

The NEWLY REVISED AND UPDATED EDITION of the
classic bestseller, with OVER ONE MILLION COPIES SOLD

SHAKTI GAWAIN

WITH LAUREL KING



LIVING IN THE LIGHT

A GUIDE TO PERSONAL AND PLANETARY TRANSFORMATION

روشنی



لند

زندہ



روشنی

لند

ذاتی اور سیاروں کی تبدیلی کے لئے ایک گائیڈ

زندہ

شکتی گوئن

لور میں کنگ کے ساتھ



نترانج ایک

ڈویژن شائع کر

رہا ہے



نیوور لڈ

لابیری
نوالو، سیاہے

94949



نہجۃ الرشاد

اے ڈویٹن



نئی علمی لاپتھری

14 پامرون وے

Novato, CA 94949

نظر ثانی شدہ ایڈیشن © 1998 شکتی گاوین اور لور میل

کنگ اور یجنل ایڈیشن © 1986 شکتی گاوین اور لور میل

کنگ کور آرت: نکولس ولٹن

کور ڈیزائین: ماہیگل ویتھر بیک کور

فوٹو گراف: میکس اونیل

تمام حقوق محفوظ ہیں۔

لائبریری آف کانگریس ان پبلی کیشن

ڈیٹا گاوین، شنستی، 1948-

روشنی میں رہنا: ذاتی اور سیاروں کی تبدیلی کے لئے ایک رہنمای

شنستی گاوین، لوریل کنگ کے ساتھ۔

اور اپ ڈیٹ کیا گیا۔

. سم۔ p.

آئی ایس بی این 1-57731-046-2 (الک پیپر) 1. خود کو حقیقت کا روپ
دینا (نفسیات)۔

2. عنوان 2. بادشاہ، لوریل 1. مرائبہ۔

38364-98

بی ایف 637.1998. S4G392

CIP

dc21 — 1 . 158

پہلی پرنٹنگ، ستمبر 1998 کینیڈا میں

تیزاب سے پاک کاغذ پر چھاپا گیا آئی

ایس بی این 1-57731

2-046

پبلشرز گروپ ویسٹ کی جانب سے تجارت میں

1 2345678910 ^{تفصیل}

یہ کتاب وقف ہے

ہم سب کے اندر کی حکمت کے لئے۔

اور علم حاصل کرنا



میں اس کتاب کے اصل ایڈیشن میں مدد کرنے پر لوریل کنگ کا شکریہ ادا کرنا چاہوں گا۔ میں اس کے لئے لورا او'کونز کی تعریف کرتا ہوں اس نظر ثانی شدہ ایڈیشن کو بنانے میں بہت سے قابل قدر تجاویز اور مجموعی حمایت میں نظر ثانی شدہ ایڈیشن کے لئے اپنے ایڈیٹر بیکی بیننیٹ کا بہت شکر گزار ہوں کہ انہوں نے ان کی تمام مدد کی اور خاص طور پر میرے شیدول کے ساتھ کام کرنے اور وقت کا مجزہ کرنے کی خواہش کا اظہار کیا! کیتھرین ڈائٹر کا ان کی مدد کے لئے شکریہ، اور مارک ایلن کا ان کی حمایت کے لئے شکریہ۔ کیتھی آلمیں نے ہمیشہ کی طرح اس منصوبے میں اپنے خیالات اور تووانائی کا حصہ ڈالا ہے۔ جم برنز، آپ کی محبت اور حوصلہ افزائی کے لئے شکریہ۔ سب سے بڑھ کر میں اپنے قارئین کا شکریہ ادا کرتا ہوں، جن کی محبت اور تعریف

میری تر غیب اور انعام رہا ہے۔

vii

شمولات



نظر ثانی شدہ ایڈیشن کے مصنف کا پیش لفظ

1 تعارف

4

حصہ اول - اصول

- | | |
|----|--------------------------------|
| 27 | 1 زندگی کا ایک نیا طریقہ |
| 33 | 2 - ہمارے اندر اعلیٰ طاقت |
| 37 | 3 - بصیرت |
| 44 | 4 - ایک تخیلی چینل بننا |
| 55 | 5 - ہمارے بہت سے نفسوں کی کھوج |
| 63 | 6 دنیا ہمارے آئینے کے طور پر |
| 75 | 7 - روح اور شکل |
| 86 | 8 - اندر مرد اور عورت |

مشرق اور مغرب:

108

9 - مرد اور عورتیں

10

ایک نیا چلنچ



حصہ دوم - اصولوں کو جینا 11 - بصیرت

پر بھروسہ کرنا

		115
130	- احساسات	1 2
	- وجود	1 3
138	اور عمل میں توازن	
143	- مطلق العنان اور باغی	14
149	- تعلقات	1 5
168	- ہمارے بچے	1 6

179	کام اور کھیل	1 7
188	-پیسہ	1 8
205	-صحت	1 9
214	-آپ کا مل جسم	2 0
224	زندگی اور موت	2 1
	ہماری دنیا کو تبدیل کرنا	2 2
228		
242	-ایک وژن	2 3
243	تجویز کردہ وسائل	

مصنف کا چہرہ

نظر ثانی شدہ ایڈیشن میں



لیونگنگ ان دی لائسٹ پہلی بار 1986 میں شائع ہوئی تھی۔ اس وقت سے لے کر اب تک اس کی دس لاکھ سے زیادہ کاپیاں فروخت ہو چکی ہیں اور اس کا کئی زبانوں میں ترجمہ بھی ہو چکا ہے۔

دنیا بھر کی زبانیں آج، یہ مسلسل فروخت ہو رہا ہے اور مجھے مسلسل رائے ملتی ہے

کہ یہ یہ با معنی طریقے سے لوگوں کی زندگیوں کو چھوڑ رہا ہے۔
کچھ عرصہ پہلے، میں نے اپنی پہلی کتاب، تخلیقی پر نظر ثانی اور اپ ڈیٹ کیا۔

تصور، اور اس وقت سے، میں محسوس کر رہا ہوں کہ میں روشنی میں رہنے کے لئے بھی ایسا ہی کرنا چاہتا ہوں۔ کتاب کا بنیادی پیغام ہمیشہ کی طرح بروقت اور متعلقہ معلوم ہوتا ہے۔ تاہم، جب سے میں نے اسے لکھا ہے، میری سمجھ میں ترقی ہوئی ہے اور (امید ہے) میری اپنی زندگی کے تجربے اور میرے کام کے ذریعہ گھر اہوا ہے۔

1

دوسروں کے ساتھ۔ میں نے محسوس کیا کہ بہت سی چیزیں ہیں جو میں کچھ مختلف کھوں گا، اور شاید یہ میرے قارئین کے لئے قابل قدر ہو گا کہ وہ میری جاری کہانی کے ساتھ ساتھ میرے کچھ "پرانے اور دانشمندانہ" نقطے نظر کو بھی سنیں۔

ان دونوں کتابوں کو اپ ڈیٹ کرنے کے بعد، اب مجھے احساس ہوا کہ کلاسیکی کتاب پر نظر ثانی کرنا ایک نازک اور مشکل فن کی شکل ہے جو لکھنے سے بالکل مختلف ہے۔ چیخ یہ ہے کہ میں اسے کس طرح تازہ ترین اور اپنے موجودہ تفہیم کے مطابق لاوں جبکہ اصل کام کی صداقت اور طاقت کا احترام اور احترام کروں، جو ایک لحاظ سے اپنے آپ میں ایک زندہ وجود ہے؟ چب میں روشنی میں زندگی پر نظر ثانی کرنے کے لئے بیٹھا تھا، تو میں نے اسے پڑھا تھا پہلین۔ ایک جواب تھا: "واہ! یہ واقعی اچھا ہے! میں بھول گیا کہ میں اس وقت کئی سوالوں کے لئے جب میں اس سے گزرا، تو مجھے دو مختلف رد عمل کا سامنا کرنا پڑتا۔ ایک جواب تھا: "واہ! یہ واقعی اچھا ہے! میں بھول گیا کہ میں اس وقت

یہ بات بہت واضح طور پر کہہ رہا تھا۔ دوسرا جواب اس وقت شرمندگی کا باعث تھا جب مجھے لگا کہ میں نے کچھ بہت سادہ یا شاندار بات کہی ہے، یا کوئی ایسی چیز مل گئی ہے جس سے میں اب متفق نہیں ہوں۔

میں نے کتاب میں کوئی بڑی تبدیلی نہیں کی ہے۔ میں نے تعارف میں اپنی کہانی کو تو سیچ اور اپ ڈیٹ کیا ہے، اور تھوڑا سا دوبارہ ترتیب دیا ہے، ایک باب شامل کیا ہے اور دو دیگر کو نکال دیا ہے جواب اچھی طرح سے فٹ نہیں ہیں۔ بصورت دیگر، میں نے اسے تھوڑا سا دوبارہ کام کیا ہے۔ اسے اپنے موجودہ خیالات کے ساتھ زیادہ ہم آہنگ کرنے کے لئے شامل کرنا، کم کرنا اور ترمیم کرنا۔ میں نے صرف اس میں ترمیم کی ہے جہاں میں نے سختی سے محسوس کیا کہ اسے بہتر یا زیادہ درست بنایا جا سکتا ہے۔

کبھی کبھی، مجھے اسی موضوع پر ایک پوری نئی کتاب لکھنے کے لائق سے لڑنا پڑتا تھا! میں نے اپنے آپ کو اس خیال سے تسلی دی کہ قارئین میرے بارے میں زیادہ مکمل نقطہ نظر میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

جو خیالات تیار ہوئے ہیں وہ آسانی سے میرے ایک نئے کام میں تلاش کر سکتے ہیں، جیسے تبدیلی کا راستہ یا حقیقی خوشحالی پیدا کرنا۔

تم میں سے وہ لوگ جنہوں نے اصل کتاب میں روشنی میں جینا پڑھا ہے ورثن نظر ثانی شدہ ایڈیشن سے تھوڑا سا مختلف لہجہ دیکھ سکتا ہے۔ جس وقت میں نے یہ کتاب لکھی، اس وقت میں ان خیالات اور طریقوں میں پائی جانے والی طاقت کے لئے نوجوانوں کے جوش و خروش سے بھرا ہوا تھا۔ ایک درجن سال بعد، میں ہمیشہ کی طرح ان خیالات کے لئے پر جوش اور پر عزم ہوں، لیکن اب میں ان کو اپنی روزمرہ کی زندگی وں میں شامل کرنے کے جاری چیلنج کے لئے صحت مند احترام رکھتا ہوں۔ لہذا آپ زندگی اور انسانی سفر کی پیچیدگیوں کو تسلیم کرنے اور ان کا احترام کرنے کے لئے کسی حد تک عاجزانہ نقطہ نظر دیکھ سکتے ہیں۔

شاید اس وقت اور اب کے درمیان میرے لئے سب سے بڑا فرق یہ ہے کہ میں اپنی ناپسندیدہ توانا یوں، ہمارے "سامنے سائیڈ" کو قبول کرنے، ان

کے ساتھ کام کرنے اور گلے لگانے کی ضرورت اور اہمیت کو سمجھتا ہوں۔ اس موقع پر روشمنی میں رہنے والا فقرہ میرے لیے پہلے سے کہیں زیادہ گھرا اور لطیف معنی رکھتا ہے۔ اس سے مراد وہ شعور اور توازن ہے جو ہماری زندگیوں میں آتا ہے جب ہم اپنے بہت سے پہلوؤں سے آگاہ ہوتے ہیں، قبول کرتے ہیں، اور اظہار کرتے ہیں، بشمول وہ حصے جن سے ہم ڈرتے اور مسترد ہو سکتے ہیں۔

جب میں نے یہ کتاب لکھی، تو ہزار سال کی تبدیلی میں ابھی کئی سال باقی تھے۔ اب یہ ہاتھ میں ہے، اور یہ خیال کہ ہم ایک نئی دنیا بنارہے ہیں، پہلے سے کہیں زیادہ متعلقہ گلتا ہے۔ چاہے آپ نے پہلے روشمنی میں جیسا پڑھا ہوا اور کیا ہے۔ نظر ثانی شدہ ورثن پڑھنا چاہتے ہیں، یا پہلی بار پڑھنے والے ہیں، خوش آمدید! مجھے امید ہے کہ آپ اس کتاب سے لطف اندوز ہوں گے اور خود کو دریافت کرنے کے اپنے سفر سے ترغیب حاصل کریں گے۔

تعلیم میں



کیا وہ میرے جو رنی کی جنگ ہے

مجھے ہمیشہ سے یہ سمجھنے کی شدید خواہش رہی ہے کہ کائنات کیسے کام کرتی ہے، زندگی کیا ہے، اور اس کا مطلب اور مقصد کیا ہے۔

جسے میں بھاگ ہوں۔ پس منظر میں، میں دیکھ سکتا ہوں کہ میری پوری زندگی سچائی اور تفہیم کی تلاش میں وقف رہی ہے۔

میری پروش ایک بہت ہی دانشور، تعلیم یافتہ، غیر مذہبی گھرانے میں ہوئی۔ میرے والدین بنیادی طور پر ملحد تھے، اور بہت ابتدائی طور پر، مجھے یاد ہے کہ مجھے یاد ہے کہ خدا پر ایمان ایک انسانی من گھڑت، ایک تصور، ایک

تو ہم پرستی ہے جو لوگوں کی مدد کرنے کے لئے پیدا کی گئی ہے۔

مکمل طور پر غیر واضح، اور ناقابل بیان، پریشانی کے بارے میں بہتر محسوس کریں جس میں ہم خود کو پاتے ہیں۔ انسانی وجود، یا کسی اور قسم کا وجود، صرف فطرت کا ایک حادثہ تھا اور اس کا کوئی خاص معنی نہیں تھا۔ میں نے یہ تسلیم کرنے کو ترجیح دی کہ میں نہیں جانتا تھا کہ ہم یہاں کیسے آئے اور کیوں، بجائے اس کے کہ صرف تحفظ کا احساس حاصل کرنے کے لئے ایک سادہ سی وضاحت اختیار کی جائے۔ میرا مانا تھا کہ سچائی عقلی ہے اور جو کچھ بھی ثابت نہیں کیا جاسکتا وہ موجود نہیں ہے۔ مجھے ان لوگوں کے بارے میں بھی کسی حد تک غصہ محسوس ہوا جو اتنے کمزور تھے کہ انہیں ایمان لانے کے لیے ایک خدا بنا پڑتا تھا۔

اس پروردش کا مثبت پہلو یہ تھا کہ مجھے حق و باطل، جنت و دوزخ اور گناہ کے بارے میں بہت زیادہ سخت اصول اور گہرے منفی پیغامات نہیں ملے جو بہت سے لوگوں کو ان کی ابتدائی مذہبی تربیت میں ملتے ہیں۔ دوسری طرف، میرے

پاس زندگی کی روحاںی جہت کے بارے میں کوئی شعوری تصور یا تجربہ نہیں تھا، اور میری زندگی کے معنی اور مقصد کے بارے میں میرے پاس موجود سوالات کا کوئی جواب نہیں تھا۔ میرے والدین واقعی ایک بچہ چاہتے تھے، اور مجھ سے بہت محبت کرتے تھے۔

بد قسمتی سے وہ اپنا رشتہ طے کرنے سے قاصر تھے اور جب میں دوسال کا تھا تو طلاق ہو گئی تھی۔ اگرچہ مجھے یہ واضح طور پر یاد نہیں ہے، لیکن میں جانتا ہوں کہ اس واقعے نے میری زندگی پر بڑا اثر ڈالا اور تعلقات میں میرے بعد کے نمونوں کو متاثر کیا۔ طلاق کے بعد، میں اپنی ماں کے ساتھ رہتا تھا جس نے کبھی دوسری شادی نہیں کی اور نہ ہی کوئی اور شادی کی تھی۔ میرے والد نے دوسری شادی کی، اور میں اکثر اپنے والد اور ان کے دوسرے خاندان سے ملنے جاتی تھی۔

میری والدہ نے ان دنوں میں سٹی پلاز کے طور پر ایک کامیاب کیریئر تیار کیا جب اس شعبے میں بہت کم خواتین تھیں۔ انہوں نے سنگل پرورش کے عام چیلنجوں سے نمطا۔ اپنے بچے کی ضروریات کو اپنے کام کے تقاضوں کے ساتھ

متوازن کرنے کی کوشش کی۔ اکتوبر اولاد ہونے کے ناطے

ایک کام کرنے والی ماں، میں نے بہت پہلے ذمہ داری اور خود کفالت کا مضبوط احساس پیدا کیا۔

میری ماں ایک بہت ہی مہم جو شخص ہے۔ وہ نئی چیزوں کو آزمانا پسند کرتی ہیں، اور میرے لئے، وہ بے خوفی اور قائدانہ جذبے کا ایک عظیم رول ماؤں تھیں۔ وہ اپنی نسل کی پہلی تعلیم یافتہ امریکی خواتین میں سے ایک تھیں جنہوں نے قدرتی طور پر بچے کو جنم دیا۔ میں پہلا بچہ تھا جو اس کے ڈاکٹر نے بے ہوشی کے بغیر پیدا کیا تھا۔ مجھے ایک بہت ہی خوش قسمت پیدائش سے نوازا گیا تھا۔ (30 ستمبر 1948 کو رات 9:10 بجے ٹرینٹن، نیوجرسی میں آپ سبھی نجومیوں کے لیے!)

میری والدہ کو نئی جگہوں کی تلاش کرنا پسند ہے اور جب میں بچہ تھا تو ہم نے بہت سفر کیا۔ پورے ریاستہائے متحده امریکہ، ولیٹ انڈیز، میکسیکو، ہوائی، یورپ۔ جب بھی میری ماں نے نوکری تبدیل کی تو ہم بھی اکثر یہاں

آتے تھے۔ جب تک میں پندرہ سال کا نہیں تھا، میں کبھی بھی ایک جگہ دو یا تین سال سے زیادہ نہیں رہا تھا۔

میری والدہ کا خاندان کو نکر تھا اور ہم اب بھی اپنی دادی سے بات کرتے وقت "سادہ زبان" استعمال کرتے تھے (کویکرز کے لئے "آپ" کے بجائے "آپ" کہنا ہر شخص کے اندر موجود خدا کا اعتراف ہے)۔ لہذا، گہری سطح پر، میں نے روح اور انسانیت کے تین فکر مندی کے احترام کو جذب کیا جو کو نکر مذہب کے تانے بانے میں بندھا ہوا ہے، جس کے بارے میں مجھے لگتا ہے کہ بعد میں میری زندگی میں اس کا مجھ پر گہرا اثر

پڑا۔

جب میں چودہ سال کا تھا تو میں ایک بہت بڑے جذباتی بحران سے گزرا۔ ابتدائی طور پر میرا پہلا رومانس (انیس سال کی عمر کے ایک "بوڑھے" شخص کے ساتھ۔ مجھے یقین تھا کہ کوئی بھی اس کا موازنہ نہیں کرے گا) کے خاتمے سے شروع ہوا، یہ ایک گہری اور دیر پا وجودی ماہی سی میں بدل گیا۔ میں نے زندگی پر ایک طویل کڑی نظر ڈالی اور تسلیم کیا کہ اس کا

واقعی کوئی مطلب یا معنی نہیں ہے۔ میں یہ سب دیکھ سکتا تھا

وہ چیزیں جو زندگی میں اہمیت فراہم کرنے والی تھیں۔ تعلیم، کامیابی، تعلقات، پیسہ۔ اپنے آپ میں عارضی، بے معنی اور خالی تھیں۔ ایسا لگتا ہے کہ اس خلا کو پر کرنے کے لئے کوئی اور چیز نہیں تھی۔ میں بہت مایوس اور افسردہ تھا، اور بنیادی طور پر کئی سالوں تک اسی حالت میں رہا۔

پس منظر میں، میں دیکھ سکتا ہوں کہ میں ایک ایسے تجربے سے گزر رہا تھا جس سے ہم سب کو کسی نہ کسی وقت (یا کئی بار) گزرنا پڑتا ہے۔ جسے صوفیانہ وہم کے پردے کو چھپ کر کا نام دیتے ہیں۔ یہ وہ نقطہ ہے جہاں ہم یہ تسلیم کرنا شروع کرتے ہیں کہ ہماری مادی دنیا حتیٰ حقیقت نہیں ہے اور ہم اپنے وجود کے روحی پہلو کو دریافت کرنے کے لئے اندر کی طرف مڑ جاتے ہیں۔ ان اوقات میں، ہم عام طور پر محسوس کرتے ہیں کہ ہم نیچے کی طرف جا رہے ہیں، لیکن جیسے ہی ہم نیچے کی طرف جاتے ہیں، ایسا لگتا ہے جیسے ہم ایک جال کے دروازے سے ایک نئی جگہ یعنی روح کے اندر ونی دائرے میں گر جاتے ہیں،

جہاں ہم زندگی کے ساتھ اپنے تعلق کو بالکل نئے طریقے سے تلاش کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ جب ہم اپنے خوف کا سامنا کر سکتے ہیں اور اس طرح کی "روح کی تاریک رات" سے گزر سکتے ہیں، تو ہمیں ایک گھری نئی مہم جوئی کی صحیح سے خوش آمدید کہا جاتا ہے۔

نئے تجربات

اگلے چند سالوں میں، مجھے نئے تجربات، کھلے پن، ایک بڑھتی ہوئی آگہی مانا شروع ہوئی جو میرے سابقہ منظقی فریم ورک میں فٹ نہیں تھی۔ کانج میں، میں نے نفیسیات کی تعلیم حاصل کی اور کچھ انکاؤنٹر گروپوں اور حساسیت کی تربیت کے گروپوں میں شامل ہو گیا، جو مجھے پرانے جذباتی درد کو دور کرنے کی اجازت دینے کے علاوہ، مجھے سب کے ساتھ محبت، خوشی اور بیکھتری کے نئے احساسات کی طرف لے گئے۔ میں نے رقص کی تعلیم حاصل کی اور پہنچ چلا کہ جب میں رقص کر رہا تھا، تو مجھے اکثر ایک خوشگوار احساس ہوتا تھا، جیسے

کسی اوپری قوت نے قبضہ کر لیا تھا اور مجھے سنسنی خیز انداز میں آگے بڑھا رہا تھا۔
 مجھے ہمیشہ سے مشرقی فلسفے میں دلچسپی رہی ہے، اس لیے میں نے بدھ
 مت اور ہندو مت کے بارے میں کتابیں پڑھی ہیں۔ میں نے یوگا اور میدیش
 کی مشق کی اور پایا کہ انہوں نے مجھے زیادہ مرکوز، آرام دہ اور خود کے ساتھ ہم
 آہنگ محسوس کرنے میں مدد کی۔ کالج سے فارغ التحصیل ہونے کے بعد میں
 نے دو سال دنیا بھر کا سفر کرتے ہوئے گزارے، کئی مہینوں تک ہندوستان میں
 رہا، جہاں میں نے مشرقی صوفیانہ روایت کے بارے میں گہری آگئی حاصل
 کی۔ میر اسفر میرے لئے ایک طاقتور تجربہ تھا کیونکہ بہت کم میسے اور کوئی حقیقی
 منصوبہ بندی نہ ہونے کی وجہ سے، میں نے اپنی بصیرت پر عمل کرتے ہوئے
 زندگی گزاری۔ میں بنیادی طور پر اٹلی میں چھٹیاں گزارنے کے لئے روانہ
 ہوا تھا اور آخر میں دنیا بھر میں دو سال کا سفر کیا۔ میں نے سیکھا کہ میں بغیر کسی
 جائیداد کے رہ سکتا ہوں اور نامعلوم جگہوں پر محفوظ طریقے سے منتقل ہو سکتا

ہوں۔ یہ میرے ابتدائی تجربات میں سے ایک تھا جو اس وقت ہوتا ہے جب ہم اپنی اندر وہی رہنمائی پر بھروسہ کرتے ہیں اور اپنی توانائی کے بہاؤ کی پیروی کرتے ہیں۔

ہوش میں آنا

جب میں ریاستہائے متحده امریکہ واپس آیا، تو مجھے "شور" نامی کسی چیز کی طرف راغب کیا گیا۔ میں اس کی وضاحت نہیں کر سکتا تھا کہ یہ کیا تھا لیکن میں جانتا تھا کہ میں اس سے زیادہ چاہتا ہوں اور میرے لئے، ذاتی ترقی کے عمل سے زیادہ کوئی اور چیز اہم نہیں ہے۔ میں نے محسوس کیا کہ اگر میں کیریئر، پیسہ، یا تعلقات جیسے بیرونی اہداف کی پیروی کروں گا، تو وہ بالآخر خالی محسوس کریں گے، جبکہ اگر میں نے خود کو اپنی ترقی کے لئے وقف کر دیا تو میرے پاس آخر کار وہ چیزیں ہوں گی جو میرے دل کی خواہش ہے جیسے محبت کے تعلقات، با معنی کام، اور ایک

کثرت کا احساس، اور یہ کہ یہ سب زیادہ اطمینان بخش طریقے سے ہو گا۔
 مجھے نہ صرف اپنی زندگی میں زیادہ سے زیادہ بھرنے کی خواہش تھی،
 بلکہ دنیا میں ثابت تبدیلی اور دوسرے لوگوں کی شفا یابی اور خوشی میں
 شامل ہونے کی شدید خواہش تھی۔

میں سان فرانسکوبے کے علاقے میں چلا گیا، جسے میں نے نام نہاد
 "انسانی صلاحیت کی تحریک" میں سب سے آگے تسلیم کیا اور علم، حکمت،
 شفا یابی اور تبدیلی کی مخلصانہ تلاش میں ڈوب گیا۔ میں نے کلاسیں اور
 ورکشاپس لیں، شوق سے نئی کتابیں پڑھیں، مراقبہ کیا، اور اسی عمل میں شامل
 دوسروں سے مسلسل بات کی۔ کیونکہ میں کمپنیز کی ہینڈبک ٹوہائیر کا لسینسنس پڑھنے کے
 بعد میں برکلے میں ان کے مرکز میں رہنے چلا گیا جہاں ہم نے ایک سال تک دن
 رات اپنی نشوونما پر شدت سے کام کیا۔ اس کے بعد، میں نے کئی سالوں تک
 دوسرے لوگوں کے ساتھ فرقہ وارانہ زندگی گزارنے کا فیصلہ کیا جو ذاتی ترقی

کے ایک گھرے عمل میں شامل تھے۔ اس عرصے کے دوران، میں نے زندہ رہنے کے لئے کافی پیسہ کمانے کے لئے ہر ممکن کوشش کی۔ گھر کا کام، دفتر کا کام، مشکلات اور اختتام۔ جبکہ میں نے اپنے حقیقی کام پر توجہ مرکوز کی۔ اس وقت سے لے کر اب تک، پچیس سال پہلے، میری زندگی ایک باشعور ہستی کے طور پر میری نشوونما اور ارتقاء کے لیے وقف رہی ہے۔ مجھے یہ بات سمجھ میں آئی کہ زیادہ باشعور ہونے کا مطلب یہ ہے کہ میرے اندر اور اپنے ارد گرد جو کچھ ہو رہا ہے اس سے زیادہ آگاہ ہو جانا، میری اندر ورنی دنیا نے میری میرونی دنیا کو کس طرح متاثر کیا اور اس کے بر عکس۔ میں نے محسوس کیا کہ میرے پاس جتنا زیادہ شعور ہے، اتنا ہی زیادہ انتخاب ہے کہ میں اپنی زندگی کے حالات کو کس طرح تخلیق کرتا ہوں یا اس کا جواب دیتا ہوں۔ جب ہم نسبتاً بے ہوش ہوتے ہیں، تو ہم صرف وہی کرتے ہیں جو ہمارے پاس ہے

ہمیشہ کیا جاتا ہے، اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ کوئی دوسرا راستہ ہے۔ جیسے جیسے ہم آہستہ آہستہ زیادہ باخبر ہوتے ہیں، ہم یہ تسلیم کرنا شروع کرتے ہیں کہ دوسرے اختیارات موجود ہیں اور ہم اپنی زندگی میں دوسرے انتخاب کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے، میں نے سوچا کہ اس عمل میں اے سے بی تک ایک سیدھی لکیر شامل ہے، اے جہالت کا اندر ہیرا ہے، اور بی مکمل "روشن خیالی" ہے۔ مقصد یہ تھا کہ جتنا ممکن ہو براہ راست اے سے بی میں منتقل کیا جائے۔ اگر ہم روشن خیالی حاصل کرنے کے لئے وقف اور خوش قسمت ہوتے تو ہم اس عمل کو مکمل کر لیتے۔ ہم روشن مخلوق ہوں گے، ہمیشہ روشنی، محبت اور حکمت سے بھرے ہوئے ہوں گے۔

آخر کار، میں سمجھ گیا کہ شعور ایک مسلسل کھلتا ہوا، گہرا اور پھیلتا ہوا عمل ہے جس کا کوئی اختتام نہیں ہے۔ ہم لا محدود اور چیچیدہ مخلوق ہیں، اور

ہمارے انسانی سفر میں صرف ایک روحانی بیداری نہیں ہے، بلکہ ہمارے وجود کی تمام سلطوں—روحانی، ذہنی، جذباتی اور جسمانی—کی نشوونما اور ان تمام پہلوؤں کو ایک صحت مند اور متوازن روزمرہ زندگی میں ختم کرنا شامل ہے۔

تاہم، میں اپنے آپ سے آگے بڑھ رہا ہوں، لہذا اپنی کہانی کی طرف واپس آرہا ہوں.

میرا نام

لوگ اکثر مجھ سے میرے نام کے بارے میں پوچھتے ہیں لہذا میں نے سوچا کہ میں یہاں رک جاؤں گا اور آپ کو اس کے بارے میں بتاؤں گا۔

ہندوستان میں رہتے ہوئے، میں ہندو ریلی جیون سے بہت متاثر ہوا اور اس کا مطالعہ کرنا شروع کر دیا۔ میری پرورش ایک عیسائی کے طور پر نہیں ہوئی تھی، اور یہ مذہب کبھی بھی میرے لئے زیادہ دلچسپی نہیں رکھتا تھا۔ مجھے بدھ مت کے کچھ خیالات بہت پسند تھے، لیکن یہ مجھے تھوڑا سا داشورانہ

لگ رہا تھا۔ ہندو مذہب میں خرافات، علامتوں اور دیوتاؤں کو چھو لیا گیا

میں اپنی روح میں ایک گہری جگہ پر ہوں۔ یہ ایک بہت پیچیدہ مذہب ہے اور میں اسے سمجھنے کا دکھاوا بھی نہیں کرتا، لیکن میں نے کچھ چیزوں کو سمجھا۔ ہندو مذہب میں تین اہم دیوتاؤں کی تسلیٹ ہے جو زندگی کے تین پہلوؤں کی علامت ہے۔ برہما خالق ہے، وشنو محافظ ہے، اور شیو تباہ کرنے والا ہے۔ شیو کائنات کی مستقل تبدیلی کی نمائندگی کرتا ہے، یہ حقیقت کہ ہر چیز کو دوبارہ پیدا ہونے کے لئے مسلسل تباہ ہونا ضروری ہے۔ وہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ زندگی کی حرکت کے ساتھ بہنے کے لئے ہمیں ہر چیز کو مسلسل چھوڑنا چاہئے۔ ان کے بہت سے پر جوش عقیدت مند اپنا گھر اور مال چھوڑ دیتے ہیں اور اس آزادانہ طور پر گھومتے پھرتے ہیں اور کائنات کی تو انائی کی پیروی کرنے اور اس پر بھروسہ کرنے کے لئے خود کو چھوڑ دیتے ہیں۔ شیو کو نظر انج کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ رقص کا بھگوان (لفظی طور پر، تال کا بھگوان)۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ ان کا رقص ہے جو کائنات کو حرکت میں رکھتا ہے۔ اسے لمبے بہنے والے

بالوں کے ساتھ ایک بہت ہی خوبصورت اور طاقتور شخص کے طور پر دکھایا گیا ہے۔ (کہا جاتا ہے کہ اس کے بالوں سے پاک بہہ رہا ہے) دریائے گنگا۔ مجھے اس کی طرف بے حد کشش محسوس ہوئی۔

شکتی شیو کا نسوانی پہلو ہے۔ لفظ "شکتی" کا مطلب "توانائی" ہے۔ وہ تو انائی جس سے کائنات میں ہر چیز بنی ہے۔ یہ زندگی کی تو انائی ہے۔ زندگی کی طاقت ہمارے جسم وہ میں چل رہی ہے۔ اس کا مطلب "خواتین کی تو انائی" بھی ہے۔ تنتر کے ہندو رواج میں، کسی کی جنسی تو انائی کو چن کے ذریعے روشن خیالی کی تکنیک موجود ہے۔ اس عمل میں مرد کو شیو اور عورت کو شکتی کہا جاتا ہے۔

جب میں ہندوستان سے واپس آیا تو میری ملاقات ہوئی اور کئی سال تک میرے دوست مارک ایلن کے ساتھ رہا۔ وہ نہیں سوچتا تھا کہ میرا پچھلانام میرے لئے موزوں ہے اور شیو کے ساتھ میرے "محبت کے تعلقات" کے بارے میں جانتے ہوئے، اس نے مجھے شکتی کہنا شروع کر دیا۔ میں نے اسے پسند کیا اور اس کا استعمال شروع کیا۔ اس وقت، مجھے نہیں لگتا

مجھے احساس ہوا کہ یہ نام کتنا طاقتور تھا، لیکن اب مجھے اس کا احساس ضرور ہوا۔ مجھے لگتا ہے کہ نام کے ارتقاش نے مجھے اپنی طاقت میں ابھرنے میں مدد کی ہے۔
 گاوین وہ آخری نام ہے جس کے ساتھ میں پیدا ہوا تھا۔ یہ وہی نام ہے جو کنگ آرتھر افسانوں میں سر گاوین کا ہے۔ ایک اصطلاحی تعریف کے مطابق، اس کا مطلب ہے "جنگ باز"، جو میرے خیال میں ایک حیرت انگیز تصویر ہے۔ میرے لیے شکتی میرے نسوانی پہلو کی نمائندگی کرتی ہے اور گاوین میرے مردانہ پہلو کی نمائندگی کرتی ہے۔

Cr eati v e Visualization

ابتدائی ورکشاپس میں سے ایک جو میں نے لیا وہ سلوامائند کنٹرول کورس تھا۔ اس وقت بھی میں اس قسم کی چیز کے بارے میں شکوک و

شبہات کا شکار تھا اور شاید کبھی اس کے پاس نہیں جاتا سوائے اس کے کہ میری والدہ نے یہ کورس کیا تھا اور مجھے اس کی سفارش کی تھی۔ میں ان کی ایک تکنیک کی وضاحت کو کبھی نہیں بھولوں گا جس میں آپ تصور کر سکتے ہیں کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں اور یہ اکثر سامنے آئے گا۔ میرے ذہن کو اس بارے میں شک ہوا لیکن میرے دل نے چھلانگ لگائی اور مجھے یاد ہے، "جب سے میں بچہ تھا، میں ہمیشہ جانتا تھا کہ جادو ہے۔ کسی نہ کسی طرح، کہیں نہ کہیں، جادو واقعی موجود ہے۔ یہ اس کے قریب ترین چیز کی طرح لگتا ہے جس کے بارے میں میں نے کبھی سنا ہے۔

میں نے کورس کیا اور میں حیران رہ گیا! ہم نے آہستہ آہستہ اور آسانی سے آسان تکنیک وں کے ساتھ آغاز کیا جو کوئی بھی قبول کر سکتا ہے اور کر سکتا ہے، اور آہستہ آہستہ، ہم نے زیادہ ناقابل بیان، لیکن بہت طاقتور، عمل میں اپناراستہ بنایا۔ پانچ دنوں کے بعد، مجھے ایک مضبوط نفسیاتی تجربہ ہوا جس میں، کئی گھنٹوں کی مدت کے لئے، میں مستقل طور پر انتخاب کرنے کے قابل تھا۔

مخصوص معلومات جو میرے پاس جاننے کا کوئی طریقہ نہیں تھا سو اے
میرے بصیرت کے۔ اس تجربے نے میری کچھ سابقہ حدود کو ختم کرنا شروع
کر دیا جو میرے خیال میں ممکن تھا۔

اس کو رس میں میں نے جو سب سے اہم تکنیک سیکھی وہ تخلیقی تصور کی
بنیادی تکنیک تھی۔ گہرائی سے آرام کرنا اور پھر اپنے ذہن میں مطلوبہ مقصد کو
بالکل اسی طرح پیش کرنا جس طرح آپ چاہتے ہیں۔ میں نے اس تکنیک پر
عمل کرنا شروع کیا اور پایا کہ یہ حیرت انگیز طور پر موثر تھا۔ اکثر وہ چیزیں جو میں
نے پیش کیں وہ جلدی اور غیر متوقع طریقوں سے سچ ثابت ہوئیں۔ میں
امکانات سے متاثر ہوا اور اسی طرح کے موضوعات پر کچھ دیگر کلاسیں اور
ورکشاپس لیں۔ میں نے اپنی زندگی میں باقاعدگی سے تخلیقی بصری تکنیک کا
استعمال کرنا شروع کیا اور انہیں اپنے دوستوں کو سکھانا شروع کیا۔ میں نے ذاتی

نو عیت پڑھی ہے
جین رابرٹس کی حقیقت اور اس خیال سے بہت زیادہ متاثر ہوا کہ

ہم سب اپنی حقیقت خود بناتے ہیں۔ جلد ہی، میں نے ورکشاپوں کی قیادت کرنا اور نجی مشاورت کرنا شروع کر دی، اور آخر کار تخلیقی تصور لکھا۔

جب مجھے کتاب لکھنے کا خیال آیا تو میں صرف ان تمام خیالات اور تکنیکوں کو جمع کرنا چاہتا تھا جو میں نے مختلف ذرائع سے سیکھا تھا اور انہیں ایک جامع انداز میں کاغذ پر ڈالنا چاہتا تھا۔ میں نے سوچا کہ میں ایک چھوٹا سا کتابچہ لکھوں گا جو میں دوستوں کو دے سکتا ہوں اور شاید اپنے گاہوں اور کچھ دلچسپی رکھنے والے لوگوں کو فروخت کر سکتا ہوں۔ جب میں نے اسے لکھا، تو میں خود شک سے بھر گیا: "میں اس طرح کی کتاب لکھنے والا کون ہوں؟ میں کوئی ماہر نہیں ہوں۔" میرے اندر کی کوئی طاقت مجھے ایسا کرنے کے لیے دباؤ ڈالتی رہی، ایسا ہی میں نے کیا۔ میں نے کتاب بنانے میں مدد کے لئے تخلیقی بصری تکنیک کا استعمال کیا۔ کورڈیزائز کرنے کے لئے مجھے ایک آرٹسٹ دوست ملا۔ پھر، میں نے اپنی دیوار پر درہ لٹکا دیا اور تصور کر تارہا اور اس بات کی تصدیق کر تارہا کہ کتاب پہلے ہی ختم ہو چکی ہے۔ مجھے لگا کہ یہ لکھنا کافی آسان تھا (سوائے میرے شکوک و شبہات کے) اور اس سے پہلے کہ میں اسے جانتا، یہ پلٹ چکا تھا۔

ایک حقیقی کتاب میں جو میں اور کچھ دوستوں نے مل کر شائع کی۔

اس وقت مجھے اس بات کا پوری طرح احساس نہیں تھا کہ یہ کتاب میرے اندر ایک اعلیٰ تخلیقی ذریعہ سے آ رہی ہے۔ شخصیت کی سطح پر، مجھے شکوک و شبہات اور خوف تھے، لیکن اپنے آپ سے اپنی اندر ورنی وابستگی کی وجہ سے، میں کسی بھی طرح آگے بڑھنے اور تخلیقی توانائی کی پیروی کرنے کے لئے تیار تھا۔ چونکہ میں واضح طور پر سوچنے اور لکھنے کی فطری صلاحیت رکھتا تھا، ان خیالات میں واقعی دلچسپی رکھتا تھا، موضوع میں ایک اچھا پس منظر رکھتا تھا، اور کچھ خطرات اٹھانے کے لئے تیار تھا، لہذا کائنات مجھے ایک تخلیقی چینل کے طور پر استعمال کر سکتی تھی۔

اشاعت کا عمل بھی ایسا ہی تھا۔ میرے دوست، مارک ایلن اور جون برنس، اور میں کاروبار یا اشاعت کے بارے میں بہت کم جانتے تھے، اور میرے پاس کوئی پیسہ نہیں تھا، لیکن ہم اپنی کتابیں لکھنے اور شائع کرنے کی

خواہش رکھتے تھے۔ اپنے جذبات پر بھروسہ کرنے اور ان پر عمل کرنے کا خطرہ مول لینے کے لئے تیار ہونے سے، ہم نے پایا کہ ہم قدم بہ قدم، جو کچھ کرنے کی ضرورت ہے اس میں رہنمائی کر رہے ہیں۔ ہم نے اس عمل میں بہت سی غلطیاں کیں (زیادہ تر جب ہم اپنی اندرونی رہنمائی پر عمل نہیں کرتے تھے) اور ان میں سے کچھ تکلیف دہ اور انہٹائی مہنگے تھے، لیکن آخر کار، ہم نے ایک کامیاب پیلشنگ کمپنی تشکیل دی، جس کا اصل نام جوٹ پیلشنگ

انکار پور یڈٹھا، جسے اب نیوور لڈ لا بسیری کہا جاتا ہے۔
تحقیقی تصور کسی بھی جنگلی سے کہیں زیادہ کامیاب رہا ہے

جب میں نے اسے لکھا تھا تو شاید میرے پاس تصور تھا۔ اگرچہ اس کی کبھی بھی مار کیٹنگ یا تشویر زبانی کلام کے علاوہ کسی اہم طریقے سے نہیں کی گئی تھی، لیکن اس تحریر کے وقت اس کی تقریباً تین ملین کا پیاس فروخت ہو چکی ہیں اور پانچ سے زیادہ غیر ملکی زبانوں میں ترجمہ کیا گیا ہے۔ 1978 میں اس کی اصل اشاعت کے بیس سال بعد، نظر ثانی شدہ ایڈیشن اب بھی مسلسل فروخت ہو رہا ہے۔ سالوں کے دوران، مجھے دنیا بھر کے لوگوں سے بے شمار خطوط اور کالز موصول ہوئی ہیں۔

دنیا کا کہنا ہے کہ اس نے ان کی زندگیوں کو تبدیل کرنے میں مدد کی ہے۔
 یقیناً، یہ میرے لئے کافی اطمینان بخش رہا ہے، خاص طور پر کیونکہ میں دیکھ
 سکتا ہوں کہ یہ کام پر کائنات کی اعلیٰ طاقت ہے۔ میں نے ایک قابل فخر ماں
 کی طرح محسوس کیا ہے، جو اپنے بچے کو دنیا میں دیکھ رہی ہے، اس کا کام کر رہی
 ہے اور اس کی قسمت بنارہی ہے، یہ جانتے ہوئے کہ یہ میرا ہے اور ابھی تک
 میرا نہیں ہے۔ یہ میرے ذریعے سے آیا اور میں نے اسے تشکیل دینے میں مدد
 کی، اور پھر بھی یہ ایک وجود ہے، اپنی ایک اکائی ہے، جس کی اپنی تقدیر ہے اور
 تخلیقی مأخذ سے اس کا اپنا تعلق ہے۔

باطنی رہنمائی سننا

جب میں نے پہلی بار تخلیقی تصور کی تکنیک وں کو دریافت کیا اور پایا کہ وہ

کام کرتے ہیں، تو میں پر جوش تھا کیونکہ میں نے محسوس کیا کہ ان کے استعمال کے ذریعے میں اپنی زندگی میں جو چاہتا ہوں وہ تخلیق کر سکتا ہوں۔ میں اس احساس سے خوش تھا کہ مجھے وہ سب کچھ مل سکتا ہے جو میں چاہتا ہوں!

یہ میرے لئے ایک اہم قدم تھا کیونکہ اس نے مجھے بنیادی طور پر بے اختیار رویے سے باہر نکلا جو میں پہلے رکھتا تھا۔ یہ احساس کہ زندگی ایک ایسی چیز ہے جو آپ کے ساتھ ہوتی ہے اور آپ صرف اس کا بہترین فائدہ اٹھاسکتے ہیں۔ یہ ایک طرح سے ایک متاثرہ پوزیشن تھی۔ لوگوں اور اپنے سے باہر کی چیزوں کو طاقت دینا۔ تخلیقی تصور کا استعمال کرتے ہوئے، میں نے محسوس کرنا شروع کیا کہ طاقت مجھ میں ہے، کہ میں اپنی زندگی کو اس طرح تخلیق کرنے کا انتخاب کر سکتا ہوں جس طرح میں چاہتا ہوں۔ یہ بہت با اختیار اور بہت آزاد تھا۔

جو جوں میں نے اپنی حقیقت تخلیق کرنے کے عمل کا جائزہ لیا، مجھے احساس ہونے لگا کہ جو تخلیقی طاقت میں محسوس کر رہا ہوں وہ صرف میری شخصیت کے علاوہ کسی اور ذریعہ سے آرہی ہے۔ ایک بات تو یہ ہے کہ کچھ

چیزیں جو میں نے سوچا تھا کہ میں چاہتا ہوں وہ ظاہر نہیں ہوتے ہیں؛ اور،

پس منظر میں، میں دیکھ سکتا تھا کہ یہ میرے اعلیٰ ترین مفاد کے لئے تھا کہ وہ نہیں ہوا۔ دوسری چیزیں اتنی مجذبہ طور پر ہوئیں کہ ایسا لگا جیسے کوئی نادیدہ قوت ہر چیز کو اپنی جگہ پر رکھ رہی ہو۔ کبھی کبھی میرے پاس بصیرت اور آگہی یا مستقبل کے تصورات کی جھلکیں ہوتی تھیں، جو انتہائی درست ہوتی تھیں اور ایسا لگتا تھا کہ وہ اپنے اندر کسی گھرے ماذد سے آتے ہیں۔ میں یہ جانے میں زیادہ سے زیادہ دلچسپی لینے لگا کہ یہ تخلیقی قوت کیا ہے اور یہ کس طرح کام کرتی ہے۔ میں نے یہ سمجھنا شروع کیا کہ "یہ" (میری روح، یا اعلیٰ نفس) بہت سی چیزوں کے بارے میں "میں" (میری شخصیت کی ذات) سے کہیں زیادہ جانتا تھا۔ میں نے دیکھا کہ شاید یہ جانے کی کوشش کرنا ہو شیار ہو گا کہ وہ اندر ہونی رہنمائی مجھے کیا بتا رہی تھی، اور اس پر عمل کریں۔ جب بھی میں نے ایسا کیا، یہ کام کرتا تھا۔

آخر کار، میں نے اپنی زندگی کو کنٹرول کرنے کی کوشش میں دلچسپی کھو

دی، چیزوں کو اس طرح سے انجام دینے کے لئے کہ میں نے سوچا کہ میں چاہتا ہوں کہ وہ ہو۔ میں نے اپنے اندر کائنات کی اعلیٰ طاقت کے سامنے ہتھیار ڈالنے اور یہ جاننے کی مشق شروع کی کہ "یہ" مجھ سے کیا کرنا چاہتا ہے۔ میں نے دریافت کیا کہ، طویل مدت میں، یہ واقعی اتنا مختلف نہیں تھا۔ ایسا لگتا ہے کہ کائنات ہمیشہ چاہتی ہے کہ میرے پاس وہ سب کچھ ہو جو میں واقعی چاہتا ہوں، اور ایسا لگتا ہے کہ یہ جانتا ہے کہ اسے بنانے میں میری رہنمائی کیسے کی جائے۔ تاہم، زور مختلف ہے۔ یہ جاننے کے بجائے کہ میں کیا چاہتا ہوں، اہداف کا تعین کرتا ہوں، اور اپنے ساتھ جو کچھ ہوا اسے کنٹرول کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے، میں نے اپنی بصیرت کے مطابق ٹیونگ کرنے اور اس پر عمل کرنے کی مشق شروع کر دی جو اس نے مجھے بتایا تھا۔ ہمیشہ یہ سمجھے بغیر کہ میں وہ کیوں کر رہا ہوں جو میں کر رہا تھا۔ یہ کنٹرول چھوڑنے، ہتھیار ڈالنے اور اعلیٰ طاقت کو انچارج بننے کی اجازت دینے کا احساس تھا۔ اسی دوران میری ملاقات شری ^{لکھمیں} نامی ایک خالون سے ہوئی جو

میرے لئے ایک بہت اہم استاد بن گیا۔ وہ ہر ہفتے ایک گروپ کی قیادت کرتی تھیں اور میں نے وفاداری سے اس میں جانا شروع کیا اور پانچ سال تک ایسا کرتا رہا۔ اس نے مجھے اس بارے میں بہت کچھ سکھایا کہ کس طرح اپنے بدیہی احساس پر بھروسہ کرنا اور اس پر عمل کرنا ہے۔ روشنی میں رہنے کے بہت سے خیالات، جن میں مرد اور عورت کا تصور بھی شامل ہے، جس طرح میں اسے استعمال کرتا ہوں، شرلی سے متاثر تھے، اور میں اس کے لئے تھہ دل سے شکر گزار ہوں جو اس نے مجھے سکھایا۔

اپنے آپ کو پریشان کرنا

شرلی کے ساتھ کئی سال گزارنے کے بعد، مجھے اس حقیقت کا سامنا کرنا پڑا کہ گروپ میں ایسی چیزیں ہو رہی تھیں جو مجھے صحیح نہیں لگ رہی تھیں، اور یہ کہ مجھے موصول ہونے والی اپنی رائے دینے کا کوئی طریقہ نہیں مل سکا۔ میں

نے خود کو اس پرانے مسئلے کا سامنا کرتے ہوئے پایا کہ "گرو" کو کیسے چھوڑا جائے۔ میں شریٰ کا بہت احترام کرتا تھا، اور جو کچھ مجھے اس سے ملا تھا وہ اتنا قیمتی تھا، کہ اس وقت کا سامنا کرنا بہت مشکل تھا جب مجھے معلوم تھا کہ میں اب جوابات کے لئے اس کی طرف نہیں دیکھ سکتا۔ ایک لحاظ سے، شریٰ وہ مابعد الطبیعیاتی ماں تھی جس نے مجھے وہ مدد اور تحفظ فراہم کیا تھا جس کی مجھے ضرورت تھی جب تک کہ میں خود پر اعتماد کرنے کے لئے تیار نہ ہو جاؤں۔

آخر کار، میری اندر ونی رہنمائی نے مجھے بتایا کہ مجھے اس پر بھروسہ کرنا بند کرنا پڑے گا۔ اب وقت آگیا تھا کہ میں اپنی اندر ونی رہنمائی کی طاقت پر بھروسہ کر دوں۔ یہ محسوس کرنا خوفناک اور آزادانہ دونوں تھا کہ میرا اپناراستہ ہے اور میرے سامنے کوئی نہیں تھا جس کے پاس تمام جوابات تھے۔

روشنی میں ہو رہا ہوں

ایک بار تخلیقی تصور مقبول ہونے کے بعد، بہت سے لوگوں نے شروع کیا۔

مجھے ایک اور کتاب لکھنے کے لئے کہاں تخلیقی تصور شائع ہونے کے تقریباً دو سال بعد، مجھے شدید احساسات ہونے لگے کہ میں ایسا کروں گا۔ ایک دن جب میں جنگل میں چھپل قدمی کر رہا تھا تو میں اپنی نئی کتاب کے بارے میں سوچ رہا تھا اور میں سوچ رہا تھا کہ میں اسے لیا ہوں۔ اچانک، میری توجہ راستے کے قریب جنگل کے ایک ٹلکڑے کی طرف مندوں ہوئی جہاں سورج کی روشنی کی ایک گرن درخوت کے ذریعے چک رہی تھی اور سمز پتوں پیچک رہی تھی۔ یہ ایک خوبصورت منظر تھا اور چھسے ہی میں نے دیکھا، "روشنی میں جانا" کے القاط میرے پاس آئے۔ مجھے فوری طور پر پتہ چل گیا کہ یہ میری اپنی کتاب کا عنوان ہے اور مجھے یہ احساس پادھے کہ میں نے خود اس کے بارے میں نہیں سوچا تھا بلکہ یہ کہ میں نے اسے "وصول" کیا تھا۔ مجھے یہ تاثر بھی تھا کہ میرے پاس اس کے بارے میں زیلہ انتخاب نہیں ہے... تھے مجھے یہ نام استعمال کرنے کی ہدایت کی جا رہی تھی!

میں نے بہت متاثر محسوس کیا، کچھ نوٹ بنانا شروع کیا، اور لوگوں کو بتایا کہ

میں اپنی نئی کتاب پر کام کر رہا ہوں۔ میری پیشگ نکمپنی کے پاس ایک کور

ڈیزائن کیا گیا تھا اور اس نے کچھ ابتدائی پر موشن کرنا شروع کیا تھا۔ لیکن

ٹھوڑی دیر کے بعد، میں نے محسوس کیا کہ میں نے واقعی کچھ نہیں لکھا تھا! میں

سوچتا رہا کہ ایسا ہونے والا ہے، لیکن ایسا نہیں ہوا۔ سچ تو یہ تھا کہ مجھے بیٹھ کر لکھنے

کی تو انائی محسوس نہیں ہو رہی تھی، اور یہ سوچنے کی کوئی بھی وجہ نہیں تھی کہ

مجھے ایسا کرنا چاہیے۔ اپنی زندگی میں اس وقت تک، میں اس فلسفے سے کافی

وابستہ تھا کہ زندگی کو ایک جدوجہد ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں نے محسوس کیا کہ جب یہ سیپ پین کرنے کے لئے تیار ہو گا، تو یہ فطری طور پر ہو گا۔ میں ایسا کرنے کے لئے تیار نہیں تھا اگر یہ بہت زیادہ دباؤ کی طرح محسوس ہوتا ہے۔ میں نے محسوس کیا کہ وہ لمحہ آئے گا جب تو انہی اتنی مضبوط ہو گی کہ میں نہیں لکھ سکوں گا۔ کئی سال گزر گئے، اور میں بہت سی دوسری چیزوں میں شامل ہو گیا۔ لوگ میری نئی کتاب مانگتے رہے اور میں انہیں یاد دلاتا رہا کہ آخر کار ایسا ہی ہو جائے گا۔ بخی طور پر، میں کبھی کبھی

مجھے شک تھا، اور مجھے اس حقیقت کو قبول کرنا پڑا کہ یہ ممکن تھا کہ ایسا نہ ہو۔ پھر بھی، میں نے محسوس کیا کہ یہ ہو جائے گا۔

اس کتاب کو لکھنا حاملہ ہونے کی طرح تھا۔ میں اپنے اندر کچھ بنتا اور بڑھتا ہوا محسوس کر سکتا تھا اور میں جانتا تھا کہ میں تخلیق کر رہا ہوں حالانکہ کچھ بھی نہیں ہو رہا تھا۔ بچہ اس وقت ابھرے گا جب وہ مکمل طور پر تشكیل اور تیار ہو جائے گا۔ آخر کار، تخلیقی ویژلیز اکی اشاعت کے سات سال بعد۔ اب وقت آگیا تھا کہ روشنی میں زندہ رہنا لکھا جائے۔ اس موقع پر اپنی زندگی میں، میں بہت مصروف تھا اور لکھنے کے لئے بہت کم وقت تھا۔

پھر بھی، اس کتاب کو روکا نہیں جائے گا!

لورل کنگ، ایک دوست، جو کچھ سالوں سے میرے لئے کام کر رہی تھی، نے میرے نوٹوں اور خیالات کو جمع کرنے اور کاغذ پر جمع کرنے میں میری مدد کی، اور اپنے تخلیقی خیالات اور تجربات میں حصہ لیا۔ مجھے لکھنے کے لئے کچھ دن یا کچھ گھنٹے یہاں اور وہاں ملے۔ میں کام کی دکانوں کی قیادت کرنے

کے لئے پوری دنیا میں پرواز کرنے میں بہت وقت گزار رہا تھا، لہذا ہوائی

جہازوں پر روشنی میں رہنے کا بہت کچھ لکھا گیا تھا۔

جیسا کہ میری پہلی کتاب لکھنے میں، مجھے خوف سے نمٹنا پڑا اور

شکوک و شبہات جو کبھی کبھار مجھے گھیر لیتے تھے۔ اس بار، یہ سوچنے کے بجائے کہ کیا میرے پاس اپنے علم کو بانٹنے کا حق ہے یا ساکھ، مجھے اس کے بر عکس مسئلہ

درپیش تھا۔ تخلیقی تصور کے بعد کامیاب ثابت ہونے کے ساتھ، میں نے سوچا

کہ کیا میری دوسری کتاب اس معیار پر پورا اترے گی، یا شاید مکمل طور پر

فلات پ ہو گی! اب میں شہرت کے ساتھ آنے والی مشکلات کا ایک پہلو سمجھ

گیا ہوں، اور وہ دباؤ جو تمام کامیاب تخلیقی لوگوں کو کامیاب کام کی تیاری جاری

رکھنے کے لئے سامنا کرنا پڑتا ہے۔

رکاوٹوں کے باوجود، کتاب میرے اندر کے اس گھرے تخلیقی ماذ

سے بہرہ ہی تھی۔ یہ 1986 میں شائع کیا گیا تھا، ہمارے ذریعہ

کمپنی، نیوورلڈ لابریری۔ اس وقت تک، ہم اشاعت کے بارے میں بہت کچھ جانتے تھے! پھر بھی، ہم نے بہت زیادہ تشویح یا مارکیٹنگ نہیں کی۔ تاہم، ایسا لگتا ہے کہ اس کتاب کی اپنی ایک زندگی اور ایک چھوٹی سی زندگی ہے۔ تخلیقی تصور کی طرح، یہ بنیادی طور پر زبانی الفاظ کے ذریعہ فروخت ہوتا ہے۔ تخلیقی تصور کے ساتھ ساتھ، یہ ذاتی ترقی کے میدان میں ایک کلاسک کے طور پر جانا جاتا ہے۔

فطری طور پر، میں اس حقیقت سے بہت خوش ہوں کہ روشنی میں رہنا بہت سارے لوگوں تک پہنچا ہے اور ان کی شخصیت کی ترقی کے عمل میں ان کی حوصلہ افزائی کی ہے۔ میرے سب سے قیمتی لمحات میں سے کچھ وہ ہیں جب کوئی ورکشاپ میں میرے پاس آتا ہے اور آنکھوں میں آنسو لے کر مجھے بتاتا ہے کہ یہ کتاب ان کے لئے ایک اچھے دوست کی طرح ہے، جو ان کی زندگی کے خاص طور پر تاریک یا مشکل وقت میں ان کی مدد کرتی ہے۔ میں بہت شکر گزار ہوں کہ کائنات نے مجھے ایک ایسے راستے پر رہنمائی کی ہے جہاں میں

اپنے سکھنے کے عمل کو بانٹ کر دوسروں کی زندگیوں میں اپنا حصہ ڈالنے
کے قابل ہوا ہوں۔

Continues بورن My Door

دریں اشنا، میری دوسری کتاب کی کامیابی نے مجھے پہلے سے کہیں زیادہ
مصروف بنادیا تھا۔ میں اپنا زیادہ تر وقت کام کی دکانوں کی گنگرانی میں
گزارتا تھا۔ میں نے پایا تھا کہ جو کچھ میں سیکھ رہا تھا اسے دوسروں تک پہنچانا
میری اپنی ترقی کے عمل کا ایک بہت اہم اور چیلنجنگ حصہ تھا۔ میری
ورکشاپس ترقی کرتی رہیں اور بدلتی رہیں، کیونکہ میں ہمیشہ وہی سکھا رہا تھا جو میں
سیکھ رہا تھا۔ مجھے تبدیلی، ترقی اور تبدیلی کی گہری سطح پر لوگوں کے ساتھ کام کرنا
پسند ہے، اور میں نے خود کو اپنے کام کے لئے وقف کر دیا۔
آخر کار، مجھے پتہ چلا کہ میں ایک ورکھولک بن گیا تھا، اور میرا

کام میری زندگی کو کھا رہا تھا۔ جیسا کہ میں اپنے کیریئر سے محبت کرتا تھا، میں نے اپنی زندگی میں عدم توازن کا بڑھتا ہوا احساس محسوس کرنا شروع کر دیا۔ میں دنیا کو دینے میں بہت اچھا تھا، لیکن مجھے حاصل کرنے کے لئے کافی جگہ بنانے میں مشکل پیش آئی، لہذا میں جلنے لگا۔ میں زیادہ پر سکون وقت، اپنے لئے وقت اور اپنی ذاتی ضروریات کے لئے ترس رہا تھا۔ اس کے باوجود، مجھے اپنے راستے میں آنے والے تمام دلچسپ کام کے موقع کو "نہیں" کہنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑا۔

کافی عرصے سے، میں زندگی میں اپنا ساتھی بننے کے لئے صحیح آدمی تلاش کرنے کے لئے ترس رہا تھا۔ جب سے میں نے اس تکنیک کو سیکھا تھا تب سے میں اس کا تصور کر رہا تھا، لیکن کسی طرح وہ ظاہر نہیں ہوا تھا! میں تقریباً ہمیشہ ایک رشتے میں تھا؛ وہ سب میرے لئے گھرے سکھنے / شفایابی کے تجربات تھے، اور سب کچھ طریقوں سے حیرت انگیز تھے۔ تاہم، کسی نہ کسی وجہ

سے، وہ طویل مدتی واپستگی کے لئے بالکل صحیح نہیں تھے۔ مجھے سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ میں ایک مشترکہ تعلقات کے لئے اتنا تیار کیوں تھا اور پھر بھی یہ میرے لئے نہیں ہو رہا تھا۔

مجھے یہ سمجھنے میں کافی وقت لگا کہ میں واقعی بالکل تیار نہیں تھا۔ در حقیقت، مجھے واپستگی کے بارے میں گھر اتنا زعہ اور تذبذب تھا، اور تعلقات کے شعبے میں بہت زیادہ جذباتی شفا یابی، اپنے والدین کی طلاق کی طرف والپس جانا، اور اس سے بھی پہلے، پرانے خاندانی نمونوں کی طرف جانا تھا۔ میں ایک ایسے دور سے گزرا جہاں میں نے اپنے جذباتی علاج کے عمل کے لئے خود کو وقف کر دیا، جس میں تھراپی میں گھر اکام بھی شامل تھا۔

اس وقت، میری زندگی میں کچھ حیرت انگیز اساتذہ آئے۔ ڈاکٹر ہال اور ڈاکٹر سدرہ اسٹیون نامی ایک جوڑا۔ وہ دونوں کئی سالوں سے تھراپسٹ تھے اور انہوں نے ایک کام تیار کیا تھا جسے سائکیولوچی آف سیلفر کہا جاتا تھا، اور وائس ڈائیلگ کے نام سے ایک بہت طاقتور طیک نیک تیار کیا تھا۔ پھر وہ کی تعلیمات سے، میں نے زیادہ واضح طور پر سمجھنا شروع کیا کہ ہم سب کے

اندر بہت سے مختلف اعصاب یا نفس ہیں۔ صوتی مکالمہ ایک حیرت انگیز طریقہ
فراتم کرتا ہے

ان مختلف ذاتوں کے ساتھ براہ راست رابطے میں آنے کے لئے، ان کے بارے میں زیادہ باشур ہونا، اور انہیں زیادہ سے زیادہ توازن میں لانا۔ اس کام کے ذریعے، میں نے اپنے بارے میں بہت سی دلچسپ چیزیں دریافت کیں اور میرے اندر کیا چل رہا تھا اس سے بہت زیادہ آگاہ ہوا۔ اس سے مجھے زبردست شفا اور ترقی ملی۔

پھر وہ کو انسانی تعلقات کی تفہیم اور ہمارے تعلقات ہمارے شعور کی عکاسی کرنے کے بارے میں بہت ترقی یافتہ تفہیم حاصل ہے۔ ان کے کام کا استعمال کرتے ہوئے مجھے اپنے تعلقات کے مسائل کے بہت سے پہلوؤں کو حل کرنے کے قابل بنایا۔ ہال اور سدرہ اسٹوں اچھے دوست بن گئے ہیں اور میں انہیں اپنا سرپرست مانتا ہوں۔ میں نے ان کی کتابوں، ٹیپس اور ورکشاپس (جو اس کتاب کے سفارش کردہ وسائل سیکیشن میں درج ہیں) کو بہت پسند کیا ہے اور میں نے ان کے کام کو اپنی تحریروں اور ورکشاپس میں شامل کیا

ہے۔

بہت گھر اکام کرنے کے بعد، مجھے اپنے اندر ایک بڑی تبدیلی محسوس ہونے لگی۔ میں اپنے آپ کے مختلف حصوں کے بارے میں پہلے سے کہیں زیادہ آگاہ تھا اور میں ان سب کے ساتھ تیزی سے آرام دہ محسوس کرتا تھا۔ میں اپنی طاقت اور آزادی سے واقف تھا، لیکن اپنی کمزوری اور ضرورت سے بھی آگاہ تھا۔ میں نے محسوس کیا کہ میں کون ہوں اس کے تمام پہلوؤں سے محبت کرنے کے قابل ہوں، اور ایک بالکل نئے طریقے سے اپنے آپ کے ساتھ رہنے کے قابل ہوں۔

اس موقع پر، مجھے معلوم تھا کہ میں ایک کام کے لئے تیار ہوں۔ شر اکت داری ختم ہو گئی (میں ابھی بھی "ایم" لفظ استعمال کرنے سے قاصر تھا۔ مار۔ رنج۔ تاہم!)۔ یہ اس تجربے سے بہت مختلف محسوس ہوا جو میں نے اتنے طویل عرصے تک سوچا تھا کہ میں تیار ہوں۔ اب مجھے احساس ہوا کہ میرا ساتھی جلد ہی ساتھ آئے گا۔

ایک ماہ سے بھی کم عرصے کے بعد، میں نے جم برنس سے رابطہ کیا، جو ایک روشن، خوبصورت اور محبت کرنے والا شخص تھا، جس سے میں نے چند سال

پہلے ملاقات کی تھی لیکن اس دوران میں نے نہیں دیکھا تھا۔ دراصل، میں
نے اس سے ملاقات کی تھی

اس کتاب کی وجہ سے! انہوں نے مینیسوٹا میں رہتے ہوئے لائٹ میں رہنے کا
مطالعہ کیا تھا، اور کلیفورنیا سے میری ایک کام کی دکان پر آئے تھے۔ ایک
لبی اور رومانوی کہانی کو مختصر بنانے کے لئے، ہم محبت میں پڑ گئے اور ایک
سال کے اندر ہی شادی کر لی۔

پر عزم تعلقات میں رہنا میرے لئے ترقی کا ایک طاقتور تجربہ رہا ہے۔ اب
میں واقعی سمجھتا ہوں کہ گھر ا تعاق بھارتی ہمارے پاس موجود سب سے واضح آئینہ
ہے، اور اسی وجہ سے شعور کا سب سے بڑا راستہ ہے۔ تاہم، یہ ایک اور کتاب کا
موضوع ہے۔

اب میں اپنا وقت کلیفورنیا اور نیا میں اپنے گھر اور دفتر، جزیرے کو ایسی پر
ہمارے خوبصورت گھر، اور دنیا بھر میں ورکشاپوں کی قیادت کرنے کے لئے
سفر کے درمیان تقسیم کرتا ہوں۔ میں ہوائی اور کلیفورنیا میں منعقد ہونے
والے گھرے پروگراموں اور اپنے دوسالہ مشاورتی پروگرام میں ہونے والے

گہرائی سے کام کے بارے میں سب سے زیادہ پرجوش ہوں۔

اب میرے کام کی بنیادی توجہ یہ ہے کہ ہم کون ہیں اس کے بہت سے مختلف پہلوؤں سے آگاہ ہونا، اور اپنے اندر لا محدود توانائیوں کا اظہار کرنا اور ان کا اظہار کرنا سیکھنا ہے۔ اس میں بہت کچھ شامل ہوتا ہے جسے اکثر "شید و" کام کہا جاتا ہے۔ اپنے آپ کے ان حصوں سے آگاہ ہونا جن سے ہم انکار کرتے ہیں یا دبایا جاتا ہے کیونکہ ہم محسوس کرتے ہیں کہ وہ ناقابل قبول ہیں، اور ان کی قدر کرنا اور انہیں اپنی زندگی کا حصہ بنانا سیکھتے ہیں۔ یہ شفایا بی کا کام ہمیں توازن اور مکملیت کے ایک بڑے اور زیادہ احساس میں لاتا ہے۔

میں پہلے سے کہیں زیادہ بہتر سمجھتا ہوں کہ "روشنی میں رہنے" کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے اندر تاریک جگہوں میں سفر کریں، اور اپنے شعور کی روشنی کو ان میں روشن کریں تاکہ ہم حقیقی معنوں میں محبت کر سکیں اور جو کچھ ہم ہیں اس کا اظہار کر سکیں۔

ہمارے اس حیرت انگیز انسانی سفر میں، ہمارے پاس سب سے مضبوط رہنماؤت ہمارے اندر ہے۔ ہم اپنے ذریعے اس تک رسائی حاصل کرتے ہیں

بدیہی احساس، ہمارے لئے کیا صحیح اور سچ ہے اس کے بارے میں ہمارے "آنٹوں کے احساسات"۔ ہماری اندر وہی رہنمائی کے ساتھ ہمارے تعلقات کی نشوونما ہی اس کتاب کے بارے میں ہے۔ یہ آپ کی اچھی طرح سے خدمت کرے.....

محبت کے
ساتھ، شکتی
گوئن



حصہ اول

اصول

باب اول

ایک نیا وائے
حیات



ہم یک بہت ہی دلچسپ اور طاقتوروقت میں رہ رہے ہیں۔ شعور کی سب سے
گھری سطح پر، ایک انقلابی تبدیلی آرہی ہے

جگہ جوں جوں انسانی شعور کا ارتقاء زیادہ سے زیادہ رفتار پکڑتا جا رہا ہے، ہمیں
سیاروں کی سطح پر چیلنج کیا جا رہا ہے کہ ہم اپنے موجودہ طرز زندگی کو چھوڑ دیں اور
ایک نیا طرز زندگی تخلیق کریں۔ ایک لحاظ سے دیکھا جائے تو ہماری "پرانی دنیا"

ختم ہو رہی ہے اور ایک نئی دنیا وجود میں آرہی ہے۔
ہم میں سے بہت سے لوگوں کے لئے، پرانی دنیا بیرونی توجہ پر مبنی تھی
اپنا بنیادی روحانی تعلق کھونے کے بعد، ہم نے یقین کیا ہے کہ مادی دنیا ہی
واحد حقیقت ہے۔ اس طرح، بنیادی طور پر کھو یا ہوا، خالی، اور اکیلا محسوس کرتے
ہوئے، ہم نے مسلسل کوشش کی ہے

بیرونی "چیزوں" کے ذریعہ خوشی اور تکمیل تلاش کریں۔ پسیہ، مادی مال، تعلقات، کام، شہرت، خوراک، منشیات، اور اسی طرح۔

نئی دنیا کی تعمیر اس وقت ہو رہی ہے جب ہم اپنے اندر کائنات کی اعلیٰ طاقت کے لیے کھلے ہیں اور شعوری طور پر اس تخلیقی قوت کو اپنے اندر سے گزرنے کی اجازت دیتے ہیں۔ جیسا کہ ہم میں سے ہر ایک اپنے اندر وہ شعور سے جڑتا ہے، ہم سیکھتے ہیں کہ کائنات کی تخلیقی طاقت ہمارے اندر ہے۔ ہم یہ بھی سیکھتے ہیں کہ ہم حقیقت کا اپنا تجربہ تخیل کر سکتے ہیں اور ایسا کرنے کی ذمہ داری لے سکتے ہیں۔ تبدیلی ہر فرد کے اندر شروع ہوتی ہے، لیکن جیسے جیسے زیادہ سے زیادہ افراد تشکیل پاتے ہیں، بڑے پیانے پر شعور تیزی سے متاثر ہوتا ہے۔

میرا مشاہدہ ہے کہ اس وقت ہماری دنیا میں شعور کی ایک گہری تبدیلی رو نما ہو رہی ہے اور اس کی بنیاد ان تبدیلیوں پر ہے جو میں اپنے اندر، اپنے

آس پاس کے لوگوں اور ہمارے معاشرے میں دیکھتا ہوں۔ اس کی تصدیق مجھے ان ہزاروں لوگوں سے موصول ہونے والی آراء سے ہوتی ہے جن کے ساتھ میں دنیا بھر میں کام کرتا ہوں۔

روشنی میں رہنا شعور کی اس تبدیلی کے بارے میں ہے۔
ہر فرد کے اندر اور دنیا میں۔ پوری کتاب میں "پرانی دنیا" اور "نئی دنیا" کی اصطلاحات کا استعمال اس پرانے طرز زندگی کی طرف اشارہ کرتا ہے جسے ہم ترک کر رہے ہیں، اور نئی جو ہم تخلیق کر رہے ہیں۔

بہت سے لوگوں کے لئے، یہ وقت پریشان کن ہو سکتا ہے، کیونکہ عالمی صور تھال اور / یا ہماری ذاتی زندگی بد سے بدتر ہوتی نظر آ سکتی ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے بہت سی چیزیں ٹوٹ رہی ہیں اور اس سے بھی زیادہ شدت کے ساتھ ایسا کرتی رہیں گی، لیکن گہری سطح پر، مجھے نہیں لگتا کہ یہ منفی ہے۔ یہ ہمارے لئے اس حد تک پریشان کن ہے کہ ہم جذباتی طور پر اپنے پرانے طرز زندگی سے جڑے ہوئے ہیں۔

اور جو گھری تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں ان پر آنکھیں کھولنے کی کوشش کرنے کے بجائے پرانے نمونوں پر ثابت قدمی سے عمل کریں۔

یہ مضمکہ خیز لگ سکتا ہے، یہ تبدیلیاں سب سے بڑی نعمت ہیں جس کا ہم میں سے کوئی بھی تصور کر سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم جس طرز زندگی پر صدیوں سے عمل پیرا ہیں وہ اب کام نہیں کرتا۔ اپنے وقت کے لئے مناسب ہونے کے باوجود، یہ ہمیں وہاں نہیں لے جا سکتا جہاں ہمیں ضرورت ہے اور جانے کی خواہش ہے۔ مادیت پرستی اور بیرونی دنیا پر توجہ ایک ایسے وقت میں ضروری تھی جب ہمارا بینیادی چیلنج جسمانی بقا تھا۔ ہماری پدرسری اقدار اور مردوں اور عورتوں کے روایتی کردار ہمارے ایوالو شنری عمل میں ایک خاص مدت کے لئے ہمارے خاندانوں کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لئے ضروری ہو سکتے ہیں۔

اس وقت، زمین پر بہت سے انسان (اور دیگر انواع بھی) اب بھی جسمانی

بقا کے لئے جد و جہد کر رہے ہیں۔ اس کے باوجود ہم میں سے ایک بڑھتی ہوئی تعداد ہے جنہیں اب بنیادی طور پر زندہ رہنے کے لئے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہمارے پاس موقع ہے، اور اس طرح ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم ذہنی، ذہنی اور جذباتی سطح پر گھری تکمیل کی تلاش شروع کریں۔ ہم اپنی زندگیوں میں زیادہ معنی اور مقصد کی تلاش میں ہیں، اور اپنے سیارے پر زیادہ ذمہ داری اور ہم آہنگ سے رہنے کے طریقوں کی تلاش کر رہے ہیں۔

اگرچہ پوری تاریخ میں کچھ لوگوں نے نسبتاً با معنی اور اطمینان بخش زندگی گزاری ہے، لیکن مجھے ڈر ہے کہ ہم میں سے زیادہ تر کو وہ تکمیل کبھی نہیں ملی ہے جس کے لئے ہم ترس رہے ہیں۔ ہماری ثقافتی کنڈیشننگ نے ہمیں روح، بصیرت اور احساس کے اپنے اندر ونی دائروں کے ساتھ ایک صحت مند رابطہ قائم کرنے اور انہیں ہماری بیرونی دنیا کے ساتھ ضم کرنے کے اوزار نہیں دیتے ہیں۔

ایک طرح سے، یہ ایسا ہے جیسے ہم اپنی پوری زندگی اسکول میں ہیں،

ایک ایسی تعلیم حاصل کرنا جو کائنات کے کام کرنے کے طریقے کے بالکل بر عکس سکھاتا ہے۔ ہم چیزوں کو اسی طرح کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں جیسا کہ ہمیں سکھایا گیا ہے، اور ہم کچھ حد تک کامیابی سے بھی لطف اندوز ہو سکتے ہیں، لیکن ہم میں سے زیادہ تر کے لئے چیزیں کبھی بھی اتنی اچھی طرح سے کام نہیں کرتی ہیں جتنی ہم نے توقع کی تھی۔ یہ کامل رشتہ کبھی پورا نہیں ہوتا، یا اگر ایسا ہوتا ہے، تو یہ جلد ہی کھٹا ہو جاتا ہے یا ختم ہو جاتا ہے۔ یا ایسا لگ سکتا ہے کہ کبھی کافی پیسہ نہیں ہے؛ ہم کبھی بھی واقعی محفوظ یا افر محسوس نہیں کرتے ہیں۔ شاید ہمیں وہ تعریف، پہچان یا کامیابی نہیں ملتی جو ہم چاہتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر ہم ان میں سے کچھ چیزیں حاصل کر لیتے ہیں، تب بھی ہم ایک مہم احساس میں مبتلا ہو سکتے ہیں کہ کچھ اور ہونا چاہئے، کچھ گہرا مطلب ہونا چاہئے۔ ہم میں سے کچھ لوگ دراصل اس گہرے معنی سے جڑ سکتے ہیں اور بڑھتے ہوئے روحانی شعور کے ذریعہ تیزی سے تکمیل اور توسعی محسوس کر سکتے ہیں۔

اس کے باوجود، زندگی کے ضدی اور بعض اوقات پریشان کن پرانے
نمونے اور شعبے ہوتے ہیں جہاں ہمیں شدید درد اور الجھن کا سامنا کرنا
پڑتا ہے۔

لہذا، نئی دنیا کی تعمیر میں ہمارا پہلا کام یہ تسلیم کرنا ہے کہ ہماری "زندگی کی
تعلیم" نے ضروری نہیں کہ ہمیں زندگی گزارنے کا ایک اطمینان بخش طریقہ
سکھایا ہو۔ ہمیں زندگی کا ایک ایسا طریقہ سیکھنا چاہئے جو اس سے بہت مختلف ہو
جس طرح سے ہم پہلے چیزوں کو دیکھتے تھے۔ یہ ہمارے لئے آسان نہیں
ہو سکتا ہے، اور اس کے لئے وقت، عزم اور ہمت کی ضرورت ہو گی۔ لہذا، اپنے
آپ کے ساتھ ہمدردی کا مظاہرہ کرنا، اپنے آپ کو مسلسل یادداانا بہت
ضروری ہے کہ ہم کتناز بر دست کام کر رہے ہیں۔ یہ راتوں رات پورا نہیں
ہو گا۔ در حقیقت، یہ ایک زندگی بھر کا عمل ہے۔ جس طرح ایک بچہ بار بار نیچے
گر کر چلانا سیکھتا ہے، اسی طرح ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ ہم نئی دنیا میں نیچے ہیں۔ ہم
بہت سی غلطیاں کر کے سیکھیں گے اور اکثر ہم خود کو جاہل، خوف زدہ یا غیر یقینی
محسوس کر سکتے ہیں۔ لیکن ہم ہر بار ایک نیچے پر غصہ نہیں کرتے تھے

جب وہ گر گیا (اگر ہم ایسا کرتے تو وہ شاید کبھی بھی پورے اعتماد اور طاقت کے ساتھ چلنا نہیں سکھتا) لہذا اگر ہم فوری طور پر اپنی مرضی کے مطابق جینے اور اظہار کرنے کے قابل نہیں ہیں تو ہمیں خود پر تقيید نہیں کرنی چاہئے۔

اب ہم کائنات کے قوانین کے مطابق زیادہ مکمل طور پر جینا سیکھ رہے ہیں۔ ہمیں چلنخ کیا جاتا ہے کہ ہم اپنے انسانی تجربے کے تمام پہلوؤں کو دریافت کریں اور اپنے وجود کی تمام سطحیں کو ترقی دیں۔ روحانی، ذہنی اور جذباتی کے ساتھ ساتھ جسمانی۔

جیسے جیسے ہم یہ کام کرتے ہیں، ہم اپنی زندگی ویں میں مکملیت، با اختیاری، زندہ رہنے اور "مقصد پر" ہونے کے احساس کے بڑھتے ہوئے احساس کا تجربہ کرتے ہیں۔ لہذا، اگرچہ پرانی دنیا کو چھوڑنا بعض اوقات مشکل لگ سکتا ہے، لیکن یہ اس عزم اور سخت محنت کے قابل ہے جو آہستہ آہستہ نئی دنیا میں منتقلی کو ممکن بناتا ہے۔

دھیان

بیٹھیں یا لیٹیں، آرام کریں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور کچھ گہری سانس لیں۔ جیسے ہی آپ سانس چھوڑتے ہیں، تصور کریں کہ آپ ہر اس چیز کو چھوڑ رہے ہیں جو آپ نہیں چاہتے یا ضرورت نہیں ہے۔ آسانی سے، کوشش کے بغیر، کسی بھی مایوسی، تحکماٹ، یا پریشانیوں کو گلچھلنے دیں۔ یہ زندگی کے ایک پرانے طریقے کو جاری کرنے کا وقت ہے جو اب آپ کے لئے کام نہیں کرتا ہے۔ تصور کریں کہ آپ کے پرانے طریقے، آپ کے پرانے نمونے، اور جو آپ واقعی چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے میں تمام رکاوٹیں آہستہ آہستہ تخلیل ہو جاتی ہیں اور ہر سانس کے ساتھ آپ کے جسم کو چھوڑ دیتی ہیں۔ ہر بار جب آپ سانس چھوڑتے ہیں، اور اپنی پرانی حدود میں سے تھوڑا سا چھوڑتے ہیں تو، آپ کسی نئی چیز کے لئے اپنے اندر زیادہ جگہ پیدا کرتے ہیں۔ کچھ منٹ کے لئے ایسا کرنے کے بعد، تصور کرنا شروع کریں کہ ہر ایک

جب آپ سانس لیتے ہیں تو آپ زندگی کی توانائی میں سانس لے رہے ہوتے ہیں،

جو کائنات کی زندگی کی طاقت ہے۔ اس زندگی کے اندر توانائی وہ سب کچھ ہے جو

آپ کی ضرورت اور خواہش ہے

- محبت، طاقت، صحت، خوبصورتی، طاقت، کثرت۔ اسے ہر سانس کے ساتھ

سانس لیں۔ تصور کریں کہ زندگی کا ایک نیا طریقہ کھل رہا ہے، جو آپ کو

زندہ، توانائی اور توانائی سے بھر دیتا ہے۔ ظاہر کریں کہ آپ کی زندگی بالکل

ویسی ہی ہے جیسے آپ چاہتے ہیں۔ تصور کریں کہ یہ نئی زندگی اب یہاں ہے،

اور اس کا لطف اٹھائیں۔

جب مراقبہ مکمل محسوس ہو تو آہستہ سے اپنی آنکھیں کھولیں اور کمرے

میں واپس آئیں۔ دیکھیں کہ کیا آپ اپنے اندر نئے پن کے احساس کو

برقرار رکھ سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ اب آپ اپنے لئے ایک نئی زندگی

بنانے کے عمل میں ہیں۔

باب دوم

وہ ہمارے اندر اعلیٰ مقام رکھتا ہے



نئی دنیا میں زندگی کی بنیاد اس بات پر ہے کہ ایک اعلیٰ ذہانت، ایک بنیادی تخلیقی صلاحیت موجود ہے۔

کائنات میں طاقت یا قوانینِ جو تمام وجود کا منع اور مادہ ہے۔ اس طاقت کو بیان کرنے کے لئے جو الفاظ اور تصورات استعمال کیے گئے ہیں وہ بے شمار ہیں۔

یہاں صرف چند ہیں:

اندرونی رہنمائی	روح	خدا
اعلیٰ نفس	جوہر	دیوی
کائنات	ہستی	زیادہ طاقت
زندگی کی فوت	روح	ماخذ

تاؤ	نوت	کائناتی ذہانت
بدھ کی فطرت	روشنی	مسح کا شعور
سیم روح	ہوں	یہ سب پچھے ہے

یہ اصطلاحات ایک تجربے یا علم کے اظہار کی کوشش ہیں جسے الفاظ اور عقلی تصورات میں بیان کرنا مشکل ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کے اندر یہ تجربہ ہے۔ ہم اسے بیان کرنے کے لئے جن الفاظ کا انتخاب کرتے ہیں وہ صرف لیبل ہیں جو ہمارے لئے بہترین ہیں۔

میں خدا کا لفظ شاذ و نادر ہی استعمال کرتا ہوں، کیونکہ اس میں بہت سے لوگوں کے لئے بہت سے الْجھن والے اشارے ہیں۔ اکثر لوگ اسے ابتدائی مذہبی تربیت سے جوڑتے ہیں، جواب ان کے لیے معنی خیز نہیں ہے۔ کچھ لوگ خدا کو اپنے آپ سے باہر کسی اور یا کسی چیز کے طور پر سوچ سکتے ہیں: "آسمان میں لمبی سفید داڑھی والا بوڑھا آدمی۔" میں اعلیٰ طاقت، کائنات، روح، یا اندر ورنی

رہنمائی جیسی اصطلاحات کو ترجیح دیتا ہوں۔ اس کتاب میں، میں ان میں سے کچھ اصطلاحات کو ہمارے روحانی ماخذ، ہمارے اندر موجود ضروری تخلیقی ذہانت اور طاقت کی طرف اشارہ کرنے کے لئے استعمال کروں گا۔ اگر ان میں سے کوئی بھی اصطلاح آپ کے لئے خاص طور پر معنی خیز نہیں ہے تو، براہ کرم جو بھی لفظ آپ پسند کرتے ہیں اسے تبدیل کرنے کے لئے آزاد محسوس کریں۔

میری زندگی کے پہلے بیس سالوں تک، میرے وجود کے روحانی پہلو سے میرا تعلق بڑی حد تک غیر ترقی یافتہ تھا۔ مجھے کسی بھی قسم کی اعلیٰ طاقت کا کوئی شعوری تجربہ یا یقین نہیں تھا۔ مجھے شک، شک، بے ایمانی اور خوف کی کئی سطحوں سے گزرنا پڑا ہے تاکہ اس عظیم اعتماد تک پہنچ سکوں جواب مجھے کائنات کی اعلیٰ طاقت پر ہے جو میرے اندر اور ہر ایک کے اندر ہے اور جو کچھ موجود ہے۔ میں نے اندر ھے عقیدے پر کچھ بھی قبول نہیں کیا ہے، لہذا ایک لحاظ سے مجھے اپنی زندگی کے تجربات کے ذریعہ خود کو سب کچھ "ثابت" کرنا پڑا ہے۔ جیسا کہ میں نے اپنی جگہ رکھنا سیکھا ہے

کائنات کی اعلیٰ طاقت پر بھروسہ اور آفاقی اصولوں کے مطابق زندگی بسر کرنے کے لیے میں نے اپنی زندگی میں جو تبدیلیاں محسوس کی ہیں اور دیکھی ہیں وہ واقعی مجزاتی ہیں۔

آپ میں سے جن لوگوں نے اپنی زندگی وہ میں گھری روحانی بیداری کو محسوس کیا ہے ان کے پاس پہلے سے ہی ایک مضبوط بنیاد ہے۔ آپ میں سے وہ لوگ جنہوں نے روحانی طور پر "منقطع" محسوس کیا ہے، مجھے امید ہے کہ میرے الفاظ آپ کی حمایت کریں گے اور آپ کو اپنے لئے اس اندر ورنی تعلق کو تلاش کرنے کی ترغیب دیں گے۔ ایسا کرنے کا کوئی خاص طریقہ نہیں ہے۔ ہر ایک کا تجربہ مختلف ہوتا ہے۔ اگر یہ ایسی چیز ہے جو آپ چاہتے ہیں تو اپنے اندر سے پوچھیں کہ آپ کو اپنی روحانی فطرت کے تجربے کی طرف رہنمائی کی جائے۔ اس میں کچھ وقت لگ سکتا ہے، لیکن اگر آپ چاہتے ہیں تو، یہ ہو گا۔ اس کتاب کے الفاظ اور مشقیں اس میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

کائنات کے ذاتی اور غیر شخصی دونوں پہلو ہیں؛ جیسے جیسے میں ہتھیار ڈالتا

ہوں اور زیادہ اختیار کرتا ہوں، مجھے لگتا ہے کہ اس اعلیٰ طاقت کے ساتھ میرا تعلق زیادہ ذاتی ہوتا جا رہا ہے۔ میں کبھی کبھی اپنے اندر موجودگی محسوس کر سکتا ہوں، میری رہنمائی کر سکتا ہوں، مجھ سے محبت کر سکتا ہوں، مجھے سکھا سکتا ہوں، میری حوصلہ افزائی کر سکتا ہوں۔ اس ذاتی پہلو میں، کائنات استاد، رہنماء، دوست، ماں، والد، عاشق، تخلیقی ذہین، یا پریوں کی ماں ہو سکتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں، میری بہت سی ضروریات اور خواہشات کو اس اندر ونی رابطے کے ذریعے پورا کیا جاسکتا ہے۔ میں اکثر کائنات کے ساتھ سب سے زیادہ طاقتور رابطہ پاتا ہوں جب میں اکیلا ہوتا ہوں، خاص طور پر فطرت میں۔ ایسے وقت وہ میرے اندر کی وہ جگہیں جو کبھی کبھی خالی محسوس ہوتی ہیں روح کی توانائی سے بھر جاتی ہیں۔ یہاں مجھے ایک رہنمای موجودگی ملتی ہے جو مجھے اس سمت میں دھکیلیتی ہے جس کی مجھے جانے کی ضرورت ہے، اور مجھے سبق سیکھنے میں مدد ملتی ہے جو میرے راستے پر ہر قدم اٹھانے میں مضمرا ہے۔

دھیان

آرام دہ پوزیشن میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں۔ اپنی آنکھیں بند کریں اور کچھ گھری سانس لیں۔ ہر بار جب آپ سانس چھوڑتے ہیں تو، اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ آرام دیں۔ پھر کچھ اور گھری سانسیں لیں اور ہر بار جب آپ سانس چھوڑیں تو اپنے دماغ کو آرام دیں۔ اپنے خیالات کو ان میں سے کسی کو بھی کپڑے بغیر گزرنے دیں۔ اپنے دماغ کو توجہ سے باہر جانے دیں۔ اپنے شعور کو اپنے اندر ایک گھری جگہ پر آرام دیں۔

تصور کریں کہ آپ کے اندر ایک بہت طاقتور موجودگی ہے۔ یہ موجودگی مکمل طور پر محبت کرنے والی، مضبوط اور دانشمندانہ ہے۔ یہ آپ کی پروردش، پروردش، رہنمائی اور دلکھ بھال ہے۔ بعض اوقات یہ بہت مضبوط اور زبردست ہو سکتا ہے۔ یہ بہت ہلکا، خوشنگوار، اور کھلیل کو دبھی ہو سکتا ہے۔ جیسے

جیسے آپ اس کو جانتے ہیں اور اس پر اعتماد کرتے ہیں، یہ آپ کی زندگی کو دلچسپ، معنی خیز اور مطمئن بنادے گا۔

آپ کو ایک تصویر یا احساس یا جسمانی سنسنی مل سکتی ہے جو اس اعلیٰ موجودگی کی نمائندگی کرتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کسی چیز کو نہیں دیکھتے یا محسوس نہیں کرتے ہیں تو، فرض کریں کہ یہ وہاں موجود ہے۔

آرام کریں اور اس احساس یا خیال سے لطف اٹھائیں کہ آپ کی پوری طرح سے دیکھ بھال کائنات کر رہی ہے۔ اپنے آپ کو خاموشی سے یا اوپھی آواز میں یہ اثبات کہیں، "میں اپنی زندگی میں کائنات کی موجودگی کو محسوس کرتا ہوں اور اس پر بھروسہ کرتا ہوں۔"

باب ۳ ہر اور بصیرت



ایک بار جب ہم کائنات کی اعلیٰ طاقت کو تسلیم کرتے ہیں تو، واضح سوال پیدا

ہوتا ہے: "ہم اس طاقت سے کیسے رابطہ کر سکتے ہیں اور حاصل کر سکتے ہیں۔ اس تک رسائی؟" بہر حال، اگر ہمارے اندر اس سے بہتر حکمت یا گہر اعلم موجود ہے جو ہم عام طور پر محسوس کرتے ہیں، تو اس کا فائدہ اٹھا کر، ہمیں اس الجھن بھری دنیا میں اچھی طرح سے زندگی گزارنے کے بارے میں قیمتی رہنمائی حاصل کرنے کے قابل ہونا چاہئے۔ یہ احساس مجھے کئی سال پہلے اس وقت ہونا شروع ہوا جب میں نے شعور کا سفر شروع کیا۔ اس کے بعد سے میں نے دریافت کیا ہے کہ ہم میں سے ہر ایک میں موجود علم تک رسائی حاصل کی جاسکتی ہے جسے ہم عام طور پر اپنی بصیرت کہتے ہیں۔ رابطہ کرنا، سنتا اور اپنی بصیرت پر عمل کرنا سیکھ کر، ہم براہ راست اس اندر ونی حکمت سے جڑ سکتے ہیں اور اسے اپنی رہنمائی قوت بننے کی اجازت دے سکتے ہیں۔

یہ وہ جگہ ہے جہاں ہم اپنے آپ کو زندگی کے مخالف پاتے ہیں کیونکہ ہم میں سے زیادہ تر کو پرانی دنیا میں جینا سکھایا گیا ہے۔ جدید مغربی تہذیب میں، ہم نے اپنے وجود کے تناسب، منطقی پہلو کا احترام کرنا اور یہاں تک کہ اس کی پرستش کرنا اور اپنی بصیرت کو مسترد کرنا، کم کرنا یا انکار کرنا سیکھا ہے۔ ہم جانوروں کی ان چیزوں کو سمجھنے کی صلاحیت کو تسلیم کرتے ہیں جو ان کی عقلی صلاحیت سے کہیں زیادہ ہیں۔ ہم اس جبلت کو کہتے ہیں۔ لیکن یہ ایک ایسا معمہ ہے جو منطقی وضاحت کی نفی کرتا ہے، لہذا ہم اپنے کندھوں کو جھکاتے ہیں اور اسے ایک ایسی چیز کے طور پر مسترد کرتے ہیں جو عقل کی شاندار انسانی صلاحیت کے خلاف ہے۔

ہماری ثقافت کا پورا اقداری نظام مضبوطی سے اس یقین پر مبنی ہے کہ عقلی اصول برتر ہے اور درحقیقت سب سے بڑی سچائی کی تشکیل کرتا ہے۔ مغربی سائنسی روایت ہماری ریڑھ کی ہڈی بن چکی ہے۔ ہمیں چھوٹی عمر سے ہی یہ

سکھایا جاتا ہے کہ ہم معقول، منطقی اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش کریں، جذباتی، غیر منطقی رویے سے بچیں، اور اپنے احساسات کو دبادیں۔ زیادہ سے زیادہ، احساسات اور جذبات کو احمقانہ، کمزور اور پریشان کن سمجھا جاتا ہے۔ بدترین طور پر، ہمیں ڈر ہے کہ وہ مہذب معاشرے کے تانے بانے کو خطرے میں ڈال سکتے ہیں۔

ہمارے قائم کردہ مذہبی ادارے اکثر بدیہی، غیر عقلی نفس کے اس خوف کی حمایت کرتے ہیں۔ کسی زمانے میں ہر انسان میں آفاتی روحانی اصول کے بارے میں گہری آگئی کی بنیاد پر، بہت سے مذاہب اب اس خیال کی صرف زبانی خدمت کرتے ہیں۔ اس کے بجائے، وہ اپنے عقیدت مندوں کے رویے کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتے ہیں، لوگوں کو ان کی گہری، غیر منطقی اور بنیادی طور پر "گنہگار" فطرت سے بچانے کے لئے وسیع قواعد کے ڈھانچے کا استعمال کرتے ہیں۔ اور بہت سے نفیاتی مضامین کے مطابق، انسان کی تاریک اور خطرناک جبلت کی فطرت کو نظر انداز کیا جانا چاہئے۔ اس نقطہ نظر سے، یہ صرف ہمارا عقلی حصہ ہے جو اس پر اسرار قوت کو برداشت کار

لانے اور اسے متحرک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

صحت مند، تعمیری طریقوں میں۔

عقلی اور غیر عقلی کے خوف کی عبادت میں، ہم نہ صرف اپنے جذبات اور اپنی جبلتی تو انائیوں جیسے جنسیت اور جارحیت سے انکار کرتے ہیں، بلکہ ہمارے فطری بدیہی احساس سے بھی انکار کرتے ہیں، جو ہماری زندگیوں میں بنیادی رہنمای قوت ہے۔

عام طور پر، کم تکنیکی طور پر ترقی یافتہ معاشرے زندگی کو وجود کے بدیہی عضر کے بارے میں گھری آگئی اور احترام کے ساتھ دیکھتے ہیں۔ ان کی روزمرہ زندگی کا ہر لمحہ تخلیقی قوت کے ساتھ تعلق کے مضبوط احساس سے رہنمائی کرتا ہے۔ تاہم، یہ ان کی تکنیکی ترقی کی کمی ہے جس نے جدید تہذیب کے ذریعہ ان کی بذریعہ تباہی یا تخریب کاری میں کردار ادا کیا ہے۔ زیادہ تر امریکیوں سے متعلق دو مشاہدیں مقامی امریکی اور افریقی ثقافتیں ہیں۔ یہ دونوں گروہ یورپی / امریکی ثقافت کے ساتھ اپنے رابطے سے تباہ ہو گئے تھے۔ تاہم،

حالیہ برسوں میں ہمارے شعور میں مقامی امر کیوں کے لئے ایک گہر احترام، احترام اور تعریف سامنے آنا شروع ہو گئی ہے۔ اور افریقی ثقافت، جسے زبردستی اس برا عظم میں لا یا گیا تھا، نے شاید کسی بھی دوسری ثقافت سے زیادہ ہمارے ملک میں روح کے ساتھ مضبوط اور روح پرور تعلق کے ذریعے بدیہی طاقت کو زندہ رکھنے کے لئے زیادہ کام کیا ہے۔

انسانی ارتقاء میں، ایسا لگتا ہے کہ جیسے جیسے ہماری عقلی صلاحیت میں اضافہ ہوا ہے، ہم اپنی فطرت کے دوسرے پہلوؤں سے خوف زدہ ہو گئے ہیں۔ ہم نے ان "تاریک قوتوں" کو کنٹرول کرنے کی کوشش کی ہے اور مستند قواعد کے ڈھانچے تیار کیے ہیں جو صحیح اور غلط، اچھے اور بُرے، اور مناسب اور نامناسب طرز عمل کی وضاحت کرتے ہیں۔ ہم زندگی کے بارے میں اس سخت نقطہ نظر کا جواز پیش کرتے ہوئے ہر چیز کو غیر منطقی فطرت پر مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔ ہمارے ذاتی جذباتی ڈراموں سے لے کر منشیات اور شراب کی لٹ جیسی معاشرتی برا بائیوں تک،

جرائم، تشدد اور جنگ

حقیقت یہ ہے کہ ہمارے وجود کے تمام پہلو ہمارے لازمی، اہم اور قیمتی ہے ہیں۔ جتنا زیادہ ہم ان توانائیوں پر عدم اعتماد کرتے ہیں اور انہیں دباتے ہیں، اتنا ہی زیادہ امکان ہوتا ہے کہ وہ آخر کار مسخ شدہ طریقوں سے پھٹ جائیں۔ دوسرے لفظوں میں، ہمارے مسائل ضروری طور پر ہماری جذباتی، غیر منطقی فطرت کے جنگلی اور بے قابو ہونے کی وجہ سے نہیں ہیں؛ اس کے بجائے، ذاتی اور معاشرتی دونوں مسائل خوف اور ہمارے جذبات، جبلت فطرت اور بصیرت کے دباؤ کا نتیجہ ہونے کا زیادہ امکان ہے۔ اس کتاب میں، ہم اس بات پر توجہ مرکوز کر رہے ہیں کہ ہم کس طرح اپنے بدیہی احساس کی طاقت کو دوبارہ حاصل کر سکتے ہیں۔

ایک بار جب ہم ایک اعلیٰ طاقت کی حقیقت کو قبول کر لیتے ہیں جو ہماری بصیرت کے ذریعے ہم تک پہنچتی ہے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ ہمارے

بہت سے مسائل اور دنیا کی برا بیان دراصل ہماری بصیرت پر عمل نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

ہمارا عقلی ذہن ایک کمپیوٹر کی طرح ہے۔ یہ اپنے حاصل کردہ ان پٹ پر عمل کرتا ہے اور اس کی بنیاد پر منطقی نتائج کا حساب لگاتا ہے۔ عقلی ذہن محدود ہے۔ یہ صرف ان پٹ کا حساب لگاسکتا ہے جو اسے براہ راست موصول ہوا ہے۔ دوسرے لفظوں میں، ہمارے عقلی ذہن صرف اس براہ راست تجربے کی بنیاد پر کام کر سکتے ہیں جو ہم میں سے ہر ایک کو اس زندگی میں ہوا ہے۔ دوسری طرف، بدیہی ذہن کو معلومات کی لا محدود فراہمی تک رسائی حاصل ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ یہ علم اور حکمت کے ایک گھرے ذخیرے یعنی عالمگیر ذہن میں داخل ہونے کے قابل ہے۔ یہ اس معلومات کو حل کرنے کے قابل بھی ہے اور جب ہمیں اس کی ضرورت ہوتی ہے تو ہمیں بالکل وہی فراہم کرتا ہے جس کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔ اگرچہ پیغام ایک وقت میں تھوڑا سا آسکتا ہے، لیکن اگر ہم معلومات کے اس سلسلے پر عمل کرنا سیکھ لیں تو ضروری کارروائی ہو گی۔

ظاہر کیا جائے گا۔ جیسے جیسے ہم اس رہنمائی پر بھروسہ کرنا سکھتے ہیں، زندگی ایک بہاؤ، آسان معیار اختیار کر لیتی ہے۔ ہماری زندگی، احساسات اور اعمال ہمارے آس پاس کے دوسرے لوگوں کے ساتھ ہم آہنگی سے بنتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے جیسے ہم میں سے ہر ایک نے ایک عالمگیر ذہانت کے ذریعہ چلانے جانے والے ایک بڑے سمفونی آرکیسٹرا میں ایک انوکھا آلہ بجا یا ہو۔ اگر ہم کنڈکٹر کی ہدایت یا باقی آرکیسٹرا کی پروواہ کیے بغیر اپنا کردار ادا کریں گے، تو ہمیں مکمل افرا تفری کا سامنا کرنا پڑے گا۔ اگر ہم کنڈکٹر کے بجائے اپنے آس پاس کے لوگوں سے اپنے اشارے لینے کی کوشش کریں گے، تو ہم آہنگی حاصل کرنا ناممکن ہو جائے گا۔ بہت سارے لوگ ہیں، سبھی مختلف چیزیں کھیل رہے ہیں۔ ہماری ذہانت اتنی زیادہ ان پٹ پر عمل کرنے اور ہر لمحے کھینے کے لئے بہترین نوٹ کا فیصلہ کرنے کے قابل نہیں ہے۔ تاہم، اگر ہم کنڈکٹر کو دیکھتے ہیں اور اس کی ہدایت پر عمل کرتے ہیں تو ہم اپنا منفرد

کردار ادا کرنے کی خوشی کا تجربہ کر سکتے ہیں، جسے ہر کوئی سن سکتا ہے اور لطف اندوں ہو سکتا ہے، اور اس کے ساتھ ہی خود کو ایک زیادہ ہم آہنگ مجموعی کے حصے کے طور پر تجربہ کر سکتا ہے۔

جب ہم اس تشبیہ کو اپنی زندگیوں پر لا گو کرتے ہیں، تو ہم دیکھتے ہیں کہ ہم میں سے زیادہ تر نے کبھی محسوس نہیں کیا ہے کہ کنڈ کٹر موجود تھا۔ ہم نے اپنی زندگیوں کو سمجھنے کے لئے صرف اپنی ذہانت کا استعمال کرتے ہوئے بہترین طریقہ کار طے کرنے کے لئے بہترین زندگی گزاری ہے۔ اگر ہم اپنے آپ کے ساتھ ایماندار ہیں، تو ہم آسانی سے تسلیم کریں گے کہ ہم صرف اپنے عقلی ذہن کی رہنمائی میں عظیم موسمیقی نہیں بنارہے ہیں۔ ہماری زندگیوں اور دنیا میں جو بے ترتیبی اور افرا تفری ہے وہ یقینی طور پر اس طرح زندگی گزارنے کے ناممکن ہونے کی عکاسی کرتی ہے۔

بصیرت میں ہم آہنگی پیدا کر کے اور اسے اپنی زندگیوں میں رہنمائی کرنے والی قوت بننے کی اجازت دے کر، ہم اپنے اندر ونی "کنڈ کٹر" کو آرکیسٹرا کے رہنماء کے طور پر اپنا صحیح مقام حاصل کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

اپنی انفرادی آزادی کھونے کے بجائے، ہمیں وہ حمایت ملتی ہے جس کی ہمیں
موئٹ طریقے سے ضرورت ہے

ہماری انفرادیت کا اظہار کریں۔ اس کے علاوہ، ہم ایک بڑے تخلیقی عمل کا

حصہ بننے کے تجربے سے لطف اندوڑ ہوں گے۔

میں مکمل طور پر نہیں سمجھتا کہ وجد ان اس طرح کے حیرت انگیز طریقے سے کیسے کام کرتا ہے، لیکن میں یقینی طور پر جانتا ہوں، براہ راست تجربے کے ذریعہ اور بہت سے لوگوں کے مشاہدے اور آراء کے ذریعہ، جن کے ساتھ میں نے کام کیا ہے، کہ یہ کرتا ہے۔ اور مجھے لگتا ہے کہ میں اس اندر ورنی بدیہی "آواز" پر جتنا زیادہ بھروسہ کرتا ہوں اور اسے کم کرتا ہوں، میری زندگی اتنی ہی آسان، بھرپور اور زیادہ دلچسپ ہو جاتی ہے۔

دھیان

کسی پر سکون جگہ پر آرام دہ پوزیشن میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند

کرو اور آرام کرو۔ کئی آہستہ، گھری سانسیں لیں، ہر سانس کے ساتھ اپنے جسم کو مزید آرام دیں۔ اپنے ذہن کو آرام دیں اور اپنے خیالات کو بہنے دیں، لیکن کسی بھی خیال کونہ پکڑیں۔ تصور کریں کہ آپ کا دماغ ایک پر امن جھیل کی طرح خاموش ہو جاتا ہے۔

اب اپنے شعوری شعور کو اپنے جسم میں، اپنے بیٹ یا شمسی پلیکس کے علاقے میں ایک گھری جگہ پر مرکوز کریں۔ یہ آپ کے جسم میں وہ جگہ ہونی چاہئے جہاں آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے "آنتوں کے احساسات" رہتے ہیں۔ یہ وہ جسمانی جگہ ہے جہاں آپ آسانی سے اپنے انٹوں سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

تصور کریں کہ آپ کے اندر ایک عقلمند مخلوق رہتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس ایک تصویر ہو کہ یہ عقلمند ہستی کیسی نظر آتی ہے، یا آپ صرف یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ یہ وہاں موجود ہے۔ یہ عقلمند ہستی واقعی آپ کا ایک حصہ ہے۔ آپ کی بدیہی ذات۔ آپ خاموشی سے اس سے "بات" کر کے، درخواستیں کر کے، یا سوالات پوچھ کر اس کے ساتھ بات چیت کر سکتے

ہیں۔ پھر آرام کریں، اپنے عقلی ذہن کے ساتھ بہت زیادہ مت سوچیں،
اور کھلے رہیں

جو اباد موصول ہو رہے ہیں۔ جو اباد عام طور پر بہت سادہ ہوتے ہیں، وہ موجودہ لمحے (ماضی یا مستقبل سے نہیں) سے متعلق ہیں، اور وہ صحیح محسوس کرتے ہیں۔

اگر آپ کو فوری جواب نہیں ملتا ہے تو، چھوڑ دیں اور اپنی زندگی کے بارے میں بتائیں۔ اس کا جواب بعد میں آئے گا، چاہے آپ کے اندر سے کسی احساس یا خیال کی شکل میں، یا باہر سے کسی شخص، کتاب، کسی واقعہ، یا کچھ اور کے ذریعے۔

مثال کے طور پر، آپ کہہ سکتے ہیں، "وجود ان، مجھے بتائیں کہ مجھے یہاں کیا جاننے کی ضرورت ہے۔ اس صورت حال میں مجھے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟"

چو احساس ہی آپ کو ملتا ہے اس پر بھروسہ کریں اور اس پر عمل کریں۔ اگر یہ واقعی آپ کا ہے بصیرت، آپ دیکھیں گے کہ یہ زیادہ سے زیادہ زندہ پن اور طاقت کے احساس کا باعث بنتا ہے، اور آپ کے لئے مزید موقع کھلننا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ

ان چیزوں کا باعث نہیں بنتا ہے تو، ہو سکتا ہے کہ آپ واقعی اپنی بصیرت سے نہیں بلکہ اپنے اندر کسی اور آواز سے کام کر رہے ہوں۔ واپس جاؤ اور وضاحت طلب کرو۔

اپنی بصیرت کو سنبھالنے اور اس پر بھروسہ کرنے کے لئے مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ جتنا زیادہ آپ یہ کریں گے، اتنا ہی آسان ہو جائے گا۔ آخر کار آپ اپنی بصیرت پر قابو پا سکیں گے، اپنے آپ سے سوالات پوچھ سکیں گے، اور جان سکیں گے کہ آپ کے اندر موجود اس عقلمند ہستی میں، آپ کے سوالات کا جواب دینے اور آپ کی رہنمائی کرنے کے لئے طاقت اور طاقت کا ایک ناقابل یقین ذریعہ دستیاب ہے۔ جیسے جیسے آپ اس ہدایت کے بارے میں زیادہ حساس ہوتے جائیں گے آپ کو یہ جاننے کا احساس حاصل ہو گا کہ آپ کو کسی بھی صورتحال میں کیا کرنے کی ضرورت ہے۔ جب بھی آپ کو اس کی ضرورت ہوتی ہے تو آپ کی بدیہی طاقت ہمیشہ آپ کی رہنمائی کے لئے دستیاب ہوتی ہے۔ یہ آپ کے لئے کھل جائے گا کیونکہ آپ اپنے آپ پر اور اپنے اندر ورنی علم پر اعتماد کرنے کے لئے تیار ہو جائیں گے۔

باب چهارم

ایک سی آر ایٹی وی ای چنل بنا



آپ جس حد تک بھی سنتے ہیں اور اپنی بصیرت کی پیروی کرتے ہیں، آپ کائنات کی اعلیٰ طاقت کے لئے ایک "تخلیقی چینل" بن جاتے ہیں۔

جب آپ رضا کارانہ طور پر اس کی پیروی کرتے ہیں جہاں آپ کی تخلیقی توانائی جاتی ہے تو، اعلیٰ طاقت آپ کے ذریعہ اپنے تخلیقی کام کو ظاہر کرنے کے لئے آسکتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو، آپ اپنے آپ کو ایزرجی کے ساتھ ہیتے ہوئے پائیں گے، وہ کریں گے جو آپ واقعی کرنا چاہتے ہیں، اور کائنات کی طاقت کو محسوس کریں گے جو آپ کے ارد گرد کی ہر چیز کو تخلیق کرنے یا تبدیل کرنے کے لئے آپ کے گرد گھوم رہی ہے۔

لفظ چینل کا استعمال کرتے ہوئے، میں نفسیاتی کا حوالہ نہیں دے رہا ہوں ٹرانس چینلگ کا عمل۔ ٹرانس چینلگ میں ایک میڈی ام شامل ہوتا ہے جو ٹرانس کی حالت میں چلا جاتا ہے اور دوسرے وجود کو بولنے کی اجازت دیتا ہے۔

اس کے ذریعے یا اس کے ذریعے چینلنگ سے میرا مطلب ہے کہ آپ اپنے گھرے ترین مأخذ کی حکمت اور تخلیقی صلاحیتوں کے ساتھ رابطے میں رہیں اور ان کے ذریعے لائیں۔ ایک چینل ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ مکمل طور پر اور آزادانہ طور پر اپنے آپ کو جانتے ہیں کہ آپ ایک آیت کی تخلیقی صلاحیتوں کا ذریعہ ہیں۔

ہر تخلیقی ذہانت ایک چینل رہا ہے۔ چینلنگ کے عمل کے ذریعے ہر ماestro ورک تیار کیا گیا ہے۔ عظیم کام صرف شخصیت سے پیدا نہیں ہوتے ہیں۔ وہ عالمگیر سطح پر ایک گھری کشمکش سے پیدا ہوتے ہیں، اور پھر انفرادی شخصیت کے ذریعہ اظہار اور شکل میں لا رے جاتے ہیں۔ ایک شخص کے پاس بڑی تکنیکی مہارت ہو سکتی ہے، لیکن اس کے بغیر۔ ایک گھرے مأخذ سے جڑنے کے لئے، اس کا کام غیر متاثر کرن ہو گا۔ ایک ٹیکنیشن اور ایک چینل کے درمیان فرق واضح طور پر فلم امڈیوس میں دکھایا گیا تھا۔ موسیقار سلیمانی موسیقی لکھنا جانتے تھے لیکن وہ نہیں جانتے تھے کہ

تخلیقی مأخذ کو کس طرح ٹیپ کیا جائے۔ موزارت نے ایسی موسیقی لکھی جو تکنیکی طور پر کامل اور حیرت انگیز طور پر متاثر تھی، اور اس نے یہ آسانی سے، خود بخود، بغیر سوچے یا کوشش کے کیا۔ اپنے بچپن سے ہی موسیقی ان کے اندر سے ابھرتی ہوئی نظر آتی تھی۔ مجھے یقین ہے کہ اسے اندازہ نہیں تھا کہ یہ کیسے ہوا اور وہ کسی اور کو یہ نہیں بتاسکتا تھا کہ یہ کیسے کرنا ہے۔

اس طرح کی ذہانت ہمیشہ پر اسرار اور ناقابل بیان لگتی ہے، خدا کی عطا کردہ صلاحیت صرف چند لوگوں کے پاس ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ یہ اپنی مرضی سے آتا اور جاتا ہے۔ کبھی کبھی یہ وہاں ہے، کبھی کبھی نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے بہت سے تخلیقی لوگوں کو ڈر ہے کہ ان کا ٹیکنٹ اچانک غائب ہو جائے گا۔ وہ نہیں جانتے کہ انہیں یہ کیسے ملا ہذا انہیں نہیں معلوم کہ اگر یہ غائب ہو جائے تو اسے کیسے بازیافت کیا جائے۔

تخلیقی لوگ اکثر اپنی زندگی کے صرف ایک شعبے (جیسے آرٹس، سائنس، یا کاروبار میں سے ایک) میں چینلز کے طور پر کام کرتے ہیں اور شاید انہیں اندازہ نہیں ہوتا ہے کہ ان کی زندگی کے دوسرے شعبوں میں یہ کیسے کرنا ہے۔ اس طرح، ان کی زندگی بہت حد تک توازن سے باہر ہو سکتی ہے۔ (انہتائی اوپر کا حصہ ملاحظہ کریں) بصیرت پر بھروسہ کرنے کے باب میں بدیہی لوگ۔) یہ ایک وجہ ہے کہ ہم اکثر ذہانت کو جذباتی عدم استحکام سے تشبیہ دیتے ہیں۔

مجھے یقین ہے کہ ہم سب ذہین ہیں۔ ہر ایک اپنے منفرد انداز میں۔ ہم اپنی خاص ذہانت کی نوعیت کو اس وقت دریافت کریں گے جب ہم اپنے یا دوسرے لوگوں کے ماذلز کے مطابق چلنے کی کوشش کرنا چھوڑ دیں گے، خود بننا سیکھیں گے، اور اپنے قدرتی چینل کو کھولنے کی اجازت دیں گے۔ اعتماد کرنے اور اپنی بصیرت پر عمل کرنے کے ذریعے، ہماری فطری تخلیقی

تحریک کو ہماری زندگی کے ہر لمحے میں، ہر شعبے میں لانا ممکن ہے۔

جب میں کسی چینل کی بات کرتا ہوں تو میرے پاس ایک لمبے گول پائپ کی تصویر ہوتی ہے جس میں تو انائی بہہ رہی ہوتی ہے۔ یہ کسی حد تک پائپ کے عضو میں پائپ کی طرح ہے، جس میں مو سیقی آرہی ہے۔ اس چینل کی تصویر میں تین اہم خصوصیات ہیں:

1. یہ اندر سے کھلا اور بغیر کسی رکاوٹ کے ہے تاکہ تو انائی

آزادانہ طور پر چل سکے۔

2. اس کی ایک مخصوص جسمانی شکل ہے؛ ایک ساخت کھلی

جگہ کے ارد گرد ہے تاکہ تو انائی کو ایک خاص طریقے سے ہدایت کی جائے۔ اس ڈھانچے کے بغیر، تو انائی بغیر کسی توجہ کے، آزادانہ طور پر تیرتی رہے گی۔

3. اس میں ایک طاقت کا ذریعہ ہے - کچھ ایسا جو چینل کے ذریعہ

تو انائی کو منتقل کرتا ہے۔

پائپ کے عضو میں، بھلی کا ذریعہ (عضو) کھلے پائپوں کے ذریعے تو انائی

بھیجتا ہے۔ کھلی جگہ کا خاص امتحان

ہر پائپ اور ڈھانچے کے اندر۔ پائپ کا سائز اور شکل۔ ایک خاص نوٹ کے آواز کا سبب بتتا ہے۔ بھلی کا ذریعہ تمام پائپوں کے لئے یکساں ہے اور ان کے ذریعے چلنے والی توانائی ایک جیسی ہے، لیکن چونکہ ہر ایک مختلف شکل ہے، لہذا ہر ایک ایک منفرد آواز بتاتا ہے۔

ہم اپنے آپ کو ان پائپوں سے ملتے جلتے چینلز کے طور پر سوچ سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ایک مشترکہ طاقت کا ذریعہ (آفاتی زندگی کی طاقت) ہے اور ایک ہی تخلیقی توانائی ہم میں سے ہر ایک کے ذریعے بہہ رہی ہے۔ ہمارا جسم اور اس کی ساخت وہ ڈھانچہ تشکیل دیتی ہے جو ہم میں سے ہر ایک کی منفرد سمت اور کام کا تعین کرتی ہے۔ یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اپنے چینل کو کھلا اور صاف رکھیں اور اپنی تخلیقی توانائی کے لئے ایک گاڑی کے طور پر ایک مضبوط، صحت مند، خوبصورت جسم / شخصیت کی ساخت کی تعمیر اور برقرار رکھیں۔ ہم مسلسل ٹیونگ کر کے، یہ پوچھ کر کہ تو انائی کہاں جانا چاہتی ہے،

اور اس کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں۔

ایک مضبوط جسم / شخصیت کی ساخت کسی اور کے قواعد یا اچھے خیالات پر عمل کرنے سے نہیں بنتی ہے کہ آپ کو کیا کھانا چاہئے، آپ کو کس طرح ورزش کرنی چاہئے، یا کسی اور چیز کے بارے میں۔ یہ نبیادی طور پر آپ کی بصیرت پر اعتماد کرنے اور اس کی سمت پر عمل کرنا سکھنے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ فیصلہ کرتے وقت کہ کیا کھانا ہے، کس طرح ورزش کرنی ہے، یا کچھ اور، قبل اعتماد ذرائع سے معلومات جمع کریں، پھر اپنے آپ سے چیک کریں کہ آپ کے لئے کیا صحیح لگتا ہے، اور آپ کی پیروی کرنے کے لئے اپنی پوری کوشش کریں۔ اپنی اندر ونی رہنمائی۔

ہم میں سے زیادہ تر کو کبھی کبھار اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے اور حیرت انگیز طریقوں سے چیزوں کو کام کرنے کے تجربات ہوئے ہیں۔ احمقانہ سچی کہانی اس کی ایک اچھی مثال ہے۔ چند سال پہلے، میرے ایڈیٹر، بیکی نے وہ حاصل کیا تھا جسے بہت سے لوگ "امریکی خواب" سمجھتے ہیں۔ اس کے پاس ایک شوہر اور بیٹی تھی، ایک اچھی نوکری تھی،

بینک میں پیسے تھے، اور ان کے پاس اپنا گھر تھا۔ اس کے باوجود اس نے اندر سے ایک خالی پن محسوس کیا۔

انہوں نے اپنی نوکری چھوڑنے اور پبلشنگ میں کیریئر بنانے کے لئے اندر وی ترغیب محسوس کی۔ ان کے شوہرنے اس خیال کی حمایت نہیں کی۔ در حقیقت، انہوں نے نشاندہی کی کہ ان کے پاس پبلشنگ ہاؤس میں عہدہ حاصل کرنے کے لئے "ضروری رسمی تعلیم" نہیں تھی۔

بیکی اور اس کے شوہر آخر کار الگ ہو گئے، اور اس نے ایک قدم اٹھانے کا فیصلہ کیا۔ وہ بہت سی کتابیں پڑھ رہی تھیں، جن میں لیونگ انڈی لائسٹ بھی شامل تھی، اور جانتی تھیں کہ وہ ذاتی ترقی کے شعبے میں پبلیشر کے لیے کام کرنا چاہتی ہیں۔ اس کا بدیہی احساس یہ تھا کہ اسے شمالی کیلیفورنیا منتقل ہونے کی ضرورت ہے۔

یہ اس کا ب تک کا سب سے مشکل اور مضمحلہ خیز قدم تھا۔ انہوں نے خود کو

ایک نئی کمپونٹ میں پایا جس کا کوئی دوست نہیں تھا، کوئی نوکری نہیں تھی، اور کوئی پیسہ نہیں تھا۔ پہلے تو ان کی کوئی خوش قسمتی نہیں تھی، انہوں نے پبلشگ کی نوکری حاصل کی، اور اس لیے انہوں نے کسی بھی ایسے کام کی تلاش کی جس سے وہ کام کر سکیں۔ کئی بار اس نے اس طرح کا خطرہ مول لینے کے اپنے انتخاب پر سوال اٹھایا، پھر بھی اسے گہرا احساس ہوتا رہا کہ وہ صحیح راستے پر ہے۔

آخر کار، اسے دوسرے شعبے میں کام مل گیا۔ وہ مالی طور پر اپنے پیروں پر دوبارہ کھڑے ہونے میں کامیاب ہو گئی اور اس نے اپنا اعتماد دوبارہ حاصل کر لیا۔ انہوں نے پبلشگ کی نوکری کے لئے اپنی تلاش جاری رکھی، اور اس بار وہ کامیاب رہیں۔ انہوں نے خوشی خوشی تھواہ اور پوزیشن میں کٹوتی کرتے ہوئے نیورلڈ لا بئریری میں انٹری لیوں کی نوکری حاصل کی۔ جس کمپنی کے لئے وہ ہمیشہ سے کام کرنے کی امید رکھتی تھیں۔ آخر کار، اسے لگا، وہ گھر پر ہے۔ اس تحریر تک، بیکی چھ سال سے نیورلڈ لا بئریری کے ساتھ ہیں۔ ان کے پاس ادارتی ڈائریکٹر کی حیثیت سے اپنے خواب کی نوکری

ہے۔

ان کی اندرونی رہنمائی پر عمل کرتے ہوئے، یہاں تک کہ انہیٰ مشکل وقت میں بھی، انہوں نے اپنی تخلیقی صلاحیتوں کے اظہار کے لئے بہترین جگہ تلاش کی اور

دنیا کے لئے اپنا حصہ ڈالیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو بھی ایسا ہی تجربہ ہوا ہو، جہاں کسی چیز کے بارے میں آپ کی بصیرت کو سننا بہت مفید اور اطمینان بخش ثابت ہوا۔ اگر ایسا ہے تو، اگلا قدم اس عمل کے بارے میں زیادہ باشعور ہونا ہے تاکہ آپ یہ پہچان سکیں کہ آپ تو انائی کے بھاؤ کی پیروی کر رہے ہیں، اس کے بر عکس اسے روکنے، لڑنے یا کنٹرول کرنے کی کوشش کرنے کے بر عکس۔ جتنا زیادہ آپ اپنے اندر کی تو انائی کے سامنے ہتھیار ڈالنے کے لئے تیار ہوں گے، اتنی ہی زیادہ طاقت آپ کے ذریعے بہہ سکتی ہے۔

میں جانتا ہوں کہ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں کو ایسے وقت میں تجربات کا سامنا کرنا پڑا ہے جب ہم نے محسوس کیا ہے کہ زندگی کی تو انائی، حکمت اور طاقت ہمارے اندر بہہ رہی ہے، جب ہم نے لمحہ بھر "روشن خیال" محسوس کیا ہے۔ ہمارے پاس وضاحت اور طاقت کا ایک مختصر لمحہ ہے اور پھر یہ دوبارہ ختم

ہو جاتا ہے۔ جب یہ ختم ہو جاتا ہے، تو ہم اپنے آپ کو کھو یا ہوا اور غیر یقینی محسوس کرتے ہیں۔

جنماز یادہ آپ اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے اور اس پر عمل کرنے کی مشق کریں گے، اتنا ہی زیادہ مستقل طور پر آپ "بہاؤ" کے احساس کو محسوس کریں گے۔ ان اوقات میں آپ اپنے آپ کو وہیں پاسکتے ہیں جہاں آپ ہر لمحے رہنا چاہتے ہیں۔ آپ وہاں ہوں گے جہاں تو انہی آپ کے لئے سب سے زیادہ ہے، وہ کریں جو آپ کرنا چاہتے ہیں، اور مجرمات کو پورا ہوتے ہوئے دیکھیں گے۔ آپ کی تو انہی دوسروں پر بھی تبدیلی کا اثر ڈال سکتی ہے۔ جیسے جیسے آپ اپنے آپ پر اعتماد کرنے کے عزم کو مضبوط کرتے ہیں، آپ کی زندگی میں ہر چیز تبدیل ہو سکتی ہے۔ سب سے پہلے، جیسے ہی آپ اپنے پرانے نمونوں کو چھوڑنا شروع کرتے ہیں، یہ ظاہر ہو سکتا ہے کہ آپ کی زندگی میں چیزیں ٹوٹ رہی ہیں۔ آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کو کچھ چیزوں کو چھوڑنا پڑے گا جن سے آپ منسلک رہے ہیں۔ آپ کی زندگی میں کچھ تعلقات تو انہی کی کمی سے تخلیل یا صرف "ٹوٹ" سکتے ہیں۔ پرانے مشغله اب آپ کی دلچسپی نہیں

لے سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ اپنی نوکری کھو سکتے ہیں یا چھوڑنے کا فیصلہ
کر سکتے ہیں

. یہ

یقیناً، یہ تبدیلیاں پریشان کن اور خوفناک ہو سکتی ہیں۔ تاہم، وقت کے ساتھ، آپ دیکھیں گے کہ یہ سب اس تبدیلی کا حصہ ہے جس سے آپ گزر رہے ہیں۔ جیسے جیسے آپ اپنے آپ کے ساتھ سچے ہونا سکتے ہیں، آپ دیکھیں گے کہ آپ لوگوں، کاموں اور دیگر سرگرمیوں کو اپنی طرف راغب کرتے ہیں جو آپ کے ارتقا اور ترقی کی عکاسی کرتے ہیں۔

اپنی توجہ کو برقرار رکھنا

مکمل اور تخلیقی طور پر جینے کے لئے، اپنی توانائی کی پیروی کرنے پر توجہ مرکوز رکھنا ضروری ہے۔ یہ فوکس آپ کے چینل کو بہنے والی توانائی کے لئے کھلا رہنے کی اجازت دیتا ہے۔ اپنی توجہ کھونا، دوسرے لوگوں، بیرونی اهداف اور خواہشات میں کھو جانا بہت آسان ہے۔ اور مسئلہ یہ ہے کہ ہم بالکل ایسا ہی

کرتے ہیں: ہم اپنے آپ کے ساتھ اپنا تعلق کھو دیتے ہیں۔ جب تک ہم باہر کی طرف زیادہ توجہ مرکوز کرتے رہیں گے تب تک اندر ہمیشہ ایک خالی، بھوکا، کھویا ہوا مقام ہو گا جسے بھرنے کی ضرورت ہے۔

اگر میں کسی سے محبت کرتا ہوں اور اسے اپنی خوشی کا ذریعہ سمجھنا شروع کرتا ہوں تو میں اپنے آپ کو کھو دیتا ہوں۔ مجھے اپنے آپ کو یاد دلانا ہے کہ خوشی اور محبت کا منبع پہلے ہی میرے اندر ہے، کہ میں محبت کو بیرونی طور پر صرف اس لئے محسوس کر رہا ہوں کیونکہ یہ میرے اندر ہے۔ میں اپنے اندر کائنات پر توجہ مرکوز رکھنے کی کوشش کرتا ہوں اور ساتھ ہی اپنے محبوب کے ذریعے کائنات کو اپنے ساتھ جوڑتا ہو امحسوس کرتا ہوں۔

میرے لئے، یہ ایک مستقل نظم و ضبط ہے کہ میں اپنے وجود ان سے جڑنے کے لئے اندر واپس جانا یاد رکھوں۔ میں دن کے دوران باقاعدگی سے اپنے آپ کو ایسا کرنے کی یاد دلاتا ہوں۔ اگر میں اپنے آپ کو اپنی بیرونی سرگرمیوں میں کھوئے ہوئے محسوس کرتا ہوں تو، میں اندر واپس چیک کروں گا کہ آیا میں اپنے احساسات کے ساتھ سچا ہوں یا نہیں۔ اس سے کائنات کا بہاؤ

میرے ذریعے چلتا رہتا ہے۔

جیسے جیسے ہم اپنے بدیہی احساسات پر توجہ دینا سکھتے ہیں، اپنی تو انائی کی پیروی کرتے ہیں اور اپنی سچائی کو جیتے ہیں، ہم دیکھتے ہیں کہ ہم اپنے اندر سے زیادہ سے زیادہ زندگی کی قوت کو حرکت کرتے ہوئے محسوس کرتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ زندہ رہنے کا یہ احساس اتنا حیرت انگیز ہے کہ یہ ہماری اہم توجہ اور تیکیل کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

ہم اپنی زندگی کے بیرونی پہلوؤں سے کم منسلک محسوس کرتے ہیں۔ جب ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہماری تسلیم بندی طور پر ہماری اپنی زندگی کی تو انائی کے ساتھ ہمارے رابطے کو برقرار رکھنے سے آرہی ہے تو یہ کم اہم لگتا ہے کہ چیزیں ہماری منصوبہ بندی کے مطابق ہوتی ہیں یا نہیں۔ ستم ظریفی یہ ہے کہ جب ہم اس طرح اپنے آپ سے سچے رہتے ہیں تو ہماری زندگی کے بیرونی پہلو ہماری اندر وہی سالمیت کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہم اپنی طرف متوجہ ہوتے ہیں اور اپنے ارد گرد بالکل وہی پیدا کرتے ہیں جو ہمارے دل اور روح واقعی

چاہتے ہیں۔

ایک چینل کے طور پر لی وینگ

چینل دو طریقوں سے کام کرتی ہے: توانائی یا تو آپ کے ذریعے دوسروں کو جاتی ہے، یاد دوسروں سے آپ تک جاتی ہے۔ مثال کے طور پر، جب میں اپنی کتاب لکھتا ہوں، تو میں کائنات سے دوسروں کو بہنے والی توانائی پر توجہ مرکوز کرتا ہوں۔ پھر، جب لوگ مجھ سے کہتے ہیں، "میں صرف تمہاری کتابوں سے محبت کرتا ہوں۔ انہوں نے میری زندگی بدل دی ہے،" میں اس بات سے آگاہ ہوں کہ ان کی طرف سے مجھے اور میرے ذریعے، عالمگیر ماذک کی طرف واپس آنے والی تعریف یہ مل رہی ہیں۔

جیسے جیسے آپ زندگی کے بہاؤ کے بارے میں زیادہ سے زیادہ شعور رکھتے ہیں اور ہر چیز کے ذریعے اور ہر چیز کے ذریعے، آپ کا جسم زیادہ توانائی کو متحرک کرنے کے قابل ہو جائے گا۔ جتنی زیادہ توانائی آپ حاصل کرنے کے

لئے تیار ہوں گے، اتنا ہی زیادہ آپ دے سکیں گے۔

کائنات کے لئے ایک واضح چینل بننے کے لئے سب سے بڑا چیلنج پیش کرنا ہے اور سب سے بڑی ممکنہ خوشی اور تکمیل پیش کرتا ہے۔

ہر انسان کے لئے ایک چینل ہونے کا مطلب ہے دنیا میں مکمل اور پر جوش زندگی گزارنا، گھرے تعلقات رکھنا، کھلینا، کام کرنا، تخلیق کرنا، پیسے اور مادی املاک سے لطف اندوز ہونا، پھر بھی اپنے اندر کائنات کی طاقت کے ساتھ اپنے گھرے تعلق کو برقرار رکھنا، اپنے ہر تجربے سے سیکھنا اور بڑھنا۔

پھر آپ کائنات کو اپنے ذریعے تخلیق کرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں؛ یہ آپ کو اپنا کام کرنے کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ ایک چینل کے طور پر رہنا ایک جاری سیکھنے کا عمل ہے جو ہر اس شخص کے لئے دستیاب ہے جو اندر وونی عزم کرنے کے لئے تیار ہے۔

Group Channeling

جیسے جیسے ہم اعتماد کرنے اور اپنی بصیرت کی پیروی کرنے کی صلاحیت پیدا

کرتے ہیں، ہم اپنے انفرادی چینل کو کھولنا اور مضبوط کرنا سکھتے ہیں تاکہ ہم اپنے ذریعے زیادہ طاقت، تخلیقی صلاحیت اور محبت لاسکیں۔ جب ہم کسی رشتے یا گروپ میں اکٹھے ہوتے ہیں تو، ہر انفرادی چینل ایک بڑے چینل کا حصہ بن جاتا ہے۔ ایک گروپ چینل بنایا گیا ہے جو ہم میں سے کسی سے بھی انفرادی طور پر زیادہ طاقتور ہے۔

جب بہت سے جسم اور دماغ ہتھیار ڈالنے، کھونے اور بڑھنے کے لئے تیار ہوتے ہیں، تو یہ مشترکہ تو انائیاں ایک بہت مضبوط، کھلی ساخت تشکیل دیتی ہیں جو کائنات سے بہت زیادہ تو انائی حاصل کرنے کی اجازت دیتی ہیں۔ یہ عمل بہت قیز ہو جاتا ہے اور ہر کسی کو تو انائی سے ایک طاقتور "فروغ" ملتا ہے، جو ہم میں سے ہر ایک کو ہماری ترقی کی اگلی سطح پر دھکیلنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اگرچہ ہم سب کسی حد تک مختلف جگہوں پر ہو سکتے ہیں اور مختلف چیزوں سے گزر رہے ہیں، لیکن ہر شخص کو ترغیب، حمایت، دھکا ملتا ہے،

یا جو کچھ بھی انہیں اپنے سفر پر اگلا قدم اٹھانے کے قابل بنانے کے لئے ضروری ہے۔ ایک گروپ چینیں ہمیں بیداری کی گہری سطح تک کھول سکتا ہے، اور اس عمل میں، ہم اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ بانٹتے ہیں اور پاتے ہیں کہ ہم ان چیزوں سے شفایا ب ہو گئے ہیں جنہوں نے ہمیں پیچھے روک رکھا ہے۔

یہ ایک وجہ ہے کہ مجھے تدریسی و رکشا پس اور گروپوں کے ساتھ کام کرنا پسند ہے۔ میرے دوست مجھے "ازبی جتنی" کہتے ہیں کیونکہ میں ہمیشہ ایسے حالات کی طرف راغب ہوتا ہوں جہاں تو انہی سب سے زیادہ شدید اور وسیع ہوتی ہے۔ مجھے گروپوں میں ہونے والی شدت سے میری ذاتی ترقی کے عمل کو تیز کرنے کا طریقہ پسند ہے۔

میں نے پایا ہے کہ کسی گروپ کی قیادت کرنے میں، مجھے عام طور پر ایک خاص حد تک ڈھانچے کے ساتھ شروع کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور

رہنمائی پوزیشن کو واضح طور پر برقرار رکھنے کی ذمہ داری لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے جیسے گروپ جاری رہتا ہے، میں زیادہ سے زیادہ ڈھانچے کو چھوڑ سکتا ہوں اور آہستہ آہستہ گروپ کی اسپون ٹینیس تو انائی کو سنچانے کی اجازت دے سکتا ہوں۔

جیسے ہی ہر کوئی ہتھیار ڈالتا ہے اور کھلتا ہے، گروپ چینل تشکیل دیا جانا ہے۔ یہ عمل بعض اوقات الجھن اور افرا تفری کا شکار ہو سکتا ہے کیونکہ، رہنمائی حیثیت سے، میں اب لفظ کے عام معنی میں "کنسروول میں" نہیں ہوں۔ یہ میرے اور ہر کسی کے خوف کو جگا سکتا ہے، لیکن میں دیکھتا ہوں کہ جب میں خوف سے گزرنے کے لئے تیار ہوتا ہوں تو، گروپ چینل کے ذریعہ کچھ طاقتور اور خوبصورت ابھرتا ہے۔ کائنات ہمیں نئی جگہوں اور نئی دریافتوں کی طرف لے جاتی ہے جن کا تجربہ کرنے کا موقع ہمیں نہیں ملتا اگر ہم زیادہ رسمی ڈھانچے کے اندر رہتے۔ مجھے گروپ چینل کا عمل بہت پر جوش اور فائدہ مند لگتا ہے۔

ایک لحاظ سے، اس سیارے پر رہنے والا ہر شخص ایک بہت بڑے گروپ

چین کا حصہ ہے - انسانیت کا اجتماعی شعور۔ یہ دنیا، جیسا کہ اب ہے، گروپ
چین کی تخلیق ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کی طرح،

انفرادی طور پر، کائنات کی طاقت کے سامنے ہتھیار ڈال دیتا ہے اور اس طاقت کو ہمیں تبدیل کرنے اور روشن کرنے کی اجازت دیتا ہے، گروپ چینل اسی کے مطابق متاثر ہوتا ہے۔ عوامی شعور زیادہ سے زیادہ ترقی یافتہ ہوتا جاتا ہے۔ اس طرح میں اپنی دنیا کو تبدیل ہوتے ہوئے دیکھتا ہوں۔

دھیان

آرام دہ پوزیشن میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں۔ اپنی آنکھیں بند کرو۔ ایک گہری سانس لیں اور اپنے جسم کو آرام دیں۔ ایک اور گہری سانس لیں اور اپنے دماغ کو آرام دیں۔ آہستہ آہستہ اور گہری سانس لینا جاری رکھیں اور تمام تناؤ یا اضطراب کو چھوڑ دیں۔ جب آپ آرام کرتے ہیں تو، آپ اپنے آپ کو اندر ایک گہری، پر سکون جگہ میں پاتے ہیں۔ اپنے آپ کو صرف چند لمحوں کے لئے اس جگہ پر آرام کرنے کی اجازت دیں، جس کے بارے میں آپ کو کچھ

بھی کرنے یا سوچنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اس گھری، پر سکون جگہ سے، اپنے اندر زندگی کی طاقت کو محسوس کرنا شروع کریں۔ تصور کریں کہ آپ اپنی توانائی کی پیروی کر رہے ہیں، اسے محسوس کر رہے ہیں، اس پر بھروسہ کر رہے ہیں، اپنی زندگی کے ہر لمحے میں اس کے ساتھ چل رہے ہیں۔ آپ اپنے آپ کے ساتھ مکمل طور پر سچے ہو رہے ہیں، بول رہے ہیں اور اپنی سچائی کو جی رہے ہیں۔ آپ خود کو زندہ اور با اختیار محسوس کرتے ہیں۔ تصور کریں کہ آپ اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا مکمل اور آزادانہ اظہار کر رہے ہیں، اور اپنے آپ کو اس تجربے سے لطف اندوز ہونے دیں۔ آپ جو ہیں اور اپنے آپ کو ظاہر کرنے سے، آپ ہر اس شخص پر شفابخش اور با اختیار اثر ڈال رہے ہیں جس کا آپ سامنا کرتے ہیں اور اپنے آس پاس کی

دنیا پر۔

باب ف بمقابلہ ای
دریافت ہمارا انسان اور یہاں تک کہ



ہم سب اپنے اندر لا محدود تعداد میں مختلف خصوصیات یا تو انائیوں کے ساتھ پیدا ہوئے ہیں۔ زندگی میں ہمارے سب سے اہم کاموں میں سے ایک ہے ان میں سے زیادہ سے زیادہ تو انائیوں کو دریافت کرنا اور تیار کرنا، تاکہ ہم اچھی طرح سے گول ہو سکیں، اور اپنی صلاحیت کی مکمل ریخچ کا تجربہ کر سکیں۔

ہم ان تو انائیوں کو اپنے اندر موجود مختلف آرکیٹسپیں، ذیلی صفات یا خود کے طور پر سوچ سکتے ہیں۔ ایک طرح سے، ایسا لگتا ہے جیسے ہمارے اندر بہت سے مختلف کردار رہتے ہیں، جن میں سے ہر ایک کا اپنا کام اور مقصد ہے۔

چونکہ مادی دنیا دوہرے پن کی ایک سطح ہے، لہذا ہمارے اندر ان میں سے ہر تو انائی کے لئے، ایک مخالف تو انائی ہے۔ مکملیت اور توازن کا تجربہ کرنے کے لئے، ہمیں ترقی کرنے کی ضرورت ہے۔

ہر قطبی قطب کے دونوں اطراف کو کاٹ دیں۔

تاہم، ہم میں سے زیادہ تر اس طرح سوچنے کے عادی نہیں ہیں۔ ہمیں

ایک لکیری، خصوصی انداز میں سوچنا سکھایا گیا ہے۔ اچھا / برا، صحیح / غلط۔ لہذا

اگر ایک خوبی اچھی یا پسندیدہ ہے، تو اس کے بر عکس برا، یا ناپسندیدہ ہے۔

مثال کے طور پر، ہم میں سے بہت سے لوگوں کو سکھایا گیا ہے کہ

دوسروں کو دینا نیک اور قابل تائش ہے؛ جو شخص بہت کچھ دیتا ہے وہ ایک

اچھا انسان ہے۔ لہذا، لینے کو خود غرض سمجھا جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے

لئے بہت کچھ لیتا ہے اسے ایک ذہین شخص سے کم قابل سمجھا جا سکتا ہے۔

مختلف اقدار کے ساتھ کوئی اور اس کے بارے میں مخالف انداز میں

سوچ سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ کسی ایسے شخص کی تعریف کرے جو اپنے لئے

بہت کچھ لینا جانتا ہے اور اس شخص کو ہوشیار اور کامیاب سمجھتا ہے، جبکہ کسی

ایسے شخص کو نیچا دکھاتا ہے جو کم جارحانہ اور زیادہ دینے والا ہے اور اسے احمد

اور آسانی سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔

کسی بھی طرح سے، ایک قطبیت کا احترام کیا جاتا ہے جبکہ اس کے بر عکس دیوال یوڈ ہے۔ حقیقت میں، دینے اور وصول کرنے دونوں یکساں طور پر اہم اور قابل قدر ہیں۔ اگر ہم بہت زیادہ دیتے ہیں اور مساوی طور پر لینے یا وصول کرنے کے قابل نہیں ہوتے ہیں، تو ہم کمزور اور ناراض ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم بہت زیادہ لیتے ہیں اور دینے سے قاصر رہتے ہیں، تو ہم ایک معاہدہ کرنے کا اطمینان کھو دیتے ہیں، اور دوسروں کی ناراضگی کا سامنا کرتے ہیں۔ اگر ہم توازن میں زیادہ یا کم دے سکتے ہیں اور وصول کر سکتے ہیں تو، ہم اطمینان کے ایک صحت مندا حساس کا تجربہ کرتے ہیں۔

جب سے ہم پیدا ہوتے ہیں، ہم اپنے اندر کی مختلف توانائیوں کے اظہار کے ساتھ تجربات کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس وقت ہم اپنی بقا اور فلاح و بہبود کے لئے مکمل طور پر اپنے والدین یاد کیجھ بحال کرنے والوں پر منحصر ہیں، لہذا ہم ان کے رد عمل کے بارے میں انتہائی حساس ہیں۔

ہم۔ اگر ہم ایسی توانائی کا اظہار کرتے ہیں جو منظوری اور ثابت توجہ طلب کرتی ہے تو، ہم اس معیار کو فروغ دینا جاری رکھیں گے۔ دوسری طرف، اگر ہم کوئی کام کرتے ہیں تو ہم اسے ناپسندیدگی، تنقید، یا سزا دیتے ہیں تو، ہم اسے ختم کرنے کا امکان رکھتے ہیں (جب تک کہ یہ توجہ کی واحد شکل نہ ہو جو ہم حاصل کر سکتے ہیں، اس صورت میں ہم اسے جاری رکھ سکتے ہیں)۔

بہت جلد، ہمیں اس بات کا بہت اچھا احساس ہوتا ہے کہ کون سی توانائیاں ہماری ضروریات کو پورا کرنے میں ہماری مدد کرتی ہیں اور کون سی توانائیاں ہمیں ان کی قیمت سے کہیں زیادہ فائدہ پہنچاتی ہیں۔ یہ ہر فرد، خاندانی نظام، وقت کی مدت اور ثقافت کے مطابق بہت مختلف ہوتا ہے۔

جیسے جیسے ہم بڑے ہوتے ہیں، ہم ان توانائیوں کو فروغ دیتے رہتے ہیں جو ہماری ضروریات کو پورا کرنے کے لئے بہترین کام کرتے ہیں۔ ہم ان خوبیوں سے بہت پہچانے جاتے ہیں۔ یہ وہ ہے جو ہم سوچتے ہیں کہ ہم ہیں۔ یہ غالب

انسان ہماری بنیادی ذات بن جاتے ہیں۔ اندر ونی کردار جن کا کام ہماری دیکھ بھال کرنا اور ہماری زندگیوں کو ہر ممکن حد تک کام کرنا ہے۔ عام طور پر پرا نمری سیلفز کا ایک گروپ ہوتا ہے جو لوگیتھ کام کرتا ہے۔ ایک ٹیم کے طور پر، ہمارے زیادہ تر فیصلے ہمارے لئے کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، میری کچھ بنیادی ذاتی انتہائی ذمہ دار ہیں، خوش کرنے والے (جو سب کو خوش کرنا چاہتے ہیں تاکہ وہ مجھے پسند کریں)، دھکا دینے والا (جو چاہتا ہے کہ میں سخت محنت کروں اور بہت کچھ حاصل کروں)، دیکھ بھال کرنے والی ماں (جو دوسرے لوگوں میں بچے کی دیکھ بھال کرتی ہے تاکہ وہ میرے ساتھ اچھا محسوس کریں)، شعوری استاد / علاج کرنے والا۔ ٹیم میں بہت سے دوسرے بھی ہیں۔ ان سب نے مجھے ایک قابل، پسندیدہ اور کامیاب شخص بنانے کے لئے بہت محنت کی ہے۔

ہر بنیادی نفس کے لئے ایک مخالف تو انائی ہوتی ہے، جسے اکثر دبایا جاتا ہے یا انکار کیا جاتا ہے کیونکہ کسی نہ کسی طرح سے ہمیں یہ پیغام ملتا ہے کہ یہ ٹھیک نہیں ہے، یا اس لئے کہ یہ صرف ہے۔

ترقی کرنے کے لئے جگہ نہیں تھی۔ تو انا بیوی ہمارے منحرف نفس بن جاتی ہیں۔ وہ عام طور پر ہماری نفسيات کے اندر دن ہوتے ہیں اور ہم یا ان کے بارے میں بیکار ہیں جانتے ہیں، یا ہم ان سے آگاہ ہیں اور انہیں دنیا سے چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ناپسندیدہ نفس ہمارے سایہ دار پہلو ہیں، اپنے آپ کے وہ حصے جن کے بارے میں ہم شرمند ہیں، شرمند کو یقیناً بنانے کے لئے ہیں، یا پے چین ہیں۔ ہمارے بیادی لوگ عام طور پر اس بات کو یقیناً بنانے کے سخت مختصر کرتے ہیں کہ ہم ان بے ملکیت ولی کو دنیا کے پیمانے نہ دھائیں، کیونکہ اُبھیں یقین ہے کہ اس سے تنقید، انکار، ترک، یا کسی وسم کی تباہی کو دعویٰ ملے گی۔ مسئلہ یہ ہے کہ ان میں سے ہر ایک کی ذات ایک ضروری تو انہیں رکھتی ہے جو ہماراً ایک اہم حصہ ہے۔ ہمیں اکثر ان حصوصیات کی اشد ضرورت ہوئی ہے تاکہ ہماری زندگیوں میں شفایاں اور توازن لا یا جاسکے۔ جب تک ہم اپنے سائے کے پہلو سے ڈرتے ہیں،

تاہم، ہم ان تو انا بیویوں تک رسائی حاصل نہیں کر سکتے ہیں جن کی ہمیں ضرورت ہے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ کی بیادی ذاتوں میں سے ایک طاقت ہے، اور

آپ کو مضبوط، قابل اور خود مختار ہونے کے ساتھ بہت پہچانا جاتا ہے تو، اس

بات کا بہت امکان ہے کہ آپ نے اپنے کمزور پہلو سے انکار کر دیا ہے، آپ کا

وہ حصہ جو دوسروں پر منحصر محسوس کرتا ہے اور محبت اور حمایت کی ضرورت

ہے۔ آپ کی طاقت کے بیادی نقطہ نظر سے، آپ کا کمزور پہلو قابل نفرت

لگ سکتا ہے، اور اتنا خطرناک لگ سکتا ہے کہ نقصان پہنچنے کے خوف سے دنیا

کو نہیں دکھا سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی کمزور پہلو کے بارے میں مکمل طور پر بے ہوش ہوں، یا آپ اس سے واقف ہوں لیکن یہ نہیں چاہتے کہ دوسرے اپنے فیصلے کے خوف سے اسے دیکھیں۔ حیرت انگیز طور پر، آپ دیکھیں گے کہ آپ مسلسل کمزور لوگوں کو اپنی زندگی میں راغب کر رہے ہیں، اور بعض اوقات آپ اتنے "کمزور" ہونے کی وجہ سے ان کے بارے میں بہت فیصلہ کن محسوس کر سکتے ہیں۔

یقین کریں یا نہ کریں، آپ کو شعوری طور پر اپنے کمزور پہلو کو قبول کرنے اور "مالک" کرنے کی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر، آپ حقیقی قربت حاصل نہیں کر سکتے ہیں اور

دوسروں کے ساتھ قربت، اور آپ واقعی حاصل نہیں کر سکتے۔ آپ اپنے انسانی تجربے کے ایک بہت اہم حصے کے ساتھ رابطے سے باہر ہیں۔

زندگی کا ایک حیرت انگیز طریقہ ہے جس سے ہمیں ان توانائیوں کے ساتھ سامنا کرنے اور ان پر غور کرنے کی ضرورت ہے جو ہمیں اپنے اندر تلاش کرنے اور اپنی زندگیوں میں ضم کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ ہمارے خوابوں کے ذریعے ہوتا ہے، جہاں ہمیں اکثر علامتی طور پر ہماری بنیادی ذات اور منحرف نفس کے مابین تعلقات دکھائے جاتے ہیں۔ یہ ہمارے تعلقات میں فوری طور پر ہوتا ہے، جہاں دوسرے ہمارے اندر مختلف ذاتوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہمارے عدم توازن ہماری صحت سے لے کر مالیات تک ہماری زندگی کے ہر شعبے میں ظاہر ہوتے ہیں۔

ہم اپنے اندر موجود بہت سے لوگوں کے بارے میں کس طرح شعور رکھتے ہیں اور انہیں اپنی زندگیوں میں توازن میں لاتے ہیں؟

پہلا اور سب سے اہم قدم یہ ہے کہ ہم اپنی بنیادی ذات کو پہچاننا اور اس سے آگاہ ہونا شروع کریں۔ آپ کو کون سی خصوصیات اور تو انائیوں کے ساتھ سب سے زیادہ پہچانا جاتا ہے؟ کیا آپ اپنے اندر موجود خود کو محسوس کرنا شروع کر سکتے ہیں جو خود بخود آپ کے زیادہ تر فیصلے کرتے ہیں اور آپ کی زندگی چلاتے ہیں؟

ہم اپنی بنیادی ذات کی عزت کرنا اور اس کی تعریف کرنا چاہتے ہیں کہ انہوں نے ہمارے لئے کتنا کچھ کیا ہے، جبکہ ان کے ساتھ مکمل طور پر شاخت ہونے سے تھوڑا سا الگ کرنا چاہتے ہیں۔ جیسے ہی ہم ان کے بارے میں شعور رکھتے ہیں کہ ہم کون ہیں اس کے بجائے ہمارے اندر تو انائیں ہیں، ہم اس چیز کو فروغ دینا شروع کر دیتے ہیں جسے "شعری انا" کہا جاتا ہے۔ * باخبر انا ہمارے اندر موجود تمام مختلف نفسوں کو پہچاننے اور پکڑنے کی صلاحیت ہے، تاکہ

ہم

* اس باب کے خیالات اور اصطلاحات، لشمول بنیادی نفس، منحرف نفس اور

با شعور انا کے تصورات ڈاکٹر ہال اور سدرہ استون کے کام سے مانوذ ہیں۔

- خود کی نفیسیات اور صوتی مکالمے کی تکنیک۔ ان کے کام کے بارے میں

مزید معلومات کے لئے، میں ان کی کتابوں اور ٹیپس کی انتہائی سفارش کرتا ہوں، جو سفارش کردہ وسائل میں درج ہیں۔

اس بارے میں شعوری انتخاب کر سکتے ہیں کہ ہم کسی بھی لمحے کوں سے لوگوں کو لے کر آتے ہیں۔

ایک بار جب ہمیں اپنی بنیادی ذات کے بارے میں کچھ شعور ہوتا ہے، تو منحرف نفس سامنے آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ بنیادی نفس عام طور پر ہماری سب سے مضبوط خصوصیات ہیں، لیکن ہم زیادہ متوازن محسوس کرنا شروع کرتے ہیں اور ہماری زندگیاں بہتر کام کرنا شروع ہو جاتی ہیں کیونکہ ہم پہلے سے انکار شدہ نفسوں سے ایزگی کو ضم کرنا شروع کرتے ہیں۔ بنیادی نفسوں سے لا تعلقی، شعوری انا کی نشوونما، اور منحرف نفسوں کی شناخت ایک تدریجی عمل ہے جو زندگی بھر ہوتا ہے۔ تاہم، اس عمل میں ہم جو بھی قدم اٹھاتے ہیں، وہ ہماری زندگی وں میں ایک بڑا فرق لاسکتا ہے۔

ہماری بدیہی حکمت ہمارے اندر موجود توانائیوں یا نفسوں میں سے ایک ہے۔ اگر ہمیں کم عمری میں ہی اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے کی ترغیب دی

جائے، یا ابتدائی روں ماذل کے طور پر والدین کی ایک بدیہی شخصیت موجود ہو، تو ہماری بصیرت ایک بنیادی خود ہو سکتی ہے۔ چونکہ ہماری ثقافت بدیہی فنکشن سے انکار یا قادر و قیمت کو کم کرنے کا رجحان رکھتی ہے، تاہم، ہمارے لئے ضروری ہے کہ یہ ایک ناپسندیدہ یا غیر ترقی یافتہ خود ہے، جبکہ معقولیت عام طور پر بنیادی نفسوں میں سے ایک ہے۔

اگر معقولیت ایک بنیادی نفس ہے، اور بصیرت سے انکار کیا جاتا ہے، تو ہماری اندر وہی رہنمائی سے رابطہ قائم کرنے کے لئے، ہمیں اپنے عقلی پہلو کے ساتھ حد سے زیادہ شاخت سے الگ ہونے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہم اسے ایک پہلو کے طور پر تسلیم کرتے ہیں کہ ہم کون ہیں، اور یہ محسوس کرنا شروع کرتے ہیں کہ یہ ہماری زندگیوں میں کس طرح کام کرتا ہے۔ ایک بار جب ہم اس طرح سے اس کے بارے میں زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں تو، ہم اب اس کے ساتھ اتنی شاخت نہیں رکھتے ہیں اور ہم اس کے بارے میں زیادہ شعوری انتخاب کرنا شروع کر سکتے ہیں کہ ہم اسے کس طرح اور کب استعمال کرتے ہیں۔ اس سے ہمارے بدیہی پہلو کو بھی تلاش کرنے کے لئے جگہ پیدا ہوتی ہے۔

اگر بصیرت ایک بنیادی نفس ہے، تو ہمیں منطقی طور پر سوچنے یا عملی معاملات سے زمینی طریقے سے نہیں میں دشواری ہو سکتی ہے۔ اندر

اس صورت میں، ہمیں جسمانی دنیا میں اپنی بصیرت کو بنیاد بنانے کے لئے اپنے عقلی، عملی پہلو کو فروغ دینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ہمارے سائے کے پہلو کا مالک ہونا

ایک سادہ سا آفاقی اصول ہے: کائنات میں ہر چیز قبول کرنا چاہتی ہے۔ تخلیق کے تمام پہلو محبت، تعریف اور شامل کرنا چاہتے ہیں۔ لہذا، کوئی بھی خوبی یا توانائی جس کا آپ اپنے آپ کو تجربہ کرنے یا اظہار کرنے کی اجازت نہیں دے رہے ہیں وہ آپ کے اندر یا آپ کے ارد گرد آتی رہے گی جب تک کہ آپ اسے اپنے ایک حصے کے طور پر تسلیم نہیں کرتے، جب تک کہ آپ اسے قبول نہیں کرتے اور اسے اپنی شخصیت اور اپنی زندگی میں ختم نہیں کرتے ہیں۔

بہت سے لوگ جو ذاتی ترقی میں شامل ہوتے ہیں وہ ان تو انائیوں اور خصوصیات کے ساتھ بہت پہچانے جاتے ہیں جن کے بارے میں وہ "روحانی" سمجھتے ہیں - پر امن، محبت، دینے والے، وغیرہ۔ اپنے ان پہلوؤں کو فروغ دینے کی کوشش میں، وہ اکثر دوسرے پہلوؤں سے انکار اور انکار کرتے ہیں جنہیں وہ "غیر روحانی" سمجھتے ہیں - جارحیت، مضبوطی، آنتوں کی سطح کی ایمانداری، انسانی کمزوری۔ بد قسمتی سے، یہ صرف ان کے اندر ایک بہت بڑا سایہ پہلو پیدا کرتا ہے، جو ہماری دنیا میں انکار شدہ تو انائیوں کے اجتماعی سائے میں حصہ ڈالتا ہے۔

کچھ لوگوں کے لیے یہ جان کر کافی صدمہ ہو سکتا ہے کہ اگر ہم امن اور محبت سے زیادہ واقف ہو جائیں اور اپنے اندر ورنی جنگجو سے انحراف کر دیں تو ہم عالمی امن میں اپنا کردار ادا نہیں کر رہے۔ حقیقت میں اس کے بالکل بر عکس۔ اگر ہم اپنے اندر ورنی جنگجو کے مالک نہیں ہیں اور اسے اپنی زندگیوں میں تعمیری انداز میں پیش نہیں کرتے ہیں، تو وہ ہماری انفرادی اور اجتماعی نفیات کے سائے میں پیچھے ہٹ جاتا ہے، اور در حقیقت ہمارے سیارے پر جنگ کو برقرار

رکھنے میں کردار ادا کرتا ہے۔

اگر ہم واقعی اندر ورنی امن اور عالمی امن چاہتے ہیں، تو ہمیں ان تمام پہلوؤں کی ملکیت اور تعریف کرنے کا مشکل لیکن دلچسپ کام کرنا ہو گا جو ہم ہیں۔ حقیقی طور پر اپنے آپ کے ساتھ امن قائم کرنا۔ حقیقی شعور میں کسی بھی قطبیت کے دونوں اطراف کو پکڑنا شامل ہے، نہ کہ کسی ایک کے ساتھ شاخت کرنا۔ اپنے اندر ہیرے کو تلاش کرنا اور گلے لگانا، ہی واحد راستہ ہے جس سے ہم واقعی روشنی میں رہ سکتے ہیں۔

دھیان

ایک پر سکون جگہ پر ایک آرام دہ پوزیشن میں جاؤ۔ اپنی شخصیت کی بنیادی خصوصیات یا بنیادی ذاتوں میں سے ایک کو ذہن میں رکھیں۔ اپنے جسم میں احساس حاصل کریں کہ یہ توانائی کیسے محسوس ہوتی ہے۔ اب ایک مخالف توانائی کا تصور کریں، جو آپ میں مسترد یا کم ترقی یافتہ ہو سکتی ہے۔

تصور کریں کہ یہ توانائی کسی محسوس ہو گی۔ اس توانائی سے رابطہ کرنے کی زیادہ صلاحیت پیدا کرنے کے فوائد کیا ہوں گے؟ یہ آپ کی زندگی میں مزید توازن کیسے لاسکتا ہے؟

دیکھیں کہ کیا آپ ایک ہی وقت میں ان دونوں توانائیوں کا توازن محسوس کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ ایک باہر جانے والے شخص ہیں تو، آپ اسے ایک پر سکون، زیادہ غور و فکر کرنے والی توانائی کے ساتھ متوازن کر سکتے ہیں۔ اگر آپ مختنی ہیں، تو آپ آرام یا کھیل کو دکی توانائی کے ساتھ اس کو متوازن کر سکتے ہیں۔

چٹا باب

وہاڑے میر اور رکے طور پر ہے



مادی دنیا ہماری تخلیق ہے: ہم میں سے ہر ایک دنیا، ہماری خاص حقیقت، ہماری منفرد زندگی کے تجربے کو تخلیق کرتا ہے۔

چونکہ میں اپنی زندگی تخلیق کر رہا ہوں، لہذا میں اپنی تخلیق کو اپنے بارے میں فائدہ بیک حاصل کرنے کے لئے دیکھ سکتا ہوں۔ جس طرح ایک آرٹسٹ اپنی تازہ ترین تخلیق کو دیکھتا ہے کہ کیا اچھا کام کرتا ہے اور کیا نہیں، اور اس طرح اس کی صلاحیتوں کو بہتر بناتا ہے، اسی طرح ہم اپنی زندگی کے جاری ماسٹر ورک کو دیکھ سکتے ہیں تاکہ ہم اس بات کی تعریف کر سکیں کہ ہم کون ہیں اور یہ پہچاننے کے لئے کہ ہمیں ابھی بھی کیا سیکھنے کی ضرورت ہے۔ جیسے جیسے ہم آگے بڑھتے ہیں، ہم اپنی زندگیاں تخلیق کر رہے ہیں۔ لہذا، ہمارے تجربات ہمیں اپنے بارے میں ایک فوری، مسلسل عکاسی فراہم کرتے ہیں۔ درحقیقت بیرونی دنیا ایک دیو قامت آئینے کی طرح ہے جو ہمارے شعور کی واضح اور درست عکاسی کرتی ہے۔ ایک بار جب ہم نے سیکھ لیا کہ اس کو کیسے دیکھنا ہے

63

آئینہ دار اور اس کی عکاسی کو سمجھیں اور تشریح کریں، ہمارے پاس خود آگاہی کے لئے ایک شاندار آلہ ہے۔

یہ سمجھنا کہ دنیا ہمارا آئینہ ہے، ہمیں اپنی زندگیوں کو اپنے عقائد، روایوں اور جذباتی جذبات کی عکاسی کے طور پر دیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو بیرونی دنیا ہمیں اپنے پوشیدہ پہلوؤں کے بارے میں سکھا سکتی ہے جو ہم براہ راست نہیں دیکھ سکتے۔ یہ عمل دواخاطے پر منی ہے: مجھے لگتا ہے کہ میری زندگی میں ہر چیز میرا عکس ہے، میرا خیال ہے۔ ایسا کوئی حادثہ یا واقعات نہیں ہیں جن کا مجھ سے کوئی تعلق نہ ہو۔ اگر میں کسی چیز کو دیکھتا ہوں یا محسوس کرتا ہوں، اگر اس کا مجھ پر کوئی اثر پڑتا ہے، تو میری روح نے مجھے کچھ دکھانے کے لئے اسے اپنی طرف متوجہ کیا ہے یا تخلیق کیا ہے۔ اگر یہ میرے کچھ حصے میں نہ ہوتا تو میں اسے دیکھ بھی نہ پاتا۔ میری زندگی کے تمام لوگ میرے اندر رہنے والے مختلف کرداروں اور جذبات کی عکاسی کرتے ہیں۔

. 2. میں ہمیشہ اپنے آپ کو ان عکاسیوں کے لئے نیچے ڈالنے سے

بچنے کی کوشش کرتا ہوں جو میں دیکھتا ہوں۔ میں جانتا ہوں کہ کچھ بھی منفی نہیں ہے۔ سب کچھ ایک تخفہ ہے جو مجھے خود آگاہی کی طرف لاتا ہے۔ آخر کار، میں یہاں سکھنے کے لئے ہوں۔ اگر میں پہلے سے ہی کامل ہوتا تو میں یہاں نہ ہوتا۔ جب میں ان چیزوں کو دیکھتا ہوں جن کے بارے میں میں بے ہوش تھا تو مجھے اپنے آپ پر غصہ کیوں ہونا چاہئے؟ یہ ایسا ہی ہو گا جیسے پہلی جماعت کی طالبہ مايوس ہو جائے کیونکہ وہ ابھی کالج میں نہیں تھی۔ میں اپنے اور اپنے سکھنے کے عمل کے بارے میں ہمدردانہ رویہ برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہوں۔ اس حد تک کہ میں یہ کر سکتا ہوں، سکھنے کا عمل تفریحی اور واقعی کافی دلچسپ ہو جاتا ہے۔

میں اپنی زندگی کو ایک دلچسپ اور مہم جو فلم کے طور پر دیکھنا سیکھ رہا ہوں۔ اس میں تمام کردار میرے حصے ہیں جو بڑی اسکرین پر ادا کیے گئے ہیں تاکہ میں انہیں واضح طور پر دیکھ سکوں۔ ایک بار جب میں انہیں دیکھتا ہوں اور

پھانٹا ہوں

اپنے اندر ان کے مختلف احساسات اور آوازیں، میں سمجھ سکتا ہوں کہ وہ سب میرے اہم اور قیمتی حصے ہیں جن کی مجھے اس زندگی میں اپنے مکمل اظہار کی ضرورت ہے۔

اگر فلم میں مسائل، پریشانیوں یا جدوجہد کی عکاسی کی گئی ہے، تو میں جانتا ہوں کہ مجھے یہ معلوم کرنے کے لئے اندر سے چیک کرنا ہو گا کہ میں اپنے آپ کے ساتھ سچا نہیں ہوں یا زیادہ سیکھنے اور شفایابی حاصل کرنے کے لئے ہے۔ میں یہ بھی جانتا ہوں کہ جب میں اپنے آپ پر اعتماد کرتا ہوں اور جتنا ممکن ہو مکمل طور پر ہوتا ہوں تو میری زندگی میں ہر چیز آسانی سے جگہ پر آکر اور آسانی سے کام کر کے اس کی عکاسی کرتی ہے۔

Ar e Messa g e s کا تین Pr ob

اگر آپ کی زندگی میں مسائل ہیں تو کائنات آپ کی توجہ حاصل کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ یہ کہہ رہا ہے، "ارے، کچھ ایسا ہے جس سے آپ کو آگاہ ہونے کی ضرورت ہے، کچھ ایسا ہے جسے یہاں تبدیل کرنے کی ضرورت ہے!" اگر آپ چھوٹے سگنلز پر توجہ دیں گے تو آپ ان سے سیکھیں گے، لیکن اگر آپ ایسا نہیں کرتے ہیں تو، مسائل اس وقت تک شدت اختیار کریں گے جب تک کہ آپ کو پیغام نہیں ملتا اور توجہ دینا شروع نہیں کرتے۔ اگر آپ یہ تسلیم کرتے ہیں کہ جب بھی کوئی مسئلہ پیش آتا ہے تو کائنات آپ کو کچھ دکھارہی ہے تو آپ خود کو دریافت کرنے کے اپنے سفر میں تیزی سے پیش رفت کریں گے۔

جب کچھ "منفی" ہوتا ہے، تو یہ کہنا پر کوشش ہوتا ہے، "میرے ساتھ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ میں وہ سب کچھ کر رہا ہوں جو میں کر سکتا ہوں لیکن ایسا لگتا ہے کہ یہ صحیح چل رہا ہے۔ مجھے سمجھ میں نہیں آتا کہ مجھے یہ مسئلہ کیوں درپیش ہے۔ اگر آپ اپنے آپ کو ایسا کرتے ہوئے پاتے ہیں تو، چیزوں کو دیکھنے کا ایک اور طریقہ کھولنے کی کوشش کریں۔ اندر جاؤ اور کائنات سے کہو، "میں جانتا

ہوں کہ تم مجھے کچھ دکھانے کی کوشش کر رہے ہو۔ مجھے یہ سمجھنے میں مدد کریں
کہ یہ کیا ہے۔"

ایسا کہنے کے بعد، اس پر توجہ مرکوز کرنا چھوڑ دیں، اور اپنے بارے
میں جائیں۔

زندگی، لیکن اس پیغام کے لئے کھلے رہو جو آنے والا ہے۔ یہ ایک اندر ورنی احساس یا شعور، کسی دوست کے کچھ الفاظ، یا کسی غیر متوقع چیز کی شکل میں آ سکتا ہے جو آپ کے ساتھ ہوتا ہے۔ پیغام فوری طور پر آ سکتا ہے یا اس میں کافی وقت لگ سکتا ہے۔ میرے گاہوں میں سے ایک کو، بالکل غیر متوقع طور پر، دوسال پہلے بر طرف کر دیا گیا تھا۔ شروع میں، وہ تباہ ہو گئے تھے، لیکن کچھ مہینوں تک "اپنے بیئر نگ حاصل کرنے" کے بعد، وہ خود ہی کاروبار کرنے لگے۔ ان کا کاروبار اب بہت اچھا چل رہا ہے، لیکن چند ہفتے پہلے ہی انہیں اس پیغام کی سمجھ آئی جوان کی بر طرفی سے ظاہر ہوتا ہے۔ جب وہ اپنے ایک دوست سے دوسرے لوگوں کے لئے کام کرنے کے بارے میں بات کر رہا تھا تو اسے اچانک احساس ہوا کہ فائز نگ کا واقعہ اسے یہ بتانے کی کوشش کر رہا ہے کہ وہ دوسرے لوگوں کے لئے کام کرنے کے بجائے اپنے لئے کاروبار کرنے کے لئے تیار ہے۔ ان کے لیے اس احساس نے نہ صرف ان کی

موجودہ زندگی کی تصدیق کی بلکہ بالآخر اس واقعے کے بعد سے ان کے ساتھ
جاری ناکامی کے احساس کو بھی دور کر دیا۔

ایک دوسرے سے جڑے ہوئے خطے میں

آئینے کے عمل کو استعمال کرنے کا سب سے مشکل حصہ یہ سیکھنا ہے کہ
آپ کو نظر آنے والے عکس کی تشریح کیسے کی جائے۔ ایک بار جب آپ کو
کوئی پیغام مل جاتا ہے، لیکن آپ کو یقین نہیں ہوتا ہے کہ یہ کیا ہے، تو آپ
کو کیسے پتہ چلے گا؟

یہ آپ کے عقلی ذہن کے ساتھ اس کے بارے میں حد سے زیادہ
تجزیہ کرنے یا ضد کرنے میں مدد نہیں کرے گا۔ اپنی بدیہی ذات کی طرف
رجوع کرنا، کائنات سے مدد مانگنا کہیں زیادہ موثر ہے۔ بس خاموشی سے
بیٹھیں، کچھ گہری سانسیں لیں، اور اپنے شعور کو اپنے اندر مرکوز کریں۔
آپ کے دانشمندانہ حصے پر جو کائنات کی حکمت کے ساتھ رابطے میں ہے۔ اس

حصے سے، یا تو خاموشی سے یا اوپر جی آواز میں، رہنمائی یا سمجھنے میں مدد کے
لئے پوچھیں

پیغام ہے۔ جب آپ اپنے آنٹوں کے احساسات میں دھن ڈالتے ہیں اور اس بات کا احساس حاصل کرتے ہیں کہ اس لمحے میں کیا صحیح محسوس ہوتا ہے تو، اس احساس پر عمل کریں۔

احساس پر عمل کرنے کے بعد، اپنے اعمال سے بیرونی اور داخلی آراء سے آگاہ ہونے کی کوشش کریں۔ بیرونی رائے یہ ہے کہ چیزیں کتنی اچھی طرح کام کرتی ہیں۔ کیا ایسا لگتا ہے کہ چیزیں اپنی جگہ پر آجاتی ہیں اور کام کرتی ہیں؟ پھر آپ یقینی طور پر اپنی اندر وہی رہنمائی کے مطابق ہیں۔ اگر آپ کچھ ایسا کرنے کے لئے جدوجہد کر رہے ہیں جو آسانی سے نہیں ہوتا ہے تو، یہ ایک میں تھی ہے کہ آپ اسے چھوڑ دیں اور یہ معلوم کرنے کے لئے واپس چیک کریں کہ آپ واقعی کیا کرنا چاہتے ہیں۔

اندر وہی تاثرات احساسات کے طور پر آپ کے پاس آئیں گے۔ اگر آپ خود کو با اختیار، زیادہ زندہ محسوس کرتے ہیں، تو یہ صحیح ہے۔ آخری کلید زندہ

رہنا ہے۔ جتنی زیادہ کائنات آپ کے گرد گھومتی ہے، آپ اتنا ہی زیادہ زندہ محسوس کرتے ہیں۔ اس کے بر عکس، ہر بار جب آپ اپنی اندر ورنی رہنمائی پر عمل نہیں کرتے ہیں تو آپ کو توانائی کی کمی، طاقت کی کمی، روحانی یا جذباتی موت کا احساس محسوس ہوتا ہے۔

اپنے آپ کے ساتھ سچے ہونے میں آپ زیادہ زندہ محسوس کریں گے، لیکن آپ کو بے چینی بھی محسوس ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ تبدیلی کا خطرہ مول لے رہے ہیں! جیسے ہی آپ کچھ تبدیلیوں سے گزرتے ہیں، آپ کو مختلف شدید جذبات جیسے خوف، غم، یا غصہ کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ ان جذبات کو دور کرنے کی اجازت دیں؛ آخر کار، آپ کی اندر ورنی رہنمائی کو برسوں کی جمع شدہ بے ہوشی، انکار، شک اور خوف سے گزرننا پڑتا ہے۔ لہذا اپنے احساسات کو سامنے آنے دیں اور آپ کے اندر دھولیں۔ آپ کو صاف کیا جا رہا ہے اور شفادی جاری ہے۔

اس طرح کے اوقات میں، جذباتی حمایت اور اپنے احساسات کو تلاش کرنے اور اپنے شفایابی کے عمل کو انجام دینے کے لئے ایک محفوظ جگہ ہونا

بہت ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو، میں ایک اچھے تھر اپسٹ یا سپورٹ گروپ
کو تلاش کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔ ایک ایسا ماحول جہاں آپ کی حوصلہ
افزائی کی جاتی ہے اور

اپنے احساسات اور ضروریات کا تجربہ کرنے، ایمانداری سے اپنے آپ کا اظہار کرنے، اور آپ کے لئے صحیح چیز کے بارے میں اپنے احساس پر اعتماد کرنے میں مدد ملتی ہے۔

جب آپ تیزی سے بڑھ رہے ہوتے ہیں اور تبدیل ہو رہے ہوتے ہیں تو، آپ کے اندر ورنی شکوک و شبہات اور خوف اکثر آپ کے آس پاس کے لوگوں کے رد عمل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے دوست اور اہل خانہ آپ میں ہونے والی تبدیلیوں پر سوال اٹھاتے ہیں یا ان کا فیصلہ کرتے ہیں، تو اس بات کو تسلیم کریں کہ وہ صرف آپ میں شکوک و شبہات، خوف زدہ آوازوں کی عکاسی کر رہے ہیں، جیسے، "اگر میں غلط کام کر رہا ہوں تو کیا ہو گا؟" کیا میں واقعی اس عمل پر بھروسہ کر سکتا ہوں؟"

دوسروں کی طرف سے اس طرح کے تاثرات کا جواب اس طرح دیں جس طرح آپ مناسب محسوس کرتے ہیں: انہیں یقین دلائیں، انہیں نظر

انداز کریں، ان کے ساتھ بحث کریں، جو بھی ہو۔ اہم بات یہ تسلیم کرنا ہے کہ آپ واقعی اپنے اندر ونی خوف سے نمٹ رہے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ آپ جن تنازعات کا تجربہ کر سکتے ہیں وہ آپ کے اندر کے تنازعات کی عکاسی کر رہے ہیں، آپ کے ان حصوں کے درمیان جو بڑھنا اور بد لانا چاہتے ہیں، اور وہ جو چیزوں کو اس طرح کرنے کے لئے محفوظ محسوس کرتے ہیں جیسے آپ نے ہمیشہ کیا ہے۔ تصدیق کریں کہ آپ اپنے آپ پر زیادہ سے زیادہ اعتماد کرنا سیکھ رہے ہیں۔ آپ یہ دیکھ کر حیران ہوں گے کہ دوسرے کتنی بار آپ کے بڑھتے ہوئے خود اعتمادی اور اعتماد کی عکاسی کرنا شروع کر دیں گے۔

یہاں کچھ طریقے ہیں جو زندگی کا آئینہ ہماری عکاسی کرتا ہے:

اگر آپ اپنے آپ کا فیصلہ کریں گے اور تنقید کریں گے تو دوسرے آپ کا فیصلہ کریں گے اور آپ پر تنقید کریں گے۔

اگر آپ اپنے آپ کو نقصان پہنچائیں گے، تو دوسرے آپ کو نقصان پہنچائیں گے۔ اگر آپ اپنے آپ سے جھوٹ بولتے ہیں تو دوسرے آپ سے

جھوٹ بولیں گے۔

اگر آپ اپنے آپ کے بارے میں غیر ذمہ دار ہیں، تو دوسرا ہوں گے۔

آپ کے حوالے سے غیر ذمہ دارانہ.

اگر آپ اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں تو دوسرے آپ کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔

اگر آپ جذباتی طور پر اپنے آپ پر تشدد کرتے ہیں تو، دوسرے آپ کے ساتھ جذباتی طور پر، یا یہاں تک کہ جسمانی طور پر بھی تشدد کریں گے۔

اگر آپ اپنے جذبات کو نہیں سنیں گے تو کوئی بھی آپ کے جذبات کو نہیں سنے گا۔

اگر آپ اپنے آپ سے محبت کرتے ہیں، تو دوسرے آپ سے محبت کریں۔

اگر آپ اپنے آپ کا احترام کرتے ہیں تو دوسرے آپ کی عزت کریں گے۔ اگر آپ اپنے آپ پر اعتماد کرتے ہیں تو دوسرے آپ پر اعتماد کریں گے۔

اگر آپ اپنے آپ کے ساتھ ایماندار ہیں، تو دوسرے آپ کے

ساتھ ایماندار ہوں گے۔

اگر آپ اپنے آپ کے ساتھ نرم اور ہمدرد ہیں تو، دوسرے آپ کے ساتھ ہمدردی کے ساتھ سلوک کریں گے۔

اگر آپ اپنے آپ کی تعریف کرتے ہیں، تو دوسرے آپ کی تعریف کریں گے۔ اگر آپ اپنے آپ کی عزت کریں گے تو دوسرے آپ کی عزت کریں گے۔
اگر آپ خود سے لطف اندوز ہوں گے تو دوسرے آپ سے لطف اندوز ہوں گے۔

پرانے پیر کو تبدیل کرنا

یہ سمجھنا بہت ضروری ہے کہ آپ راتوں رات اپنے پرانے نمونوں کو تبدیل کرنے کے قابل نہیں ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات چیزیں تیزی سے تبدیل ہوتی نظر آتی ہیں، ایک بار جب آپ پیغام کو پہچان لیتے ہیں، لیکن کبھی کبھی ایسا لگتا ہے کہ آپ ایک ہی کام کرتے رہتے ہیں اور آپ کو بہتر محسوس ہونے کے بعد بھی وہی ناخو شگوار نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ شخصیت کو اپنی عادات کو

تبدیل کرنے میں وقت لگتا ہے، لہذا آپ کو اسی پر انی فلم کو کچھ اور بار دھراتے ہوئے دیکھنا پڑ سکتا ہے۔
اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی پیش رفت بہت سست ہے تو کائنات سے مدد
مانگیں،

اور ایک تھر اپسٹ یا سوپ پورٹ گروپ کو تلاش کر کے انسانی مدد کے لئے بھی پہنچیں۔ تبدیلی اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی کوشش کرنے سے نہیں بلکہ اس بات سے آگاہ ہونے سے ہوتی ہے کہ کیا کام نہیں کر رہا ہے۔ اس کے بعد آپ پرانے کو جاری کرنے اور نیا نمونہ لانے میں مدد کے لئے اپنے اعلیٰ نفس سے پوچھ سکتے ہیں۔ یاد رکھیں، تاریک ترین وقت طلوع فجر سے ٹھیک پہلے ہوتا ہے۔ تبدیلی اکثر اس وقت ہوتی ہے جب آپ ہار مان لیتے ہیں، یا جب آپ اس کی کم سے کم توقع کرتے ہیں۔

میر آر یا پی آر او سیس کا استعمال کرتے ہوئے

دنیا کو اپنے آئینے کے طور پر استعمال کرنے میں، آپ کو اپنی زندگی کی بیرونی حقیقوں سے نمٹنا ہو گا جس طرح آپ کو ان سے نمٹنے کی ضرورت ہے۔ لیکن جتنی جلدی ممکن ہو، بیرونی چیزوں سے نمٹنے سے پہلے، دوران یا بعد میں،

یہ جاننے کے لئے اندر چیک کریں کہ آپ کو کیا دکھایا جا رہا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی آپ پر غصہ کرتا ہے اور آپ پر الزمہ لگاتا ہے یا آپ پر تقدیم کرتا ہے، تو آپ کو ان سے کہنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، "مجھ پر الزمہ لگا بند کریں۔ میں آپ کے فیصلے اور تقدیم نہیں سننا چاہتا۔ اگر آپ اپنے احساسات کے بارے میں بات کر سکتے ہیں، تو مجھے سننے میں خوشی ہو گی، لیکن اگر آپ مجھ پر حملہ کرتے رہے تو میں جاؤں گا۔" اگر وہ اپنے احساسات کی زیادہ ذمہ داری لیتے ہیں (مثال کے طور پر، "جب آپ نے مجھے کل فون نہیں کیا تو مجھے تکلیف اور غصہ محسوس ہوا") تو آپ شاید بات چیت کو زیادہ نتیجہ خیز سطح پر ترتیب دے سکیں گے۔ اگر وہ آپ کو مورد الزمہ ٹھہراتے ہیں اور آپ کی غلطیوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں تو، آپ کو کمرے سے باہر نکل کر اور دھوکہ دینے سے انکار کر کے اپنے آپ کی مدد کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بات چیت اس وقت تک جاری رہیں جب تک کہ وہ اپنا حملہ بندنہ کر دیں۔ کسی بھی طرح سے، آپ نے بیرونی صورتحال کو سنبھال لیا ہے۔ اب، جیسے ہی آپ کو موقع ملے، اپنے اندر چیک کریں اور پوچھیں، "مجھے حرمت ہے کہ اس شخص کا غصہ مجھ میں کیا عکاسی کر رہا ہے؟" آپ کو احساس ہو سکتا ہے کہ

آپ دیر سے اپنے آپ کے بارے میں بہت غصہ اور تنقید محسوس کر رہے ہیں۔ یا شاید آپ کو پتہ چل جائے گا کہ آپ کا ایک حصہ پریشان ہے کیونکہ آپ اپنے آپ پر کافی توجہ نہیں دے رہے ہیں۔ جب دوسرے لوگ آپ سے زیادہ چاہتے ہیں تو، یہ عام طور پر ایک اشارہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے آپ سے زیادہ چاہتے ہیں۔ یہ درحقیقت ایک اشارہ ہو سکتا ہے کہ یہ ظاہر ہونے اور اپنی ضروریات اور احساسات کے ساتھ زیادہ موجود ہونے کا وقت ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہماری زندگی میں دوسرے لوگ اکثر بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں جب ہم اپنے آپ کے ساتھ زیادہ موجود ہو جاتے ہیں۔

میرے ایک دوست کو پتہ چلا کہ اس کا بوابے فرینڈ کسی اور عورت کو دیکھ رہا تھا اور اس کے بارے میں اس سے جھوٹ بول رہا تھا۔ وہ بہت دلکھی اور غصے میں تھی، خاص طور پر بے ایمانی کا پتہ لگانے کے لئے۔ ان کے درمیان ایک لمبی بات چیت ہوئی جس میں وہ اس کے سامنے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کے قابل تھی۔ اس کے بعد اس نے کچھ وقت اکیلے گزارا تاکہ معاملات کو خود

ہی حل کر سکے۔

جب وہ اکیلی تھی، تو اس نے اپنے آپ سے پوچھا، "کیا کوئی راستہ ہے کہ میں خود سے جھوٹ بول رہی ہوں، کسی طرح سے میں اپنے آپ کے ساتھ مکمل طور پر سچی اور ایماندار نہیں ہوں، جس کی وجہ سے میں ایک بد دیانت آدمی کو راغب کروں گی؟" اس نے اس کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیا اور کام پر چل گئی۔ دن کے اختتام تک اسے احساس ہوا کہ اسے اکثر محسوس ہوتا ہے کہ یہ شخص اس کے ساتھ مکمل طور پر موجود نہیں ہے، اس کے ساتھ حقیقی نہیں ہے۔ لیکن ماضی میں، اس نے ان احساسات سے انکار کیا تھا اور اس پر پرده ڈالا تھا کیونکہ وہ اس کا سامنا کرنے سے ڈرتی تھی جو وہ محسوس کرتی تھی اور فطری طور پر جانتی تھی۔ اس طرح، اس نے موثر طریقے سے خود سے جھوٹ بولا اور اس کے دھوکے میں بھی اس کی حمایت کی۔

اس نے محسوس کیا کہ یہ اپنے جذبات پر زیادہ اعتماد کرنے اور ان کا اظہار کرنے اور ان کی حمایت کرنے کی ہمت حاصل کرنے کا ایک سبق تھا۔ اس نے اپنے بوائے فرینڈ کے ساتھ مزید ایسا کرنا شروع کیا، اور آخر کار انہوں

نے زیادہ ایماندار ، مواصلاتی تعلقات پر کام کیا۔ ہو سکتا ہے کہ اس نے
تعلقات کو جاری نہ رکھنے کا انتخاب بھی کیا ہو۔ جو چیز اہم ہے وہ یہ ہے کہ
اس سے تحفہ ملا۔ اعتماد کرنا سیکھنا اور

اپنے جذبات کا اٹھار کریں۔

اگر آپ کسی شخص کے کسی کام سے جذباتی طور پر متاثر ہوتے ہیں تو، آپ دونوں شاید ایک دوسرے کے لئے آئینہ دار ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ آپ کے مخالف نقطہ نظر ہیں، لیکن اندر ورنی طور پر آپ شاید ایک جیسے ہیں۔ آپ میں سے ایک اندر ورنی تنازعہ کے ایک طرف کام کر رہا ہے، جبکہ دوسرا دوسرے فریق کو کھیل رہا ہے۔

مثال کے طور پر، ایک شخص تعلقات میں زیادہ عزم چاہتا ہے، جبکہ دوسرا زیادہ آزادی چاہتا ہے۔ وہ اس مسئلے پر انہائی پول رائزڈ ہو جاتے ہیں اور واقعی یقین رکھتے ہیں کہ وہ اوپوسائٹ کی چیزیں چاہتے ہیں۔ تاہم، اگر ایک شخص اچانک اپنی پوزیشن تبدیل کرتا ہے (جو عزم چاہتا ہے وہ اچانک آزادی چاہتا ہے) تو دوسرا شخص اکثر مخالف قطبیت کی طرف جھک جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ ایک اندر ورنی تنازعہ کو حل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں

جو ان دونوں کے درمیان ہے۔ قربت اور سلامتی کی خواہش اور آزادی اور خود مختاری کی ضرورت (جو تہائی کے خوف بمقابلہ پھنسنے کے خوف کی طرح محسوس ہو سکتی ہے)۔

ایک بار جب لوگ اندر کی طرف دیکھتے ہیں اور اپنے احساسات سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں تو، وہ اکثر یہ تسلیم کرتے ہیں کہ انہوں نے اپنے اندر وнутی تنازعہ کو صرف بیرونی دنیا پر پیش کیا ہے تاکہ وہ اسے پہچان سکیں اور اس سے نمٹ سکیں۔ اگر کوئی شخص واقعی اور واضح طور پر ایک مشترکہ رشتہ چاہتا ہے، تو وہ کسی دوسرے شخص کو اپنی طرف متوجہ کرے گا جو اسی چیز کو چاہتا ہے۔ اگر کوئی بہت سے شراکت داروں کے ساتھ رہنے کی خواہش کے بارے میں مکمل طور پر واضح محسوس کرتا ہے تو، وہ بس ایسا کرتا ہے۔ آئینے کے عمل کا استعمال کر کے، آپ پہچان سکتے ہیں کہ آپ واقعی کیا محسوس کرتے ہیں اور اپنے ساتھ زیادہ ایماندار ہونا سیکھ سکتے ہیں۔ ایک بار جب آپ کسی اندر وнутی تنازعہ کو پہچان لیتے ہیں تو، آپ یہ تسلیم کر سکتے ہیں کہ دونوں قطبیت حقیقی طور پر آپ کے اندر ہیں اور دونوں توانائیوں کا احترام کرنے کے

طریقے تلاش کر سکتے ہیں۔ کے لئے

مثال کے طور پر، ہم سب آزادی اور خود مختاری کے خواہاں ہونے کے ساتھ ساتھ ریلا شپ میں قربت کے خواہاں ہونے کی قطبیت پر مشتمل ہیں۔ بحیثیت انسان ہمیں ان دونوں ضروریات کو پورا کرنا سیکھنا چاہیے۔ اپنے اندر موجود ان دونوں توانائیوں کا احترام کرتے ہوئے، ہم ایسے تعلقات بنانا سیکھ سکتے ہیں جن میں ہم قربت اور آزادی دونوں رکھتے ہیں۔

دنیا کو اپنے آئینے کے طور پر دیکھنا بھی آپ کو ثابت رائے حاصل کرنے کے حیرت انگیز موقع فراہم کرتا ہے۔ اس وقت اپنی زندگی کے بارے میں ہر اس چیز کے بارے میں سوچیں جو آپ کو پسند ہے اور لطف انداز ہوتے ہیں۔ تو نے ان چیزوں کو پیدا کیا ہے۔ وہ بھی آپ کے آئینے ہیں۔ ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ جانتے ہیں جن سے آپ محبت کرتے ہیں، لطف انداز ہوتے ہیں، احترام کرتے ہیں اور تعریف کرتے ہیں۔ وہ آپ کے آئینے ہیں۔ وہ آپ کی زندگی میں بھی نہیں ہو سکتے اگر وہ آپ کی عکاسی نہیں

کرتے ہیں: اگر آپ کے پاس ایک جیسی خصوصیات نہیں ہیں تو آپ ان کی ثابت خصوصیات کو پہچاننے کے قابل نہیں ہوں گے۔ ان لوگوں اور جانوروں کے بارے میں سوچیں جو آپ سے محبت کرتے ہیں۔ وہ اس بات کا آئینہ ہیں کہ آپ اپنے آپ سے کس طرح محبت کرتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسا گھر ہے جس سے آپ محبت کرتے ہیں، یا فطرت میں کوئی خاص جگہ ہے جو آپ کے لئے بہت خوبصورت ہے تو، یہ آپ کی اپنی خوبصورتی کا آئینہ ہے۔ جب آپ کہیں بھی خوبصورتی دیکھتے ہیں، تو یہ آپ کی عکاسی کرتا ہے۔ ہر طرف آئینے لگے ہوئے ہیں۔ جس کے ساتھ بھی آپ کا تعلق ہے وہ آپ کے لئے آئینہ ہے، اور رابطہ جتنا گہرا ہو گا، آئینہ اتنا ہی مضبوط ہو گا۔ آئینے کے عمل کو استعمال کرنے میں کشش کا ایک حصہ یہ معلوم کرنا ہے کہ ہم ان بیرونی ریلیکٹس کے ذریعے کون ہیں۔ کلید یہ ہے کہ آپ کے لئے عکاسی کے معنی کو تلاش کرنے کے لئے ہمیشہ اندر واپس جائیں۔ جتنا زیادہ آپ جو کچھ دیکھتے ہیں اسے منطقی بنائے بغیر یا اس کے لئے اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرائے بغیر ایسا کرنے کے لئے تیار ہوتے ہیں، اتنی ہی تیزی سے آپ

اپنے اندر کثیر الہتی صلاحیت کو فروغ دے سکتے ہیں اور اس کا اظہار کر سکتے ہیں۔

دھیان

آرام کرو اور اپنی آنکھیں بند کرو۔ کچھ گہری، آہستہ سانس لیں اور اپنے اندر ایک گہری جگہ پر چلے جائیں۔ اپنی زندگی میں کسی اہم شخص یا چیز کو اپنے ذہن میں لا نہیں اور اس سے پوچھیں کہ یہ آپ کے لئے کیا آئینہ دار ہے۔ جواب حاصل کرنے کے لئے کھلا رہیں، چاہے وہ الفاظ، احساسات، یا تصاویر میں آتا ہے۔ یہ فوری طور پر یا کچھ وقت بعد آسکلتا ہے۔

Exercises

1. ایک ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جس سے آپ خاص طور پر محبت کرتے ہیں اور تعریف کرتے ہیں۔ ان کی تمام ثبت خصوصیات کی فہرست بنائیں۔ سوچیں کہ یہ خوبیاں آپ کی آئینہ دار ہیں۔ کچھ معاملات

میں، وہ ایسی خصوصیات ہو سکتی ہیں جو آپ نے اپنے آپ میں مکمل طور پر محسوس نہیں کی ہیں۔ تسلیم کریں کہ یہ شخص اپنی مثال سے آپ کو سکھانے اور حوصلہ افزائی کرنے کے لئے یہاں ہے۔

2. اپنی زندگی میں ان چیزوں اور لوگوں کی فہرست بنائیں جو

آپ کو خاص طور پر پسند ہیں۔ ان آئینوں کو بنانے اور راغب کرنے کے لئے اپنے آپ کی تعریف کریں اور تعریف کریں۔

3. کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جس کے بارے میں

آپ فیصلہ کرتے ہیں یا اس کے ساتھ بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ ان میں کون سی خوبی ہے جو آپ کو پسند نہیں ہے۔

کیا یہ ممکن ہے کہ یہ آپ کے اندر ایک ایسی خوبی ہے جس سے آپ انکار کرتے ہیں یا فیصلہ کرتے ہیں، اور اگر آپ اپنے آپ کے اس حصے کے ساتھ امن قائم کرتے ہیں اور اظہار کرنے کے قابل ہوتے ہیں تو آپ کی زندگی میں

اضافہ ہو سکتا ہے؟

مثال کے طور پر:

اگر آپ کسی ایسے شخص کو ناپسند کرتے ہیں جو بہت خود غرض نظر آتا ہے

تو، وہ آپ کے اس ناپسندیدہ حصے کی عکاسی کر رہا ہے جو چاہتا ہے کہ آپ اپنی ضروریات کا خیال رکھنے پر زیادہ توجہ دیں۔ شاید آپ دوسروں کی دلکشی بھال کرنے کے لئے حد سے زیادہ پہچانے جاتے ہیں۔

باب سیو روح اور روح



روح زندگی کا جو ہر ہے، کائنات کی توانائی ہے جو تمام چیزوں کو جنم دیتی ہے۔

ہم میں سے ہر ایک اس روح کا ایک حصہ ہے۔ ایک خدا تی ادارہ۔ اللہ اور حسب سے اوپنی ذات ہے، وہ ابدی وجود جو ہمارے اندر رہتا ہے۔

شکل مادی دنیا ہے۔ ایک فرد کے طور پر، میری شکل میرا جسمانی جسم اور میری شخصیت ہے، جس میں میرا ذہن اور میرے جذبات شامل ہیں۔ یہ میرا خود ساختہ تصور بھی ہے۔ میری انا / شاخت کا احساس: "میرا نام شکتی گوئن ہے۔ میں 30 ستمبر 1948 کو پیدا ہوا تھا۔ میرا قد 5 فٹ 9 انچ ہے۔ میں ذہین ہوں اور عام طور پر جانے والی شخصیت کا حامل ہوں۔ یہ سب میرے فارم کے بارے میں معلومات ہے۔

ہم نے، روحانی مخلوق کے طور پر، مادی دنیا کو ایک جگہ کے طور پر تخلیق کیا

سیکھنا۔ یہ ہمارا اسکول ہے، ہمارا کھلیل کامیدان ہے، ہمارے آرٹسٹ کا اسٹوڈیو ہے۔ مجھے یقین ہے کہ ہم یہاں تخلیق کے عمل میں مہارت حاصل کرنے اور یہ سیکھنے کے لئے ہیں کہ ہمارے وجود کی تمام سطحیں -روحانی، ذہنی، جذباتی اور جسمانی - کو کس طرح ضم کیا جائے تاکہ ہم جسمانی دنیا میں توازن اور مکملیت میں رہ سکیں۔

طبیعت داں اب یہ دریافت کر رہے ہیں کہ میٹا فریشن ہزاروں سالوں سے کیا دعویٰ کرتے رہے ہیں: بظاہر ٹھوس مادی مادہ حقیقت میں تو انہی سے بنا ہوا ہے۔ اگر ہم کسی بھی "ٹھوس" چیز پر ایک طاقتو رہا سکرو اسکو پ کے ذریعے دیکھیں تو ہمیں لا محدود تعداد میں چھوٹے ملتے ہوئے ذرات نظر آتے ہیں۔ اگر ہم ان ذرات میں سے کسی ایک کا باریک بنی سے جائزہ لیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ یہ اس سے بھی چھوٹے ذرات سے بناتے ہیں، وغیرہ وغیرہ۔ حقیقت یہ ہے کہ ہر مادی چیز "تو انہی" سے بنی ہے۔ جسے ہم "زندگی کی طاقت" یا "روح" بھی

کہہ سکتے ہیں۔ لہذا جدید سائنس قدیم مابعد الطبیعتی سچائی کی حمایت کرتی ہے کہ شکل روح سے پیدا ہوتی ہے۔

جب ہماری روح جسمانی شکل کے طور پر ظاہر ہونے کا فیصلہ کرتی ہے، تو سب سے پہلی چیز جو وہ پیدا کرتی ہے وہ ایک جسمانی جسم ہے جس میں خود کو گھر بنانا ہے۔ ہم زندگی کی صور تحال کا انتخاب کرتے ہیں اور اس کے مطابق ایک جسم تشکیل دیتے ہیں جو ہمیں لگتا ہے کہ اس زندگی میں ہمیں بہترین خدمت اور سکھائے گا۔ آخر کار، ہمارا مقصد ایک ایسا جسم / شخصیت تخلیق کرنا ہے جو ہماری خدائی تخلیقی روح کو مکمل طور پر ظاہر کر سکے، ایک ایسی شکل جو وہ سب کچھ کر سکتی ہے جو ہماری روح آسمانی سے، مہارت اور خوبصورتی سے کرنا چاہتی ہے۔

تاہم، ہماری جسمانی شکل (جسم / شخصیت) کا اپنا ایک اہم کام ہے۔ اس کی بنیادی ذمہ داری اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ ہم جسمانی طور پر زندہ رہیں، اور ایک بار جب یہ یقین ہو جائے، تو ہم اس زندگی میں جسمانی اور جذباتی طور پر ترقی کریں۔ لہذا ہماری شکلوں میں ایک خاص شعور ہے جو اس بات کو یقینی

بنانے کے ارد گرد گھومتا ہے کہ ہمیں کافی خوراک اور پناہ ملے، اپنے آپ کو
خطرے سے بچایا جائے، حاصل کیا جائے۔

اس بات کو یقین بنائے کہ تحفظ کا احساس پیدا کرنا کہ افزائش نسل ہو اور اولاد زندہ رہے، خاندان اور برادری تشکیل دی جائے جس میں ہم جذباتی پرورش دے سکیں اور حاصل کر سکیں جس کی ہمیں ضرورت ہے، اور اپنا نیت کا احساس تلاش کر سکیں۔

ہماری روح کی توانائی ہماری شکل سے بہت مختلف ہے۔ ہماری روح کا ایک بہت وسیع نقطہ نظر اور نقطہ نظر ہے، لیکن انسانی شکل میں ہونے کا مطلب کیا ہے اس کے بارے میں بہت کم تفہیم ہے۔ ہماری شکل ہمارے انسانی تجربے کو اپنی تمام حدود اور کمزوریوں کے ساتھ، اور جسمانی دنیا میں رہنے کے بارے میں علم کے ساتھ بھی لے جاتی ہے۔

جسم میں پیدا ہونے کے بعد، ہم میں سے زیادہ تر یہ بھول جاتے ہیں کہ ہم روحانی سطح پر کون ہیں اور ہم یہاں کیوں آئے ہیں۔ ہم مادی دنیا کے "سر دیوں" شعور کو قبول کرتے ہیں اور ہم شکل کی دنیا میں کھو جاتے ہیں۔ ہم بھول

جاتے ہیں کہ ہم روحیں ہیں، یقین کرتے ہیں کہ ہم صرف ہماری شخصیت ہیں۔

ہم اپنی طاقت کے منع سے رابطہ کھو دیتے ہیں اور کھوئے ہوئے اور بے بس محسوس کرتے ہیں۔ زندگی معنی اور اطمینان کو تلاش کرنے کے لئے ایک زبردست جدوجہد بن جاتی ہے۔

ہم اس چکر میں پھنسے ہوئے کئی زندگیاں گزار سکتے ہیں۔ یقیناً، ہم میں سے زیادہ تر نے اس زندگی میں کئی سال اپنے آپ کو ایک طرف دیکھنے میں گزارے ہیں، شکل کی دنیا میں تکمیل تلاش کرنے کی کوشش کی ہے۔ آخر کار ہمیں احساس ہوتا ہے کہ یہ کام نہیں کر رہا ہے: اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ ہم دنیا میں کیا کرتے ہیں، ہمیں گھری خوشی نہیں ملتی ہے۔ ہم ایک اور زندگی، ایک اور سال، یا یہاں تک کہ ایک اور منٹ بے معنی جدوجہد میں گزارنے کے لئے تیار نہیں ہیں۔ مایوسی اور ناامیدی میں ہم ہار مان لیتے ہیں۔ یہ عام طور پر ایک شخص کی زندگی میں ایک تکلیف دہ اور خوفناک جگہ ہے۔ — یہ یچھے سے ٹکرانے کی طرح لگتا ہے۔ یہ ہمارے بوڑھوں کی ایک طرح کی موت ہے

شاخت جب شکل اس طرح جینے کی کوشش کرنے کی ناامیدی کو تسلیم کرتی ہے اور اپنی لڑائی کو ہتھیار ڈال دیتی ہے۔ یہ کوشش جاری رکھنے کے بجائے مر جانا پسند کرے گا۔ اس وقت کسی شخص کو اکثر موت کے خیالات اور احساسات ہوتے ہیں، یا کسی قربی دوست یا خاندان کے رکن (یا ان میں سے کئی) کی موت کا تجربہ ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ اس وقت ایک سنگین بماری، حادثہ، یادگیر بڑے بحران پیدا کرتے ہیں، اور کچھ خودکشی کے بارے میں سوچتے ہیں یا کوشش بھی کرتے ہیں۔

لیکن تاریک ترین گھٹری واقعی طلوع فخر سے پہلے ہے۔ جب ہم آخر کار "وہاں" تکمیل حاصل کرنے کی جدوجہد ترک کر دیتے ہیں، تو ہمارے پاس اندر جانے کے علاوہ کہیں اور نہیں ہوتا ہے۔ مکمل ہتھیار ڈالنے کے اس لمحے میں ایک نئی روشنی طلوع ہونا شروع ہوتی ہے۔ جب ہم کام کرنے کے اپنے پرانے طریقے کو ترک کرتے ہیں، تو ہم ایک نئی توانائی کے آنے کے لئے

جگہ پیدا کرتے ہیں۔

یہ دوبارہ پیدا ہونے کی طرح ہے۔ ہم اس نئی دنیا میں شیر خوار ہیں اور ہمیں نہیں معلوم کہ کیسے رہنا ہے کیونکہ ہمارے پرانے طریقوں میں سے کوئی بھی یہاں کام نہیں کرتا ہے۔ ہم غیر یقینی اور قابو سے باہر محسوس کرتے ہیں۔ پھر بھی ہم میں امید دوبارہ جنم لیتی ہے اور ایک نئی طاقت اور وزن آنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ ایک ایسی شکل تیار کرنے کا آغاز ہو سکتا ہے جو ہماری روح سے آگاہ اور مربوط ہو۔

رام داس میں اس عمل کے لئے ایک خوبصورت تشبیہ ہے۔ وہ اسے گھڑی سے تشبیہ دیتے ہیں، جہاں 12:00 ابتدائی نقطہ ہے۔ 12:00 سے 3:00 تک زندگی شکل کی دنیا میں مکمل طور پر کھو گئی ہے۔ 3:00 سے 6:00 تک دنیا سے "مايوسی" ہے، اور 6:00 وہ جگہ ہے جہاں آپ نیچے آتے ہیں۔ آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ سب کچھ کھو دیتے ہیں، لیکن جیسے ہی آپ 6:00 سے گزرتے ہیں تو آپ اصل میں روح کے ساتھ دوبارہ جڑنے کے لئے جاگ رہے ہیں۔ 6:00 بیک سے 12:00 تک روح اور شکل کا مسلسل بڑھتا ہوا

النظام ہے۔ انفرادی طور پر، ہم اس عمل میں مختلف مراحل میں ہیں۔ مجھے احساس ہے کہ ہم میں سے ہر ایک کے پاس اس قسم کا ایک بڑا چکر ہے جو زیادہ دیر تک چلتا ہے۔

بہت سی جسمانی زندگیاں، اور ہمارے پاس لا محدود تعداد میں معمولی چکر بھی
ہیں۔ کبھی کبھی تقریباً وزانہ!

جب ہم انفرادی طور پر سب سے پہلے اپنی روح کو دوبارہ دریافت کرتے
ہیں، تو ہم اس شعور کو پروان چڑھانے اور پروان چڑھانے کی طرف راغب
ہوتے ہیں۔ اس میں اکثر دنیا سے کسی نہ کسی حد تک پیچھے ہٹنا اور اندر جانا
شامل ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے یہ فطرت میں وقت گزارنے کی شکل
اختیار کرتا ہے؛ کچھ کے لئے اس میں مراقبہ کرنا، پیچھے ہٹنا وغیرہ شامل ہے؛
کچھ لوگوں کے لئے یہ صرف تنہا اور خاموش رہنے کے لئے وقت نکالنا ہو سکتا
ہے۔ اکثر یہ تعلقات، کام اور / یاد گیر والستگیوں سے جزوی یا مکمل طور پر
دور ہونے کا وقت ہوتا ہے جو ہمیں خود سے باہر کھینچتے ہیں۔ کچھ کے لئے، یہ
مرحلہ صرف چند ہفتوں یا مہینوں تک رہ سکتا ہے۔ ہم میں سے ہر ایک منفرد
ہے، لہذا ہم سب اس تبدیلی کو مختلف طریقوں سے دیکھتے ہیں۔ کسی نہ کسی طرح

سے، ہم اندر جانا سکتے ہیں اور تھوڑی دیر کے لئے اپنے اندر اس پر سکون جگہ پر رہنا سکتے ہیں۔ وہاں ہمیں اپنی روح کے ساتھ ایک گہر اور گہر ا تعلق ملتا ہے۔

اگرچہ ہم اس طرح اپنے آپ سے گہری والبستگی رکھتے ہیں، لیکن ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ ہمارے اندر وضاحت، بصیرت، حکمت، طاقت اور محبت کا احساس ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس لمحے میں، ہم روح کی وسیع توانائی سے جڑے ہوئے ہیں، اور شکل کی دنیا سے نمنٹنے کے مسائل اور ذمہ داریوں سے بھٹکے ہوئے نہیں ہیں۔

اگر ہم روایتی روحانی راستوں میں سے کسی ایک پر عمل کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو ہم کم و بیش دنیا سے دور رہ سکتے ہیں۔ اس طرح ہم اپنی روح کے ساتھ سچ ہو سکتے ہیں اور اپنی شکل کے لگاؤ اور نمونوں سے نمنٹنے سے بچ سکتے ہیں۔ بد فہمتی سے، ہمارے پاس روح اور شکل کو مکمل طور پر ضم کرنے کے لئے کبھی بھی اتحاد نہیں ہے۔ نئی دنیا بنانے کے لئے، ہمیں چیلنج کیا جا رہا ہے

مکمل روحانی شعور کے ساتھ شکل کی دنیا میں چلے جائیں۔ ہمیں اپنی روح اور اپنی شکل کے درمیان فرق کو پہچانے اور انہیں ختم کرنا سیکھنے کی ضرورت ہے۔

آئی ٹی جی درجہ بندی روح اور فو آر ایم

شعوری طور پر شکل اور روح کو مربوط کرنے کے عمل میں پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اپنی روح کے شعور اور اپنی شکل کے شعور دونوں کو پہچاننے اور محسوس کرنے کے قابل ہوں۔ آپ زیادہ تر وقت ان میں سے صرف ایک کو محسوس کرنے کے عادی ہو سکتے ہیں، کبھی کھار دوسرے کی چمک کے ساتھ۔ یا آپ دونوں نقطہ نظر کے درمیان بار بار آگے پیچھے پلٹ سکتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے جیسے کوئی تھوڑی دیر کے لئے جسم کا کنٹرول سنہمال لیتا ہے اور

آپ چیزوں کو اس نقطہ نظر سے دیکھتے ہیں۔ پھر دوسرا سنہجال لیتا ہے اور اچانک سب کچھ بالکل مختلف نقطہ نظر آتا ہے۔

یہ تفہیم بہت ساری چیزوں کی وضاحت کر سکتی ہے جو ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی زندگی میں تجربہ کر رہے ہیں۔ ایسا کیوں ہے کہ ہمارے پاس شعور اور وضاحت کے حیرت انگیز لمحات ہیں، اور پھر ہم دیکھتے ہیں کہ ہم اپنا نقطہ نظر کھو چکے ہیں اور دوبارہ خوف اور درد میں ڈوب گئے ہیں؟ ایسا کیسے ہو سکتا ہے کہ ہم اتنا پیار کرنے والا، عقائد محسوس کریں، اور ایک دن کو قبول کریں اور اگلے دن کو اتنا غصہ، احمق اور فیصلہ کن محسوس کریں؟ ہمیں ایسا کیوں محسوس ہوا کہ ہم نے واقعی ایک ورکشاپ میں اسے "حاصل" کیا ہے اور پھر اگلے دن "اسے کھو" دیتے ہیں؟ جب ہم مراقبہ کر رہے ہوتے ہیں تو ہم اتنا پر سکون اور لا تعلق کیسے محسوس کر سکتے ہیں، پھر بھی اکثر ہمارے تعلقات پہلے سے کہیں زیادہ بدتر گڑبرڑ کی طرح لگتے ہیں؟ اور ہم کائنات کی کثرت پر اتنا بھروسہ کیسے کر سکتے ہیں لیکن ہمیں اب بھی بہت سے مسائل کا سامنا ہے؟

اس کا جواب سادہ ہے۔ ہم روح اور شکل کے درمیان تضادات سے نمٹ رہے ہیں۔ اس کا سامنا کرنا بہت مشکل ہے، اور ہم ایک حقیقی چیز کا سامنا کر رہے ہیں۔ بہت سے لوگ اس مقام تک پہنچتے ہیں اور انہیں مزید آگے جانے میں دشواری ہوتی ہے۔

مثال کے طور پر، مجھے اکثر ایک نئے منصوبے کے لئے متاثر کن، تخلیقی خیالات ملتے ہیں جو میں کرنا چاہتا ہوں۔ مجھے ایک بہت مضبوط و وزن ملتا ہے کہ یہ کتنا حیرت انگیز ہو گا اور یہ کیسے کام کر سکتا ہے۔ یقیناً یہ سب میری روح سے آ رہا ہے۔ میں بہت پر جوش ہوتا ہوں اور اس منصوبے میں کو دجا تا ہوں، ہر طرح کے منصوبے بناتا ہوں اور اس سمت میں بہت سے اقدامات شروع کرتا ہوں۔ چند دن یا ہفتوں کے بعد میں خود کو مکمل طور پر پریشان، حد سے زیادہ کام کرنے والا، مایوس اور پوری چیز کو کھڑکی سے باہر پھینکنے کے لئے تیار محسوس کرتا ہوں۔ میری روح کے پاس ایک حقیقی تصور تھا، لیکن میں اپنی

انسانی شکل کی ضروریات کی پرواہ کیے بغیر اسے حاصل کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ اس موقع پر مجھے رکنا ہو گا اور غور کرنا ہو گا کہ میرے لئے حقیقت پسندانہ کیا ہے، پھر پرو-جیکٹ کو تھوڑی دیر کے لئے ایک طرف رکھیں، یا اسے زیادہ وقت لینے دیں اور آہستہ آہستہ ترقی کریں۔ میرا جذبہ آگے بڑھنے کا رجحان رکھتا ہے، لہذا اسے اس رفتار سے آگے بڑھنا سیکھنا ہو گا جس رفتار سے میری فارم سنبھال سکتی ہے۔

دوسرا قدم اپنے آپ کے دونوں پہلوؤں سے محبت کرنا اور قبول کرنا ہے۔ وہ دونوں آپ کے خوبصورت اور اہم حصے ہیں۔ آپ کے اسپر کے بغیر یہ آپ زندہ نہیں ہوں گے۔ آپ صرف ایک مردہ جسم ہوں گے! آپ کی شکل کے بغیر آپ اس دنیا میں نہیں رہ سکیں گے۔ آپ شعور کے کسی اور دائرے میں موجود ہوں گے۔

بعض اوقات یہ دیکھنا مایوس کرن ہو سکتا ہے کہ آپ کی شکل ان تمام نظریات پر پورا نہیں اتر سکتی جو آپ کی روح میں ہو سکتے ہیں۔ یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ ہماری شکل کی اپنی حکمت ہے اور روح اس شکل سے اسی طرح سیکھ سکتی ہے جیسے اس کے بر عکس سچ ہے۔ بہر حال، ہم نے وجود کا تجربہ

کرنے کے لئے وجود کی اس سطح پر آنے کا انتخاب کیا

انسانی!

مثال کے طور پر، بہت سال پہلے میں ایک مرد کے ساتھ رہ رہا تھا اور ہمارے پاس ایک "کھلا رشتہ" تھا۔ دوسرے لفظوں میں، ہم دوسرے محبت کرنے والوں کے ساتھ رہنے کے لئے آزاد تھے۔ میرے پاس ایک مضبوط روحانی آئینڈیل تھا کہ میں کسی سے گھری محبت کر سکتا ہوں اور اسے تو انائی کی پیروی کرنے کے لئے آزاد ہونے کی اجازت دیتا ہوں جو وہ کسی اور کے ساتھ محسوس کر سکتا ہے، جبکہ میں ایسا کرنے کے لئے آزاد تھا۔ کبھی کبھی میں مختصر طور پر ایسا کرنے کے قابل تھا، اور میرے پاس کچھ خوبصورت لمحات تھے جہاں میں نے ایک وسیع اور پر جوش غیر مشروط محبت محسوس کی۔ لیکن زیادہ تر وقت میں حسد اور جذباتی درد سے مغلوب تھا۔ آخر کار مجھے احساس ہوا کہ میرا روحانی آئینڈیل میرے انسانی احساسات اور ضروریات کی حقیقت سے مطابقت نہیں رکھتا۔ یہ میرے لئے بہت واضح ہو گیا تھا کہ میں صرف اسی

طرح کی جذباتی قربت کا تجربہ کر سکتا ہوں جو میں ایک شادی شدہ رشتے میں
چاہتا تھا۔

روح اور شکل کو مر بوط کرنے کی ایک اہم کلیدی ہے کہ آپ اپنی بصیرت
کو سننا اور اس پر عمل کرنا سیکھیں۔ آپ کی اندر وہی رہنمائی ہمیشہ آپ کو
شکل اور روح کے درمیان زیادہ سے زیادہ توازن اور ہم آہنگ کی سمت میں لے
جائے گی۔ یہاں تک کہ اپنی اندر وہی رہنمائی پر بھروسہ کرنا سیکھنے کے عمل میں
بھی، تاہم، آپ اس سے زیادہ تیزی سے آگے نہیں بڑھ سکتے ہیں جتنا آپ کا فارم
جانے کے لئے تیار ہے۔

یہاں ایک بہت ہی اہم نکتہ ہے: آپ اپنی شکل کو اعتماد کرنے اور
وصیت کے ذریعہ وجدان کی پیروی کرنے کے لئے مجبور نہیں کر سکتے
ہیں۔ آپ کو شعوری مشاہدے کے ذریعے خود کو تعلیم دینے کی اجازت
دینی چاہئے۔

دوسرے لفظوں میں، آپ اپنے آپ کو ہمیشہ اپنے بدیہی احساسات کی
پیروی کرنے کے لئے مجبور نہیں کر سکتے ہیں، اگرچہ آپ اس طرح زندگی

گزارنا چاہتے ہیں۔ بعض اوقات یہ بہت بڑا خطرہ لگتا ہے؛ اگرچہ آپ کی روح جانتی ہے کہ یہ کام کرے گا، آپ کی شکل ایسا کرنے سے بہت ڈرتی ہے۔ اپنے آپ کو اس چیز سے آگے مت بڑھائیں جو آپ کرنے کے لئے تیار ہیں۔

بس اس عمل کا مشاہدہ کریں

اور اپنے آپ کے ساتھ ایماندار ہیں کہ یہ کیسا محسوس ہوتا ہے اور کیا ہوتا ہے۔ اس کے بعد، تبدیلی قدرتی طور پر اور خود بخود واقع ہو گی۔

مثال کے طور پر، فرض کریں کہ آپ کسی دوست کے ساتھ ہیں اور کچھ ایسی چیز ہے جو آپ کہنا چاہتے ہیں لیکن آپ ایسا کرنے سے ڈرتے ہیں کیونکہ آپ کا دوست تکلیف یا غصے میں آجائے گا اور آپ کو مسترد کر دے گا۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ میں ہمت ہے تو آگے بڑھیں اور وہی کہیں جو آپ محسوس کرتے ہیں۔ پھر، مشاہدہ کریں کہ کیا ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ امکانات اچھے ہیں کہ آپ تجربے سے متحرک اور با اختیار محسوس کریں گے۔

اگر، دوسری طرف، آپ سچ بولنے سے بہت ڈرتے ہیں تو، اپنے آپ کو اپنے خوف سے باہر دھکلینے کی کوشش نہ کریں۔ ایک بار پھر، صرف اپنے آپ کو اپنے دوست کے ساتھ ہونے اور مکمل طور پر خود کونہ ہونے کا

مشاهدہ کریں۔ نوٹ کریں کہ آپ کو موت اور توانائی کی کمی محسوس ہوتی ہے؛ آپ اپنے دوست سے ناراض بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ اپنی کمی کے لئے اپنے آپ کو

جانبھی کی کوشش نہ کریں
عمل، یا درکھیں، یا ایک سکھنے کا عمل ہے۔

روح عام طور پر وسعت، خطرہ مول لینے اور تبدیلی کی طرف مائل ہوتی ہے۔ یہ شکل اکثر اسی چیز کی طرف مائل ہوتی ہے جسے وہ محفوظ، سلامتی اور جوں کا توں سمجھتا ہے، کیونکہ اس کا بنیادی کام یہ یقین بنانا ہے کہ ہم زندہ رہیں اور اسے ڈر ہے کہ تبدیلی کا مطلب تباہی یا موت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ معقولیت یا فصل کے بغیر اپنے آپ کا مشاہدہ کرنے کے قابل ہیں تو، آپ یہ محسوس کرنا شروع کر دیں گے کہ جب آپ اپنے آپ پر اعتماد کرتے ہیں اور اپنی توانائی کی مکمل پیروی کرتے ہیں تو، آپ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ اس کے برعکس، جب آپ کو خوف اور پچھے ہٹنے کے پرانے نمونوں سے کنٹرول کیا جاتا ہے، تو آپ بدتر محسوس کرتے ہیں۔ تھوڑی دیر کے بعد، آپ کا فارم پیغام کو واضح طور پر حاصل کرتا ہے اور خود بخود پرانے نمونے کے بجائے توانائی کی پیروی کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ یہ جانتا ہے کہ یہ بہتر

محسوس کرے گا۔ آخر کار آپ کے پاس ایک ایسی شکل ہے جو خود بخود ہر صورتحال میں سب سے زیادہ زندہ توانائی کے لئے جاتی ہے، اس کے بارے میں سوچنے اور اسے کنٹرول کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اپنے آپ پر بھروسہ کرنا سیکھنے کے اس عمل میں، بہت سے پرانے احساسات اور گہرے جذباتی نمونے شفایابی اور رہائی کے لئے سطح پر آئیں گے۔ یہ اس کا ایک بہت اہم حصہ ہے، اور اس کی اجازت دی جانی چاہئے۔ پرانی یادیں اور تجربات ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اداسی، خوف، درد، جرم اور غصے کے احساسات سامنے آسکتے ہیں۔ اپنے آپ کو یہ سب محسوس کرنے دیں، اسے اپنے ذریعہ دھونے کی اجازت دیں۔ اسے جاری کیا جائے گا۔ یہ آپ کے فارم سے صاف کیا جا رہا ہے۔ جیسے ہی روح کی روشنی آپ کے جسم کے ہر خلیہ میں داخل ہوتی ہے، یہ اندر ہیرے کو دور کرتی ہے۔

جیسا کہ آپ شعوری طور پر تبدیلی کے عمل کا مشاہدہ کرنا سیکھتے ہیں، آپ خود کو بہتر جاننے کے بعد بہت سارے پرانے نمونوں کو دھراتے ہوئے دیکھیں گے۔ روحانی اور فکری طور پر، آپ کو احساس ہوتا ہے کہ ایک اور راستہ ہے، لیکن جذباتی طور پر، آپ اب بھی پرانی عادات سے جڑے ہوئے

ہیں۔ یہ ایک مشکل وقت ہے۔ اپنے آپ کے ساتھ صبر اور ہمدردی رکھنے کی کوشش کریں۔ جب آپ کسی پرانے نمونے کی فضولیت کو واضح طور پر پہچانتے ہیں تو، یہ تبدیل ہونے والا ہے! تھوڑی دیر بعد، آپ اچانک زیادہ ثابت انداز میں مختلف انداز میں جواب دینا شروع کر دیں گے۔

جب آپ روح اور شکل کو مربوط کرنے کا کام کرتے ہیں تو آپ اپنے جسمانی جسم کو تبدیل ہوتے دیکھ سکتے ہیں اور ملکے، مضبوط، زیادہ واضح طور پر وضاحت شدہ، صحت مند اور زیادہ خوبصورت بن سکتے ہیں۔ چونکہ آپ کی زندگی آپ کی تخلیق اور آپ کی تبدیلی کا آئینہ ہے، لہذا آپ کی زندگی کی تمام شکلیں۔ آپ کا کام، پیسہ، گاڑی، گھر، تعلقات، برادری، دنیا۔ تیزی سے آپ کی روح کی طاقت اور خوبصورتی کا اظہار کریں گے۔

دھیان

آرام کریں، آرام کریں، اور اپنی آنکھیں بند کریں۔ کچھ گھرائی میں لیں

سانس لیں اور اپنے جسم اور دماغ کو مکمل طور پر آرام دیں۔ اپنے شعور کو اپنے اندر ایک گھری، پر سکون جگہ میں منتقل ہونے دیں۔

تصور کریں کہ آپ کے اندر گھری جگہ سے ایک خوبصورت سنبھالی روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بڑھنا اور پھیلنا شروع ہوتا ہے جب تک کہ یہ آپ کے پورے جسم کو بھرنہ دے۔ یہ بہت طاقتور ہے، اور جیسے ہی یہ آپ کو بھرتا ہے، یہ آپ کے جسم کے ہر خلیہ میں داخل ہوتا ہے، لفظی طور پر ہر مالیکیوں کو روشنی میں جگاتا ہے۔ تصور کریں کہ آپ کا پورا جسم اس روشنی سے چمک رہا ہے اور پھیل رہا ہے۔ اس کے بعد، اپنے جسم کو تبدیل ہوتے ہوئے دیکھیں اور محسوس کریں۔ صحت مند، مضبوط اور زیادہ خوبصورت۔ تصور کریں کہ آپ کی زندگی میں ہر چیز اسی طرح تبدیل ہو رہی ہے۔

دیکھیں کہ کیا آپ اپنے آپ کو غیر منصفانہ طور پر دیکھ سکتے ہیں اور دیکھ سکتے ہیں کہ کب آپ اپنے بدیہی احساسات کو سنبھالنے اور ان پر عمل کرنے کے قابل ہیں، اور جب آپ نہیں ہیں۔ مشاہدہ کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک صورت میں کیا ہے۔ اپنی توانائی پر زیادہ سے زیادہ اعتماد کرنا اور اس کی پیروی کرنا سکھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے اپنی اعلیٰ طاقت سے پوچھیں۔

آٹھواں باب

وہ اندر سے مرد اور عورت ہے



ہم میں سے ہر ایک کے اندر مرد اور عورت کی توانائیاں ہوتی ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ اس دنیا میں ہمارے سامنے سب سے اہم چیلنجوں میں سے ایک یہ ہے کہ

ان توانائیوں کو مکمل طور پر تیار کریں، تاکہ وہ ایک دوسرے کے ساتھ ہم آہنگی میں بات چیت کر سکیں۔

مشرقی فلسفوں نے ہمیشہ یہ (نسوانی / قبول کرنے والے) اور یانگ (مردانہ / فعال) کے تصور کو شامل کیا ہے اور کہا ہے کہ کائنات میں ہر چیز ان دو قوتوں سے بنی ہے۔ مغرب میں، کارل جنگ نے انہما اور اینیمس کے اپنے تصور کے ساتھ قائدانہ اور دلچسپ کام کیا۔ انہوں نے وضاحت کی کہ مردوں کا ایک نسوانی پہلو (انہما) ہوتا ہے اور عورتوں کا ایک مردانہ پہلو ہوتا ہے، کہ ہم میں سے زیادہ تر نے اپنے ان پہلوؤں کو سختی سے دبایا ہے۔

اپنے آپ کو، اور یہ کہ ہمیں ان کے ساتھ ہم آہنگ ہونا سیکھنا چاہئے۔ انہوں نے اور ان کے پیر و کاروں نے خوابوں، افسانوں اور علامتوں کا استعمال کرتے ہوئے حیرت انگیز کام کیا ہے تاکہ مردوں اور عورتوں کو اپنے کھوئے ہوئے، محروم حصوں کو دوبارہ حاصل کرنے میں مدد مل سکے۔ بہت سے دوسرے فلسفیوں، ماہرین نفسیات، شاعروں، ڈرامہ نگاروں اور فکاروں نے اپنے اندر اور ہر چیز کے اندر مردانہ اور نسوانی تو انائیوں کے خیالات کا اظہار کیا ہے۔ جیسا کہ میں نے تعارف میں ذکر کیا، جس شخص نے مجھے اندر کے مرد اور عورت کو سمجھنے میں سب سے زیادہ مدد کی وہ شرلی لٹھمین تھی۔ اس شعبے میں ان کے خیالات اتنے واضح، سادہ اور ثابت تھے کہ انہوں نے لفظی طور پر میری زندگی میں انقلاب برپا کرنا شروع کر دیا۔ میں نے پایا کہ اس تصور نے مجھے ایک طاقتور آلہ فراہم کیا۔ میں اپنی زندگی میں، یاد نیا میں، مرد / عورت

کی تو انائیوں کے نقطہ نظر سے کسی بھی چیز کو دیکھ سکتا ہوں اور سمجھ سکتا ہوں
کہ واقعی کیا ہو رہا ہے! میں نے مشرقی فلسفے، جنگ اور لوٹھر میں سے سیکھے گئے
خیالات کو اپنے انداز میں ڈھالنا اور ان کی دوبارہ تشریح کرنا شروع کر دیا اور
انہیں اپنے استعارہ میں شامل کرنا شروع کر دیا۔ میں نے دیکھا ہے کہ جب
بھی میں جاتا ہوں، جب بھی میں اس استعارہ کو لوگوں کے ساتھ بانٹنا
شروع کرتا ہوں، تو وہ واقعی روشن ہو جاتے ہیں۔ ان کا بھی وہی رد عمل ہے
جو میں نے کیا تھا۔ اس سے بہت سی چیزیں واضح ہو جاتی ہیں۔

کچھ لوگوں کو "عورت" اور "مرد" کے الفاظ کے خلاف مزاحمت ہے، کیونکہ
ہماری ثقافت میں ہمارے پاس ان الفاظ کے معنی کے بارے میں بہت سے
پیشگوئی خیالات ہیں، ان کے ساتھ بہت زیادہ جذباتی "چارج" والستہ ہے۔ اگر یہ
آپ کے لئے زیادہ آرام دہ ہے تو، یہ اور یانگ، فعال اور قابل قبول، متحرک
اور مقناطیسی، یا کسی بھی دوسرے الفاظ کو تبدیل کریں جو آپ کو پسند
آتے ہیں۔

مرد اور عورت

میں اپنی عورت کے پہلو کو ہماری بدیہی ذات کے طور پر سمجھتا ہوں۔

یہ ہمارے آپ کا سب سے گہر اور دلنشمندانہ حصہ ہے۔ یہ مردوں یا عورتوں کے لئے نسوانی توانائی ہے۔ یہ قبول کرنے والا پہلو ہے، وہ کھلا دروازہ ہے جس کے ذریعے کائنات کی اعلیٰ ذہانت بہبہ سکتی ہے، چینل کا اختتام ہے۔ ہماری عورت ہمارے وجود ان کے ذریعے ہم سے بات چیت کرتی ہے۔ وہ اندر وونی اشارے، آنٹوں کے احساسات، یا تصاویر جو ہمارے اندر ایک گہری جگہ سے آتی ہیں۔ اگر ہم اپنی جاگتی زندگی میں اس پر شعوری توجہ نہیں دیتے ہیں، تو وہ ہمارے خوابوں، ہمارے جذبات اور ہمارے جسمانی جسم کے ذریعے ہم تک پہنچنے کی کوشش کرتی ہے۔ وہ ہمارے اندر اعلیٰ حکمت کا سرچشمہ ہے، اور اگر ہم لمحہ بے لمحہ اس کی بات کو غور سے سننا سیکھیں تو وہ ہماری مکمل رہنمائی

کرے گی۔

مردانہ پہلو عمل ہے - جسمانی دنیا میں چیزوں کو کرنے کی ہماری صلاحیت - سوچنے، بولنے، ہمارے جسم کو حرکت دینے کے لئے۔ ایک بار پھر، چاہے آپ مرد ہوں یا عورت، آپ کی مردانہ توانائی آپ کے کام کرنے کی صلاحیت ہے۔ یہ چیزیں کا اخراج ہونے والا اختتام ہے۔ فیضی نائیں عالمگیر تخلیقی توانائی حاصل کرتا ہے اور مردانہ عمل کے ذریعے دنیا میں اس کا اظہار کرتا ہے۔ اس طرح، ہمارے پاس تخلیقی عمل ہے۔

ہماری عورت ایک تخلیقی جذبے سے متاثر ہوتی ہے اور اسے ایک احساس کے ذریعے ہم تک پہنچاتی ہے، اور ہمارا مرداں پر بولنے، حرکت کرنے، یا جو بھی مناسب ہو وہ کر کے اس پر عمل کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، ایک آرٹسٹ کسی پینٹنگ (ایک تصویر جو اس کی عورت سے حاصل کی گئی ہے) کے لئے متاثر کن خیال کے ساتھ جاگ سکتا ہے اور اپنے اسٹوڈیو میں جا سکتا ہے، اپنا برش الٹھا سکتا ہے، اور پینٹنگ شروع کر سکتا ہے (اس کے مرد کی طرف سے کیا گیا عمل)۔

ایک ماں اپنے بچے کے لئے اچانک فکر محسوس کر سکتی ہے (اس کی اندر ونی عورت کی طرف سے ایک انتباہ)، اور دوسرے کمرے میں بھاگ سکتی ہے اور بچے کو گرم چوہہ (اس کے مرد کی طرف سے کی گئی کارروائی) سے دور کھینچ سکتی ہے۔

ایک کاروباری شخص کو کسی خاص ساتھی سے رابطہ کرنے (اس کی خاتون کی رہنمائی) کرنے، کال کرنے (اس کے مرد کی طرف سے کی گئی کارروائی) کرنے اور ایک نیا معاہدہ کرنے کا جذبہ ہو سکتا ہے۔

ہر معاملے میں، جہاں اندر مرد اور عورت تخلیقی اتحاد میں تھے، ایک تخلیقی نتیجہ تھا۔ ایک پینٹنگ، بچے کو بچانا، ایک کاروباری کاروبار۔ یہاں تک کہ بھوک محسوس کرنے، باور پھی خانے میں جانے اور کھانا ٹھیک کرنے کا سادہ سلسلہ بھی اسی عمل کی عکاسی کرتا ہے۔ عورت کے اندر نسوانی اور مردانہ توانائیوں کا اتحاد تمام تخلیقات کی بنیاد ہے۔ ہماری خواتین کی بصیرت اور ہماری

بصیرت

مردانہ عمل تخلیقی صلاحیتوں کے برابر ہے۔ ایک ہم آہنگ اور تخلیقی زندگی گزارنے کے لئے، آپ کو اپنی اندر ورنی عورت اور مرد دونوں توانائیوں کو مکمل طور پر تیار کرنے اور ایک ساتھ صحیح طریقے سے کام کرنے کی ضرورت ہے۔ اندر ورنی مرد اور عورت کو مکمل طور پر ختم کرنے کے لئے، آپ کو عورت کو رہنمای پوزیشن میں رکھنے کی ضرورت ہے۔ یہ اس کا فطری کام ہے۔ وہ آپ کی بصیرت ہے، آپ کی اعلیٰ ذہانت کا دروازہ ہے۔

آپ کا مرد اس کی بات سنتا ہے اور اس کے جذبات پر عمل کرتا ہے۔ مردانہ توانائی کا اصل کام مطلق شفافیت، براہ راستیت اور طاقت ہے جس کی بنیاد اس بات پر ہے کہ آپ کے اندر کی کائنات، آپ کی عورت کے ذریعے آپ کو کیا بتاتی ہے۔

عورت کہتی ہے، "میں یہ محسوس کرتی ہوں۔" انہوں نے کہا، "میں آپ کے جذبات سنتا ہوں۔ تم چاہتے ہو کہ میں کیا کروں؟" اس نے کہا، "میں یہی چاہتا ہوں۔" اس نے کہا، "تم یہ چاہتے ہو؟ ٹھیک ہے، میں آپ کے لئے لے

آؤں گا۔" اور وہ براہ راست اس کے لئے اسے حاصل کرنے کے لئے جاتا ہے،
اس بات پر بھروسہ کرتے ہوئے کہ اس کی خواہش میں حکمت ہے۔

کائنات۔

اب یاد رکھیں کہ میں ہم میں سے ہر ایک میں ایک اندر ورنی عمل کے بارے میں بات کر رہا ہوں۔ بعض اوقات لوگ اس خیال کو خارج کر دیتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ میں کہہ رہا ہوں کہ مردوں کو خواتین کو یہ بتانا چاہئے کہ انہیں کیا کرنا ہے! میں جو کہہ رہا ہوں وہ یہ ہے کہ ہم میں سے ہر ایک کو اپنی بصیرت کی رہنمائی کرنے کی ضرورت ہے، اور پھر براہ راست اور بے خوف ہو کر اس ہدایت پر عمل کرنے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔ عورت کی فطرت حکمت، محبت اور واضح بصیرت ہے جس کا اظہار احساس اور خواہش کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ مردانہ فطرت خواتین کی خدمت میں ہر طرح کا خطرہ مول لینے والی ہے، بالکل شائستگی کی طرح۔

روں نائٹ اور اس کی عورت۔

اس کے سامنے ہتھیار ڈالنے اور اس کی طرف سے اس کے عمل کے

ذریعے، ہماری مردانہ توانائی ہمارے اندر ایک شخصیت کی ساخت تیار کرتی ہے جو ہماری بدیہی عورت کی حساس توانائی کی حفاظت اور احترام کرتی ہے۔ میں اکثر تصور کرتا ہوں کہ میر امر دمیری عورت کے پچھے کھڑا ہے۔ اس کی حمایت کرنا، حفاظت کرنا اور "اس کی حمایت کرنا"۔ ایک مرد کے لئے، تصویر الٹ سکتی ہے۔ آپ اپنی عورت کو اپنے اندر یا پچھے دیکھ سکتے ہیں، رہنمائی، با اختیار بنانے، پروگرام کرنے اور آپ کی حمایت کرتے ہیں۔ جب یہ دونوں تو انیساں اس طرح ہم آہنگ ہوتی ہیں اور ایک ساتھ کام کرتی ہیں، تو یہ ایک ناقابلِ یقین احساس ہے: ایک مضبوط، کھلا، تخلیقی چیل، جس میں طاقت، حکمت، امن اور محبت بہہ رہی ہے۔

بوجہامر دا ور بوجہامی عورت

بد قسمتی سے، ہم میں سے زیادہ تر نے ابھی تک یہ نہیں سیکھا ہے کہ کس طرح ہمارے مرد اور عورت کی تو انیسوں کو ایک دوسرے کے ساتھ

مناسب تعلقات میں قدرتی طور پر کام کرنے کی اجازت دی جائے۔
ہماری پدرشاہی ثقافت میں، ہم نے اپنی مردانہ توانائی کا استعمال کیا ہے

سوچنے اور عمل کرنے کی صلاحیت) ہماری نسوانی بصیرت کو دبانے اور کنٹرول کرنے کے لئے، بجائے اس کی حمایت کرنے اور اس کا اظہار کرنے کے۔ میں مردانہ توانائی کے اس استعمال کو "بُوڑھا مرد" کہتا ہوں اور یہ مردوں اور عورتوں میں یکساں طور پر موجود ہے، اگرچہ یہ اکثر مردوں میں زیادہ واضح اور خارجی ہوتا ہے، خواتین میں زیادہ لطیف اور اندر ونی ہوتا ہے۔

بُوڑھا مرد ہمارا وہ حصہ ہے جو کنٹرول رکھنا چاہتا ہے۔ وہ ہماری نسوانی طاقت سے خوفزدہ ہے کیونکہ وہ کائنات کی طاقت کے سامنے جھکنا نہیں چاہتا۔ اسے ڈر ہے کہ اگر اس نے ایسا کیا تو وہ اپنی انفرادی شناخت کھو دے گا۔ وہ کسی بھی قیمت پر انفرادیت اور علاحدگی کو برقرار رکھتا ہے۔ الہذا وہ عورت کی طاقت سے انکار کرتا ہے، جو اتحاد اور وحدت کی طرف بڑھنے والی قوت ہے۔

بوجھے مرد کے ساتھ تعلق میں عورت دنیا میں بے بس ہے۔ اس کی طاقت مرد کے عمل کی حمایت کے بغیر براہ راست جسمانی دنیا میں منتقل نہیں ہو سکتی ہے۔ اس کی طاقت کو دبادیا جاتا ہے، اور بالواسطہ طور پر جوڑ توڑ کے نمونوں یا جسمانی بیماریوں، یا اچانک، غیر مرکوز طریقوں سے باہر آنا پڑتا ہے۔ جیسے جذباتی اشتعال انگلیزی۔

آپ دیکھ سکتے ہیں کہ مردوں اور عورتوں نے یہ کردار بیرونی طور پر ادا کیے ہیں۔ روایتی مردانہ کردار میں، مردوں کو اپنی اندر وнутی عورت کو جھٹلانے اور دبانے، مشین کی طرح، غیر جذباتی، مکمل طور پر قابو میں رکھنے اور عورتوں کے ساتھ دبانے کی تعلیم دی جاتی ہے (خفیہ طور پر، وہ خواتین سے خوفزدہ ہو سکتے ہیں کیونکہ خواتین انہیں اپنے اندر وнутی نسوانی پہلو کی طاقت کی یاد دلاتی ہیں، جس سے وہ انکار کرنے میں مصروف ہیں)۔ کیونکہ

سد رہ اسٹون نے ایک دلچسپ کتاب لکھی ہے جس میں خواتین میں چھپی پدر سری آواز کی کھونج کی گئی ہے، جسے شید و نگ کا نام دیا گیا ہے۔ تجویز

کرده و سائل دیگریں۔

وہ اپنے اندر ونی طاقت کے ذرائع سے کٹے ہوئے ہیں، وہ واقعی بہت تباہ اور کھوئے ہوئے محسوس کرتے ہیں۔

روایتی عورت کے کردار میں ایک عورت اپنی مردانہ طاقت کو اپنی نسوانی طاقت سے انکار اور دبانے کے لئے استعمال کرنا بھی سیکھتی ہے۔ اس سے وہ بے بس ہو جاتی ہے، مردوں پر منحصر رہتی ہے، اور ہیرا پھیری کے ذریعے صرف بالواسطہ طور پر اپنی طاقت کا اظہار کرنے کے قابل ہو جاتی ہے۔ (وہ ڈر سکتی ہے کہ اگر مرد ہوں پتہ چلا کہ وہ کتنی طاقتور ہے، وہ اسے چھوڑ دیں گے، لہذا وہ احتیاط سے اپنی طاقت کو چھپاتی ہے۔ شاید خود سے بھی۔

یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بوڑھا مرد اور بوڑھی عورت دونوں ہر جنس میں موجود ہیں۔ ایک عورت جو اوپر بیان کردہ روایتی انداز میں اپنے آپ کا اظہار کر رہی ہے اس کے اندر ایک کنٹرولنگ، ماچو، بوڑھا مرد ہے، جو اسے دبا رہا ہے۔ وہ ان مردوں کو اپنی طرف متوجہ کرے گی جو اس مردانہ شخصیت کو

پسند کرتے ہیں اور اس کے ساتھ اپنے رویے میں اس کا مظاہرہ کریں گے۔ یہ طرز عمل پر رانہ اور شاونسٹ سے لے کر زبانی اور جسمانی طور پر بد سلوکی تک ہو سکتا ہے، اس پر منحصر ہے کہ عورت اپنے آپ کے ساتھ کس طرح بر تاؤ کرتی ہے اور وہ کس چیز کی مستحق ہے۔ ایک بار جب وہ اپنے آپ پر زیادہ اعتماد اور محبت کرنا شروع کر دیتی ہے اور اپنی اندر ونی مردانہ توانائی کو خود کو سہارا دینے کے لئے استعمال کرنا شروع کر دیتی ہے تو، اس کی زندگی میں مردوں کا رویہ اس تبدیلی کی عکاسی کرے گا۔ وہ یا تو ڈرامائی طور پر تبدیل ہو جائیں گے اور اس کی طرح تبدیل ہوتے رہیں گے، یا وہ اس کی زندگی سے غائب ہو جائیں گے، ان کی جگہ ایسے مرد لے لیں گے جو اس کے حامی اور تعریفی ہوں گے، جو خود کے بارے میں اس کے نئے رویے کی عکاسی کریں گے۔ میں نے ایسا کئی بار ہوتے دیکھا ہے۔

روایتی مرد مرد کے اندر ایک بے بس عورت کی آواز ہے جو سننے کی کوشش کر رہی ہے۔ وہ ان خواتین کو اپنی طرف راغب کرے گا جن کی خود ساختہ امتحن کم ہے اور وہ چپکی اور ضرورت مند ہیں، یا جو ہیرا پھیری کے ذریعے

بالواسطہ طور پر اپنی طاقت کا اظہار کرتی ہیں۔ چھوٹی لڑکی

خوبصورتی، جنسی کشش، بے ایمانی، بے ایمانی۔ یہ عورتیں اپنے آپ پر بھروسہ اور احترام نہ کر کے اپنی اندر ونی عورت کے لئے اعتماد اور احترام کی کمی کی عکاسی کرتی ہیں۔ اپنی نسوانی فطرت کو کھولنے اور اس پر بھروسہ کرنے سے وہ اپنے اندر وہ پرورش، حمایت اور تعلق تلاش کرے گا جس کی اس میں کمی رہی ہے۔ ان کی زندگی میں خواتین مضبوط، زیادہ خود مختار، زیادہ براہ راست اور ایماندار، اور زیادہ حقیقی محبت اور پرورش کے ذریعے اس تبدیلی کی عکاسی کریں گی۔

نیامد اور نئی عورت

عورت کی طاقت، روح کی طاقت، ہمیشہ ہمارے اندر ہے۔ یہ ہماری مردانہ تو انائی پر منحصر ہے کہ ہم اس طاقت سے کس طرح تعلق رکھتے ہیں۔ ہم یا تو

اس سے لڑ سکتے ہیں، اسے روک سکتے ہیں، اسے کنٹرول کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں، اور اپنے آپ کو اس سے الگ رکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں، یا ہم ہتھیار ڈال سکتے ہیں اور اس کے سامنے کھلے رہ سکتے ہیں، اس کی حمایت کرنا سیکھ سکتے ہیں، اور اس کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں۔

انفرادی اور اجتماعی طور پر، ہم خوف اور کنٹرول کی پوزیشن سے ہتھیار ڈالنے اور بدیہی لوگوں کے اعتماد کی طرف منتقل ہو رہے ہیں۔ ہماری دنیا میں نسوانی تو انائی کی طاقت بڑھ رہی ہے۔ جیسے جیسے وہ ہمارے اندر ابھرتی ہے اور ہم اسے تسلیم کرتے ہیں اور اس کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں، ہمارے اندر کا بوڑھا مرد بدل جاتا ہے۔ وہ دوبارہ ابھرتا ہے، عورت کے ذریعے پیدا ہوتا ہے، ایک نئے مرد کے طور پر۔ وہ جو اس کے لئے اپنے بھروسے اور محبت میں سب کچھ کرتا ہے۔ اسے اقتدار میں اس کے مساوی بننے کے لئے بڑھنا ہو گاتا کہ وہ وہ شرکت دار بن سکیں جو وہ بننا چاہتے ہیں۔

مجھے لیقین ہے کہ نئے مرد نے گزشتہ چند سالوں میں ہی حقیقی معنوں میں

ہماری زندگی میں جنم لیا ہے۔ اس سے پہلے، ہمارے جسم میں حقیقی مردانہ
توانائی کا بہت کم تجربہ تھا۔ مرد کے بارے میں ہمارا واحد اصول بوڑھا
پدر شاہی مرد تھا۔ ایک تو انائی جو طلاق یافتہ تھی۔

عورت سے۔

نئے مرد کی پیدائش نئے دور کی پیدائش کے مترادف ہے۔ نئی دنیا ہمارے اندر تعمیر کی جا رہی ہے اور ہمارے ارد گرد آئینہ دار ہے کیونکہ نیا مرد (جسمانی شکل) نسوانی طاقت (روح) سے اپنی تمام شان و شوکت میں ابھرتا ہے۔

A Image

ہر بار میں ایک بصری عمل کرتا ہوں جس میں میں اپنے مرد اور عورت کی تصویر مانگتا ہوں۔ ہر بار جب میں یہ کرتا ہوں، تو مجھے کچھ مختلف ملتا ہے جو مجھے کچھ نیا سکھاتا ہے۔ میں آپ کے ساتھ سب سے طاقتور تصاویر میں سے ایک شیئر کر رہا ہوں، کیونکہ یہ اندر ونی عورت اور مرد کے درمیان

تعلقات کے ایک پہلو کی ایک ڈرامائی مثال ہے۔

میری عورت کی توانائی ایک خوبصورت، چمکدار ملکہ کے طور پر نمودار ہوئی، جو محبت اور روشنی سے بھری ہوئی تھی۔ اسے سڑکوں پر ایک کوڑے پر لے جایا جا رہا تھا جس پر کئی گاڑیاں سوار تھیں۔ لوگ سڑکوں پر قطار میں کھڑے تھے اور اسے دیکھنے کے موقع کا انتظار کر رہے تھے۔ وہ اتنی پیاری، کھلی اور پیار کرنے والی تھیں کہ جیسے ہی وہ وہاں سے گزرتی تھیں، ہاتھ ہلاتی تھیں، مسکراتی تھیں اور لوگوں کو بوسہ دیتی تھیں، وہ فوری طور پر کسی بھی درد یا حد سے ٹھیک ہو جاتی تھیں۔

اس کے پہلو میں ایک سامرائی جنگجو تلوار اٹھائے چل رہا تھا۔ یہ میری مردانہ توانائی تھی۔ یہ بات سب اچھی طرح سمجھ چکے تھے کہ اگر کوئی ملکہ کی طرف دھمکی آمیز قدم اٹھاتا تو وہ فوراً اپنی تلوار اٹھاتا اور بے رحمی سے مجرم کو کاٹ دیتا۔ یہ جانتے ہوئے، فطری طور پر، کسی نے بھی اسے نقصان پہنچانے کی ہمت نہیں کی۔ وہ اپنے بھروسے میں بالکل بے پرواہ رہنے کو تیار تھا۔

اپنا فیصلہ اور اس کا اپنا جواب، جس نے اسے مکمل طور پر محفوظ اور محفوظ چھوڑ دیا۔ مکمل طور پر محفوظ محسوس کرتے ہوئے، اپنے آپ کو چھپانے یاد فائع کرنے کی کوئی ضرورت نہیں تھی، وہ مکمل طور پر کھلی، نرم اور محبت کرنے اور اپنے آس پاس کے تمام لوگوں کو آزادانہ اور فرائدی سے تحفے دینے کے لئے آزاد تھی۔

دھیان

آرام دہ پوزیشن میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کریں۔ کچھ گہری سانسیں لیں اور اپنے جسم اور دماغ کو مکمل طور پر آرام دیں۔ اپنے شعوری شعور کو اپنے اندر ایک پر سکون جگہ پر منتقل ہونے کی اجازت دیں۔ اب اپنے ذہن میں ایک ایسی تصویر لائیں جو آپ کی اندر وہی عورت کی

نماہندگی کرتی ہے۔ یہ تصویر ایک حقیقی شخص، ایک جانور، یا یہ کچھ زیادہ تجربی ہو سکتا ہے۔ ایک تو انائی، ایک رنگ یا شکل، یا صرف ایک احساس۔ جو کچھ بھی آپ کے پاس آتا ہے اسے بے ساختہ لے لو۔

اپنی عورت پر ایک نظر ڈالیں اور اس بات کا احساس یا احساس حاصل کریں کہ وہ آپ کے لئے کیا نماہندگی کرتی ہے۔ تصویر کی کچھ تفصیلات پر غور کریں۔ رنگوں اور ہناوٹ کو نوٹ کریں۔ نوٹ کریں کہ آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔

اس سے پوچھیں کہ کیا اس کے پاس کچھ ہے جو وہ ابھی آپ سے کہنا چاہتی ہے۔ اپنے آپ کو اس کی بات چیت حاصل کرنے کی اجازت دیں، جو الفاظ میں ہو سکتا ہے یا نہیں۔ آپ اس سے کوئی بھی سوال پوچھ سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس سے کچھ جاننا چاہیں۔ ایک بار پھر، آپ کو اس کی بات چیت حاصل کریں، چاہے وہ الفاظ، احساس، یا تصویر میں آئے۔

ایک بار جب آپ اپنے آپ کو اس کی بات چیت حاصل کرنے کی اجازت دے دیتے ہیں، اور آپ اس لمحے کے لئے مکمل محسوس کرتے ہیں تو، ایک

گھری سانس لیں اور اس کی تصویر کو اپنے ذہن سے خارج کریں۔ ایک پر سکون،
خاموش جگہ پر واپس آؤ۔

اب ایک ایسی تصویر ذہن میں رکھیں جو آپ کے مردانہ نفس کی نمائندگی کرتی ہے۔ ایک بار پھر، دیکھیں کہ آپ کے پاس کون سی تصویر آتی ہے۔ یہ کسی حقیقی انسان کی تصویر ہو سکتی ہے یا یہ کوئی تحریدی علامت یا رنگ ہو سکتا ہے۔ اس تصویر کو تلاش کریں۔ اس کی تفصیلات کو نوٹ کرنا شروع کریں۔ اس کے رنگ اور ساخت کو نوٹ کریں۔ نوٹ کریں کہ آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔ پھر، اس سے پوچھیں کہ کیا اس کے پاس اس وقت آپ سے بات چیت کرنے کے لئے کچھ ہے۔ اس کی بات چیت کو قبول کرنے کے لئے قبول کریں، چاہے وہ الفاظ میں ہو یا کسی اور شکل میں۔ اگر آپ کے پاس کچھ ہے جو آپ اس سے پوچھنا چاہتے ہیں، تو اب یہ کریں۔ آپ کو موصول ہونے والے کسی بھی الفاظ یا تصاویر کے لئے کھلے رہیں۔ اگر کوئی جواب فوری طور پر آپ کے پاس نہیں آتا ہے تو، جان لیں کہ یہ بعد میں آئے گا۔

ایک بار جب آپ اس کے ساتھ اپنی بات چیت میں مکمل محسوس کرتے ہیں تو، اس کی تصویر کو اپنے ذہن سے خارج کریں۔ اندر ایک پر سکون جگہ پر دوبارہ آؤ۔

اب، اپنے مرد اور عورت دونوں کی تصاویر ایک ہی وقت میں آپ کے پاس آنے کے لئے پوچھیں۔ دیکھیے کہ وہ ایک دوسرے سے کس طرح تعلق رکھتے ہیں۔ کیا وہ ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات میں ہیں یا وہ الگ ہیں؟ اگر وہ ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات میں ہیں، تو وہ کس طرح تعلق رکھتے ہیں؟ ان سے پوچھیں کہ کیا ان کے پاس کوئی ایسی چیز ہے جو وہ کسی سے یا آپ سے بات چیت کرنا چاہتے ہیں۔ الفاظ، تصاویر، یا احساسات میں جو کچھ آپ کے پاس آتا ہے اس کے لئے کھلارہیں۔ اگر آپ کے پاس کچھ ہے جو آپ ان سے کہنا چاہتے ہیں یا ان سے پوچھنا چاہتے ہیں تو، اب ایسا کریں۔

جب آپ مکمل محسوس کرتے ہیں تو، ایک بار پھر گہری سانس لیں اور ان کی تصاویر کو اپنے ذہن سے خارج کریں۔ اندر ایک پر سکون، اب بھی جگہ پر واپس آؤ۔

Exercise

اپنی آنکھیں بند کریں اور اپنی خاتون بدیہی آواز سے رابطہ کریں۔ پوچھنا

وہ کیا چاہتی ہے۔ کیا کوئی تخفہ ہے جو وہ چاہتی ہے یا کچھ کہنا یا کرنا چاہتی ہے؟
 جب وہ آپ کو بتادے کہ وہ کیا چاہتی ہے، تو اپنے نئے مرد کو اس کی خواہش کی
 حمایت کریں۔ اس کی ضرورت اور خواہش کا احترام کرنے کے لئے
 ہر ضروری قدم اٹھاتے ہوئے دیکھیں۔

جب آپ اپنی آنکھیں کھولتے ہیں تو، جو کچھ بھی آپ محسوس کرتے ہیں
 اس پر عمل کرنے کی پوری کوشش کریں۔

باب نو مرد اور عورتیں



ہم ب فطری طور پر نسوانی اور مردانہ توانائیوں کے بنیادی افعال کو سمجھتے ہیں،

لیکن ہم یہ محسوس نہیں کر سکتے ہیں کہ وہ دونوں ہر شخص میں موجود ہیں۔ زیادہ تر
ہم مرد اور عورت کو جوڑتے ہیں
ان کے متعلقہ جسم کی اقسام کے ساتھ تو انائی۔

اس طرح خواتین خواتین کی تو انائی کی علامت بن چکی ہیں۔ روایتی طور پر،
خواتین نے قبولیت، پرورش، بصیرت، حساسیت اور جذبات کو فروغ دیا ہے
اور اس کا اظہار کیا ہے۔ ماضی میں، بہت سی خواتین کم و بیش دنیا میں موئڑ اور
مضبوطی سے کام کرنے کی صلاحیت، براہ راست عمل، ذہانت اور دباؤ کا شکار
تھیں۔

اسی طرح مرد بھی مردانہ تو انائی کی علامت بن چکے ہیں۔ روایتی طور پر،
انہوں نے دنیا میں کام کرنے کی اپنی صلاحیت کو فروغ دیا ہے

مضبوطی سے، براہ راست، مضبوطی سے، اور جارحانہ طور پر۔ بہت سے مردوں کو دبایا گیا اور ان کی بصیرت، جذباتی احساسات، حساسیت اور پرورش سے انکار کیا گیا۔

چونکہ ہم دنیا میں ماسکولین اور نسوانی تو انائیوں کی پوری ریخ کے بغیر نہیں رہ سکتے ہیں، لہذا ہر جنس اپنی بقا کے لئے دوسرے آدھے حصے پر بے بسی سے دباوڈال رہی ہے۔ اس نقطہ نظر سے، ہر شخص صرف آدھا شخص ہے، جو اپنے وجود کے لئے اپنے دوسرے آدھے پر منحصر ہے۔ مردوں کو خواتین کی اشد ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ ان کی پرورش، بدیہی حکمت اور جذباتی مدد فراہم کریں جس کے بغیر وہ لاشعوری طور پر جانتے ہیں کہ وہ مر جائیں گے۔ خواتین ان کی دیکھ بھال کرنے اور جسمانی دنیا میں ان کی دیکھ بھال کرنے کے لئے مردوں پر منحصر رہی ہیں، جہاں وہ نہیں جانتی ہیں کہ خود کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔

یہ ایک مکمل طور پر قابل عمل انتظام کی طرح لگ سکتا ہے۔ مرد خواتین کی مدد کرتے ہیں، عورتیں مردوں کی مدد کرتی ہیں۔ سوائے ایک بنیادی مقصد کے: ایک فرد کے طور پر، اگر آپ مکمل محسوس نہیں کرتے ہیں، اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا سروپول کسی دوسرے شخص پر منحصر ہے تو، آپ انہیں کھونے سے مسلسل ڈرتے ہیں۔ اگر وہ شخص مر جائے یا چلا جائے تو کیا ہو گا؟ پھر آپ بھی مر جاتے ہیں، جب تک کہ آپ کو کوئی اور ایسا شخص نہ مل جائے جو آپ کی دیکھ بھال کرنے کے لئے تیار ہو۔ یقیناً، اس شخص کے ساتھ بھی کچھ ہو سکتا ہے۔ اس طرح، زندگی خوف کی ایک مستقل حالت بن جاتی ہے جس میں دوسرا شخص آپ کے لئے صرف ایک شے ہے۔ آپ کی محبت یا حمایت کی فراہمی۔ آپ کو کسی بھی قیمت پر اس مأخذ کو کنٹرول کرنا ہو گا: یا تو براہ راست، طاقت یا اعلیٰ طاقت کے ذریعہ، یا بالواسطہ طور پر مختلف مینپیو لا کا استعمال کرتے ہوئے۔ عام طور پر، یہ باریکی سے ہوتا ہے۔ "میں آپ کو وہ دوں گا جس کی آپ کو ضرورت ہے تاکہ آپ مجھ پر اتنے ہی منحصر رہیں جیسے میں آپ پر ہوں، لہذا آپ مجھے وہ دیتے رہیں گے جس کی مجھے ضرورت

"•
c

لہذا ہمارے تعلقات انحصار اور دوسرے شخص کو کنٹرول کرنے کی ضرورت پر منی ہیں۔ لامحالہ، اس سے ناراضگی اور غصہ پیدا ہوتا ہے، جس میں سے زیادہ تر کو ہم دباتے ہیں کیونکہ اس کا اظہار کرنا اور دوسرے شخص کو کھونے کا خطرہ مول لینا بہت خطرناک ہو گا۔ ان تمام احساسات کو دبانے سے بے حسی اور موت واقع ہوتی ہے۔ یہ ایک وجہ ہے کہ اتنے سارے تعلقات دلچسپ شروع ہوتے ہیں ("واہ! مجھے لگتا ہے کہ مجھے کوئی ایسا شخص مل گیا ہے جو واقعی میری ضروریات کو پورا کر سکتا ہے!"، اور یا تو غصے سے بھر جاتا ہے یا نسبتاً بے حس اور بور ہو جاتا ہے ("وہ میری ضروریات کو اس طرح سے پورا نہیں کر رہے ہیں جس کی میں نے توقع کی تھی، اور میں نے اس عمل میں اپنی شاخت کھودی ہے، لیکن مجھے ڈر رہے کہ میں اس شخص کے بغیر مر جاؤں گا۔")۔

حالیہ دنوں میں، یقیناً، مردوں اور عورتوں کے مضبوط طور پر الگ الگ کردار تبدیل ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ پچھلی دونسلوں میں، خواتین کی بڑھتی ہوئی تعداد دنیا میں اداکاری کرنے کی اپنی صلاحیتوں کی کھونج اور اظہار کر رہی ہے۔ اس کے ساتھ ہی، مردوں کی بڑھتی ہوئی تعداد اپنے اندر دیکھ رہی ہے۔ اور اپنے احساسات اور بصیرت کے لئے کھلنا سیکھ رہی ہے۔

میرا ماننا ہے کہ ایسا اس لیے ہو رہا ہے کیونکہ ہم اپنے "پرانی دنیا" کے رشتؤں اور مردانہ اور نسوانی تفریق وں کے ساتھ ایک مردہ سڑک پر پہنچ چکے ہیں۔ چیزوں کو کرنے کے پرانے ماذل اور طریقے اب ہمارے لئے بہت محدود ہیں، اور ہم نے ابھی تک ان کی جگہ لینے کے لئے مؤثر نمونے تیار نہیں کیے ہیں۔ یہ افراطی اور الجھن، درد اور عدم تحفظ کا دور ہے، لیکن زبردست ترقی کا بھی دور ہے۔ ہم نئی دنیا میں چھلانگ لگا رہے ہیں۔ مجھے یقین ہے کہ

تعلقات کی ہر شکل، سب سے زیادہ روایتی شادی سے لے کر ہم جس پرست یا ہم جس پرست تعلقات تک، ہر شخص کی اندر اپنے نسوانی / مردانہ توازن کو تلاش کرنے کی کوشش کی نمائندگی کرتی ہے۔

خواتین روایتی طور پر اپنی خواتین کی توانائی کے ساتھ رابطے میں رہی ہیں لیکن انہوں نے اپنی مردانہ توانائی کے ساتھ اس کی حمایت نہیں کی ہے۔ انہوں نے اس بات کو تسلیم نہیں کیا جو وہ اندر سے جانتے ہیں۔ انہوں نے ہمیشہ ایسا سلوک کیا ہے جیسے وہ بے اختیار ہیں جب وہ واقعی بہت طاقتور ہیں۔ وہ بیرونی توثیق (خاص طور پر مردوں کی طرف سے) کے پچھے چلے گئے ہیں، بجائے اس کے کہ وہ جو کچھ جانتے ہیں اور وہ کون ہیں اس کے لئے اندر وہ طور پر خود کو ثابت کریں۔

میری طرح بہت سی خواتین نے مردانہ توانائی کو مضبوطی سے ترقی دی ہے لیکن اسے "پرانے مرد" طریقے سے استعمال کیا ہے۔ میں بہت ذہین تھا،

بہت فعال تھا، اور دنیا کی ذمہ داریوں کو نبھانے کے لئے خود کو بہت محنت سے چلاتا تھا۔ میرے پاس ایک بہت مضبوط ترقی یافتہ خاتون بھی تھی، لیکن میں نے اسے انچارج نہیں بنایا۔ در حقیقت، میں نے اسے بہت زیادہ وقت نظر انداز کیا۔ میں نے بنیادی طور پر ایک سخت یرومنی خول کھڑا کر کے اپنے حساس، کمزور احساسات کی حفاظت کی۔

مجھے اس طاقتور مردانہ توانائی کو لینا سیکھنا پڑتا ہے اور اسے اپنی عورت کو سننے، اعتماد کرنے اور مدد کرنے کے لئے استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس سے اسے محفوظ اور حمایت مکمل طور پر ابھرنے کا موقع ملتا ہے۔ میں محسوس کرتا ہوں اور نرم، زیادہ قابل قبول، اور زیادہ کمزور نظر آتا ہوں، لیکن میں واقعی پہلے سے کہیں زیادہ مضبوط ہوں۔

خواتین اب اس ذمہ داری کو ترک کرنے اور مرد کو ان کے لئے ایسا کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے خود کو پچھے رکھنا اور خود کی توثیق کرنا سیکھ رہی ہیں۔ تاہم، یہ ایک گہرا پیٹرن ہے جو صدیوں سے برقرار ہے، اور اسے گہری تھوں میں تبدیل کرنے میں وقت لگتا ہے۔ کلید یہ ہے کہ صرف سننا،

بھروسہ کرنا، اور

ہمارے گھرے جذبات پر عمل کرنا۔

خواتین نے مردوں میں جو خوبیاں تلاش کی ہیں، طاقت، طاقت، ذمہ داری، دیکھ بھال، جوش و خروش، رومانس—کو اپنے اندر پیدا کرنا چاہئے۔ ایک سادہ فارمولایہ ہے: بس اپنے آپ کے ساتھ بالکل اسی طرح بر تاؤ کریں جس طرح آپ کسی مرد کے ساتھ سلوک کرنا چاہتے ہیں!

دلچسپ بات یہ ہے کہ جو کچھ ہم اپنے اندر تخلیق کرتے ہیں وہ ہمیشہ ہمارے باہر آئینہ دار ہوتا ہے۔ یہ کائنات کا قانون ہے۔ جب آپ نے ایک اندر ونی مرد بنایا ہے جو آپ کی حمایت کرتا ہے اور آپ سے محبت کرتا ہے تو، آپ کی زندگی میں ہمیشہ ایک مرد، یا یہاں تک کہ بہت سے مرد ہوں گے جو اس کی عکاسی کریں گے۔ جب آپ واقعی اپنے آپ سے باہر کچھ حاصل کرنے کی کوشش کرنا چھوڑ دیتے ہیں، تو آپ کو وہ مل جاتا ہے جو آپ ہمیشہ چاہتے تھے!

مردوں کے لئے، یقیناً، اصول بالکل ایک ہی ہے۔ مرد روایتی طور پر اپنی خواتین کی توانائی سے منقطع ہوتے ہیں اور اس طرح وہ زندگی، طاقت اور محبت سے الگ ہو جاتے ہیں۔ وہ خفیہ طور پر دنیا میں بے بس، اکیلے اور خالی محسوس کر رہے ہیں، حالانکہ وہ کنٹرول اور طاقتوں ہونے کا دکھاوا کرتے ہیں۔ (جنگ اس کی ایک عمدہ مثال ہے) بوڑھی مردانہ توانائی میں عورت کی حکمت اور سمت کا فقدان ہے۔ مرد خواتین کے ذریعے پرورش اور داخلی تعلق کی تلاش کرتے ہیں لیکن ایک بار جب وہ اپنی اندر ونی عورت سے جڑ جاتے ہیں تو انہیں اپنے اندر سے ناقابل یقین محبت ملے گی۔

مردوں کے لئے، وہ تمام خصوصیات جو آپ ایک عورت سے چاہتے ہیں۔ پرورش، نرمی، گر مجوشی، طاقت، جنسیت، اور خوبصورتی۔ آپ کی اندر ونی عورت میں پہلے سے ہی موجود ہیں۔ جب آپ اپنے اندر ونی جذبات کو سننا اور ان کی حمایت کرنا سیکھیں گے تو آپ یہ محسوس کریں گے۔ آپ کو اس کے لئے اپنے احساسات پر عمل کر کے اپنی اندر ونی عورت کی توانائی کا مکمل احترام اور احترام کرنے کی ضرورت ہے۔ پھر، آپ کی زندگی میں ہر

عورت-ہر شخص-اس انصمام کی آئینہ دار ہو گی۔ ان میں خوبیاں ہوں گی

آپ ہمیشہ چاہتے ہیں، اور وہ آپ سے محبت، گرجو شی، نور اور طاقت بھی حاصل کریں گے۔

بہت سے مردوں نے، خاص طور پر حالیہ دنوں میں، اپنی نسوانی تو انائی کے ساتھ گھرا تعلق قائم کرنے کا انتخاب کیا ہے اور ایسا کرتے ہوئے، اپنے مرد سے الگ ہو گئے ہیں۔ انہوں نے پرانی ماچوا میچ کو مسترد کر دیا ہے اور ان کے پاس مردانہ تو انائی کا کوئی دوسرا تصور نہیں ہے۔ یہ مرد عام طور پر اپنی مردانہ تو انائی سے اس قدر خوفزدہ ہوتے ہیں کہ ان کو ڈر ہوتا ہے کہ یہ ان تمام پرانی بے حصی اور تشدید سے پھوٹ پڑے گا جسے وہ مردانہ پن سے تشبیہ دیتے ہیں، کہ وہ ثابت اور مضبوط مردانہ خصوصیات کو بھی مسترد کر دیتے ہیں۔

مجھے لگتا ہے کہ ان مردوں کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ نئے مرد کے تصور کو اپنائیں۔ ایک ایسا شخص جو اپنی بے ساختہ، فعال، متحرک مردانہ تو انائی کو آزادانہ طور پر بہنے کی اجازت دیتا ہے، یہ جانتے ہوئے کہ اس کی نسوانی

طااقت ذمہ دار ہے، دانشمندی سے اس کی رہنمائی کرتی ہے۔ اس کے لئے ایک گھرے اعتماد کی ضرورت ہے کہ اندر ونی عورت جانتی ہے کہ وہ کیا کر رہی ہے اور کسی بھی تباہ کن یا نقصان دہ چیز کو ہونے کی اجازت نہیں دے گی۔

نئے تعلقات

رشتوں کا ایک نیا خیال ابھر رہا ہے جو ہر شخص پر مبنی ہے کہ وہ اپنے اندر مکمل پیدا کرے۔ داخلی طور پر، ہر شخص ایک مکمل طور پر متوازن نسوانی وجود بننے کی طرف بڑھ رہا ہے۔ نرم قبولیت سے لے کر مضبوط عمل تک، وسیع پیمانے پر اظہار کے ساتھ۔

بیرونی طور پر، زیادہ تر لوگوں کے اظہار کے انداز کا تعین یقینی طور پر مضبوطی سے کیا جائے گا کہ وہ کس قسم کے جسم میں ہیں۔ مرد یا عورت۔ جب لوگ ان خیالات کو سنتے ہیں تو وہ کبھی بھی خوف کا اظہار کرتے ہیں

کہ ہم سب ظاہری طور پر اینڈرولینوس بن جائیں گے۔ مرد اور عورتیں سب تقریباً ایک جیسے نظر آئیں گے۔ اس کے بر عکس حقیقت میں بھی ہے۔ جتنی زیادہ خواتین اپنے مردانہ پہلو کو فروغ دیتی ہیں اور ان پر اعتماد کرتی ہیں اور انہیں اندرونی طور پر سہارا دیتی ہیں، اتنا ہی وہ اپنے نرم، قابل قبول، خوبصورت نسوانی پہلو کو کھولنے کی اجازت دینے کے لئے محفوظ محسوس کرتی ہیں۔ جن خواتین کو میں جانتا ہوں جو اس عمل سے گزر رہی ہیں (جن میں میں بھی شامل ہوں) اپنی مردانہ خصوصیات کو مضبوط کرنے کے باوجود زیادہ نسوانی اور خوبصورت نظر آتی ہیں۔ وہ مرد جو اپنی خواتین کی توانائی کو مکمل طور پر متحرک اور کھولتے ہیں وہ دراصل اندرونی نسوانی طاقت کے ساتھ ہم آہنگ ہوتے ہیں جو ان کی مردانہ خصوصیات کو بڑھاتا اور مضبوط کرتا ہے۔ بے وقوف بننے کے بجائے، جن مردوں کو میں جانتا ہوں جو اس عمل میں شامل ہیں، وہ اپنی مردانہ حیثیت میں زیادہ محفوظ ہو جاتے

ہیں۔

نئی دنیا میں، جب ایک مرد کسی عورت کی طرف راغب ہوتا ہے، تو وہ اسے اپنے نسوانی پہلو کے آئینے کے طور پر پیش کرتا ہے۔ اس کے تجربے کے ذریعے وہ اپنی عورت کے بارے میں مزید جان سکتا ہے اور جو بھی خوف اور رکاوٹیں ہو سکتی ہیں ان سے گزر کر اسے اپنے اندر گھری گھرائی تک پہنچنا پڑ سکتا ہے۔ جب کوئی عورت کسی مرد سے محبت کرتی ہے تو وہ اپنے ہی مرد کو اس میں جھلکتا ہوا دیکھ رہی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ اپنی بات چیت میں وہ اپنے مردانہ پہلو کو مضبوط اور اعتماد کرنا سیکھ سکتی ہے۔

اگر آپ گھری سطح پر جانتے ہیں کہ جس شخص کی طرف آپ راغب ہوتے ہیں وہ آپ کا آئینہ ہے تو، آپ اس پر ضرورت سے زیادہ انحصار نہیں کر سکتے ہیں کیونکہ آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنے ساتھی میں جو کچھ بھی دیکھتے ہیں وہ آپ میں بھی ہے! آپ تسلیم کرتے ہیں کہ آپ کے تعلقات میں ہونے کی ایک اہم وجہ اپنے بارے میں سیکھنا اور کائنات کے ساتھ اپنے تعلق کو گھرا کرنا ہے۔ لہذا، صحیت مند تعلقات بننے کے سفر کو بانٹنے کے جذبے اور جوش و

خروش پر مبنی ہیں۔

ایک مکمل شخص.

یہ ایسا لگ سکتا ہے جیسے ہم ایک ایسی جگہ پر ترقی کر رہے ہیں جہاں ہم اپنے اندر اتنے مکمل ہیں کہ ہمیں اب تعلقات کی بالکل بھی ضرورت نہیں ہے! تضاد یہ ہے: انسان کی حیثیت سے، ہم سماجی، باہمی طور پر متنوع مخلوق ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کی ضرورت ہے۔ مکملیت کا تجربہ کرنے کا ایک حصہ ہمارے ان حصوں کو قبول کرنا ہے جنہیں ایک دوسرے کے ساتھ محبت، قربت اور قربت کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا، شعوری تعلقات بنانے میں ہمارے انحصار اور ہمارے باہمی انحصار دونوں کا احترام کرنا شامل ہے۔

کیا تعلقات ہیں

تعلقات میں میرا اپنا تجربہ ہم جنس پرست ہے، لہذا میں شاید ہی خود کو ہم جنس پرست تعلقات کا زیادہ ماہر سمجھ سکتا ہوں۔ تاہم، ہم جنس پرستوں اور

دوستوں اور گاہوں کے ساتھ بات کرنے اور کام کرنے سے، مجھے اس بات کا پختہ احساس ہے کہ روح کی سطح پر، ہم جنس پرست اور ہم جنس پرست تعلقات ایک طاقتوں قدم ہے جو کچھ مخلوقات اپنی سچائی کو تلاش کرنے کے لئے پرانے، سخت کرداروں اور دیناں ویسی قسموں کو توڑنے کے لئے اٹھاتی ہیں۔

کچھ لوگوں کے لئے، کسی شخص یا اسی جنس کے افراد کے ساتھ قریبی، شدید تعلقات میں رہنا سب سے طاقتوں آئینہ دار عمل ہے جو وہ تلاش کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، دو عورتیں اکثر ایک دوسرے کے ساتھ گھری والیں تلاش کرتی ہیں جو انہیں مرد کے ساتھ نہیں ملتی ہے۔ وہ اس بدیہی نسوانی تعلق کا استعمال ان میں سے ہر ایک کے لئے ایک مضبوط بنیاد اور محفوظ ماحول بنانے کے لئے کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے اندر وونی مرد کی تعمیر کی مشق کر سکیں۔ وہ مکمل طور پر ایک دوسرے کی عکاسی کرتے ہیں اور مکمل اور متوازن بننے میں ایک دوسرے کی حمایت کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ مرد مرد کی شدت سے مماثلت رکھتا ہے۔

ایک اور مرد۔ وہ سب کچھ کرنے کی صلاحیت جو اسے کسی عورت کے ساتھ نہیں ملے گی۔ وہ کسی دوسرے مرد میں بھی اپنی نسوانی ذات میں داخل ہونے اور اس کی کھوج لگانے کے لئے ایک سہارا تلاش کر سکتا ہے، یہ محسوس کیے بغیر کہ اسے پرانے، دقیانو سی مرد کے کردار کو پورا کرنا ہے۔

مجھے لگتا ہے کہ ان میں سے بہت سی چیزیں ایسے اسرار ہیں جن کے بارے میں ہم صرف پس منظر میں کھڑے ہوں گے۔ مجھے یقین ہے کہ ہر مخلوق زندگی کے راستے اور رشتہوں کا انتخاب کرتی ہے جو اسے تیزی سے ترقی کرنے میں مدد کرے گی۔ جیسے جیسے ہم ترقی کرتے جا رہے ہیں، مجھے یقین ہے کہ ہم آہستہ آہستہ اپنے آپ کو اور اپنے تعلقات کو کسی خاص لیبل جیسے ہم جنس پرست، سیدھے، وغیرہ کے ساتھ درجہ بندی کرنا بند کر دیں گے۔ میں ایک ایسے وقت کی توقع کرتا ہوں جب ہر شخص اپنے آزادانہ بہاؤ کے انداز کے ساتھ ایک منفرد وجود بن سکتا ہے۔ ہر رشتہ دو ہستیوں کے درمیان ایک انوکھا

تعلق ہو گا، جو اپنی انفرادی شکل اور اظہار لے گا۔ کوئی زمرہ ممکن نہیں ہے کیونکہ ہر ایک بہت مختلف ہے اور اپنے بھاؤ کی پیروی کرتا ہے تو انائی کی۔

Exercise

اپنی زندگی میں سب سے اہم خواتین میں سے کچھ کے بارے میں سوچیں۔ ان کی سب سے مضبوط یا سب سے زیادہ پرکشش خصوصیات کیا ہیں؟ اس بات سے آگاہ رہیں کہ وہ آپ کی اپنی خواتین کی توانائی کے کچھ پہلوؤں کی عکاسی کرتے ہیں (چاہے آپ عورت ہیں یا مرد)۔

اب اپنی زندگی کے چند اہم ترین لوگوں کے بارے میں سوچیں۔ آپ ان کے بارے میں کون سی خصوصیات سب سے زیادہ پسند کرتے ہیں، تعریف کرتے ہیں، یا تعریف کرتے ہیں؟ اس بات کو تسلیم کریں کہ وہ آپ کے اپنے مرد کے ایک جیسے پہلوؤں کی عکاسی کرتے ہیں (ایک بار پھر، یہ آپ پر لاگو ہوتا ہے چاہے آپ مرد ہیں یا عورت)۔

کرگرتے ہیں آپ کو یہ دیکھنے میں دشواری ہو کہ کچھ ایسی چیزیں جن کی آپ تعریف

دوسروں میں بھی آپ میں ہیں، اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ نے ابھی تک اپنے اندر ان خصوصیات کو اتنی مضبوطی سے تیار نہیں کیا ہے جتنا کہ وہ رکھتے ہیں۔ اس صورت میں، مندرجہ ذیل مراقبہ کی کوشش کریں۔

دھیان

ایک آرام دہ پوزیشن میں جاؤ۔ اپنی آنکھیں بند کریں، آرام کریں، کچھ گھری، آہستہ سانس لیں اور اپنے شعور کو اندر ایک گھری، پر سکون جگہ میں منتقل کریں۔

ایک ایسے شخص کو ذہن میں لائیں جس کی آپ تعریف کرتے ہیں یا اس کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کو اس فی بیٹھے میں کون سی خصوصیات سب سے زیادہ پرکشش لگتی ہیں۔ کیا آپ اپنے اندر یہی خوبیاں دیکھتے ہیں؟ اگر نہیں، تو کوشش کریں کہ آپ وہی خصوصیات

رکھتے ہیں۔ تصور کریں کہ آپ کیسے نظر آئیں گے، بات کریں گے اور عمل کریں گے۔ مختلف حالات اور تعاملات میں اپنے آپ کو تصویر بنائیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ یہ وہ خصوصیات ہیں جن کے ساتھ آپ اپنے آپ کو مزید فروغ دینا چاہتے ہیں تو، کچھ وقت کے لئے باقاعدگی سے اس تصور کو جاری رکھیں۔

ب ا ب ث ن

شرق اور مغرب: ایک نیا چلمنگ ای



مجھے اس بات کا شدید احساس ہے کہ میری آخری زندگی میں میں ایک روحانی سادھو تھا، شاید ہندوستان میں، اور شاید ایک مون پر مراقبہ میں رہ رہا تھا۔

کہیں نہ کہیں ٹاپ۔ زندگی کے اس طریقے سے ایک آرام دہ واقفیت ہے، اور میرے اندر کہیں نہ کہیں اس خوشگوار سادگی میں رہنے کی خواہش ہے! تاہم، میں جانتا ہوں کہ اس بار میں نے اسے اگلی سطح پر لے جانے کا انتخاب کیا ہے۔ اپنے وجود کے روح، ذہنی، جذباتی اور جسمانی پہلوؤں کو ضم کرنے اور دنیا میں توازن میں رہنا سیکھنے کے لئے۔

دنیا کو مرد اور عورت، یارو ح اور شکل کے نقطہ نظر سے دیکھنا دلچسپ ہے۔ ایسا کرتے ہوئے میں نے کچھ دلچسپ چیزیں بیان کی ہیں۔ ایک لحاظ سے مشرق کو دیکھا جا سکتا ہے

108

نسوانی قطبیت کی نمائندگی کرتے ہیں۔ بہت سی مشرقی ثقافتوں میں ایک قدیم اور طاقتوں روحانی روایت ہے۔ کچھ عرصہ پہلے تک، ان کی طاقت اور ترقی بنیادی طور پر بدیہی اور روحانی دائروں میں رہی ہے، کم از کم مغربی دنیا کے مقابلے میں۔ ان کے پاس مادی دائرے میں ترقی کا فقدان ہے اور اس کے نتیجے میں، انہیں بہت زیادہ غربت، افراتفری اور الجھن کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مغرب (یورپ اور ریاستہائے متحده امریکہ) میں تو انہی زیادہ مردانہ ہے۔ جدید تاریخ میں اس نے بنیادی طور پر مادی دائرے کی ترقی پر توجہ مرکوز کی ہے جبکہ اسپریٹوں کی ترقی پر بہت کم توجہ دی ہے۔ تیجتنا، ہم نے ناقابل یقین تکنیکی اور منطقی ترقی کی ہے لیکن ہم روح کی خوفناک غربت کا سامنا کر رہے ہیں، اپنے منع سے لا تعلقی کا احساس۔

یہ دونوں دنیاں مردوں اور عورتوں کی طرح ایک دوسرے کی طرف متوجہ ہوتی ہیں۔ ایک خاص حد تک خوف اور عدم اعتماد کے ساتھ،

لیکن اس کے باوجود ایک زبردست کشش کے ساتھ۔ مشرقی روحانی تعلیمات مغرب کی طرف بڑھ رہی ہیں اور مغربی ٹینکنالوجی مشرق کی طرف مائل ہو رہی ہے۔ ہم میں سے ہر ایک دوسرے کے پاس جو کچھ ہے اس کے لئے بھوکے ہیں۔

ہندوستان میں میرے سفر کی میری پسندیدہ ذہنی تصاویر میں سے ایک یہ ہے: میں ایک بازار میں کھڑا تھا۔ میرے سامنے دو بوتھ تھے۔ ایک بوتھ میں فروخت کے لئے خوبصورت روایتی ہاتھ سے تیار کردہ اشیاء تھیں۔ یورپی ول اور امریکیوں کا ایک گروہ اس کے ارد گرد جمع تھا اور اس خوبصورت خزانے کے لئے سودے بازی کر رہا تھا۔ دوسرے بوتھ پر بڑے فخر سے پلاسٹک کی مختلف چیزیں بجائی جاتی تھیں۔ پیالے، باورپچی خانے کے برتن، یہاں تک کہ پلاسٹک کے جوتے بھی۔ ہندوستانیوں کی ایک لمبی قطار صبر سے ان قیمتی چیزوں کو خریدنے کے لئے اپنی باری کا انتظار کر رہی تھی۔ فطری طور پر، کسی بھی گروپ نے دوسرے بوتھ پر دوسری نظر بھی نہیں ڈالی! مشرق اور مغرب ایک دوسرے سے سیکھ سکتے ہیں، لیکن خواتین کی طرح

اور

مردوں، انہیں آخر کار اپنے اندر وہ چیز تلاش کرنی ہوگی جس کی وہ ایک دوسرے میں تعریف کرتے ہیں۔ امید ہے کہ تیسرا دنیا کے ترقی پذیر ممالک ہماری غلطیوں سے سیکھیں گے اور ایک ایسی ٹینکنالوجی تیار کریں گے جو روح اور ماحول سے زیادہ ہم آہنگ ہو۔ اور مغرب میں ہمیں ایک روحانی راستہ تیار کرنا ہو گا جو جسمانی دنیا سے نہیں میں ہماری مدد کرے۔

مشرقی روحانی روایات (اور ہماری مغربی روحانی روایات بھی، اس معاملے میں) روح کے ساتھ زیادہ گہرائی سے مسلک ہونے کے لئے اپنے آپ کو دنیا سے زیادہ دور کرنے پر مبنی ہیں۔ دنیا، اپنے فتنوں اور الجھنوں کے ساتھ، اندرونی سچائی پر توجہ مرکوز کرنے اور اس سے والبستگی برقرار رکھنے کے لئے ایک بہت مشکل جگہ ہے۔

لہذا، زیادہ تر سنجیدہ روایتی روحانی را ہوں میں کسی حد تک دنیا کو ترک کرنا شامل ہے۔ رشتے، پیسہ، مادی مال، لذ تیں اور عیش و عشرت کو ترک کر دیا گیا

ہے۔ آئندیل یہ رہا ہے کہ کسی خانقاہ یا پہاڑ کی چوٹی پر چلے جائیں اور دنیا سے اپنی وابستگی چھوڑ کر پر سکون غور و فکر کی زندگی گزاریں۔ یہاں تک کہ وہ لوگ جو جھوٹ اور نوکریوں کے ساتھ گھر کے مالک رہنے کا انتخاب کرتے ہیں انہوں نے عام طور پر سخت قوانین اور پابندیوں پر عمل کیا ہے جو انہیں دنیا سے زیادہ سے زیادہ الگ رکھنے کے لئے ڈیزائن کیے گئے ہیں۔

یہ فکری روحاںی رجحان ایک ضروری اور طاقتوں قدم رہا ہے، لیکن یہ اس تقسیم کی عکاسی کرتا ہے جو ہم نے روح اور شکل کے درمیان، عورت اور مرد کے درمیان ہمارے اندر پائی جاتی ہے۔ روحاںی متلاشی بننے کے لئے، ہمیں جسمانی دنیا کو چھوڑنا پڑتا ہے۔ "روشن خیال" جسم سے انکار کر کے روح کو دوبارہ حاصل کرنے کی وجہ رہی ہے۔ اسے چھوڑ کر شکل کو عبور کرنا۔ اس طرح، انفرادی مخلوق اس معنی میں "روشن خیال" ہو گئی ہے کہ وہ

انہوں نے اپنی روحانی فطرت کو پوری طرح سے محسوس کیا ہے، لیکن انہوں نے اس روشن خیالی کو اپنی شکل میں مکمل طور پر ضم نہیں کیا ہے۔ جب انہوں نے آخر کار اپنے جسم وں کو چھوڑ دیا، تو دنیا بڑی حد تک غیر تشکیل شدہ رہی۔ ان آقاوں نے ہماری دنیا میں بدیہی اصول کی حمایت اور تحفظ کیا ہے اور ہمارے لئے اگلا قدم اٹھانے کی راہ ہموار کی ہے۔ نسوائی اور مردانہ، روح اور شکل کا انضمام، اور اس کے بعد ہماری دنیا کی تبدیلی۔

ہم میں سے جو لوگ روحانی متلاشی اور ٹرانس سابق ہونے کا انتخاب کرتے ہیں انہیں اب دنیا میں اسی حد تک ہم آہنگی کے ساتھ جانا چاہئے جس حد تک ہم اپنی روحانی ذات وں کے ساتھ مطابقت رکھتے ہیں اگر ہم دنیا کو ترک کر دیتے ہیں۔ یہ راستہ اس سے کہیں زیادہ مشکل ہے! اب ہم کائنات کے سامنے سر تسلیم خم کرنے، اس کی رہنمائی پر عمل کرنے اور گھرے اور پر جوش تعلقات رکھنے، پسیے، کاروبار، خاندان، تخلیقی منصوبوں اور بہت سی دوسری "دنیاوی"

چیزوں سے نہیں کے لئے تیار ہیں۔ دنیا سے اپنی وابستگی سے بچنے کے بجائے، وقت آگیا ہے کہ ہم ان کو تسلیم کریں اور ان کے ساتھ کام کریں۔ ہمیں چینجنگ صورتحال میں آگے بڑھنا چاہئے، تمام احساسات اور وابستگی کو آگے بڑھانا، پچاننا اور مالک ہونا چاہئے، اور اپنے تجربے کی پوری ریخچ کو اپنانا سیکھنا چاہئے۔

دھیان

آرام کریں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور کچھ گہری سانس لیں۔ ہر سانس کے ساتھ، اپنے اندر ایک پر سکون جگہ میں مزید گہرائی سے گریں۔ پر سکون جگہ سے، دنیا میں اپنی ایک نئی تصویر دیکھنا شروع کریں۔ آپ کی توجہ کائنات پر ہے اور آپ اس کی رہنمائی پر عمل کرتے ہیں۔ آپ اپنے آپ پر اعتماد کرتے ہیں۔ آپ مضبوط اور بہادر محسوس کرتے ہیں۔ آپ ایک لے جاتے ہیں

دنیا میں آپ کے ساتھ جانے کا احساس۔ اپنے اندر اس اعتماد اور توجہ کی وجہ سے، آپ باہر جو کچھ تخلیق کرتے ہیں وہ خوبصورت ہے۔ آپ کی دنیا آپ اور دوسروں کے لئے پرورش کرتی ہے۔ آپ گھرے، پر جوش تعلقات کے مالک ہیں، اور لوگوں، پسیے، اپنے کیریئر، اپنے جسم، اور اپنے آس پاس کی ہر چیز سے نمٹ رہے ہیں۔

آپ دنیا میں رہنے اور تمام دنیاوی چیزوں سے لطف انداز ہونے کے قابل ہیں، پھر بھی کائنات کے ساتھ اپنی والستگی کو اپنے اندر رکھیں۔ یہ کمٹنٹ آپ کی محسوس کردہ روشنی اور طاقت میں ظاہر ہوتا ہے۔



حصہ دوم

اصولوں پر زندگی گزارنا

باب کا طالب علم ایک حرمت

انگریز بصیرت



ہم میں سے اکثر کو بچپن سے سکھایا گیا ہے کہ اپنے جذبات پر بھروسہ نہ کریں، اپنے آپ کو سچائی اور ایمانداری سے ظاہرنہ کریں، نہ کریں اس بات کو تسلیم کریں کہ ہمارے وجود کے مرکز میں ایک محبت، طاقتوار تخلیقی فطرت ہے۔ ہم آسمانی سے سیکھتے ہیں کہ اپنے آس پاس کے لوگوں کو ایڈجسٹ کرنے کی کوشش کریں، طرزِ عمل کے کچھ اصولوں پر عمل کریں، اپنے بے ساختہ جذبات کو دبادیں، اور وہ کریں جو ہم سے توقع کی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر ہم اس کے خلاف بغاوت کرتے ہیں، تو ہم اپنی بغاوت میں پھنس جاتے ہیں، اور اس کے بر عکس کام کرتے ہیں جو ہمیں اخہاری کے خلاف گھٹنے لینے والے ردِ عمل میں بتایا گیا ہے۔ بہت کم ہی ہمیں اپنے آپ پر بھروسہ کرنے، اندرونی سچائی کے اپنے احساس کو سننے اور براہ راست اور ایمانداری سے اپنے آپ کو ظاہر کرنے کے لئے کوئی حمایت ملتی ہے۔

جب ہم مسلسل اپنی بدیہی معلومات کو دباتے ہیں اور اس پر عدم اعتماد کرتے ہیں، اس کے بجائے دوسروں سے اختیار، توثیق اور منظوری کی تلاش کرتے ہیں، تو ہم اپنی ذاتی طاقت کو دور کر دیتے ہیں۔ اس سے بے بُسی، خالی پن، شکار ہونے کا احساس، اور آخر کار غصہ اور غصہ پیدا ہوتا ہے۔ اور، اگر ان جذبات کو بھی دبادیا جاتا ہے، تو افسردگی اور موت کا احساس ہوتا ہے۔ ہم بس ان احساسات کے سامنے جھک سکتے ہیں، اور پر سکون بے حسی کی زندگی گزار سکتے ہیں۔ ہم دوسرے لوگوں اور اپنے ماحول کو کنٹرول کرنے اور اس میں ہیرا پھیری کرنے کی کوشش کر کے اپنے بے اختیاری کے احساسات کی تلافی کر سکتے ہیں۔ یا ہم آخر کار بے قابو غصے سے پھوٹ پڑ سکتے ہیں جو اس کے طویل دباؤ کی وجہ سے انہائی مبالغہ آرائی اور مسخ شدہ ہے۔ ان میں سے کوئی بھی بہت ثابت تبادل نہیں ہے۔

اس کا حقیقی حل یہ ہے کہ ہم اپنے آپ کو ان اندرونی سچائیوں کو سننے

اور ان پر بھروسہ کرنے کے لئے دوبارہ تعلیم دیں جو ہمارے بدیہی احساسات کے ذریعہ ہمارے پاس آتی ہیں۔ ہماری اندر وہی رہنمائی پر عمل کرنا شروع میں خطرناک اور خوفناک محسوس ہو سکتا ہے، کیونکہ ہم اب اسے محفوظ طریقے سے نہیں کھیل رہے ہیں، وہ کر رہے ہیں جو ہمیں "کرنا چاہئے"، دوسروں کو خوش کرنا، قواعد کی پیروی کرنا، یا بیرونی اتحاری کو ٹالنا۔ اس طرح زندگی گزارنے کا مطلب یہ ہے کہ ہم نے بیرونی (جھوٹی) سلامتی کی وجوہات کی بناء پر ہر اس چیز کو کھونے کا خطرہ مول لیا ہے، لیکن ہم دیانت داری، مکملیت، حقیقی طاقت، تخلیقی صلاحیت اور یہ جاننے کی حقیقی صلاحیت حاصل کریں گے کہ ہم کائنات کی طاقت کے ساتھ ہم آہنگ ہیں۔

یہ کہتے ہوئے کہ ہماری بصیرت کو ہماری زندگیوں میں رہنماقوت بننے کی ضرورت ہے، میں عقلی ذہن کو نظر انداز کرنے یا ختم کرنے کی کوشش نہیں کر رہا ہوں۔ ذہانت ایک بہت طاقتور آلہ ہے، جو ہماری بدیہی حکمت کی حمایت اور اظہار کرنے کے لئے بہترین طور پر استعمال کیا جاتا ہے، بجائے اس کے کہ ہم اکثر اسے استعمال کرتے ہیں - ہماری بصیرت کو

دبانے کے لئے. ہم میں سے زیادہ تر

ہماری ذہانت کو ہماری بصیرت پر شک کرنے کے لئے پروگرام کیا۔ جب کوئی جذباتی احساس پیدا ہوتا ہے، تو ہمارے عقلی ذہن فوری طور پر کہتے ہیں، "مجھے نہیں لگتا کہ یہ کام کرے گا"، "کوئی اور ایسا نہیں کر رہا ہے" یا "کیا احمقانہ خیال ہے" اور بصیرت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔

جیسا کہ ہم نئی دنیا میں آگے بڑھ رہے ہیں، اب وقت آگیا ہے کہ ہم اپنی ذہانت کو دوبارہ تعلیم دیں تاکہ بصیرت کو معلومات اور رہنمائی کے جائز ذریعہ کے طور پر تسلیم کیا جاسکے۔ ہمیں اپنی ذہانت کو بدیہی آواز سننے اور اس کا اظہار کرنے کی تربیت دینی چاہیے۔ عقل فطری طور پر بہت نظم و ضبط کی حامل ہوتی ہے اور یہ نظم و ضبط ہمیں بدیہی نفس کی ہدایت مانگنے اور حاصل کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے کا کیا مطلب ہے؟ آپ یہ کیسے کرتے ہیں؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی صورت حال میں اپنے "آنٹوں کے

احساسات "یعنی ذاتی سچائی کے گھرے اندر ونی احساس کو ہم آہنگ کریں اور لمحہ بہ لمحہ ان احساسات پر عمل کریں۔ بعض اوقات یہ "گٹ مج" آپ کو کچھ غیر متوقع یا آپ کے پچھلے منصوبوں سے مطابقت نہ رکھنے کے لئے کہہ سکتے ہیں۔ ان کے لئے ضروری ہو سکتا ہے کہ آپ کسی ایسے گمان پر بھروسہ کریں جو غیر منطقی لگتا ہے؛ آپ محسوس کرنے کے عادی ہونے سے کہیں زیادہ جذباتی طور پر کمزور محسوس کر سکتے ہیں؛ آپ اپنے معمول کے عقائد سے ہٹ کر خیالات، احساسات، یا آراء کا اظہار کر سکتے ہیں؛ آپ کسی خواب یا تصور کی پیروی کر سکتے ہیں، یا کچھ ایسا کرنے کے لئے کچھ حد تک مالی خطرہ مول لے سکتے ہیں جو آپ کے لئے اہم لگتا ہے۔

سب سے پہلے آپ کو ڈر ہو سکتا ہے کہ اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے سے آپ ایسے کام کرنے پر مجبور ہوں گے جو دوسروں کو کسی حد تک تکلیف دہ یا غیر ذمہ دارانہ لگتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کسی تاریخ کو توڑنے میں پچکچاہٹ محسوس کر سکتے ہیں، اگرچہ آپ کو اپنے لئے وقت کی ضرورت ہے، کیونکہ آپ کو اپنی تاریخ کے احساسات کو نقصان پہنچانے کا خوف ہے۔ میں نے

پایا ہے کہ جب میں واقعی اپنی اندروںی آواز کو سنتا ہوں اور اس پر بھروسہ کرتا ہوں، تو طویل عرصے میں، میرے آس پاس کے ہر شخص کو اتنا ہی فائدہ ہوتا ہے جتنا میں کرتا ہوں۔

لوگ کبھی کبھی عارضی طور پر مایوس، پریشان، یا تھوڑا سا ہلا سکتے ہیں کیونکہ آپ اپنے اور دوسروں سے متعلق اپنے پرانے طریقوں کو تبدیل کرتے ہیں۔ لیکن یہ عام طور پر اس لئے ہوتا ہے کیونکہ جیسے جیسے آپ بدلتے ہیں، آپ کے آس پاس کے لوگ خود بخود تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اعتماد کرتے ہیں، تو آپ دیکھیں گے کہ تبدیلیاں ان کی اعلیٰ ترین بھلائی کے لئے بھی ہیں۔ (اگر آپ اس تاریخ کو توڑتے ہیں، تو آپ کے دوست کو شادی ہو سکتی ہے۔ کچھ اور کرنے میں بہت اچھا وقت ہے۔) اگر وہ تبدیل نہیں ہونا چاہتے ہیں، تو وہ آپ سے دور ہو سکتے ہیں، کم از کم تھوڑی دیر کے لئے؛ اس کے لئے، آپ کو لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات کی شکلوں کو چھوڑنے کے لئے تیار ہونا چاہئے۔ اگر آپ کے درمیان گہرا تعلق ہے تو، امکانات اچھے ہیں کہ آپ مستقبل میں دوبارہ قریب ہوں گے۔ دریں اشنا، ہر ایک کو اپنے طریقے سے اور اپنے وقت میں ترقی کرنے کی ضرورت ہے۔ جیسے

جیسے آپ اپنے راستے پر چلتے رہیں گے، آپ تیزی سے ان لوگوں کو راغب کریں گے جو آپ کو پسند کرتے ہیں اور آپ سے اس طرح تعلق رکھتے ہیں جو ایماندار، معاون اور قابل تعریف محسوس ہوتا ہے۔

لی وینگ کے ایک نئے وائے کی مشق کرنا

اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنا سیکھنا ایک آرٹ کی شکل ہے، اور آرٹ کی دیگر تمام شکلوں کی طرح، اسے کامل کرنے کے لئے مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ اسے راتوں رات کرنا نہیں سیکھتے ہیں۔ آپ کو کچھ آزمانے اور ناکام ہونے کے لئے "غلطیاں" کرنے کے لئے تیار رہنا پڑتا ہے، پھر اگلی بار کچھ مختلف کرنے کی کوشش کرنا پڑتا ہے۔ اور کبھی کبھی، شاید، اپنے آپ کو شرمندہ بھی کرتے ہیں یا احمق محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی بصیرت ہمیشہ درست ہوتی ہے، لیکن اسے صحیح طریقے سے سنا سیکھنے میں وقت لگتا ہے۔ اگر آپ جو کچھ مانتے ہیں اس پر عمل کرنے اور غلطیاں کرنے کا خطرہ مول لینے کے

لئے تیار ہیں تو، آپ بہت تیزی سے سکھیں گے کہ کیا کام کرتا ہے اور کیا
نہیں۔ اگر آپ پچھے ہٹ جائیں

غلط ہونے کے خوف سے، اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنا سکھنے میں زندگی بھر لگ سکتی ہے۔

ہماری بصیرت کی "آواز" کو بہت سے دوسرے "نفسوں" سے الگ کرنا مشکل ہو سکتا ہے جو ہم سے بات کرتے ہیں، اندر سے۔ اپنے آپ کے مختلف حصوں کے پاس اپنے خیالات ہیں کہ ہمارے لئے کیا بہتر ہے۔

لوگ اکثر مجھ سے پوچھتے ہیں کہ آواز یا بصیرت کی توانائی کو دوسروں سے کیسے الگ کیا جائے۔ بد قسمتی سے، شروع میں کوئی آسان، یقینی طریقہ نہیں ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ اپنی بصیرت کے ساتھ رابطے میں رہتے ہیں چاہے ہم اسے جانتے ہوں یا نہیں، لیکن ہمیں دراصل اس پر شک کرنے یا اس کی مخالفت کرنے کی عادت ہے جو خود بخود ہوتی ہے کہ ہمیں یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ اس نے بات کی ہے۔ سکھنے کا پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اپنے اندر جو محسوس کرتے ہیں، اس "اندرونی مکالمے" پر زیادہ توجہ دیں

جو آپ کے اندر چل رہا ہے۔

مثال کے طور پر، آپ محسوس کر سکتے ہیں، "میں جم کو ایک کال دینا چاہتا ہوں۔ فوری طور پر اندر سے ایک عقمند، مشنوک آواز کہتی ہے، "دن کے اس وقت اسے کیوں بلا یا جائے؟ وہ شاید گھر پر نہیں ہوں گے،" اور آپ فون کرنے کے اپنے اصل جذبے کو خود بخود نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اگر آپ نے فون کیا ہوتا، تو آپ اسے گھر پر پاسکتے تھے، اور پتہ چلا کہ اس کے پاس آپ کے لئے کچھ اہم معلومات ہیں۔

ایک اور مثال: آپ کو دن کے وسط میں ایک احساس مل سکتا ہے جو کہتا ہے، "میں تھکا ہوا ہوں، میں آرام کرنا چاہتا ہوں۔" آپ فوری طور پر سوچتے ہیں، "میں اب آرام نہیں کر سکتا، مجھے بہت کام کرنا ہے۔" لہذا آپ اپنے آپ کو چلانے کے لئے کچھ کافی پیتے ہیں اور باقی دن کام کرتے ہیں۔ دن کے اختتام تک آپ تھکا وٹ، تھکا وٹ اور چڑچڑاپن محسوس کرتے ہیں، جبکہ اگر آپ نے اپنے ابتدائی احساس پر اعتماد کیا ہوتا تو، آپ آدھے گھنٹے تک آرام کر سکتے تھے اور اپنے کاموں کو تازگی اور موثر انداز میں جاری رکھ سکتے تھے،

توازن کی حالت میں اپنادن ختم کریں۔

جیسا کہ آپ اپنی بصیرت اور اپنی دیگر اندروں آوازوں کے درمیان اس لطیف اندروں مکالمے سے آگاہ ہو جاتے ہیں، یہ بہت ضروری ہے کہ اپنے آپ کو نیچانہ ڈالیں یا اس تجربے کو کم نہ کریں۔ کسی حد تک معروضی مبصر رہنے کی کوشش کریں۔ نوٹ کریں کہ جب آپ اپنے بدیہی احساسات کی پیروی کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے۔ اس کا نتیجہ عام طور پر طاقت اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے، اور چیزوں کے بنہے کا احساس ہوتا ہے۔ اب، نوٹ کریں کہ جب آپ اپنے جذبات پر شک کرتے ہیں، دباتے ہیں، یا کام کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے۔ عام طور پر، آپ تو انلی میں کمی کا مشاہدہ کریں گے؛ آپ کسی حد تک بے اختیار یا افسردہ محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ جذباتی یا جسمانی درد کا بھی تجربہ کر سکتے ہیں۔

چاہے آپ اپنے بدیہی احساسات پر عمل کریں یا نہ کریں، آپ کچھ

سیکھ رہے ہوں گے، لہذا کو شش کریں کہ جب آپ اپنی بصیرت کی پیروی نہیں کرتے ہیں تو اپنے آپ کو تنقید کا نشانہ نہ بنائیں (اس طرح چوت کی توہین میں اضافہ کریں!)۔ یاد رکھیں، نئی عادات سیکھنے میں وقت لگتا ہے۔ پرانے طریقوں میں گہری جڑیں ہیں۔ میں کئی سالوں سے اپنے از سر نو تعلیم پر گہری محنت کر رہا ہوں، اور اگرچہ میں جن نتائج سے لطف اندوز ہو رہا ہوں وہ حیرت انگیز ہیں، لیکن اب بھی ایسے وقت آتے ہیں جب مجھ میں خود پر مکمل اعتماد کرنے اور وہی کرنے کے قابل ہونے کی ہمت یا شعور نہیں ہوتا ہے جو میں محسوس کرتا ہوں۔ میں اپنے آپ کے ساتھ صبر اور رحم دل ہونا سیکھ رہا ہوں کیونکہ میں اپنے آپ کے ساتھ سچے ہونے کی ہمت حاصل کرتا ہوں۔

فرض کریں کہ آپ یہ فیصلہ کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ ملازمت وں کو تبدیل کرنا ہے یا نہیں۔ آپ کے پاس ایک قدامت پسند نفس ہو سکتا ہے جو محسوس کرتا ہے کہ جہاں آپ ہیں وہاں رہناسب سے محفوظ ہو گا، ایک مهم جو نفس جو کچھ مختلف کرنے کا خواہش مند ہے، ایک خود جو اس بارے

میں فکر مند ہے کہ دوسرے لوگ کیا سوچیں گے، وغیرہ۔ اس سے نہیں کا
ایک طریقہ یہ ہے کہ ان میں سے ہر ایک آواز کو "سننا" اور لکھنا ہے کہ ہر
ایک کو کیا کہنا ہے (شاید ایک کا استعمال کرتے ہوئے)۔

ہر ایک کے لئے مختلف رنگ قلم)۔ پھر، اپنے آپ کو تمام متضاد نقطہ نظر کے ساتھ کچھ دیر کے لئے بیٹھنے دیں اور انہیں حل کرنے یا کوئی فیصلہ کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آخر کار، آپ کو اس بات کا احساس ہونا شروع ہو جائے گا کہ آپ کا اگلا قدم کیا ہونا چاہئے۔

جیسے جیسے آپ اپنے اندر موجود مختلف ذاتوں کو جانتے ہیں، آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کی بدیہی ذات میں ایک تو انائی یا احساس ہے جو دوسری آوازوں سے مختلف ہے۔ وقت کے ساتھ، آپ اسے آسانی سے پہچاننا سیکھیں گے۔

سننے اور اس پر عمل کرنا سیکھنے میں ایک اہم قدم صرف باقاعدگی سے "چیک ان" کی مشق کرنا ہے۔ دن میں کم از کم دوبار، اور زیادہ تر، اگر ممکن ہو تو (ایک گھنٹہ بہت اچھا ہوتا ہے) آرام کرنے اور اپنے آنتوں کے جذبات کو سننے کے لئے ایک یادو لمحے (یا اس سے زیادہ، اگر آپ کر سکتے ہیں) لیں۔ اپنی

بدپہی ذات سے بات کرنے کی یہ عادت پیدا کریں۔ ضرورت پڑنے پر مدد اور رہنمائی طلب کریں اور ایسے جوابات سننے کی مشق کریں جو بہت سی شکلوں میں آسکتے ہیں: الفاظ، تصاویر، احساسات، یا یہاں تک کہ کسی بیرونی ذریعہ جیسے کسی کتاب، دوست، یا ایک استاد کی طرف لے جانے کے ذریعے جو آپ کو صرف وہی بتائے گا جو آپ کو جاننے کی ضرورت ہے۔ آپ کا جسم آپ کی اندر وہی آواز کی پیروی کرنا سمجھنے میں ایک زبردست مددگار ہے۔ جب بھی آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا جسم درد یا تکلیف میں ہے، تو یہ عام طور پر ایک اشارہ ہے کہ آپ نے اپنے احساسات کو نظر انداز کیا ہے۔ اسے سگنل کے طور پر استعمال کریں اور پوچھیں کہ آپ کو کس چیز سے آگاہ ہونے کی ضرورت ہے۔

جیسے جیسے آپ اپنی بصیرت سے جینا سمجھتے ہیں، آپ اپنے سر سے فیصلے کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ جو محسوس کرتے ہیں اس پر لمحہ بہ لمحہ عمل کرتے ہیں اور جیسے جیسے آپ جاتے ہیں چیزوں کو سامنے آنے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس طرح، آپ کو اس سمت میں لے جایا جاتا ہے جو آپ کے لئے صحیح ہے،

اور فیصلے آسانی سے اور قدرتی طور پر کیے جاتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو، مستقبل کے واقعات کے بارے میں بڑے فیصلے نہ کرنے کی کوشش کریں جب تک کہ آپ اس بارے میں واضح نہ ہوں کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔

اس لمحے میں توانائی کی پیروی کرنے پر توجہ مرکوز کر دیں اور آپ دیکھیں گے کہ یہ سب اپنے وقت اور طریقے سے سنبھالا جائے گا۔ جب آپ کو مستقبل میں کسی چیز سے متعلق فیصلہ کرنا ہو تو، اس وقت اس کے بارے میں اپنے جذبات کی پیروی کریں جب فیصلہ کرنے کی ضرورت ہو۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ اگرچہ میں کبھی کبھی آپ کی اندر ونی بدیہی آواز کی پیروی کرنے کی بات کرتا ہوں، لیکن زیادہ تر لوگ لفظی طور پر اسے آواز کے طور پر تجربہ نہیں کرتے ہیں۔ اکثر یہ ایک سادہ احساس، ایک "توانائی"، "میں یہ کرنا چاہتا ہوں" یا "میں ایسا نہیں کرنا چاہتا" کے احساس کی طرح ہوتا ہے۔ اسے ایک بڑی بات نہ بنائیں، ایک پراسرار پر اسرار واقعہ، اوپھی آواز میں! یہ ایک سادہ، قدرتی انسانی تجربہ ہے جس سے ہم نے رابطہ کھو دیا ہے اور اسے دوبارہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔

بنیادی علامت یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی میں اپنی بصیرت کی پیروی کر

رہے ہیں وہ بڑھتی ہوئی زندگیت ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے جسم میں زندگی کی زیادہ توانائی بہرہ رہی ہے۔ بعض اوقات یہ تھوڑا سادباً محسوس ہو سکتا ہے، جیسے آپ کے جسم سے زیادہ توانائی کو سنبھال سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ کو اپنے ذریعے آنے والی بہت زیادہ توانائی سے تھکاوٹ محسوس کرنے کا تجربہ بھی ہو سکتا ہے۔ آپ اس سے زیادہ توانائی نہیں لائیں گے جس سے آپ نمٹ سکتے ہیں، لیکن یہ آپ کو تھوڑا سا بڑھا سکتا ہے! آپ کا جسم آفاقت توانائی کو چینل کرنے کی اپنی صلاحیت کو بڑھا رہا ہے۔ اس میں آرام کریں اور ضرورت پڑنے پر آرام کریں۔ ایسی چیزیں کریں جو آپ کو زمین پر رہنے میں مدد کرتی ہیں، جیسے جسمانی ورزش، فطرت میں ہونا، جذباتی خود کی پرورش کرنا، اور صحبت مند، کافی غذا میں کھانا۔ جلد ہی، آپ زیادہ متوازن محسوس کریں گے اور آپ بڑھتی ہوئی شدت سے لطف اندوڑ ہونا بھی شروع کر دیں گے۔

سب سے پہلے آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ جتنا زیادہ آپ اپنی بصیرت پر عمل کرتے ہیں، آپ کی زندگی میں زیادہ سے زیادہ چیزیں ٹوٹتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ آپ اپنی ملازمت، تعلقات، کچھ دوستوں کو کھو سکتے ہیں، یا آپ کی گاڑی

بھی کام کرنا بند کر سکتی ہے! آپ دراصل تیزی سے تبدیل ہو رہے ہیں اور اپنی زندگی میں وہ چیزیں چھوڑ رہے ہیں جواب فٹ نہیں ہیں۔ جب تک تم نے اجازت دینے سے انکار کر دیا

ان میں سے جاؤ، انہوں نے تمہیں قید کر دیا۔ جیسے جیسے آپ اس نئے راستے پر چلتے رہیں گے، لمحہ بہ لمحہ تو انائی کی بہترین پیروی کرتے ہوئے، آپ دیکھیں گے کہ آپ کی زندگی میں نئی شکلیں پیدا ہونا شروع ہو جائیں گی۔

نئی زندگیاں، نیا کام، ایک نیا گھر، تخلیقی عمل کی ایک نئی شکل، یا کچھ اور۔ یہ آسانی سے اور آسانی سے ہو جائے گا۔ چیزیں صرف اپنی جگہ پر آ جائیں گی، اور دروازے بظاہر معجزانہ انداز میں کھل جائیں گے۔ آپ کے پاس ایسے وقت آسکتے ہیں جب آپ صرف ساتھ چلیں گے، وہ کریں گے جو آپ کے پاس کرنے کے لئے تو انائی ہے، اور وہ کام نہیں کریں گے جو آپ کے پاس کرنے کے لئے تو انائی نہیں ہے، ایک حیرت انگیز وقت گزاریں گے، اور آپ لفظی طور پر، کائنات کو اپنے ذریعہ تخلیق کرتے ہوئے دیکھ سکیں گے۔ آپ ایک تخلیقی چینل بننے کی خوشی محسوس کرنا شروع کر رہے ہیں!

یہاں میری زندگی، اور میرے دوستوں اور گاہوں کی زندگیوں سے کچھ مثالیں ہیں، ان حالات کی اقسام کی جن سے آپ کو اپنی بصیرت کی پیروی کرنے میں سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ نوٹ کریں کہ کوہ میں موجود الفاظ وہ خیالات اور احساسات ہیں جنہوں نے آپ کو پچھے دھکیل دیا ہے یا آپ کو ماضی میں اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے سے روک دیا ہے۔

— پارٹی یا میٹنگ چھوڑنا کیونکہ آپ کو احساس ہے کہ آپ واقعی وہاں نہیں رہنا چاہتے ہیں (اگرچہ آپ ڈرتے ہیں کہ دوسرے کیا سوچ سکتے ہیں یا آپ کچھ اچھا نہیں کھونا چاہتے ہیں)۔

— کسی کو یہ بتانا کہ آپ اس کی طرف راغب ہیں، یا یہ کہ آپ اسے جانا چاہتے ہیں، یا یہ کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں، یا جو کچھ بھی آپ محسوس کر رہے ہیں، کیونکہ کھلے رہنا اور سچ بولنا اچھا لگتا ہے (اگرچہ آپ مسترد ہونے سے ڈرتے ہیں، اور یہ آپ کو بہت کمزور محسوس کرتا ہے، اور آپ کا ایک حصہ کہتا ہے، "آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے")۔

— اپنا مقالہ نہ لکھنے کا فیصلہ کرنا کیونکہ آپ واقعی اس میں زیادہ دلچسپی

محسوس نہیں کرتے ہیں؛ ہر بار جب آپ اس کے بارے میں سوچتے ہیں، تو یہ ایک خوفناک کام کی طرح محسوس ہوتا ہے (اگرچہ آپ نے اس پر کام کرنے میں پانچ سال گزارے، اور اگر آپ کو اپنی ڈگری نہیں ملی تو آپ کے والدین پریشان ہوں گے، آپ واقعی وقار حاصل کرنا چاہیں گے، اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اس کے ساتھ بہتر ملازمت مل سکتی ہے)۔

— گانے کے اسباق، موسيقی کے اسباق، رقص کی کلاس، یا جو بھی آپ کو دلچسپی ہے، کیونکہ آپ کے پاس ایک تصور ہے کہ آپ گانا، ساز بجانا، یا رقص کرنے کے قابل ہونا پسند کریں گے (اگرچہ آپ کو نہیں لگتا کہ آپ کے پاس کوئی ٹیکنٹ ہے، آپ اب سیکھنے کے لئے بہت بوڑھے ہیں، یا آپ احمق لگ سکتے ہیں)۔

— ایک دن کام پر نہ جائیں کیونکہ آپ کو لگتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو گھر

کے ارد گرد گھومنے، دھوپ میں لینے، چہل قدمی کرنے، یا یہاں تک کہ بستر پر لینے کے لئے ایک پر سکون دن چاہتے ہیں (اگرچہ آپ ہمیشہ کام پر جاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ اگر آپ بیمار نہیں ہیں تو ایسا نہ کرنا انتہائی غیر ذمہ دارانہ ہے، یا آپ کو ڈر ہے کہ آپ اپنی نوکری کھو سکتے ہیں۔ یا آپ کو لگتا ہے کہ یہ احمقانہ یا مضجکہ خیز ہے)۔

— اپنی نوکری چھوڑ دیں کیونکہ آپ اس سے نفرت کرتے ہیں اور آپ کو احساس ہوتا ہے کہ آپ کو واقعی کچھ ایسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے جو آپ کو پسند نہیں ہے (اگرچہ آپ کو واقعی یقین نہیں ہے کہ آپ آگے کیا کرنے جا رہے ہیں اور آپ کے پاس صرف کچھ مہینوں تک چلنے کے لئے کافی پیسہ ہو گا، اور آپ کو باقاعدہ آمدنی کی حفاظت نہ ہونے کے بارے میں خوف محسوس ہوتا ہے)۔

— کسی ایسے شخص پر احسان نہ کرنا جس نے آپ سے کہا ہے کیونکہ آپ واقعی ایسا نہیں کرنا چاہتے ہیں اور آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو آپ ناراض محسوس کریں گے (اگرچہ آپ کو ڈر ہے کہ آپ خود غرض ہیں، یا

آپ کسی دوست کو کھو سکتے ہیں یا کسی ساتھی کارکن کی مخالفت کر سکتے ہیں)۔

— اپنے لئے کسی خاص چیز پر تھوڑا سا پیسہ خرچ کرنا

یا کوئی اور، محرک پر، صرف اس لئے کہ یہ آپ کو اچھا محسوس کرتا ہے (اگرچہ آپ عام طور پر بہت کفایت شعار ہیں، اور آپ واقعی محسوس کرتے ہیں کہ شاید آپ اسے برداشت نہیں کر سکتے ہیں)۔

— کسی کو کسی چیز کے بارے میں اپنی رائے بتانا کیونکہ آپ دوسروں سے اتفاق کرنے کا بہانہ کرتے ہوئے تھک چکے ہیں (اگرچہ آپ عام طور پر اپنے آپ کو اس طرح ظاہر کرنے کی ہمت نہیں کرتے ہیں)۔

— اپنے گھر والوں کو بتانا کہ آپ رات کا کھانا نہیں پکارہے ہیں کیونکہ آپ کو ایسا محسوس نہیں ہوتا ہے (اگرچہ آپ کو ڈرہے کہ آپ ایک بڑی بیوی اور ماں بن رہے ہیں اور ان سب کو پتہ چل جائے گا کہ انہیں اب آپ کی ضرورت نہیں ہے اور آپ کی پوری شناخت کو گولی مار دی جائے گی)۔

— کسی چیز کے بارے میں فیصلہ نہ کرنا کیونکہ آپ کو ابھی تک یقین نہیں ہے کہ آپ اس کے بارے میں واقعی کیا محسوس کرتے ہیں (اگرچہ یہ آپ کو

غیر فیصلہ کن حالت میں ہونے پر بے چینی اور توازن سے باہر محسوس کرتا ہے۔)

— اپنا کار و بار شروع کریں کیونکہ آپ کے اندر ایک مضبوط احساس ہے

کہ آپ یہ کر سکتے ہیں (اگرچہ آپ نے پہلے کبھی ایسا کچھ نہیں کیا ہے)۔

ٹھیک ہے، آپ کے پاس خیال ہے۔ اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے کا

مطلوب یہ ہے کہ آپ جس تو انائی کو محسوس کر سکتے ہیں اس کے ساتھ زیادہ سے

زیادہ گہرائی سے ٹیونگ کریں، لمحہ بے لمحہ اس تو انائی کی پیروی کریں، اس اعتماد

کے ساتھ کہ یہ آپ کو وہاں لے جائے گا جہاں آپ جانا چاہتے ہیں اور آپ کو

وہ سب کچھ لے جائیں گے جو آپ چاہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے

آپ ہونے، اپنے مواصلات میں حقیقی اور مستند ہونا، نئی چیزوں کو آزمانے کے

لئے تیار ہونا کیونکہ وہ صحیح محسوس کرتے ہیں، اور وہ کریں جو آپ کو متاثر کرتا ہے۔

بہت سے لوگ پہلے ہی انتہائی ترقی یافتہ ہیں۔ کچھ لوگ ان کی بصیرت کے ساتھ بہت زیادہ رابطے میں ہیں، لیکن اس پر عمل کرنے سے ڈرتے ہیں۔

دنیا میں۔ اکثر، یہ لوگ اپنی زندگی کے ایک مخصوص شعبے میں ان کے بدیہی اشارے پر عمل کریں گے، لیکن دوسروں میں نہیں۔ بہت سے فنکار، موسیقار، اداکار اور دیگر انتہائی تخلیقی افراد اس زمرے میں آتے ہیں۔ وہ اپنے فن کی حدود کے اندر رہتے ہوئے اپنی بصیرت پر پختہ اعتماد کرتے ہیں اور خود بخود عمل کرتے ہیں۔ اس طرح، وہ انتہائی تخلیقی اور اکثر بہت پیداواری ہوتے ہیں، لیکن ان میں اپنی زندگی کے دوسرے شعبوں میں، خاص طور پر اپنے تعلقات میں اور کاروبار اور پیسے کے معاملات میں عمل کے ساتھ اپنے جذبات کی حمایت کرنے کے لئے خود اعتمادی اور آمادگی کی یکساں سطح نہیں ہوتی ہے۔ اس طرح، ہمارے پاس فنکارانہ قسم کا کلائیکی کیس ہے جو افرا تفری اور غیر متوازن جذباتی ہے، اور / یا نااہل ہے یا یہاں تک کہ مالی طور پر استھصال کیا جاتا ہے۔

اس مسئلے کی بہترین مثال فلم لیڈی میں دیکھی گئی۔

عنظیم گلوکارہ بلی ہائیڈ کی زندگی پر مبنی بلیوز گاتا ہے۔ ایک منظر میں، وہ اپنے شو

کے ساتھ ملک کے ایک سخت دورے پر سفر کر رہی ہیں۔ وہ تھکا وٹ اور کمی محسوس کر رہی ہے اور اپنے شوہر سے ملنے اور آرام کرنے کے لئے گھر جانے کے لئے ترس رہی ہے۔ وہ اپنا دورہ منسون خ کرنے اور اپنے دل کی پیروی کرنے کا عزم کرتی ہے۔ تاہم، اس کے کاروباری مینجر اسے قائل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں کہ اس اقدام سے اس کا کیریئر تباہ ہو جائے گا، کہ اسے سڑک پر جاری رہنا چاہئے۔ ان کے جھگڑوں کے سامنے جھکنے کے فوراً بعد، وہ منشیات میں بہت زیادہ ملوث ہونا شروع کر دیتی ہے۔ اس کے بعد سے، ان کی زندگی زوال پذیر اور المناک راستہ اختیار کرتی ہے۔

فطری طور پر اس طرح کا ایک واقعہ پوری زندگی کو بر باد نہیں کرتا، لیکن یہ فلم اس بات کی گرافک مثال پیش کرتی ہے کہ کس طرح بہت سے فنکار اور اداکار اپنے آس پاس کے دیگر اثرات کو اپنا اختیار دے دیتے ہیں اور اس کے نتیجے میں اندرونی کشمکش، درد اور طاقت کے نقصان کا سامنا کرتے ہیں۔ تو ازن میں آنے کے لئے، ان لوگوں کو اپنی بصیرت پر اعتماد کرنا اور اپنی زندگی کے تمام شعبوں میں خود کو ثابت کرنا سیکھنا ہو گا۔

بہت سے نفسیاتی ماہرین بھی اس مسئلے کا سامنا کرتے ہیں۔ وہ بہت کھلے، قابل قبول اور بدیہی ہیں، اور ان خصوصیات کو روکتے نہیں ہیں جیسا کہ ہم میں سے بہت سے لوگوں نے کیا ہے۔ یہاں تک کہ وہ اپنے کام میں یا مخصوص حالات میں اپنی بصیرت کو آزاد حکمرانی بھی دے سکتے ہیں۔ ایک بار پھر، وہ اپنی زندگی کے ہر لمحے میں، خاص طور پر ذاتی تعلقات کے شعبے میں، اپنی بصیرت پر مکمل اعتماد اور حمایت نہیں کر سکتے ہیں۔ وہ دوسرے لوگوں کی توانائیوں کے لئے بہت وسیع ہو سکتے ہیں اور اکثر یہ نہیں جانتے کہ اپنے انفرادی احساسات اور ضروریات سے کیسے جڑے رہیں، خود کو کس طرح ثابت کریں، اور حدود کیسے طے کریں۔ میرے تجربے سے، ان انتہائی حساس لوگوں کو اکثر ان کے جسم کے ساتھ مسائل ہوتے ہیں۔ یا تو وزن کے مسائل یا داعمی بیماری۔ یہ مسائل اس وقت ٹھیک ہو جاتے ہیں جب وہ اپنے احساسات پر عمل کرنے اور اپنے آپ کو مردانہ توانائی (مردانہ توانائی) میں

ثابت کرنے کی کیساں طور پر تیار کردہ آمادگی کے ساتھ اپنی فطری، بدیہی فطرت (نسوانی تو انائی) کو متوازن کرنا سکھتے ہیں۔

بہت سے روحانی متلاشی جنہوں نے مراقبہ کرنے میں کافی وقت گزارا ہے، بہت حساس اور اپنی تو انائی سے ہم آہنگ ہو گئے ہیں، انہیں بھی عدم توازن کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ متلاشی کے پاس "روحانی" ہونے کے بارے میں ایک مضبوط ذہنی تصویر ہے۔ محبت کرنے والا، کھلا اور مرکوز۔ وہ ہر وقت اس ماذل پر عمل کرنا چاہتا ہے اور اس طرح خود ساختہ طور پر کام کرنے یا ایمانداری سے جذبات کا اظہار کرنے سے ڈرتا ہے اس خوف سے کہ جو کچھ سامنے آتا ہے وہ سخت، بد تمیز، غصہ، خود غرض، یا ناپسندیدہ ہو سکتا ہے۔

چونکہ ہم انسان ہیں، کیونکہ ہم اپنے آپ کو زیادہ آزادانہ اور ایمانداری کے ساتھ اظہار کرنے کا خطرہ مول لیتے ہیں، اس لیے جو کچھ سامنے آتا ہے وہ بے وقوف، بے وقوف، یا بے فکر ہو گا۔ جیسے جیسے ہم اپنے اندر وہی احساسات پر عمل کرنا سکھتے ہیں، وہ تمام راستے جن میں ہم نے ماضی میں خود کو مسدود کیا ہے، صاف ہو جاتے ہیں، اور اس عمل میں، بہت ساری پرانی "چیزیں" سامنے

آئی ہیں۔

سطح اور جاری کیا جاتا ہے۔ بہت سے پرانے عقائد اور جذباتی نمونوں کو روشنی میں لایا جاتا ہے اور شفادی جاتی ہے۔ اس عمل میں، ہمیں اپنی بے ہوشی کا سامنا کرنے اور ظاہر کرنے کے لئے ارادہ کرنا ہو گا۔ (جب تک ہم دیکھ سکتے ہیں یہ ویسے بھی پہلے سے ہی تبدیل ہو رہا ہے)۔ اگر ہم اپنے آپ سے کہیں زیادہ "ٹو گیتھ" ہونے کا بہانہ کرتے ہیں، تو ہم اپنے آپ کو شفادینے کا موقع گنوادیں گے۔ میں نے پایا ہے کہ یہ ایک بہت کمزور اور قابو سے باہر کا احساس ہے۔ میں اس بارے میں زیادہ فکر نہیں کر سکتا کہ میں اپنے آپ کو کس طرح پیش کر رہا ہوں یا میں دوسروں کو کس طرح دیکھتا ہوں یا کیا میں صحیح کام کر رہا ہوں۔ مجھے صرف اپنے آپ کو ویسا ہی بنانا ہے جیسا کہ میں اب ہوں، جہاں تک ممکن ہو، روشن خیال شعور اور انسانی حدود کے امترانج کو قبول کرنا ہے جو میں اس وقت ہوں۔

کائنات کے لئے ایک چینل بننے کے لئے کامل ہونا ضروری نہیں ہے۔ آپ

کو صرف حقیقی ہونا ہے۔ خود بینیں۔ آپ جتنے زیادہ مستند، با وقار اور بے ساختہ ہوں گے، تخلیقی قوت اتنی ہی آزادانہ طور پر آپ کے اندر بہہ سکتی ہے۔ جیسا کہ یہ ایسا کرتا ہے، یہ پرانی رکاوٹوں کی باقیات کو صاف کرتا ہے۔ جو کچھ سامنے آتا ہے وہ کبھی کبھی ناخوشگوار یا تکلیف دہ ہو سکتا ہے، لیکن اس سے گزرنے والی توانائی بہت اچھا محسوس ہو گی! جتنا زیادہ آپ ایسا کرتے ہیں، آپ کا چینل اتنا ہی واضح ہو جاتا ہے، تاکہ جو کچھ سامنے آئے وہ کائنات کا تیزی سے کامل اظہار ہو۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ ہمارے کچھ روحانی نمونے ہمارے "اچھے خیالات" کی زیادہ عکاسی کرتے ہیں نہ کہ روشنی کی درست تصویر کو ظاہر کرتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کی یہ تصویر کہ وہ ہر وقت نرم، ثابت اور محبت کرنے کی خواہش رکھتے ہیں، واقعی کنٹرول، اچھا اور صحیح محسوس کرنے کی ان کی ضرورت کا اظہار ہے۔ کائنات میں بہت سے محرکات، مزاج، رفتار، انداز اور سمت ہے۔ اس کے علاوہ، وہ سب مسلسل تبدیل ہو رہے ہیں۔ صرف اپنے کچھ کنٹرول کو چھوڑ کر اور اس بہاؤ کے ساتھ بے خوف ہو کر آگے بڑھنے کا خطرہ مول لینے

سے ہی ہم ایک حقیقی چینل بننے کی خوشی حاصل کر سکیں گے۔

Ex ercise

1. ان تمام وجوہات کو لکھیں جن کے بارے میں آپ اعتماد نہ کرنے اور اپنی بصیرت کی پیروی کرنے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں۔ فہرست میں آپ کے کسی بھی خوف کو شامل کریں کہ آپ کے ساتھ کیا ہو سکتا ہے اگر آپ کو اپنی بصیرت پر اعتماد ہے اور ہر وقت اس پر عمل کرتے ہیں۔
2. تیسرا باب کے آخر میں مراقبہ کا جائزہ لیں (بصیرت کا باب، صفحہ 42 ملاحظہ کریں)۔
3. دن میں کم از کم دو بار (زیادہ تر اگر آپ یاد رکھ سکتے ہیں) آرام کرنے کے لئے ایک منٹ نکالیں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور یہ دیکھنے کے لئے اپنے پیٹ کے احساس کے ساتھ "چیک ان" کریں کہ آیا آپ صحیح کام کر رہے ہیں، یا اگر کوئی ایسی چیز ہے جس کے بارے میں آپ کو آگاہ ہونے کی ضرورت ہے۔

4. ایک دن، یا ایک ہفتے کے لئے، فرض کریں کہ چیزوں کے بارے

میں آپ کے بد تھی احساسات ہمیشہ 100 فیصد درست ہوتے ہیں، اور اس طرح عمل کریں جیسے ایسا ہی ہے۔

باب ڭۈلەي احساسات



میرے کام میں سب سے زیادہ عام مسائل میں سے ایک یہ ہے کہ بہت سارے لوگ اپنے احساسات سے رابطہ سے باہر ہیں۔ جب ہم

ہم نے اپنے احساسات کو دبایا ہے اور بند کر دیا ہے، ہم اپنے اندر کی کائنات سے رابطہ نہیں کر سکتے، ہم اپنی بدیہی آواز نہیں سن سکتے ہیں، اور ہم زندہ رہنے سے لطف اندوڑ نہیں ہو سکتے ہیں۔

ایسا لگتا ہے کہ بہت سے لوگوں کو کافی حقیقی جذباتی حمایت نہیں ملی جب وہ بڑے ہو رہے تھے۔ ہمارے والدین نہیں جانتے تھے کہ اپنے جذبات کی حمایت کیسے کی جائے، ہمارے جذبات کو بہت کم۔ شاید وہ اپنی زندگی کی مشکلات اور ذمہ داریوں سے اتنے مغلوب تھے کہ ہمیں وہ جذباتی رد عمل اور دیکھ بھال

فرماہم کرنے کے قابل نہیں تھے جس کی ہمیں ضرورت تھی۔ وجہات جو بھی ہوں، اگر ہمیں نہیں لگتا کہ کوئی سننے کے لئے موجود ہے

ہمارے لئے اور اپنے احساسات کا خیال رکھیں، یا اگر ہم اپنے آپ کا اظہار کرتے وقت منفی رد عمل حاصل کرتے ہیں، تو ہم جلد ہی اپنے جذبات کو دبانا سیکھ جاتے ہیں۔ جب ہم اپنے احساسات کا اظہار کرتے ہیں تو ہم اپنے جسم وہ میں بہنے والی زندگی کو بند کر دیتے ہیں۔ ان غیر محسوس، غیر بیان شدہ احساسات کی توانائی ہمارے جسم میں مسدود رہتی ہے، جس کی وجہ سے جذباتی اور جسمانی تکلیف اور بالآخر بیماری اور بیماری پیدا ہوتی ہے۔ ہم بے حس اور کسی حد تک مہلک ہو جاتے ہیں۔

میں جو بھی ورکشاپ دیتا ہوں اس میں مجھے ایسے لوگوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو زندگی بھرا پنے جذبات کو دباتے رہے ہیں۔ بہت سے لوگ اپنے نہاد "منفی" جذبات کو محسوس کرنے سے ڈرتے ہیں۔ اداسی، تکلیف، غصہ، خوف، مایوسی۔ انہیں ڈر ہے کہ اگر وہ ان احساسات کا تجربہ کرنے کے لئے کھل گئے تو جذبات زبردست ہو جائیں گے۔ وہ خوفزدہ ہیں کہ اگر وہ اس تجربے میں شامل ہو

گئے تو، وہ ہمیشہ کے لئے پھنس جائیں گے۔

حقیقت میں، اس کے برعکس سچ ہے۔ جب آپ کسی خاص احساس کا مکمل تجربہ کرنے کے لئے تیار ہوتے ہیں تو، مسدود تو انائی تیزی سے خارج ہوتی ہے اور احساس تخلیل ہو جاتا ہے۔ جب کسی ایسے شخص کو مشورہ دیا جاتا ہے جس نے جذبات کو روک دیا ہے، تو میں اس احساس میں آگے بڑھنے اور اسے ان پر حاوی ہونے کی اجازت دینے میں ان کی حمایت کرتا ہوں۔ ایک بار جب وہ اسے مکمل طور پر محسوس کرتے ہیں اور اس کا اظہار کرتے ہیں تو، یہ عام طور پر چند منٹوں میں ختم ہو جاتا ہے۔ یہ دیکھنا حیرت انگیز ہے کہ وہ لوگ جنہوں نے تیس، چالیس یا پچاس سال تک دردناک احساس کو دبایا ہے اسے چند منٹوں کے اندر چھوڑ دیتے ہیں اور اس کی جگہ امن کا تجربہ کرتے ہیں۔ (کسی کی حمایت حاصل کرنا ضروری ہو سکتا ہے) اس عمل کے دوران تھر اپسٹ یا سپورٹ گروپ۔)

ایک بار جب آپ مااضی سے مسدود جذبات کا تجربہ اور اخراج کرتے ہیں تو، تو انائی اور زندگی کا ایک بڑا بھاؤ آپ کی زندگی کو مالا مال کرے گا۔ اپنے

احساسات کے ساتھ رابطے میں رہنا سیکھنا ضروری ہے کیونکہ وہ

اٹھیں: اس طرح، وہ آگے بڑھنا جاری رکھ سکتے ہیں اور آپ کا چینل واضح رہے گا۔

جدبات فطرت میں گردشی ہوتے ہیں اور موسم کی طرح وہ بھی مسلسل بدلتے رہتے ہیں۔ ایک گھنٹے، ایک دن، یا ایک ہفتے کے دوران ہم احساسات کی ایک وسیع ریخ سے گزر سکتے ہیں۔ اگر ہم اسے سمجھتے ہیں تو، ہم اپنے تمام احساسات سے لطف انداز ہونا سیکھ سکتے ہیں اور آسانی سے انہیں بدلتے رہنے کی اجازت دے سکتے ہیں۔ لیکن جب ہم کچھ جذبات سے ڈرتے ہیں، جیسے اداس یا غصہ، تو ہم اپنے جذباتی بریک لگاتے ہیں جب ہم انہیں محسوس کرنا شروع کرتے ہیں۔ ہم اسے مکمل طور پر محسوس نہیں کرنا چاہتے ہیں، لہذا ہم اس میں آدھے حصے میں پھنس جاتے ہیں اور کبھی بھی اس سے نہیں گزرتے ہیں۔

اکثر، لوگ میری ورکشاپوں میں آتے ہیں جو "ثبت سوچنے" کا طریقہ

سیکھنا چاہتے ہیں تاکہ وہ اپنے منفی جذبات میں اتنا پھنسا ہو امحوس نہ کریں۔ وہ حیران رہ جاتے ہیں جب میں ان پر زور دیتا ہوں کہ وہ اپنے منفی جذبات کو زیادہ محسوس کریں، کم نہیں! صرف اپنے آپ کے تمام حصوں سے محبت اور قبول کرنے سے ہی ہم آزاد اور مکمل ہو سکتے ہیں۔

ہم بعض احساسات کو "نکلیف دہ" سمجھتے ہیں اور اس لئے ان سے بچنا چاہتے ہیں۔ تاہم، درد کا تجربہ دراصل ایک سنسنی کے خلاف مزاحمت ہے۔ درد ہمارے جسمانی جسم میں ایک میکانزم ہے جو ہمیں جسمانی نقصان سے بچنے میں مدد کرتا ہے یا ہمیں مطلع کرتا ہے کہ ہمارا ایک حصہ زخمی ہو گیا ہے اور اسے دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔ اگر آپ گرم چولہے کو چھوتے ہیں تو، آپ کو درد محسوس ہو گا؛ یہ گرمی کے احساس کے خلاف مزاحمت ہے جس کا آپ تجربہ کر رہے ہیں۔ یہ آپ کو اپنا ہاتھ کھینچنے کا سبب بنتا ہے اور اس طرح اپنے جسم کو نقصان پہنچانے سے بچتا ہے۔ اگر آپ کسی گرم چیز کو زیادہ دیر تک چھوتے ہیں اور اپنے آپ کو جلاتے ہیں تو، اس کے بعد کا درد آپ کو بتاتا ہے کہ آپ کے جسم کو شفا یابی کی ضرورت ہے۔

لہذا، جسمانی سطح پر، درد ایک مفید میکانزم ہے جس میں یہ ہمیں بتاتا ہے
کہ ہم خطرے میں ہیں۔ تاہم، اگر ایک سنسنی نہیں ہے

واقعی خطرناک، آپ اس میں آرام کر سکتے ہیں اور درد کم ہو جائے گا اور تحلیل ہو جائے گا۔ مثال کے طور پر، اگر آپ پھلوں کو معمول سے زیادہ دور کھینچتے ہیں تو، یہ پہلے درد محسوس کرے گا، لیکن جیسے ہی آپ پہلی ہوئی پوزیشن میں مستقل اور مستقل طور پر آرام کرتے رہیں گے، درد ختم ہو جائے گا۔ بچے کی پیدائش کے دوران، اگر کوئی عورت اس شدید احساس کی مزاحمت کرتی ہے جس کا وہ تجربہ کر رہی ہے، تو اسے بہت درد ہو گا۔ جتنا زیادہ وہ سنسنی میں آرام کرنے کے قابل ہو گا، اتنا ہی کم تکلیف دہ ہو گا۔

جدباتی سطح پر، یہ احساس کے خلاف ہماری مزاحمت ہے جو ہمیں درد کا سبب بنتی ہے۔ اگر، کیونکہ ہم کسی خاص احساس سے ڈرتے ہیں، ہم اسے دباتے ہیں، تو ہم جذباتی درد کا تجربہ کریں گے۔ اگر ہم اپنے آپ کو اسے محسوس کرنے اور اسے مکمل طور پر قبول کرنے کی اجازت دیتے ہیں، تو یہ ایک شدید احساس بن جاتا ہے، اگرچہ تکلیف دہ نہیں۔

"منفی" یا "ثبت" احساسات جیسی کوئی چیز نہیں ہے۔ ہم انہیں مستردیا
قبول کر کے منفی یا ثابت بناتے ہیں۔ میرے لئے، تمام احساسات زندہ ہونے
کے حیرت انگیز، ہمیشہ بدلتے ہوئے احساس کا حصہ ہیں۔ اگر ہم ان تمام
مختلف احساسات سے محبت کرتے ہیں جو ہم تجربہ کرتے ہیں، تو وہ زندگی کے
بہت سارے قوس قزح کے رنگ بن جاتے ہیں۔

یہاں کچھ جذبات ہیں جن سے لوگ سب سے زیادہ ڈرتے ہیں، ایک
تجویز کے ساتھ کہ آپ ان سے نمٹ سکتے ہیں:
خوف: اپنے خوف کو تسلیم کرنا اور قبول کرنا ضروری ہے۔ اگر
آپ اپنے آپ کو خوف محسوس کرنے کے لئے قبول کرتے ہیں، اور اپنے
خوف کو دور کرنے کے لئے بہت زیادہ کوشش نہ کریں، آپ زیادہ محفوظ
محسوس کرنا شروع کر دیں گے، اور خوف کم ہو جائے گا۔ جب آپ ایسا کرنے
کے لئے تیار محسوس کرتے ہیں تو خطرہ مول لیں، لیکن اپنے آپ کو ان چیزوں
کو کرنے کے لئے مجبور نہ کریں جن کے لئے آپ ابھی تک تیار نہیں
ہیں۔

اور اسی: اداہی کا تعلق آپ کے دل کے کھلنے سے ہے۔ اگر آپ

اپنے آپ کو اداں محسوس کرنے دیں، خاص طور پر اگر آپ روکتے ہیں تو، آپ دیکھیں گے کہ آپ کا دل مزید کھلتا ہے اور آپ زیادہ محبت محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو،

کسی ایسے شخص سے راحت اور مدد کے لئے پہنچیں جو آپ کو اور آپ کے غم کو

قبول کرتا ہے اور صرف آپ کے ساتھ رہ سکتا ہے۔

غمز: یہ غم کی ایک شدید شکل ہے، جس کا تعلق موت سے ہے۔

یا کسی چیز کا اختتام۔ یہ پرانے کو آزاد کرنے کا ہمارا طریقہ ہے تاکہ ہم نئے کے

لئے کھلے رہ سکیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ اپنے آپ کو مکمل طور پر غم زدہ

ہونے کی اجازت دیں اور اس عمل کو مختصر نہ کریں۔ غم لہروں کی صورت

میں آتا ہے، پہلے ایک دوسرے کے قریب آتا ہے، پھر آہستہ آہستہ، مزید

دور ہو جاتا ہے۔ غم کبھی کبھی طویل عرصے تک رہتا ہے، یا وقاً فوتاً بہت لمبے

وقت تک دوبارہ ہوتا ہے۔ جب بھی یہ سامنے آتا ہے تو اسے قبول کرنا اور اپنے

آپ کو اتنا ہی تعاون دینا ضروری ہے جتنا آپ کو اس سے گزرنے کی

ضرورت ہے۔

چوٹ: چوٹ کمزوری کا اظہار ہے۔ ہم ماسک پہننے کا رجحان رکھتے ہیں

یہ دفاع اور الزام کے ساتھ ہے لہذا ہمیں یہ تسلیم کرنے کی ضرورت نہیں ہو گی کہ

ہم واقعی کتنا کمزور محسوس کرتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ براہ راست اور اگر ممکن ہو تو غیر ذمہ دارانہ انداز میں تکلیف کے جذبات کا اظہار کریں (دوسرے الفاظ میں: "جب آپ نے مجھے اپنے ساتھ جانے کے لئے نہیں کہا تو مجھے واقعی تکلیف ہوئی" ، اس کے بر عکس "آپ میرے جذبات کی پرواہ نہیں کرتے ہیں"۔ آپ اتنے بے حس کیسے ہو سکتے ہیں، "وغیرہ وغیرہ)۔

ناامیدی: یہ خود پر بھروسہ نہ کرنے کا نتیجہ ہو سکتا ہے، اپنے احساسات اور ضروریات کا احترام کرنا، نہ ہی اپنے آپ کی مناسب دلیکھ بھال کرنا۔ ہمیں اپنے آپ کے ساتھ زیادہ سچا اور زیادہ مضبوط ہونے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ناامیدی ایک ایسا مرحلہ بھی ہو سکتا ہے جس سے ہم گزرتے ہیں جب ہم اپنے پرانے کنٹرول کے طریقوں کو چھوڑ رہے ہوتے ہیں، اور اپنی اعلیٰ طاقت کو پیش کرنا سیکھتے ہیں۔

غصہ: جب ہم اپنی حقیقی طاقت سے انکار کرتے ہیں اور دوسرے لوگوں کو اجازت دیتے ہیں۔

ہم پر ناجائز طاقت حاصل کرنے کی وجہ سے ہم غصے میں آ جاتے ہیں۔ عام طور پر ہم اس غصے کو دباتے ہیں اور بے حس ہو جاتے ہیں۔ جیسے ہی ہم اپنی طاقت کے ساتھ دوبارہ رابطے میں آنا شروع کرتے ہیں، سب سے پہلی چیز جو ہم محسوس

کرتے ہیں وہ ذخیرہ شدہ غصہ ہے۔ تو، کے لئے

بہت سے لوگ جو زیادہ باشúور ہو رہے ہیں، یہ ایک بہت ہی ثابت علامت ہے جب وہ اپنے غصے سے رابطہ کرنا شروع کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ اپنی طاقت دوبارہ حاصل کر رہے ہیں۔

اگر آپ نے اپنی زندگی میں اپنے آپ کو زیادہ غصہ کرنے کی اجازت نہیں دی ہے تو، آپ ایسے حالات اور لوگوں کو ترتیب دینا شروع کر دیں گے جو آپ کے غصے کو بھڑکاتے ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے تو بیرونی مسئلے پر زیادہ توجہ نہ دیں، بس اپنے آپ کو غصہ محسوس کرنے دیں اور تسلیم کریں کہ یہ آپ کی طاقت ہے۔ اپنے اندر آتش فشاں پھٹنے اور آپ کو طاقت اور توانائی سے بھرنے کا تصور کریں۔

اکثر لوگ اپنے غصے سے بہت خوفزدہ ہوتے ہیں۔ انہیں ڈر ہوتا ہے کہ اس سے وہ کچھ نقصان دہ کام کریں گے۔ اگر آپ کو یہ خوف ہے تو، دیکھیں کہ آیا آپ ایک محفوظ صورتحال پیدا کر سکتے ہیں جہاں آپ اپنے آپ کو اسے

مکمل طور پر محسوس کرنے اور اس کا اظہار کرنے کی اجازت دے سکتے ہیں

- یا تو اکیلے، یا کسی تھراپسٹ یا سپورٹ گروپ کے ساتھ۔ اپنے آپ کو چیخنے

اور رونے، لات مارنے اور چیخنے کی اجازت دیں، غصے کا اظہار کریں، تکیے

چھینکیں یا ماریں۔ جو بھی آپ کرنا چاہتے ہیں۔ ایک بار جب آپ یہ ایک محفوظ

ماحول میں کرتے ہیں (آپ کو اسے باقاعدگی سے کرنے کی ضرورت ہو سکتی

ہے) تو، آپ اب کچھ تباہ کن کرنے سے اتنا خوفزدہ نہیں ہوں گے اور آپ

اپنی زندگی کے حالات کو زیادہ موثر طریقے سے سنبھال سکیں گے۔

اگر آپ ایک ایسے شخص ہیں جس نے آپ کی زندگی میں بہت زیادہ

غصہ محسوس کیا ہے اور اس کا اظہار کیا ہے تو، آپ کو اس کے نیچے موجود

تکلیف کو تلاش کرنے اور اس کا اظہار کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ مکنہ طور پر

غصے کو کمزور ہونے سے بچنے کے لئے دفاعی میکانزم کے طور پر استعمال کر رہے

ہیں۔

غصے کو اپنی طاقت کی قبولیت میں تبدیل کرنے میں ایک اہم کلید اپنے آپ

کو ثابت کرنا سیکھنا ہے۔ آپ جو چاہتے ہیں اس کے لئے پوچھنا سیکھیں اور

دوسرے لوگوں سے غیر ضروری طور پر متأثر ہوئے بغیر جو آپ کرنا چاہتے ہیں
وہ کریں۔ جب آپ اپنی طاقت دوسرے کو دینا بند کر دیتے ہیں

لوگو، آپ کو اب غصہ نہیں آئے گا۔

آپ کے احساسات کی قبولیت کا براہ راست تعلق تخلیقی چینل بننے سے ہے۔ اگر آپ اپنے جذبات کو بننے کی اجازت نہیں دیتے ہیں تو، آپ کا چینل بلاک ہو جائے گا۔ اگر آپ نے بہت سارے جذبات کو ذخیرہ کیا ہے تو، آپ

کے اندر بہت ساری مسدود توانائی یا بھڑکتے ہوئے جذبات موجود ہیں جو آپ کو اپنے جذبات کی زیادہ لطیف آواز سننے کی اجازت نہیں دیتے ہیں۔

اکثر لوگوں کو پرانے جذباتی بلاکس کا تجربہ کرنے اور جاری کرنے اور زیادہ احساس کے انداز میں رہنے کے لئے سکھنے میں مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اس کے ساتھ کچھ مدد کی ضرورت ہے تو، ایک اچھا مشیر، تھیر اپسٹ، یا سپورٹ گروپ تلاش کریں۔ تھر اپسٹ کی تلاش میں، ان لوگوں سے پوچھیں جن کو آپ جانتے ہیں حوالہ جات کے لئے پوچھیں اور جب تک آپ کو اپنی پسند کا اسٹر ویونہ مل جائے تب تک متعدد

انٹرویو کرنے میں ہچکا ہٹ نہ کریں۔ کسی ایسے شخص کو تلاش کرنے کی کوشش کریں جو اپنے احساسات کے ساتھ رابطے میں نظر آتا ہے، آپ سے حقیقی اور ایمانداری سے تعلق رکھتا ہے، اور اپنے احساسات کا تجربہ کرنے اور اظہار کرنے میں، اور اپنے آپ پر اعتماد کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

چاہے آپ پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں یا نہ کریں، دن بھر میں اپنے آپ سے بار بار پوچھنے کی مشق کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ جو سوچ رہے ہیں اور آپ کیسے محسوس کر رہے ہیں اس کے درمیان فرق کرنا سیکھنے کی کوشش کریں (بہت سے لوگوں کو اس کے ساتھ مشکل ہوتی ہے)۔ جتنا ممکن ہو، اپنے جذبات کو قبول کریں اور لطف اٹھائیں، اور آپ دیکھیں گے کہ وہ ایک امیر، بھرپور اور پرجوش زندگی کا دروازہ کھولتے ہیں۔

Exercise

جب آپ صحیح اٹھتے ہیں تو اپنی آنکھیں بند کریں اور اپنی توجہ اپنے جسم

کے وسط میں رکھیں۔ آپ کا دل، آپ کا دل۔

شمسی پلیکس، اور آپ کا پیٹ۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ اس وقت جذباتی طور پر کیا محسوس کر رہے ہیں۔ اپنے احساسات کو ان خیالات سے الگ کرنے کی کوشش کریں جو آپ کے ذہن میں ہیں۔ کیا آپ پر سکون، پر جوش، پریشان، اداس، غصہ، خوشی، مایوس، مجرم، محبت کرنے والے، اکیلے، مکمل، سنجیدہ، کھلیل کو دمحسوس کر رہے ہیں؟

اگر آپ کے اندر کوئی پریشان یا پریشان کن احساس نظر آتا ہے تو اس احساس میں جائیں اور اسے آواز دیں۔ اسے آپ سے بات کرنے کے لئے کہیں اور آپ کو بتائیں کہ یہ کیا محسوس کر رہا ہے۔ اسے سننے اور اس کے نقطہ نظر کو سننے کی کوشش کریں۔ اپنے احساسات کے ساتھ ہمدردی، محبت اور معافی رہیں۔ پوچھیں کہ آپ اس وقت اپنے آپ کی دلکشی بھال کرنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں۔

رات کو سونے سے پہلے اور دن کے دوران کسی بھی دوسرے وقت اس

ورزش کو دھرائیں جو مناسب لگے۔

باب 3 نوجوان

وجود اور عمل میں توازن



کائنات کے چینلز کے طور پر، ہمارے پاس اظہار اور جذبات کی ایک مکمل ریخ
دستیاب ہونی چاہئے۔ اگر اعلیٰ طاقت ہمیں چھلانگ لگانے کے لیے کہتی ہے، تو
ہم

سوالات پوچھنے کے لئے رکے بغیر چھلانگ لگانے کے قابل ہونا چاہئے۔ اگر
یہ ہمیں انتظار کرنے کے لئے کہتا ہے، تو ہمیں اگلا پیغام آنے تک آرام کرنے
اور غیر فعال جگہ سے لطف اندوڑ ہونے کے قابل ہونا چاہئے۔ ہم ہمیشہ اپنی
اندر وہی رہنمائی کے ذریعہ اپنے آپ کے ایسے پہلوؤں کو تلاش کرنے پر زور دیں
گے جو کم قابل قبول ہیں، اپنے آپ کو نئے طریقوں سے اظہار اور تجربہ کرنے
کے لئے۔ اگر ہم ان اندر وہی حرکات کو نظر انداز کر دیں گے، تو ہم بیرونی زندگی
کے طوف کے موقف کی وجہ سے ان قطبیت کو تلاش کرنے پر مجبور ہو
جائیں گے جن کے ساتھ ہم سب سے زیادہ آرام دہ ہیں۔ کسی نہ کسی طرح
سے، ہماری اعلیٰ ذات اس بات کو یقینی بناتی ہے کہ ہمیں یہ پیغام ملے کہ ہمیں
کیا کرنا ہے۔ بعض اوقات ہم

138

ایک قطبی قطب سے دوسری قطبیت میں اس وقت تک جھول سکتے ہیں جب تک کہ ہم اس میں نہ آجائیں۔

آپ توقع کر سکتے ہیں کہ آپ کی بصیرت آپ کو ان سمتوں میں لے جائے گی جو آپ کے لئے نئی اور مختلف ہیں۔ اگر آپ کسی ایک قسم کی شخصیت یا نمونے میں آرام دہ ہیں تو، آپ کو شاید اس کے بر عکس اظہار شروع کرنے کے لئے کہا جائے گا۔ یہ جاننا اچھا ہے، خاص طور پر جب آپ اپنی اندر وونی رہنمائی کو سنتا سیکھنے کے عمل میں ہیں۔ ایک اچھا اصول یہ ہو سکتا ہے کہ "غیر متوقع کی توقع کریں"۔

قطبیت کے سب سے اہم سیٹوں میں سے ایک جسے ہمیں تیار کرنے اور توازن قائم کرنے کی ضرورت ہے وہ ہونے اور کرنے کی توانائیاں ہیں۔ اور ہم میں سے زیادہ تر ان توانائیوں میں سے ایک سے زیادہ پہچانے جاتے ہیں، اور دوسرے سے انکار کرتے ہیں۔

ان دونوں قسموں کو "کرنے والے" اور "بے وقوف" کہا جاسکتا ہے۔

وہ عام نفسیاتی اصطلاحات میں تقریباً "ٹائپ اے" اور "ٹائپ بی" شخصیات سے مطابقت رکھتے ہیں۔

کام کرنے والے وہ لوگ ہیں جو بنیادی طور پر عمل پر مبنی ہوتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ چیزوں کو کیسے پورا کرنا ہے، اور وہ عام طور پر اپنے آپ کو وہاں رکھنے اور اپنے آپ کو ظاہر کرنے یا نئی چیزوں کی کوشش کرنے میں خطرہ مول لینے سے نہیں ڈرتے ہیں۔ بنیادی طور پر، وہ اپنی توانائی کا اظہار کرنے میں اچھے ہیں۔ انہیں وصول کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ وہ کمزور محسوس کرنا پسند نہیں کرتے ہیں۔ ان کے لئے سب سے مشکل کام کچھ بھی نہ کرنا ہے۔ کسی قسم کی تغیری سرگرمی میں مشغول نہ ہونا۔ غیر منظم وقت انہیں تکلیف دہ بنا دیتا ہے اور وہ عام طور پر اسے بہت ساری سرگرمی سے بھر دیتے ہیں۔ وہ گاڑی چلاتے ہیں اور واقعی آرام کرنے میں مشکل وقت گزارتے ہیں۔ ان کی مرد، فعال توانائی زیادہ ترقی یافتہ ہے، اور وہ اپنی خواتین، قبول کرنے والے پہلو کے ساتھ کسی حد تک بے چین ہو سکتے ہیں۔

بیسر زندگی طور پر اندر و بیرونی تہائی کی طرف مائل ہوتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ کس طرح آرام کرنا ہے اور اسے آسانی سے لینا ہے۔ وہ زندگی کی لطیف لذت سے لطف اندوڑ ہوتے ہیں اور اکثر جانتے ہیں کہ خود کو اور دوسروں کی پروردش کیسے کرنی ہے، اور کس طرح کھینا ہے۔ وہ عام طور پر لچکدار ہوتے ہیں، اور غیر منظم وقت کے ساتھ "گھونٹے" میں خوش ہوتے ہیں۔ انہیں کارروائی میں دشواری ہو سکتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو نئے یا غیر معمولی طریقوں سے پیش کرنے سے ڈرتے ہیں اور بہت پچھے ہٹ جاتے ہیں۔ وہ زیادہ مضبوط نہیں ہیں اور بعض اوقات جذبات یارائے کا اظہار کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ وہ فکر مند ہیں کہ دوسرے ان کے بارے میں کیا سوچیں گے۔ وہ دنیا میں بے آرام ہو سکتے ہیں اور لوگوں، کاروبار، پسیے وغیرہ سے نمٹنے کے لئے اعتماد کی کمی ہے۔ ان کی خواتین، قبول کرنے والی تو انکی زیادہ پر جوش ہوتی ہے اور وہ اپنے مرد، باہر جانے والے پہلو کے بارے میں بے چین یا عدم اعتماد کا

شکار ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ بنیادی طور پر ایک کرنے والے ہیں، تو آپ کی بصیرت تقریباً یقینی طور پر آپ کو کم کام کرنے کی سمت میں لے جائے گی۔ آپ کے احساسات آپ کو رکنے، آرام کرنے اور ایک دن کی چھٹی (یا ایک ہفتہ، یا چھ ماہ!) لینے، اپنے آپ کے ساتھ اکیلے زیادہ وقت گزارنے، فطرت میں وقت گزارنے، بغیر کسی منصوبہ بندی اور کسی فہرست کے ساتھ وقت گزارنے، اور تو انائی کی پیروی کرنے کی مشق کرنے کے لئے کہیں گے۔ اگر آپ آہستہ آہستہ ان اندر ورنی خلیات کو مسلسل نظر انداز کرتے ہیں تو، آپ کو ایک چھوٹی یا بڑی بیماری ہو سکتی ہے۔ یہ وہ طریقہ ہو سکتا ہے جس سے کائنات آپ کو زیادہ متوازن بننے پر مجبور کرتی ہے۔ ایک کام کرنے والے کے لئے سب سے مشکل کام یہ ہے کہ کوئی پیغام نہیں ملتا ہے، ہاو۔ باہر گھومنا اور انتظار کرنا اور مزید رہنمائی ملنے تک "کچھ نہ کرنا" ہے۔ میں بنیادی طور پر ایک کام کرنے والا، فہرست بنانے والا، ایک بہت فعال شخص ہوں، اور میرے لئے سب سے مشکل چیزوں میں سے ایک یہ ہے کہ کائنات نے

مجھے کچھ نہ کرنے پر مجبور کیا ہے! پھر بھی، مجھے لگتا ہے کہ وہ وقت سب سے زیادہ طاقتور اور متاثر کن ہے کیونکہ یہ وہ وقت ہے جب میں واقعی کر سکتا ہوں۔

میری روح کو محسوس کرنے کے لئے کافی دیر رک جاؤ۔ درحقیقت، مجھے آخر کار احساس ہوا اور مجھے یہ تسلیم کرنا پڑا کہ میں اس طاقت کو محسوس کرنے سے بچنے کے لئے اپنی ساری زندگی مصروف رہا۔ مجھے "خالی" وقت اور جگہ سے ڈر لگتا تھا کیونکہ یہ اصل میں عالمگیر طاقت سے بھرا ہوا تھا۔

اگر آپ اپنے وجود کے ساتھ زیادہ آرام دہ ہیں تو بلاشبہ آپ کو آپ کے اندر رونی نفس کی طرف سے دنیا میں زیادہ عمل، زیادہ اظہار، زیادہ خطرہ اٹھانے کی طرف دھکیل دیا جائے گا۔ آپ کے لئے کلید یہ ہے کہ آپ اپنے محکمات کی پیروی کریں اور ایسی چیزیں کرنے کی کوشش کریں جو آپ عام طور پر جذبات پر نہیں کرتے ہیں۔ آپ کو یہ جاننے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ کچھ کیوں کر رہے ہیں یا پہلے اس سے کوئی خاص نتیجہ دیکھتے ہیں۔ اپنے احساسات پر خود بخود عمل کرنے کی مشق کرنا ضروری ہے، خاص طور پر جب لوگوں سے نہیں، دنیا میں اپنی تخلیقی توانائی کا اظہار کرنے، پیسہ کمانے، یا کسی

اور چیز سے آپ عام طور پر گریز کر سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو اس سے زیادہ سخت یادور مت دھکلیں جتنا آپ جانے کے لئے تیار ہیں۔ ترقی کے لئے اپنی حدود اور تال کا احترام کرنا بہت ضروری ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آواز آپ کے اندر ورنی آمرانہ نفس سے نہیں آ رہی ہے، یہ کہتے ہوئے، "آپ کو اپنے آپ کو اس میں ڈالنا چاہئے۔

راستہ ہے۔" (اگر یہ ہے ہونا چاہئے، یہ کائنات کی آواز شاذ و نادر ہی ہے۔ بلکہ اپنے احساسات کی پیروی کریں جو آپ کو اپنے آپ کو اظہار کرنے اور معاون طریقے سے اپنے اعتماد کو بڑھانے کی مشق کرنے کی رہنمائی کرتے ہیں۔

دھیان

آرام کرو اور اپنی آنکھیں بند کرو۔ کچھ گہری سانسیں لیں اور ہر بار جب آپ سانس چھوڑیں تو، اپنے جسم اور دماغ کو شعور کی گہری، پر سکون سطح پر آرام دیں۔ اپنے آپ کو ایک بہت متوازن شخص کے طور پر تصور کریں۔ آپ آرام کرنے، کھلینے، اور اپنے آپ کو با قاعدگی سے پروش کرنے کے قابل

- ڇ

اور آپ اپنی زندگی میں وقت اور جگہ سے لطف انداز ہوتے ہیں جب آپ کو کچھ خاص کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ پھر بھی آپ اپنے احساسات اور حرکات پر خود بخود عمل کرتے ہیں، اپنے آپ کو مضبوطی سے اور براہ راست ظاہر کرتے ہیں، اور جب بھی آپ کو ایسا کرنے کی ترغیب ملتی ہے تو نئی چیزوں کو آزمانے کا خطرہ مول لیتے ہیں۔ آپ وجود اور عمل کی پوری حد میں رہتے ہیں، لہذا آپ اپنی اندر وہی رہنمائی کی پیروی کر سکتے ہیں جس سمت میں وہ آپ کو لے جاتا ہے۔

Exercise

اگر آپ بنیادی طور پر "کرنے والے" ہیں تو، شعوری طور پر ایک دن زیادہ سے زیادہ کام کرنے میں گزاریں۔ نوٹ کریں کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں اور کیا ہوتا ہے۔ اگر آپ کام کرنے سے بہتر ہیں تو عمل کرنے کے

لئے ایک دن نکالیں۔

کسی خاص نتائج کی توقع کیے بغیر، آپ کے پاس موجود کسی بھی تحریک یا تر غیب پر۔ بہت سی نئی اور غیر معمولی چیزوں کی کوشش کریں، خاص طور پر وہ چیزیں جن میں لوگوں کے ساتھ رابطہ کرنا یا اپنے آپ کو نئے طریقوں سے دنیا میں ڈالنا شامل ہے۔ نوٹ کریں کہ آپ ایسا کرنے سے پہلے، دوران اور بعد میں کیسا محسوس کر رہے ہیں۔

باب چہارم نو عمر

مطلق العنان اور مطلق العنان



مطلق العنوان اور باغی ذاتی شخص کے دو حصے ہیں جو ہم میں سے بہت سے لوگ کسی نہ کسی شکل میں رکھتے ہیں۔ اگر وہ مضبوط ہیں

ہم میں آوازیں، وہ ہماری بصیرت کو سمجھنے اور اس کی پیروی کرنا مشکل بنا سکتی ہیں۔ اگر ہم ان سے بے خبر ہیں تو، وہ ہمارے طرز عمل کو اس طرح سے کنٹرول کر سکتے ہیں جو ہماری حقیقی خواہشات سے رابطہ کرنے کی ہماری صلاحیت میں مداخلت کرتا ہے۔ ان کے درمیان ہونے والی لڑائی ہمارے اندر بھی کشمکش پیدا کر سکتی ہے۔

جیسا کہ ہمارے تمام اندرونی نفسوں سے نہیں میں، پہلا اور سب سے اہم قدم ان کے بارے میں شعور پیدا کرنا ہے۔ ایک بار جب ہم ان کے بارے میں آگاہ ہو جاتے ہیں، تو ہم پہلے ہی ان کے ساتھ شناخت ہونے سے الگ ہو رہے ہیں۔ ہم انہیں اپنے حصے کے طور پر تسلیم کرتے ہیں، اور ہم شروع کرتے ہیں

143

شعوری انتخاب کہ ہم انہیں کتنی طاقت دیتے ہیں۔ ہم ان طریقوں کے لئے ان کی تعریف کر سکتے ہیں جن میں انہوں نے ہماری مدد کرنے کی کوشش کی ہے، اور جو کچھ وہ اب بھی ہمیں پیش کرنا چاہتے ہیں۔

اندرونی مطلق العنوان ہماری ضرورت کو پورا کرتا ہے اور وہ اصول جو ہم نے سیکھے ہیں کہ ہمیں کس طرح برداشت کرنا چاہئے۔ وہ لوگ جو ایک مضبوط مطلق العنوان والدین کی شخصیت والے گھر میں پرورش پاتے ہیں، یا ایک بہت ہی مطلق العنوان مذہب میں، ہمیشہ ایک طاقتوں اندرونی آمرانہ خود کو فروع دیتے ہیں جو بیرونی اتحاری کی شخصیات کی تمام اقدار اور قواعد کو برقرار رکھتا ہے۔ یہ آپ کی حفاظت کرنے اور آپ کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرتا ہے اس بات کو یقینی بنائ کر کہ آپ قواعد پر عمل کریں، نظم و ضبط برقرار رکھیں، اور ایک اچھے، ذمہ دار شخص کی طرح برداشت کریں۔

اگر آپ کے پاس ایک مضبوط آمرانہ خود ہے تو، آپ عام طور پر دو میں

سے ایک انتخاب کرتے ہیں: آپ اس کے اصولوں پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں یا آپ ان کے خلاف بغاوت کرتے ہیں۔ اگر آپ ایمانداری کے ساتھ ان کی پیروی کرتے ہیں تو، آپ ایک ذمہ دار، قانون کی پاسداری کرنے والے شخص اور اکثر اوقات اعلیٰ کامیابی حاصل کرنے والے ہونے کا امکان رکھتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے بے ساختہ، آزاد مزاج، تخلیقی جذبات سے رابطہ کھو دیں اور آخر کار، آپ یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ نے اپنی روح کھو دی ہے۔

کچھ لوگ اپنی مطلق العنان پر ورش پر رد عمل ظاہر کرتے ہیں اور ایک مضبوط باغی خود کو فروغ دے کر اپنی داخلی آمریت پر رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ وہ باغی کے ساتھ پہچانے جاتے ہیں اور مصنف کی ذات سے انکار کرتے ہیں، لیکن یہ ان کے لاشعور کے سائے میں رہتا ہے، اپنے طرز عمل کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرتا ہے اور باغی کو مسلسل حرکت میں لاتا ہے۔

باغی عام طور پر بچپن یا جوانی میں خود کا احساس برقرار رکھنے اور حد سے

زیادہ جابرانہ حکمرانی کے ڈھانچے میں کچھ آزادی حاصل کرنے کی کوشش
میں نشوونما پاتا ہے۔ یہ لفظی طور پر اس وقت زندگی بچانے والا ہو سکتا ہے۔
بد قسمتی سے، باغی صرف گھٹنے طکنے والا رد عمل ہے۔

مطلق العنوان قوانین۔ یہ اندر یا باہر سے کسی بھی طرح کے کنٹرول کے خلاف بغاوت میں رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ یہ خود بخود اس کے بر عکس کرے گا جو اسے لگتا ہے کہ اسے کرنا چاہئے۔

لہذا، یہ حقیقت میں مطلق العنوان سے زیادہ آزاد نہیں ہے؛ یہ صرف اسی سکے کا دوسرا رخ ہے۔ اس کا انسان کی حقیقی خواہشات سے کوئی لینا دینا نہیں ہے۔ یہ صرف اس کے بر عکس کرتا ہے جو اسے بتایا جاتا ہے۔ آخر کار، یہ ایک خود کو سبو تاڑ کرنے والی طاقت بن جاتا ہے، جو اکثر نسلہ آور اور خود کو تباہ کرنے والے طرز عمل کی طرف مائل ہوتا ہے۔

بہت سے لوگ جو باغیوں کے ساتھ شناخت کرتے ہیں وہ ان کے خاندانوں کی "کالی بھیڑیں" تھے، جو خاندان کے دیگر ممبروں کی نالپسندیدہ تو انسائیوں کو عملی جامہ پہناتے تھے۔ وہ بعد کی زندگی میں بھی اس طرز عمل کو جاری رکھ سکتے ہیں اور ہر رشتے میں ہمیشہ قربانی کا بکرا یا سایہ بردار بن جاتے

ہیں۔

باغی کسی بھی تو انائی کے خلاف لڑے گا جس سے اسے خوف ہے کہ وہ اسے کنٹرول کرے گا، بشمول قانونی اتحارٹی کے اعداد و شمار، یا آپ کی زندگی میں ثبت ڈھانچہ بنانے کی آپ کی اپنی داخلی کوششیں۔ مثال کے طور پر: آپ کا باس معقول درخواست کر سکتا ہے، اور آپ غصے میں آجاتے ہیں اور اس کے کہنے پر عمل کرنے سے گریز کرتے ہیں؛ آپ صحت مند غذا کھانے کا فیصلہ کرتے ہیں اور آپ کا باغی فوری طور پر چاکلیٹ کیک کے تین ٹکڑے کھاتا ہے؛ آپ صحیح ورزش کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں اور آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ دوپھر تک سو گئے ہیں۔

ہمیشہ کی طرح، جب ہم کسی تو انائی کے ساتھ حد سے زیادہ شناخت ہوتے ہیں تو، ہم اپنے تعلقات میں اس کے بر عکس کو راغب کرتے ہیں۔ اگر آپ کو آپ کی آمرانہ آواز کے ساتھ شناخت کیا جاتا ہے تو، آپ کے پاس شاید ایک باغی ساتھی، باغی بچے، اور / یا باغی ملازم میں ہوں گے۔ اگر آپ باغی کے ساتھ شناخت رکھتے ہیں تو، آپ مسلسل اپنی زندگی میں آمرانہ لوگوں کو راغب

کریں گے۔ پولیس، آئی آر ایس، آپ کا ساتھی، آپ کا بس وغیرہ۔ چاہے ہم

مطلق العنوان لوگوں کے ساتھ حد سے زیادہ پہچانے جائیں یا

باغی کے ساتھ، یہ شانستیں لا شعوری ہیں، لہذا کوئی حقیقی انتخاب یا آزادی نہیں ہے۔ جب آپ کی مطلق العنان ذات آپ کی ہر حرکت کو ڈکٹیشن دے رہی ہے، یا آپ کے بدقیق احساسات یا حقیقی خواہشات سے رابطہ کرنا تقریباً ممکن ہے۔

اس کے بعد گلید یہ ہے کہ ان دونوں توانائیوں سے آگاہی حاصل کی جائے اور انہیں پہچانا سیکھا جائے۔ یہ دیکھنے کی کوشش کریں کہ جب ایک یا دوسرا اقتدار سنبھالتا ہے، یا جب وہ تنازعات میں پھنس جاتے ہیں۔ ایک بار جب آپ ان کے بارے میں آگاہ ہو جاتے ہیں تو، آپ کی مدد اور حفاظت کرنے کی کوشش کرنے کے لئے ان کا اعتراف کریں۔ پھر دیکھیں کہ کیا آپ اس صورتحال میں آپ کو واقعی ضرورت اور خواہش کے بارے میں جاننے کے لئے تھوڑی گہرائی میں گر سکتے ہیں۔

میرا ایک کلائنٹ اس کے کیریئر سے مایوس تھا اور اس نے دیکھا کہ وہ اپنی

بر طرفی لا رہی ہے۔ وہ ایک دفتر میں کام کر رہی تھیں، ایک سلیز پرسن کے لیے انتظامی کام کر رہی تھیں۔ اگرچہ ان کے پاس زبردست تنظیمی صلاحیتیں تھیں، لیکن انہوں نے خود کو چیزیں کرنا بھول گئے۔ اس کا باس اس کے پاس آتا اور اسے یاد دلاتا کہ کیا نہیں کیا گیا تھا اور وہ غصے سے بھر جاتی تھی۔ اسے احساس ہوا کہ جب بھی اس کے باس نے اسے کچھ کرنے کے لئے کہا تو اسے غصہ آ رہا تھا، چاہے وہ عقل مند ہی کیوں نہ ہو۔ اسے لگا کہ وہ نو کری کھونے کا متحمل نہیں ہو سکتی، لیکن وہ وہاں بھی نہیں رہنا چاہتی تھی۔ وہ پھنسا ہوا محسوس کر رہا تھا۔ جب ہم بات کر رہے تھے، تو اس نے اپنے باغی پہلو کی شناخت کرنا شروع کر دیا۔ اس نے دیکھا کہ وہ مطلق العنوان لوگوں سے لڑ رہی ہے، جنہوں نے کہا کہ اس نو کری پر رہنا ہے، اور

* اپنے اندر موجود مختلف چیزوں کے بارے میں شعور پیدا کرنے اور ان کے ساتھ کام کرنے کا بہترین طریقہ جو میں نے پایا ہے وہ ہال اور سدرہ اسٹوں کی

وائس ڈائیلاگ تکنیک ہے (دیکھیں تجویز کردہ وسائل)۔

اپنے بس کے خلاف، جو "کنٹرولنگ" پوزیشن میں تھا۔ وہ اپنے بچپن میں واپس چلی گئیں اور جانچ کی کہ کب انہوں نے پہلی بار اندر ایک باغی پیدا کیا تھا۔ اس نے دیکھا کہ اسے دوسری ملاز متلوں اور اسکول میں حکام کے ساتھ پریشانی ہوتی تھی۔ اسے احساس ہوا کہ وہ پرانے نمونوں سے متاثر ہو رہی ہے۔

جب اس نے یہ دیکھا، تو وہ فوری طور پر اپنے ان حصوں کو تبدیل کرنا چاہتی تھی۔ میں نے اسے سمجھایا کہ وہ تبدیلی پر مجبور نہیں کر سکتی۔ اگر اس نے اپنے باغی کو تبدیل کرنے یا ٹھیک کرنے کی کوشش کی تو، وہ اسے فعال کرے گی، اور باغی لڑنا جاری رکھے گا۔ اسے اپنے آپ کو رد عمل کرتے ہوئے دیکھنے کے لئے تیار ہونے کی ضرورت تھی، یہ قبول کرنے کے لئے کہ وہ یہی طرز عمل کر رہی تھی۔ ایک بار جب وہ سمجھ گئی کہ میں اس سے کیا کہہ رہا ہوں، تو میں نے اسے اپنی آنکھیں بند کرنے اور اپنے اندر ایک گہری جگہ پر

گرنے کے لئے کہا۔ اسے اپنی بصیرت سے پوچھنے کی ضرورت تھی کہ وہ واقعی کیا چاہتی ہے۔

پختہ چلا کہ وہ سیلز وو من بننا چاہتی تھی، لیکن کوشش کرنے سے ڈرتی تھی۔

وہ ڈلیک کے پچھے بیٹھنے پر اپنے آپ پر غصہ کر رہی تھی جب اسے معلوم تھا کہ وہ کچھ اور کرنا چاہتی ہے۔

یہ محسوس کرنے کے بعد کہ وہ کیا کرنا چاہتی ہے، وہ اپنے مقصد کی حمایت کرنے کے لئے متعدد اقدامات کرنے کے قابل ہو گئی۔ اس نے عبوری طور پر اپنی نوکری برقرار رکھنے اور اپنے مقصد میں اپنے باس کی مدد لینے کا فیصلہ کیا۔ انہوں نے سیلز کمپنیوں میں متعدد معلوماتی انٹرویو کرنے کا فیصلہ کیا تاکہ ان جگہوں کے بارے میں خیالات حاصل کیے جاسکیں جہاں وہ کام کرنا چاہتی ہیں۔ یہ واضح طور پر دیکھنے کے بعد کہ وہ کیا چاہتی ہے اور اپنی مدد کرنے کے لئے کیا اقدامات کر سکتی ہے اس پر تبادلہ خیال کرنے کے بعد، وہ بہت بہتر محسوس کر رہی تھی۔

ایک ماہ بعد اس نے مجھے فون کیا اور کہا کہ اگرچہ اس کے مصنف اور باغی

اس کے خلاف لڑ رہے ہیں، لیکن ایسا لگتا ہے کہ ان کے پاس کم طاقت ہے۔ وہ سیلز کا کام کرنے کے اپنے مقصد کی حمایت جاری رکھے ہوئے تھی اور اپنی زندگی کے بارے میں بہت بہتر محسوس کر رہی تھی اور اپنے بآس کے لئے کم رو عمل محسوس کر رہی تھی۔

Exercise

اپنے کچھ قواعد اور طرز عمل کی نشاندہی کریں جو آپ کے لئے مطالبہ اور کنٹرول (حد سے زیادہ آمرانہ) محسوس کرتے ہیں۔ اپنے کسی بھی زمرے کے علاوہ نیچے دیئے گئے زمروں کا استعمال کریں۔ میں نے ہر زمرے میں کچھ مثالیں دی ہیں۔

کام مجھے ہفتے چالیس سے ساتھ گھنٹے کام کرنا ہو گا۔ مجھے کام کرنا چاہئے کہیں بھی جانا مشکل ہے۔ میں جو چاہتا ہوں وہ کر کے پیے ہیں کما سلتا۔ پیسہ: میرے پاس کبھی بھی کافی پیسہ نہیں ہو گا۔ اگر کچھ ہوتا ہے تو مجھے پیے بجا نے ہوں گے۔ مجھے پیے کے ساتھ بے وقوف نہیں ہونا چاہئے۔

تعقات: مجھے ایک ساتھی تلاش کرنا ہے۔ مجھے اپنے ساتھی کو خوش کرنا چاہئے۔ مجھے اکیلا ہونا پڑتا ہے۔ میرے پاس جو کچھ ہے اس سے بہتر ہے کہ میں مطمین ہو جاؤں۔ سکیس: جب بھی میں سکیس کرتا ہوں تو مجھے آر گیز م حاصل کرنا پڑتا ہے۔ مجھے جنسی تعلق قائم کرنے کے لئے کسی کے ساتھ محبت میں ہونا پڑتا ہے۔ مجھے سب سے بڑا سب سے زیادہ حس

لپسند عاشق نہ مانا ہے۔

اب آپ کے پاس موجود کسی بھی با غیانہ خیالات کو لکھیں۔ مثال کے طور پر، کس کو کام کی ضرورت ہے۔ میں اپنی نوکری چھوڑنے جا رہا ہوں۔ یا یہ ویسے بھی میں پسے کی پرواہ کرتا ہے، مجھے اس کی ضرورت نہیں ہے۔ یا میں وہی کروں گا جو میں اپنے ساتھی کی پیٹھ کے پچھے کرنا چاہتا ہوں۔

مطلق العنوان اور باغی مکالمے لکھنے کے بعد، ایک گہری جگہ پر جائیں اور اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ سب سے زیادہ کیا چاہتے ہیں؛ اپنے لئے کیا سچ ہے اس کا احاطہ کریں۔ جو بھی خیالات یا احساسات آپ کے پاس آتے ہیں انہیں لکھیں۔

باب پندرہ تعلقات



پرانی دنیا میں تعلقات میں اکثر بنیادی طور پر بیرونی توجہ ہوتی ہے۔ ہم خود کو

مکمل اور خوش کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ہمارے باہر سے کچھ لامحالہ، اس توقع کا نتیجہ مایوسی، ناراضگی اور مایوسی کی صورت میں نکلتا ہے۔ یا تو یہ احساسات مسلسل بڑھتے رہتے ہیں اور مسلسل جھگڑے کا سبب بنتے ہیں، یا انہیں دبادیا جاتا ہے اور جذباتی بے حسی کا باعث بنتا ہے۔ اس کے باوجود، ہم جذباتی عدم تحفظ کی وجہ سے ایک دوسرے سے دوسرے کے پاس چلے جاتے ہیں، یا اس گمشدہ ٹکڑے کی تلاش میں جاتے ہیں جو ہمیں ابھی تک نہیں ملا ہے۔

ہم کم از کم چند ہزار سالوں سے اس المناک صورتحال سے گزر رہے ہیں؛ اب ایسا لگتا ہے کہ ہم بحران کے مقام پر پہنچ رہے ہیں۔ رشته اور خاندان جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ایسا لگتا ہے کہ ایک وقت میں ٹوٹ رہے ہیں

تیز رفتار شرح۔ بہت سے لوگ اس کے بارے میں گھبرا تے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی زندگیوں میں نظم و ضبط اور استحکام کے احساس سے جڑے رہنے کے لئے پرانی روایات اور اقدار کے نظام کو دوبارہ قائم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

تاہم، پچھے جانے کی کوشش کرنا یکار ہے، کیونکہ ہماری ذہانت پہلے ہی اس سطح سے آگے بڑھ چکی ہے جہاں ہم اس طرح زندگی گزارنے کے لئے ضروری قربانیاں دینے کی خواہش رکھتے تھے۔ ماضی میں، بہت سے لوگ پوری زندگی کے لئے لازمی طور پر مردہ ریلاشپ پر لٹکنے کے لئے تیار تھے کیونکہ اس نے انہیں جسمانی اور جذباتی استحکام دیا۔

اب، ہم میں سے زیادہ سے زیادہ لوگ یہ محسوس کر رہے ہیں کہ ایک رشتے میں گھری قربت اور مسلسل زندہ رہنے اور جذبہ رکھنا ممکن ہے۔ ہم ان نظریات کی تلاش کے لئے تعلقات کے بارے میں پرانے خیالات کو چھوڑنے

کے لئے تیار ہیں، لیکن ہم نہیں جانتے کہ انہیں کہاں تلاش کرنا ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ اب بھی اپنے آپ سے باہر دیکھ رہے ہیں، یقین ہے کہ اگر ہمیں رہنے کے لئے صحیح مرد یا عورت مل جائے، تو ہم خوشی سے خوش ہوں گے۔ یا یہ سوچیں گے کہ اگر صرف ہمارے بچے یا ہمارے والدین صحیح طریقے سے بر تاؤ کریں گے، تو ہم ٹھیک ہو جائیں گے۔ ہم الجھن کا شکار ہیں، ہمارے تعلقات افرا تفری کا شکار ہیں، اور ہمارے پاس پرانی روایات نہیں ہیں جن پر انحصار کیا جائے یا ان کی جگہ لینے کے لیے کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ اس کے باوجود، ہم پچھے نہیں جاسکتے، ہمیں نئے قسم کے تعلقات قائم کرنے کے لئے نامعلوم میں آگے بڑھنا ہو گا۔

ایسا کرنے کے لئے، یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ہمارے خارجی تعلقات ہمارے ساتھ ہمارے اندر وہی تعلقات کی عکاسی کرتے ہیں۔ میرا بنیادی رشتہ اپنے آپ کے ساتھ میرا رشتہ ہے۔ تمام لوگ اس کے آئینہ دار ہیں۔ جیسے جیسے میں اپنے آپ سے محبت کرنا سیکھتا ہوں، مجھے خود بخود وہ محبت اور تعریف ملتی ہے جو میں دوسروں سے چاہتا ہوں۔ اگر میں اپنے آپ سے اور

اپنے سچ کو جینے کے لئے پر عزم ہوں، تو میں دوسروں کو راغب کروں گا

مساوی وابستگی کے ساتھ۔ اپنے گھرے احساسات کے ساتھ قربت کی میری خواہش دوسرے کے ساتھ قربت کی جگہ پیدا کرتی ہے۔ میری اپنی کمپنی سے لطف اندوز ہونے سے مجھے جس کے ساتھ بھی میں ہوں اس کے ساتھ مزہ کرنے کی اجازت دیتا ہوں۔ اور کائنات کی زندہ دلی اور طاقت کو میرے اندر بہنے کا احساس جذباتی احساس اور تکمیل کی زندگی پیدا کرتا ہے جو میں کسی کے ساتھ بھی شریک ہوں۔

ہمارے سیلو کی گاڑی لے رہے ہیں

چونکہ ہم میں سے بہت سے لوگوں نے کبھی بھی اپنی اچھی دلکھ بحال کرنا نہیں سیکھا ہے، لہذا ہمارے تعاقبات کسی اور کو ہماری دلکھ بحال کرنے کی کوشش کرنے پر مبنی ہیں۔

بچوں کے طور پر، ہم بہت باشمور اور بدیہی ہیں۔ جب سے ہم پیدا ہوتے ہیں،

ہم اپنے والدین کے جذباتی درد اور ضرورت کو محسوس کرتے ہیں، اور فوری طور پر انہیں خوش کرنے اور ان کی ضروریات کو پورا کرنے کی کوشش کرنے کی عادت ڈالنا شروع کر دیتے ہیں تاکہ وہ ہماری دیکھ بھال کرتے رہیں۔ بعد میں، ہمارے تعلقات اسی خطوط پر جاری رہتے ہیں۔

ایک لاشعوری ٹیکلی پیتھک معاہدہ ہے: "میں وہ کرنے کی کوشش کروں گا جو آپ آپ مجھ سے کرنا چاہتے ہیں اور وہ شخص بننے کی کوشش کروں گا جو آپ مجھ سے چاہتے ہیں اگر آپ میرے لئے موجود ہوں گے، مجھے وہ دیں گے جس کی مجھے ضرورت ہے، اور مجھے نہیں چھوڑیں گے۔"

یہ نظام اچھی طرح سے کام نہیں کرتا ہے۔ دوسرے لوگ شاید ہی کبھی ہماری ضروریات کو مستقل یا کامیابی سے پورا کرنے کے قابل ہوتے ہیں، لہذا ہم مایوس اور مایوس ہوجاتے ہیں۔ پھر، ہم یا تو دوسرے لوگوں کو اپنی ضروریات کے مطابق بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں (جو کبھی کام نہیں کرتا) یا ہم اپنی مرضی سے کم قبول کرنے کے لئے خود کو استغفاری دے دیتے ہیں۔ مزید برآں، جب ہم دوسرے لوگوں کو وہ دینے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں

جو وہ چاہتے ہیں، تو ہم تقریباً غیر معمولی طور پر وہ کام کرتے ہیں جو ہم واقعی
نہیں کرنا چاہتے ہیں اور آخر میں ناراض ہو جاتے ہیں۔

یا تو شعوری طور پر یا لا شعوری طور پر۔

اس موقع پر، ہم محسوس کر سکتے ہیں کہ دوسروں کی دلکشی بھال کر کے اپنی دلکشی بھال کرنے کی کوشش کرنا کام نہیں کرتا ہے۔ میں واحد شخص ہوں جو واقعی میری اچھی دلکشی بھال کر سکتا ہوں، لہذا میں بھی اسے براہ راست کر سکتا ہوں اور دوسروں کو اپنے لئے بھی ایسا کرنے کی اجازت دے سکتا ہوں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ہم دوسروں کی دلکشی بھال نہیں کر سکتے اور نہیں دے سکتے۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ ہم خوف یا ذمہ داری کی بجائے اس بات کی بنیاد پر کہ ہم واقعی کیا محسوس کرتے ہیں، دینے یا نہ دینے کا شعوری انتخاب کرتے ہیں۔ در حقیقت، جتنا بہتر ہم اپنا خیال رکھیں گے، اتنا ہی زیادہ ہمیں دینا ہو گا۔

اپنے آپ کی دلکشی بھال کرنے کا کیا مطلب ہے؟ میرے لئے، اس کا مطلب ہے اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنا اور اس کی پیروی کرنا۔ اس کا مطلب ہے کہ

میرے تمام جذبات کو سنبھل کر لئے وقت نکالنا۔ شمال میرے اندر موجود بنجے کے جذبات جو کبھی کبھی تکلیف یا خوف زدہ ہوتے ہیں۔ اور دیکھ بھال، محبت اور مناسب کارروائی کے ساتھ جواب دینا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنی سب سے اہم اندر ورنی ضروریات کو اولیت دینا اور اس بات پر بھروسہ کرنا کہ جب میں ایسا کروں گا تو ہر کسی کی ضروریات کا خیال رکھا جائے گا، اور جو کچھ کرنے کی ضرورت ہے وہ ختم ہو جائے گی۔

مثال کے طور پر، اگر میں اداس محسوس کر رہا ہوں، تو میں بستر پر رینگ سکتا ہوں اور رو سکتا ہوں، اپنے آپ کو بہت پیار کرنے اور پرورش کرنے کے لئے وقت نکال سکتا ہوں۔ یا میں کسی ایسے شخص کو تلاش کر سکتا ہوں جس سے بات کرنے کی پرواہ کی جائے جب تک کہ کچھ احساسات ختم نہ ہو جائیں اور میں ہلکا محسوس نہ کروں۔

اگر میں بہت زیادہ محنت کر رہا ہوں، تو میں اس کام کو ایک طرف رکھنا سیکھ رہا ہوں، چاہے وہ کتنا ہی اہم کیوں نہ لگے، اور کھلینے کے لئے کچھ وقت لیتا ہوں، یا صرف گرم غسل کرنے اور ناول پڑھنے کے لئے۔

اگر کوئی شخص جس سے میں محبت کرتا ہوں مجھ سے کچھ ایسا چاہتا ہے جو
میں واقعی نہیں دینا چاہتا ہوں، تو میں جتنا ممکن ہو واضح طور پر اور پیار سے
انکار کرنا سیکھ رہا ہوں، اور یقین ہے کہ وہ واقعی اس سے بہتر ہو گا۔

میں نے یہ اس وقت کیا جب میں نہیں چاہتا تھا۔ اس طرح، جب میں ہاں کہتا ہوں، تو میرا مطلب واقعی یہ ہے۔

یہاں ایک بہت اہم نکتہ ہے جس کے بارے میں میں کافی عرصے سے الجھن کا شکار تھا اور آخر کار سمجھ گیا۔ اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ "یہ سب اکیلے کرنا"۔ اپنے آپ کے ساتھ ایک اچھا رشتہ بنانا ایک خلا میں نہیں کیا جاتا ہے، دوسرا لوگوں کے ساتھ تعقات کے بغیر۔ اگر ایسا ہوتا تو ہم سب کچھ سوالوں کے لئے چروائے بن سکتے تھے جب تک کہ ہمارے پاس اپنے آپ کے ساتھ ایک کامل رشتہ نہ ہو، اور پھر ابھرتے ہیں اور اچانک دوسروں کے ساتھ کامل تعقات قائم کرتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ ہم اکیلے رہنے کے قابل ہوں، یقیناً، اور کچھ لوگوں کو ایک خاص حد تک بیرونی تعقات سے دستبردار ہونے کی ضرورت ہے،

جب تک کہ وہ اپنے آپ کے ساتھ واقعی آرام دہ محسوس نہ کریں۔ جلد یادبیر،
تاہم، ہمیں اس عکاسی کی ضرورت ہے جو ایک رشتہ ہمیں پیش کرتا ہے۔ ہمیں
دوسرے لوگوں کے ساتھ تعامل کے ذریعے شکل کی دنیا میں اپنے ساتھ اپنے
تعلقات کو استوار اور مضبوط بنانے کی ضرورت ہے۔

ان طریقوں میں فرق توجہ کام کرنے ہے۔ رشتہوں کی پرانی دنیا میں، توجہ
دوسرے شخص اور تعلقات پر ہی تھی۔ ہم نے اس مقصد کے لئے بات چیت
کی کہ دوسرے شخص کو ہمیں سمجھنے کی کوشش کریں اور ہمیں اپنی
ضرورت کی چیزوں سے زیادہ دیں۔ نئی دنیا کے تعلقات میں، توجہ اپنے آپ
اور کائنات کے ساتھ ہمارے تعلقات کی تعمیر پر ہے۔ ہم اپنے چینل کو واضح
رکھنے اور اپنے آپ کو ضرورت کی چیزوں سے زیادہ دینے کے لئے کام کرتے
ہیں۔ ہم جو الفاظ بولتے ہیں وہ ایک جیسے بھی ہو سکتے ہیں، لیکن ایزگی مختلف
ہے، اور اسی طرح نتیجہ بھی ہے۔
کمثال کے طور پر، فرض کریں کہ میں تنہا محسوس کر رہا ہوں اور اپنے ساختی
کو چاہتا ہوں

میرے ساتھ شام گزارنے کے لئے اگرچہ میں جانتا ہوں کہ وہ کچھ اور کرنے کا ارادہ کر رہا ہے۔ اس سے پہلے، میں شاید یہ پوچھنے سے ڈرتا تھا کہ میں براہ راست کیا چاہتا ہوں۔ میں شاید اکیلے گھر پر رہتا اور اکیلے رہنے سے لطف اندوز ہونا سکھنے پر توجہ مرکوز کرتا۔ بعد میں جب میں نے اس سے بات کی، تو مجھے کچھ ناراضگی محسوس ہوتی، حالانکہ میں اسے قبول نہیں کروں گا، نہ تو خود کو اور نہ ہی اس کے سامنے۔ اس کے باوجود، وہ اس ناراضگی کو محسوس کرے گا اور مجھ سے مجرم اور ناراض ہو جائے گا۔ ان میں سے کچھ بھی اس وقت تک کھل کر سامنے نہیں آتا تھا جب تک کہ ہم بحث نہیں کر رہے تھے اور میں کہہ سکتا ہوں، "ویسے بھی آپ کو میرے جذبات کی پرواہ نہیں ہے۔ تم کبھی بھی میرے ساتھ نہیں رہنا چاہتے۔" اس موقع پر، میں اس سے ٹیکی پیٹھک طور پر بات کر رہا ہوں، اپنے بنیادی احساس کے بارے میں کہ وہ میری خوشی کا ذمہ دار ہے۔

اب (امید ہے) میں شروع سے ہی زیادہ براہ راست رہوں گا۔ میں کہوں گا، "میں جانتا ہوں کہ آپ کے پاس دوسرے منصوبے ہیں، لیکن میں ابھی رابطہ کی ضرورت محسوس کر رہا ہوں اور اگر آپ شام میرے ساتھ گزاریں گے تو میں اسے پسند کروں گا۔" میں جو چاہتا ہوں اس کے لئے پوچھنے کی ذمہ داری لے رہا ہوں، اور ایسا کرتے ہوئے، میں اصل میں اپنا خیال رکھ رہا ہوں حالانکہ میں اس سے کچھ مانگ رہا ہوں۔ یہاں کلید یہ ہے کہ میری توجہ اپنے آپ پر ہے۔ یہ وہی ہے جو میں محسوس کر رہا ہوں اور یہی میں چاہتا ہوں۔ مجھے ایسا کرنے کے لئے خود کو مکروہ بنانے کے لئے تیار ہونا ہو گا۔ لیکن میں نے پایا ہے کہ یہ وہ کہنے کی خواہش ہے جو میں محسوس کرتا ہوں اور چاہتا ہوں جو مجھے مکمل محسوس کرتا ہے۔ ایک لحاظ سے، میں پہلے سے ہی زیادہ مطمئن محسوس کر رہا ہوں کیونکہ میں خود کو سہارا دینے کے لئے تیار تھا۔

سب کچھ کھل کر سامنے ہے، اور وہ ایمانداری سے جواب دینے کے لئے آزاد ہے۔ امید ہے، وہ یہ جاننے کے لئے اندر چیک کرے گا کہ اس کے لئے کیا سچ ہے۔ اگر وہ میری درخواست کو پورا کرنا چاہتا ہے، تو یہ کیک پر آئنسنگ

ہے! اگر وہ ایسا نہیں کرتا ہے، تو میں اداس یا تکلیف محسوس کر سکتا ہوں۔ میں اپنے
احساسات کا اظہار کروں گا (پھر،

میں یہ اپنے لئے کر رہا ہوں، اپنے آپ کو واضح رکھنے کے لئے) اور پھر جانے کے لئے۔ میں اس شام کو اپنے اندر گھر ائی میں جانے اور کائنات کے ساتھ اپنے تعلق کو مضبوط بنانے کے لئے ایک وقت کے طور پر استعمال کروں گا۔

مجھے ایک بہت دلچسپ چیز ملی ہے۔ جب میں مکمل طور پر اور براہ راست، غیر منصفانہ انداز میں سچ بولتا ہوں، اور وہ سب کچھ کہتا ہوں جو میں واقعی کہنا چاہتا ہوں، تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ دوسرا شخص کس طرح جواب دیتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بالکل وہی نہ کریں جو میں چاہتا ہوں، لیکن میں خود کو دیکھ بھال کرنے سے اتنا واضح اور با اختیار محسوس کرتا ہوں کہ بتائیج کو چھوڑنا آسان ہے۔ اگر میں اپنے ساتھی، خاندان اور دوست کے ساتھ اپنے جذبات کے ساتھ ایماندار اور کمزور رہتا ہوں، تو مجھے پوشیدہ ضروریات یا ناراضگی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

جب آپ اپنے آپ کی دیکھ بھال اس طرح کرتے ہیں تو، اکثر نہیں، آپ کو وہ ملتا ہے جو آپ مانگتے ہیں۔ اگر نہیں، تو اگلا قدم چھوڑنا ہے۔ اپنے اندر جائیں اور اس بات پر غور کریں کہ آپ کی بصیرت آپ کو آگے کیا کرنے کے لئے کہہ رہی ہے۔ ہمیشہ آپ کو اپنی ذات اور کائنات کے ساتھ گہرے تعلق کی طرف لے جانے دیں۔

اس طرح، اپنے آپ کے ساتھ محبت کار شستہ قائم کرنے کا ایک اہم حصہ آپ کی ضروریات کو تسلیم کرنا اور جو آپ چاہتے ہیں اس کے لئے پوچھنا سیکھنا ہے۔ ہم ایسا کرنے سے ڈرتے ہیں کیونکہ ہم بہت ضرورت مند نظر آنے سے ڈرتے ہیں۔ تاہم، یہ پوشیدہ، غیر تسلیم شدہ ضروریات ہیں، جو ہمیں بہت ضرورت مند محسوس کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ وہ براہ راست باہر نہیں آرہے ہیں لہذا وہ بالواسطہ یا ٹیکلی پیچھک طور پر باہر آتے ہیں۔ لوگ انہیں محسوس کرتے ہیں اور ہم سے دور ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ فطری طور پر جانتے ہیں کہ اگر ہم مدد کی ضرورت کو تسلیم نہیں کر رہے ہیں تو وہ ہماری مدد نہیں کر سکتے ہیں!

یہ تضاد ہے کہ جیسے جیسے ہم اپنی ضروریات کو پہچانتے اور تسلیم کرتے ہیں

اور براہ راست مدد مانگتے ہیں، ہم اصل میں مضبوط ہوتے جا رہے ہیں۔ یہ مرد
ہے جو عورت کی حمایت کرتا ہے۔ لوگوں کو یہ آسان لگتا ہے

ہمیں دیں، اور ہم زیادہ سے زیادہ مکمل محسوس کرتے ہیں۔

تو انائی کی پیروی کریں

میں نے پایا ہے کہ جب میں اپنے جذبات پر بھروسہ کرنے اور اس کی پیروی کرنے کے لئے تیار ہوتا ہوں تو یہ مجھے ان لوگوں کے ساتھ تعلقات میں لے جاتا ہے جن سے مجھے سب سے زیادہ سیکھنا ہے۔ کشش (یار د عمل) جتنا مضبوط ہوتا ہے، آئینہ اتنا ہی مضبوط ہوتا ہے۔ لہذا، تو انائی ہمیشہ مجھے سیکھنے کی سب سے شدید صورت حال کی طرف لے جائے گی۔

اس طرح جینے کی کوشش کرنا شروع میں خوفناک ہو سکتا ہے۔ ہم ہمیشہ اپنے احساسات پر اعتماد کرنے سے ڈرتے ہیں، خاص طور پر تعلقات اور جنسیت کے دائرے میں۔ چونکہ یہ تو انائی اتنی شدید، اتنی تبدیل ہونے والی اور غیر متوقع ہے، ہمیں ڈر ہے کہ مکمل افراتفزی کا راجح ہو جائے گا۔ ہم کسی اور کوچوت لگنے یا تکلیف پہنچانے سے ڈرتے ہیں۔ ہمیں یقین نہیں ہے کہ کائنات

جانتی ہے کہ وہ کیا کر رہی ہے، یا پھر ہم اپنے آپ پر بھروسہ نہیں کرتے ہیں
کہ ہم اپنے اندر وہی رہنمائی کی درست پیروی کرنے کے قابل ہوں گے۔ اور
اس کی اچھی وجہ ہے۔ رشتہوں کے شعبے میں، ہمارے پاس اتنے پرانے نمونے
اور نئے ہیں کہ اکثر ہماری بدیہی اندر وہی آواز کو درست طریقے سے سننا
مشکل ہوتا ہے۔

اپنی توانائی کی پیروی کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے پاس موجود ہر
جذبے، احساس یا تصور پر عمل کریں۔ یہ افرا تفری کارستہ ہو گا۔ اپنی توانائی کو
تعیری طور پر پیروی کرنے کے لئے، آپ کے اندر موجود مختلف ذاتوں یا
آوازوں سے آگاہ ہونا ضروری ہے، جن میں بعض اوقات متضاد جذبات اور
ضروریات ہو سکتی ہیں۔ اس طرح کے شعور کے ذریعے، آپ اس گھرے بدیہی
احساس کو محسوس کرنا شروع کر سکتے ہیں کہ زندگی کی طاقت آپ کو کہاں لے
جانے کی کوشش کر رہی ہے، جبکہ دوسروں کے ساتھ آپ کے اہم
اتفاقات، حدود اور وعدوں کا احترام کر سکتے ہیں۔
اب تک، ہم میں سے زیادہ تر نے اپنے خوف سے نمٹنے سے گریز کیا ہے

ہمارے تمام تعلقات کے لئے سخت قواعد کے ڈھانچے کی تعمیر۔ ہر رشتہ ایک خاص زمرے میں فٹ کیا جاتا ہے، اور ہر زمرے میں قواعد اور مناسب طرز عمل کی ایک فہرست مسلک ہوتی ہے۔ یہ شخص ایک دوست ہے، اس لیے میں اس طرح کا برتاؤ کرتی ہوں؛ یہ شخص میرا شوہر ہے، اس لیے اسے یہ کام کرنے چاہئیں؛ یہ بیٹا میرے خاندان میں ہے، اس لیے ہم ایک دوسرے کے ساتھ اسی طرح برتاو کرتے ہیں؛ وغیرہ وغیرہ۔ ہر بھری جہاز کی سچائی کو دریافت کرنے کے لئے بہت کم جگہ باقی ہے۔

کچھ لوگ ان قوانین کے خلاف بغاوت کرتے ہیں اور جان بوجھ کر ایسے تعلقات قائم کرتے ہیں جو ہمارے قائم کردہ ثقافتی اصولوں کے منافی ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا ہی ہوتا ہے غیرہم جنس پرست تعلقات، ہم جنس پرست اور ہم جنس پرست تعلقات وغیرہ۔ اگر بنیادی طور پر بغاوت سے متاثر ہوں تو، یہ تعلقات زیادہ تر قوانین کے خلاف رد عمل ہو سکتے ہیں، اور پھر بھی

ہماری حقیقی ضروریات کے لئے حقیقی مطابقت شامل نہیں ہو سکتی ہے۔ جس طرح ہر ہستی ایک منفرد وجود ہے، اسی طرح کسی اور کے برعکس، دو یا دو سے زیادہ مخلوقات کے درمیان ہر رابطہ بھی منفرد ہے۔ کوئی بھی روپیلائشن شپ بالکل کسی بھی دوسرے کی طرح نہیں ہے۔ مزید برآں، کائنات کی فطرت مستقل تبدیلی ہے۔ لوگ ہر وقت بدلتے رہتے ہیں اور تعلقات بھی بدلتے رہتے ہیں۔

لہذا جب ہم رشتہوں کو لیبل کرنے اور کنٹرول کرنے کے لئے بہت زیادگی کو شش کرتے ہیں، تو ہم انہیں تباہ کر دیتے ہیں۔ پھر، ہم انہیں دوبارہ زندگی میں لانے کی کوشش میں بہت سا وقت اور تو انائی خرچ کرتے ہیں۔

ہمیں اپنے تعلقات کو اپنے سامنے ظاہر کرنے کے لئے تیار ہونا چاہئے۔ اگر ہم اپنے آپ پر بھروسہ کریں، اور ایک دوسرے کے ساتھ مکمل اور ایمانداری سے اپنے آپ کا اظہار کریں، تو یہ رشتہ اپنے منفرد اور دلچسپ انداز میں سامنے آئے گا۔ ہر رشتہ ایک حیرت انگیز ہے۔

مہم جوئی؛ آپ کبھی نہیں جانتے کہ یہ کہاں لے جائے گا۔ یہ اپنے مود، ذائقے اور شکل کو منٹ سے منٹ، دن بہ دن، سال بہ سال تبدیل کرتا رہتا ہے۔ بعض اوقات، یہ آپ کو ایک اینو تھر کے قریب لے جاسکتا ہے۔ دوسرے اوقات میں، یہ آپ کو دور لے جاسکتا ہے۔

عزم اور واہستگی

جب ہم اعتماد کرنے اور اس کی پیروی کرنے کے خیال پر تبادلہ خیال کرتے ہیں تو، لوگ اکثر پوچھتے ہیں کہ اس تصویر میں عزم کا تصور کہاں فٹ بیٹھتا ہے۔

چونکہ ہم بیرونی معاملات پر بہت زیادہ توجہ مرکوز کر چکے ہیں، ہم میں سے زیادہ تر نے بیرونی تعلقات سے واہستگی کرنے کی کوشش کی ہے۔ ہم واقعی

جس چیز کا وعدہ کر رہے ہیں وہ کچھ اصول ہیں - "میں فلاں اور فلاں طریقے سے بر تاؤ کرنے پر اتفاق کرتا ہوں تاکہ ہم اس رشتے کے بارے میں محفوظ محسوس کر سکیں۔ عام طور پر ان قواعد کو واضح طور پر بیان نہیں کیا جاتا ہے، انہیں فرض کیا جاتا ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ وہ ایک پر عزم تعلقات میں ہیں لیکن شاذ و نادر ہی اپنے آپ کو یا ایک دوسرے کو واضح کرتے ہیں کہ وہ اصل میں کیا کرنے یا نہ کرنے کے لئے پر عزم ہیں۔

عام طور پر، رومانوی تعلقات میں، ایک مفروضہ یہ ہے کہ پارٹنر کسی اور کے ساتھ جنسی تعلقات نہ کرنے پر اتفاق کر رہے ہیں۔ یہاں تک کہ یہ بھی مبہم ہے، کیونکہ کوئی بھی اس بات کی وضاحت نہیں کرتا ہے کہ "جنسی تعلق" کیا ہے۔ اکثر ظاہری معاہدہ کسی اور کی طرف جنسی کشش محسوس نہیں کرنا ہوتا ہے۔ پھر بھی، آپ کسی چیز کو محسوس نہ کرنے کا معاہدہ کیسے کر سکتے ہیں؟ احساسات ہمارے شعوری کنٹرول میں نہیں ہیں۔ ہم اس بارے میں وعدے کر سکتے ہیں کہ ہم کس طرح بر تاؤ کریں گے، کیونکہ ہمارے پاس اپنے اعمال پر شعوری کنٹرول ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو لگتا ہے کہ ایک دوسرے کے

ساتھ سلوک کرنے کا عزم ایک ضرورت ہے

ایک بنیادی رشتہ میں قربت کے احساس کو برقرار کھانا جو وہ چاہتے ہیں۔ اہم سوال یہ ہے کہ کیا ہم اس عزم کو اپنے ساتھی کو کنٹرول کرنے کے طریقے کے طور پر کرتے ہیں ("میں ایک شادی شدہ رہوں گا تو آپ کو بھی ہونا پڑے گا") یا ہماری اپنی دیانت داری سے ("میں ایک دوسرے کے ساتھ رہنے کا انتخاب کرتا ہوں کیونکہ میں قربت کی گہرائی چاہتا ہوں جو اس سے میرے بنیادی تعقات میں پیدا ہوگی")۔

ہم جو وعدے کرتے ہیں یا فرض کرتے ہیں ان میں سے بہت سے کے ساتھ اصل مسئلہ یہ ہے کہ وہ لوگوں اور تعقات کی ناگزیر تبدیلیوں اور ترقی کے لئے جگہ نہیں دیتے ہیں۔ اگر آپ اپنے باہر سے آنے والے قواعد کے ایک مخصوص سیٹ کے مطابق بر تاؤ کرنے کا وعدہ کرتے ہیں تو، آخر کار آپ کو اپنے آپ کے ساتھ سچے ہونے اور ان اصولوں پر سچے ہونے میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا ہو گا۔ جب آپ ایماندار اور حقیقی ہونا چھوڑ دیتے

ہیں تو، آپ کے تعلقات میں رہنے کے لئے بہت کچھ نہیں بچا ہے۔ آپ ایک خالی خول کے ساتھ اختتام پذیر ہوتے ہیں۔ ایک اچھا عزم، لیکن اس میں کوئی حقیقی لوگ نہیں ہیں!

کیونکہ اس قسم کی واپسی کی شکل کو برقرار رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ تعلقات کو تبدیل ہونے سے، اکثر نہیں، یہ صرف برقرار نہیں رہتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ تعلقات شکل تبدیل کرتے ہیں اور کوئی بھی عزم اس بات کی ضمانت نہیں دے سکتا کہ وہ نہیں کریں گے۔ کوئی بیرونی شکل ہمیں وہ تحفظ نہیں

دے سکتی جو ہم چاہتے ہیں۔ آپ کی شادی کو پچاس سال ہو سکتے ہیں اور 15 سال آپ کا شریک حیات آپ کو چھوڑنے کا فیصلہ کر سکتا ہے! اگر ہم صرف اس بات

کا احساس کریں تو یہ ہمیں بہت زیادہ درد سے بچا سکتا ہے۔ طلاق دینے والے

لوگ تقریباً لازمی طور پر محسوس کرتے ہیں کہ وہ ناکام ہو گئے ہیں، کیونکہ وہ

سمجھتے ہیں کہ تمام شادیاں ہمیشہ کے لئے ہونی چاہیں۔ بہت سے معاملات میں،

تاہم، شادی واقعی ایک کامیاب رہی ہے۔ اس نے ہر شخص کی مدد کی ہے۔ اس مقام تک بڑھنے کے لئے جہاں انہیں اب ایک ہی شکل کی ضرورت نہیں ہے۔

بہت سے معاملات میں درد کی وجہ یہ ہے کہ ہم نہیں جانتے کہ بنیادی محبت کا

احترام کرتے ہوئے شکل کو کیسے تبدیل ہونے دیا جائے

اور رابطہ۔ جب آپ کسی دوسرے انسان کے ساتھ گھری والستگی رکھتے ہیں تو، روح کا تعلق اکثر ہمیشہ کے لئے رہتا ہے۔ تاہم، تعلقات میں تو انائی کی شدت میں اضافہ یا کمی واقع ہوتی ہے اور کسی بھی وقت اس سے کتنا سیکھنا پڑتا ہے۔ جب آپ کسی کے ساتھ رہنے سے بہت کچھ سیکھ لیتے ہیں تو، آپ کے درمیان تو انائی بالآخر اس حد تک کم ہو سکتی ہے کہ آپ کو شخصیت کی سطح پر زیادہ، یا بالکل بھی بات چیت کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کبھی کبھی، تو انائی بعد میں ایک اور سطح پر خود کو دوبارہ تجدید کرتی ہے۔ ہم اس بات کو نہیں سمجھتے، لہذا جب ہمارے تعلقات تبدیل ہوتے ہیں تو ہم مجرم، مایوس اور تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ ہم واقعی نہیں جانتے کہ اپنے جذبات کو ایک دوسرے کے ساتھ موثر طریقے سے کیسے بانٹا ہے، اور لہذا ہم اکثر دوسرے شخص کے ساتھ اپنا رابطہ منقطع کر کے ان جذبات کا جواب دیتے ہیں۔ یہ ہمیں حقیقی درد کا سبب بنتا ہے، کیونکہ ہم دراصل اپنے گھرے احساسات کو کاٹ رہے ہیں۔ میں نے پایا ہے کہ

رشتوں میں تبدیلیاں کم تکلیف دہ ہو سکتی ہیں، اور بعض اوقات خوبصورت بھی ہو سکتی ہیں، جب

ہم ایمانداری سے بات چیت کر سکتے ہیں اور اس عمل میں خود پر اعتماد کر سکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کا خیال ہے کہ قربانی اور سمجھوتہ ضروری ہے۔

تعاقبات کو برقرار رکھنے کے لئے سیری۔ قربانی اور سمجھوتہ کرنے کی ضرورت کائنات کی فطرت کے بارے میں غلط فہمی پر مبنی ہے۔ ہمیں ڈر ہے کہ ہمارے لئے کافی محبت نہیں ہے اور یہ کہ سچائی تکلیف دہ ہو سکتی ہے۔ در حقیقت، کائنات محبت سے بھری ہوئی ہے، اور سچائی، جب ہم اسے دیکھ سکتے ہیں، ہمیشہ شفا بخش ہے۔

جب میں ایماندار ہونے کے لئے تیار ہوتا ہوں اور جو چاہتا ہوں وہ مانگنے کے لئے تیار ہوتا ہوں، اپنے جذبات کو کھلے عام بانٹنے کے لئے تیار ہوتا ہوں، تو مجھے پتہ چلتا ہے کہ کسی بھی صورتحال میں بنیادی سچائی تمام متعلقہ افراد کے لئے ایک جیسی ہے۔ سب سے پہلے ایسا لگتا ہے کہ میں ایک چیز چاہتا ہوں اور دوسرا شخص کچھ اور چاہتا ہے۔ اگر ہم

دونوں سچ بولتے رہتے ہیں جیسا کہ ہم اسے محسوس کرتے ہیں، جلد یا بدیر یہ کام کرتا ہے تاکہ ہم دونوں دیکھیں کہ ہم وہ حاصل کر سکتے ہیں جو ہم واقعی چاہتے ہیں۔

مثال کے طور پر، ایک جوڑا جو میرے گاہک ہیں، اپنے کام کے بارے میں بہت زیادہ تنازعات کا تجربہ کر رہے تھے۔ وہ شراکت دار تھے ایک بہت کامیاب کاروبار ہے۔ وہ کاروبار سے تھک چکی تھی اور کچھ اور کرنا چاہتی تھی۔ وہ اس کام سے محبت کرتا تھا اور اسے جاری رکھنا چاہتا تھا لیکن اس کے بغیر ایسا نہیں کرنا چاہتا تھا۔ انہوں نے اس بات پر فوری لٹرائی لٹری کہ آیا کاروبار (اس کی خواہش) کو فروخت کیا جائے یا اسے جاری رکھا جائے اور اسے (اس کی خواہش کو) بڑھایا جائے۔

ایک بار جب انہوں نے گہری سطح پر بات چیت شروع کی تو انہوں نے اپنے خوف کو بے نقاب کیا۔ وہ اپنے آپ کو تخلیقی طور پر نئے طریقوں سے

ظاہر کرنے کی خواہش مند تھی، لیکن اس بات سے خوفزدہ تھی کہ وہ کامیابی حاصل نہیں کر سکے گی۔ اس کی مسلسل جمایت کے بغیر مکمل طور پر باہر نکل جائے گی۔ انہیں اس بات کا بھی ڈر تھا کہ وہ زیادہ پیسے نہیں کما پائیں گی، اور وہ فیصلی کی آمدنی میں ان کے کم ہونے والے تعاون سے ناراض ہوں گے۔ اسے ڈر تھا کہ وہ اس کے بغیر کاروبار کو کامیابی سے سنبھالنے سے قاصر ہو گا؛ وہ اس کی تخلیقی ان پٹ پر بہت زیادہ انحصار کرتا تھا اور اپنی بدیہی صلاحیت پر بھروسہ نہیں کرتا تھا۔ اس کے علاوہ، اسے ڈر تھا کہ اس کی گرم جوشی اور مزاح کے بغیر اس کی کام کرنے کی زندگی سست اور بے حس ہو جائے گی۔ اپنے احساسات کا پوری طرح اظہار کرنے کے بعد، وہ یہ دیکھنے کے قابل تھے کہ وہ دونوں آزادی اور تخلیقی صلاحیتوں کی ایک نئی سطح میں چھلانگ لگانے کے مقام پر تھے۔ وہ ایک دوسرے پر اپنا کچھ انحصار چھوڑنے اور اپنے آپ پر زیادہ اعتماد پیدا کرنے کے لئے تیار تھے۔ انہوں نے آہستہ آہستہ کاروبار سے دستبرداری اختیار کی اور ایک نیا اور بہت مختلف کیریز شروع کیا، جو بالآخر انہیں بہت دلچسپ لگا۔

اور فائدہ مند ہے۔ انہوں نے کاروبار کو چلانا جاری رکھا اور اسے نئی اور دلچسپ سمتوں میں تیار کیا۔ ان کی بڑھتی ہوئی آزادی اور خود اعتمادی سے ان کے تعلقات میں اضافہ ہوا۔

میرے لئے، رشته میں وابستگی کی بنیاد اپنے آپ سے وابستگی پر مبنی ہونی چاہئے۔ اپنے وجود سے محبت، عزت، اطاعت، اور پیار کرنے کے لئے۔ رشته میں میرا عزم یہ ہے کہ میں اپنی سچائی کا احترام کروں اور دوسرے شخص کی سچائی کا بھی احترام کرنے کی پوری کوشش کروں۔ میں جس سے بھی محبت کرتا ہوں، میں وعدہ کرتا ہوں کہ میں ایماندار ہونے، اپنے جذبات کا اشتراک کرنے، اپنی ذمہ داری لینے، اس شخص کے ساتھ اپنے جذبات کا احترام کرنے اور اس تعلق کو برقرار رکھنے کے لئے ہر ممکن کوشش کروں گا۔

اگرچہ ہمارے پاس تعلقات کی ایک خاص شکل (مثال کے طور پر شادی)

کو برقرار رکھنے کی مضبوط خواہش اور ارادہ ہو سکتا ہے، لیکن ہم تعلقات کی شکل کے بارے میں کوئی مطلق ضمانت نہیں دے سکتے ہیں۔ حقیقی وابستگی اس حقیقت کی اجازت دیتی ہے کہ شکل مسلسل تبدیل ہو رہی ہے، اور یہ کہ ہم تبدیلی کے اس عمل پر اعتماد کر سکتے ہیں۔ یہ حقیقی قربت کا دروازہ کھولتا ہے جو اس وقت پیدا ہوتا ہے جب لوگ ایک دوسرے کے ساتھ گھری اور ایمانداری سے اشتراک کرتے ہیں۔ اگر دو لوگ اس بنیاد پر ایک ساتھ رہتے ہیں، تو اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ واقعی ایک ساتھ رہنا چاہتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کے ساتھ محبت اور سکھنے کی شدت تلاش کرتے رہتے ہیں جیسے جیسے وہ بدلتے اور بڑھتے ہیں۔

مونوگ ہوں یا نہیں

لوگ اکثر مجھ سے پوچھتے ہیں کہ کیا مجھے لگتا ہے کہ بنیادی تعلقات میں ایک شادی ضروری ہے۔ میں عام طور پر اپنے تجربے کا اشتراک کر کے

جواب دیتا ہوں۔ جیسا کہ میں نے اس کتاب میں پہلے ذکر کیا ہے، میری زندگی میں ایک وقت میں میں نے غیر رومانوی تعلقات کے ساتھ تجربہ کیا۔ میں

پتہ چلا کہ اگرچہ میرے پاس جذباتی طور پر محبت اور آزادی کے حیرت انگیز نظریات تھے، لیکن یہ میرے لئے بہت تکلیف دہ تھا۔ مجھے یہ بھی احساس ہوا کہ میرے بنیادی حرکات میں سے ایک رشتے میں وابستگی کے بارے میں میرا خوف اور تذبذب تھا۔

ایک بار جب میں نے اپنے اندر موجود بہت سے مختلف نفسوں کے بارے میں سیکھا، تو مجھے احساس ہوا کہ میرے کچھ اندرونی نفس یک جنس ہیں اور کچھ نہیں ہیں! درحقیقت، میں نے اسے کافی عالمگیر پایا۔ ہم سب کے پاس خود ساختہ ہیں جو دوسروں کے ساتھ جنسی تعلق قائم کرنے کے لئے آزاد ہونا پسند کریں گے، جب بھی وہ ایسا محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے پاس دوسرے لوگ بھی ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ شادی کی سلامتی اور انفرادیت کی ضرورت اور خواہش رکھتے ہیں۔ ہمارے اندر کمزور بچہ، خاص طور پر، واقعی غیر ازدواجی تعلقات میں کھل کر سامنے نہیں آئے گا۔

چونکہ کسی دوسرے کے ساتھ اپنی گہری کمزوری ظاہر کرنا قربت کی

مکلید ہے، لہذا اگر کمزور بچہ کسی رشتے میں موجود نہیں ہے تو، ہم قربت کی گھرائی کا تجربہ نہیں کریں گے جو ہم میں سے زیادہ تر جنسی شراکت داری میں چاہتے ہیں۔

قربت کی یہ سطح میرے لئے بہت اہم ہے، لہذا مجھے یہ سمجھ میں آیا کہ میرے لئے، اپنے ساتھی کے ساتھ میرے تعلقات میں ایک اہم عضر مونو گا موس طرز عمل کے لئے باہمی وابستگی ایک اہم عضر ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ دوسروں کے لئے کشش زندہ رہنے کا ایک لازمی حصہ ہے۔ ہم مناسب حدود کو برقرار رکھتے ہوئے ان پر کشش مقامات کو محسوس کر سکتے ہیں اور ان سے اطف اندوز بھی کر سکتے ہیں۔ اگر ہم اپنے آپ کے ساتھ اور ایک دوسرے کے ساتھ ایماندار ہیں، تو یہ تجربات ہمارے تجربات کا حصہ بن سکتے ہیں۔

* اس مسئلے پر مزید معلومات کے لیے میں ایک دوسرے کو گھنے لگانے اور ڈاکٹر ہال اور سدرہ اسٹوں کی ٹیکسٹس افسرز اینڈ پرکشش کتاب کی سفارش کرتا ہوں۔

سوال کی ترقی اور ہمارے تعلقات کی ترقی.*

فسانہ

جب ہم کسی ایسے شخص سے ملتے ہیں جو ہمارے لئے خاص طور پر مضبوط آئینہ ہے، تو ہم ایک شدید کشش محسوس کرتے ہیں (یا ہم شروع میں اسے نفرت یا ناپسندیدگی کے طور پر محسوس کر سکتے ہیں؛ کسی بھی طرح، ایک مضبوط احساس ہے)۔ اگر وہ شخص اس جنس کا ہے جسے ہم ترجیح دیتے ہیں اور اس میں کچھ خصوصیات ہیں تو، ہم اس احساس کو جنسی کشش کے طور پر محسوس کر سکتے ہیں۔ جب تو انائی خاص طور پر مضبوط ہوتی ہے تو ہمارے پاس ایک تجربہ ہوتا ہے جسے ہم "محبت میں پڑنا" کہتے ہیں۔ محبت میں پڑنا دراصل یہ محسوس کرنے کا ایک طاقتور تجربہ ہے کہ کائنات آپ کے ذریعے حرکت کرتی ہے۔ دوسرا شخص آپ کے لئے ایک چن نیل بن گیا ہے، ایک محرک جو آپ کو اپنے اندر

محبت، خوبصورتی اور جذبے کے لئے کھلنے کی ترغیب دیتا ہے۔ آپ کا اپنا چینل و سیج پیانا نے پرکھتا ہے، آفاقی تو انائی آتی ہے، اور آپ کے پاس "روشن خیالی" کا ایک خوشگوار لمحہ ہوتا ہے جو کچھ لوگوں کے تجربات سے ملتا جلتا ہے۔ طویل عرصے تک مراقبہ کرنے کے بعد۔

یہ دنیا کا سب سے سنسنی خیز اور پر جوش تجربہ ہے اور یقیناً، ہم اسے برقرار رکھنا چاہتے ہیں۔ بد قسمتی سے، ہمیں احساس نہیں ہے کہ ہم اپنے اندر کائنات کا تجربہ کر رہے ہیں۔ ہم تسلیم کرتے ہیں کہ دوسرے شخص نے اس تجربے کو متحرک کیا ہے اور ہمیں لگتا ہے کہ یہ وہی ہے جو بہت حیرت انگیز ہے! محبت میں پڑنے کے وقت، ہم اس شخص کی روح کی خوبصورتی کو صحیح طور پر محسوس کر رہے ہیں، لیکن ہم اسے اپنے آئینے کے طور پر نہیں پہچان سکتے ہیں۔ ہم صرف یہ جانتے ہیں کہ جب ہم ان کے ساتھ ہوتے ہیں تو ہم اس عظیم احساس کو محسوس کرتے ہیں۔ لہذا، ہم اکثر اپنی طاقت ان کو دینا شروع کر دیتے ہیں، اور اپنی خوشی کا ذریعہ خود سے باہر رکھنا شروع کر دیتے ہیں۔

دوسرے شخص فوری طور پر ایک شے بن جاتا ہے۔ کچھ۔

وہ چیز جسے ہم حاصل کرنا اور پکڑنا چاہتے ہیں۔ رشتہ ایک نشہ بن جاتا ہے: منشیات کی طرح، ہم زیادہ سے زیادہ ایسی چیز چاہتے ہیں جو ہمیں اوپر لے جائے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہم فی بیٹھ کی شکل کے عادی ہو جاتے ہیں، یہ تسلیم نہیں کرتے کہ یہ وہ توانائی ہے جو ہم چاہتے ہیں۔ ہم شخصیت اور جسم پر توجہ مرکوز کرتے ہیں، اور اسے برقرار رکھنے کے لئے اسے پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جیسے ہی ہم ایسا کرتے ہیں، تو انائی مسدود ہو جاتی ہے۔ چینل کو اتنی مضبوطی سے پکڑ کر ہم دراصل اس کا گلا گھونٹ رہے ہیں اور اسی تو انائی کو بند کر رہے ہیں جو ہم چاہتے ہیں۔

حقیقی جذبہ ہمیں ایک ساتھ لا تا ہے لیکن ہماری ضرورت اکثر اس کے فوراً بعد ہی ختم ہو جاتی ہے۔ رشتہ کھلتے ہی تقریباً مرناس شروع ہو جاتا ہے۔ پھر ہم واقعی گھبراتے ہیں اور عام طور پر اس سے بھی زیادہ مضبوطی سے پکڑتے ہیں۔ محبت میں پڑنے کا ابتدائی تجربہ اتنا طاقتور تھا کہ ہم کبھی کبھی اسے دوبارہ تخلیق

کرنے کی کوشش میں سالوں گزارتے ہیں۔ لیکن اکثر، جتنی زیادہ ہم کوشش کرتے ہیں، اتنا ہی یہ ہم سے دور رہتا ہے۔ جب ہم ہار مان لیں گے اور اسے چھوڑ دیں گے تب ہی تو انائی دوبارہ بہنا شروع ہو جائے گی اور ہم اسی احساس کا تجربہ کر سکیں گے۔

پرانی دنیا میں رومانس کی المناک نوعیت ایسی ہی ہے۔ ہم نے اس پر کام کرنے کی کوشش میں ہزاروں سال گزارے ہیں۔ ہمارے پسندیدہ گانے، کہانیاں اور ڈرامے ہمارے رشتقوں کی بیرونی طور پر عادی فطرت اور اس کے نتیجے میں ہونے والے درد اور ماہیوسی کی عکاسی کرتے ہیں۔

نئی دنیا میں، ہم کچھ آسان اور خوبصورت دریافت کر رہے ہیں جو ہمارے بہت سے درد کو ٹھیک کر سکتی ہے: سب سے بڑا رومانس زندگی کے ساتھ ہمارا محبت کا تعلق ہو سکتا ہے۔

A Love Affair

میں دیکھ رہا ہوں کہ زندہ رہنا کائنات کے ساتھ محبت کا معاملہ ہے۔

میں اسے اپنے اندر کے مرد اور عورت کے درمیان، اور میری شکل اور میری روح کے درمیان محبت کے طور پر بھی سمجھتا ہوں۔

جیسے جیسے میں اپنا چینل بناتا اور کھولتا ہوں، زیادہ سے زیادہ تو انائی اس میں بہہ جاتی ہے۔ میں احساس اور جذبے کی زیادہ شدت محسوس کرتا ہوں۔ محبت میں ہونا وجود کی ایک ایسی حالت ہے جو کسی ایک شخص سے آزاد ہے۔ تاہم، کچھ لوگ میرے اندر کی زندگی کی طاقت کے بارے میں میرے تجربے کو تیزیاً گھرا کرتے ہیں۔ میں جانتا ہوں کہ وہ لوگ میرے لئے آئینہ ہیں اور یہ کہ وہ میری زندگی میں خصوصی تو انائی کے چینل بھی ہیں۔

میں ان کی طرف بڑھتا ہوں کیونکہ میں وہ شدت چاہتا ہوں جو میں ان کے ساتھ تجربہ کرتا ہوں۔ میں محسوس کرتا ہوں کہ کائنات میرے ذریعے ان کی طرف بڑھ رہی ہے، اور ان کے ذریعے میری طرف بڑھ رہی ہے۔ یہ کسی بھی قسم کے تبادلے کے ذریعے ہو سکتا ہے۔ تو انائی خود مجھے بتاتی ہے

کہ کیا ضروری اور مناسب ہے۔ یہ باہمی طور پر اطمینان بخش اور بھرپور تبادلہ ہے کیونکہ کائنات ہم میں سے ہر ایک کو وہ دے رہی ہے جس کی ہمیں ضرورت ہے۔ یہ ایک مختصر، ایک وقت کا تجربہ، ایک نظر یا کسی اجنبی کے ساتھ مختصر گفتگو ہو سکتی ہے۔ یا، یہ ایک مسلسل رابطہ ہو سکتا ہے، ایک گہرا رشتہ جو کئی سالوں تک رہتا ہے۔ میں اسے زیادہ سے زیادہ دیکھتا ہوں کیونکہ کائنات مسلسل میرے پاس آ رہی ہے، بہت سے مختلف چیزوں کے

ذریعے۔

میں نے ابھی جو لکھا ہے وہ ایک مثالی منظر ہے۔ یقیناً میں نہیں ہوں اسے ہر لمحے مکمل طور پر جینا۔ کئی بار میں اپنے خوف اور عدم تحفظ میں پھنس جاتا ہوں۔ تاہم، میں اسے زیادہ سے زیادہ بار تجربہ کر رہا ہوں، اور جب میں ایسا کرتا ہوں تو، یہ حیرت انگیز لگتا ہے!

Exercises

1. اپنے آپ کو ایک رومانٹک ڈایٹ پر لے جائیں۔ سب کچھ اس طرح

کرو جیسے آپ

سب سے زیادہ محبت کرنے والے اور دلچسپ ساتھی کے ساتھ باہر جا رہے تھے جس کا آپ تصور کر سکتے ہیں۔ پر تعیش گرم غسل کریں، اپنے بہترین کپڑوں میں ملبوس ہوں، اپنے آپ کو بھول خریدیں، کسی خوبصورت ریستوران میں جائیں، چاند کی چھل قدمی کریں، کوئی اور کام کریں جو آپ کے شوق کو متاثر کرے۔ شام کو اپنے آپ کو یہ بتانے میں گزاریں کہ آپ کتنے حیرت انگیز ہیں، آپ اپنے آپ سے کتنا پیار کرتے ہیں، اور کچھ اور جو آپ کسی عاشق سے سننا چاہتے ہیں۔ تصور کریں کہ کائنات آپ کی محبوب ہے اور آپ کو وہ سب کچھ دے رہی ہے جو آپ چاہتے ہیں۔

2. اگلی بار جب آپ کسی کے ساتھ رومانوی یا جنسی "چارج" محسوس کرتے ہیں تو، یاد رکھیں کہ یہ وہ کائنات ہے جسے آپ محسوس کر رہے ہیں۔ آپ جو کچھ بھی کریں، چاہے آپ اس پر عمل کریں یا نہ کریں، بس یہ یاد رکھیں کہ یہ سب زندگی کے ساتھ آپ کے حقیقی محبت کا حصہ ہے۔

باب ۱۶ ہارے پچ



کائنات کے لئے ایک سی میںل کے طور پر زندگی گزارنے کا اطلاق ہماری زندگی کے ہر دوسرے شعبے کی طرح پرورش پر بھی ہوتا ہے۔ جبکہ میرے پچ نہیں ہیں

خود، میرے بہت سے دوست ہیں جو اپنے بچوں سے متعلق ان اصولوں کو استعمال کر رہے ہیں۔ بچوں کی پرورش کے ہمارے پرانے تصورات اور نمونوں کو تبدیل کرنا یقینی طور پر آسان نہیں ہے، لیکن نتائج دیکھنے میں حیرت انگیز ہیں: ان بچوں سے نکلنے والی تیز روشنی، ان کے والدین کے لئے دھڑے بندی اور تکمیل، اور ان کے مابین قربت اور اشتراک کی گہرائی۔

پرورش کے ہمارے پرانے خیالات میں عام طور پر اپنے بچوں کی فلاح و بہبود کے لئے مکمل طور پر ذمہ دار محسوس کرنا اور "اچھے والدین" بننے کے لئے کچھ طرز عمل کے معیار پر عمل کرنے کی کوشش کرنا شامل ہے۔

جیسا کہ آپ سیکھتے ہیں

اپنے آپ پر اعتماد کریں اور خود بخود پر اعتماد کریں، آپ اپنے آپ کو اپنے بہت سے پرانے اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں کہ ایک اچھا والدین کیا کرتا ہے۔ بہر حال، آپ کے ذریعے جو توانائی اور زندہ پن آ رہا ہے، آپ کی زندگی میں آپ کے اطمینان کا بڑھتا ہوا احساس، اور اپنے آپ اور کائنات پر آپ کا اعتماد، آپ کے بچے کی مدد کرنے کے لئے کسی اور چیز سے کہیں زیادہ کام کرے گا۔

ایک لحاظ سے، آپ کو اپنے بچوں کی "پرورش" کرنے کی ضرورت نہیں ہے! کائنات آپ کے بچوں کے لئے حقیقی والدین ہے؛ آپ صرف چیلن ہیں۔ جتنا زیادہ آپ اپنی توانائی کی پیروی کرنے اور وہ کرنے کے قابل ہوں گے جو آپ کے لئے بہترین ہے، اتنا ہی زیادہ کائنات آپ کے ذریعہ آپ کے آس پاس کے ہر شخص کے پاس آئے گی۔ جیسے جیسے آپ ترقی کریں گے، آپ کے بچے بھی ترقی کریں گے۔

جب بچے پیدا ہوتے ہیں، تو وہ طاقتور، بدیہی مخلوق ہوتے ہیں۔ جسمانی دنیا میں نئے آنے والے، وہ اپنے پہلے سال ایک جسم میں رہنا سیکھنے میں گزارتے ہیں۔ ان کی شکل میں ہم سے کم عمر اور کم تجربہ کار ہیں، لیکن ان کی رو حیں ہماری طرح ہی ترقی یافتہ ہیں۔ درحقیقت، میرا منا ہے کہ ہمارے پاس اکثر ایسے بچے ہوتے ہیں جو روحانی طور پر ہم سے زیادہ ترقی یافتہ ہوتے ہیں، تاکہ ہم ان سے سیکھ سکیں۔

ہمارے بچے دنیا میں واضح مخلوق کے طور پر آتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ وہ کون ہیں اور وہ یہاں کیا کرنے آئے ہیں۔ میرا منا ہے کہ شعور کی کسی نہ کسی سطح پر والدین اور بچوں نے اتفاق کیا ہے۔ والدین نے بچے کی شکل (جسم، دماغ، اور جذبات) کو فروغ دینے اور دنیا میں کام کرنے کا طریقہ سیکھنے میں مدد اور مدد کرنے پر اتفاق کیا ہے۔ بچے نے والدین کو ان کی بدیہی ذات کے ساتھ زیادہ رابطے میں رہنے میں مدد کرنے پر اتفاق کیا ہے۔ چونکہ بچوں نے ابھی تک اپنی روح سے اپنا شعوری تعلق نہیں کھوایا ہے، اہذا وہ ہمیں اپنی اعلیٰ ذات کے ساتھ دوبارہ جڑنے میں کافی مدد فراہم کرتے ہیں۔

ہمارے بچوں کو بنیادی طور پر ہم سے دو چیزوں کی ضرورت ہے:

1. انہیں پہچاننے کی ضرورت ہے کہ وہ اصل میں کون ہیں۔

اگر ہم دیکھتے اور جانتے ہیں کہ وہ طاقتوں اور نفس روحانی مخلوق ہیں اور

شروع سے ہی ان سے اسی طرح تعلق رکھتے ہیں، تو انہیں اپنی طاقت کو

چھپانے اور اپنی روح سے رابطہ کھونے کی ضرورت نہیں ہو گی، جیسا کہ ہم

میں سے بہت سے لوگوں کے پاس ہے۔ ان کے وجود کو وہ حمایت اور

اعتراف ملے گا جس کی انہیں واضح اور مضبوط رہنے کی ضرورت ہے۔

2. انہیں ضرورت ہے کہ ہم ان کے لئے ایک مثال قائم کریں

کہ شکل کی دنیا میں موثر طریقے سے کیسے رہنا ہے۔ جب ہم ایسا کرتے ہیں، تو وہ

دیکھتے ہیں کہ ہم کس طرح رہتے ہیں اور ہماری تقلید کرتے ہیں۔ بہت سمجھدار

اور عملی ہونے کی وجہ سے، وہ اس کی نقل کرتے ہیں جو ہم اصل میں کرتے

ہیں، نہ کہ ہم جو کہتے ہیں۔

ان دو چیزوں کی ذمہ داری لینے کے بد لے میں، ہم اپنے بچوں سے
لامحمد و مقدار میں متحرک تو انائی حاصل کرتے ہیں۔ جب تک انہیں بہت
کم عمری میں سوپ پورٹ کی کمی کی وجہ سے بند نہیں کیا جاتا، بچے بہت واضح اور
طاقوٰر چیل ہوتے ہیں۔ چونکہ انہوں نے ابھی تک زیادہ عقلی سنسرشپ تیار
نہیں کی ہے، لہذا وہ تقریباً مکمل طور پر بد یہی، مکمل طور پر بے ساختہ، اور بالکل
ایماندار ہیں۔ انہیں دیکھنے سے، ہم اس بارے میں بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں کہ
کس طرح کم تو انائی حاصل کی جائے اور تخلیقی طور پر کیسے زندگی گزاری
جائے۔

زیادہ تر والدین اپنی ذمہ داریوں کو اتنی کامیابی سے ادا نہیں کر سکے جتنی وہ
چاہتے تھے۔ عام طور پر، والدین اپنے کردار اور ذمہ داریوں کے بارے میں
الجھن کا شکار رہے ہیں۔ ان کے پاس کوئی واضح ماؤل یا رہنمایا صول نہیں ہیں۔
انسانی تاریخ میں ابھی کچھ عرصہ پہلے تک کسی نے بھی والدین کے بارے میں
زیادہ تحقیق نہیں کی تھی اور اب بھی والدین بننے کے بارے میں خود کو تعلیم

دینے کے لئے بہت کم وسائل موجود ہیں۔ زیادہ تر لوگ ہٹ یا مس انداز میں والدین بنتے ہیں۔ لہذا، ہر ایک نے بہت سی غلطیاں کی ہیں۔

میں نے بہت سارے والدین سے ملاقات کی ہے، جواب زیادہ باشمور ہو گئے ہیں، اپنے بچوں کی پرورش کے بارے میں چھپے مڑ کر دیکھنے میں شدید جرم اور افسردگی محسوس کرتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا مفید ہے کہ چل ڈرین طاقتور، روحانی خلوق ہیں جو اپنی زندگی ووں کے لئے ذمہ دار ہیں۔ انہوں نے آپ کو والدین کے طور پر منتخب کیا تاکہ وہ ان چیزوں کو سیکھ سکیں جو انہیں اس زندگی میں کام کرنے کی ضرورت ہے۔

اس کے علاوہ، یہ جانے میں بہت مدد ملتی ہے کہ جیسے جیسے آپ بڑھتے ہیں اور ترقی کرتے ہیں، وہ ثابت طور پر متاثر ہوں گے اور آپ کی ٹرانس فارمیشن کی حمایت کریں گے۔ جیسے جیسے آپ تبدیل ہوں گے وہ تبدیل ہوں گے، چاہے وہ بڑے ہوں اور آپ سے بہت دور رہتے ہوں۔ تمام تعلقات ٹیلی پیٹھک ہیں، لہذا اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ جسمانی فاصلہ کیا ہے، وہ آپ کی عکاسی کرتے رہیں گے۔ کیونکہ ہم اپنے وجود سے کافی حد تک ہم آہنگ نہیں ہوئے ہیں،

ہمارے بچوں کے اندر روح کو پہچانا اور اس پر بھروسہ کرنا مشکل ہے۔ چونکہ وہ جسمانی طور پر غیر ترقی یافتہ اور منطقی طور پر غیر نفس تھے، لہذا ہم نے سوچا کہ وہ اصل میں کم باشعور اور کم ذمہ دار ہیں۔

میں نے بہت سے لوگوں میں یہ بنیادی رویہ دیکھا ہے کہ چیل ڈرین کسی حد تک بے بس یا ناقابل اعتماد ہیں اور یہ کہ والدین انہیں کنٹرول کرنے اور انہیں ذمہ دار مخلوق میں ڈھالنے کے ذمہ دار ہیں۔ پچ، یقیناً، اس رویے کو اٹھاتے ہیں اور اپنے طرزِ عمل میں اس کی عکاسی کرتے ہیں۔ اگر آپ ان کو طاقتور، بالغ، ذمہ دار مخلوق کے طور پر پہچانتے ہیں اور ان کے ساتھ سلوک کرتے ہیں، تو وہ اس کے مطابق جواب دیں گے۔

Children mir ors r

چونکہ چھوٹے بچے نسبتاً بے رنگ ہوتے ہیں، لہذا وہ ہمارے سب سے واضح آئینے ہیں۔ بد یہی مخلوق کے طور پر، وہ احساس کی سطح پر تیار ہوتے ہیں اور تو انہی کا ایمانداری سے جواب دیتے ہیں جیسا کہ وہ محسوس کرتے ہیں۔ انہوں نے

نہیں کیا

ابھی تک چھپانا سیکھا ہے۔ جب بالغ افراد اس کے مطابق بات نہیں کرتے یا اس کے مطابق برداشت نہیں کرتے ہیں جو وہ اصل میں محسوس کر رہے ہیں، تو بچے فوری طور پر ناپسندیدگی کو اٹھاتے ہیں اور اس پر رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ ان کے رد عمل کو دیکھنے سے ہمیں اپنے دبے ہوئے احساسات کے بارے میں زیادہ آگاہ ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ پر سکون اور جمع نظر آنے کی کوشش کر رہے ہیں جب آپ اندر سے پریشان اور غصہ محسوس کر رہے ہیں تو، آپ کے بچے جنگلی اور خلل ڈالنے والے بن کر آپ کو اس کی عکاسی کر سکتے ہیں۔ آپ کے کنٹرول برقرار رکھنے کی کوشش کر رہے ہیں، لیکن وہ آپ کے اندر افراطی کی توانائی اٹھاتے ہیں اور اپنے طرزِ عمل میں اس کی عکاسی کرتے ہیں۔ عجیب بات یہ ہے کہ اگر آپ اسے چھپانے کی کوشش کیے بغیر براہ راست اظہار کرتے ہیں کہ آپ واقعی کیا محسوس کر رہے ہیں ("میں واقعی پریشان اور

مایوس محسوس کر رہا ہوں کیونکہ میرے پاس ایک بوسیدہ دن ہے۔ میں دنیا پر، اپنے آپ پر اور آپ پر پاگل ہوں! میں چاہتا ہوں کہ آپ خاموش رہیں تاکہ میں اپنے احساسات کو سلب ہانے کی کوشش کرنے کے لئے سکون اور سکون حاصل کر سکوں۔ کیا آپ چند منٹ کے لئے باہر جائیں گے؟) وہ عام طور پر پر سکون ہو جائیں گے۔ وہ سچائی کے ساتھ آرام دہ محسوس کرتے ہیں اور آپ کے احساسات اور آپ کے الفاظ کے درمیان ہم آہنگی محسوس کرتے ہیں۔

بہت سے والدین سوچتے ہیں کہ انہیں اپنے بچوں کو ان کی (والدین کی) الجھن یا نام نہاد منفی احساسات سے بچانا ہو گا۔ وہ سوچتے ہیں کہ ایک اچھا والدین ہونے کا مطلب ایک خاص کردار کو برقرار رکھنا ہے۔ ہمیشہ صبر، محبت، داشتماند، اور مضبوط ہونا۔ درحقیقت، بچوں کو ایمانداری کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں ایک ایسے انسان کا نمونہ دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے جو ان تمام مختلف احساسات اور مزاجوں سے گزر رہا ہے جن سے انسان گزرتا ہے اور اس کے بارے میں ایماندار ہوتا ہے۔ اس سے انہیں اپنے آپ سے محبت

کرنے اور اپنے آپ کو حقیقی اور سچا بننے کی اجازت دینے کے لئے حوصلہ اور حمایت ملتی ہے۔

اپنے پھوٹوں کے ساتھ اپنے جذبات کا اشتراک کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے
کہ آپ اپنے غصے کو ان پر ڈال دیں یا اپنی پریشانیوں کے لئے انہیں مورد الزام
ٹھہرائیں۔ یہ بھی

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ان سے اپنے ساتھی یا تھر اپسٹ بننے کی توقع کر سکتے ہیں اور آپ کے مسائل میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ جتنا زیادہ آپ آگے بڑھتے ہوئے اپنے جذبات کو ایمانداری سے بیان کرنے کی مشق کریں گے، اتنا ہی کم امکان ہے کہ آپ ان چیزوں کو کریں گے۔ انسان ہونے کے ناطے، تاہم، آپ شاید و قتاً فوتاً ان پر اپنا غصہ یا مایوسی ڈالیں گے۔ ایک بار جب آپ دیکھیں کہ آپ نے یہ کیا ہے تو، انہیں بتائیں کہ آپ کو احساس ہے کہ آپ نے ان پر سچھینک دیا ہے اور آپ واقعی معذرت خواہ ہیں، اور پھر اسے چھوڑ دیں۔ یہ سب سکھنے کا حصہ ہے کہ قریبی تعلقات میں رہنا۔

بچے بھی بہت چھوٹی عمر سے ہی ہماری نقل کر کے ہمارے آئینے کا کام کرتے ہیں۔ ہم ان کے طرز عمل کے لئے نمونہ ہیں، لہذا وہ انہیں نمونہ بناتے ہیں۔ ہمارے پیچھے اس طرح، ہم انہیں دیکھ سکتے ہیں کہ ہم کیا کر رہے ہیں! بچے اکثر یا تو ہماری بنیادی ذاتوں کی عکاسی کرتے ہیں (ان طریقوں سے جس

طرح وہ ہم سے ملتے جلتے ہیں)، یا ہماری اپنی ذات (جس طرح سے وہ ہم سے مختلف ہیں) کی عکاسی کرتے ہیں۔ جب وہ ایسے طریقوں سے بر تاؤ کرتے ہیں جس سے ہم پر یشان یا پر یشان ہوتے ہیں، تو وہ عام طور پر ہمارے ایک یا ایک سے زیادہ نالپسندیدہ نفسوں یعنی ہمارے سامنے کے پہلو پر عمل کر رہے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، میری ایک خاتون دوست ایک بہت پیاری، محبت کرنے والی شخص ہے جو ایک پر عزم امن پسند ہے۔ وہ یہ جان کر حیران اور خوفزدہ تھی کہ اس کا چھوٹا لڑکا کھلونا بندوقوں کے ساتھ کھلینا پسند کرتا ہے۔ ظاہر ہے، وہ اس کے نالپسندیدہ جارحانہ پہلو کی عکاسی کر رہا تھا!

جب آپ کا بچہ کوئی ایسا کام کرتا ہے جسے آپ پسند نہیں کرتے ہیں تو اسے بتائیں کہ آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں اور اس سے براہ راست نہیں ہیں، بلکہ اپنے آپ سے یہ بھی پوچھیں کہ یہ رو یہ آپ کو کس طرح آئینہ دار کرتا ہے یا آپ اپنے عمل میں اس کی حمایت کیسے کر سکتے ہیں۔

مثال کے طور پر، اگر آپ کے بچے خفیہ ہیں اور آپ سے چیزیں چھپا

رہے ہیں تو، اپنے آپ سے پوچھیں کہ کیا آپ واقعی ان کے ساتھ اپنے تمام جذبات کے بارے میں کھلے اور ایماندار رہے ہیں۔ کیا آپ کے پاس کچھ ہے

کسی سے چھپ رہے ہیں یا اپنے آپ سے؟ کیا کوئی ایسا طریقہ ہے جس سے آپ اپنے آپ پر بھروسہ نہیں کرتے ہیں اور اس لئے ان پر بھروسہ نہیں کرتے ہیں؟ اگر آپ کے چیل ڈرین باغی ہیں تو اپنے اندر وہی آمرانہ اور باغی کے درمیان تعلقات پر ایک نظر ڈالیں۔ اگر آپ کی زندگی میں آپ کے اندر وہی مصنف کا بہت زیادہ کنٹرول ہے تو، آپ کے بچے آپ کے دبے ہوئے باغی پہلو کو انجام دے سکتے ہیں۔ یا، اگر آپ نے اپنی زندگی میں باغیوں کے خلاف بہت کام کیا ہے تو، وہ آپ کی نقل کر سکتے ہیں۔

ایک اچھی نظر ڈالیں کہ یہ مسائل آپ کے اندر وہی عمل کی عکاسی کیسے کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے تجربات سے سیکھتے ہیں اور ترقی کرتے ہیں تو آپ کے بچے بھی آگے بڑھیں گے۔ بیرونی طور پر، ان میں سے بہت سے مسائل کو گہرائی اور خلوص کے ساتھ اپنے احساسات کا اشتراک کرنے اور اپنے آپ کو ثابت کرنے کے لئے سیکھنے اور اپنے بچوں کو بھی ایسا کرنے کی

تر غیب دے کر حل کیا جاسکتا ہے۔ آپ کسی پیشہ ور مشیر یا فیملی تھیر اپیسٹ سے مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں تاکہ پورے خاندان کو اس کے پرانے نمونوں کو تبدیل کرنے میں مدد مل سکے۔

میں نے پایا ہے کہ، بہت سے لوگوں کے لئے، پروشر کرنا اپنی تعلیم نہ کرنے اور بڑھنے کا ایک آسان بہانہ رہا ہے۔ اکثر، والدین اپنا زیادہ تر وقت اپنے بچوں پر توجہ مرکوز کرنے میں گزارتے ہیں، اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کرتے ہیں کہ بچے صحیح طریقے سے سیکھیں اور بڑھیں۔ اپنے بچوں کی زندگی کی ذمہ داری لیتے ہوئے، وہ اپنی زندگی کی ذمہ داری چھوڑ دیتے ہیں۔ اس کا بد قسمتی سے نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بچوں کو لاشعوری طور پر یہ احساس ہوتا ہے کہ انہیں اپنے والدین کی ذمہ داری لینی پڑتی ہے (کیونکہ ان کے والدین ان کے لیے قربانیاں دے رہے ہیں)۔ بچے اپنے والدین کے طرز عمل کی تقلید کرتے ہوئے دوسرے لوگوں کی ذمہ داری لے سکتے ہیں، یا وہ اپنے والدین کی توقعات پر پورا اترنے کے دباو کے خلاف بغاوت کر سکتے ہیں۔ والدین کو اپنی ذمہ داریوں سے توجہ ہٹانے کی ضرورت ہے

ان کے بچے اپنے پاس واپس آجاتے ہیں، جہاں ان کا تعلق ہے۔ یاد رکھیں کہ بچے مثال کے ذریعہ سیکھتے ہیں۔ وہو ہی کریں گے جو آپ کرتے ہیں، نہ کہ وہ جو آپ انہیں کرنے کے لئے کہتے ہیں۔ جتنا زیادہ آپ اپنے آپ کی دلکشی بھال کرنا سیکھیں گے اور ایک مطمئن، خوش حال زندگی گزاریں گے، اتنا ہی وہ ایسا ہی کریں گے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کو اپنے چل ڈریں کو چھوڑ دینا چاہئے یا نظر انداز کرنا چاہئے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ انہیں وہ کرنے دیں جو وہ چاہتے ہیں۔ آپ ان کے ساتھ گھرے تعلقات میں ہیں اور کسی بھی دوسرے رشتے کی طرح، اس میں بہت دلکشی بھال اور مواصلات کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ سب کے لئے جذبات کا اظہار کرنا، ضروریات کو ظاہر کرنا، اور واضح حدود مقرر کرنا ضروری ہے۔ مزید برآل، آپ نے جسمانی اور مالی طور پر ان کی دلکشی بھال کرنے کے لئے کچھ ذمہ داریوں کو قبول کیا ہے۔ آپ کو حق حاصل ہے

اس عمل میں ان کی مشترکہ ذمہ داری اور تعاون کی ضرورت ہے۔
کلید آپ کے رویے میں ہے۔ اگر آپ واقعی اپنے بچوں کو طاقتوں، ذمہ
دار اداروں کے طور پر دیکھتے ہیں اور انہیں روح کے لحاظ سے آپ کے
برا برا سمجھتے ہیں (یہ تسلیم کرتے ہوئے کہ وہ شکل میں آپ سے کم تجربہ کار ہیں
(تو وہ آپ کے اس رویے کی عکاسی کریں گے۔

جب سے وہ پیدا ہوتے ہیں، فرض کریں کہ وہ جانتے ہیں کہ وہ کون ہیں
اور وہ کیا چاہتے ہیں، اور یہ کہ وہ ہر چیز کے بارے میں جائز احساسات اور آراء
رکھتے ہیں۔ اس سے پہلے کہ وہ بات کر سکیں، ان سے ان چیزوں کے بارے
میں ان کے احساسات پوچھیں جن میں وہ ملوث ہیں اور اپنی بصیرت اور ان
سگنلز پر اعتماد کریں جو وہ آپ کو دیتے ہیں تاکہ یہ جان سکیں کہ ان کے جوابات
کیا ہیں۔ مثال کے طور پر، ان سے پوچھیں کہ آیا وہ کسی باہر جانا چاہتے ہیں یا کیا
وہ کسی بے بی سیٹر کے ساتھ گھر پر رہنا چاہتے ہیں۔ اپنے احساسات پر اعتماد
کریں کہ وہ کون سما انتخاب کر رہے ہیں اور اس کے مطابق آگے بڑھیں۔ اس
کے بعد ان کے دیئے گئے سگنلز پر توجہ دیں۔ اگر آپ انہیں باہر لے جاتے
ہیں اور وہ پورے وقت روتے ہیں تو، اگلی بار انہیں بی بی سیٹر کے پاس

چھوڑنے کی کوشش کریں۔

جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں، انہیں خاندانی ذمہ داریوں اور ذمہ داریوں میں شامل کرنا جاری رکھیں۔ جہاں تک ممکن ہو، انہیں اپنی ذاتی زندگی کے بارے میں اپنے فیصلے کرنے کی اجازت دیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ انہیں بعض اوقات فیصلے کرنے کے نتائج کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ انہیں اپنی محبت، حمایت اور مشورہ دیں، لیکن یہ سمجھ لیں کہ ان کی زندگی بنیادی طور پر ان کی اپنی ذمہ داری ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنی حدود واضح طور پر طے کریں۔ کیا ٹھیک ہے اور کیا نہیں ہے۔ اپنے فیصلے خود کرنے میں آپ سے فائدہ اٹھانے کا حق شامل نہیں ہے۔ سب سے بڑھ کر، اپنے معزز احساسات کو ان تک پہنچانے کی کوشش کریں اور ان سے کہیں کہ وہ آپ کو بتائیں کہ وہ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ تقریباً تمام خاندانی مسائل کمیونیکیشن کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر آپ نہیں جانتے کہ کس طرح آپ نہیں جانتے ہیں تو آپ کے بچے یقینی طور پر یہ نہیں جانیں گے کہ کس طرح واضح طور

پر کمیو نیکیشن کرنا ہے۔

ایسا لگتا ہے کہ والدین کے لئے یہ بہت مشکل ہے کہ وہ اپنے بچوں کی زندگی ان کے لئے جینا چھوڑ دیں اور اپنی زندگی گزارنا شروع کر دیں۔ ایسا کرنے کے لئے، والدین کو یہ تسليم کرنے کے لئے تیار ہونا ہو گا کہ وہ واقعی اپنے بچوں پر کتنا انحصار کرتے ہیں اور وہ ان کے چھوڑنے کے بارے میں کتنا خوفزدہ محسوس کرتے ہیں۔ ان احساسات کو عام طور پر ریورس پرو جیکشن کے ذریعہ چھپایا جاتا ہے۔ والدین خود کو بتائیں گے کہ ان کے بچے ان پر منحصر ہیں اور اگر ان کے والدین اپنی ضروریات کو پورا کرنے پر توجہ مرکوز کرنا شروع کر دیں تو ٹھیک نہیں ہو گا۔

میں نے پایا ہے کہ یہ ایک جھوٹا مسئلہ ہے۔ اصل مسئلہ اپنے بچوں پر انحصار کے جذبات ہیں، جن کے بارے میں وہ عام طور پر آگاہ بھی نہیں ہوتے ہیں! بچے اتنے زندہ اور پر جوش ہوتے ہیں کہ والدین اکثر خفیہ طور پر ڈرتے ہیں کہ ان کے بچوں کے بغیر ان کی زندگی اجیرن اور بے حس ہو جائے گی۔ یا، شاید وہ صرف اپنے آپ کا سامنا کرنے سے ڈرتے ہیں۔ ایک بار جب وہ ان

احساسات کو پہچان لیں گے اور تسلیم کر لیں گے، تو وہ کریں گے۔

اپنے اندر اور اپنی زندگی کے خالی پن سے نمٹنا شروع کریں۔ وہ یہ دیکھنا شروع کر دیں گے کہ وہ کیا چاہتے ہیں اور وہ کس طرح خود کو مطمئن کر سکتے ہیں۔ وہ چیزوں کے بارے میں اپنے جذبات پر اعتماد کرنا شروع کر دیں گے اور ان پر عمل کرنا شروع کر دیں گے۔

اس موقع پر، بچے واقعی پھلنا پھولنا شروع کر دیتے ہیں۔ آخر کار وہ اپنے والدین کی دیکھ بھال کرنے کی کوشش کے لاشعوری کام سے آزاد ہو جاتے ہیں؛ وہ اپنی زندگی وہ کو مفید بنانے کے لئے آزاد ہو جاتے ہیں! بچے وہی کرنا شروع کر دیتے ہیں جو انہیں اپنے لئے کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ اب وہ چینل زبن سکتے ہیں جو وہ واقعی ہیں۔

ایک جوڑا جو میرے قریبی دوست ہیں ان کی ایک خوبصورت بیٹی ہے۔ اس کی پیدائش سے پہلے ہی، اس کے والدین اسے ایک طاقتور ہستی کے طور پر جانتے تھے اور محسوس کرتے تھے کہ وہ اس ہستی کے ساتھ رابطے میں ہیں۔

میں اس کے گھر پر موجود تھا۔ ایک حیرت انگیز واقعہ۔ اس کی پیدائش کے
چند منٹ بعد، میں اسے پکڑ رہا تھا اور اس نے مضبوطی سے اور براہ راست
میری آنکھوں میں دیکھا (میں نے پہلے سنا تھا کہ بچے اتنی کم عمر میں توجہ مرکوز
نہیں کر سکتے ہیں)۔ یہ میرے لئے بالکل واضح تھا کہ وہ اچھی طرح سے جانتا تھا
کہ کیا ہو رہا ہے۔

جیسا کہ میں نے بیان کیا ہے، اس کی پروش بہت کی گئی ہے۔ اسے ہمیشہ وہ
عزت دی گئی ہے جس کی وہ مستحق تھی اور اسے ایک انتہائی باشعور ہستی
کے طور پر سمجھا جاتا تھا۔ تیجتنا، وہ واقعی ایک قابل ذکر بچہ ہے۔ وہ جہاں بھی
جاتی ہیں، لوگ ان کی مضبوط موجودگی پر تبصرہ کرتے ہیں۔ یہ دیکھنا آسان
ہے کہ وہ کائنات کے لئے ایک کھلا چینل ہے۔

دھیان

آرام کریں، آرام کریں، اور اپنی آنکھیں بند کریں۔ کچھ گہری سانسیں

لیں اور اپنے شور کو اپنے اندر ایک گہری، پر سکون جگہ میں منتقل کریں۔

اپنے بچے کی تصویر بنائیں یا تصور کریں۔ اس کی آنکھوں میں دیکھو اور اندر موجود طاقتور ہستی کو محسوس کرو۔ صرف اس تجربے کے ساتھ رہنے کے لئے تھوڑا سا وقت نکالیں اور آپ کے بچے کے بارے میں کوئی بھی احساسات، خیالات، یا توقعات حاصل کریں۔ اپنے الفاظ میں، اپنے احترام اور تعریف میں اس سے بات کریں۔ تصور کریں کہ آپ کا بچہ آپ کو اپنے احترام اور تعریف کا پیغام دے رہا ہے۔ اگر آپ کے ایک سے زیادہ بچے ہیں تو، ان میں سے ہر ایک کے ساتھ ایسا کریں۔ یہ مراقبہ آپ کے اور آپ کے بچوں کے درمیان محبت اور ہم آہنگی کو کھولنے میں موثر ہے، چاہے وہ ہوں نوزائدہ یا بالغ۔

Exercise

اپنے بچوں کو کچ بتانے اور ان کے ساتھ ایمانداری سے اپنے جذبات کا

اظہار کرنے کی مشق کریں، بھلے ہی آپ کنٹرول میں نہ ہونے کے بارے میں
کمزور اور غیر محفوظ محسوس کریں۔ ان سے پوچھیں کہ وہ چیزوں کے بارے میں
کیسا محسوس کرتے ہیں اور واقعی سننے کی کوشش کریں کہ انہیں کیا کہنا ہے۔
اگر آپ کو مشورہ دینے کا لائچ ہے تو، ان سے پوچھیں کہ کیا وہ اسے پہلے سننا
چاہتے ہیں۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتے ہیں، تو اس کے بجائے انہیں اپنے
احساسات بتائیں۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اَللّٰهُمَّ اسْأَلُكَ مُلْكَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

Play



ہماری ثقافت کا میابی اور پیداواری صلاحیت سے بھری ہوئی ہے۔ اس کے نتیجے میں ہمارے پاس ورک ہو لزم کی وبا ہے جس میں ہم میں سے زیادہ تر اپنے آپ کو ضرورت یا صحت مند سے کہیں زیادہ سخت دباؤ ڈالیں۔ ہمیں آرام کرنا، خود کی پرورش کرنا اور مزہ کرنا سیکھنے کی ضرورت ہے۔ کچھ لوگ اس کے بر عکس قطبیت رکھتے ہیں۔ وہ آرام کرنا اور کھلینا جانتے ہیں، لیکن چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے اور سخت محنت کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

جب آپ اپنی تو انائی کی پیروی کر رہے ہوتے ہیں اور وہ کرتے ہیں جو آپ کو صحیح لگاتا ہے، لمحہ بے لمحہ، کام اور کھیل کے درمیان فرق ختم ہو جاتا ہے۔ کام اب وہ نہیں ہے جو آپ کو کرنا ہے اور وہ کھلینا ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ جب آپ وہ کرتے ہیں جو آپ پسند کرتے ہیں، تو آپ

179

ہو سکتا ہے کہ پہلے سے کہیں زیادہ محنت کریں اور پہلے سے کہیں زیادہ پیدا کریں، لیکن آپ کو اپنے کام میں ایسی خوشی اور خوشی کا تجربہ ہو گا کہ بعض اوقات یہ کھیل کی طرح محسوس ہو سکتا ہے۔

ہم میں سے ہر ایک کا ایک حقیقی مقصد ہے اور ہم میں سے ہر ایک کائنات کے لئے ایک منفرد چینل ہے۔ ہم ہر لمحے اپنے آپ سے دنیا میں اپنا حصہ ڈالتے ہیں۔ ہماری زندگی وں میں سخت زمروں کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ کام ہے، یہ کھیل ہے۔ یہ سب کائنات کی پیروی کے بہاؤ میں گھل مل جاتا ہے، اور تخلیق کردہ کھلے چینل کے نتیجے میں پیسہ بہہ جاتا ہے۔ کام اب کچھ نہیں رہا۔ آپ کو زندہ رہنے اور زندگی کو برقرار رکھنے کے لئے کرنا ہو گا۔ آپ اب صرف پیسہ کمانے کی خاطر کام نہیں کرتے ہیں۔ اس کے بجائے، اپنے آپ کے اظہار سے حاصل ہونے والی خوشی سب سے بڑا انعام بن جاتی ہے۔ پیسہ زندہ رہنے کے قدرتی حصے کے طور پر آتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے، کام

کرنا اور پیسہ حاصل کرنا اب ایک دوسرے سے براہ راست تعلق نہیں ہو سکتا ہے۔ آپ تجربہ کر سکتے ہیں کہ آپ وہ کر رہے ہیں جو آپ کے پاس کرنے کی توانائی ہے اور یہ پیسہ آپ کی زندگی میں آ رہا ہے۔ اب یہ بات نہیں ہے، "آپ یہ کرتے ہیں اور پھر آپ کو اس کے لئے پیسے ملتے ہیں۔" یہ دونوں چیزوں آپ کی زندگی میں بیک وقت کام کر رہی ہیں لیکن ضروری نہیں کہ براہ راست وجہ اور اثر کے تعلقات میں ہوں۔

نئی دنیا میں، زندگی کے کام اور کسی بھی ایک چیز کے بارے میں سچی سچائی کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔ کیریئر کی تلاش کے معاملے میں، ہمارے پرانے دنیا کے تصور نے ہمیں بتایا کہ جب ہم بالغ ہوئے، تو ہمیں فیصلہ کرنا تھا کہ ہمارا کیریئر کیا ہو گا اور پھر اس کیریئر کو حاصل کرنے کے لئے تعلیم یا دیگر اقدامات کرنا ہوں گے۔ اس کے بعد کیریئر کو ہماری زندگی کے زیادہ تر، یا سب کے لئے مقدمہ چلایا جائے گا۔

نئی دنیا میں، ہم میں سے بہت سے بہت سے چیزوں کے چینل ہیں جو دلچسپ امترانج میں ایک ساتھ آ سکتے ہیں۔

شاید آپ کو اپنا کیریئر نہیں ملا ہے کیونکہ یہ ابھی تک موجود نہیں ہے۔ اپنے آپ کو ظاہر کرنے کا آپ کا خاص اور انوکھا طریقہ پہلے کبھی موجود نہیں تھا اور دوبارہ کبھی نہیں دھرایا جائے گا۔ جیسا کہ آپ اپنی زندگی میں توانائی کو کم کرنے کی مشق کرتے ہیں، یہ آپ کو بہت سی ستمتوں میں لے جاسکتا ہے۔ آپ اپنے آپ کو مختلف شعبوں میں اظہار کر سکتے ہیں، جن میں سے سبھی کچھ حیرت انگیز، دلچسپ، اور بہت نئے، تخلیقی طریقے سے تشكیل دینا شروع کر دیں گے۔ اب آپ یہ نہیں کہہ سکیں گے، "میں ایک مصنف (یا فائز میں یا ٹپچر یا گھریلو خاتون) ہوں۔ آپ ان تمام چیزوں کا مجموعہ ہو سکتے ہیں۔ آپ وہی کریں گے جو آپ کو پسند ہے، جس میں آپ اچھے ہیں، جو آپ کے پاس آسانی سے آتا ہے اور اس میں چیلنج اور جوش کا عنصر ہوتا ہے۔ آپ جو کچھ بھی کریں گے وہ آپ کو اطمینان بخش اور بھرپور محسوس ہو گا۔ اب بعد میں تسلیم کے لیے کچھ کرنے کی بات نہیں رہے گی:" میں اب سخت محنت کروں گا تاکہ مجھے بعد میں

کوئی نوکری مل سکے۔ میں اب سخت محنت کروں گا تاکہ میں ریٹائر ہو سکوں اور اپنی زندگی سے لطف اندوز ہو سکوں۔ میں اب سخت محنت کروں گا تاکہ میرے پاس اتنا پیسہ اور وقت ہو کہ میں چھٹیاں گزار سکوں جہاں میں مزہ لے سکوں۔ یہ اس کی تتمیل ہے جو آپ اس لمحے میں کر رہے ہیں جو اہمیت رکھتا ہے۔ ایک چینل ہونے کے ناطے، آپ جو کچھ بھی کرتے ہیں وہ ایک شراکت بن جاتا ہے؛ یہاں تک کہ سم پلس چیزیں بھی اہم ہیں۔ یہ کائنات کی توانائی ہے جو ہمارے اندر سے گزر رہی ہے۔

شکلیں، نہ صرف مخصوص چیزیں جو ہم کرتے ہیں۔ جب میں کوئی ایسی کتاب لکھتا ہوں جس کا قاری کی زندگی پر ایک خاص اثر پڑتا ہے تو اس کی وجہ کائنات کی توانائی ہوتی ہے جو میرے ذریعے آتی ہے اور قاری کے شعور کی گہری سطح سے جڑتی ہے۔ الفاظ اور خیالات کیک پر آئنسنگ ہیں۔ یہ وہ چیزیں ہیں جو ہمارے ذہنوں کو یہ سمجھنے کے قابل بناتی ہیں کہ کیا پہلے ہی تبدیل ہو چکا ہے۔ یہ اتنا اہم نہیں ہے کہ میں نے ایک کتاب لکھی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ میں نے اپنے آپ کو ظاہر کیا، کھل کر بات کی، اور

تخلیقی تو انائی کو میرے اندر بہنے کی اجازت دی۔ یہ تخلیقی جنون اب اس دنیا کے دوسرے لوگوں اور چیزوں میں گھس رہا ہے۔ مجھے اس تو انائی کی خوشی تھی اور دوسرے لوگوں کو اس تو انائی کو حاصل کرنے کی خوشی تھی۔ یہ تبدیلی لانے والی پیش رفت ہے۔

چاہے آپ بر تن دھور ہے ہوں، چہل قدمی کر رہے ہوں، یا گھر کی تعمیر کر رہے ہوں، اگر آپ اسے اس احساس کے ساتھ کر رہے ہیں کہ آپ جہاں رہنا چاہتے ہیں اور جو کرنا چاہتے ہیں وہ کر رہے ہیں، تو اس تجربے میں یہ بھرپوریت اور خوشی آپ کے آس پاس کے ہر شخص کو محسوس ہوگی۔ اگر آپ ایک گھر تعمیر کر رہے ہیں اور کوئی آپ کو چلتے ہوئے دیکھتا ہے اور آپ کو ایسا کرتے ہوئے دیکھتا ہے تو، وہ آپ کے تجربے کی تکمیل کا اثر محسوس کریں گے۔ ان کی زندگیاں اس حد تک تبدیل ہو جائیں گی کہ وہ تو انائی کے اثرات کی اجازت دینے کے لئے تیار ہیں۔ اگرچہ وہ نہیں جانتے کہ انہیں کس چیز نے متاثر کیا

ہے، لیکن وہ زندگی کا تجربہ مختلف طریقے سے کرننا شروع کر دیں گے۔ یہ وہی ہے جب آپ صرف ہورہے ہیں۔ اگر آپ ایک کمرے میں چلتے ہیں، مکمل محسوس کرتے ہیں، اور اپنے آپ کو جس طرح بھی صحیح محسوس کرتے ہیں اس کا اظہار کرتے ہیں، تو کمرے میں موجود ہر شخص اپنی ترقی کے عمل میں متاثر اور متھر کر ہو گا۔ اگرچہ وہ اسے پہچان نہیں سکتے ہیں یا شعوری طور پر اس کے بارے میں کچھ بھی نہیں جانتے ہیں، آپ بعض اوقات اپنے چینل میں ہونے والی تبدیلیوں کو دیکھنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ آپ لوگوں میں ہونے والی تبدیلیوں کو دیکھنے میں اس کا ثبوت دیکھیں گے۔ یہ ایک ناقابل یقین حد تک دلچسپ اور اطمینان بخش تجربہ ہے۔

آپ دیکھ سکتے ہیں کہ یہ اب ایک زندگی بھر کے کیریئر پر توجہ مرکوز کرنے کا مسئلہ نہیں ہو سکتا ہے۔ آپ کی زندگی میں بعض اوقات، آپ کو علم کے ایک خاص شعبے میں توجہ مرکوز کرنے اور ڈھانچہ بنانے کی طرف راغب کیا جا سکتا ہے۔ آپ کچھ مہار تیں سیکھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں جو آپ اپنے چینل کو اس طرح سے کام کرنے کی اجازت دینے کے لئے استعمال کریں گے جس

طرح وہ کام کرنا چاہتا ہے۔ اگر آپ

ایسا کریں، آپ آسانی سے اور قدرتی طور پر سکھنے کے تجربے کے ذریعے رہنمائی کریں گے۔ سکھنے کا عمل اتنا ہی اطمینان بخش ہو گا جتنا کرنا۔ دوسرے لفظوں میں، اس وقت قربانی کرنے کی ضرورت نہیں ہے تاکہ مستقبل میں آپ کو وہ مل سکے جو آپ چاہتے ہیں۔ سکھنے کا عمل تفریحی، خوشگوار اور دلچسپ ہو سکتا ہے۔ آپ اسے بالکل وہی محسوس کریں گے جو آپ اس وقت کرنا چاہتے ہیں۔ مشق کرنا، سکھنے کی مہارت، اسکول جانا۔ یہ سب مزہ دار اور اطمینان بخش ہو سکتا ہے جب آپ اپنی بدیہی رہنمائی کی پیروی کر رہے ہوں۔

اس کے نتیجے میں آپ جو کام کرتے ہیں وہ بھی سکھنے کا تجربہ ہو گا۔ مثال کے طور پر، میں ورکشاپ پڑھاتا ہوں، اس لئے نہیں کہ میں نے معلومات میں مہارت حاصل کی ہے اور میں ماہر ہوں، بلکہ اس لئے کہ میں اس طرح سے اپنے آپ کو بانٹنا پسند کرتا ہوں۔ یہ اشتراک میرے سکھنے کے تجربے کو

گھر اکرتا ہے۔ ایک بار پھر، سکھنے اور پڑھانے کے درمیان کوئی مضبوط سرحد نہیں ہے، بالکل اسی طرح جیسے کام اور کھیل کے درمیان کوئی دیوار نہیں ہے۔
یہ سب ایک مربوط اور متوازن تجربے میں مرکب اور بننا شروع ہوتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں کو کچھ احساس ہوتا ہے، کم از کم اندر کی گھرائی میں، کہ وہ کیا کرنا پسند کریں گے۔ یہ احساس اکثر اس قدر دب جاتا ہے کہ اس کا تجربہ صرف ایک انتہائی ناقابل عمل تصور کی شکل میں ہوتا ہے، جو آپ کبھی نہیں کر سکتے تھے۔ میں ہمیشہ لوگوں کو ان تصورات سے رابطہ کرنے کی ترغیب دیتا ہوں۔ اپنے سب سے ناقابل یقین تصور کا اچھی طرح مشاہدہ کریں اور دریافت کریں کہ آپ کس طرح بننا چاہتے ہیں اور آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ اس خواہش میں سچائی ہے۔ یہاں تک کہ اگر یہ ناممکن لگتا ہے، تو تصویر میں کم از کم سچائی کا ایک دانہ ہے۔ یہ آپ کو آپ کے کسی حصے کے بارے میں کچھ بتا رہا ہے جس کا اظہار کرنا چاہتا ہے۔

آپ کے تصورات آپ کو اپنے بارے میں بہت کچھ بتاسکتے ہیں۔ کئی

کئی بار، میں نے پایا ہے کہ لوگوں کو اس بات کا پختہ احساس ہوتا ہے کہ وہ کیا کرنا چاہتے ہیں، پھر بھی وہ ایک ایسا کیریٹ اختیار کرتے ہیں جو ان کی خواہش سے بہت مختلف ہے۔ بعض اوقات وہ اس کے بر عکس چلے جاتے ہیں کیونکہ انہیں لگتا ہے کہ یہ عملی ہے یا اپنے والدین یا دنیا کی منظوری حاصل کرے گا۔ وہ سمجھتے ہیں کہ جو وہ واقعی چاہتے ہیں وہ کرنا ناممکن ہے، لہذا وہ کسی اور چیز کے ساتھ بھی سمجھوتہ کر سکتے ہیں۔ میں لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہوں کہ وہ ان چیزوں کو تلاش کرنے کا خطرہ مول لیں جو واقعی انہیں آن کرتی ہیں۔ مندرجہ ذیل ان لوگوں کی مثالیں ہیں جن کے ساتھ میں نے کام کیا ہے اور ان کے حقیقی مقصد کی کھونج:

1. ایک ذہین اور باصلاحیت عورت جسے میں جانتا ہوں کئی سوالوں سے یہاں اور مرتبے ہوئے لوگوں کے ساتھ کام کر رہی تھی۔ اگرچہ وہ ایک عظیم نرس اور ایک طاقتور طبیب تھی، لیکن اس پر یہ واضح ہو گیا کہ اسے

وہاں ہونے کی ضرورت ہے جہاں وہ خود کو زیادہ تخلیقی طور پر بیان کر سکے۔
حوالہ افزائی کے ساتھ، انہوں نے نس کے طور پر کم دن کام کرنا شروع
کیا اور ورکشاپوں کی قیادت کرنا اور لوگوں کی مشاورت شروع کر دی۔ چونکہ
وہ ایسا کر رہی ہے، اس لیے وہ زیادہ مطمئن محسوس کرتی ہے اور اس کے
آس پاس کے لوگ بھی اس کی تتمیل کو محسوس کرتے ہیں۔

یوسف بیس سال کی عمر میں ایک جوان آدمی تھا۔ خاندانی روایت 2.

کی پیردی کرتے ہوئے، وہ اپنے والد اور بھائیوں کے ساتھ کاروبار میں چلے
گئے۔ وہ رینیل اسٹیٹ اور کمپریکٹنگ میں بہت کامیاب تھا۔ مسئلہ یہ تھا کہ وہ جانتا
تھا کہ وہ اپنی زندگی کے ساتھ کچھ اور کرنا چاہتا ہے۔ میری ایک دکان میں
گروپ کی طرف سے بہت حوصلہ افزائی کے بعد، اس نے اعتراف کیا کہ وہ
فنون لطیفہ میں کام کرنا چاہتا ہے، لیکن جانتا تھا کہ اس کے گھروالے اس پر
ناپسندیدگی کا اظہار کریں گے۔ وہ سب سے زیادہ ڈانسر بننا چاہتا تھا۔ پہلا قدم
اپنے آپ کو تسلیم کرنا تھا کہ وہ کیا کرنا چاہتا ہے۔ آخر کار، انہوں نے رقص کی
کلاسیں لینے کی بہت جمع کی۔ اس میں بہت ٹیکنٹ تھا اور اس نے فوری طور پر

استاد کی توجہ اپنی طرف مبذول کر دائی۔ وہ کہتا ہے -

فونکارانہ اظہار کی اس شکل کو تلاش کرنے کے لئے استعمال کیا۔ جب انہوں نے اپنی خواہشات کی حمایت کی، تو انہوں نے حقیقت میں پایا کہ ان کا خاندان بھی اتنا ہی خوش حال تھا۔

3. میرے ایک قربی دوست کے تین بچے تھے، کالج کی تعلیم حاصل نہیں تھی، اور وہ فلاں و بہود کی زندگی گزار رہے تھے۔ اس کی خواہش یہ تھی کہ وہ مصروفیت میں داخل ہو جائے۔ اس نے محسوس کیا کہ وہ بڑی رقم کو سنبھالنے جا رہی ہے، لیکن اس کی حالت کو دیکھتے ہوئے، اس کا کوئی مطلب نہیں تھا۔ اس کے باوجود، اس نے سان فرانسکو کے مالیاتی ضلع میں کچھ امکانات تلاش کرنے کا فیصلہ کیا۔ اسے فوری طور پر ریسیپشنسٹ کے طور پر بھرتی کیا گیا تھا۔ وہ ایک انتظامی معاون بن گئیں اور مہارت اور ذمہ داری کی اعلیٰ سطح تک پہنچنے کے لئے تیار ہو گئیں۔ یہاں تک کہ وہ اسٹاک بروکر بننے کے اپنے مقصد تک پہنچ گئی۔ وہ جو کر رہی ہے اس سے محبت کرتی ہے اور اس

کے بچے بھی پھل پھول رہے ہیں۔

4. میری ایک حالیہ ورکشاپ میں آنے والی ایک خاتون نے بتایا

کہ وہ ایک باصلاحیت پیانو نواز تھیں اور انہیں امید تھی کہ وہ ایک ماہر پیانو نواز بن جائیں گی۔ پھر، کئی وجوہات کی بنا پر، سب سے اہم وجہ خود پر اعتماد کا فقدان تھا، اس نے اپنا خواب چھوڑ دیا تھا۔ انہوں نے ایک دفتر میں کام کرنا شروع کیا اور پایا کہ کام اور چل ڈرین کے درمیان، ان کے پاس اپنی موسیقی کے لئے بہت کم وقت ہے۔ پندرہ سال کے بعد، اسے لگا کہ پیانو پروالپس جانے کے لئے بہت دیر ہو چکی ہے۔ اس نے محسوس کیا کہ جو وقت اس نے نہ کھلینے میں ضائع کیا تھا اس نے عظیم ہونے کا کوئی موقع مایوس کن بنایا تھا۔ ان کے تمام شکوک و شبہات کے باوجود، ہم نے ان کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ کم از کم دوبارہ کھلینا شروع کریں۔ میں نے اسے یقین دلا�ا کہ اگر وہ وہی کر رہی ہے جو اسے پسند ہے، تو یہ آسانی سے اس کے پاس واپس آجائے گا۔ جیسے ہی اس نے اس خیال کو کھولا، اس نے اپنے آپ کو کھولنا شروع کر دیا۔ اس کی نامیدی کے احساس کی جگہ طاقت کے نئے احساس نے لے لی۔ اس نے بعد

میں فون کیا اور بتایا کہ وہ تھا

پیانو بجانا اور اس کے بارے میں بہت اچھا محسوس کرنا۔ ایک دوست نے اسے کورل گروپ کے ساتھ کھیلنے کے لئے کہا تھا اور وہ اس کے لئے مو سیقی کے امکانات کے بارے میں بہت پر جوش محسوس کر رہی تھی۔ دھیان

آرام دہ پوزیشن میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں۔ آنکھیں بند کرو اور آرام کرو۔ کئی آہستہ، گھری سانسیں لیں، ہر سانس کے ساتھ اپنے جسم کو زیادہ گہرائی سے آرام دیں۔ مزید کئی سانسیں لیں اور اپنے دماغ کو آرام دیں۔ اپنے جسم میں موجود تمام تناؤ کو آزاد اور آرام دیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں تو، تصور کریں کہ آپ کا جسم تقریباً فرش، بستریاً کر سی میں ڈوب رہا ہے۔

اندر کی اس بہت آرام دہ جگہ سے، تصور کریں کہ آپ اپنی زندگی میں بالکل وہی کر رہے ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔ آپ کے پاس ایک شاندار کیریز ہے جو آپ کے لئے مزہ اور پورا کرنے والا ہے۔ اب آپ وہی کر رہے ہیں جس

کے بارے میں آپ نے ہمیشہ تصور کیا ہے اور اس کے لئے اچھی طرح سے ادائیگی حاصل کر رہے ہیں۔

آپ آرام دہ، متحرک، تخلیقی اور طاقتور محسوس کرتے ہیں۔ آپ جو کچھ بھی کرتے ہیں اس پر خوش ہوتے ہیں کیونکہ یہ بالکل وہی ہے جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

آپ لمحہ بہ لمحہ اپنی بصیرت کی پیروی کرتے ہیں اور اس کے لئے بھرپور انعام پاتے ہیں۔

Exercises

1. اپنے حقیقی کام / کھیل / تخلیقی خواہشات کی سمت میں آپ کے کسی بھی محرك کی پیروی کریں۔ یہاں تک کہ اگر یہ مکمل طور پر غیر حقیقت پسندانہ لگتا ہے، تو ویسے بھی بے وقوفی سے حوصلہ کم ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کی عمر پینصھ سال ہے اور ہمیشہ بیلے ڈانسر بننا چاہتے ہیں تو، بیلے کلاس

میں جائیں۔

اور مشاہدہ کریں؛ یا، اگر آپ چاہیں تو، ابتدائی کلاس لیں۔ کچھ بیلے دیکھیں اور تصور کریں کہ آپ ایک ڈانسر ہیں۔ گھر میں اکیلے رہتے ہوئے، کچھ مو سیقی اور رقص کریں۔ یہ آپ کو اپنے آپ کے اس حصے کے ساتھ رابطے میں لائے گا جو اس طرح اظہار کرنا چاہتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس سے کہیں زیادہ رقص کریں جتنا آپ نے سوچا تھا، اور آپ کو اظہار کی دوسری شکلوں کی طرف لے جایا جا سکتا ہے جو اتنا ہی اچھا محسوس ہو گا۔

2. کام، کیریئر، یا کریٹیو کے ارد گرد آپ کے کسی بھی تصورات کی فہرست بنائیں، اور اس کے علاوہ، اس کو تلاش کرنے کے لئے آپ کے اقدامات کی فہرست بنائیں۔

3. ایک "مثالی منظر" لکھیں۔ اپنے کامل کام یا کیریئر کی وضاحت بالکل اسی طرح جیسے آپ چاہتے ہیں۔ اسے موجودہ حالات میں لکھیں، گویا یہ پہلے ہی سچ تھا۔ اسے بہت حقیقی ظاہر کرنے کے لئے کافی تفصیل اور تفصیلات

ڈالیں۔ اسے کہیں دور رکھ دیں، اور اسے چند ہمینوں یا یہاں تک کہ ایک یا دو سال میں دوبارہ دیکھیں۔ جب تک کہ اس وقت میں آپ کافینٹا مکمل طور پر تبدیل نہیں ہوا ہے، امکان ہے کہ آپ دیکھیں گے کہ آپ نے اپنے خواب کی سمت میں اہم پیش رفت کی ہے۔

باب اثمارہ پسی



پیسہ ہماری تخلیقی تو انائی کی علامت ہے۔ ہم نے ایک ایسا نظام ایجاد کیا ہے جس کے ذریعے ہم کاغذ یادھات کے ٹکڑوں کو سیر کی نمائندگی کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

تخلیقی تو انائی کی اکائی ہے۔ مثال کے طور پر، آپ اپنی تو انائی کا استعمال کر کے پیسہ کلاتے ہیں، پھر آپ اس رقم کو اس تو انائی کے بدالے میں مجھے فروخت کرتے ہیں جو میں نے اس کتاب کو لکھنے یا ورکشاپ کی قیادت کرنے میں لگائی، وغیرہ۔ چونکہ ہم سب میں کائنات کی تخلیقی تو انائی لا محدود اور آسانی سے دستیاب ہے، لہذا، مکنہ طور پر، پیسہ ہے۔ جب ہم اپنی اندر وہ رہنمائی کو کم کرتے ہیں اور اپنی زندگی میں تو انائی کے بہاؤ کے ساتھ آگے بڑھتے ہیں، تو ہم پاتے ہیں کہ ہمارے پاس ان چیزوں کو کرنے کے لئے کافی پیسہ ہے جن کی ہمیں واقعی ضرورت ہے اور ہم کرنا چاہتے ہیں۔ پیسے کی کمی اکثر اس حقیقت کی عکاسی کرتی ہے کہ ہماری تو انائی دوسرے طریقوں سے مسدود ہے۔

آپ کی دولت کمانے اور خرچ کرنے کی صلاحیت کائنات کے لئے ایک چینل بننے کی آپ کی صلاحیت پر مبنی ہے۔ آپ کا چینل جتنا مضبوط اور کھلا ہو گا، اتنا ہی زیادہ اس کے ذریعے بہہ جائے گا۔ جتنا زیادہ آپ اپنے آپ پر اعتماد کرنے کے لئے تیار ہیں، اور اپنی اندر ورنی رہنمائی کی پیروی کرنے کے لئے خطرہ مول لیتے ہیں، اتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ آپ کے پاس وہ تمام رقم موجود ہو گی جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ کائنات آپ کو خود بننے اور وہی کرنے کی قیمت ادا کرے گی جو آپ واقعی پسند کرتے ہیں!

پرانے دور میں پیسہ

پرانی دنیا بیرونی، مادی دنیا سے ہماری والستگی پر مبنی ہے۔ ہم بیرونی چیزوں سے اطمینان حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ چونکہ ہم سمجھتے ہیں کہ بقا چیزوں

کے حصول پر مختصر ہے، لہذا ہم سوچ سکتے ہیں کہ تکمیل مادی دولت میں مل سکتی ہے۔

پرانی دنیا میں، آپ ایک مضبوط مالی ڈھانچہ تشکیل دے سکتے ہیں اور دنیا میں موثر طریقے سے کام کرنے کا طریقہ سیکھ کر بہت سارے پیسے کما سکتے ہیں (پرانی مردوں کی اعمال کا نت کی رہنمائی پر مبنی نہیں ہیں جو اندرونی عورت سے آتے ہیں، لہذا آپ کے مالی ڈھانچے کی تعمیر میں اکثر خوف، تحمل اور جدوجہد شامل ہوگی، اور آپ کو پیسے کی بھاری قیمت ادا کرنا پڑے گی۔ آپ پیسے کما سکتے ہیں، لیکن معلوم کریں کہ آپ پر اس کی حکمرانی ہے۔ آپ کو گلتا ہے کہ پیسے ہی اہم ہے: "اگر میرے پاس کافی پیسے ہے، تو میں یہ چیزیں کر سکتا ہوں اور پھر میں خوش رہوں گا"، یا "اگر میرے پاس کافی پیسے ہے، تو میں اپنے بارے میں اچھا محسوس کروں گا اور میں خوش رہوں گا"، یا "اگر میرے پاس کافی پیسے ہے تو دوسرے لوگ مجھے پسند کریں گے اور اس سے مجھے خوشی ہوگی۔ اس نقطہ نظر سے پیسے کو اہم چیز کے طور پر دیکھا جاتا ہے، لیکن جب تک اس کی اس طرح سے قدر کی جاتی ہے، پیسے ہمیشہ

ایک مسئلہ ہوتا ہے۔

اگر آپ کے پاس بہت کم پیسہ ہے تو، آپ ہمیشہ زیادہ پیسہ حاصل کرنے کے لئے جدوجہد کر رہے ہیں اور ہمیشہ ڈرتے ہیں کہ کافی نہیں ہو گا۔ ہمیشہ اندر وہ خوفناک درد ہوتا ہے کہ آپ کے پاس مطلوبہ چیزیں کافی نہیں ہوتی ہیں۔ دوسری طرف، اس نقطے نظر سے، یہاں تک کہ اگر آپ کے پاس بہت زیادہ پیسہ ہے تو، یہ تکلیف دہ ہے کیونکہ آپ ہمیشہ ڈرتے ہیں کہ آپ اسے کھو دیں گے۔ آپ کے پاس کبھی بھی اتنا پیسہ نہیں ہو سکتا ہے کہ آپ اس بات کو یقین بنائیں کہ آپ خوفزدہ نہیں ہوں گے۔

کم پیسے والے لوگوں کو شاذ و نادر ہی احساس ہوتا ہے کہ جن لوگوں کے پاس بہت زیادہ پیسہ ہے وہ بھی خوفزدہ ہوتے ہیں۔ وہ بنیادی طور پر غیر محفوظ ہیں کیونکہ وہ کبھی نہیں جانتے کہ وہ اپنے پیسے کھو سکتے ہیں یا نہیں۔ ان کے قابو سے باہر کے حالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ وہ احتمانہ سرمایہ کاری کر سکتے ہیں یا کوئی ان کا پیسہ چوری کر سکتا ہے۔ اگر سیکورٹی پیسہ رکھنے پر مبنی ہے تو، اس

سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ آپ کے پاس تھوڑا سا ہے یا بہت زیادہ، آپ خوفزدہ ہو جائیں گے۔

اگر ہمیں یہ احساس نہیں ہے کہ پیسہ لامدد تو انائی کی علامت ہے، اور ہم سوچتے ہیں کہ دنیا میں اس کی صرف ایک محدود مقدار ہے، تو ہم دو آپشتر میں پھنس گئے ہیں: ہم بہت زیادہ پیسہ رکھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں اور مجرم محسوس کر سکتے ہیں، یا ہم اس کے بغیر کام کرنے کا انتخاب کر سکتے ہیں اور ان لوگوں سے ناراض ہو سکتے ہیں جن کے پاس زیادہ ہے۔ اگر آپ نے پیسہ رکھنے کا انتخاب کیا ہے تو، آپ اس علم کے ساتھ زندہ رہیں گے کہ دوسروں کے پاس آپ سے کم ہے۔ آپ کو ڈر ہو سکتا ہے کہ آپ کے زیادہ ہونے کی وجہ سے دوسروں کے پاس کم ہے۔ آپ احساس سے انکار یا نظر انداز کرنے کی کوشش کر کے جرم سے نمٹنے کا انتخاب کر سکتے ہیں، یا آپ کم خوش قسم لوگوں کی مدد کرنے کی کوشش کر کے اپنے ضمیر کو آرام دینے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

دوسری طرف، آپ یہ کہنے کا انتخاب کر سکتے ہیں، "میں اس جرم کو

برداشت نہیں کروں گا۔ میں اپنے حصے سے زیادہ نہیں لوں گا۔ مجھے ویسے بھی پسیے کی پرواہ نہیں ہے۔ لہذا جو کچھ میرے پاس ہے میں اسے کم سے کم رکھوں گا۔ میں اس بات کو یقینی بناؤں گا کہ میں کسی اور سے نہیں لے رہا ہوں۔ اس کے

سامانہ مسئلہ

یہ روایہ یہ ہے کہ آپ محرومی محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ دنیا میں تمام خوبصورت، حیرت انگیز چیزیں دیکھتے ہیں جو آپ حاصل کرنا اور لطف انداز کرنا چاہتے ہیں، لیکن آپ نہیں کر سکتے ہیں۔ آپ دوسرے لوگوں کو دیکھتے ہیں جن کے پاس ان کے حصے سے زیادہ پیسہ ہے اور آپ ان سے ناراض ہیں۔ بنیادی طور پر، اس پرانی دنیا کے فریم ورک میں، ہمیں جرم یا ناراضگی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

دنیا کا پرانا ڈھانچہ اس بات کا تقاضا کرتا ہے کہ ہم کائنات کو ایسا کرنے کی اجازت دینے کے بجائے اپنی طاقت سے کام کریں۔ ہمیں لگتا ہے کہ ہم جو چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے کے لئے ہمیں واقعی سخت محنت کرنی ہوگی۔ کام کی اخلاقیات جو کہتی ہے، "سخت محنت کریں۔ قربانی اور جدوجہد۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگوں میں یہ بات اتنی گھری ہے کہ ہم اپنے آپ کو محنت، جدوجہد اور قربانی کے علاوہ مالی یا کسی اور طریقے سے فائدہ اٹھانے کی اجازت

نہیں دیتے۔ اگر آپ کامیاب ہو رہے ہیں اور پیسہ کمارہ ہے ہیں، تو آپ جذباتی طور پر اور اکثر جسمانی طور پر بھی قیمت ادا کر رہے ہیں۔ لوگ اکثر اپنے آپ کو بیماری یا موت کی حد تک لے جاتے ہیں۔ وہ جذباتی طور پر جدوجہد اور قربانی دیتے ہیں، اور آخر میں، اگرچہ انہوں نے دنیاوی کامیابی حاصل کر لی ہے، پھر بھی وہ محروم اور خالی محسوس کرتے ہیں۔

یا، لوگ اس کے پیچھے جانے سے بالکل انکار کرتے ہیں۔ "دیکھو اس سے کیا حاصل ہوتا ہے: جدوجہد، قربانی، درد، اور اپنے آپ سے محرومی، لہذا میں اس سے نہنٹنے کے لئے نہیں کروں گا۔ میں اپنی زندگی میں سب سے کم رقم حاصل کر لوں گا۔ اکثر، زیادہ حساس، روحانی طور پر مائل لوگ اس راستے کا انتخاب کرتے ہیں تاکہ وہ زیادہ "معنی خیز" چیزوں پر توجہ مرکوز کر سکیں۔ اس کے ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ آپ واقعی اپنے آپ کو زندگی میں سب سے زیادہ دلچسپ اور خوبصورت چیزوں میں سے ایک سے نہنٹنے سے محروم کر رہے ہیں۔ اگر آپ پسیے سے انکار کر رہے ہیں تو، آپ کائنات کی توانائی اور دنیا کے کام کرنے کے طریقے کے ایک بڑے حصے سے بھی انکار کر رہے ہیں۔ جو لوگ

انکار کا راستہ منتخب کرتے ہیں وہ عام طور پر پیسے کو سنبھالنا نہیں جانتے ہیں اور
اس کے بارے میں کچھ بھی سلکھنے سے انکار کرتے ہیں۔

نئے دور میں پیسہ

نئی دنیا ہمارے اندر موجود کائنات کے اعتماد پر مبنی ہے۔ ہم تسلیم کرتے ہیں کہ کائنات کی تخلیقی ذہانت اور تو انائی ہر چیز کا بنیادی منبع ہے۔ ایک بار جب ہم اس کے ساتھ جڑ جاتے ہیں اور اس کے سامنے ہتھیار ڈال دیتے ہیں تو، سب کچھ ہمارا ہے۔ خالی پن اندر سے بھرا ہوا ہے۔

ہمیں احساس ہے کہ پیسہ ہمارے چینل کے ذریعے چلنے والی تو انائی کا عکاس ہے۔ جتنا زیادہ ہم اپنی بصیرت پر اعتماد کی زیاد پر دنیا میں کام کرنا سکیھیں گے، ہمارا چینل اتنا ہی مضبوط ہو گا اور ہمارے پاس اتنا ہی زیادہ پیسہ ہونے کا امکان ہے۔ ہماری زندگی میں پیسہ ہماری اندر ورنی رہنمائی کو سنبھالنے اور اس پر عمل کرنے کا خطرہ مول لینے کی ہماری صلاحیت پر مبنی ہے۔ جب آپ کنٹرول کرنے کی کوشش کو چھوڑ دیتے ہیں اور آپ سمجھتے ہیں کہ کائنات کو کیسے سننا ہے اور اس پر عمل کرنا ہے تو، پیسہ تیزی

سے آپ کی زندگی میں آتا ہے۔ یہ ایک آسان، آسان اور خوشنگوار انداز میں بہہ جاتا ہے کیونکہ اس میں کوئی تھیلی شامل نہیں ہے۔ آپ اب اس سے منسلک نہیں ہیں۔ اس کے بجائے، آپ یونی کی توانائی کی پیروی کرنے کا طریقہ

سیکھنے کی خوشی کا تجربہ کر سکتے ہیں۔
شعر۔ پیسہ اس عمل میں ایک اضافی بونس ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ پیسہ واقعی آپ کا نہیں ہے۔ یہ کائنات سے تعلق رکھتا ہے۔ آپ پیسے کے لئے نگران یا اسمیورڈ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ آپ اسے صرف اس طرح استعمال کرتے ہیں جیسے آپ کو کائنات کی طرف سے اپنی بصیرت کے ذریعہ ہدایت کی جاتی ہے۔ نقصان کا کوئی خوف نہیں ہے کیونکہ آپ جانتے ہیں کہ آپ کا ہمیشہ خیال رکھا جاتا ہے۔ پیسہ آسکتا ہے یا جاسکتا ہے، لیکن آپ اپنی زندگی میں خوشی اور تنکیل نہیں کھو سکتے ہیں۔ جب آپ اس کو محفوظ اور آزاد محسوس کرتے ہیں تو، آپ اکثر زیادہ سے زیادہ پیسے کو راغب کرتے ہیں، تاکہ آپ کو زیادہ حص کے ساتھ زیادہ شدید سطح پر اپنے اعتماد کو گہرا کرنے کے لئے مسلسل مجبور کیا جائے۔ آخر کار، چینلوں کے طور پر، ہم میں سے بہت سے لوگوں کو بلا یا جائے گا

ہتھیار ڈالنے اور اعلیٰ طاقت سے وابستگی کی اس جگہ سے بڑی مقدار میں رقم کو سنبھالنا۔ یہ ان طریقوں میں سے ایک ہے جس سے کائنات کی طاقت کو دنیا کو تبدیل کرنے کے لئے موثر طریقے سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایکمی وی ای اور رسیں پی ٹی آئی وی ای

ہر دوسرے تنقیقی عمل کی طرح، پیسہ کمانے کے عمل کے فعال اور قابل قبول پہلو موجود ہیں۔ پیسہ کمانے کا مردانہ یا فعال طریقہ کسی چیز کے پیچھے باہر جانا ہے۔ آپ کچھ ایسا دیکھتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں اور اس کے لئے جاتے ہیں۔ پیسہ کمانے کا نسوانی یا قبول کرنے والا طریقہ یہ ہے کہ آپ جو چاہتے ہیں اسے اپنی طرف راغب کریں۔

ہمیں دونوں کرنے کے قابل ہونا چاہئے۔ ہمیں ایک ایسی توانائی کو جاری

کرنے کی ضرورت ہے جو کسی خاص مقصد کی طرف بڑھنا چاہتی ہے اور اس پر کم سے کم عمل کرنے کا خطروہ مول لیتی ہے۔ ہمیں اپنے آپ کی پرورش کرنے، خود کی قدر کرنے اور اپنے باطن سے ہم آہنگ ہونے کی مشق کرنے کی بھی ضرورت ہے تاکہ ہم جو چاہتے ہیں اسے اپنی طرف راغب کر سکیں اور حاصل کر سکیں۔ بہت سے لوگ ایک یادو سری طرف ترقی یافتہ ہیں۔ وہ یا تو چیزوں کے پیچھے چلنا جانتے ہیں، لیکن چیزوں کو اپنی طرف راغب کرنے میں مشکل وقت ہے، یا وہ چیزوں کو راغب کرنا جانتے ہیں لیکن ان کے پیچھے جانے سے ڈرتے ہیں۔ اکثر توازن کا عمل ضروری ہے۔ آپ کو اپنے پاس آنے والے تھائے، تعریف، محبت اور توانائی حاصل کرنا سیکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ یا آپ کو اپنی توانائی کو دنیا میں خارج کرنے کی مشق کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے، جو اسے آپ کے چینل کے ذریعے بہہ تارہتا ہے۔ اس طرح، دونوں سروں پر ایز جی بلاک نہیں ہوتا ہے۔

اس کا مطلب ہے، عملی سطح پر، آپ کو کام اور پیسے کے شعبے میں کچھ خطرات اٹھانے کے لئے تیار ہونا ہو گا۔ اگر آپ صرف وہی کرتے ہیں جو آپ

کرتے ہیں

سوچیں کہ آپ کو پیسہ کمانے اور محفوظ رہنے کے لئے کرنا چاہئے، پھر آپ بدیہی آواز نہیں سنیں گے جو آپ کو بتاتی ہے کہ آپ کو حقیقی طور پر کیا کرنے کی ضرورت ہے۔

یہ بہت خوفناک ہو سکتا ہے جب اس میں آپ کی ملازمت اور آپ کے پیسے شامل ہوتے ہیں۔ لوگ اکثر یہ جاننا چاہتے ہیں، "میں کیا کروں اگر میری عقل مجھے ایک دن کام پر نہ جانے کے لئے کہتی ہے؟ تو پھر میں کیا کروں؟ کیا میں اپنی نوکری کھو دوں گا؟" اگر کام سے ایک دن کی چھٹی لینا بہت خطرناک لگتا ہے تو، یہ ابھی تک آپ کے لئے بہترین انتخاب نہیں ہو سکتا ہے۔ آپ کو پہلے چھوٹے طریقوں سے اپنے محکمات کی پیروی کر کے اپنے چن کو مضبوط بنانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ کال کر سکتے ہیں اور آدھے دن کی چھٹی لے سکتے ہیں یا آپ تین دن کے اختتام ہفتہ کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ تاہم، ایک دن، آپ جاگ سکتے ہیں اور جان سکتے ہیں، "میں صرف کام پر

نہیں جانا چاہتا ہوں" ، اور آپ اس کی پیروی کریں گے اور اس کے بارے میں اچھا محسوس کریں گے۔ عام طور پر، جب میرے اندر کے لوگ مجھے چھٹی لینے کے لئے کہتے ہیں، تو مجھے کچھ پرورش، کچھ سکون اور سکون کی ضرورت ہوتی ہے، حوصلہ افزائی کے لئے کچھ وقت کی ضرورت ہوتی ہے، یا صرف پرانے احساسات کو محسوس کرنے کے لئے وقت کی ضرورت ہوتی ہے، جن احساسات کو محسوس کرنے اور آزاد کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنے چذبات کی پیروی کرنے کا خطرہ مول لیتے ہیں تو، آپ کو مل جائے گا، شایدی پچھلے گھنٹوں یادنوں کے بعد، آپ کی توانائی واقعی تجدید ہو گی۔ آپ واپس جاسکیں گے اور وہ کام کر سکیں گے جو ایک چوتھائی وقت میں کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ اسے زیادہ متاثر کن اور تخلیقی انداز میں کریں گے۔ اگر آپ خطرہ مول لیں اور اپنے آپ پر بھروسہ کریں تو کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ گھر کے دوران، آپ کو کسی ایسے شخص کی طرف سے فون کال موصول ہو سکتی ہے جو آپ کو ایک بہتر ملازمت کی پیش کش کرتا ہے جس میں بہت زیادہ رقم ادا کی جاتی ہے (یہ میرے ایک دوست کے ساتھ ہوا تھا)۔ آپ کو ایک تخلیقی

ترغیب مل سکتی ہے جو آپ کے لئے ایک تفریجی، خوشحال موقع کھول دے گی یا آپ کو کسی ایسے شخص سے ملنے کی ترغیب مل سکتی ہے جو آپ کو ایک عظیم مہم جوئی کی قیادت دے گا۔ اگر

آپ اپنے کام سے نفرت کرتے ہیں، تاہم، اس کے لئے آپ کی توانائی واپس نہیں آئے گی۔ اس کے علاوہ، کیونکہ آپ کی حقیقی تخلیقی توانائی مسدود ہے، لہذا آپ مالی طور پر مسدود محسوس کرتے رہیں گے۔ آخر کار، آپ شاید اپنی نوکری چھوڑ دیں گے کیونکہ آپ ایسی جگہ پر زیادہ دیر تک پھنسنے نہیں رہ سکتے ہیں۔

بنیادی طور پر، پیسے کا پورا مسئلہ وہی کر رہا ہے جو آپ واقعی زیادہ سے زیادہ وقت کرنا چاہتے ہیں۔ کائنات آپ کو اپنی طرف سے خطرہ مول لینے پر انعام دے گی۔ تاہم، یہ اہم ہے کہ آپ جو خطرات اٹھاتے ہیں وہ اس ڈھانچے کی سطح کے تناسب سے ہوں جس کی آپ تعمیر کر رہے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں، اگر آپ ابھی یہ سیکھنا شروع کر رہے ہیں کہ کس طرح اعتماد کرنا اور اپنی بصیرت پر عمل کرنا ہے تو، آپ شاید آنتوں کے احساس پر ملین ڈالر کا سودا نہیں کرنا چاہتے ہیں۔ آپ شاید کسی عمارت سے چھلانگ نہیں

لگانا چاہتے ہیں اور امید کرتے ہیں کہ آپ اُسکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ سب سے پہلے چھوٹی چھوٹی چیزیں بنائیں۔ روزمرہ کی چیزوں میں اپنے انٹوپر عمل کرنے کی مشق کریں۔ نہ کہو، اگرچہ آپ کو ہاں کہنے کے لئے دباؤ محسوس ہو رہا ہے۔ وہ کام کریں جو آپ کرنا چاہتے ہیں اگرچہ آپ نہیں جانتے کیوں۔ یہ ایک محرک پر کریں۔ یہ کال کریں۔ اس کلاس میں داخلہ لیں۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ کرنا پسند کرتے ہیں، اور انہیں کریں۔ یہ آپ کو اس مقام تک مضبوط کرے گا جہاں آپ بڑی چھلانگ میں لگاسکتے ہیں۔

میزان

ایک بار جب آپ اپنی بصیرت کو کم کرنے اور اس پر عمل کرنے کا طریقہ سیکھنے کے بنیادی عمل کو سمجھ جاتے ہیں تو، آپ کے پاس پیسہ چلانے کے لئے اپنی بنیاد ہوتی ہے۔ تاہم، خاص طور پر پیسے سے متعلق کچھ پہلو ہیں جن کو جاننا ضروری ہے۔

توازن آپ کے چینل کی ساخت کی تعمیر میں ترقی کرنے کے لئے ایک اہم

معیار ہے۔ اگر آپ ایک سمت میں انتہا پسند رہے ہیں، تو آپ کو دوسری سمت میں
انتہا تک جانا پڑ سکتا ہے -

ہر چیز کے دونوں پہلوؤں کو متوازن اور متوازن کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ پسیے کے بارے میں بہت لاپرواہ اور لاپرواہ رہے ہیں، یا اگر آپ ایک ایسے شخص رہے ہیں جس نے اپنی زندگی میں پسیے کے وجود یا اہمیت سے انکار کیا ہے تو، آپ کو خاص طور پر پسیے سے متعلق ڈھانچے بنانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ان میں شامل ہیں: اپنی چیک بک کو متوازن کرنا سیکھنا، پسیے کا بجٹ بنانا، اور ان قوانین کی تفہیم حاصل کرنا جو دنیا میں پسیے کس طرح کام کرتا ہے۔ آپ کو یہ مشقیں ایک دوسرے کے ساتھ مل کر، یہاں تک کہ دلچسپ بھی ملیں گی۔ وہ اب ایسی چیز نہیں ہیں جو آپ کو روح سے روکیں گے؛ وہ آپ کے لئے راستہ کھول دیں گے کہ آپ کے اندر مزید روح بہہ رہی ہے۔

جن لوگوں کو پسیے کی بہت کم سمجھ ہے وہ عام طور پر کسی نہ کسی سطح پر ڈھانچے سے بچنے کا انتخاب کرتے ہیں کیونکہ وہ محسوس کرتے ہیں کہ قواعد و ضوابط اور تفصیلات انہیں زندگی کے جادو کا تجربہ کرنے سے روکیں گے۔ انہیں

ڈر ہے کہ وہ اپنا سارا وقت ان کے بھاؤ کی پیروی کرنے کے بجائے اپنے عقلی ذہن میں گزاریں گے۔ اگر آپ کو یہ خوف ہے تو آپ اس میں شامل ہوں اور کائنات سے رہنمائی طلب کریں۔ آپ اسے اس طرح سے کرنا چاہیں گے جس سے آپ کو اچھا محسوس ہو۔ شاید اس سے آپ کو یہ دکھانے کے لئے کسی کی خدمات حاصل کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ کے مالی معاملات کو کس طرح منظم کیا جائے۔ یہ ایک تکلیف دہ عمل نہیں ہونا چاہئے۔ آپ اسے تکلیف دہ اور بورنگ کے بر عکس اپنی زندگی میں تو انائی بخش اور معاون پائیں گے۔

جن لوگوں نے پہلے ہی دنیا میں پیسے کے ساتھ کام کرنے کے لئے بہت سارے ڈھانچے کا اطلاق کیا ہے انہیں اس ڈھانچے کو چھوڑنے اور آرام کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ آپ اپنے قوانین پر عمل کرنا بند کریں اور پیسے کی روح کے متاثر کن پہلو کو اپنی زندگی میں کام کرنے دیں۔ آپ کی رہنمائی کرنے کے لئے اپنی بصیرت پر بھروسہ کریں، اور معمول سے مختلف چیزوں کو کرنے میں زیادہ خطرات اٹھائیں۔ اسی طرح، اگر آپ ایک ایسے شخص رہے ہیں جس نے آپ کے پیسے بچائے

ہیں

اور اسے خرچ کرنے کے بارے میں بہت محتاط رہیں، آپ کو اپنی بصیرت کی بنیاد پر زیادہ جذباتی طور پر خرچ کرنا سکھنے کی ضرورت ہے۔ کسی چیز کی خواہش کے احساس کی بنیاد پر خرچ کریں۔ ان محركات پر عمل کرنا سیکھیں اور آپ دیکھیں گے کہ آپ ٹوٹے ہوئے نہیں ہوں گے۔ در حقیقت، یہ واقعی آپ کی زندگی میں پیسے کا ایک بڑا بھاؤ پیدا کرتا ہے۔ آپ اپنی بصیرت کی بنیاد پر اسے جاری کرنے اور دینے کے قابل ہیں۔

اگر آپ خرچ کرنے والے ہیں اور ہمیشہ آپ سے زیادہ خرچ کرتے ہیں تو، آپ کو شاید زیادہ منصوبہ بندی اور بجٹ کی ضرورت ہوگی۔ ایک بار پھر، اسے اندر وہی احساس کے مطابق کریں۔ اگر آپ اس کے لئے کھلے ہیں تو، آپ کی بصیرت آپ کو بتائے گی، "ارے، منصوبہ بندی کے بارے میں کچھ سیکھیں۔ بجٹ کے بارے میں کچھ سیکھیں۔" یہ آپ کی حمایت اور مدد کرے گا۔ یہ آپ کو محدود محسوس نہیں کرے گا۔ اگر آپ اس کے بارے میں اپنی

بصیرت کی پیروی کرتے ہیں تو، آپ کو ایسے لوگوں کی طرف لے جایا جائے گا
جو آپ کو دکھان سکتے ہیں کہ یہ کیسے کرنا ہے، اور یہ ایک دلچسپ عمل ہو گا۔ ایک
بار پھر، یہ آپ کے چینل کی حمایت کرے گا۔*

نقطہ

پیسہ کس طرح کام کرتا ہے اس کے بارے میں جاننے کے لئے ایک اور
اہم بات یہ ہے کہ یہ ہمیشہ آپ کی زندگی میں جو کچھ بھی تخلیق کیا ہے اسے
حاصل کرنے کے لئے بہہ جائے گا۔ چونکہ یہ توانائی ہے، لہذا یہ آپ کی
ضرورت یا خواہش یا تصور کی طرف راغب ہو گا۔ اگر آپ نے ہمیشہ پیسے کے
ساتھ بقا کی سطح پر کام کیا ہے، آپ کی بنیادی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے
صرف کافی پیسہ ہے، تو آپ کا پیسہ وہیں جائے گا۔ اگر آپ اپنی زندگی میں زیادہ
پیسہ راغب کرنا شروع کرتے ہیں تو، آپ کو اپنے میں اضافہ کرنے کا رجحان
ہو سکتا ہے۔

* اگر آپ کو پسیے کے سنگین دائمی مسائل یا قرضے ہیں تو، میں بارہ مرا حل
کے پروگراموں میں سے ایک، قرض دہندگان گمنام سے مدد
حاصل کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔

بنیادی ضروریات اور پھر بھی زندہ رہنے کے لئے کافی ہیں۔

میرے ساتھ ایک طویل عرصے سے بھی ہوا ہے۔ میرے پاس ایک بنیادی پروگرام تھا جس میں کہا گیا تھا، "میرے پاس صرف اتنا ہی پیسہ ہو سکتا ہے جتنا مجھے ضرورت ہے۔ میری ضرورت سے زیادہ ہونا ٹھیک نہیں ہے۔ تجھتا، میں نے مزید ضروریات پیدا کیں، اور وہ جو خاص طور پر فائدہ مند نہیں تھیں۔ میری گاڑی خراب ہو جاتی تھی اور میرے پاس مرمت کے مہنگے بل ہوتے تھے، یا میری بلی یا ماہ ہو جاتی تھی اور میرے پاس ایک مہنگا جانوروں کا بل ہوتا تھا۔ جو بھی اضافی رقم آتی تھی وہ کسی ایسی چیز پر خرچ ہوتی تھی جو ایک بنیادی ضرورت تھی۔ اب بھی تفریح اور دلچسپ کھیل یا زیادہ عیش و آرام کے لئے کچھ بھی اضافی نہیں تھا۔

میں نے پایا کہ مجھے ایک بجٹ بنانے کی ضرورت ہے جس میں وہ شامل ہو جو میں چاہتا تھا اور ساتھ ہی جو میری ضرورت تھی۔ میں نے ایک معقول

سطح پر شروع کیا: "میں ہر ماہ کپڑے کی کم از کم ایک چیز خریدنا چاہتا ہوں جو مزہ یا زیادہ پر تعیش ہو۔ میں کچھ ایسی سرگرمی بھی کرنا چاہتا ہوں جو مزہ آئے۔ میں انہیں اپنے بجٹ میں شامل کروں گا اور اس کے بعد ان کے لئے پیسہ بہہ جائے گا۔ یہ بجٹ بنانے کی طاقت ہے۔ بجٹ ایک بلیو پرنٹ کی طرح ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک فہرست بناتے ہیں، ایک تصویر آپ کے ذہن میں بناتے ہیں کہ آپ اپنی زندگی میں کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو آپ ضروری پیسہ بنائیں گے۔ آپ صرف قدم بہ قدم توسعی جاری رکھ سکتے ہیں۔

میرا پیسہ ہاستور ہے

میری بالغ زندگی کے زیادہ تر حصے میں میرے پاس بہت کم پیسہ تھا۔ میں نے کبھی پیسے پر زیادہ توجہ نہیں دی۔ مجھے اس میں خاص دلچسپی نہیں تھی۔ بنیادی طور پر، میں نے اپنے کرایہ اور بلوں کی ادائیگی کے لئے جو کچھ بھی کرنا تھا وہ کیا، لیکن میں نے اپنا زیادہ تر وقت اور توجہ اپنی تعلیم اور شعور اور

تحقیقی توسعے کے حصول میں لگادی.

میں نے ہمیشہ پیسے حاصل کرنے کے لئے جو کچھ بھی کرنے کی ضرورت تھی وہ کیا۔ مختلف منصوبے، گھر کا کام، چھوٹی مਊٹی نوکریاں، یہاں تک کہ میرا اپنا کاروبار بھی۔ میری پوری زندگی میں صرف ایک بار میرے پاس نو سے پانچ نوکریاں تھیں۔ چھ مہینے کے لئے!

میں کنارے پر رہنے کا عادی تھا اور مجھے اس بات کا زیادہ احساس نہیں تھا کہ میرا پیسہ کہاں سے آ رہا ہے۔ ان سالوں میں، میں نے اعتماد کرنا سیکھا کہ کسی نہ کسی طرح پیسہ موجود ہو گا۔ کبھی کبھی میں اپنے آخری ڈالر پر اتر جاتا تھا اور پھر، کسی نہ کسی طرح، مزید پیسے آتے تھے۔ میری ہمیشہ دیکھ بھال کی جاتی تھی۔

پھر، آہستہ آہستہ، جیسے جیسے میں نے اس عمل کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا شروع کیا، اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنا اور اس پر عمل کرنا سیکھنا، اپنی اندر وہی رہنمائی کو سننا سیکھنا اور خود کو دنیا میں پیش کرنے کا خطہ مول لینا،

میں نے لوگوں کو کیریئر کا ونسنگ، ورکشاپس پڑھانا، لکھنا اور کتابیں شائع کرنا شروع کر دیا۔ جیسے جیسے میں نے اپنے شوق کی پیروی کی، میں نے زیادہ پیسہ کمانا اور زیادہ وافر طرز زندگی گزارنا شروع کیا۔ یہ اس حد تک جاری رہا جہاں میں واقعی اچھی آمدی کمارہاتھا اور ایک خوبصورت اپارٹمنٹ میں رہا تھا، زیادہ تر چیزیں کر رہا تھا جو میں کرنا چاہتا تھا۔ میں اس رقم پر بھروسہ کرنے آیا، حالانکہ یہ کبھی بھی ایک محفوظ چیز نہیں تھی۔ میں اب بھی ماہ بہ ماہ زندہ رہتا تھا، لیکن پیسہ ہمیشہ بہہ تارہتا تھا۔ میں نے مسلسل کائنات پر اپنے اعتماد کا اعادہ کیا کہ وہ میری دلکھ بھال کرے گا، اور میں نے اس کی رہنمائی پر عمل کرنے کی کوشش کی۔ لیکن ایک وقت آیا، اچانک، جب میرے پاس پیسے نہیں تھے۔ کچھ غیر متوقع چیزیں ہوئیں اور میں مختصر طور پر کپڑا گیا۔ میں نے اپنا کرایہ اور اپنے بل ادا کیے، اور میں نے اپنی چیک بک میں دیکھا تو وہاں کچھ باقی نہیں تھا۔ میرے پاس واپس جانے کے لیے کوئی بچت یاد گیر وسائل نہیں تھے۔

یہ ایک بہت ہی چونکا دینے والا تجربہ تھا کیونکہ اس وقت تک، میں ایک خاص

رقم رکھنے کا عادی تھا۔

اس تجربے کے بارے میں جس چیز نے مجھے حیران کیا وہ یہ ہے کہ مجھے صرف پانچ منٹ کا خوف تھا۔ میں نے سوچا، "اے میرے خدا، میں کیا کرنے جا رہا ہوں؟" پھر، میں نے مکمل طور پر سکون محسوس کیا مجھے وہ پانچ منٹ کا خوف تھا۔ اور پھر، ایسا لگا جیسے اس کے بعد پیسے کے بارے میں کوئی خوف باقی نہیں رہا ہے۔ میں جانتا تھا کہ میں ٹھیک ہو جاؤں گا۔

اس کا ایک اہم نکتہ یہ ہے کہ میں جانتا تھا کہ کائنات نے مجھ سے جو کچھ بھی کرنے کو کہا ہے میں وہ کرنے کے لئے تیار ہوں گا۔ مجھے یاد ہے کہ میں سوچ رہا تھا، "ٹھیک ہے، میں اپنے اپارٹمنٹ سے محبت کرتا ہوں، لیکن میں اسے چھوڑ سکتا ہوں۔ مجھے وہ تمام چیزیں پسند ہیں جو میرے پاس ہیں، لیکن میں انہیں چھوڑ سکتا ہوں۔ اگر کائنات چاہتی ہے کہ میں کسی کے گھر کے صحن میں خیسے میں رہوں تو میں ایسا کروں گا۔ یہ شاید حیرت انگیز ہو گا۔"

اعتماد کا ایک ناقابل یقین احساس تھا اور یہ جانتے ہوئے کہ میں جو چیزیں

کھو سکتا ہوں ان میں سے کوئی بھی اتنا اہم نہیں تھا۔ اس کے بعد میں نے جو کچھ بھی کیا، اگرچہ وہ بالکل مختلف ہو سکتا ہے، وہ بھی حیرت انگیز ہو گا۔ میرا خیال رکھا جائے گا۔ یہ صرف ایک دانشورانہ علم نہیں تھا، کیونکہ میں پہلے ہی ایک طویلیں عرصے سے دانشورانہ طور پر اس کو جانتا تھا۔ خوف کے ان پانچ منٹوں میں زندگی گزارنے سے مجھے بے خوفی کا احساس ہوا۔ جذباتی طور پر، میں جانتا تھا کہ میں ٹھیک ہوں۔ یہ ایک بہت گہرا تجربہ تھا۔

میں نے اپنے اخراجات اور طرز زندگی پر تھوڑا سا کٹوتی کی۔ یہ ٹھیک لگ رہا تھا اور میں بالکل بھی محرومی محسوس نہیں کر رہا تھا۔ در حقیقت، یہ کچھ عرصے کے لئے ایک اچھا نظم و ضبط تھا۔ مجھے جس چیز کی ضرورت تھی وہ فراہم کی گئی۔ میرے اخراجات کو پورا کرنے کے لئے پیسے آئے اور مجھے راحت کا احساس ہوا۔ میں جانتا تھا کہ میں آدمی کی اس سطح پر آگیا ہوں جس کا میرا فارم فی الحال حاصل کر سکتا ہے۔ میں کسی بھی طرح سے اپنے آپ سے آگے نہیں تھا اور اس کے بعد سے، ایسا لگتا تھا جیسے میں زمین پر آیا ہوں اور ایک مضبوط بنیاد سے تعمیر کر رہا ہوں۔ اس لمحے میں نے محسوس کیا کہ میں کائنات پر اعتماد کی

مضبوط بنیاد پر کھڑا ہوں۔ اس کے بعد سے، میں جانتا تھا کہ میری زندگی میں پسیے کی مقدار بڑھتی رہے گی، اور میں کبھی واپس نہیں جاؤں گا۔

اس کے بعد، میری زندگی میں پیسے کا بہاؤ بڑھ گیا۔ میں کاروبار اور مالیات کی ایک نئی سطح پر چلا گیا جس سے میں نے پہلے کبھی نمٹا نہیں تھا۔ میں ایک سطح پر کائنات کی پیروی کرنا سکھنے میں واقعی اچھا ہو گیا تھا، لیکن نیا چینچ زیادہ وسیع سطح پر اعتماد کرنا سیکھنا تھا جہاں داؤ زیادہ تھے۔ خوشحالی کی اس نئی سطح کا سامنا کرنے میں، میں نے پہلے تو خود کو جاہل اور بے بس محسوس کیا۔ میں جانتا تھا کہ مجھے مدد کی ضرورت ہے، لہذا میں نے کائنات سے کہا کہ وہ مجھے اس شعبے میں سکھانے اور رہنمائی کرنے کے لئے صحیح لوگ بھیجیں۔ متعدد مختلف مالیاتی مشوروں کا انٹرویو کرنے کے بعد، مجھے ایک اکاؤنٹنٹ اور ایک بنس مینیجر دونوں کے پاس لے جایا گیا۔

میرے لئے فیکٹ اور کس نے مجھے وہ سکھنے میں مدد کی جو مجھے جاننے کی ضرورت تھی۔ زیادہ تر لوگوں کی طرح، میں نے پایا ہے کہ جیسے جیسے میری آمدی بڑھتی ہے، میرے آخر اجات اور ذمہ داریاں اس کے ساتھ ساتھ بڑھتی جاتی ہیں!

وچھپ بات یہ ہے کہ ایسا لگتا ہے کہ یہ اٹا بھی کام کرتا ہے۔ میں ہمیشہ اتنا ہی پیسہ پیدا کرتا ہوں جتنا مجھے اپنے بنائے ہوئے طرز زندگی کی حمایت کرنے کی ضرورت ہے۔ کبھی کبھی، جب مجھے ایک بڑے غیر متوقع اخراجات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو مجھے حیرت ہوتی ہے کہ اس سے کیسے نمٹا جائے گا۔ کسی نہ کسی طرح یہ ہمیشہ ہوتا ہے، اکثر حیرت انگیز اور غیر متوقع طریقوں سے۔ اکثر ایسا لگتا ہے جیسے میرے اندر کوئی اعلیٰ طاقت مجھ پر نظر رکھے ہوئے ہے اور پوری چیز کو کام کرنے پر مجبور کر رہی ہے۔ میرا کام یہ ہے کہ میں اپنی مصروفیت اور مالی صورتحال کو سنبھالنے کے بارے میں عملی سطح پر زیادہ سیکھتا رہوں، جبکہ اپنے آپ کو اتنا زیادہ مشکل سے نہ دھکیلنا، اور زیادہ آسانی سے آرام کرنے اور وصول کرنے کا اپنا اندر ونی کام جاری رکھوں۔ جتنا زیادہ میں اپنے آپ کو توازن میں لا تا ہوں، اتنا ہی زیادہ میری زندگی میں آسانی سے پیسہ بہہ رہا ہے۔*

* پیسے اور خوشحالی کے بارے میں میرے مزید خیالات اور عملی تکنیکوں کے

لئے، براہ مہربانی حقیقی خوشحالی کی تخلیق اور حقیقی خوشحالی کی تخلیق و رکبک پڑھیں۔

یہاں ایک حیرت انگیز کہانی ہے جو کائنات کے مجزانہ طریقے کی وضاحت کرتی ہے جب ہم اپنی بصیرت پر اعتماد کرتے ہیں اور اس کی پیروی کرتے ہیں۔ لیونگ ان دی لائٹ کے اصل ایڈیشن میں، میں نے ہوائی میں جائیداد کا ایک ٹکڑا خریدنے کے بارے میں لکھا تھا کیونکہ مجھے ایک مضبوط بدیہی احساس تھا کہ یہ صحیح کام ہے۔ منطقی طور پر، اس کا کوئی مطلب نہیں تھا، اور میرے مالی مشیر اس کے حق میں نہیں تھے۔ پھر بھی، میں آگے بڑھا کیونکہ یہ میرے لئے صحیح محسوس ہوا۔ اس فیصلے کا ایک عنصر یہ تھا کہ یہ خوبصورت زمین ایک بے ایمان اور استھانی ڈولیپر کے ذریعہ خریدی جانے والی تھی۔ جس وقت میں نے یہ کتاب لکھی، مجھے یقین نہیں تھا کہ آگے کیا ہو گا، لیکن خود پر اتنا بھروسہ کر کے مجھے بہت با اختیار محسوس ہوا۔

اس کے بعد مجھے اس فیصلے پر شک کرنے کے کئی لمحات کا سامنا کرنا پڑا۔ میں ہوائی میں ایک گھر اور ایک ریٹریٹ سینٹر بنانا چاہتا تھا، لیکن مجھے جلد ہی

احساس ہوا کہ زمین کا یہ مکٹرا کافی بڑا نہیں تھا۔ اس کے علاوہ، یہ زمین موئی پر تھی اور میں نے شدت سے محسوس کیا کہ مجھے کوائی پر رہنے کی ضرورت ہے۔ یہاں تک کہ میں نے اس جائیداد کو بینچے کا بھی فیصلہ کیا۔ تاہم، اسے فروخت ہونے میں کافی وقت لگا، اور آخر کار اس کے نتیجے میں میرے لئے ایک معتدل مالی نقصان ہوا۔ چونکہ فروخت ایک ایجنت کے ذریعہ سنبھالی گئی تھی، لہذا میں جائیداد کے خریداروں سے نہیں ملا۔ میں نے پوری چیز کو سیکھنے کے تجربے کے مطابق ترتیب دیا اور آخر کار وہ جائیداد خریدلی جو میں واقعی کوائی (جہاں میں اب بھی رہتا ہوں) پر خریدنا چاہتا تھا۔

کچھ سال بعد، میری ماں، جو موئی پر رہتی ہے، ان دو آدمیوں سے ملی جنہوں نے میری جائیداد خریدی تھی۔ انہوں نے اسے یہ حیرت انگیز کہاں سنائی:

وہ لاس انجلس میں رہ رہے تھے، سخت محنت کر رہے تھے اور اپنی زندگی میں ایک بڑی تبدیلی کے خواہشمند تھے۔ انہوں نے میری کتاب کریمیو ویژوالائزیشن پڑھی اور ہوائی منتقل ہونے کا فیصلہ کیا۔ انہوں نے اس مثالی پر اپرٹی کو دیکھنا شروع کیا جو وہ وہاں تلاش کرنا چاہتے ہیں، اور بہت کچھ حاصل کیا۔

اس کے بارے میں واضح تصویر اور احساس۔

انہوں نے موئی کا سفر کیا اور پروپ کے بہت سے ٹکڑوں کو دیکھا، لیکن کوئی بھی صحیح نہیں تھا۔ جیسے ہی وہ جانے والے تھے، وہ ایک آخری ٹکڑا دیکھنے گئے، اور یہ بالکل ویسا ہی تھا جیسا انہوں نے سوچا تھا! کسی اور نے پیشکش کی تھی، لیکن وہ پیشکش ناکام ہو گئی، اور وہ اسے خریدنے کے قابل ہو گئے۔ جب انہوں نے کاغذات پر دستخط کیے تو انہیں احساس ہوا کہ وہ میری جائیداد خرید رہے ہیں!

آخر کار ہم دوست بن گئے۔ انہوں نے اس پر اپرٹی کو خوبصورتی سے تیار کیا، ایک خوبصورت پھولوں کا فارم اور بستر اور ناشتا بنایا، اور وہاں کئی سالوں سے خوشی سے رہ رہے ہیں۔ اب مجھے لگتا ہے کہ مجھے اس جائیداد کو خریدنے کی ہدایت کی گئی تھی تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ یہ ان لوگوں تک پہنچ جائے جو اس کی دیکھ بھال کرنے والے تھے۔ ہو سکتا ہے کہ میں نے کچھ پیسے کھو دیے ہوں،

لیکن میں نے بہت اطمینان حاصل کیا۔

دھیان

ایسی پوزیشن میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں جو آپ کے لئے آرام دہ ہو۔ اپنی آنکھیں بند کریں اور ایک آسان، قدرتی طریقے سے سانس لینا شروع کریں۔ ہر سانس کے ساتھ، آپ زیادہ گہری راحت حاصل کر رہے ہیں۔

نوٹ کرنا شروع کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ آپ جذبات کو کیسے محسوس کرتے ہیں؟ آپ کا جسم کیسا محسوس کرتا ہے؟ اپنے جسم میں تو انائی کونٹ کریں۔ یہ کیسا محسوس ہوتا ہے؟ اپنے آپ کو ہر سانس کے ساتھ زیادہ تو انائی لیتے ہوئے دیکھیں۔ آپ متحرک اور زندہ ہیں۔

اس تو انائی کو پیسے کے طور پر تصور کرنا شروع کریں۔ جیسا کہ آپ اپنی تو انائی کے لئے کھلے ہیں، آپ کثرت کے لئے کھلے ہیں۔

تصور کریں کہ آپ کے پاس وہ تمام پیسے ہیں جو آپ کے لئے سب

سے اہم ہیں، اور ایک ایسا طرز زندگی تحقیق کرنے کے لئے جو آپ کے
لئے سب سے اہم ہیں۔

اپنے وجود کے ساتھ اور زمین کے ساتھ۔

Exercise

پسی کی آپ کے اندر توانائی کے بلاکس کی عکاسی کر سکتی ہے۔ ان تمام طریقوں کو لکھیں جن سے آپ اپنی خواہشات اور خواہشات کو محدود کرتے ہیں۔ آپ کون سے طریقوں سے وہ نہیں کر رہے ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں؟ اس کی چند مثالیں یہ ہیں:

1. میں ایک دفتر میں انتظامی کام کر رہا ہوں جب میں بچوں کے ساتھ کام کرنا پسند کروں گا۔
2. میں مراقبہ کرنا چاہتا ہوں، لیکن کبھی وقت نہیں ہے۔
3. میں اپنے فن کو مزید تلاش کرنا چاہتا ہوں، لیکن میرے پاس وقت نہیں ہے۔ مجھے روزی کمائی ہے۔

4. میں اپنی ماں (دوست، ساتھی) کو بتانا چاہتا ہوں کہ میں کیسا

محسوس کر رہا ہوں، لیکن مجھے ڈر ہے کہ میں اسے (اسے) (تکلیف پہنچاؤں
گا۔

اب اپنے آپ کو بالکل وہی کرنے کا تصور کریں جو آپ ان علاقوں میں
سے ہر ایک میں کرنا چاہتے ہیں۔

بَابُ ١٩ صَحْت



ہمارا جسم ہماری بنیادی تخلیق ہے، وہ گاڑی جسے ہم نے جسمانی دنیا میں اظہار کرنے کے لئے منتخب کیا ہے۔ ہمارے جسموں کو دیکھ کر، ان کے بارے میں بات کرتے ہوئے، اور انہیں محسوس کرتے ہوئے، ہم اپنے روحانی، ذہنی اور جذباتی توافقی کے نمونوں کے بارے میں بہت کچھ پڑھ سکتے ہیں۔ جسم ہمارا بنیادی فیڈبیک میکانزم ہے جو ہمیں دکھان سکتا ہے کہ ہمارے سوچنے، اظہار اور زندگی گزارنے کے طریقے کے بارے میں کیا کام کر رہا ہے اور کیا نہیں ہے۔

کوئی بھی عام بچہ، جس کا ماحول معقول طور پر ثابت ہوتا ہے، ایک خوبصورت، جاندار جسم ہوتا ہے جو زندگی سے بھرا ہوا ہوتا ہے۔ یہ خوبصورتی، زندہ پن اور زندگی صرف کائنات کی قدرتی توافقی ہے جو آزادانہ طور پر بہہ رہی ہے، منفی عادات سے بے روک ٹوک۔ چھوٹا

معاون ما حول میں بچے کمکل طور پر بے ساختہ مخلوق ہیں۔ جب وہ بھوکے ہوتے ہیں تو کھاتے ہیں، جب وہ تھک جاتے ہیں تو سو جاتے ہیں، اور بالکل وہی اظہار کرتے ہیں جو وہ محسوس کرتے ہیں۔ لہذا، ان کی توانائی مسدود نہیں ہوتی ہے، اور وہ مسلسل اپنی قدرتی توانائی کے ذریعہ تجدید اور تجدید کرتے ہیں۔

لیکن چونکہ ہم میں سے کسی نے بھی کامل افزائش کے قریب بھی نہیں دیکھا ہے، لہذا بہت جلد ہم ایسی عادات پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں جو ہماری قدرتی توانائی کے خلاف ہیں۔ یہ عادات ہمیں اعصابی دنیا میں زندہ رہنے میں مدد کرنے کے لئے ڈیزائن کی گئی ہیں جس میں ہم خود کو پاتے ہیں۔ ہم ان نمونوں کو اپنے خاندانوں، دوستوں، اساتذہ اور عام طور پر کمیونٹی سے منتخب کرتے ہیں

جیسا کہ ہم دوسروں میں دیکھے گئے رویے کی پیروی کرتے ہیں، یا جب ہم

دوسروں کے مقرر کردہ اصولوں پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، تو ہم ایسے طریقوں سے آگے بڑھ سکتے ہیں جو ہمارے اپنے قدرتی بہاؤ کے خلاف ہیں۔ ہم جسمانی اور جذباتی طور پر جو کچھ جانتے ہیں اس پر عمل کرنا بند کر دیتے ہیں؛ ہم اب وہ نہیں کہتے اور کرتے ہیں جو ہم واقعی محسوس کرتے ہیں۔ ہم ان سگنلز کو سننا بند کر دیتے ہیں جو ہمارا جسم ہمیں خوراک، آرام، ورزش اور اس کی ضروریات کے بارے میں دیتا ہے۔ اپنی توانائی کی پیروی کرنا بہت خطرناک ہو جاتا ہے، لہذا ہم اس بہاؤ کو روکتے ہیں اور آہستہ آہستہ کم سے کم توانائی اور زندگی کا تجربہ کرنا شروع کرتے ہیں۔ جیسے جیسے توانائی کا بہاؤ کم ہوتا جاتا ہے، جسم جسمانی طور پر اتنی تیزی سے بحال نہیں ہوتا ہے؛ اس طرح، اس کی عمر بڑھنا اور خراب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جیسے جیسے ہم منفی رویوں کو دھراتے ہیں، ہمارے جسم ان نمونوں کی عکاسی کرنا شروع کر دیتے ہیں، جیسے خود کو چھوٹا اور بے اختیار بنانے کے اندر ونی نمونے کا اظہار کرنا۔

اگر آپ اپنی بصیرت پر بھروسہ کرتے ہوئے اور اس کی پیروی کرتے ہوئے کائنات کی توانائی کو اپنے اندر سے گزرنے کی اجازت دینے کے لئے تیار

ہیں تو، آپ اپنے زندہ ہونے کے احساس میں اضافہ کریں گے اور آپ کا جسم
اس کی عکاسی کرے گا۔

بڑھتی ہوئی صحت، خوبصورتی، اور زندگی کے ساتھ۔ ہر بار جب آپ اپنے آپ پر اعتقاد نہیں کرتے ہیں اور اپنی اندر وونی سچائی کی پیروی نہیں کرتے ہیں تو، آپ اپنی زندگی کو کم کرتے ہیں اور آپ کا جسم اس کی عکاسی زندگی، بے حسی، درد اور بالآخر جسمانی بیماری کے نقصان کے ساتھ کرے گا۔

بے آرامی ہمارے جسم کی طرف سے ایک پیغام ہے، جو ہمیں بتاتا ہے کہ، کسی بھی طرح سے، ہم اپنی حقیقی توانائی کی پیروی نہیں کر رہے ہیں یا اپنے احساسات کی حمایت نہیں کر رہے ہیں۔ جسم ہمیں اس طرح کے بہت سے سگنل دیتا ہے، جس کی شروعات تھکاؤٹ اور تکلیف کے نسبتاً لطیف احساسات سے ہوتی ہے۔ اگر ہم ان اشاروں پر توجہ نہیں دیتے اور مناسب تبدیلیاں نہیں کرتے ہیں تو، ہمارے جسم ہمیں مضبوط سگنل دیں گے، بشمول درد، درد، اور معمولی بیماریاں۔ اگر ہم پھر بھی تبدیل نہیں ہوتے ہیں تو، ایک سنگین یا مہلک بیماری یا حادثہ بالآخر واقع ہو سکتا ہے۔ زیادہ مضبوط پیغامات سے اکثر باریک

لوگوں پر توجہ دے کر بچا جاسکتا ہے۔ لیکن ایک بار جب ایک مضبوط پیغام آ جاتا ہے، تو شفایاپنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی، اگر ہم واقعی یہی چاہتے ہیں۔ تاہم، اس وقت، بہت سے جاندار شفایاپنی کا انتخاب نہیں کرتے ہیں۔ وہ اپنے جسم کو چھوڑنے کا فیصلہ کرتے ہیں اور اس میں تمام پرانے نمونوں کے ذریعے کام کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے ایک نئے جسم (یا کسی دوسرے دائرے میں منتقل) کے ساتھ شروع کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔

اگر آپ بے آرامی کا شکار ہیں تو آرام کریں۔ اگر آپ کا جسم یمار ہے تو ہمیشہ آرام اور آرام چاہتا ہے۔ پھر، جب آپ خاموش ہو جائیں تو، اپنے جسم سے پوچھیں کہ آپ کی یماری میں کیا پیغام ہے۔ آپ کا جسم ہمیشہ آپ کو یہ بتانے کی کوشش کرے گا کہ آپ کو اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کے لئے کیا ضرورت ہے۔

میری ایک دوست کے چہرے کے دائیں طرف شدید درد ہوا تھا۔ فطری طور پر، اس نے محسوس کیا کہ اگر وہ اپنا منہ کھولے گی اور جو کچھ وہ چاہتی ہے اور جو کچھ وہ جانتی ہے اس کے بارے میں زیادہ بیان کرے گی تو

درد کم ہو جائے گا۔ اس نے ایسا کیا اور درد کچھ کم ہوا، لیکن یہ ابھی بھی ختم نہیں ہوا تھا۔ ایک رات، ہتھیار ڈالنے کے موڑ میں، اس نے یو این آئی کو بتایا۔

وہ ساری بات سے پریشان تھی اور اس نے جواب مانگا۔ پھر، اس نے مسئلہ کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیا اور سوگئی۔ اس رات اس کے خوابوں میں، اس کی بصیرت نے اسے شراب بنانے والے کا خمیر لینا بند کرنے کے لئے کہا۔ اس نے فوری طور پر پورے پیغام کو عجیب و غریب قرار دیا اور خمیر لینا جاری رکھا۔ پھر کچھ دنوں کے بعد، اپنی عقل سے مسلسل جھکنے کے بعد، اس نے خمیر لینا بند کر دیا۔ دو دن بعد، اس کے چہرے کا درد دور ہو گیا۔

جب آپ شفا کے لئے پوچھتے ہیں، تو آپ کبھی نہیں جانتے کہ آپ کا جسم آپ کو کیا بتانے جا رہا ہے۔ یہ آپ کو کچھ کھانا بند کرنے یا شروع کرنے، کسی دوست سے کچھ جذبات کا اظہار کرنے، اپنی نوکری چھوڑنے، یا ڈاکٹر کے پاس جانے کے لئے کہہ سکتا ہے۔ کلید یہ ہے کہ پوچھیں اور پھر جواب کے لئے سنیں۔

ایک کلائنٹ میرے پاس آیا جو ڈیڑھ سال سے کمر کے شدید درد میں مبتلا

تھا۔ سیشن کے دوران، میں نے اس سے کہا کہ وہ درد کو برداشت کرے اور اس کے جسم سے پوچھے کہ وہ اسے کیا بتانے کی کوشش کر رہا ہے۔ ایسا کرتے ہوئے، اسے احساس ہوا کہ اس نے ابھی تک اپنی ماں کی موت کا غم نہیں کیا تھا یا اپنے والد کے بارے میں محسوس ہونے والے غصے کا اظہار نہیں کیا تھا۔ اس نے غصہ اور اداسی دونوں کو اپنی پیٹھ میں تھام رکھا تھا۔ اس بات کو تسلیم کرنے سے کچھ درد سے نجات مل گئی۔ مزید بات کرنے کے بعد، وہ اپنی ماں کی موت کے بارے میں روئے کے قابل تھا۔ اس کے کچھ ہی عرصے بعد، وہ اپنے والد کے خلاف اپنے غصے کا اظہار کرنے کے لئے تیار ہو گیا۔ اس نے مجھ سے اس کے بارے میں بات کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے تمام احساسات کو لکھ کر شروع کیا۔ اس کی کمر کا درد دور ہو گیا۔ ان کی کمر کا درد دبے ہوئے احساسات کا پیمانہ بنا ہوا ہے: وہ اب جانتے ہیں کہ اگر وہ درد میں ہیں تو انہیں کچھ احساسات کا اظہار کر کے "خود کو پیچھے ہٹانے" کی ضرورت ہے۔ ایک بار جب ہم ایک علامت تیار کر لیتے ہیں تو، اگر طرز عمل دوبارہ ہوتا ہے تو یہ دوبارہ ہو سکتا ہے۔ ہمارے جسم ہمیں کسی بھی مسدود توانائی کے

بارے میں درست طور پر مطلع کر کے ہماری خدمت کرتے ہیں۔ ذیل میں
میں نے درد کی کچھ عام وجہات درج کی ہیں یا

جسم میں بیماری۔ یہ آپ کے لئے درست ہو سکتے ہیں یا نہیں۔ ہر ایک کے ساتھ شفایابی کی تصدیق بھی ہوتی ہے۔ اگر وہ آپ کے لئے صحیح محسوس کرتے ہیں تو ان کا استعمال کریں، یا اپنا بنائیں۔

سروروز: اندر سے دو متضاد تو انسائیں یا احساسات؛ دونوں فریقوں کو آواز

اٹھانے کی اجازت دیں۔

میں اب اپنے تمام احساسات سننے کے لئے تیار ہوں۔

سردی: جسم کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے، پرانے کو صاف کرنے کی ضرورت ہوتی ہے؛ جسم کو توازن میں واپس آنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب میں پرانے کو چھوڑنے کے لئے تیار ہوں۔ اب میری زندگی میں آرام اور آرام ہے۔ میرا جسم کامل ہم آہنگی میں ہے۔

رنگت کے مسائل: مردانہ تو انسائی کو روکتے ہیں؛ کارروائی کرنے اور / یا اپنے

آپ کو زیادہ براہ راست اظہار کرنے کی ضرورت۔

میں جو محسوس کرتا ہوں اور جو چاہتا ہوں اس کے لئے ہر ممکن کوشش کرتا ہوں۔

میں اپنے احساسات کا واضح اور برداشت اظہار کرتا ہوں۔

جلد کے دارنے: باہر نکلنا اور کارروائی کرنا چاہتے ہیں؛ اپنے آپ سے پوچھیں،

"مجھے کیا کرنے کے لئے خارش ہے؟"

میں اس پر عمل کرتا ہوں جو میری بدیہی بات مجھے بتانی ہے۔ میں نجی چیزوں کی کوشش کرنے کے لئے تیار ہوں۔

میں وہی کرتا ہوں جو میں کرنا چاہتا ہوں۔

ارجمند: بدیہی یا جبلق تو انیسوں پر اعتماد کی کمی۔ دبے ہوئے احساسات:

آنکھوں میں پانی سے متعلق الرجی اکثر دبی ہوئی ادا سی کا سبب ہوتی ہے۔

میں اعتماد کرتا ہوں اور اپنے جذبات کا اظہار کرتا ہوں۔ یہ محسوس کرنے اور اظہار کرنے کے لئے محفوظ ہے

غمم اور غصہ۔

کمر درود: ایک احساس کہ آپ کو دوسروں، دنیا کی حمایت کرنی ہے۔ اپنے

جذبات کے اظہار اور حمایت کرنے کی ضرورت؛ کمر کے نچلے حصے میں درد

ہے

اکثر دبایا گیا غم؛ اپر واپس درد ہے اکثر
غصے کو دبادیا۔

میں اپنے تمام خوبیات کی حمایت کرتا ہوں۔ میں اپنا حیال رکھتا ہوں۔ میں انہلہ کرتا ہوں
اور انہلہ کر کرتا ہوں اور اپنی مناسب دلکش بھال کریں گے۔

حیض کی تکلیف: اپنی عورت کے پہلو کو مکمل طور پر نہ سنا اور اس کا احترام نہ
کرنا؛ خاموش رہنے اور اندر جانے کی ضرورت ہے۔

میں اپنی عورت کی مکمل طور پر عزت کرتا ہوں اور جو کچھ وہ مجھے کرنے کے لئے کہتی ہے اس پر عمل
کرتا ہوں۔

میں آرام کرتا ہوں، آرام کرتا ہوں، اور باقاعدگی سے اپنے آپ کی پروٹس کرتا ہوں۔

بصارت کے مسائل: اپنے اندر یاد نیا میں کچھ چیزوں کو نہیں دیکھنا چاہتے
ہیں۔ اکثر زندگی کے اوائل میں یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ آپ جو کچھ دیکھ رہے
ہیں اسے نہ دیکھیں کیونکہ یہ بہت تکلیف دہ ہے؛ جب اندر وہی بصارت بند
ہو جاتی ہے تو یہ وہی بصارت بھی خراب ہو جاتی ہے۔

میں اب اپنی زندگی میں سب کچھ واضح طور پر دیکھنے کے لئے تیار ہوں۔
سماحت کے مسائل: بیردنی آوازوں کو بند کرنے کی ضرورت؛ اپنی اندر ونی
آواز کو زیادہ سننے کی ضرورت ہے۔

مجھے کسی اور کمی بات سننے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں اپنی اندر ونی آواز سنتا ہوں اور اس
پر بھروسہ کرتا ہوں۔

Ad diction

ہم اپنی قدرتی توانائی پر بھروسہ کرنے کے بارے میں جتنا زیادہ
پریشان ہوتے ہیں، اتنا ہی زیادہ امکان ہوتا ہے کہ ہم اپنی توانائی میں ہیرا
پھیری کرنے کی کوشش کرنے کے لئے کافی، سیگار میں، الکوحل، غیر صحت
بخش کھانے یا بہت زیادہ کھانا، چرس، رفتار، کوکین، یا کچھ بھی جیسے منشیات کا
استعمال کریں۔ اس طرح ہم جسم کو مزید کمزور اور بدنام کرتے ہیں۔

زیادہ تر لوگ اپنی توانائی اور طاقت سے ڈرتے ہیں۔ وہ یا تو بہت زیادہ یا بہت کم ہونے سے ڈرتے ہیں۔ وہ بہت زیادہ توانائی یا کافی نہ ہونے سے ڈرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر لوگ نشہ آور مادوں کا استعمال ترک کرنے کے لئے تیار ہوں گے تو، وہ توانائی کا اپنا کامل بہاؤ تلاش کریں گے۔ ایسا کرنے سے، وہ اپنی طاقت اور تخلیقی صلاحیتوں کے حقیقی ذریعہ کو ٹیپ کریں گے۔

میں نشہ کو ایک ایسے ذریعہ کے طور پر دیکھتا ہوں جو لوگ اس طاقت کو تیز کرنے (کنٹرول) کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ بہت سے طاقتوں اور تخلیقی لوگ نشہ کے عادی بن جاتے ہیں کیونکہ ان کے پاس اپنی توانائی کو سہارا دینے کے لئے اندر ونی طاقت نہیں ہوتی ہے۔ کائنات پر اعتماد کے بغیر، کسی کی طاقت اور تخلیقی صلاحیت زبردست لگ سکتی ہے۔ مادوں کے ساتھ، آپ اپنی قدرتی توانائی کو مجبور کر سکتے ہیں یا آپ اسے کم کر سکتے ہیں، لیکن کسی بھی

طرح سے، آپ کا نات کے قدرتی بہاؤ کو روک رہے ہیں۔

آپ کو یہ احساس کرنے کے لئے مکمل طور پر عادی ہونے کی ضرورت نہیں ہے کہ آپ اپنی توانائی کو ہیرا پھیری کرنے کے لئے کسی مادہ کا استعمال کر رہے ہیں۔ آپ کو احساس ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے آپ کو متحرک کرنے کے لئے تین کپ کافی پی رہے ہیں پھر بعد میں پتہ چل جائے کہ آپ کی کمی ہو گئی ہے۔ (ہم کافی کے عادی قوم ہیں، جسے میں ایک مضبوط منشیات سمجھتا ہوں کیونکہ یہ آپ کی صلاحیت کو شدید نقصان پہنچاتا ہے) اعتماد کریں اور اپنی توانائی کی پیروی کریں۔)

کلید یہ نوٹ کرنا ہے کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اس بات سے آگاہ ہو جائیں کہ آپ کب اور کیوں کافی استعمال کرتے ہیں۔ نوٹ کریں کہ یہ آپ کی توانائی کو کس طرح تبدیل کرتا ہے۔ آخر کار، آپ دیکھیں گے کہ آپ کو اس قیمت کو مزید ادا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

اس بات کا احساس کریں کہ ہم سب اپنے آپ کو تیز کرنے کے لئے کسی نہ کسی قسم کی لٹ کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ہم اپنے

آپ پر اور ایک آیت پر بھروسہ پیدا کریں۔ اپنی طاقت اور طاقت کا تجربہ پر کرنے کے لئے تیزی سے تیار ہو جائیں۔ یہ حقیقی شفا ہے۔

ان لوگوں کے لئے جو نشیات یا شراب کی لت میں مبتلا ہیں، یہ دیکھنا کہ آپ خود کو آگے بڑھا رہے ہیں کافی نہیں ہے۔ یہ آپ کو اپنے مسئلے کے بارے میں زیادہ آگاہ کر سکتا ہے اور آپ کتنے خاموش ہیں، لیکن عام طور پر جسمانی خواہش کسی بھی شعور پر غالب آ جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے، میں عمر کے لوگوں کو شراب یا نشیات کی لت سے صحت یا ب ہونے کے لئے ایک گروپ جیسے الکھل بے نام یانار کو ٹکس بے نام کے ذریعے مدد اور حمایت حاصل کرنے کی ترغیب دیتا ہوں۔ اس سے جسم کو شفایابی کا موقع ملتا ہے اور روح اور جذبات کو سننے کا موقع ملتا ہے۔

خود شفایابی کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، آپ میری کتاب شفایابی کی چار سطحیں: زندگی کے روحاںی، ذہنی، جذباتی اور جسمانی پہلوؤں کو متوازان کرنے کے لئے ایک گائیڈ پر صنایا چاہتے ہیں۔

بیٹھیں یا لیٹ جائیں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور کچھ گہری سانسیں لیں۔ ہر سانس کے ساتھ، اپنے جسم کو گہری آرام دہ جگہ پر جانے کا احساس کریں۔ اپنے ذہن کو آرام دیں اور اپنے خیالات کو بہنے دیں۔ کوشش کریں کہ اپنے آپ کو کسی بھی خیال سے منسلک نہ کریں۔ اپنے آپ کو اندر ایک پر سکون جگہ پر آرام محسوس کریں۔

یہ گہری جگہ آپ کے لئے غذا ہیئت اور شفا کا ذریعہ ہے۔ جان لیں کہ آپ یہاں جاسکتے ہیں اور اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کے لئے آپ کو کچھ بھی جاننے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے ساتھ کوئی مسئلہ درپیش ہے یا آپ کے پاس کوئی سوال ہے جو آپ اپنے جسم کے بارے میں پوچھنا چاہتے ہیں تو، اب ایسا کرنے کا موقع لیں۔

پوچھو، "اب مجھے اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کے لئے کیا کرنے کی ضرورت ہے؟ میرے جسم کی کیا ضرورت ہے؟" جب آپ نے پوچھا ہے تو،

آپ کے پاس آنے والے کسی بھی جواب کے لئے کھلے رہیں۔ ایک جواب یا
بدیہی احساس صحیح آسکتا ہے

دور، یا یہ اگلے کچھ دنوں میں آ سکتا ہے۔ یہ آپ کے پاس براہ راست حل میں آ سکتا ہے یا آپ کو کسی ایسے شخص یا جگہ کی طرف رہنمائی کی جا سکتی ہے جو آپ کو مطلوبہ جوابات دے گا۔

جان لو کہ آپ اپنے آپ کو شفادے سکتے ہیں اور یہ لامحدود حکمت آپ کے اندر موجود ہے۔
یہ اثبات خاموشی سے یا اوپنچی آواز میں کہیں، "میں اب شفایا ہو رہا ہوں میں متحرک ہوں، زندہ ہوں، اور روشن صحت سے بھرا ہوں۔"

نتی بمقابلہ مراقبہ میں تبدیلی

اگر آپ کے جسم کا کوئی خاص حصہ بیمار ہے یا درد میں ہے تو اس مراقبہ کی کوشش کریں۔ آرام کریں، کچھ گہری سانس لیں، اپنے جسم اور دماغ کو مکمل طور پر آرام دیں۔ اب، اپنے ہوش کو اس جگہ پر رکھیں اور اس سے

پوچھیں کہ یہ کیا محسوس کر رہا ہے اور آپ کو کیا بتانے کی کوشش کر رہا ہے۔
اس کے بعد، محسوس کرنے اور سنتنے کے لئے قبول کریں کہ اس کا آپ کے
لئے پیغام کیا ہے۔ اپنے جسم کے اس حصے سے پوچھیں کہ آپ کو اپنے آپ کو
ٹھیک کرنے کے لئے کیا کرنے کی ضرورت ہے۔ جو کچھ بھی آپ کو بتاتا ہے
اس پر توجہ دیں اور اس پر عمل کریں۔

باب میں آپ کا کامل جسم



ایک خوبصورت جسم رکھنے کا آغاز آپ کی توانائی کی قدرتی کمی سے ہوتا ہے۔ اپنے آپ پر اعتماد کریں۔ اپنے آپ کو جسمانی طور پر طریقوں سے ظاہر کریں یہ اچھا لگتا ہے۔ جتنا آپ کو ضرورت ہے سو جائیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو زیادہ آرام کی ضرورت ہے تو بستر پر رہیں۔ وہ کھائیں جو آپ کا جسم واقعی چاہتا ہے اور اپنے دل کو بے وقوف بنائیں۔ اگر آپ اپنے جسم پر اعتماد کرنے کے لئے تیار ہیں تو، آپ سیکھیں گے کہ آپ کے لئے کیا بہتر ہے۔ یہ کافی آسان لگتا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ ہمیں یہ سکھایا گیا ہے کہ ہم اپنے جسم پر عدم اعتماد کریں اور انہیں دھوکہ دہی کی ضرورت کے طور پر دیکھیں۔ بعض مذاہب یہ بھی تجویز کرتے ہیں کہ روح اچھی ہے اور جسم شیطان کا ایک کمزور، گناہ گار آلہ ہے۔ اگرچہ ہم اس مقام پر پہنچ چکے ہیں جہاں ان عقائد کا عام طور پر کھل کر اظہار نہیں کیا جاتا ہے،

ہم اب بھی عدم اعتماد کے ساتھ اپنے جسم کا جواب دیتے ہیں۔ ایک ثقافت کے طور پر، ہم اپنے جسم اور ان کی ضروریات کو نظر انداز کرنے کے عادی ہیں۔ ہمارے دماغ ہمارے جسم کو بتاتے ہیں کہ کیا کرنا ہے۔ ہم فیصلہ کرتے ہیں کہ نو سے پانچ دن کا کام، جس میں دن میں تین وقت کا کھانا ہوتا ہے، زندہ رہنے کا ایک "معقول" طریقہ ہے؛ پھر، ہم توقع کرتے ہیں کہ ہمارے جسم تعاون کریں گے، بھلے ہی یہ اچھا محسوس نہ ہو۔ ہم نے فکری طور پر یہ نظریات بھی پیش کیے ہیں کہ ہمارے لیے کیا اچھا ہے اور کیا نہیں، ہمیں کون سی غذاں کھانی چاہیے اور کیا نہیں۔

بچوں کے طور پر، ہم عام طور پر کھانے کے بارے میں والدین اور معاشرتی قوانین اور عادات کو اپناتے ہیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ رات کے کھانے کے لئے کچھ اور کھانا چاہتے ہیں یا کسی دوسرے وقت پر کھانا چاہتے ہیں تو آپ کو زیادہ تر توقع ہے کہ آپ نظام کے اصولوں کے مطابق ہوں گے۔

جسم آپ کو ایک چیز بتا سکتا ہے اور معاشرہ کچھ اور۔ ہم میں سے بہت سے لوگ کم عمری میں ہی اپنی ذات پر عدم اعتماد کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ یہ عدم اعتماد اندر ورنی تنازعات اور ہمارے نظم میں عدم توازن کا سبب بنتا ہے۔ یہ ہمارے اندر آمرانہ اور باغی آوازوں کے درمیان زندگی بھر کی جنگ قائم کر سکتا ہے۔ جب ہم بغاوت کرتے ہیں، تو ہم اپنے آپ کو ہر قسم کی چیزوں کے لئے ترس سکتے ہیں جو ہم عام طور پر نہیں چاہتے ہیں اگر ہمارے قدرتی بہاؤ پر چھوڑ دیا جائے۔ ہم تیز ترین دستیاب اعلیٰ سطح پر جانے کی عادت پیدا کر سکتے ہیں۔ ہمارے جسم وزن میں اضافہ، ہائپر کانسٹیکٹ بنتے، وزن کم کرنے، یا کھانے کی لٹ اور الرجی پیدا کر کے اس عدم توازن پر رد عمل ظاہر کر سکتے ہیں۔ پھر، ان مسائل کو حل کرنے کے لئے، ہم ایک سخت، محدود غذا کو کم کر کے اپنے آپ کو کنٹرول کرنے کی اور بھی سخت کوشش کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ہم محروم ہی محسوس کرتے ہیں، لہذا آخر کار، باغی دوبارہ قبضہ کر لیتا ہے اور وہی غذائیں لاتا ہے جن سے ہم بچنے کی کوشش کر رہے تھے۔

ہم جسمانی عصیت کے حوالے سے بھی اسی کشمکش کو انجام دے سکتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ وہ اپنے جسم کو شکل میں رکھنے کا واحد طریقہ یہ
ہے کہ وہ خود کو بہت متحرک طریقے سے ورزش کرنے پر مجبور کریں۔ ہم

سست ہو کر اور کبھی بھی ورزش نہ کر کے اس کی مراجحت کر سکتے ہیں۔

ہمارا معاشرہ اس جدوجہد کو فروغ دیتا ہے اور اس سے فائدہ اٹھاتا ہے۔

ہمیں مسلسل دکھایا جاتا ہے کہ ایک خوبصورت جسم کیسا نظر آنا چاہئے، اور

وہاں تک پہنچنے کے طریقے فروخت کیے جاتے ہیں۔ ہمیں خوراک، وزن میں

کمی کے مجرراتی منصوبے، کم کیلو ری یا چربی سے پاک کھانے، اور ہیلتھ کلب کی

رنیت فروخت کی جاتی ہے۔ ہم مسلسل اپنے جسم کو صحت اور خوبصورتی کے

کسی نئے خیال میں شکست دے رہے ہیں۔ بیرونی تصویروں اور "ضروری" کے

ساتھ مسئلہ یہ ہے کہ ہم اپنے نظر آنے یا محسوس کرنے کے انداز سے

مسلسل مطمئن نہیں ہوتے ہیں۔

ایک صحت مند، مضبوط اور خوبصورت جسم کا راستہ یہ ہے کہ اپنے آپ پر

اعتماد اور محبت کرنا سیکھیں۔ آپ اس عمل کو ان تمام قواعد اور خیالات سے

آگاہ ہو کر شروع کر سکتے ہیں جو آپ کے پاس ہیں کہ آپ کو کس طرح

دیکھنا اور محسوس کرنا چاہئے۔ آپ کو کیا کھانا چاہئے، آپ کو کس طرح ورزش کرنی چاہئے، وغیرہ۔ یہ ان کو لکھنے میں مدد کر سکتا ہے، جب بھی آپ کسی دوسرے عقیدے یا قاعدے سے آگاہ ہوتے ہیں تو فہرست میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں۔ ان خیالات کو لکھنے کے عمل سے آپ کو ان کے ساتھ کم شاخت حاصل کرنے میں مدد مل سکتی ہے، تاکہ آپ اس بارے میں زیادہ انتخاب کرنا شروع کر سکیں کہ آپ کس کی پیروی کرنا چاہتے ہیں۔ ایسا کرنے کے عمل میں، آپ اپنے اندر وہ بینا دی نفسوں کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں، جیسے کہ پروفیشنل (جس کے پاس بہت اعلیٰ نظریات ہیں جن پر وہ آپ کو پورا کرنا چاہتا ہے)، دھکا دینے والا (جو آپ کو پروفیشنل کے مقاصد کو پورا کرنے کے لئے ترغیب دیتا ہے) اور فقاد (جو آپ کو مسلسل یاد دلاتا ہے کہ آپ کس طرح ناکام ہو رہے ہیں)۔ ایک بار جب آپ ان خیالات اور تو انائیوں کے بارے میں کچھ آگہی حاصل کر لیتے ہیں، اور لاشعوری طور پر ان کے ذریعہ کنٹرول نہیں ہوتے ہیں تو، آپ اپنے آپ سے پوچھنا شروع کر سکتے ہیں کہ آپ واقعی کیا چاہتے ہیں اور اپنے بدیہی میں ٹیون کر سکتے ہیں۔ اس بارے میں جذبات جو واقعی آپ کے لئے صحیح ہے۔

آپ کا اپنا جسم اور آپ کی بصیرت، آخر کار، اس بارے میں بہترین رہنماء ہیں کہ آپ کے لئے کیا اچھا ہے اور اپنے آپ کی دیکھ بھال کیسے کی جائے۔

آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ایک بار جب آپ توجہ دے رہے ہیں تو، آپ کا جسم خود بخود آپ کو بتائے گا کہ اسے کیا کھانے کی ضرورت ہے اور یہ کس طرح حرکت کرنا اور ورزش کرنا چاہتا ہے۔ کچھ لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ صرف ان کی توانائی کی پیدائی کرنے سے، وہ اپنی ذاتی غذا اور ورزش کا پروگرام تیار کرتے ہیں جو بالکل وہی ہے جس کی ان کے جسم کو ضرورت ہوتی ہے، اور یہ وقتاً فوتاً تبدیل ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، بعض اوقات میں، ان کا جسم زور سے ورزش کرنا چاہتا ہے، اس صورت میں یہ حیرت انگیز طور پر خوشگوار اور اطمینان بخش محسوس ہوتا ہے۔ دوسرے اوقات میں، یہ آرام کرنا چاہتا ہے، یا بہت نرمی سے ورزش کر سکتا ہے۔

بہت سے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ انہیں اضافی معلومات اور ساخت کی ضرورت ہوتی ہے، اس صورت میں ان کی اندرونی رہنمائی انہیں مناسب کتابوں، غذائیت، ورزش کوچ، ڈاکٹر، یا استاد کی طرف لے جاتی

ہے۔ یہ بالکل ٹھیک ہے اور کسی اور کی غذا یا ورزش کے پروگرام پر عمل کرنا بہت مدد گار ثابت ہو سکتا ہے جب تک کہ یہ آپ کے لئے صحیح محسوس ہوتا ہے۔

آپ کے جسم کے ساتھ آپ کے تعلقات کو ٹھیک کرنے کے عمل میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اور کچھ مدد اور حمایت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہمارے جسم کے بارے میں ہمارے احساسات عام طور پر ہماری خود اعتمادی، ہماری شاخت، ہمارے خاندانوں، ہماری جنسیت، اور اسی طرح سے متعلق بہت گہرے مسائل سے جڑے ہوتے ہیں۔ ان بنیادی مسائل کی کھون کرتے وقت تھراپسٹ کی حمایت حاصل کرنا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو دائمی وزن کے مسائل، کھانے کی لٹ، یا کھانے کی خرابی ہے اور فی الحال تھراپی میں نہیں ہیں تو، میں ان مسائل میں مہارت رکھنے والے تھراپسٹ، سپورٹ گروپ، یا علاج کے پروگرام سے مدد طلب کرنے کی سختی سے کوشش کرتا ہوں۔ خوش شتمتی سے، ان دنوں، اس میدان میں بہت سارے بہترین پروگرام اور مشیر موجود ہیں۔ بہت سے لوگوں کو اس علاقے

میں بارہ مراحل کے پروگراموں میں سے ایک اور ٹیزر انامس کے ذریعے بھی مدد ملتی ہے، جو زیادہ تر شہروں میں مفت اور دستیاب ہیں۔

زور دے کر

ایک صحت مند، خوبصورت جسم بنانے کی سب سے اہم لکلید میں سے ایک یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی میں مستقل طور پر اپنے آپ کو ثابت کرنا سیکھیں۔ میں نے پایا ہے کہ جسمانی مسائل میں بتلا بہت سے لوگوں میں خود پر شک کرنے، اپنے جذبات پر اعتماد کرنے اور ان پر عمل کرنے سے ڈرنے کا ایک نمونہ ہوتا ہے۔ انہیں خاص طور پر یہ سیکھنے کی ضرورت ہے کہ جب وہ کچھ نہیں کرنا چاہتے ہیں تو دوسروں کو "نہیں" کیسے کہا جائے۔ بہت سے زیادہ وزن والے افراد جن کے ساتھ میں نے کام کیا ہے ان کی مضبوط ذاتی حدود نہیں ہیں۔ وہ دوسروں کو خوش کرنے اور ان کا خیال رکھنے کی کوشش کرتے ہیں اور دوسروں کو ان پر مداخلت کرنے اور ان کا فائدہ اٹھانے کی اجازت دیتے ہیں۔ اس طرح، انہیں اضافی وزن کو بفر کے طور پر استعمال کرنے کی

ضرورت ہے، دوسروں سے کچھ فاصلہ پیدا کرنے کا ایک طریقہ۔

خاص طور پر خواتین کو ڈر ہو سکتا ہے کہ تیلی ہونے سے وہ جنسی طور پر بہت زیادہ پر کشش ہو جائیں گی۔ وہ ناپسندیدہ توجہ یا توانائی کو راغب کرنے سے ڈرتے ہیں، اور اس سے نمٹنے کا طریقہ جانے کے لئے خود پر اعتماد نہیں کرتے ہیں۔ کچھ لوگ بہت زیادہ حساس اور قابل محسوس کرنے سے ڈرتے ہیں اور خود کو محفوظ رکھنے کا طریقہ نہیں جانتے ہیں۔ دوسرے لوگ بہت زیادہ "خلاء" ہونے سے ڈرتے ہیں؛ وہ انہیں گراونڈ کرنے کے لئے اپنے وزن کا استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ خوف ہے تو، آپ ہمیشہ کے لئے غذائے سکتے ہیں اور آپ وزن کم نہیں کریں گے یا اسے دور نہیں رکھیں گے کیونکہ آپ کو لاشوری طور پر اس کی ضرورت ہے۔

یہی وجہ ہے کہ دعوے کا عمل اتنا ہم ہے۔ جب آپ عمل کے ساتھ اپنے جذبات کا بیک اپ لینا سیکھتے ہیں تو، آپ اندر ونی طاقت اور تحفظ پیدا کرتے ہیں۔ آپ نئے حالات میں جانے اور توجہ اور توانائی کو راغب کرنے کے لئے محفوظ محسوس کرتے ہیں، یہ جانتے ہوئے کہ آپ کسی بھی ایسی چیز کو

"نہیں" کہہ سکیں گے جو آپ کو اچھا نہیں لگتا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنے آپ کے ساتھ سچے رہیں گے اور اپنے آپ کی اچھی دلکشی بھال کریں گے۔ آپ کا عورت کا پہلو محفوظ اور معاون محسوس کرتا ہے، یہ جانتے ہوئے کہ آپ کا اندر وہی مرد اس کی پشت پناہی کرے گا۔

میرا تجربہ یہ رہا ہے کہ ایک بار جب لوگ دعوے کرنا سیکھ لیتے ہیں، تو وہ زیادہ آسانی سے اور قدرتی طور پر وزن کم کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ان کے جسم میں بڑھتی ہوئی تو انائی کی گردش مسدود تو انائی کو تحلیل کرتی ہے اور اضافی وزن آہستہ آہستہ پکھل جاتا ہے۔ انہیں اب طاقت یا حفاظت کے لئے اس کی ضرورت نہیں ہے، لہذا وہ اسے کم کوشش سے جاری کرتے ہیں۔ اگر کسی خاص غذا کی ضرورت ہوتی ہے، تو انہیں غذائیت یا غذا کے منصوبے کی طرف رہنمائی کی جاتی ہے؛ یا، وہ فطری طور پر محسوس کرتے ہیں کہ انہیں کیا کھانے کی ضرورت ہے، اور ایسا کرنا مناسب اور خوشنگوار لگتا ہے۔

انتظار = اضافی وزن

اگر آپ ہمیشہ وہ ہونے کرنے یا حاصل کرنے کا انتظار کر رہے ہیں جو آپ

چاہتے ہیں تو، آپ کی توانائی مسدود ہو جاتی ہے اور آپ کا جسم اضافی وزن میں اس کی عکاسی کر سکتا ہے۔ اپنے آپ کو براہ راست ظاہر کرنے اور جب آپ چاہتے ہیں وہ کرنے سے (اپنے آپ پر زور دینے ہوئے) توانائی آپ کے جسم میں آزادانہ طور پر حرکت کرے گی اور یہ گردش اضافی وزن کو تخلیل کر دے گی۔ جتنا زیادہ آپ خود بننے کے لئے تیار ہوں گے، اتنا ہی کم آپ کو تبادل پرورش کرنے والے کے طور پر کھانے کا استعمال کرنے کی ضرورت ہو گی۔ آپ کو کائنات کی قدرتی روشنی ملے گی۔

خود اعتمادی کی کلید یہ ہے کہ آپ اپنے احساسات اور بصیرت پر عمل کریں۔ میں نے دیکھا ہے کہ لوگ صرف کچھ ایسا کرنے سے وزن کم کرتے ہیں جو وہ کرنے سے ڈرتے ہیں یا کچھ احساس کا اظہار کر کے کہ انہوں نے دبادیا ہے۔ ایسا کرنا جاری رکھتے ہوئے، آپ بلاکس کو تخلیل کرتے ہیں اور آپ کا وزن متوازن ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے، لمحہ بہ لمحہ اپنے آپ پر زور دینے کا امکان خوفناک ہو سکتا ہے۔ ہم یہ بتانے کے عادی نہیں ہیں کہ ہمیں کس چیز کی ضرورت ہے اور اسے

اپنے آپ کو دینے کے لئے عملی اقدامات کرنے کے عادی ہیں۔ ہم کس طرح
محسوس کرتے ہیں اور اسے کرنے کا خطرہ مول لیتے ہیں اس کے لئے
شعوری کوشش کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بار جب آپ ایسا کرنا شروع
کرتے ہیں

تاہم، یہ اتنا اچھا لگتا ہے کہ آپ اسے جاری رکھنا چاہیں گے۔ آپ وزن کم کریں گے، زیادہ توانائی حاصل کریں گے، اور زیادہ زندہ اور خوبصورت نظر آئیں گے۔ واقعی پچھے مڑنے کا کوئی راستہ نہیں ہے۔ اس کا مقابل بے حسی اور موت ہے۔ ہر بار جب میں اپنی اندر ورنی آواز کی پیروی کرتا ہوں، تو میں محسوس کرتا ہوں کہ میرے اندر زندگی کی مزید توانائی بہہ رہی ہے۔ ہر بار جب میں اس کے خلاف جاتا ہوں، تو میں اپنے جسم میں ایک تناؤ، اور بھاری پن اور تھکا وٹ محسوس کر سکتا ہوں۔ اگر میں اپنے آپ کو اپنے جسم کی خواہشات سے آگے دھکیلنا جاری رکھوں تو میں تیزی سے تھکا ہو اور بے جان ہو جاتا ہوں۔

جب اس نے میرے ساتھ کام کرنا شروع کیا تو میرے گاہوں میں سے ایک تقریباً اسی پاؤ نڈ زیادہ وزن کا تھا۔ انہوں نے وزن کم کرنے کی کوشش میں وزن کم کرنے کے ہر قابل تصور پروگرام کو آزمایا لیکن کامیابی سے اپنا مسئلہ حل نہیں کیا۔ پھر، جیسے ہی اس نے خود پر بھروسہ کرنا اور اس کی دلکش

بھال کرنا سیکھا، اس نے اپنے جذبات کا اظہار کرتے ہوئے خود کو ٹھیک کرنا شروع کر دیا۔ ایک ہفتہ وار سپورٹ گروپ جس کی قیادت میں نے کی، اس کی حوصلہ افزائی کی گئی کہ وہ اپنے آپ کو براہ راست ظاہر کرے، یہ بتاتے ہوئے کہ وہ کیا محسوس کرتی ہے اور وہ کیا چاہتی ہے۔ وہ اپنے جسم پر بھروسہ کرنے لگی اور صرف وہی کھانے لگی جو وہ واقعی چاہتی تھی۔ وہ جسمانی اور روحانی طور پر ہلکی ہو گئی، اور کچھ مہینوں کے بعد، اس کا وزن تقریباً چالیس پاؤ نڈ کم ہو گیا تھا۔

اس موقع پر، اس نے سوچا کہ اسے گروپ سے وہ سب کچھ مل گیا ہے جس کی اسے ضرورت تھی اور وہ اسکوں چھوڑنا چاہتی تھی، حالانکہ وہ اب بھی بہت زیادہ وزن اٹھا رہی تھی۔ میں نے محسوس کیا کہ وہ اب بھی بہت سے احساسات کو روک رہی ہے، تاہم، لہذا میں نے اس بات کا اظہار کرنے کی ترغیب دی جو وہ اب بھی کہنے کے لئے "انتظار" کر رہی تھی۔ انہوں نے بتایا کہ گروپ کے تین ممبروں نے انہیں پریشان کرنا شروع کر دیا تھا اور وہ ان کے ساتھ اپنے جذبات شیر کرنے میں محفوظ محسوس نہیں کرتی تھیں۔ انہوں نے

اسے اپنے ماضی کے لوگوں اور دردناک واقعات کی یاد دلائی۔ ان میں اس نے اپنے شوہر، اپنے بیٹے اور خود کو روتے ہوئے دیکھا۔ انہوں نے اسے وہ چیزیں یاد دلائی جو اس نے نہیں کہی تھیں یا نہیں کی تھیں۔ انہوں نے اسے خود فربی کی یاد دلادی۔ اس کی وجہ سے اسے ہر طرف غصہ آتا تھا۔

ایک بار اس نے ان کی طرف دیکھا۔

میں نے ان کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ ان مسائل پر میرے ساتھ نجی طور پر کام کریں، اور اگر وہ چاہیں تو گروپ میں واپس آئیں اور گروپ کے ممبروں کے ساتھ اپنے احساسات کا اظہار کریں۔ اسے وہ کہنے کی ضرورت تھی جو اس نے ماضی میں نہیں کہا تھا۔ اس نے یہ کیا۔ اس کی وجہ سے اس نے اپنے پرانے جذباتی زخموں کو بھرنا شروع کر دیا اور ماضی کے لئے خود کو معاف کر دیا۔ اس کی توانائی اب ماضی سے منسلک نہیں ہے، لہذا یہ اس کے جسم کے ذریعے زیادہ آزادانہ طور پر حرکت کر سکتا ہے۔ انہوں نے ضرورت سے زیادہ محدود ڈامنگ کے بغیر وزن کم کرنا جاری رکھا۔

کھانے کے ساتھ پیدل چلنا

لوگ اپنی قدرتی توانائی کی سطح کو تیز کرنے کے لئے کھانے کا استعمال

کرتے ہیں۔ اگر آپ ایک ایسے شخص ہیں جس میں بہت زیادہ اعصابی توانائی ہے تو، آپ اسے اپنے آپ کو سست کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں، یا اگر آپ کو پک آپ کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تو، آپ اسے اس کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ دونوں بالآخر آپ کے حقیقی عزم کو جزوی طور پر دبانے کا باعث بنتے ہیں۔

لوگ عام طور پر اپنی طاقت اور توانائی سے ڈرتے ہیں، لہذا وہ اس حد تک رفتار محسوس کرتے ہیں جس تک یہ ان کے ذریعے بہہ جاتا ہے۔ کچھ لوگ ایسا کرنے کے لئے کھانے کا استعمال کرتے ہیں۔ دوسرے لوگ منشیات، شراب، تعلقات، کام، یا مختلف دیگر لذت کا استعمال کرتے ہیں۔ جیسے جیسے لوگ اپنی قدرتی توانائی کا تجربہ کرنے اور اظہار کرنے کے لئے زیادہ تیار ہو جاتے ہیں، اس طرح سے کھانے یا دیگر مادوں کو استعمال کرنے کی ضرورت کم ہو جائے گی۔

آپ کے جسم کو ممتاز کرنے والا ایک پی پی آر

آج اپنے جسم اور اپنے آپ میں خوبصورتی کی تعریف کریں۔ اس بات پر توجہ مرکوز کریں کہ آپ اپنے بارے میں کیا پسند کرتے ہیں۔ آپ ایسا کرنے کے لئے جتنے زیادہ تیار ہوں گے، اتنا ہی آسان ہو جائے گا۔ آپ کا جسم جواب دے گا

یہ تعریف اور تیزی سے خوبصورت ہونا۔

یہ دیکھنے کی عادت بن گئی ہے کہ ہمیں اپنے بارے میں کیا تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ ہم کمال کا انتظار کر رہے ہیں اس سے پہلے کہ ہم اپنے آپ سے محبت کریں۔ آپ اپنے بارے میں کیا پسند کرتے ہیں اور اپنے آپ کو مثبت رائے دے کر ان خود تنقیدی ٹیپس کو تبدیل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنے آپ کی تعریف کرنے میں دشواری ہے تو، دوسروں کو دیکھ کر شروع کریں جن میں وہی خصوصیات ہیں جو آپ میں ہیں اور ان کی تعریف کریں۔

میری ایک دوست جو اپنے آپ کو بیس پاؤنڈ زیادہ وزن سمجھتی تھی، مسلسل اپنے آپ کو اس کے نظر آنے کے انداز کے لئے نیچے ڈال رہی تھی۔ اس نے محسوس کیا کہ اگر وہ پتلی ہو تو خود کو پسند کرنے کا واحد طریقہ یہ ہو گا۔ چونکہ وہ اپنی خوبصورتی کو نہیں دیکھ سکتی تھی، لہذا اس نے سوچا کہ وہ ان

خواتین کو دیکھ کر شروع کرے گی جن کے جسم کی قسم ایک جیسی تھی اور ان کی تعریف کرنا سیکھیں گے۔ اس نے یہ دیکھنا شروع کیا کہ دوسرا "زیادہ وزن" والی خواتین کتنی خوبصورت ہیں اور انہوں نے محسوس کیا کہ وہ کتنی جذباتی اور زندہ نظر آتی ہیں۔ اس نے دوسروں کو ان کی شکل پر سراہنا شروع کر دیا۔ ایسا کرنے سے وہ اپنے جسم کو ایک نئے انداز میں دیکھ سکتی تھی۔ اس نے خود کو قبول کرنا اور اس کی تعریف کرنا شروع کر دیا۔ اس کے جسم نے اس منظوری کا جواب زیادہ زندگی اور تو انائی کے ساتھ دیا۔ اس نے آہستہ آہستہ کچھ پاؤند کھو دیئے اور اپنے جسم کی تعریف جاری رکھی۔

آپ کے جسم کو چھونے کی رسم

مکمل لمبائی والے آئینے کے سامنے برہنہ کھڑے ہوں۔ اپنے جسم کے ہر حصے میں ثابت خیالات بھیجیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ اپنے جسم کو پسند نہیں کرتے ہیں، یا اپنے جسم کے کچھ حصوں کو منظور نہیں کرتے ہیں تو،

اپنے آپ کے ہر حصے میں خوبصورتی کی کوئی چیز تلاش کریں۔ محسوس کریں کہ آپ کا جسم سالوں سے آپ کی خدمت کر رہا ہے۔ اپنے جسم کو اس کے سر کے لئے شکریہ -

نائب.

مثال کے طور پر، آپ اپنے آپ سے کہہ سکتے ہیں، "آپ کے پاس خوبصورت، موٹے، چمکدار بال ہیں۔ پھر آئینے میں اپنے بالوں کو دیکھیں اور اس کی خوبصورتی، اس کی چمک اور چمک کو دیکھیں۔ بھلے ہی یہ اتنا چمکدار اور چمکدار نہ ہو جتنا آپ چاہتے ہیں۔ اپنے آپ کی تعریف جاری رکھیں جیسا کہ آپ ہیں، کہتے ہیں، "مجھے آپ کے نظر آنے کا طریقہ پسند ہے۔ آپ کے ہاتھ خوبصورت ہیں۔ آپ کی مضبوط صحت مند ٹالگیں ہیں۔ آپ کی جلد صاف ہے۔ تمہاری آنکھیں چمکتی ہوئی ہیں۔"

اس طرح اپنے جسم کے ہر حصے میں دوڑیں اور واقعی اسے محبت اور تعریف بھیجیں۔ اپنے آپ کے ہر حصے کی تعریف کرنے کا ایک طریقہ تلاش کریں۔ اور اپنے جسم کا شکر یہ ادا کریں کہ وہ کتنے سالوں تک آپ کے ساتھ رہے، آپ کی خواہشات کی پیروی کرے اور آپ کی خدمت کرے۔ وہ

تمہارے لئے وہی کر رہا ہے جو تم نے اس سے مانگا ہے۔ اگر آپ چاہیں تو، آپ مو سیقی بجا سکتے ہیں جو آپ کو پسند ہے، اور اس رسم کو انجام دیتے وقت موم بتیاں یا پھول استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ رسم دن میں ایک یادو بار کم از کم ایک ہفتے تک ضرور کریں۔ یہ رسم آپ کے جسم کو دکھاتی ہے کہ آپ اس کی کتنی قدر کرتے ہیں اور اس کا احترام کرتے ہیں۔ آپ کے جسم کو سالوں سے آپ کی طرف سے تنقید، فیصلہ اور مسترد کیا گیا ہے۔ یہ محبت اور توانائی کے لئے تیزی سے جواب دے گا۔ آپ ہلکا اور زیادہ تحرک محسوس کریں گے۔ آپ زیادہ خوبصورت نظر آنے لگیں گے۔ آپ کے چہرے کی لکیریں آرام کریں گی۔ آپ طاقت اور صحت کے ساتھ چمکنا شروع کر دیں گے۔ آپ اپنے جسم سے محبت کرنے کے نتائج پر حیران ہوں گے۔

Ex ercise

1. ان تمام طریقوں کی فہرست بنائیں جن سے آپ اپنے آپ کو انتظار کرتے ہوئے دیکھتے ہیں (وزن)۔ آپ کیا کہنے، کرنے، کرنے یا بننے کا

انتظار کر رہے ہیں؟

2. اپنی فہرست میں ہر آئٹم کے آگے، لکھیں کہ آپ کس طرح کارروائی کر سکتے ہیں۔ انتظار کو کہنے، کرنے میں تبدیل کرنے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں،

یا ب آپ کیا چاہتے ہیں؟

باب اکیس زندگی اور موت



زندگی ہمارے اندر توانائی کے بھاؤ کی پیروی کرنے کا انتخاب ہے۔ موت اس زندگی کی توانائی کو روکنے یا اس کے خلاف جانے کا انتخاب ہے۔ ہم سامنے ہیں

زندگی یا موت کے اس انتخاب کے ساتھ ہماری زندگی کے ہر لمحے کے ساتھ۔
ہر بار جب ہم اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے اور اس کی پیروی کرنے کا
انتخاب کرتے ہیں تو، ہمارا چینل زیادہ کھلتا ہے، اور زندگی کی زیادہ طاقت اس
سے گزرتی ہے۔ ہمارے جسم کے خلیات اصل میں زیادہ توانائی حاصل کرتے ہیں
اور تیزی سے تجدید اور تجدید کرتے ہیں۔ جسمانی، جذباتی اور ذہنی طور پر ہم
زیادہ زندہ محسوس کرتے ہیں، اور ہماری روحانی روشنی زیادہ چمک سکتی ہے۔ ہمارا
جسم جوان، صحیت مند اور خوبصورت رہتا ہے، اور زندگی پھیلاتا ہے۔
جب ہم اپنے بدیہی اشاروں پر عمل نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو ہم

ہمارے چینل کو بند کریں اور ہمارے خلیات کم تو انائی حاصل کرتے ہیں۔ جسم تیزی سے خراب ہونے لگتا ہے۔ جب ہم تو انائی کے بہاؤ کی پیروی نہیں کرتے ہیں، تو زندگی ایک جدوجہد بن جاتی ہے۔ تناو اور تناو جسمانی شکل پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ہم اپنے چہروں میں جدوجہد کو دیکھ سکتے ہیں۔ پریشانی کی لکیریں بن جاتی ہیں اور جسم اپنی کوشش سے جھکنا شروع کر دیتا ہے۔ اگر ہم لمحہ بے لمحہ، دن بہ دن، سال بہ سال اس کو بند کرنے کا انتخاب کرتے رہیں تو آخر کار جسم کی عمر بڑھ جائے گی، خراب ہو جائے گی اور وہ مر جائے گا۔ اگر ہم اپنا پیشہ تبدیل کریں اور خود پر زیادہ اعتماد کرنا شروع کر دیں تو جسم کی تجدید شروع ہو جائے گی۔

ہم سب کا ایک حصہ زندگی چاہتا ہے، جینے کا عہد کرنا چاہتا ہے، اور اپنی بصیرت پر اعتماد کرنے اور لمحہ بے لمحہ اس کی پیروی کرنے کے لئے تیار ہے۔ ہم میں سے ایک حصہ ایسا بھی ہے جو خود پر اعتماد نہیں کرتا ہے: "میں یہ

نہیں کر سکتا۔ یہ بہت زیادہ ہے، بہت شدید ہے۔ میں ہتھیار نہیں ڈالنا چاہتا۔"

جب ہم اپنے آپ کے خلاف جاتے ہیں، تو ہم صرف کوشش اور جدوجہد کا تجربہ کرتے ہیں؛ جب ہم زندگی کے سامنے ہتھیار ڈالتے ہیں، تو ہم جذبہ، زندہ پن اور بہاؤ محسوس کرتے ہیں۔

جب بھی کوئی مرتا ہے، تو وہ شعوری یا لاشعوری طور پر اس جسمانی جسم کو چھوڑنے کا انتخاب کرتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ وہ کسی آفت یا مہلک بیماری کا شکار ہیں، لیکن روح کی سطح پر، وہ اپنے سفر کے انچارج ہیں۔ ان کی روح جانتی ہے کہ وہ کیا کر رہی ہے، اگرچہ شخصیت نہیں کر سکتی ہے۔ کچھ رو حیں کسی خاص مقصد کو حاصل کرنے کے لئے جسمانی شکل میں آتی ہیں اور اس مقصد کو پورا کرنے کے بعد، وہ چلی جاتی ہیں؛ یا، اسے پورا کرنے میں ناکام ہونے پر، وہ کسی دوسرے دائرے میں جانے کا فیصلہ کر سکتی ہیں، یا شاید کسی اور زندگی میں اس کی طرف واپس آسکتی ہیں۔ کچھ جانداروں کو لگتا ہے کہ وہ پھنس گئے ہیں اور یہ کام نہیں کر رہا ہے۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ کافی تیزی سے نہیں سیکھ رہے ہیں۔ "یہ زندگی

میرے خلاف بہت ساری منقی رکاوٹوں کے ساتھ شروع کیا۔ میں اب اس سے نہ نہیں چاہتا۔ میں اس کے بجائے شروع کروں گا۔"

جان بوجھ کر زندگی کا انتخاب کر کے، آپ اپنے آس پاس کے لوگوں کے انتخاب پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ لمحہ بہ لمحہ، اگر آپ اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنے اور اس پر عمل کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ موت کے بجائے زندہ پن کا انتخاب کر رہے ہیں، اور آپ اس زندہیت کو بڑھا رہے ہیں جو آپ سے پھیلتی ہے۔ کوئی بھی جو آپ سے جڑا ہوا ہے وہ یہ محسوس کرے گا اور اس سے ان کے جینے کے انتخاب کو تقویت ملے گی۔

جتنا زیادہ ہم زندگی کی قوت کی پیروی کرنے کا انتخاب کریں گے، ہمارے جسم اتنے ہی صحت مند اور زیادہ ہم بنیں گے۔ کائنات کے لیے چینیز کے طور پر زندگی بسر کرنے سے، عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ زیادہ توانا، زندہ اور خوبصورت بننا ممکن ہے، بجائے اس کے کم ہو۔ اب ہم حادثات یا بیماری کی

وجہ سے اپنے جسم کو لا شعوری طور پر نہیں چھوڑیں گے۔ ہم جسمانی جسم میں اس وقت تک رہیں گے جب تک ہم چاہیں گے، اور جب بھی ہم کچھ اور کرنا چاہیں گے اسے چھوڑنے کا شعوری انتخاب کریں گے۔ موت، جب ہم اسے منتخب کرتے ہیں، ایک الیہ نہیں ہو گا، بلکہ ایک دوسرے دائے میں شعوری منتقلی ہو گی۔

دھیان

آرام دہ پوزیشن میں بیٹھیں یا لیٹیں۔ اپنی آنکھیں بند کرو۔ گھری سانس لیں اور اپنے جسم کو آرام دیں۔ ہر سانس کے ساتھ، اپنے آپ کے ساتھ رہنے کی راہ میں سب کچھ چھوڑ دیں۔ آہستہ آہستہ اندر اس مرکزی جگہ پر آرام کریں۔

ایک حالیہ صورتحال کو یاد کریں جہاں آپ نے اپنی تو انائی کی پیروی نہ کرنے کا انتخاب کیا، جب آپ نے وہ نہیں کیا جو آپ کرنا چاہتے تھے۔ اس

منتظر کو اپنے ذہن میں دوبارہ چلائیں۔ اپنے آپ کو اس کے خلاف جاتے ہوئے^۱
دیکھیں جو آپ جانتے تھے

آپ کے لئے سچ ہو۔ اس کے بعد، نوٹ کریں کہ آپ جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی طور پر کیسے نظر آتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں۔

اب، اسی صورتحال پر واپس جائیں اور اپنے آپ کو بالکل وہی کرتے ہوئے دیکھیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں؛ اپنے آپ کو تو انائی کی پیروی کرنے کا انتخاب کرتے ہوئے دیکھیں۔ پھر، نوٹ کریں کہ آپ کا جسم کیسا محسوس کرتا ہے، نوٹ کریں کہ آپ اپنے بارے میں کیسے نظر آتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں۔ اپنے آپ پر اعتماد کرنا اور جو آپ چاہتے ہیں اس پر عمل کرنے کے لئے کچھ منٹ گزاریں۔

Exercise

دن کے دوران کیے گئے کچھ فیصلوں کا ایک رسالہ رکھیں۔ نوٹ کریں کہ جب آپ نے وہ کیا جو آپ چاہتے تھے اور کب آپ نے نہ کرنے کا انتخاب

کیا۔ پھر، لکھیں کہ آپ نے جو انتخاب کیا اس کے بارے میں آپ نے کیا
محسوس کیا۔ نوٹ کریں کہ آپ جسمانی اور جذباتی طور پر کیسا محسوس
کرتے ہیں۔

جیسے جیسے آپ اپنی توانائی کی پیروی کرتے ہیں، جب آپ اس کے خلاف
جاتے ہیں، اور ہر ایک کے نتائج کے بارے میں زیادہ آگاہ ہوتے ہیں، آپ ہر
لحظ میں زندگی اور زندہ رہنے کا انتخاب کریں گے۔

باب 22 - ہارے دی آر ایل ڈی کو

ترجمہ کرنا یا منگ کرنا



تبدیلی انفرادی سطح پر شروع ہوتی ہے اور دنیا میں چلی جاتی ہے۔ جتنا زیادہ میں اپنی بصیرت پر بھروسہ کرنا سیکھ رہا ہوں اور اس پر عمل کریں، اور جتنا زیادہ میں اپنے تمام احساسات کا تجربہ کرنے اور قبول کرنے کے لئے تیار ہوں، اتنا ہی زیادہ کائنات کی توانائی میرے ذریعہ منتقل ہو سکتی ہے۔ جیسے جیسے یہ گزرتا ہے، یہ مجھے اور ہر کسی کو اور میرے آس پاس کی ہر چیز کو شفابخشتا ہے اور تبدیل کرتا ہے۔

یہ ہم میں سے ہر ایک کے لئے سچ ہے۔ جتنا زیادہ آپ اپنے آپ پر بھروسہ کرنے اور خود بننے کے لئے تیار ہوں گے، اتنی ہی زیادہ زندگی کی توانائی آپ کے ذریعہ منتقل ہو گی۔ آپ کے آس پاس موجود ہر شخص آپ کی توانائی سے فائدہ اٹھائے گا اور خود پر اعتماد کرنا اور زیادہ ہونا شروع کر دے گا۔ اس کے نتیجے میں، وہ اپنے اثر و رسوخ کے دائرے میں ہر ایک کے لئے باصلاحیت چینل بن جاتے ہیں۔ اور اس طرح، تبدیلی پوری دنیا میں تیزی

سے پہلیتی ہے۔

آپ نے "سوویں بندرستڈروم" کے بارے میں سنا ہو گا۔ جاپان میں سنہ 1952 میں سائنسدان جنگلی موں کیز کے رویے کا مطالعہ کر رہے تھے۔ ان بندروں کی بنیادی غذا میٹھے آلو تھے۔ ایک دن، انہوں نے ایک بندر کو کچھ ایسا کرتے ہوئے دیکھا جو انہوں نے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ اس نے اسے کھانے سے پہلے اپنا آلو دھویا۔ انہوں نے بعد کے دنوں میں بھی اسی طرز عمل کو دھرا دیا، اور جلد ہی انہوں نے دیکھا کہ دوسرے بندر آلو کھانے سے پہلے انہیں دھورہ ہے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ بندروں نے ایسا کرنا شروع کر دیا۔ پھر 1958 میں جب جزیرے پر موجود تمام موں چابیاں اس نئے رویے کا مظاہرہ کر رہی تھیں تو آس پاس کے جزیروں کے سائنس دانوں نے یہ بتانا شروع کر دیا کہ ان کے جزیروں پر موجود بندر بھی اپنے آلو دھونے لگے ہیں۔ جزیروں کے درمیان کوئی جسمانی رابطہ نہیں تھا، اور کسی نے بھی ایک جزیرے سے دوسرے جزیرے تک کوئی موں چابی منتقل نہیں کی تھی۔

یہ مطالعہ انسانی نسل اور ہمارے سیارے کے لئے انتہائی طاقتور اہمیت کی ایک چیز کی وضاحت کرتا ہے۔ پوٹاپاؤں کی انگلیاں دھونا ان بندروں کے لیے ارتقاء کی ایک نئی سطح تھی، اور جب ان میں سے کافی نے اسے قبول کر لیا تھا، تو یہ بظاہر آس پاس کے جزیروں پر بندروں کو بغیر کسی جسمانی رابطے یا پراہ راست رابطے کے منتقل کر دیا گیا تھا۔

اس طرح شعور کا ارتقاء ہوتا ہے۔ ہر فرد کا شعور عوامی شعور سے جڑا ہوا ہے اور اس کا ایک حصہ ہے۔ جب لوگوں کی ایک چھوٹی لیکن قابل ذکر تعداد شعور کی ایک نئی سطح پر منتقل ہو جاتی ہے اور اپنے طرز عمل کو واضح طور پر تبدیل کر دیتی ہے، تو یہ تبدیلی پورے عوامی شعور میں محسوس کی جاتی ہے۔ اس کے بعد ہر دوسرا فرد اس تبدیلی کی سمت میں منتقل ہوتا ہے۔ اور ہو سکتا ہے کہ پوری بات ایک ایسے شخص کے ساتھ شروع ہوئی ہو جس نے سب سے پہلے چھلانگ لگائی تھی۔

لہذا اکثر ہم اپنے ارد گرد کی دنیا کو دیکھتے ہیں اور کسی بھی اہم ثابت تبدیلی پر اثر انداز ہونے کے لئے بہت کم مدد محسوس کرتے ہیں۔ دنیا ایسی ہی لگتی ہے

بڑا، اور اس طرح کی گٹر بڑیں، اور ہم بہت چھوٹا اور بے اختیار محسوس کرتے ہیں۔ 100 ویں بندرا کی کہانی ہمیں یہ دیکھنے میں مدد دیتی ہے کہ دنیا کو تبدیل کرنے میں ایک فرد، یا چند افراد کتنے طاقتوں ہو سکتے ہیں۔

کیونکہ دنیا واقعی ہمارا آئینہ ہے، جیسے جیسے ہم بدلتے ہیں، اسے بد لنا پڑتا ہے۔ آپ اسے اپنی ذاتی زندگی میں آسانی سے دیکھ سکتے ہیں۔ جیسے جیسے آپ اپنے آپ پر بھروسہ کرنے اور ان کی دیکھ بھال کرنے کی عادت ڈالیں گے، آپ اپنے پرانے نمونوں کو آہستہ آہستہ چھوڑ دیں گے۔ جلد ہی، آپ نے محسوس کیا کہ آپ کے دوست، خاندان اور کاروباری ساتھی بھی محسوس کرتے ہیں اور کام کرتے ہیں۔ وہ چیزیں جو پہلے آپ کو خوفزدہ اور پریشان کرتی تھیں ایسا لگتا ہے کہ وہ اپنا جذباتی "چارج" کھو چکی ہیں۔ یہاں تک کہ دنیا کے سنبھالوگ، اگرچہ وہ اب بھی آپ کو پریشان کرتے ہیں، شاید پہلے کی طرح خوفناک نہیں لگتے ہیں۔

اس تبدیلی کی وجہ یہ ہے کہ آپ اپنے اندر کائنات کی طاقت کو محسوس کرنے لگے ہیں۔ جس حد تک آپ اپنے جسم میں کائنات کی موجودگی کا تجربہ کرتے ہیں، آپ کو خوف محسوس نہیں ہوتا ہے۔ یقیناً، جب بھی آپ زیادہ طاقت کے لئے کھلتے ہیں، تو پرانے خوف کا زیادہ حصہ سطح پر بہہ جاتا ہے اور آزاد ہو جاتا ہے، لہذا شفایاں کے عمل میں، آپ کو طاقت اور خوف کی متبادل حالتوں کا تجربہ ہو گا۔ آہستہ آہستہ، تاہم، آپ کے اندر اعتماد کی ایک ٹھوس بنیاد قائم ہو جائے گی۔ دوسرے لوگ اسے محسوس کریں گے اور اس میں اپنی طاقت اور سچائی کے بارے میں مزید کھلنے کے لئے حمایت حاصل کریں گے۔ آپ کے آس پاس کے لوگ اور چیزیں تیزی سے ثبت طریقوں سے آپ کی عکاسی کریں گی۔ آپ اپنے اندر جتنی زیادہ روشنی کی اجازت دیں گے، آپ جس دنیا میں رہتے ہیں وہ اتنی ہی روشن ہو گی۔

سی آر چانگ ای کھارہا ہے

ایک خیال جس کا مجھے اکثر سامنا کرنا پڑتا ہے، خاص طور پر اسپیری ٹیولی پر

میں لوگوں کے گروہوں میں، یہ ہے کہ ہمیں دنیا کو تبدیل کرنے کے لئے
سب کچھ کرنا ہے۔

ہمارے وہی اور آر ایل ڈی کو تبدیل کرنے کے لئے منتقل کر دیں

231 •

اس کے بارے میں زیادہ ثابت سوچ رہے ہیں اور اس تبدیلی کا تصور کر رہے ہیں جو ہم چاہتے ہیں۔ تصور اور تصدیق طاقتوں اوزار ہیں۔ میں انہیں اکثر استعمال کرتا ہوں اور اس عمل کے حصے کے طور پر ان کی سختی سے سفارش کرتا ہوں۔ (سب کے بعد، میں تخلیقی تصور کر کھا اور میں اس کی وضاحت کردہ تکنیک کی تاثیر پر گہرا بیکین رکھتا ہوں۔ اس عمل کا ایک اور حصہ بھی ہے جسے اکثر نظر انداز کیا جاتا ہے، تاہم، پھر بھی یہ اتنا ہی مشکل ہے۔

اگر دنیا ہمارا آئینہ ہے تو جو کچھ ہم وہاں دیکھتے ہیں وہ کسی نہ کسی طرح سے ہمارے اندر موجود چیزوں کی عکاسی کرتا ہے۔ ہمیں اس کی ذمہ داری لینی چاہئے اور اگر ہم اسے باہر سے تبدیل ہوتے دیکھنا چاہتے ہیں تو اسے اپنے اندر تبدیل کرنے کے لئے تیار رہنا چاہئے۔ لہذا، جب ہم دنیا کو دیکھتے ہیں اور غربت، درد، تشدد اور افراطی کو دیکھتے ہیں، تو ہمیں اپنے آپ سے یہ کہنے

کے لیے تیار ہونا چاہیے، "میرے اندر غربت، درد، تشدد اور افراقتی کیا ہے جس کی عکاسی اس سے ہو رہی ہے؟ میں جانتا ہوں کہ میری دنیا میرا آئینہ ہے اور ایک لحاظ سے میری تخلیق ہے۔ اگر وہ چیزیں جو میں دیکھتا ہوں وہ مجھ میں نہیں ہوتی تو وہ دنیا میں موجود نہیں ہوتی۔

یہاں چال یہ ہے کہ دنیا کے لئے از امر یا جرم قبول نہ کریں مسائل۔ ہم میں سے کوئی بھی دوسرے لوگوں کی زندگیوں کے لئے واقعی ذمہ دار نہیں ہے۔ ہم سب مل کر اس دنیا کو تخلیق کر رہے ہیں۔ اور ہم سب بہترین کام کر رہے ہیں جو ہم جانتے ہیں کہ کس طرح۔ ہم یہاں اس چیز سے سکھنے کے لئے ہیں جو کامل نہیں ہے۔ بجائے اس کے کہ اس کے لئے خود کو مورد الزام ٹھہرایا جائے۔ ہمیں ذمہ داری کا ایک ثابت پہلو اپنانے کی ضرورت ہے، یہ کہتے ہوئے، "میں اپنی اندر ورنی سچائی پر بھروسہ کرنا اور بے وقوف بنانا سکھنے کے لئے تیار ہوں، یہ جانتے ہوئے کہ جیسے ہی میں کرتا ہوں، میں اپنے اندر کے درد اور خوف کو دور کر دوں گا اور اس طرح دنیا میں درد اور خوف کو ٹھیک کروں گا۔"

اس طرح کی نذر بہت طاقتور ہے اور اس پر عمل کرنا کوئی آسان کام نہیں

ہے۔ ایسا کرنے کے لئے، ہمیں اپنے شعور کی گہری پرتوں سے گزرنے کے لئے تیار ہونا چاہئے اور نہ صرف اپنے ذاتی خوف کو پہچاننا ہو گا، بلکہ انسانیت کے صدیوں پر اనے منقی عقائد کو بھی تسلیم کرنا ہو گا۔

جو ہمارے جسم میں موجود ہیں۔ ان پر توں سے گزرنے کے لئے، ہمیں تمام خوفوں کو پہچاننے اور تجربہ کرنے کے لئے تیار ہونے کی ضرورت ہے، یہ جانتے ہوئے کہ روشنی انہیں شفادے رہی ہے اور انہیں تخلیل کر رہی ہے۔

جب لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ وہ دنیا کے مسائل کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں، تو میرا مشورہ ہے کہ وہ اس بات کو تسلیم کرنے اور تصدیق کرنے سے شروع کریں کہ جیسے جیسے وہ خلوص نیت سے اپنا اندر ونی کام کرتے ہیں، دنیا تبدیل ہو رہی ہے۔ میں ان سے کہتا ہوں کہ وہ ان سماجی مسائل پر نظر ڈالیں جو انہیں خوفزدہ کرتے ہیں یا پریشان کرتے ہیں اور اس بات کا تعین کریں کہ یہ ان کے اندر کس خوف یا درد کو چھوٹا ہے اور یہ کس طرح ان کی ذاتی صور تھال کی عکاسی کرتا ہے۔

مثال کے طور پر، اگر وہ تشدید کی خبروں سے پریشان ہیں، تو میں ان سے پوچھتا ہوں کہ وہ دیکھیں کہ تشدید نے ان کی زندگی میں کس طرح کردار ادا کیا

ہے۔ کیا ان کے ابتدائی سالوں میں کوئی ان کے ساتھ پر شد رہا ہے؟ کیا وہ پر شد خیالات اور احساسات رکھتے ہیں؟ کیا انہوں نے اپنے پر شد جذبات کو دبایا ہے یا ان سے لائقی کا اظہار کیا ہے؟ انہوں نے اندر ونی طور پر اپنے ساتھ کس طرح شد کیا ہے (خود پر کڑی تلقید کرنا، وغیرہ)؟

یہ میرا تجربہ رہا ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو جذباتی شفایابی کی گہری سطح سے نہٹنے کے لئے معاون تھراپی یا مشاورت کی شکل میں مدد کی ضرورت ہے۔ کچھ لوگوں کے لئے، اس طرح کی مدد حاصل کرنے میں کچھ ہچکچا ہٹ ہے، شاید اس لئے کہ انہیں ڈر ہے کہ یہ بیماری یا پاگل پن کی علامت ہے۔ ہماری ثقافت ہمیں بتاتی ہے کہ ہمیں مکمل طور پر خود کفیل ہونا چاہئے اور مدد کی ضرورت کمزوری کی علامت ہے۔ حقیقت میں، ہم سب کو بعض اوقات مدد کی ضرورت ہوتی ہے، اور مناسب مدد کے لئے پہنچنے کے لئے یہ طاقت کی علامت ہے۔ ذاتی طور پر، میں نے اپنی زندگی میں کئی بار مختلف قسم کی تھراپی کی تلاش کی ہے اور اس نے مجھے بہت مدد کی ہے، جب تک کہ میں نے کس کے ساتھ کام کرنے کے بارے میں اپنی بصیرت پر اعتماد کیا۔ اگر آپ اس

غربت سے بہت متاثر ہیں جس میں زیادہ تر لوگ رہتے ہیں

ہمارے وی اور اعلیٰ ڈمی کو تبدیل کرنے کے لئے منتقل کریں

233 •

دنیا کی آبادی اس وقت زندہ ہے، آپ کسی کے درد کو کم کرنے میں مدد کرنے کے لئے کچھ بیرونی اشارے کرنے کے لئے حوصلہ افزائی محسوس کر سکتے ہیں (یعنی، کچھ پیسہ خراج تحسین، کچھ سماجی یا سیاسی کام کرنا)۔ اس کے ساتھ ہی، اپنے اندر دیکھیں کہ آپ کس طرح اپنی زندگی میں غربت یا کمی پر یقین رکھتے ہیں، یا اس کی حمایت کرتے ہیں۔ یہ پیسے کا سوال نہیں ہو سکتا ہے۔ آپ مادی عیش و آرام سے گھرے ہوئے کسی نہ کسی شکل میں جذباتی یا روحانی غربت میں رہ سکتے ہیں۔ یا، آپ روحانی اور جذباتی طور پر پر سکون ہو سکتے ہیں لیکن اس یقین پر قائم ہیں کہ پیسہ برا ہے، اس طرح آپ کو مالی غربت کی حالت میں رکھتے ہیں۔

Poverty, on both a personal and worldwide level,

is supported by our mass consciousness belief in

scarcity. We deeply fear that there is *not enough to go around* of whatever we need — money, food, love, energy, appreciation. So, we create a world that supports that belief. There have been studies that show that there is plenty of food produced in this world to amply feed everyone. Yet, because of our underlying belief in poverty, we allow food to be thrown away in one place while millions are starving to death else-where.

If you are concerned by environmental issues, consider this point of view: Mother Nature is symbolic of the nurturing, feminine aspect of ourselves. Disrespect and lack of harmony with nature are only possible in a society of individuals

who disrespect and disregard their own feminine, intuitive nature. If you are attuned to your inner guidance, there is no way you can become severely out of balance with your natural environment.

Just as our bodies are the manifestation of our consciousness

in physical form, the earth is the manifestation of our mass consciousness. In a sense, the earth is our collective “body.” The way we treat her mirrors the way we treat our own bodies.

The lack of respect and attunement afforded to our bodies is demonstrated on a global level by the way we treat our earth. Until we learn to love and trust our bodies, to listen to their signals, to give them the food, rest, and nurturing they need, to stop polluting them with drugs and unwholesome food, and to stop trying to control them with our ideas about what’s right, I believe we will continue

to mistreat our “earth body.”

We must be willing to recognize and heal any form of violence, poverty, and imbalance within ourselves as individuals if we hope to eradicate these problems from our world. Healing does not take place on a personal or planetary level as long as we hide or deny our feelings. All feelings, beliefs, and emotional patterns must be brought to the light of consciousness in order to be transformed. When the light shines into the darkness, the darkness disappears.

World Healing

People frequently talk about what terrible shape the world is in. In many ways, things seem to be going from bad to worse, and this can be very frightening. It has helped me considerably to recognize that the world is currently going through a major healing crisis, very similar in form to what many individuals are experiencing.

When we as individuals begin to wake up to the light, we also

begin to become aware of the darkness in which we have been living. The patterns of living which formerly seemed “normal” begin to look crazier and crazier from the perspective of our newly acquired sanity. Fears and distortions that have been denied and ignored because they were too painful to look at begin to come into our consciousness in order to be released. Problems that were “swept under the rug” come forth to be solved.

This is what I see happening on a worldwide level today. If we recognize the seeming chaos and pain in the world as a giant manifestation of our

individual healing process, we can see that it's a very positive step. Rather than feeling like victims, we can recognize the power of the universe at work. We can appreciate ourselves as channels through which the world's healing is being manifested.*

Social and Political Action

Some who have heard these ideas become angry because they believe I am endorsing a narcissistic self-absorption that denies the problems of the world and negates the necessity of social and political action. Upon further discussion, I am usually (though not always!) able to make them

understand that this is not the case. Being willing to deal internally and individually with the original source of the problem is simply the most practical and powerful

*For more of my thoughts on this topic, read *The Path of Transformation: How Healing Ourselves Can Change the World.*

way to effect real change. It does not deny the necessity of external action on a large scale.

The issue for me is the source and motivation for that action. I find that people are frequently moved by their own “good ideas” more than by their inner guidance. Often they are motivated by their feelings of pain, fear, and guilt into wanting to “do something to make it better.” They are coming from a position of helplessness and fear, struggling vainly to do something to eradicate these feelings. Unfortunately, this approach only perpetuates the problem it is trying to solve.

The underlying cause of the world problems is the pain, fear, and ignorance we experience from being disconnected from the power of the universe.

If we continue to project our problems out-side of ourselves and fail to recognize the inner power we actually have, I believe we will support the very evils we are fighting.

On the other hand, if we are willing to take responsibility for our fears and deal with them, we will clear the way for being able to hear the voice of the universe within us. If it tells us to take action, we can be sure the action will be powerful and truly effec-tive.

For example, a woman friend of mine became very

active in the nuclear disarmament movement. When she talked about the issue and her work, it was obvious that she was feeling absolutely terrified of the possibility of nuclear war. This is actually a reasonable reaction, given the world situation. The problem, as I saw it, was that she was not recognizing her own terror and the issues of powerlessness and death that she was struggling with internally. So, her actions and words had a frantic quality — almost like a drowning

person clutching vainly for something to hold onto.

Gradually, over several years, I saw her work through this phase of her process. I believe that she reached a deeper level of trust in the universe. She continued her anti-nuclear activity because it was something she deeply believed in, and found great satisfaction in doing so, but the energy was quite different. There was power and strength in her involvement, which I'm certain made her more effective in her work.

The same principles hold true in the social and political arena as in every other area of life: If you

are doing what you think you “should” do, if you are motivated primarily by fear and guilt, then no matter how good your actions, you are probably not being as effective as you’d like to be, and you may even be hindering more than you are helping.

On the other hand, if you are trusting your intuition and following your heart — going where your energy takes you and doing what you really want to do — you will see that *everything* you do has a positive effect in changing the world. You will be able to recognize the transformational nature of your actions. For many, this will include direct social and political action, and you’ll be doing it because you love it! People around you will also be affected by your energy and vitality even more than

they are affected by your words and actions.

For now, my inner guidance had told me that living my life as I do — writing books, leading workshops, exploring my creativity, being myself — is what I personally need to be doing to effect maximum change in my life and the world. I've also gotten a strong feeling that I may someday be actively involved in politics (as I was

earlier in my life) — perhaps even occupy a political office of some sort! Although I have no particular desire to do this at this time, I know that if that's what I'm meant to do, I'll find it an exciting adventure. I'm curious to see what the universe has in store for me.

The Media

I was once informed by my inner guidance that television would be the savior of the world! I resisted this idea because I am not a TV buff. I did recognize, however, that as mindless and idiotic as much television programming may appear at this

time, tele-vision is obviously an extraordinarily powerful tool for reaching millions of people instantaneously. I think it is no accident that it has been developed at this time and is to be found in most homes in the world.

Although currently controlled primarily by people whose consciousness is thoroughly embedded in the old world, there are, even now, occasional flashes of awareness. It is only a matter of time until new world consciousness begins to penetrate television programming in a regular and significant way.

Television is undoubtedly a major educational tool. With the universe in charge, it can literally

become a “channel.” It could provide a “network” for instantaneously reaching a majority of the world population with conscious and creative new ideas.

Can you imagine housewives watching soap operas in which people go through all the usual human dramas, but instead of the typical doom and despair, there is an attitude of learning and

growing through life's changes? It could be highly entertaining, with all the usual sex and romance, birth and death, drugs and dis-ease, marriage and divorce, but the characters could be seen to use their trials and tribulations in a positive way to evolve in consciousness, just as we are learning to do. Once the housewives get it, it's certain that children and husbands will get it in short order! It's obvious that the power of the media — movies, radio, newspapers, magazines, and books, as well as television — is unmatched in its potential for fast positive change once our mass

consciousness is ready for that shift.

A Five-Step Process for Personal and Planetary Healing

1. Affirm to yourself: *The power of the universe is healing and transforming me. As I am healed and transformed, the whole world is healed and transformed.*

2. Notice the social, political, and environmental issues around you. Pay particular attention to those that trigger the most emotional reaction in you. Ask to see how they may reflect your personal issues, fears, beliefs, and patterns. You may not immediately see any connection, but stay open to receiving this information through

your intuitive channel.

3 . Ask for the higher power of the universe to release and heal the ignorance, fear, and limitation within you and in the world. Be open to any inner guidance you may receive to seek support in your healing process through a counselor or therapist, friends, a work-

shop or group, or in any other form.

4. Regularly visualize your life and the world as you would like them to be (see the meditation at the end of this chapter).

5. Ask your inner guidance to let you know clearly if there is any specific action you need to take toward your own, or the world's, healing. Then, continue to trust and follow your intuition, knowing that you will be led to do whatever is necessary.

Meditation

Sit or lie in a comfortable position. Take a few deep breaths and relax your body. Feel yourself dropping into a deep, quiet place within. Feel yourself contacting that place of power and creativity, your source of strength.

From this source of strength, project yourself into the future, a few years or more, and in this projection, imagine your life exactly the way you want it to be.

Start by noticing how you feel spiritually and emotionally. Feel the strength and power within you. You trust your intuition and act on your inner guidance. Because of this, your life is unfolding in a

wonderful way.

Get a sense of your body. How do you look and feel physical- ly? You now have a body that matches your spirit — strong, coura- geous, beautiful, filled with life and energy. Experience what that feels like. How do you take care of your body? What do you eatand how do you nurture yourself?

Imagine yourself dressed exactly the way you want to be

dressed. Your clothes express who you are. When you open your closets and drawers, you have just the clothes you want there.

What is your home like? See yourself living exactly where you want to be. You have created your environment as you want it. Feel what it's like to live in a way that suits you perfectly.

You have found the perfect job and creative outlet. Imagine expressing yourself in a way that brings you fulfillment and satisfaction. You receive an abundance of money for doing what you most love.

You now have relationships that are honest, alive, passionate, and creative. People love and nurture you. If you have (or want to have) a special partner in your life, imagine that relationship as you would like it to be.

Now, remember that the world is your mirror. As you are growing and changing, so is the world around you. In fact, you are part of the mass consciousness that is creating the world. So let yourself imagine the world healing and transforming, coming into balance, wholeness, and harmony, just as you are.

Chapter Twenty-T hr eeA

Vision



From the window of my apartment, I look across the San Francisco Bay at the beautiful city of San Francisco. The light on the water and on the city skyline is constantly changing. Sometimes it is cloudy and misty, sometimes bright and shining, but it always looks mystical. Perhaps this view inspired an image that I frequent-ly have:

I see an ancient city, gray and decaying. It is literally disinte- grating, the old structures crumbling into piles of rubble. But it is being

pushed aside because in its place, a beautiful new city is arising. This new city is magical — it seems to shimmer delicately with every color in the universe. I know that it is being built inside

of us. It is created from the light.

R e c o m m e n d e d R e s o u r c e s



Books

Gawain, Shakti. *Creative Visualization.*

Nataraj/New World Library, 1978. Gawain, Shakti.

Return to the Garden. Nataraj/New World Library, 1989. Gawain, Shakti. *The Path of Transformation:*

How Healing Ourselves Can

Change the World. Nataraj/New World Library, 1993.

Gawain, Shakti. *The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the*

Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Aspects of Life. Nataraj/New World Library, 1997.

Gawain, Shakti. *Creating True Prosperity.*

Nataraj / New World Library, 1997. Gawain, Shakti.

Creating True Prosperity Workbook. Nataraj / New

World

Library, 1998.

Roberts, Jane. *The Nature of Personal Reality*. Amber-
Allen Publishing / New World Library, 1994.

Stone, Hal and Sidra. *Embracing Our Selves: The Voice
Dialogue Manual*.

Nataraj / New World Library, 1993.

Stone, Hal and Sidra. *Embracing Each Other: Relationship
as Teacher, Healer, and Guide*. Nataraj / New
World Library, 1993.

Stone, Sidra. *The Shadow King*, Nataraj / New World
Library, 1997.

Audio Tapes

Gawain, Shakti. *Living in the Light: Book on Tape.*

Revised version.

Nataraj / New World Library, 1998.

Gawain, Shakti. *Creative Visualization: Book on Tape.*

Nataraj / New World Library, 1995.

Gawain, Shakti. *Creative Visualization Meditations.*

Nataraj / New World Library, 1996.

Gawain, Shakti. *The Path of Transformation: Book on Tape.*

Abridged version.

Nataraj / New World Library, 1993.

Gawain, Shakti. *The Four Levels of Healing: A Guide to Balancing the*

Spiritual, Mental, Emotional, and Physical Aspects of

Life. Nataraj / New World Library, 1997.

Gawain, Shakti. *Creating True Prosperity: Book on Tape.*

Nataraj / New WorldLibrary, 1997.

Stone, Hal and Sidra. *Meeting Your*

Selves. Delos, 1990. Stone, Hal and

Sidra. *The Child Within*. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. *Meet Your Inner*

Critic. Delos, 1990. Stone, Hal and

Sidra. *Meet the Pusher*. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. *The Dance of Selves in Relationship*. Delos, 1990. Stone, Hal and Sidra. *Understanding Your Relationships*. Delos, 1990.

Stone, Hal and Sidra. *Affair and*

Attractions, Delos, 1990. Stone, Hal and

Sidra. *Decoding Your Dreams*. Delos,

1990.

(All of Hal and Sidra Stone's tapes are available through Delos. See address below.)

Workshops

Shakti Gawain gives talks and leads workshops all over the United States and in many other countries.

She also conducts retreats, intensives, and training programs. If you would like to be on her mailing list and receive workshop information, contact:

SHAKTI GAWAIN, INC.

P.O. BOX 377, MILL

VALLEY, CA 94942

TELEPHONE: (415)

388-7140

FAX: (415) 388-7196

E-MAIL:

SG@NATARAJ

.COM

WWW.SHAKT

IGAWAIN.CO

M

Shakti and her husband, Jim Burns, rent rooms and a guests cottage at their beautiful estate on the Hawaiian island of Kaua'i. For information or to make a reservation, contact:

KAI MANA

P.O. BOX 612, KILAUEA,

HI 96754 TELEPHONE: (808)

828-6670 OR (800) 837-1784

FAX: (808) 828-6670

For information about Drs. Hal and Sidra Stone's workshops and trainings, contact:

DELOS

P.O. BOX 604,

ALBION, CA 95410

TELEPHONE:

(707) 937-2424

E-MAIL: DELOS@MCN.ORG

Nataraj Publishing, a division of New
World Library, is dedicated to
publishing books and tapes
that inspire and challenge us to
improve the quality of our lives
and our world.

Our books and tapes are

available in bookstores

everywhere.

For a catalog of our

complete library of fine

books and cassettes contact:

Nataraj Publishing / New World

Library 14 Pamaron Way

Novato, CA 94949

Tel: (415) 884-2100

Fax: (415) 884-2199

Or call toll-free: (800)

972-6657 Catalog

requests: Ext. 50

Ordering: Ext. 52

E-mail: escort@nwlib.com

<http://www.nwlib.com>

Personal Growth

“Shakti Gawain’s work is a great contribution.”

— Deepak Chopra

author of *The Seven Spiritual Laws of Success*

In the first edition of *Living in the Light*, Shakti Gawain introduced to millions of readers a powerful new way of life — one where we listen to our intuition and rely on it as a guiding force. In this new revision of her classic bestseller, Shakti addresses the importance of acknowledging and embracing our disowned energies — our *shadow side*. This new and exciting material has given the phrase *living in the light* a deeper and richer meaning. It shows us how to have far more power and balance in our lives by focusing the light of our awareness on *all* of the many aspects of who we are, including what we have feared and rejected.

Both first-time readers and long-time fans will be inspired on their journey of self-discovery by this new edition of *Living in the Light*. Personal fulfillment, aliveness, and creativity await those who open themselves to the ideas of this remarkable book.

“*Living in the Light* is very powerful . . . it can transform your life.”

— Dr. Wayne Dyer

author of *The Sky Is the Limit*



Photo by Max O’Neil

A leader in the world consciousness movement, Shakti Gawain has taught popular workshops for over 20 years and is the author of several bestselling books, including *Creative Visualization*, *The Path of Transformation*, *The Four Levels of Healing*, and *Creating True Prosperity*. She lives in Mill Valley, California, and on Kaua’i.



New World Library
Novato, California
www.nwlib.com

Cover design: Michele Wetherbee/double-u-gee
Cover illustration: Nicholas Wilton/Studio Zocolo

ISBN 1-57731-046-2

51295



9 781577 310464