نے کہا تھا کہ زندگی کرما ہے، یعنی آپ جو کرم (عمل) کرتے ہیں اچھا یا بُرا وہ کرم کبھی نا کبھی لوٹ کر تمہارے پاس آجاتی ہے۔

اگر آپ دوسروں میں خوشی بانٹتے ہو، تو خوشی تمہیں تلاش کر کے واپس تمہارے پاس آئے گی۔ نیکی تمہیں روحانی سکون دیتی ہے۔

ایک لمبی سی خاموشی کے بعد میں نے بزرگ سے کہا،

یہاں سردی زیادہ ہے، کیا یہ بہتر نہ گا کہ ہم کروز کے اندر، ریسٹورنٹ میں جا کر ڈینر بھی کرے اور وہی گفتگو بھی جاری رکھی۔

ہم ریسٹورنٹ میں ڈنر کرتے ہوئے، شیشے کی کھڑکیوں سے سمندر کے سفر کا نظارہ کر رہے تھے۔

درویش نے دوبارہ گفتگو کا آغاز کرتے ہوئے کہا،

تشکر سکون کی چابی ہے

اگر آپ خوش اور پُر سکون رہنا چاہتے ہیں تو آپ کو شکر کرنے کی عادت بہت گہرائی تک خود میں کاشت کرنی پڑے گی۔ اگر آپ کے پاس بہت کچھ ہے، صحت، دولت، تعلیم،وسائل، خاندان مگر آپ اس کا شکر نہیں کرتے تو یہ چیز بھی تمہیں مصیبت دکھائی دیں گی اور پریشاں کرنے لگی۔

مگر آپ کے پاس محدود پیمانے پر چیزیں ہوں اور آپ ان پر شکر کرتے ہوں تو تمہیں خوش ہونے سے کوئی نہیں روک سکتا۔

"اگر آپ کے پاس کچھ بھی نہ ہو، صرف خواب ہوں اس پر بھی شکر کرو" کہ آپ کے اندر ایک ایسی قوت ہے جو تمہیں خوابوں کو حاصل کرنے کی طرف رہنمائی کرتی ہے"

زندگی کا سکون مثبت سوچ میں پوشیدہ ہے۔

زندگی کی ہر صبح ایک نئی سوغات ہے

کروز میں صبح کا آغاز میں نے ایک عمدہ ناشتے سے کیا۔

اب Copenhagen قریب تر ہوتا جا رہا تھا۔ میں بھی کافی دوسرے سیاحوں کی طرح کروز کی چھت پر ڈنمارک کے حسین ساحلوں کا نظارہ کرنے گیا۔ صبح کے وقت سمندر میں سورج کی کرنیں مُسرت بکھیر رہی تھی۔

صبح کے خوبصورت مناظر اور خوشگوار موسم سے لطف اندوز ہوتے مجھے اس درویش کی کئی ہوئی باتیں یاد آ رہی تھی۔

"ہر صبح تم جو آنکھ کھولتے ہو، تمہارے سامنے زندگی ایک نیا سوغات لے کر حاضر ہوتا ہے، اس انمول دن کو پچھتاوے اور وسوسوں میں ضائع نہیں کیا جا سکتا۔

اس دن جیسا دن تمہاری زندگی میں کبھی نہیں آئے گا۔ ہر دن کا اس شدت سے انتظار کرو جیسے تم اپنے جنم دن (سالگرہ) کا کرتے ہو، اور ہر دن کو اسی جوش کے ساتھ جیو جیسے تم نئے سال کی پہلی تاریخ کو جوش سے گزارتے ہو۔ ہر صبح تم اٹھتے ہو تو یہ تمہارے لیے نیا جنم ہی ہوتا ہے۔

ذرا سوچو، دنیا میں آٹھ ارب انسان ہیں۔ ہر رات ان میں ہزاروں لوگ اگلے دن کا سورج نہیں دیکھ پاتے اور موت کی بے رحم وادی میں کھو جاتے ہیں۔ کیا یہ بات صبح اٹھ کر شکر کرنے کے لیے کافی نہیں کہ تمہیں جینے کے لیے ایک اور خوبصورت دن ملا ہے۔

آج ہی وہ دن ہے جب کوششوں کا پھل مل سکتا ہے۔ ہر دن زندگی کا اہم ہے۔

زندگی گزارنے اور زندگی جینے میں بہت فرق ہے۔

"تم زندگی ہو اور زندگی کا معجزہ بھی تم ہو"

کروز شپ تقریباً انیس گھنٹے کی مسافت کے بعد اوسلو (Oslo) ناروے سے ڈنمارک کے دالحکومت Copenhagen پہنچ گیا۔

کوپن ایگن Copenhagen پہنچتے ہی زیادہ تر سیاح کروز کی چھت پر شہر کی تصویریں لینے لگے اور شہر کا نظارہ کرنے لگے۔

یہ واقعی ایک کمال کا خوبصورت شہر ہے، جو پہلی نظر میں ہی آپ کو متاثر کرنے کی قوت رکھتی ہے۔

کروز بندر گاہ پر رک گیا اور مسافر اترنے لگے، میں کافی دیر تک شہر کا نظارہ خاموشی سے کرتا رہا اور سب سے آخر میں کروز کی چھت سے نیچے اترنے کے لیے بڑھا، تو کروز کے کپتان سے ملاقات ہوئی، جو نیچے جا رہا ہے۔

اس نے مجھ سے پوچھا،

آپ کے سفر کا تجربہ کیسا رہا؟

میں نے جواب دیا،

"It was like Meditation".

یہ اتنا پرسکون تھا جیسے میں مراقبہ کر رہا ہوں۔

بندر گاہ سے میں ہاسٹل گیا اور ہاسٹل میں مختصر قیام کے

بعد شہر کی سیر کو نکل گیا۔

آپ کو جتنا پیدل چلنے کا مزا Copenhagen میں آتا ہے، شاید ہی کسی اور بڑے شہر میں آتا ہو۔ انتہائی پُرسکون اور زندہ دل لوگوں کا شہر ہے۔

یہاں سڑک پر چلتے، آپ کو مختلف اقسام کے سائیکل ہر طرف نظر آتے ہیں۔ لوگوں میں سائیکل چلانے کا رجحان ظاہر کرتا ہے کہ یہ لوگ کتنے ماحول دوست اور صحت سے محبت کرنے والے ہیں۔

مجھے ہاسٹل کے قریب ہی ایک سوشل سینٹر نظر آیا جہاں مختلف اقسام کے کھیلوں اور تفریحی سامان کے علاوہ جو چیز میرے لیے دلچسپی کا باعث بنی، وہ سوشل سینٹر کے گارڈن میں چند مقامی نوجوانوں کا یوگا کرنا تھا۔

ان کے یوگا کرنے کا طریقہ گو کہ مشرقی طریقوں سے مختلف تھا مگر ان کو تصوف اور مشرقی یوگا کے طریقوں سے کافی دلچسپی تھی۔

وہ کسی بھی سیاح یا اجنبی کو اپنے ساتھ یوگا کرنے میں دل سے خوش آمدید کہتے تھے اور ان سے دوستانہ طریقے سے گفتگو کرتے تھے۔

شام کو ایک فٹبال میچ دیکھنے کا اتفاق ہوا یہ فٹبال میچ ڈنمارک اور کروشیا کے مابین تھا۔ میچ سے بہت پہلے مقامی نوجوان ڈنمارک کی سپورٹ میں سڑکوں پر مارچ کرتے ہوئے نظر آئے۔ جس کے پاس اسٹیڈیم کی ٹکٹ نہ تھی، اسٹیڈیم کے ساتھ ہی ایک بہت بڑے پارک میں بڑا اسکرین تھا جہاں ہزاروں لوگ بہت ہی گرم جوشی سے میچ سے لطف اندوز ہو رہے تھے۔

میچ کے آخری منٹوں میں کروشیا نے ڈنمارک کے خلاف گول کر دیا، جس سے ہزاروں کے مجمع میں ایک خاموشی چھا گئی، اور آخری لمحات میں ڈنمارک کو ہارتے دیکھ پر بہت سارے لوگ آبدیدہ ہو گئے۔ حالانکہ یہ میچ ایک عام مقابلہ تھا، کسی بڑے ٹورنامنٹ کا حصہ نہ تھا مگر لوگوں کی فٹبال سے محبت قابل دید تھی۔

یہ بات کتنی عجیب تھی کہ چند منٹوں پہلے جو لوگ پرجوش تھے، ناچ رہے تھے وہ یکدم اداس اور پریشاں ہو گئے۔ حالانکہ یہ میچ تو ان لوگوں کے درمیان تھا جو فٹبال گراؤنڈ میں عملاً کھیل رہے تھے۔

مگر لاکھوں لوگوں نے جذبات کے تحت خود کو ان سے جوڑ دیا تھا۔

یہ جذبہ بھی عجب شئے ہے۔ کبھی آپ کو پرجوش اور خوش رکھتی ہے تو کبھی آپ کو اداس کرتی ہے۔ میں اس سوچ میں تھا کہ ایک آواز نے سرگوشی سے مجھ سے کہا،

"میچ اختتام پذیر ہو گیا ہے۔"

چلو کسی کیفے میں بیٹھ کر شام کا مزہ لیتے ہیں اور اچھی کافی پیتے ہیں۔

میں نے مڑ کر دیکھا تو اسی مہربان بزرگ کو پایا۔

بھاگو مت، جاگو

ہم Copenhagen شہر کے وسعت میں بہتی دریا کے کنارے ایک کیفے میں بیٹھ گئے اور کافی کے ساتھ شام کے خوشگوار موسم سے لطف اندوز ہونے لگے۔

بزرگ نے گفتگو کا آغاز کرتے ہوئے کہا،

انسانی معاشرے میں آج ہر طرف دوڑنے کا رجحان ہے۔ بچپن میں اسکول سے ہی بچوں کو مقابلہ بازی سکھا دیتے ہیں۔ آگے بڑھنا ہے اور آگے بڑھنا ہے، دولت کمانی ہے اور زیادہ دولت کمانی ہے، اختیار حاصل کرنا ہے اور بہت زیادہ طاقتو بننا ہے۔ ہر طرف یہی رجحان تمہیں نظر آتا ہے۔ ایک شخص کے پاس اربوں ڈالر ہیں مگر وہ بھی بھاگ رہا ہے اور دولت حاصل کرنے کے لیے۔

آپ فطرت کو غور سے دیکھو، اس میں کوئی عجلت اور بھاگ دوڑ نہیں ہے، مگر ہم انسانوں نے دنیا میں ہر جگہ فطرت کے برعکس معاشروں کی تشکیل کی ہے۔ ایک مقابلے کا رجحان، بھاگنے، جلدی کرنے کا رجحان ہمارے تعلیمی اداروں سے لیکر، دفاتر، اور کاروباری مراکز میں ہر طرف نظر آئے گا۔ اس عجلت اور دوڑنے کے عمل میں انسان ہر روز خود سے دور ہوتا جارہا ہے۔ آدمی کو لگتا تو ایسے ہے کہ وہ بہت ترقی کر رہا ہے۔ بہت آگے بڑھ رہا ہے۔ بہت دولت اور دیگر مادی چیزیں بٹور رہا ہے، مگر وہ یہ نہیں دیکھ پارہا کہ وہ اپنی فطرت سے کتنا دور ہوتا جارہا ہے۔ وہ روحانی سکون سے دن بہ دن خالی ہوتا جارہا ہے۔ وہ مشینوں کی طرح خود بھی مصنوعی بنتا جارہا ہے۔ وہ ہاتھ

میں کھلونے لیکر بچوں کی طرح خود کو تسلی دینے کی کوشش کر رہا ہے، مگر کھلونے بچوں کے ہی ہاتھ میں اچھے لگتے ہیں، کیونکہ بچوں کی فطرت میں سادگی اور ایک انجان پن ہے۔

آپ کو بھاگنے کی بجائے جاگ کر، اپنے آپ کو دیکھنے کی ضرورت ہے۔ میں نے ارب پتی 80 سالہ بوڑھے شخص کو دولت کے لیے اتنا بھاگتا پایا کہ روز وہ بھاگ بھاگ کر خود کو نڈھال کرتا ہے، مگر کبھی آنکھیں کھول کر اپنی حالت دیکھنے کو تیار نہیں۔ وہ اس بات پر راضی نہیں کہ فطرت کے ساتھ ہم آہنگ ہو کر چند لمحے پُر سکون بیٹھ جائے، دولت تو بہت کما لیا، کیونکہ بچپن سے معاشرے نے جو پروگرام ذہن میں ڈال دیا، بھاگو اور تیز بھاگو، کماؤ اور زیادہ دولت کماؤ، بڑھاپے میں بھی وہی سافٹویئر ذہن میں چل رہا ہے۔

بزرگ درویش نے ایک گہری سانس لی اور گفتگو جاری رکھتے ہوئے سوال کیا!

کس کے مقابلے میں دوڑ رہے ہو؟ ہر زندگی کے آگے تو ایک ہی منزل ہے موت، اور موت تم سے سب چھین کر لے جائے گی، اگر آخر میں ہاتھ خالی ہونے ہیں تو زندگی کے آخری سانس تک کیوں بھاگتے جا رہے ہو۔ ذرا رکھو، فطرت سے ہم آہنگ ہو جاؤ، زندگی کو جیو، زندگی سے بھاگو مت، زندگی کے ہر پل کو سکون سے جیو۔

کوپن ہیگن copanhagen میں دو دن گزارنے کے بعد میں بس کے ذریعے سویڈن کے شہر اسٹاک ہوم (stockholm) کے لیے روانہ ہوا۔ گو کہ یہ سفر تقریباً 8 گھنٹے طویل تھا مگر راستے کے خوبصورت مناظر، اور درختوں کے جنگل سے گزرتے آپ کو سفر کی تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔

میں نے بہت سے ملکوں میں بطورِ solo Traveller، تنہا سفر کیا تھا اور اس تنہائی سے کبھی بھی بیزار نہیں ہوا، بلکہ اس کا یہ فائدہ ہوا کہ میں نے زیادہ وقت شہر کو دیکھنے، وہاں کے لوگوں

سے گفتگو کرنے میں گزارا، تنہا سفر کا ایک بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کو بس، ٹرین یا جہاز میں اپنے ساتھ بیٹھے اجنبی لوگوں سے گفتگو کرنے کا موقع ملتا ہے اور آپ کو اس ملک اور وہاں کے لوگوں کو سمجھنے کا موقع ملتا ہے۔ لیکن اتنے سارے ملکوں میں تنہا سفر کرنے کے باوجود، Stockholm کے ساحل پر بیٹھے مجھے تنہائی اداس کرنے لگی تھی۔ اس اداسی سے بچنے کے لیے میں نے اپنے سامنے کے منظر کی طرف توجہ مرکوز رکھی تاکہ میں اس انمول لمحۂ موجود میں اتر کر اس سے زندگی کا رس کشید کر سکوں، کیونکہ یہ شام اور یہ منظر دوبارہ اسی طرح کبھی نہیں آئے گا۔ لمحۂ موجود میں رہتے رہتے مجھے اس بزرگ کی کہی کچھ باتیں یاد آنے لگی۔ اس نے کہا تھا۔

"اگر تمہیں سب سے بہتر کوئی سمجھ سکتا ہے تو وہ خود تم ہو"

"آپ کی تنہائی کا علاج آپ ہی ہو"

میں نے آنکھ کھولی تو سامنے اس بزرگ کو پایا، اب میں اس سے کافی شناسا تھا، کیونکہ ہم بہت بار مل چکے تھے۔ مگر وہ اب بھی میرے لیے اجنبی اس لیے تھا کیونکہ اس نے مجھے اب تک اپنا نام اور پہچان نہیں بتایا۔

اجنبی بزرگ نے بات جاری کرتے ہوئے بتایا،

ہمارے اکیلے پن سے بچنے کی کوشش دراصل معاشرہ ہے۔ لیکن ہمارے اکیلے پن سے بچنے کا کوئی حل نہیں کیونکر درحقیقت ہم اکیلے ہیں۔ جتنا سکون اپنے ساتھ ہونے میں ہے ایسا سکون دنیا میں کہیں نہیں۔ جب بھی تنہائی میں وقت ملے اس تنہائی میں اداس یا بور ہونے کی بجائے لمحۂ موجود میں جیو، آنکھیں بند کر کے مراقبہ کرو۔ اپنے وجود کی سچائیوں کو جاننے کی کوشش کرو۔

اسٹام ھوم "stockholm" میں، میں نے اپنے دوسرے دن سیاحتی سفر کا آغاز نوبل انعام میوزیم سے کیا، میوزیم دیکھنے کے بعد میں پیدل قریب ہی ایک سینکڑوں سال پرانے تاریخی چرچ کو دیکھنے گیا۔ چرچ میں ایک پُر سکون خاموشی تھی اور بہت ہی کم تعداد میں سیاح موجود تھے۔ میں خاموشی سے چرچ کے اندر رکھے لکڑی کی کرسی پر بیٹھ گیا، اور آنکھیں بند کر کے مراقبہ کرنے لگا۔ میں نے شروع میں ایک اطمینان بھرا احساس محسوس کیا۔ میں لمحۂ موجود سے بہت دور اپنی ماضی میں جاتے جاتے، ایک ماضی کے پچھتاوے میں جیسے ٹھہر گیا۔

بعض اوقات ہماری غلطیوں پر دوسرے شاید ہمیں لحاظ کر کے اس طرح نہیں کھوستے مگر ہمارا اپنا ذہن بار بار ہمیں اس پچھتاوے کی یاد دلا کر ایک کبھی ختم نہ ہونے والی اذیت سے روز گزارتا ہے۔ زندگی سے عام طور پر بہت پر امید رہنے کے باوجود میں اپنے ماضی کے ناکامیوں، غلطیوں اور کوتاہیوں کو لے کر اپنے بارے میں بہت منفی سوچنے لگا، یا شاید منفی خیالات کے جو میرے لاشعور سے اٹھ رہے تھے مجھے مکمل طور پر گھیر لیا۔ یہ ایک عجب ستم ظریفی کی کیفیت تھی میں ایک پر سکون چرچ میں تسلی سے بیٹھ کر مراقبہ کر رہا تھا کہ شاید ابدی سکون کے کچھ راز پا سکوں مگر میرے ذہن نے مجھے ماضی کی یادوں میں الجھا کر افسردہ کر دیا تھا۔

اپنے بارے میں بھول کر بھی بُرا مت سوچو

اپنی ماضی کی اذیتوں سے نجات پانے کے لیے میں نے آنکھ کھولی تا کہ میں اس لمحۂ موجود میں واپس آسکوں، جو ایک خوبصورت ساعت ہے اور بہت ہی پر سکون ہے۔ میں نے اپنے برابر اس اجنبی بزرگ کو پایا۔

اس نے میری آبدیدہ آنکھوں کی طرف دیکھ کر کہا،

"اپنے مطلق غلطی سے بھی بُرا مت سوچو، کیونکہ یہی پر آپ کی حقیقت بن جائے گی۔ آپ کے دماغ میں اٹھنے والے خیالات اور آپ کی زبان سے نکلنے والے الفاظ جادوئی اثر رکھتے ہیں۔ کبھی غلطی سے بھی اپنے بارے میں بُرا مت سوچو، یا اپنی زبان سے اپنے مطلق منفی باتیں مت دوہراو، آپ کو پتہ بھی نہیں چلے گا اور ایک دن یہی منفی رویہ آپ کی حقیقت بن جائے گا۔

تمہارے الفاظ تمہارا Self Image بناتے ہیں۔ اپنے بارے میں ہمیشہ پُر امید، مثبت اور بہتر باتیں سوچو، حالات جتنے بھی مشکل سامنے کیوں نہ ہوں مگر اپنے بارے میں مثبت رویہ رکھو۔ ایک مشہور کہاوت ہے کہ اگر ہر طرف اندھیرے ہی کیوں نہ ہوں، تمہیں اس وقت بھی تاروں کی روشنی نظر آئے گی۔

یہی تاروں کی روشنی کو ہم تاریک رات کی تیرگی میں دیکھتے ہیں۔ زندگی کا مثبت پہلو بھی یہی ہے۔

یہ ہمیشہ یاد رکھو کہ وقت ہمیشہ بدلتا ہے۔ مشکل وقت آتا ہی جانے کے لیے ہے۔ مشکل وقت میں بھی خود کو ہر وقت مت کھوسو، اپنے اندر مثبت چیزوں کو دیکھو، اپنی شخصیت کی خوبیوں کو تلاش کرو۔

ایک عام سا خیال جو تمہارے ذہن میں آتا ہے وہ اتنا طاقتور اثر رکھتا ہے اور اس کو اس مثال سے سمجھے۔

آپ کا خیال آپ کے عمل کا تعین کرتا ہے۔ اور عمل سے چلتے چلتے عادتیں بنتی ہیں، آپ کی اپنی عادتوں سے تیار ہوتا ہے آپ کا کردار اور آپ کے کردار کا ثمر ہے آپ کا نصیب (Luck) اگر خیال مثبت ہوگا تو خوش قسمتی، اچھا نصیب آپ کا مقدر ٹھہرے گی اور اگر خیال منفی رہا تو مایوسی، اداسی کی ڈگر پر چل کر آپ کی عادتیں، آپ کو منفی کردار سے بدنصیبی کی دلدل میں دکیل دیں گی۔ منفی سوچ تمہاری زندگی کے باغ کو بنجر بنا دیتا ہے۔ اگر آپ کے لامحدود امکانات کی راہ میں کوئی رکاوٹ ہے تو وہ منفی سوچ ہے۔

اصل میں مائنڈ مینجمنٹ ہی لائف مینجمنٹ ہے۔ ذہن کی سوچوں کو درست اور مثبت سمت میں کاربند کر لیا تو آپ سمجھ لیں کہ آپ نے زندگی کو درست طور پر Manage کر لیا۔

بزرگ درویش نے ایک پُر سکون سانس لی اور مختصر سی خاموشی کے بعد بات جاری رکھتے ہوئے کہا،

تم کافی دیر یہاں بیٹھے رہے ہو،

اس شہر میں خوبصورت ساحل اور شہر کے وسعت میں بہتا دریا بھی ہے جو قابل دید اور انتہائی خوبصورت نظاروں پر مبنی ہیں۔ ہم چرچ سے باہر نکل گئے اور پیدل چلتے چلتے شہر کی مختلف سیاحتی مقامات کی سیر کرنے لگے۔

سویڈن میں بھی دوسرے بہت سے یورپی ممالک کی طرح جمہوریت کے ساتھ ایک Symbolic Kingdom بھی ہے۔شاہی محل سے منسلک ہم ایک گارڈن میں بیٹھ گئے اور درویش سے وہیں سے بات جاری رکھتے ہو کہا،

ہمارا ذہن انتشار جو کبھی غصہ، کبھی اداسی، کبھی انتقام اور تشدد اور کبھی مایوسی جیسے رویوں سے ظاہر ہوتا ہے۔یہ ذہنی انتشار اصل میں ہمارے لاشعور سے پیدا ہونے والے ہزاروں خیالات کے سبب ہے۔

"اگر آپ اپنے ذہنی انتشار کو نہیں روکے گے تو آپ کا ذہنی انتشار آپ کو اپنے مقصد سے روکے گا۔

ذہنی انتشار، آپ کے مقصد کی جانب بڑی رکاوٹ ہے

درویش بزرگ نے بات دوہراتے ہوئے کہا،

آپ اس چیز کو اچھی طرح سمجھیں کہ ذہن انتشار جس کے لیے ہم ہمیشہ حالات، واقعات، دوسرے لوگوں کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں، دراصل ہمارے اپنے ہی ذہن کی تخلیق کردہ ایک خطرناک دشمن ہے، جو ہمیں اپنے مقصد سے روکنے کے لیے کافی ہے۔

"اگر آپ اپنے ذہنی انتشار کو نہیں روکے گے تو آپ، آپ کا ذہنی انتشار آپ کو اپنے مقصد سے روکے گا"

ذہنی انتشار کو روکنے کے لیے آپ کو اپنے ذہن سے اٹھنے والے خیالات جو آپ کے لاشعور سے ہر وقت اٹھ رہے ہیں، کو سمجھنا ہو گا۔

آپ خیالات کو آنے سے نہیں روک سکتے، کیونکہ ذہن میں خیال آنا فطری بات ہے مگر آپ اپنے آپ کو اس پوزیشن پر لا سکتے ہیں کہ آپ ایسے خیالات اور رویوں کو قابو کر سکیں۔

آپ خیالات کو نہیں روک سکتے مگر بہت سے آنے والے خیالات کو در گزر کر کے ذہنی انتشار سے بچ سکتے ہیں۔ اس کے لیے آپ کو کسی ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں، بلکہ آپ کو اپنے اندر جانا ہو گا۔ آپ کو گہرائی تک خود کو سمجھنا ہو گا۔ لاشعور آپ کی بچپن سے لے کر آج تک کی تمام واقعات، حالات، تجربات کا "Data base" ہے۔ بہت سی باتیں جو تمہیں شاید یاد بھی نہ ہوں، تمہارے لاشعور میں محفوظ ہیں، لاشعور ایسے ہی خیالات تمہارے ذہن میں بھیجتا رہے گا جیسا Data اُس کے اندر تم نے یا تمہارے معاشرے نے محفوظ کر رکھا ہے۔

لاشعور اور اس سے اٹھنے والے خیالات اتنے طاقتور ہیں کہ یہ انسان کو ہمیشہ نیم ہوش یعنی آدھے جاگنے کی حالت میں رکھتے ہیں۔ آپ دفتر میں بیٹھے ہیں مگر ذہن دوستوں کے ساتھ ہے یا گھر میں ہے، اسی طرح بعض اوقات گھر میں بیٹھے ہیں تو ذہن دفتر میں الجھا ہے۔

آنکھیں کھول کر کتاب پڑھ رہے ہیں مگر ذہن میں کچھ اور چل رہا ہے، خیالات قابو میں نہیں آرہے، توجہ "(Focus) کسی چیز پر ہو نہیں پا رہا۔

کیوں؟

کیا وجہ ہے، اس کی؟

اس کی بڑی وجہ ہماری خود سے بے خبری ہے، ہم جتنے دوسروں کے لیے انجان رہتے ہیں اور اس سے بھی زیادہ خود کے لیے بھی انجان ہیں۔ ہمیں شعوری طور پر جاگنا پڑے گا۔ شعوری بیداری ہی آپ کو لاشعور اور اس سے پیدا ہونے والے خیالات کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔

اگر آپ روحانی طور پر بیدار ہوئے تو آپ کو اپنے نفس، عادتوں اور جذبات کو اختیار ہو گا۔

روحانی طور پر بیدار ہونے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ دنیا کو چھوڑ کر جنگلوں میں جائیں، روحانی سکون پانا بہت آسان ہے۔ اس کے لیے آپ کو کچھ نہ کرنے کی ضرورت ہے۔

مراقبہ (Meditation) شاید ہی سب سے آسان اس لیے ہے کہ اس کے لیے آپ کو کچھ کرنا نہیں ہے۔ اگر آپ کچھ کر رہے ہیں تو وہ مراقبہ نہیں ہے۔

زیرو کی حالت میں رہنے کا نام مراقبہ ہے۔

ہر روز اپنے لیے وقت نکال لیں۔ سکون سے کہیں بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں، پر سکون ہو جائیں، کچھ نہ کریں، کچھ نہ سوچیں، خیالات آتے ہیں، انہیں جانے دیں، درگزر کریں، ذہن سے اٹھنے والے خیالات، یادوں، پریشانیوں کو گزرنے دیں۔

جاگنا ہی لاشعور کے قید سے آزادی ہے

درویش نے سکون برے لہجے میں کہا،

ہر گزرتے دن کے ساتھ، تمہارا مراقبہ " meditation بہتر ہونے لگے گا اور آہستہ آہستہ یہ تمہیں اس ذہنی اور روحانی کیفیت میں لے کر جائے گا جہاں تم خود سے روشناس ہو گے، جہاں تم اپنے جذبات، لاشعور سے اٹھنے والے خیالات اور احساسات کو سمجھ پاؤ گے، اور اگر آپ نے خود کو جان لیا، تو آپ بیدار ہونگے، بیدار ہونا ہی لاشعور کی قید سے نکلنا ہے۔

"تم اس وقت تک لاشعور کی گرفت سے آزاد نہیں ہو سکتے جب تک تم شعوری طور پر بیدار نہیں ہو جاتے۔ شعوری بیداری کا راستہ خود سے جاتا ہے اور مراقبہ Meditation اس کی سیڑھی ہے۔

ایک چیز جو تمہیں پوری کائنات میں منفرد بناتی ہے وہ ہے تمہاری روح، تمہاری روح تمہیں کسی سے نہیں ملا ہے، باقی سب کچھ تمہیں دوسروں سے ملا ہے، تمہارا یہ جسم تمہیں تمہارے ماں باپ سے ملا ہے، جو زبان تم بولتے ہو اور جس نظریے کی تم پیروی کرتے ہو وہ بھی تمہیں تمہارے ماں باپ اور تمہارے معاشرے سے ملا ہے، تمہارا علم، تعلیم، اور ہنر بھی دوسروں کی سکھائی یا بتائی ہے۔

بہت سے نظریات، تصورات جن کو تم اپنا سمجھتے ہو، وہ بھی دوسروں کی تخلیق کردہ ہیں جن کو تم نے پکڑ کر رکھا ہے۔

پھر آخر وہ کون سی شئے ہے جو تمہاری ہے اور تمہیں کسی سے نہیں ملی ہے؟

وہ ہے تمہاری روح، جو تمہیں کسی سے نہیں ملی ہے، جو تمہیں سب سے منفرد بناتی ہے۔

تمہارے اندر جو روح ہے، وہی تمہاری اصل شخصیت ہے۔

تمہیں خود کو پانے کے لیے باہر کہیں جانے کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ تمہیں اپنے اندر ہی تمہاری اصل شخصیت ملے گی۔

اپنی روح کو پا کر ہی تم روحانی طور پر بیدار ہو سکتے ہو، اور شعوری طور پر جاگ سکتے ہو۔

شعوری طور پر جاگنے کے بعد، تم اپنے ہر خیال، ہر عادت، ہر تجربے، ہر احساس پر مکمل اختیار رکھو گے۔

پھر نہ کوئی خیال تمہیں اُداس کر پائے گا اور نہ جذباتی، نہ تو تم پھر غصے میں پاگل ہو کر تشدد اور انتشار میں پڑھو گے، اور نہ ہی جذبات اور لذت پرستی اور نشہ میں مگن ہو کر زندگی سے بھاگنے کی کوشش کرو گے، تمہاری شعوری بیداری کا رستہ تم سے گزر کر تمہاری روح تک پہنچتا ہے۔

میں نے سوال کرتے ہوئے پوچھا!

کیا یہ سبھی کو اتنا آسان ہے کہ اپنی روح کو پالیں۔

بزرگ نے جواب دیا!

آسان تو ہے مگر ایسا سب کی خواہش نہیں ہے زیادہ تر لوگ خود سے اتنا بھاگتے ہیں جتنا کوئی دشمن سے نہیں بھاگتا۔

میں نے اکثر لوگوں کے لیے آنکھیں بند کر کے کچھ نہ کرنا، سب سے مشکل دیکھا ہے۔

کیونکہ وہ جب بھی آنکھیں بند کرتے ہیں ان کے ذہن کا انتشار ان کو بے چین کرنے لگتا ہے اور وہ اُسے تکلیف دہ محسوس کرتے ہیں۔

اسی طرح بہت سارے لوگ تنہائی سے گھبراتے ہیں۔

وہ اکیلے ہونے سے ڈرتے ہیں، حالانکہ تنہائی اور مراقبہ ہی تمہیں تمہارے اندر کی سچائی (روح) تک لے کر جاتی ہے۔

میں نے دوبارہ سوال کرتے پوچھا،

آخر اس کی کیا وجہ ہے کہ انسان خود سے ملنے سے خوفزدہ ہے؟

بزرگ نے جواب دیتے ہوئے کہا،

اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ مراقبہ ایک دن میں کامل نہیں ہوتا، بلکہ آپ کو مستقل خود کو وقت دینا ہوتا ہے۔

اس کو روز کے ماحول میں شامل کرنا ہوگا۔ جب بھی فرصت ملے، اس وقت کو غنیمت جان کر مراقبہ Meditation کرو، اور آہستہ آہستہ تم میں پختگی آئے گی۔

ہم لوگ (انسان) بہت جلد باز ہیں، ہر کام کو عجلت میں کرنا چاہتے ہیں، دوڑنا چاہتے ہیں، یہی ہماری تربیت شروع سے ہوئی ہے۔

مراقبہ دوڑنے کا نہیں، روکنے کا نام ہے، فطرت سے ہم آہنگ ہونے کا نام ہے۔

لمحۂ موجود میں ٹھہرنے کا نام ہے۔

لمحۂ موجود کو جینے کا نام ہے۔

آپ کا جو سوال تھا کہ لوگ اکیلے ہونے اور مراقبہ کرنے سے گھبراتے کیوں ہیں؟

اس کو اس طرح سمجھیں جب کوئی اکیلے بیٹھتا ہے تو یہی تنہائی وہ ساعت ہوتی ہے جس میں اسے اپنے اندر، اپنے وجود میں جانے کا موقع ملتا ہے، مگر شروع میں اُس کو چیزیں واضح اور صاف دکھائی نہیں دیتی، بلکہ وہ اپنے ذہن کے گرد پھیلے خیالات اور یادوں کے اس جال کو دیکھتا ہے جو اُس کے لاشعور نے سالوں سے تخلیق کی ہے۔ اُسے تنہائی میں اداسی اور دُکھ نظر آتا ہے۔

وہ تنہائی سے بھاگ کر بھیڑ میں، ہجوم میں جانا چاہتا ہے۔ وہ دُکھوں کو بُھلانے کے لیے نشہ، محفل، دوستوں، تفریح کی تلاش میں مارامارا پھرتا ہے۔

مگر خود کو پانے اور سدا کے لیے جاگنے کے لیے تمہیں دُکھوں سے گزرنا پڑے گا۔ تمہیں دُکھ سے اُس پار جانا پڑے گا۔ جو دُکھ تم نے سدا سے اپنے گرد پھیلا رکھا ہے، تمہیں اس سے گزرنا پڑے گا۔ شروع میں تم خوف محسوس کرو گے مگر یہ خوف (ڈر) تمہارے ذہن کے بنے ہوئے ایک جال سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ اگر تم ہمت کر کے آگے گئے تو تم پاؤ گے کہ یہ ایک مکھڑی کے بُنے جال سے بھی زیادہ کمزور ہے۔ خوف اور دُکھ سے گزر کر ہی تم اپنے روح کے خزانے تک پہنچ سکتے ہو۔

خوف اپنی ہی تخلیق کردہ ایک رکاوٹ ہے

درویش بزرگ نے بات جاری رکھتے ہوئے کہا،

"زندگی جینے میں اگر کوئی سب سے بڑی رکاوٹ ہے تو وہ ہے تمہارے اپنے ہی لاشعور کا تخلیق کردہ خوف جو ہر وقت بے وجہ تمہارے ذہن پر لٹکی رہتی ہے۔ زندگی گزارنے میں ڈر کیسی؟ جس وقت آپ کا ذہن خوف سے آزاد ہوتا ہے وہ خود بہ خود صحت مند ہونا شروع کر دیتا ہے۔

ایک پر سکون اور بے خوف ذہن ہی آپ کے اندر جرت اور ہمت کی سطح کو بڑھاتی ہے۔ خوف جتنا کم ہوتا جائے گا آپ کی قوت ارادی اتنی مضبوط ہوتی جائے گی۔

آپ کی قوت ارادی کی سطح ہی طے کرتی ہے کہ آپ کیا حاصل کر سکتے ہیں۔ تمہارے اندر اس سے کئی زیادہ صلاحیت ہے جتنا تم سمجھتے ہو، مگر یہ تمہارا تخلیق کردہ خوف ہے جو تمہیں اپنی صلاحیتوں سے روشناس ہونے نہیں دیتا۔

جاگنے کے لیے دکھ سے گزرنا پڑے گا

اسٹاک ھوم "Stockholm" سے میری اگلی منزل تھی ہنگری کا دارالحکومت اور سب سے بڑا شہر "Budapest" کمال کی جگہ ہے۔ یہاں زندگی کا ہر رنگ آپ کو نظر آئے گا۔ قدیم تاریخی عمارتیں اور قلعے اس شہر میں آپ کو نظر آئیں گے۔

پہلے زمانے میں یہ دو الگ شہر ہوا کرتے تھے buda اور pest، ان دو شہروں کے درمیان ایک دریا تھا، بعد میں دریا پر پل بن گیا اور آہستہ آہستہ یہ دونوں شہر گُل مل گئے اور ایک ہوگئے، اب یہ ایک ہی شہر ہو گیا Budapest۔

یہاں کے دن کی رونقیں اور رات کی رنگینیاں دنیا بھر سے سیاحوں کو اپنی طرف کھینچ لاتی ہیں۔ یہ شہر یورپ کے دیگر بعض مشہور شہروں سے کم خوبصورت نہیں ہے، مگر نسبتاً ان سے سستا ضرور ہے۔

بودافیسٹ Budapest میں ایک تاریخی محل نما قلعے کی سیر کے بعد میں قلعے کے ایک بالائی کنارے پر درختوں کے چھاؤں میں کرسیوں پر بیٹھ گیا اور دور سے نظر آنے والے دریا کا نظارہ کرنے لگا۔ دریا کے پار شہر کا دوسرا حصہ یہاں سے بہت ہی خوبصورت نظر آرہا تھا۔

رفتہ رفتہ میں نے اُسی بزرگ درویش کو اپنی سمت آتے دیکھا۔ وہ حسب معمول میرے پاس آکر بیٹھ گیا اور جہاں Stockholm میں اس نے اپنی بات ختم کی تھی، وہیں سے آگے بات کو بڑھاتے ہوئے کہنے لگا!

"لوگ خود کو بھولنے کو سکون کا نام دیتے ہیں اور ہوش میں آکر جاگنے سے ڈرتے ہیں۔
اگر جاگنے میں ہی تمہارے دکھ کا حل ہے تو جاگنے میں ڈر کیسا؟

اصل میں لوگوں کو غفلت میں جینے کی عادت پڑھ گئی ہے۔

مگر جب بھی ان کا خمار ٹوٹ جاتا ہے تو دوبارہ دُکھوں سے گِر جاتے ہیں، اور دوبارہ نشہ، لذت پرستی، فحاشی، اور جذباتی رویوں کی طرف بھاگنے لگتے ہیں۔

مگر جاگنے کے لیے تمہیں ان عادتوں کے حصار کو توڑنا پڑے گا۔ جب آپ تنہائی میں جاگنے کی کوشش کرتے ہو تو اداسی اور دکھ تمہارے سامنے آجاتا ہے اور آپ اس سے گبھرا کر بھاگ جاتے ہو۔ مگر ایک بار تمہیں اس دکھ سے گزرنا پڑے گا۔ تمہارے نفس کی پختگی کے لیے ضروری ہے کہ تم دکھ برداشت کرنا سیکھو۔ دکھ اور اس کے اسباب کو سمجھنے کے لیے تمہیں اس کے پار جانا ہو گا۔ دُکھ کے پار جا کر تم اس کی حقیقت کو جان پاؤ گے۔ تم ان تمام اسباب کو سمجھ پاؤ گے جو تمہیں دکھی یا اداس کرتے ہیں۔

آخر کیا وجہ ہے کہ تم جو بھی خواہش کرتے ہو، وہ خواہش پوری ہونے کے بعد بھی دکھ تمہارا پیچھا نہیں چھوڑتا، اور پریشانی ایک نیا رُوپ لے کر تمہارے سامنے آجاتی ہے!

اس کی بڑی وجہ تمہارا روحانی بیداری میں نہ ہونا ہے۔ نیم بیداری میں جینے والا شخص اپنی لاشعور کی گرفت میں ہوتا ہے۔ وہ اپنے چاروں طرف اپنی حرکتوں، باتوں، رویوں، خواہشوں، اور خیالوں سے دکھ پیدا کرتا ہے۔ اور جب بھی وہ جاگنے کی کوشش کرتا ہے تو اس دکھ کو دیکھ کر ڈر جاتا ہے۔ مگر جب ایک بار تم مکمل شعور میں آگئے اور روحانی طور پر بیدار ہوئے تو تم سدا کے لیے بدل جاؤ گے، تم ہمیشہ کے لیے جاگ جاؤ گے۔

تم میں بے انتہا صلاحیت ہے

بوڈافیسٹ "Budapest" میں یہ چھوٹا سا اور مختصر music Concert میرے لیے ایک منفرد تجربہ تھا۔ اس کی موسیقی گو کہ مختلف تھی مگر مجھے مشرقی موسیقی کے ان چند خاصی اصناف سے ملتی جلتی لگی۔ اس کو سننے کے بعد ذہن پر ایک عجیب سکون طاری ہو گیا۔

واقعی اس میں ایک سکون تھا۔ موسیقی کا پروگرام ختم ہونے کے بعد بھی یہی کیفیت کچھ دیر تک طاری رہا۔ میں واپس پیدل اپنے ہاسٹل کی طرف چلنے لگا اور اس درویش بزرگ کی کچھ باتیں مجھے یاد آگئی۔

اس نے بتایا تھا۔

"جو ماضی میں ہوا اور جو مستقل میں ہو گا یہ اس کے مقابلے میں کچھ بھی نہیں جو تمہارے اندر ہے۔ ماضی کی اداسیوں اور مستقبل کے وسوسوں اور ڈر سے باہر نکلو، اپنے اندر کے اس خزانے کو پالو، جان لو کہ تمہارے اندر بے پناہ اور ان گنت صلاحیتیں موجود ہیں۔

تمہارے اندر کی صلاحیتوں کی مثال سونے کے اُس ذخیرہ (Reserve) کی طرح ہے جو بظاہر مٹھی کا ڈیر نظر آتا ہے مگر اس مٹھی کے ڈیر میں سونے کے بے شمار زرے بھی پوشیدہ ہیں، صرف ان کو درست طور پر عمل میں لانے کی ضرورت ہے اور یہی مٹھی سونا اگلنے لگے گی۔

مت سوچو کہ تم نے اب تک کیا کھُویا ہے، کیا غلطیاں کی ہیں۔ اپنی صلاحیتوں کو جاننے کی کوشش کرو اور انہیں ایک عظیم تر منزل کی سمت کاربند کرو، اور زندگی چلتے چلتے نکھرنے لگے

گی اور آپ کی قابلیت کی روشنی آپ کے ہر سو پھیلے گی۔ ہر روز اپنی منزل کی جانب آگے بڑھنے کی کوشش کرو۔ وقت ضرور لگے گا، مگر منزل بھی ضرور ملے گی۔

میں بوڈاپیسٹ Budapest سے ایتھنز Athens پہنچا اور ائیر پورٹ سے اپنے ہوٹل گیا۔ یہ ہوٹل شہر کے قدیمی علاقے میں واقع تھا۔ جہاں Athens کے مشہور تاریخی مقامات پیدل چند منٹوں کے فاصلے پر تھے۔ شام سے پہلے ہی میں ہوٹل سے نکل پڑا اور پیدل قدیم شہر میں چلتا ہوا Athens کی سیر کرنے لگا۔

ایتھنز Athens تاریخ، آرٹ، ادب، فلسفہ، موسیقی اور رقص سے محبت کرنے والوں کا شہر ہے۔ سیاحتی مقامات اور بازاروں کے درمیان آپ کو ہر طرف سڑکوں پر موسیقی بجاتے فنکار نظر آتے ہیں۔ موسیقی کے کنسرٹ اور ڈرامہ تھیٹر آپ کو اس شہر میں ملے گی۔ بیئر بارز کے باہر سڑکوں پر نوجوان جوڑے آپ کو رقص کرتے نظر آئیں گے۔

ایتھنز Athens کے قدیم شہری علاقوں اور جدید شہری علاقوں میں آپ کو ایک بہت بڑا فرق نظر آئے گا۔ آپ کو وہاں جاکر نا صرف ایسا لگے گا کہ آپ دو الگ شہروں میں آئے ہو، بلکہ آپ کو دو الگ دنیاؤں اور تہذیبوں کی جھلک نظر آئے گی۔ ایک طرف قدیمی عمارتیں، آرٹ، فلسفہ اور موسیقی ہے تو دوسری جانب بڑے شاپنگ پلازے اور مالز ہیں، خوبصورت ساحل اور تفریحی سہولیات ہیں۔

یہ شہر آج بھی آپ کو یونان کے عظیم فلاسفرز سقراط "Socrates"، ارسطو "Aristotle" اور افلاطون "Plato" کی یاد دلاتا ہے۔

ایتھنز Athens کے اس عظمت اور شاندار تاریخ کے درمیان میرا ذہن کہیں کہیں مجھے پریشان کر رہا تھا اور بار بار میں اپنے ایک معاملے پر سوچ کر اداس ہو رہا تھا۔ بعض اوقات

مستقبل کے اندیشے اور وسوسے ہمیں بے حد پریشان رکھتے ہیں، ہم کوشش کے باوجود بھی اس معاملے کے گرفت میں آکر اپنی توانائی اور سکون ضائع کرتے ہیں جو صرف ابھی ایک اندیشہ ہے اور بہت ہی ممکن ہے ہم اس مستقبل کے امکان کے بارے میں جتنابُرا سوچ رہے ہیں، وہ ایسا نہ ہو، بلکہ اس کے بر عکس بہت اچھا ہو۔ اور اکثر ایسا ہی ہوتا ہے۔

میری اسی پریشانی کے درمیان میرے کانوں میں ایک سحر انگیز آواز نے دستک دی۔ میں نے دیکھا وہ بزرگ درویش میرے قریب موجود ہے۔

اُس نے کہا،

مستقبل کے امکان اور اندیشیوں پر غیر ضروری مت سوچھوں تم ابھی Athens کے عظیم تہذیب کے درمیاں ہو، تم نے بہت بار یہاں آنے کی خواہش کی ہے اور ابھی یہاں آگئے ہو تو اس لمحہ کو یوں اندیشوں اور یادوں میں کھُو مت دو۔

زندگی کے تحفے کو بیداری کے ساتھ جیو

درویش نے بات جاری کرتے ہوئے کہا۔

جو چیز سب سے کم ہوتی ہے وہ اتنی ہی قیمتی ہوتی ہے اور اس زمین پر سب سے کم ہمارے پاس وقت ہے۔ زندگی اصل میں اس وقت کا نام ہے جو ہم اس سیّارے پر گزارتے ہیں اور یہ وقت ایک انمول تحفہ ہے۔ یہ تحفہ صرف ایک بار ملتا ہے۔ مگر صد افسوس کہ ہم اسی قیمتی وقت کو چھوٹے چھوٹے جھگڑوں، معمولی خواہشوں کی حسرتوں، کسی نقصان کے پچھتاوے یا مستقبل کے کسی نادیدہ خوف میں گزارتے ہیں۔

یہ وقت اتنا نایاب ہے کہ اس کے ہر ایک پل کو ایک موتی یا ہیرے میں تول دو پھر بھی کم ہے۔ ہم وقت گزارنے کے بہانے ڈھونڈتے ہیں، ہم وقت کی ناشکری کرتے ہیں، وقت کی قدر کبھی اس شخص کی آنکھوں میں دیکھو جو زندگی کی آخری سانسیں لے رہا ہو۔ وہ دنیا بھر کی دولت سے بھی اپنی زندگی کے وہ انمول سال واپس نہیں لا سکتا جو اس نے گنوا دیے ہیں۔

وقت کی قدر سے مراد ہر وقت دولت کمانے کی تگ و دو نہیں ہے بلکہ وقت کے قدر کرنے کا مطلب زندگی کی قدر کرو، اس کی اہمیت کو سمجھو، زندہ رہنے کا شکر ادا کرو۔ اپنی زندگی کی چھوٹی چھوٹی خوشیاں جیو۔

ہر دن زندگی بے شمار چھوٹی چھوٹی خوشیوں کی سوغات لا کر تمہارے دریچے پر دستک دیتی ہے۔ زندگی کو روز جینا سیکھو۔ کسی بڑی خواہش کی آرزو میں اپنی خوشیوں کو کل پر ڈالتے مت

رہو، کیونکہ اگر تمہاری خواہش پوری بھی ہو جائے، تب بھی تم کوئی اور خواہش کی تمنا میں اپنی خوشی کو مستقبل کے کسی امکان میں ٹالتے رہو گے۔

ہر پل، ہر پہر، ہر دن کا احساس کرو۔ ہر صبح کی شروعات شکر اور خوشی کے ساتھ کرو۔ زندگی کو بھرپور طور پر جینے کو اپنی عادت بنالو۔ جو ابھی تمہارے پاس ہے یہ بھی خوش رہنے کے لیے بہت ہے۔

اگر تم جینے کے لیے شرطیں رکھو گے، کہ یہ مل جائے، وہ مل جائے، تب میں خوش رہوں گا، تو یقین جانو! پھر تمہیں جو بھی مل جائے، تو آگے تم کوئی نئ شرط، تمنا تراش لاؤ گے۔ تمہارے پاس ابھی جتنا ہے وہ خوش رہنے کے لیے بہت ہے۔ اُسی شکر گزاری میں تم رہو اور اپنے پاس موجود رشتوں اور چیزوں سے خوش رہنا سیکھو تو تمہاری پوری زندگی سکون میں رہے گی اور اگر تم مزید خواہشوں اور تمناؤں میں ہر وقت آگے سوچتے رہے تو تمہیں جو کچھ بھی مل جائے تمہارے آگے دیکھنے کی عادت تمہیں بے چین رکھے گی۔

میں ایتھنز Athens سے استمبول پہنچا۔ ایئرپورٹ پر ایک طویل قطار میں انتظار کرنے کے بعد جب باہر نکلا، تو ایک سکون کی سانس محسوس کی۔ استمبول ایک بڑا اور تاریخی شہر ہے۔ یورپ کے بعض مشہور شہروں کی نسبت یہاں سرسبزی اور شادابی آپ کو کم نظر آتا ہے۔

ترکی سے متعلق میرے بہت سے جاننے والوں کا تجربہ بہت منفی رہا ہے، یہاں بہت سے نوسرباز تفریحی مقامات سے مختلف سیاحوں کو مختلف بہانوں سے لوٹنے اور ان کا پیسہ لے جانے کی کوشش کرتے ہیں، ترکی کے بار اور قلب ان میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ سیاحوں اور مسافروں کے ساتھ ترکی کے بار (شراب خانوں) اور کلبوں کی سرعام اور دیدہ دلیری سے یہ فراڈ ظاہر کرتا ہے کہ ترکی کے پولیس اور قانون کے نظام میں کتنی دراڑیں موجود ہیں۔

اور اگر آپ ہوشیار رہے اور ترکی کے نوسربازوں، اور جلعسازی سے خبردار رہ کر صرف تاریخی مقامات اور قدیمی بازاروں کی سیر کریں تو استمبول ایک بہترین سیاحتی شہر ہے۔ یہاں آپ کو عمدہ غذا اور مختلف قسم کی مٹھائیاں ملتی ہے۔

استمبول میں مختصر قیام کے بعد میں تاریخی شہر کونئیا "Konya" کے لیے روانہ ہوا، ترکی آنے کا میرا اہم مقصد Konya جانا تھا۔ ترکی کے بڑے شہر جیسے استمبول، Ankava کی نسبت میں نے ترکی کے چھوٹے شہر Bursa اور Konya کے لوگوں کو بہت زیادہ خوش اخلاق مہمان نواز اور بہتر انسان پایا۔

بس میں میرے برابر میں Konya سے تعلق رکھنے والا ایک نوجوان بیٹھا تھا، راستے میں اس سے میں نے ترکی سے متعلق باتیں کی اور یہاں کے لوگوں اور ثقافت کو سمجھنے کی کوشش

کی، مگر مجھ سے زیادہ اس نوجوان کو دنیا کے سیر کرنے کی حسرت تھی اور وہ دلچسپی سے مجھ سے مختلف ممالک کے بارے میں پوچھتا رہا، جہاں میں گیا تھا۔

ہم صبح سویرے Konya پہنچے، تو نوجوان نے کہا کہ پہلے چل کر آپ کو یہاں کی روایتی ناشتہ کراتا ہوں پھر میں آپ کو جلال الدین رومی کے مزار پر لے کر چلتا ہوں مگر بہتر یہی ہو گا آپ رومی کے مزار سے پہلے رومی کے استاد حضرت شمس تبریزی کے مزار پر جائیں۔ دونوں مزاروں کے درمیان پیدل چند منٹوں کا فاصلہ ہے۔

شمس تبریزی کے مزار پر پہنچ کر میں نے اس نوجوان کا شکریہ ادا کیا اور وہ رخصت ہوا، میں اکیلے مزار کے اندر داخل ہوا۔ صبح سویرے کا وقت تھا میرے علاوہ وہاں کوئی سیاح نہ تھا۔ مزار کے اندر ایک عمر رسیدہ باریش شخص موجود تھا۔ اس نے مجھے خوش آمدید کہا۔ اُس شخص کو ترکی زبان کے علاوہ فارسی آتی تھی۔ میں فارسی تھوڑی بہت سمجھ اور بول سکتا ہوں۔ میں نے اس سے گفتگو کرنے کی کوشش کی۔ اُس شخص سے مجھے بہت احترام اور شفقت کا احساس ہوا۔ میں مزار کے اندر ایک کونے میں جا کر بیٹھ گیا اور آنکھیں بند کر کے مراقبہ کرنے لگا۔ میرا مراقبہ "Meditation" پہلے کی نیست بہت بہتر ہو رہا تھا۔ کچھ نہ کرنے اور کچھ نہ سوچنے اور لمحۂ موجود میں ایک ناظر "Watcher" کی طرح رہنے کا نام ہے مراقبہ۔

مگر بظاہر یہ جتنا آسان معلوم ہوتا ہے، شاید اتنا آسان بھی نہیں۔ کیونکہ کچھ نہ کرنا اور کچھ نہ سوچنا یہ آپ کے ذہن کے انتشار اور آپ کی انا(Ego) کو پسند نہیں۔ انا تمہیں ہر بار اپنی ضد، پسند، ناپسند، نفرت، رتبہ، اہمیت، ضرورت، نظریہ کو بڑھا چڑھا کر دکھاتی ہے جبکہ ذہن سے ابھری والے خیالات تمہیں ایک جگہ سے دوسری جگہ بھٹکاتے پھرتے ہیں۔

مراقبے کے دوران میں نے ایک پر سکون سانس لی اور اپنے ذہن سے ابھرنے والے اپنے انا(Ego) کے رنگوں کو دیکھنے لگا۔

"انا مختلف رنگ لے کر ہمارے سامنے آتی ہے"

یہ الفاظ سن کر میں نے آنکھیں کھولی اور اس بزرگ درویش کو پایا۔

اس بزرگ درویش کی موجودگی میں ایک عجیب سکون محسوس ہوتا تھا۔ ویسا سکون جیسا بیابان اور صحرائی علاقوں میں رہنے والوں کو بارش کی آمد کے بعد ندیوں میں بہتے پانی کے شور سے محسوس ہوتا ہے، جو ایک نئی تازگی کے ساتھ امید اور زندگی کا پیام ساتھ لاتی ہے۔

ماحول اور صحبت آپ پر بہت اثر انداز ہوتی ہے، ہر جاگا ہوا نیک اور بیدار آدمی کی سنگت آپ کو پر سکون رکھتا ہے، اور ہر انتشار سے بھرے شخص کی سنگت آپ کے لیے بے چینی اور بے سکونی کا راستہ کھولتی ہے۔

آپ کس قسم کے لوگوں میں اٹھتے بیٹھتے ہو، اس کا انتخاب آپ کی زندگی پر گہرا اثر چھوڑ دیتا ہے۔

اجنبی بزرگ نے اپنی روشن آنکھوں سے میری طرف دیکھ کر کہا۔

انا "(Ego)" کی اس دیوار کو گرادو۔

انا مختلف روپ لے کر تمہارے سامنے آتی ہے، کبھی غصے کی صورت، کبھی ضد کی شکل میں، کبھی انتقام بن کر، کبھی خواہش اور تمنا کا پیرائن پہن کر، کبھی تکبر اور غرور کی چادر اوڑھ کر، یہ جس بھی روپ میں آئے، یہ تمہیں تمہارے روح "وجود" تک پہنچنے میں رکاوٹ بنتی رہے گی۔

انا ہی بڑی دیوار ہے جو تمہیں اپنے اندر جاکر بیدار ہونے نہیں دیتی۔

انا (Ego) کی دیوار گرادو

جب تک انا ہے تم خود کو نہیں پاسکتے اور تم سدا کے لیے روحانی طور پر بیدار نہیں ہو سکتے کیونکہ انا کسی نا کسی روپ میں تم کو الجھا کر رکھتی ہے۔ انا(Ego) کی دیوار کو مکمل گرادو۔ غصہ جو تمہارے لیے سب سے بڑا مسلہ ہے انا کی ایک صورت ہے۔

شاید غصے سے بڑا آپ کا کوئی دشمن نہیں ہو سکتا۔ گوتم بدھا نے کہا تھا کہ "آپ کے غصے سے دوسرے کو نقصان ہو نہ ہو۔ خود آپ کو ضرور ہو گا۔"

ہم ہمیشہ اپنے غصے کے لیے جواز اور دلیل فراہم کرتے ہیں اور حالات اور دوسرے لوگوں کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ غصہ ہماری انا(Ego) کی ایک شکل ہے جس کو ہم باہر نکالتے ہیں۔ ہم غصے کی آگ میں جل کر اپنے انا(Ego) کی تسکین کرنے کی کوشش کرتے ہیں مگر ہم اس سے بے خبر ہیں کہ یہ آپ ہمیں جلا کر راکھ میں بدلتا جارہا ہے۔

غصہ آپ کے جسمانی اور دماغی صحت کے ساتھ آپ کی روحانی سکون کو بھی تباہ کر دیتا ہے۔

تم اپنا ناظر "watcher" ہوئے بغیر غصے پر قابو نہیں پاسکتے کیونکہ بچپن سے ہمیں غصہ کرنے کی عادت پڑھ گئی ہے۔ تمہیں غصے کے خیال کو خود سے الگ کر کے دیکھنا ہو گا۔ جب بھی غصہ آئے تو تمہیں جاگ کر شعوری بیداری میں صرف دیکھنا ہو گا کہ میرے سامنے غصہ آرہا ہے۔ تمہیں اس خیال کو خود سے الگ دیکھنا ہو گا، تب تم اس آگ سے دور رہ سکتے ہو۔ اگر تم نے

بار بار غصے والے خیال کو پکڑ لیا تو تمہیں پتہ بھی نہ چلے گا۔ یہ آپ کے پورے وجود کو رفتہ رفتہ راھک میں بدل دے گا۔

یہ سارے رویے، انتقام، ضد، حسد، خواہش، لذت، لالچ، انتشار یہ سب تمہارے انا کی پیداوار ہیں اگر تم نے اس دیوار کو گرادیا اور تم انا "(Ego)" کی قید سے آزاد ہو گئے، تم سدا کے لیے جاگ جاؤ گے۔ تم اپنی اصل وجود کو پالو گے۔ تم اپنی روح سے اس طرح ملو گے جیسے تم دنیا میں پاک صاف آئے تھے۔ تمہاری روح تمہیں ایک "طفل" نومولود بچے کی صورت پاک نظر آئے گی۔ اپنی پاک روح کو پانے کے بعد تم سے پچھتاوا، حسد، نفرت، انتقام، خوف، خواہش، لالچ سب چھوٹ جائے گا، تم روحانی بیداری میں سدا کے لیے آجاؤ گے اور ہمیشہ شعوری حالت میں آجاؤ گے۔

شمس تبریزی کے مزار پر میں تھا اور ایک ابدی سکون کی کیفیت تھی۔ ایک روح پرور خاموشی تھی۔ حضرت شمس تبریزی کے مزار سے اٹھ کر حضرت جلال الدّین رومی کے مزار پر گیا۔

شمس تبریزی کے مزار کی نسبت جلال الدین رومی کا مزار کافی بڑا تھا، اور ایک شاندار طرزِ تعمیر صدیوں کی تاریخ بیان کر رہی تھی۔ مزار کے بالائی حصے پر نیلا فیروزی رنگ ایرانی طرزِ تعمیر کی نشاندہی کر رہا تھا۔

رومی کے مزار پر جانے والوں کو جو چیز حیران کرتی ہے وہ اندر جانے کے لیے انٹری فیس ہے۔ آپ کو مزار پر جانے کے لیے ٹکٹ لینا پڑتا ہے۔ عام طور پر یہ ٹکٹ بہت سے تاریخی میوزیم، محل وغیرہ میں جانے کے لیے لیا جاتا ہے، مگر کسی صوفی بزرگ کے مزار پر جانے کے لیے ٹکٹ لینا میرا پہلا تجربہ تھا۔ میں مزار کے اندر گیا اور کافی دیر خاموشی سے کھڑا رہا۔ مجھ پر ایک پر

سکون خاموشی اور وجد سی کیفیت شمس تبریزی کے مزار سے طاری تھا۔ میری آنکھیں اشکبار تھی مگر میں دانستا یا ارادتاً نہیں رو رہا تھا۔ مزار کے اندرونی حصے پر ایک عبادت کی جگہ تھی وہاں کوئی نہیں تھا تو ہم وہاں جا کر بیٹھ گئے۔

وجد اور خاموشی کی کیفیت یکساں طاری تھی۔

ایک ابدی سکون کی کیفیت، جو میں نے پہلے کبھی محسوس نہیں کیا تھا۔

بزرگ درویش جو شمس تبریزی کے مزار سے میرے ساتھ موجود تھا، نے خاموشی کو توڑتے ہوئے کہا، (یہ خاموشی کا سکوت ایسے ٹوٹا، جیسے اندھیری رات کی تیرگی میں یکدم کو بجلی چمکے۔)

میں بزرگ درویش کی طرف متوجہ ہوا،

اُس نے کہا،

اگر تم مراقبہ "meditation " کی ریاضت سے انا (Ego) کی دیوار گرانے میں کامیاب ہوگئے تو تم اس مقام پر پہنچ جاؤ گے جو تمہارے جسم اور دماغ سے ایک بالائی مقام ہے جسے عام طور پر وجد کی کیفیت بھی کہتے ہیں۔ جہاں ایک ابدی سکون ہے، کوئی فکر، دُکھ اور خیال نہیں۔

کیا آپ کبھی ایسی کیفیت میں گئے ہو، جہاں جاگتے آنکھوں کے ساتھ آپ ابدی سکون کو محسوس کرتے ہو،

"ہاں"

"کہیں بار ایسا ہوا ہے"۔

میں نے جواب دیتے ہوئے کہا،

میں نے خود کو کہیں بار اس کیفیت میں پایا، مگر یہ کیفیت بہت مختصر رہا ہے، چند لمحے اس کیفیت میں رہنے کے بعد، آپ کا دماغ خیالوں، فکروں یا یادوں کی صورت آشکار ہونے لگتا ہے۔ میں نے اکثر اچانک کسی منظر کو دیکھتے، جیسے چاند، ابھارتا سورج یا غروب ہوتے سورج کی کرنوں، سمندر کی کنارے بیٹھے، یا تنہائی میں بیٹھے ایسی کیفیت محسوس کی ہے، اور میں نے بہت سے اشعار اس کیفیت میں آنے کے بعد لکھے ہیں، میں نے کہیں بار محسوس کیا ایک خاص کیفیت جس میں اشعار ذہن میں آتے ہیں۔

بزرگ نے کہا!

یہ صرف تمہارے ساتھ نہیں بلکہ زیادہ تر لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے وہ کبھی کبھار کسی خاص روحانی سکون کی کیفیت میں آجاتے ہیں۔

یہ آپ کے اندر موجود وہ عظیم روحانی دولت کی ایک مختصر جھلک ہے، جو آپ کو اپنے اندر کی روحانی دولت کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ مگر ہر بار ہماری انا مختلف طریقوں سے دیوار بن کر ہمیں روحانی دولت کو پانے میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔

مگر تم نے اگر انا(Ego) کی دیوار ہمیشہ کے لئے گرا کر صفر (Zero)ہونے کی کیفیت میں آگئے اور تم نے اپنی روح کو پالیا، تو تم سدا کے لیے جاگ جاؤ گے۔

انا (Ego)سے نجات کیسے پایا جائے؟

میں نے سوال کرتے سوچھا،
ہم اپنے انا کی دیوار کیسے گرا سکتے ہیں؟
بزرگ درویش نے جواب دیتے ہوئے کہا،
پہلے انا(Ego) کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔

انا آیا کہاں سے ہے تمہارے اندر! اس بات کو بہت ہی باریکی سے جاننے کی ضرورت ہے۔

انا (Ego)تم نہیں ہو۔
یہ انا تمہارے اندر باہر سے آیا ہے۔ انا معاشرے (سماج) کی پیداوار ہے۔

جس دن آپ اس دنیا میں آنکھیں کھولتے ہو اور زندگی کو باہر سے دیکھنا شروع کرتے ہو، آپ کے زندگی کو باہر کی عادت پہلے دن سے شروع ہو جاتی ہے۔

آپ ہر وہ چیز اپنے اندر جذب کرنے لگتے ہو جو آپ دیکھتے ہو، معاشرے میں ہر طرف آپ کو مقابلہ کرنے، انتقام، ضد، غصہ، نفرت کرنے، دوسروں کو متاثر کرنے، اپنے خاندان، قوم، نظریہ کو بڑھا چڑھا کر پیش کرنے، مادی اشیاء اور دولت پر فکر یا غرور کرنے، اپنی طاقت اور خوبصورتی پر تکبر کرنے کا رجحان نظر آتا ہے، انہی چیزوں سے آپ کی انا (Ego) کا بیج پڑ گیا ہے۔

اور ایک بیج (seed) میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ اس سے بڑا درخت اگتا ہے اور اس درخت سے ہر سال ہزاروں بیج نکلتے ہیں جو ہزاروں درخت اگانے کی طاقت رکھتے ہیں۔

معاشرے کے انہی رویوں نے آپ کے اندر شروع سے انا(Ego) کو پروان چڑھایا اور آپ کی اصل وجود (روح) انا(Ego) کے اس جنگل میں کئی دب کر رہ گیا۔

آپ جتنا معاشرے سے جڑے رہیں گے، مقابلہ بازی، متاثر کرنے کی دوڑ میں رہیں گے آپ کی انا اتنی طاقتور ہوتی جائے گی۔

بچوں کی نسبت بڑھو میں آپ انا(Ego) زیادہ دیکھیں گے۔ بچے کھیل میں لڑتے ہیں اور تھوڑی دیر بعد دوبارہ دوست بن کر کھیلنے لگتے ہیں مگر بڑے دو سگے بھائی ایک جھوٹی بحث، تکرار، اختلاف کو لے کر زندگی بھر ایک دوسرے سے خفا رہتے ہیں اور آپس میں بات نہیں کرتے۔

میں یہ نہیں کہتا کہ انا(Ego) سے نجات کے لیے آپ معاشرے، سماج کو چھوڑ کر جنگل اور بیابان میں چلے جائیں، اپنے گھر اور خاندان کو چھوڑ دیں۔ مگر معاشرے میں رہتے ہوئے، اپنے ساتھ وقت گزاریں، تنہائی میں اکیلے خود کو وقت دے۔ خاموشی سے بیٹھ کر دن میں دو، چار، چھ بار مراقبہ کریں۔

مراقبہ کرتے کرتے آہستہ آہستہ آپ پائیں گے کہ اگر آپ کو سب سے کوئی بہتر سمجھ سکتا ہے یا خوش رکھ سکتا ہے وہ خود تم ہو۔ تمہیں اپنے اندر بہت سکون کا چشمہ سنائی دے گا۔ تم خود کو پانے لگو گے۔ رفتہ رفتہ معاشرے میں رہ کر بھی تم معاشرے کی طرح برتاؤ کرنا چھوڑ دو گے۔ تم غرور کی بجائے عاجزی کو پسند کرو گے، تم دکھاوے اور شوبازی کی بجائے سادگی کو ترجیح دینے لگو گے، تم انتقام کی بجائے معاف کرنے میں سکون پاؤ گے، تم حسد کی بجائے شکر گزاری سے پیار

کرنے لگو گے، تم دولت کو بڑھانے کی لالچ اور حوس کے بجائے، دوسروں کی مدد کرنے اور ان میں دولت تقسیم کرنے اور بانٹے میں زیادہ سکون محسوس کرنے لگو گے۔ تم فحاشی اور لذت پرستی کے برعکس مراقبہ، مطالعہ، اور فطرت میں مگن ہونے کو پسند کرو گے، تم انتشار کو رد کر کے امن سے محبت کرو گے۔ وقت کے ساتھ تم پاؤ گے کہ تم نے اپنی انا(Ego) کو ہمیشہ کے لیے مٹا کر ابدی اور روحانی سکون میں زندگی کرنے کا راز پالیا ہے۔

انا سے نجات کے لیے ضروری ہے کہ تمہیں اپنے ساتھ سکون کی حالت میں وقت گزارنا ہو گا۔ اور مراقبہ meditation اس کا بہترین ذریعہ ہے۔ مراقبے کے ذریعے تمہیں اپنے اندر کی گہرائی میں اترنا ہو گا اور زندگی کو سمجھنا ہو گا۔ اس میں وقت یقینا لگے گا، مگر ہر گزرتے دن کے ساتھ تم پاؤ گے کہ تمہارا مراقبہ بہتر ہو رہا ہے۔

صفر (Zero) سے صفر تک

رومی کے بہت بڑے مزار میں کہیں ممالک سے آئے بھی سیاح ہر طرف گھوم پھر رہے تھے۔ مگر ہم ایک طرف ایک وجدانی کیفیت میں مراقبہ کی حالت میں کچھ الجھے سوالوں کی کھوج میں اپنے وجود کی سمندروں میں اتر کر ان کے جواب پانے میں لگے تھے۔

مزار کے اندر اتنے لوگوں کی موجودگی کے باوجود ہم ایک پر سکون خاموشی اور روحانی سکون کو محسوس کر رہے تھے۔

بزرگ درویش نے کہا،

جس طرح تمہاری انا(Ego) معاشرے کے رویوں اور ضابطوں سے پروان چڑھا ہے، اسی طرح تمہارا سب کچھ، سوائے تمہاری روح کے تمہیں دوسروں سے ملا ہے۔ تمہارا جسم، تمہیں تمہارے ماں باپ سے ملا ہے، تمہارا نام نظریہ، قومیت، زبان، قبیلہ علم اور مادی چیزیں جو تمہارے پاس ہیں سب تمہیں، خاندان، تمہارے معاشرہ اور دنیا سے ملا ہے جو باہر ہے وہ سماج، معاشرہ اور دنیا ہے اور جو، اندر ہے وہ تم ہو۔

اور اگر کوئی چیز تمہیں کسی سے نہیں ملا ہے وہ تمہاری روح ہے۔ یاد رکھو موت تم سے وہ ساری چیزیں چھین کر واپس لے جائے گی جو تمیں دنیا سے ملا ہے۔ موت صرف تم سے ایک چیز چھین نہیں سکتی وہ ہے تمہاری روح۔

تمہارا اصل وجود اگر تمہاری روح میں ہے تو تم اس سے بے خبر کیوں رہتے ہو۔

زندگی بھر باہر سکون کو کیوں تلاش کرتے ہو جو تمہارے اندر ہے

مگر ایک دن زندگی کا خواب ٹوٹے گا اور تم خود کو اسی حالت میں پاؤ گے، جیسے تم اس دنیا میں آنے سے پہلے تھے۔

تم روح تھے اور روح بن کر لوٹ جاؤ گے۔

تم اُس وقت تک ابدی سکون میں نہیں رہ سکتے جب تک تم اپنی روح سے نہیں جُڑ جاؤ گے۔ روحانی سکون یا روحانی بیداری کوئی باہر کی شے نہیں جسے تم بازار سے خرید لاؤ گے، بلکہ یہ تمہارے اندر کا ایک چراغ ہے جس کو فقط تم ہی جلا سکتے ہو۔ تمہارے خود کے علاوہ کوئی اور تمہاری روح کے چراغ کو روشن نہیں رکھ سکتا۔

کیا وجہ ہے کہ لوگوں کے پاس دنیا بھر کی دولت ہے، آرائش ہے، عہدہ ہے، کچھ لوگوں کے پاس بے انتہا طاقت، اختیار، حتکہ بادشاہت بھی ہے، مگر پھر بھی سکون کے لیے مارے مارے پرتے ہیں، ایک نشہ سے دوسرے نشے، ایک لذت سے دوسری لذت، فحاشی کے ایک طریقے سے دوسرے طریقے، ایک سہولت سے دوسری سہولت میں مارے مارے پھر رہے ہیں مگر سکون میسر نہیں،

کیوں؟

کیونکہ آپ باہر کی خریدی ہوئی چیزوں سے خود کو جتنا خوش کرنے کی کوشش کرو، اندر کا خالی پن تمہیں اندر سے اداس کرتا رہے گا۔ جب بھی تم خود پر غور کرو گے، جب بھی تمہیں اپنی موت یاد آئے گی تم اداس اور پریشاں ہو کر پھر بے ہوشی کی اسی حالت میں جانا چاؤ گے، پھر تم نشہ، فحاشی اور لذت کے بہانے تلاش کرنے لگو گے اور زندگی بھر یہی تمہارے ساتھ چلتا

رہے گا اور عمر بڑھنے اور بڑھاپا آنے کے ساتھ ساتھ تمہارا خالی پن تمہیں اور اداس کرنے لگے گا۔

تمہارے دُکھ کی دوا تمہارے اندر ہے اسے باہر تلاش مت کرو۔ ایک بار اگر تم نے اپنی روح کو پالیا تو موت کا خوف بھی تمہیں اداس نہیں کر پائے گا، کیونکہ تم جان پاؤ گے کہ موت تو تم سے وہی چھین لے گی جو تمہارا نہیں تھا، بلکہ اس دنیا نے تمہیں دیا تھا۔ تمہاری دولت تو فقط تمہاری روح ہے جو تمہارے اس زمین پر آنے سے پہلے بھی تھی اور تمہارے موت کے بعد بھی رہے گی۔ اس سچائی کو جاننے کے بعد تم ہوش میں آجاؤ گے اور روحانی بیداری اور سکون میں رہو گے۔

بزرگ درویش نے لمحہ بھر کی خاموشی کے بعد کہا،
ایک بار پھر اس بات کو باریکی سے سمجھو،

جو باہر ہے وہ دنیا ہے، اور دنیا میں ہر طرف دکھ ہے کیونکہ ہم نے اپنے معاشروں کی تشکیل اور تعمیر، طاقت اور دولت کی بنیاد پر کی ہے، جہاں ہر کوئی طاقتور اور زیادہ سے زیادہ دولت مند بننا چاہتا ہے۔ اصل میں دولت کا حصول بھی طاقت کے حصول کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ کشمکش، یہ مقابلہ بازی تم کو کبھی سکون نہیں دے گی، تم جتنی بھی دولت کما لو، تمہیں کم نظر آئے گا کیونکہ پھر تم خود سے زیادہ امیر ترین اور طاقتور لوگوں سے موازنہ کرنے لگو گے، یہ دکھ زندگی کے آخر تک تمہارے ساتھ چلتا رہے گا اور یہ دکھ تب انتہا کو پہنچ جائے گا جب تم محسوس کرو گے کہ زندگی ختم ہونے والی ہے۔

اتنے سالوں کی بھاگ دوڑ اور محنت سے جو دولت کمائی سب چھوڑ کر خالی ہاتھ موت کی وادی میں جانا پڑے گا۔

"اور جو تمہارے اندر ہے، وہ تم ہو، تمہارے اندر کی دولت مادی نہیں روحانی ہے، جو فطرت کے اصولوں سے ہم آہنگ ہے۔ تمہاری روح کی تشکیل معاشرے نے نہیں کیا ہے بلکہ تمہاری روح عظیم تر فطرت کا حصہ ہے جو سدا پر سکون ہے۔ تم اپنی روح کو پا کر پوری کائنات سے جڑ جاؤ گے۔

تمہیں یہ سارا کائنات اپنا محسوس ہو گا، یہ اس طرح ہے کہ ایک بوند سمندر میں گرے اور وہ بوند سمندر بن جائے۔

جو اپنی انا(Ego) کو بچانے اور پروان چڑھانے کی کوشش میں رہے گا وہ ایک دن ہمیشہ کے لیے مٹ جائے گا اور جس نے اپنی انا(Ego) کو مٹا دیا اس کو موت بھی مٹا نہیں سکے گی۔

مراقبہ (Meditation) جب تکمیل کے مرحلے میں جاتا ہے تو تم روحانی سکون میں خود کو مکمل طور پر خالی محسوس کرو گے۔

تم سے انا، لالچ، انتقام، حسد، حوس، فحاشی، لذت سب مٹ جائے گا، اور تمہارا یہ خالی پن تم کو فطرت سے ہم آہنگ کرے گا۔ اور تم میں فطرت اپنا رس بھرنے لگے گی، تم سدا کے لیے ایک روحانی سکون سے بھر جاؤ گے۔

مگر اتنا ضرور یاد رکھو،

تم مراقبے میں زیرو (صفر) کی حالت ہی میں رہو، فطرت خود تم سے جڑ کر تم میں روحانیت اور سکون کشید کرے گی، کیونکہ تمہارے چاروں طرف پھیلا یہ طویل کائنات فطرت کے روحانی اصولوں پر چل رہی ہے۔

وجد کی کیفیت اُسی طرح مجھ پر طاری تھی، ایک روحانی سکون میں اپنے پورے وجود میں محسوس کر رہا تھا۔ ہم مزار سے باہر نکل گئے۔

میرے دل میں فقط ایک سوال تھا جو کافی دنوں سے میں پوچھنا چار رہا تھا۔

میں نے اس بزرگ درویش سے پوچھا،

آپ کون ہو، اور ہر بار مجھے یاد آنے پر کیسے مل جاتے ہو؟

بزرگ درویش نے مسکراتے ہوئے کہا،

میں کوئی اور نہیں بلکہ تمہارے وجود میں موجود ایک پوشیدہ قوت ہوں۔ میں ہر انسان میں موجود ایک بزرگ درویش کی مانند ہوں۔ جس میں تمام کائناتی علم موجود ہے مگر شرط یہ ہے کہ کوئی اپنے اندر مجھے تلاش تو کرے، کوئی تنہائی میں اپنے وجود کے مرکز (روح) کو پانے کے لیے آنکھیں بند تو کرے، کوئی دو پل خاموشی میں فطرت سے ہم آہنگ ہونے کی کوشش تو کرے۔ میں سب میں موجود ہوں، مگر مجھے صرف وہی پا سکتے ہیں جن کو فطرت کی سچائی جاننے کی شدت سے طلب ہو۔

مجھے آپ اپنے وجود کا مرکز، اپنا بنیادی فطرت، ضمیر یا روح کسی بھی نام سے پکار سکتے ہیں۔

(ختم شد)