



نوٹس

25

’خود‘ کی نشوونما اور یوگا

پچھلے سبق میں ہم نے یوگا کے معنی، اس کی نوعیت اور اس کی مختلف اقسام کے ساتھ ساتھ ان مشقوں کو بھی سمجھنے کی کوشش کی جن سے ہمیں جسمانی اور ذہنی صحت کے حصول میں مدد ملتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یوگا سے ہماری زندگی خوشگوار بنتی ہے۔ زندگی کا کوئی ایسا شعبہ نہیں، جس میں یوگا کی معنویت نہ ہو۔ یوگا زندگی کے بارے میں ہمارے رویوں میں تبدیلی لاتا ہے۔ یہ ہماری تخلیقیت کو جگاتا ہے اور دوسروں کے ساتھ ہمارے رشتوں کو بہتر اور خوشگوار بناتا ہے۔ یوگا کی روشنی میں کوئی چیز بھی فقط بنیادی حیثیت نہیں رکھتی، بلکہ ہر چیز میں ایک اعلیٰ اور ارفع شان ہے۔ ہم اپنی ذات پر قدرت یا کنٹرول حاصل کر لیتے ہیں اور اخلاقی طور پر بلند مرتبہ پر پہنچ جاتے ہیں۔ اس طریقے پر ’خود‘ ہمارے شخصی کام یا اعمال سے متعلق صرف ایک صفت یا ایک نسبت نہیں رہتی، بلکہ یہ اس سے ماورا ایک شے ہوتی ہے، جو اس سماجی دنیا سے متعلق ہوتی ہے، جس میں ہم رہتے سہتے ہیں۔ خود کا تصور یا نظریہ سماجی دنیا کے ساتھ ہمارے تفاعل کو متاثر کرتا ہے اور اس سے متاثر بھی ہوتا ہے۔ ہم کامیابی کے خواہشمند بھی ہوتے ہیں اور اس کے لیے جدوجہد بھی کرتے ہیں۔ کامیابی خود اپنے اور دوسروں کے اندر اعتماد کے ساتھ اور ایک مثبت رویہ کے ساتھ کسی مقصد کے لیے مسلسل جدوجہد کا نتیجہ ہے۔ یہی خود کی نشوونما ہے۔ اس سبق میں ہم یہ سمجھنے کی کوشش کریں گے کہ ’خود‘ کی نشوونما میں یوگا کی کیا دین ہے۔

مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- یہ وضاحت کر سکیں گے کہ یوگا کس طرح زندگی کے مختلف شعبوں میں آپ کو مدد کرتا ہے؛
- یہ بیان کر سکیں گے کہ یوگا کس طرح رویوں، فکر اور کردار پر اثر انداز ہوتا ہے اور کس طرح ان کی تشکیل کرتا ہے؛
- مہارت (Competence) کے لیے یوگا کی معنویت بیان کر سکیں گے؛ اور

• خود کی ترقی پسندانہ نشوونما کے لیے یوگا ہیئت گانہ راستے کی وضاحت کر سکیں گے۔

25.1 یوگا کے ذریعے ذات یا خود کی نشوونما



نوٹس

ہم میں سے اکثر لوگ اس بات سے اتفاق کریں گے کہ انسانوں کے اندر ایک خود (Self) ہوتا ہے۔ عام طور پر تو ہم لوگ لفظ خود کو انا (Ego) کے مفہوم میں استعمال کر لیتے ہیں، لیکن خود کی اصطلاح کا مطلب صرف 'انا' نہیں ہے۔ ہندوستانی فکر کے مطابق تو ہمارے اندر جو 'انا' ہے، وہ ایک ایکٹر، جانکار اور تجربہ کار احساس کرنے والی (Actor, Knower & Experiencer) کہا جاتا ہے۔ یہ کہا جاتا ہے کہ ہمارے اندر جو الوہی روشنی (Divine spark) ہے، ایگو (Ego) اس کی ایک شبیہ (Image) ہے۔ یہی الوہی روشنی یا شعلہ اس ایگو کو زندگی بخشتا ہے اور اسے ذہنی اور جسمانی تمام کام کراتا ہے۔ یہ اس کا ایک نمایاں وجود یا نمایاں تشخص ہوتا ہے، اور اس کی اپنی خوبیاں (Qualities) اور افعال ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے لوگ نشوونما پاتے ہیں، وہ اپنی 'ذات' یا اپنے 'خود' کے ایک تصور کو فروغ دے لیتے ہیں۔ بہر حال 'خود' کے بارے میں ہمارا تصور (یا تصور ذات) جامد نہیں رہتا، بلکہ یہ زندگی کے مختلف مرحلوں میں بدلتا رہتا ہے۔ اب ہم یہ غور کریں گے کہ 'خود' کی نشوونما زندگی کے مختلف مراحل میں کس طرح واقع ہوتی ہے۔

شیرخوارگی (Infancy): مختلف عمر والے گروپوں کے بچے جب کوئی تمثال یا شبیہ (Image) دیکھتے ہیں، تو ان سب کا جوابی عمل مختلف ہوتا ہے۔ یہ بات پائی گئی ہے کہ دو سال کی عمر کو پہنچ کر چھوٹے بچوں میں خود بصری پہچان شروع ہو جاتی ہے، لیکن خود سے واضح واقفیت تو تیسرے سال میں بھی نہیں ہوتی۔ بچپن (Childhood) میں 'خود' کا نظریہ جامد رہتا ہے۔

بچپن اور نوجوانی: ابتدائی بچپن کے زمانے میں بچے کچھ نفسیاتی اوصاف کی بنیاد پر خود کو پہچاننے یا خود کو ممتاز کرنے لگتے ہیں۔ وہ رویوں کے بارے میں سوچنا شروع کر دیتے ہیں۔ نوجوانی کے زمانے میں 'خود' کے اظہار، زیادہ نازک ہو جاتے ہیں۔ وہ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ ہر صورت حال اور ہر شخص کے ساتھ ایک ہی جیسے شخص نہیں ہیں۔ مماثلت یا عینیت (Identity) اس بات کا ایک پائدار مفہوم مہیا کرتی ہے کہ وہ کون شخص ہے اور اس کی اقدار اور آدرش کیا ہیں۔ بہت سے نوجوانوں کو مماثلت یا عینیت کے تجربہ میں الجھن پیش آتی ہے۔ انھیں 'خود' کے ایک پائدار اور ہم آہنگ احساس میں ناکامی ہوتی ہے۔ انھیں مختلف اقدار، کردار (Roles) اور پیشہ ورانہ انتخاب کے بارے میں اظہار وابستگی میں مشکل پیش آتی ہے۔ کچھ نوجوان مشاہدہ نفس یا یوں کہیے، اپنے اندرون کو خوب ٹٹولنے کے بعد اپنی عینیت کو قائم کرتے ہیں۔ کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں، جو بنا کسی خاص کوشش کے جلدی ہی اپنی وابستگی کا اظہار کر دیتے ہیں۔ اس سے عینیت کی نشوونما کا عمل پہلے ہی پورا ہو جاتا ہے۔



نوٹس

ابتدائی سن رشد: لوگوں سے قربت (دوستی) بنام تنہائی (عزالت) کا چیلنج اس مرحلے کی نشوونما کی خصوصیت ہے۔ قربت کا مطلب ہے، ایسی کچی دوستی کا قیام جو پائدار ہو۔ اس میں رومانٹک اور دوستانہ دونوں ہی تعلق شامل ہیں۔ اس نشوونما کے دوران کسی بھی مرد/عورت کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ وہ بحیثیت باپ/ ماں یا چاچا/ چاچی اپنے کردار کو طے کرے۔

درمیانی عمر: زندگی کے اس مرحلے میں لوگ اگلی نسل کے ساتھ رشتے جوڑنے اور سماج کے لیے اپنے تعاون یا اپنی دین میں دلچسپی لیتے ہیں۔ اس مرحلے میں تولیدی یا تناسلی سرگرمیوں کے ساتھ مشغولیت کے بحران سے دوچار ہوتے ہیں۔ درحقیقت وسطی عمر کا بحران ایک مقبول عام بات بن گئی ہے۔ اس عمر میں زندگی کے باقاعدہ اتار چڑھاؤ یا اس کے باقاعدہ آہنگ میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگوں میں یہ تبدیلیاں بتدریج ہوتی ہیں اور کچھ لوگوں میں بہت تیز رفتاری کے ساتھ آتی ہیں۔

بڑھاپا (Oldage): سماج میں اپنی چلت پھرت اور خاندانوں کے روایتی رشتوں کی ٹوٹ پھوٹ کی وجہ سے بہت سے بوڑھے لوگوں کو سماج کی بے توجہی کا سامنا ہوتا ہے اور وہ ایک کمتر تصور خود کا شکار ہو جاتے ہیں۔ البتہ جو اپنے ماضی کو یاد کر کے خوش ہو لیتے ہیں، یا اس سے ان کو تسلی مل جاتی ہے، ان کی زندگی میں ایک یکجہتی اور سالمیت باقی رہتی ہے، ورنہ باقی لوگوں میں تاسف اور ناامیدیوں پیدا ہو جاتی ہے۔

اس طرح ہم دیکھتے ہیں کہ ’خود‘ کا تصور یا خیال مختلف شکلیں اختیار کرتا ہے اور پوری زندگی اس میں تبدیلیاں یا تغیرات آتے رہتے ہیں۔ یہ تصور خود لوگوں کی تجرباتی دنیا میں تبدیلیوں کو منعکس کرتا ہے۔ بہر حال، خود کے بارے میں جو خیالات انسان رکھتا ہے، وہ دوسروں کی توقعات کا اظہار یا ان کا نمائندہ نہیں ہوتے، بلکہ یہ ایک ایسی زبردست قوت ہوتے ہیں، جو انسان کے کردار (Behaviour) کی رہنمائی کرتے ہیں اور سماجی احوال میں انسان کے تعامل کو مختلف شکل عطا کرتے ہیں۔ خود میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے اور خود انسان کے تعامل (Interactions) کو مختلف شکلیں عطا کرتے ہیں۔ خود میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے اور خود کی جو عمارت تیار ہوتی ہے، اس میں بہت سی چیزیں شامل بھی ہوتی ہیں اور اس میں سے بہت سے عناصر خارج ہوتے رہتے ہیں۔ لوگ اکثر ایک مثالی ’خود‘ کے لیے کوشاں رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ جس سماج میں رہتے ہیں، اس کے صحتمند ارتقا اور اس کی فلاح و بہبود کے لیے اپنا تعاون دیں گے۔

تمام دنیا کے مشہور لوگوں نے سماج کی فلاح و بہبود کے لیے اپنا تعاون دیا ہے۔ یہ سب لوگ سماج کے ساتھ اپنی یکجہتی اور تعلق کے لیے مشہور رہے ہیں۔ سماج کے ساتھ اس طرح کی یکجہتی اور تعلق رکھنے والے نہ صرف اپنی ذات اور شخصیت کی نشوونما میں، بلکہ سماج کی نشوونما اور اس کے ارتقا میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔



نوٹس

’خود‘ کی نشوونما اور یوگا

پہلے مرحلے میں خود کو دوسروں سے ممتاز کرنے میں شیرخوار بچوں کو وقتیں پیش آتی ہیں۔ جب دوسرے بچے چلاتے یا روتے ہیں، تو وہ بھی چلاتے یا روتے ہیں اور جب دوسرے ہنستے ہیں، تو وہ بھی ہنستے ہیں۔ ایک سال کے بعد ان کو اپنے ’خود‘ کا احساس ہوتا ہے اور ان کی سوچ ’انا مرکوز‘ ہو جاتی ہے۔ وہ اب دوسروں کی مدد کرنا شروع کر دیتے ہیں اور وہ اس طرح کہ دوسروں سے اپنی مدد کرانا پسند نہیں کرتے۔ پھر تیسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے، جس میں بچے مخصوص صورتوں یا حالات سے متعلق اپنی ہم خیالی یا ہم احساسی کا اظہار کرتے ہیں۔ سب سے آخر میں جب چوتھا مرحلہ شروع ہو جاتا ہے، تو وہ اپنی پریشانی کا اظہار اس وقت دوسروں سے کرنے لگتے ہیں، جب دوسرے اپنی پریشانی کا اظہار کریں۔ درحقیقت اس چوتھے مرحلے میں ہم خیالی (ہم احساسی) کا مناسب اظہار ہو پاتا ہے، یا یوں کہیے کہ دوسروں کو ان لوگوں سے جذباتی حمایت حاصل ہو جاتی ہے، جو مناسب ہم احساسی ردعمل کا اظہار کرتے ہیں۔

بچے دیگر اہم افراد (جیسے والدین، بہن بھائی اور ٹیچرس) کی نقل کر کے ہمدردانہ کردار سیکھتے ہیں۔ ذمہ داری قبول کرنے کے مواقع سے، اور جب کسی پسندیدہ کردار کو اختیار کرنے کا وقت آئے، تو اس وقت ایسے کرداروں کو مستحکم بنانے سے بہتر سماجی کرداروں کی نشوونما ہوتی ہے۔

’خود‘ کی نشوونما میں یوگا ایک بہت اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ یوگا کے آسنوں، پرانا یا م اور دھیان کے ذریعے جسم، ذہن، پران (Prana) اور خرد کی مناسب پرورش ہوتی جاتی ہے، جس کا نتیجہ صحت مند نشوونما کی صورت میں نکلتا ہے۔ اس سے خود احترامی، خود اعتمادی اور عزت نفس کو بڑھا دیا جاتا ہے۔ یوگا حقیقت میں ایک منظم اور باضابطہ طریقہ زندگی ہے۔ آئیے ہم اب یہ دیکھتے ہیں کہ ہماری روزمرہ کی سرگرمیوں اور مشاغل (جیسے تعلیم، سماج کے دیگر افراد کے ساتھ رشتوں، کام کاج میں کامیابی اور صحت کی دیکھ بھال وغیرہ) میں یوگا ہمارے ’خود‘ کو شامل کرنے میں کتنا مفید ہے۔ ہمارے رویے، سوچ اور کردار بھی ہمارے ’خود‘ کے احساس کو منعکس کرتے ہیں۔ اگلے سیکشن میں ہم یہ مطالعہ کریں گے کہ یوگا ہمارے رویوں، سوچ اور کردار کو بنانے بگاڑنے یا بالفاظ دیگر، ان کی تشکیل میں کس طرح مددگار ہے۔

متن پر مبنی سوالات 25.1



خالی جگہوں کو پُر کیجیے:

- 1- ’بصری خود‘ کا تصور _____ میں پایا جاتا ہے۔
- 2- ابتدائی بچپن کے دوران بچے _____ کی بنیاد پر اپنے ’خود‘ کو طے یا متعین کرنا شروع کر دیتے ہیں۔



نوٹس

- 3- درمیانی عمر میں افراد _____ کے بحران کا شکار ہو جاتے ہیں۔
4- ’خود‘ کی نشوونما میں _____ ایک اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

25.2 زندگی کے مختلف شعبوں میں یوگا کا اطلاق

(a) تعلیم: پڑھائی لکھائی کے معاملے میں سب سے اہم رکاوٹ یہ ہوتی ہے کہ ہم گھنٹوں پڑھائی لکھائی میں خرچ کرتے ہیں، لیکن پڑھا ہوا کچھ بھی باقی نہیں رکھ پاتے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہمارا ذہن بھٹکتا رہتا ہے اور سبق سیکھنے پر مرکوز نہیں ہوتا۔

یوگا کی مشق میں جب ہم آسن اور پرانا یام کی انجام دہی سیکھ لیتے ہیں، تو ہمارا سانس لمبا اور گہرا ہو جاتا ہے۔ ہم ایک مخصوص مقام پر اپنی توجہ کو مرکوز کرتے ہیں۔ جب اس مرکوز ذہن کا استعمال پڑھائی لکھائی میں کیا جاتا ہے، تو یہ خیالات اور نظریات کو اخذ کرنے کا اہل ہو جاتا ہے اور تعلیمی یا آموزشی مواد کو زیادہ مؤثر طور پر ذہن میں محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ بالفاظ دیگر یوگا ہماری آموزش اور ہمارے حافظے کو بہت بناتا ہے اور جب ہم کوئی امتحان دیتے ہیں، تو ہمارا ذہن پرسکون اور یک جا رہتا ہے۔ اس طرح کوئی غیر متوقع سوال بھی ہمارے ذہنی خلل کا سبب نہیں بنتا۔

اگر ہم بہت زیادہ محنت بھی کریں، تو کبھی کبھی متوقع نتائج حاصل نہیں ہوتے اور ہمارے ذہن پر کشمکشوں اور افسردگی کے بادل چھائے رہتے ہیں۔ یوگا پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کرنے سے ہم کو افسردگی سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ یوگا ہم کو یہ سکھاتا ہے کہ ہم خوب سے خوب تر کر دکھانے میں اپنے ’خود‘ کو کیسے لگائیں اور باقی سب معاملات مالک حقیقی پر چھوڑ دیں۔

(b) رشتے: اطراف میں رہنے والوں کے ساتھ ہمارے رشتے ہمارے لیے خوشی اور دکھ، دونوں ہی کا باعث ہوتے ہیں۔ ہم مسلسل اپنے دوستوں، اہل خانہ اور ساتھ کام کرنے والوں کے ذریعہ اپنی خواہشات اور ضروریات کی تکمیل کے طلبگار رہتے ہیں۔ جب ہم یوگا کی مشق کرتے ہیں، تو تعاون، مقابلہ آرائی کی جگہ لے لیتا ہے۔ دوسروں سے مسلسل اور غیر معقول مطالبات کرنے کے بجائے ہم دوسروں سے بے غرض اور بے لوٹ محبت کرنا، سیکھ جاتے ہیں۔ دوست بناتے وقت ہم ظاہری شکل و صورت یا حالت کے بجائے باطنی خوبیوں کو زیادہ اہمیت دینے لگتے ہیں۔ رشتوں سے متعلق ہمارے رویوں کے بارے میں مہارشی پتھلی نے بہت اچھا مشورہ دیا ہے اور کہا ہے کہ ان لوگوں کو دوست بناؤ، جو زندگی کی اعلیٰ قدروں کے بارے میں بیدار ہیں اور ان پر عمل کرنے کی بھی کوشش کرتے ہیں۔ ان کے ساتھ یا ان کی دوستی میں کسی غلط فہمی کا امکان نہیں ہے۔ جو لوگ دکھی ہیں، ہمیں ان کے ساتھ رحم اور ہمدردی کا برتاؤ کرنا چاہیے۔ ہمیں خود غرض اور فقط اپنی ہی ذات میں مست نہیں رہنا چاہیے۔ ہمیں دوسروں کی ترقی اور خوشحالی سے خوش ہونا چاہیے۔ ہمارے ذہن میں



نوٹس

’خود‘ کی نشوونما اور یوگا

رقابت یا حسد کا ہلکا سا بھی پرتو نہیں ہونا چاہیے۔ البتہ جو مکار اور بدکردار ہوں، ان سے بے نیازی اختیار کرنی چاہیے۔ ان کے اعمال میں آپ اپنی جذباتی اور ذہنی توانائی کو مت شامل کیجیے، کیونکہ آپ کی یہ توانائی بہت قیمتی ہے۔ اگر دوسروں کے لیے ہمارے اندر تحمل و برداشت نہیں ہے اور ہم بے ضرورت جھنجھلا جاتے ہیں اور جذباتی توازن کھو بیٹھتے ہیں، تو اس سے خود ہمارا ذہن ہی برباد ہوگا۔ ہمیں اس بات سے واقف ہونا چاہیے کہ دوسروں کے لیے ہمارے رد عمل کیسے ہوں۔ ہمیں تو سلبی صورت حال میں بھی ایک مثبت رد عمل کا اظہار کرنا چاہیے۔ یہی چیز جذباتی توازن کہلاتی ہے اور اس کو ہم باقاعدگی کے ساتھ یوگا کر کے حاصل کر سکتے ہیں۔

(c) کام: کام یا نوکری کو اپنے ’خود‘ کے اظہار اور اس کی نشوونما کے لیے ایک خوشی سے بھرپور موقع سمجھنا چاہیے۔ ہم دفاتروں میں کیا دیکھتے ہیں؟ بوریت، وقت پورا ہونے کے انتظار میں گھڑیاں گنتے رہنا، سیاست، ملازمین اور مینجروں کے درمیان رسہ کشی اور تو تو میں میں! ہم کام کو اس لحاظ سے دیکھیں کہ ہم کیا دے رہے ہیں اور اس معیار سے نہ دیکھیں کہ ہمیں کیا مل رہا ہے۔ نشست و برخاست کے اچھے انداز، گہرا سانس اور جسم کی ہلکی پھلکی ورزش ہمیں اپنے کام کاج میں پرسکون رکھنے میں مددگار ہوگی۔ لمحہ بھر کے لیے توقف کرنے اور اپنے سانس کا جائزہ لینے سے آپ کو فوری طور پر آرام اور سکون حاصل ہو جائے گا۔ کام کے معاملے میں تخلیقیت آپ کے لیے بہت مفید ہوگی۔ کام کرنے کے نئے طریقوں کی کھوج کیجیے۔ جو معمول کا کام ہے اس سے بھی خوشی حاصل کیجیے۔ گیتا میں یہ آیا ہے کہ کام کو بہترین طریقے پر اور کسی پھل کی توقع کے بغیر انجام دینے کا فن، یوگا ہے۔“

(d) صحت: ہم بیمار کیوں پڑتے ہیں؟ عام طور پر ایسا ہمارے جسمانی اور ذہنی نظاموں میں کچھ عدم توازن کے پیدا ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کٹکٹیشیں پران (قوت زندگی) کے بہاؤ میں بندشیں پیدا کر دیتی ہیں، جن کے نتیجے میں بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ بیماری، افسردگی، کاہلی وغیرہ سب پران یا قوت زندگی کے بہاؤ میں رکاوٹوں اور سلبیت کی علامات ہیں۔ پرانا یا ام اور دھیان کے ذریعے ہم آہستہ آہستہ خود کو سلبیت سے محفوظ رکھ سکتے ہیں اور توانائی اور حرکت پذیر قسمت کی فطری حالت کا از سر نو تجربہ کر سکتے ہیں۔

عام طور پر قوت حیات یا پرانک توانائی ہمارے جسم میں ضرورت کے مطابق بہتی رہتی ہے اور اس پر ہمارا کوئی شعوری کنٹرول نہیں ہے اور نہ ہی ہم اپنے طور پر اس سے آگاہ ہیں۔ یوگا کی تکنیکوں اور ارادے کی مدد سے یہ ممکن ہے کہ ہم قوت حیات کی رہنمائی اس طرف کو کریں، جس طرف ہم چاہتے ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ ہم پورے نظام کو توانائی بخش دیں، زخمی یا بیمار حصے کو تندرست کر دیں، یا جہاں بھی ضرورت ہو، وہاں بیماری کو دور کر دیں۔ قوت ارادی اصل کنجی ہے جس کے ذریعے پرانک توانائی کو جسم کے کسی بھی حصے میں پہنچایا جاسکتا ہے۔ قوت ارادی اس توانائی کو وہاں لے جاتی ہے، جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ بنی نوع انسان اور قوت



نوٹس

حیات کے درمیان واسطہ یا تعلق ہی شفا بخشی کی کنجی ہے۔

متن پر مبنی سوالات 25.2



1- یوگا ہماری تعلیم اور مطالعے میں کس طرح مددگار ثابت ہوتا ہے؟

2- کام کے بارے میں کیا خیالات رکھنے چاہئیں؟

25.3 یوگا ہمارے رویوں، سوچ اور کردار کی کس طرح تشکیل کرتا ہے

یہ تو ہر شخص کا احساس ہے کہ اسے خوش و خرم اور کامیاب ہونا چاہیے۔ ہماری کامیابی اور خوشی ہمارے رویوں، ہماری سوچ اور ہمارے کردار کے طرز پر منحصر ہے۔ یوگا ہمیں یہ یقین دلاتا ہے کہ اگر ہم کچھ مخصوص صحتمند رویوں، سوچنے اور زندگی گزارنے کی عادتوں کو اپنالیں، تو ہمارا یہ خواب پورا ہو سکتا ہے۔ یہ قدیم دانائی کی باتیں خوشیوں سے بھرپور اور موثر زندگی کے لیے کچھ اہم عملی اشارے ثابت ہو سکتی ہیں۔ قدیم دانائی کی کچھ باتیں ذیل میں ملاحظہ کریں۔

(a) اپنے ماحول کے بارے میں صرف شکایت زبان پر مت لائیے: ہو سکتا ہے کچھ لوگ اپنے والدین سے اپنی مالی حالت سے یا اپنی سماجی حالت سے خوش نہ ہوں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ اپنے جسم کی بناوٹ، چہرے مہرے اور دماغ کے بارے نا آسودہ ہوں۔ ایسے لوگ ہمیشہ دوسروں پر نظر رکھتے ہیں، ان سے حسد کرتے ہیں اور غزدرگی کے احساس میں مبتلا رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ اسی طرح سوچتے ہیں کہ کاش میری ماں بھی ایسی ہوتی! کاش اس اسکالر یا اس کھلاڑی کی جگہ میں ہوتا، ہم جو کچھ ہیں، یا ہمارے پاس جو کچھ ہے، اس کے بارے میں شکایت کرنا صحت مند بات نہیں ہے۔ البتہ اچھی بات یہ ہے کہ ہم اپنے ماحول میں اچھے سے اچھا کیا کر سکتے ہیں۔ دنیا میں بہت سی بڑی شخصیتوں نے جسمانی معذوریوں اور مخالف حالات کے خلاف جنگ لڑی اور کامیاب ہوئے۔

ہم میں سے ہر شخص کو قدرت نے کچھ نہ کچھ عطا کیا ہے۔ ہمیں تو یہ پتہ لگانا ہے کہ ہمیں کیا چیز ودیعت کی گئی ہے۔ ہو سکتا ہے جو کچھ ہمیں ملا ہے، اس کا تعلق تعلیمی ذہانت یا حصول علم سے نہ ہو اور یہ ذہانت سماجی نوعیت کی یا اور کئی قسم کی ہو۔ ہو سکتا ہے ہمیں کتابیں پڑھنے سے دلچسپی نہ ہو، لیکن مشینری کی معلومات میں ہم آگے ہوں۔ یہ چیز بھی مساوی طور پر قیمتی ہے۔ ممکن ہے ہمارے اندر ایک گلوکار، اچھا پیئر یا اچھا اسٹیج ایکٹر



نوٹس

’خود‘ کی نشوونما اور یوگا

بننے کی صلاحیت ہو۔ بس ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم اپنا ایک نصب العین سامنے رکھ کر آگے کی طرف قدم بڑھانا شروع کر دیں۔ یوگا کی تکنیکوں سے ہمارا جسم، ذہن اور خرد سب مضبوط ہو سکتے ہیں اور اپنے فیصلے لینے میں باصلاحیت ہو سکتے ہیں۔

(b) پہلے ہم اپنے جسم کی تربیت کریں: یوگا کے آسنوں سے ہماری کاہلی اور سستی دور ہو جائے گی۔ ان سے ہمارے جسم کو نیا جوش اور نئی طاقت ملے گی۔ ان سے تناؤ اور بیماریاں دور ہوں گی اور نتیجتاً ہم اپنے نصب العین پر اپنی توجہ مرکوز کر سکیں گے۔

ہم جسم کی کس طرح تربیت کریں؟ پہلے تو یہ کہ ہم اپنی غذاؤں پر دھیان دیں۔ غیر ضروری طور پر بہت کم یا بہت زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔ ایسی غذاؤں کا انتخاب کریں جو ہمارے جسم میں ہم آہنگی پیدا کریں اور ہم کو نقصان نہ دیں۔ غذاؤں کے ہضم، ان کے استحالہ اور ایسے ہی فضلات کے اخراج میں باقاعدگی ہونی چاہیے۔ جسم کو تندرست رکھنے میں اور نیند بہت اہم اور ضروری چیزیں ہیں۔

(c) ذہن کی تربیت: یوگا میں ’خود‘ کی تعلیم و تربیت بہت ضروری ہے۔ اگر ہم اپنے ذہن کو مضبوط بنانے کے لیے اس کی تربیت کریں گے، تو وہ مضبوط ہو جائے گا۔ اگر ہم کسی لاڈ پیار والے بچے کی طرح جسم کو کمزور کریں تو یہ کمزور اور ناکارہ ہو جائے گا اور ذرا سے صدمے سے بکھر جائے گا۔ خود پر رحم کھانا چھوڑ دیجیے، کیونکہ اس سے آپ کمزور ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ، حسد، جلن اور تنگ نظری جیسے منفی خیالات اور جذبات سے اپنی حفاظت کیجیے۔ کچھ طلباء دوسروں کو اپنے نوٹس نہیں دیتے اور یہ سوچتے ہیں کہ کوئی ان کے علم کو چُرا لے گا۔ وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ ہم جتنا زیادہ علم کو خرچ کریں گے، یا دوسروں کو دیں گے، یہ اتنا ہی زیادہ بڑھے گا۔ اس کے علاوہ ہم دوسرے پر انحصار چھوڑ دیں۔ دنیا میں ایسا کوئی شخص یا کوئی چیز نہیں ہے جس کے بغیر ہم زندہ نہ رہ سکیں، اور نہ ہی کوئی چیز ناگزیر ہے۔ دنیا میں ایسے افراد، ایسی اقوام اور ایسے سماج بھی ہیں، جنہوں نے مٹی کے ڈھیر سے زندگی کی عمارت کو کھڑا کیا ہے۔ جاپان اس کی زندہ مثال ہے۔ ہم کیوں نہیں کر سکتے؟ اور کیا نہیں کر سکتے۔

(d) خرد کی تربیت: اگر ہم اپنی خرد کو چیلنجوں سے رو برو نہیں کرتے، تو خرد میں زنگ لگ جائے گا اور بڑے کام کرنے کی اس کی صلاحیت ختم ہو جائے گی۔ دراصل ہم اپنے دماغ کا بھرپور استعمال نہیں کرتے۔ اگر دماغ سے ہم پورا کام نہیں لیں گے تو دماغ آسانی سے تھک جائے گا۔

خواب دیکھنا اور پھر ان خوابوں کو پورا کرنے کے لیے اپنی صلاحیتوں اور طاقتوں کو استعمال کرنے سے خرد تیز ہو جاتی ہے۔ صبح فیصلے لے کر اور ان فیصلوں پر مضبوطی کے ساتھ قائم رہ کر ہم اپنی خرد کی تربیت کر سکتے ہیں۔



نوٹس

متن پر مبنی سوالات 25.3



کالم A اور کالم B کے صحیح جوڑے ملائیے۔

- | B | A |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| (a) سوچنے کی عادات اور کردار۔ | 1- خوش رہنے کا ایک طریقہ ہے |
| (b) ذہن کو کمزور اور ناکارہ بناتے ہیں۔ | 2- بے ضرورت کھانا |
| (c) اپنے ماحول کے بارے میں شکایت نہ کرنا۔ | 3- منفی خیالات |
| (d) جسم پر چربی اکٹھا ہونے کا سبب ہے۔ | 4- دونوں کے درمیان ایک مضبوط رشتہ ہے |

25.4 یوگا

ایک شاعر نے کیا ہے:

عظیم لوگوں نے جن بلندیوں کو چھوا اور جن بلندیوں پر اپنا ڈیرہ جمایا، وہ ایک ہی پرواز اور ایک ہی جست میں حاصل نہیں ہوئیں۔ راتوں کو جب ان کے یار دوست پڑے سوتے تھے تو وہ اونچی اڑان کے لیے تگ و دو میں لگے رہتے تھے

ہم اپنے اپنے میدان عمل میں اور خود اپنی ذات میں یہ فیصلے لے سکتے ہیں کہ ہم جو عمل کریں گے، اعلیٰ درجے کا کریں گے۔ ہمارا یہ عمل چاہے تدریس کا ہو، ٹائپنگ کا ہو، ایک پلبر کا یا پھر بجلی کی فٹنگ کا ہو، ہم اس میں کوالٹی کو بنائے رکھیں گے۔ آپ ’خود‘ کی نشوونما کے لیے جسم اور خرد کی تربیت کریں تاکہ آپ کے عمل میں مہارت اور اعلیٰ کیفیت حاصل ہو۔

گیتا میں یوگا کی جو تعریفیں دی گئی ہیں، ان میں سے ایک اس طرح ہے: 'xi del d'lye'; یعنی یوگا عمل میں حسن اور کمال کا نام ہے۔ عمل میں حسن اور کمال تحریک کے بغیر نہیں آسکتے۔

ہم کام کیوں کرتے ہیں؟ اس کی دو وجہیں ہوتی ہیں۔ ایک تو مرئی ہے۔ یعنی آپ اس لیے کام کرتے ہیں کہ آپ کو پیسے ملیں۔ دوسری وجہ غیر مرئی ہے، یعنی آپ اس لیے کام کرتے ہیں کہ کام کرنے میں آپ کو لذت حاصل ہوتی ہے۔ اس سے آپ کی عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے۔ لوگ آپ کی تعریف کرتے ہیں۔ آپ فخر کرتے ہیں کہ آپ کو ایسی ذمہ داری سونپی گئی ہے اور آپ ممکنہ ترقی کے لیے اپنی سی بہترین کوشش کرتے ہیں۔

جب ہم عظیم مردوں اور عظیم خواتین کی سوانح حیات پڑھتے ہیں، تو ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ ان لوگوں کے سامنے ایک بلند نصب العین تھا اور وہی نصب العین، ان کی زندگی میں قطب تارے کی طرح ان کی



نوٹس

’خود‘ کی نشوونما اور یوگا

رہنمائی کرتا تھا۔ انھوں نے اپنی منزل تک پہنچنے کے لیے سخت ترین جدوجہد کی۔ ان کی زندگی میں کاہلی اور بے عملی نام کی کوئی شے نہ تھی۔ ان کو نہ اتنی فرصت تھی اور نہ یارا کہ وہ پست درجے کے اور خود غرضی پر مبنی تعلقات یا رشتوں میں اپنا وقت صرف کرتے۔ ان کا ایک مقصود تھا اور انھوں نے اپنی کوششوں سے اس مقصود کو حاصل کر لیا۔ یہی یوگا ہے، یعنی اپنی توانائیوں کو ایک مخصوص جہت میں ہم آہنگ کر دینا اور جسم، ذہن اور خرد کو شروع کیے گئے کام کے لیے تیار کر دینا۔ بڑے لوگ خواب بھی بڑے دیکھتے ہیں اور ان خوابوں کو شرمندہ تعبیر بنانے کے لیے زبردست جدوجہد کرتے ہیں۔



متن پر مبنی سوالات 25.4

بتائیے کہ درج ذیل بیانات صحیح ہیں یا غلط:

- 1- گیتا کے مطابق یوگا عمل میں حسن و کمال پیدا کرنے کا نام ہے۔
- 2- عظیم لوگ زندگی میں کسی نصب العین کے بغیر ہی بڑے بنے۔
- 3- یوگا ہماری توانائیوں کو ایک مخصوص جہت میں ہم آہنگ کرتا ہے۔

25.5 ذہن کے بارے میں مہارشی پتھلی کے خیالات، ذہن کی نوعیت، افعال اور حالتیں

پتھلی نے یوگا کو اختصار کے ساتھ مرتب کیا ہے۔ اس تالیف کو ’یوگا سوتر‘ کہا جاتا ہے۔ اس تالیف میں انسانی ذہن کی نوعیت اور اس کے افعال کو بیان کیا گیا ہے اور اضطراب کے اسباب کا تجزیہ کیا گیا ہے۔ اس میں ان اسباب پر قابو پانے کے طریقے بھی بتائے گئے ہیں۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ ہم کس طرح اس توانائی یا شعور اعلیٰ کے ساتھ اتحاد و یگانگت تک پہنچ سکتے ہیں، جو ساری کائنات پر محیط ہے۔ یوگا سوتر کے مطابق ذہن چار شعبوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ چار شعبے ہیں مانس، بدھی، اہنکار اور چٹ۔ انھیں ’انت کرن‘ کہا جاتا ہے۔ مانس یا ذہن، سنکپ اور وکلپ کرتا ہے (سنکپ میں اس کام کو کروں گا اور وکلپ = ایسا نہ ہو سکا تو؟) بدھی یا خرد سابقہ علم اور عقل کی روشنی میں فیصلے لیتی ہے۔ اہنکار یا انا (Ego) وہ مرکز ہے، جس کے چاروں طرف جذبات، یادیں اور خیالات منظم رہتے ہیں۔ چٹ (Chitta) وہ شعور ہے، جس پر مختلف جوائی عملوں کی امواج یا لہریے پیدا ہوتے ہیں۔ وکلپ اور چٹ (یا شعور) کو تمام ذہنی جوائی عملوں کی جنم بھولی سمجھا جاتا ہے۔



نوٹس

ذہن کی ہمیشہ بدلتی ہوئی حالتیں

ہمارا ذہن درج ذیل حالتوں میں پایا جاتا ہے:

- (1) **کشیٹ:** ہمارا ذہن دنیا کا تجربہ کرنے کے عمل میں اکثر اوقات اپنی کسی دلچسپی کی چیز میں پڑا رہتا ہے۔ ایسا مکمل طور پر باہر کو بھاگنے والا ذہن شپٹ کہلاتا ہے، جس کا لفظی ترجمہ ہے ”پھینکا ہوا“۔
 - (2) **وکشپٹ:** کبھی کبھی ہمارا شعور یا ہماری باخبری باہر چلی جاتی ہے اور کوشش کرنے پر اندر کی طرف آتی ہے، لیکن پھر باہر چلی جاتی ہے۔ اس طرح وکشپٹ حالت میں ہمارا ذہن ”اندر اور باہر“ کا کھیل کھیلتا رہتا ہے۔
 - (3) **موڈھ:** جس وقت ہم چوکتا نہ ہوں اور جس وقت ہماری باخبری بے عمل لگتی ہو، یہ حالت موڈھ کہلاتی ہے۔ جو شخص اپنے ذہن سے باہر ہو، سکتہ (کوما) میں ہو، یا کسی دورے کی حالت میں ہو، تو وہ ذہن کی موڈھ حالت میں ہوتا ہے۔
 - (4) **ایکاگر:** جب آپ یوگا کی مشق کرتے ہیں، تو آپ اپنی باخبری یا بیداری کو کسی مخصوص شے پر مرکوز کرتے ہیں۔ اس طرح شعوری حالت ایکاگر کہلاتی ہے۔ یہ روزانہ کے کام کاج میں اور اعلیٰ نصب العین کے حصول میں بہت مفید ہے۔ ذہن کا ایکاگر ہونا بہت بڑی کامیابی ہے۔ یوگا سے ذہن کی حالت حاصل ہو جاتی ہے۔
- ذہن کی نسبتاً مستقل یا پائدار حالتیں شعور کی ہمیشہ بدلتی حالتوں کے علاوہ کچھ نسبتاً پائدار اور باقاعدہ حالتیں بھی ہیں:

- (1) **جاگرتی:** ضمیر کے بارے میں پوری باخبری۔
- (2) **سوپن:** خواب کی حالت جب لوگ تمناؤں کی تکمیل کے کھیل میں مصروف ہوں۔
- (3) **سشپتی:** گہری اور بے خواب نیند۔
- (4) **توریہ:** یہ گہرے دھیان کی حالت ہے۔ اس میں انسان زمان و مکان کو بالکل فراموش کر دیتا ہے مان لیجیے کہ کوئی شخص دھیان (مراقبہ) میں بیٹھتا ہے اور شعور کی حالت توریہ میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں انسان کا شعور الوہی یا آفاقی شعور کے ساتھ مل کر ایک ہو جاتا ہے۔

متن پر مبنی سوالات 25.5



1- یوگا سوتر کا مصنف کون ہے؟

2- ذہن کی مختلف حالتیں کون سی ہیں؟



نوٹس

25.6 یوگا کا طریق ہشت گانہ

پتھلی نے یوگا کے آٹھ طریقے بیان کیے ہیں۔

اگر آپ صحت اور سماجی، ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود کے ساتھ زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ کو آٹھ نکات یا آٹھ اقدام پر عمل کرنا ہوگا۔ ان آٹھ اقدام کو یوگا کا ہشت گانہ طریق کہا جاتا ہے۔ ان کو یوگا کے اعضا بھی کہا جاتا ہے۔

ذیل میں یوگا کے آٹھ اقدام اور ان کی تفصیل بیان کی گئی ہے۔

1- **یام:** یام عمومی طور پر انسان کی اپنی حیوانی جبلتوں کو قابو میں رکھتا ہے۔ مثال کے طور پر حرص، جنسی خواہش، غصہ اور حسد پر قابو رکھنا اور ان اضطراری تحریکات پر مبنی کوئی عمل نہ کرنا۔ یام کردار کے پانچ اصول ہیں جو ذہن اور کردار کا تزکیہ کرتے ہیں۔ ان پانچوں اصولوں کی سماجی معنویت بھی ہے۔

2-30% : "x l=- ;ek% %irkty :vifjxgk% ;cgepl; vLn; vfglk IR;

(i) **اہنسا:** اہنسا کا مطلب ہے کسی کو آزاد یا دکھ نہ پہنچایا جائے، چاہے وہ جانور ہوں، پیڑ پودے ہوں یا پھر نام نہاد غیر جاندار مخلوق جیسے وہ اشیا جن کو ہم استعمال کرتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہمارے خیالات، الفاظ اور عمل کسی میں بھی تشدد نہ ہو۔ آپ اپنے ماحول، ہر شخص اور ہر چیز کی عزت اور احترام کریں۔

(ii) **ستیا (سچ):** سچ بولنا، جو کچھ ہم کہیں وہی ہمارا مطلب ہو اور اس میں ہم سنجیدہ ہوں۔ ہمارے الفاظ شریفانہ اور دھوکے سے دور ہوں۔ الفاظ اس جذبے سے ادا کیے جائیں کہ ان سے دوسروں کا بھلا ہو۔ ہم اپنے سماج میں کئی طرح کے دھوکے دیکھتے ہیں، مثلاً بدعنوانی، ملاوٹ اور نقلی دوائیں، جن سے بے گناہوں کی زندگی سے کھلواڑ کیا جاتا ہے، اپنے ملک کے راز دشمن ملکوں کے ہاتھ بیچنا وغیرہ۔ یہ سب جھوٹے کردار ہیں۔ یہ سماج کے لیے بہت نقصان دہ اور ہماری یکجہتی کے لیے بہت خطرناک ہیں۔

(iii) **استیا یا (چوری نہ کرنا):** کبھی کبھی اُس دولت کے حصول کا لالچ پیدا ہو جاتا ہے، جو ہماری نہیں ہوتی۔ کچھ لوگوں میں رشوت لینے کا رجحان ہوتا ہے۔ یہ لوگ ایسے کام کے لیے پیسے لیتے ہیں، جس کی ادائیگی انھیں پہلے ہی کر دی گئی ہے۔ کچھ لوگ دوسروں کی خوشی اور دوسروں کا کریڈٹ خود لینا چاہتے ہیں۔ یہ سب چوری ہے۔ ان تمام تر غیبات سے بچنا آستیا



نوٹس

یا چوری نہ کرنا ہے۔

(iv) **برہم چریہ (جنسی مشاغل یا سرگرمیوں پر پابندی):** جس طرح دولت کا لالچ ہوتا ہے، اس

طرح غیر اخلاقی جنسی تعلقات میں ملوث ہونے کے لیے بھی بہت سی ترغیبات ہوتی ہیں۔

حقیقت میں اس توانائی کا مفید استعمال شخصیت کی نشوونما میں کیا جاسکتا ہے، یعنی جسمانی قوت و

شجاعت اور ذہنی قوتوں کے نشوونما کے لیے، یہی چیز برہمچریہ کہلاتی ہے۔ اس طرح آپ اپنی

توانائی کو انفرادی طور پر تسکین کے لیے اور سماجی طور پر مفید مقاصد کے لیے استعمال کر سکتے

ہیں۔

شادی اور گھریلو زندگی کے تقدس کا اگر خیال رکھا جائے اور اس کا تحفظ کیا جائے، تو یہ بھی

مساوی طور پر ہی خالص اور پاکیزہ ہوتی ہے۔ شوہر اور بیوی کو ایک دوسرے کا وفادار ہونا

چاہیے۔ بے پروائی کے ساتھ یا بغیر سوچے سمجھے جنسی تلذذ سے ایڈس جیسی ناقابل علاج

بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، اس لیے مہارشی پتھلی نے برہمچریہ کی اہمیت پر بہت زور دیا ہے۔

(v) **اپری گره (Aparigraha):** اپری گره کا مطلب یہی ہے کہ ضرورت سے زیادہ ذخیرہ نہ کیا

جائے، کیونکہ ایسا کرنے سے آپ ان لوگوں کو محروم کریں گے، جن کو حقیقتاً اس چیز کی ضرورت

ہے۔

اب ہم ’نیم‘ (Niyama) پر گفتگو کریں گے۔

2- **نیم:** دراصل جسم اور ذہن کی صفائی یا تزکیہ کے لیے ہیں۔ ان پر انفرادی طور پر عمل کیا جاتا ہے۔

(i) **شوچ (Shauch):** اپنے ذہن اور جسم کو صاف رکھنا، روزانہ غسل کرنا، دانت صاف کرنا،

صاف پانی پینا، اس میں اُن صحت مند غذاؤں جیسے اناج اور تازہ ہری سبزیوں وغیرہ کا لینا بھی

شامل ہے، جو ہمیں نشاستہ، چربی، وٹامن، نمکیات اور معدنیات فراہم کرتی ہیں۔ ان چیزوں

سے ہمارے جسم کو عمومی طاقت اور برداشت کرنے کی طاقت ملتی ہے۔ اس طرح یوگا ہمیں یہ

بتاتا ہے کہ ہم صحت مند غذا لیں۔ یوگا دراصل یہ بھی چاہتا ہے کہ حوائج ضروریہ کے معاملے میں

بھی آپ کی عادتوں میں باقاعدگی آجائے اور آپ کا جسم زہریلے مادوں سے پاک صاف

ہو جائے۔

شوچ کا مطلب یہ بھی ہے کہ ذہن میں پاکیزگی آئے۔ ہمارے دانشمند فلسفیوں نے ان چھ

دشمنوں کی نشاندہی کی ہے، جو ہمارے ذہن کو گندایا ناپاک بناتے ہیں۔ یہ چھ دشمن ہیں: کام

(خواہشات کی فراوانی)، کرودھ (غصہ)، لوبھ (لالچ)، موہ (ترغیب فریفتگی)، مد (انا) اور

متنسر (یعنی حسد اور جلن) شوچ کا مطلب ہے، ان چھ دشمنوں سے حفاظت اور ذہن کو شریفانہ



نوٹس

خیالات سے معمور رکھنا۔

(ii) **سننش (قناعت اور اطمینان):** اس کا مطلب ہے قناعت۔ آپ ہر حال میں اپنی بہترین کوششوں کو رو بہ کار لائیے اور ان حالات میں ہی خوش اور مطمئن رہیے۔ کچھ ایسے عوامل ہیں، جو آپ کے کنٹرول سے باہر ہیں۔ اس طرح اگر آپ غیر متوقع کامیابی حاصل کر لیتے ہیں، تو بہت خوب اور اگر غیر متوقع کامیابی نہیں حاصل کر پاتے، تو بھی بہت اچھا، کام کا کرنا ہی خوشی ہے۔

(iii) **تپ:** تپ کا لفظی مطلب ہے کفارہ۔ جب ہمارے امتحانات سر پر آجاتے ہیں تو ہم فلمیں اور ٹی وی وغیرہ دیکھنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ہم دوستوں سے بھی گپ شپ میں اپنا وقت برباد نہیں کرتے۔ اپنے نصب العین کو حاصل کرنے کے لیے ہم بہت سنجیدہ ہو جاتے ہیں اور بہت سی آسانشوں کو ترک کر دیتے ہیں۔ ”یہی تپ“ ہے۔ یوگا کے راستے پر چلنے کے لیے ہمیں اپنی خواہشات پر کنٹرول کرنا ہوگا اور اپنے ذہن کو مرکوز کرنا ہوگا۔

(iv) **سوادھیائے:** سوادھیائے کا لفظی مطلب ہے خود مطالعہ (Self-study)۔ یہاں اس کا مطلب ہے یوگا سے متعلق اصولوں کا مطالعہ کرنا۔ اگر آپ ان اصولوں کو از خود نہیں سمجھ پاتے تو آپ کو ماہرین کی رہنمائی حاصل کرنی ہوگی۔ سوادھیائے کا مطلب صرف یوگا سے متعلق ادب کا مطالعہ کرنا ہی نہیں، بلکہ یوگا کے اصولوں پر غور و فکر کرنا بھی ہے۔

(v) **ایشور پراندھان:** اس کا مطلب ہے کہ خدا کی تعریف کر کے یا خدا کے گن گانے یا اس کو یاد کر کے ہم ہر وقت اس سے مسلسل واسطہ یا رابطہ رکھیں اور ہمارے سب کام مالک حقیقی کی عبادت ہی میں ہوں۔ جو کچھ ہم دیکھتے ہیں، کرتے ہیں یا جو کچھ ہم پر گذرتا ہے، مالک حقیقی اس سب کو دیکھتا ہے۔

3- **آسن:** پتھلی نے آسن کی تعریف بیان کرتے ہوئے کہا ہے کہ یہ ایسا جسمانی انداز (Posture) ہے جس میں یوگیوں والی مشقوں کو انجام دینے کے لیے آرام اور پرسکون طریقے پر بیٹھ سکتے ہیں، جبکہ ہمارا سر، ہماری پیٹھ اور ہماری گردن ایک ہی سیدھ میں ہوں۔ چونکہ یوگا کا ہمارے اعصاب سے بہت گہرا اور حساس تعلق ہے، اس لیے ہماری ریڑھ کی ہڈی بھی درست حالت میں ہونی چاہیے۔ کسی چٹائی پر پالتی مار کر بیٹھنے یا پھر دوزانو ہو کر بیٹھنے کو یوگی پریکٹس (سکھ آسن، سچ آسن یا وجر آسن) بتایا گیا ہے۔ یوگی روایت کے مطابق 84 ایسے آسن ہیں، جن سے ہمارا جسم اور اعصاب بہت حساس طریقے پر لچکدار اور نرم ہو جاتے ہیں۔ اگر ہم اپنے اعصاب و فضلات کی حفاظت کریں گے اور ان کی دیکھ بھال کریں گے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ ہم اپنے جسم کی حفاظت اور دیکھ بھال کر رہے ہیں۔ ہمیں



نوٹس

باقاعدہ ورزش کے ذریعے جسم کی حفاظت کرنی چاہیے۔ اس کے لیے ہمیں آسنوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ آسن بیماریوں کے خلاف ہمارے اندر مقابلہ کی طاقت پیدا کرتے ہیں اور ہمیں تندرست رکھے ہیں۔



شکل: 25.1: پرانا یام

4- **پرانا یام (Pranayama):** پرانا یام سانسوں کی آمد و رفت کو باقاعدہ بنا کر اپنی پرائمک توانائی (Pranic energy) پر کنٹرول کرنا ہے۔ یوگا میں سانس کھینچنا، پورک کہلاتا ہے، اور سانس باہر نکالنا ریچک کہلاتا ہے۔ سانس لینے سے پہلے کچھ سیکنڈ کے وقفہ کو داخلی کمبھک (Internal kumbhak) کہتے ہیں۔ کمبھک پانچ سیکنڈ سے زیادہ نہیں کرنا چاہیے۔ پرانا یام کسی ماہر فن کی رہنمائی میں کرنا چاہیے، ورنہ فائدے کے بجائے یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

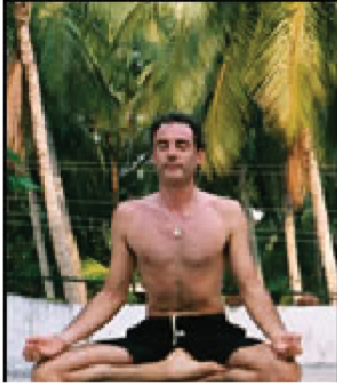
ہم ہوا کے ساتھ ساتھ فضا (Atmosphere) سے حیاتی توانائی بھی اندر کھینچتے ہیں، اسی کو پران یا قوت زندگی کہا جاتا ہے۔ ہم آہنگ طور پر سانس لینے سے ہمارے جسم کے اندر خون کا دوران، نیز پرائمک یا حیاتیاتی توانائی (Pranic energy) کا دوران بھی بہتر ہوتا ہے۔ یہ ہماری حیاتی توانائی کو درست رکھنے کا ایک باقاعدہ اور سائنٹفک عمل، اور ہماری شخصیت کی مکمل نشوونما کے لیے اس کو استعمال کرنے کا ایک فن ہے۔

5- **پرتیاہار:** اس کا لفظی مطلب ہے پسپائی یا پیچھے ہٹنا۔ پرتیاہار میں ہم اپنے حواس کو خارجی اشیا سے ہٹاتے ہیں اور اپنے باطن کی طرف موڑتے ہیں۔ ہمارے خاص حواس پانچ ہیں۔ یہ حواس ہیں: باصرہ (Sight)، شامہ (Smell)، سامعہ (Hearing)، لامسہ (Touch) اور ذائقہ (Taste)۔ یوگا میں ہم پُر سکون رہنے کے لیے اپنے حسی اعضا کی تربیت کرتے ہیں۔ یام، نیم، پرانا یام اور پرتیاہار کو یوگا کے خارجی معاون کہتے ہیں۔ اگلے اقدامات کے لیے، آپ کو مزید گہرائی سے مطالعہ کرنا ہوگا۔ اسی لیے ان کو اندرونی مددگار کہا جاتا ہے۔

6- **دھارن (Dharana):** دھارن ذہن کا کسی مخصوص چیز پر توجہ کو مرکوز کرنا ہے۔ یہ مخصوص چیز ہمارے جسم کا کوئی حصہ، جیسے ابروؤں کے بیچ کا حصہ ہو سکتی ہے، یا پھر یہ ہمارے جسم سے ہٹ کر کوئی چیز ہو سکتی ہے، جیسے کسی شمع کی لو، یا چاند، یا کسی دیوتا یا سادھو کی مورتی۔ ہماری توجہ یا تو کسی داخلی چیز پر مبذول ہونی چاہیے، یا کسی خارجی چیز پر۔ اس عمل سے ہماری توجہ کا ارتکاز بہتر ہوگا اور ہمیں مطالعے اور پیشہ ورانہ زندگی میں اس سے مدد ملے گی۔



نوٹس



شکل: 25.2: دھیان

7- **دھیان:** جب ایک دھارن یا توجہ کو کسی ایک چیز پر نسبتاً زیادہ مدت کے لیے برقرار رکھنا سیکھ لیتا ہے، تو پائندار غور و فکر کو دھیان یا مراقبہ (Meditation) کہا جاتا ہے۔ دھیان میں ہم اس بات سے باخبر ہوں گے کہ جو کچھ ہمارے ذہن میں وقوع پذیر ہو رہا ہے، ہم اس کے گواہ بنتے ہیں، لیکن ہم جذباتی طور پر یا عقل و شعور کے ساتھ ان واقعات

میں شامل نہیں ہوتے۔ اس کو دھیان (Meditation) کہا جاتا ہے۔ یہ تمام ذہنی ہیجانات کے لیے سب سے اچھا دھیان ہے۔

8- **سامھی:** سامھی کے اندر، ذہن کسی چیز کے غور و فکر میں اتنا زیادہ جذب ہو جاتا ہے کہ وہ خود کو اس چیز میں بھلا دیتا ہے اور اس کو خود اپنی خبر نہیں رہتی۔ جب آدمی اپنی سامھی (یا استغراق) سے نکلتا ہے، تب اسے پتہ چلتا ہے کہ وہ استغراق (سامھی) کی حالت تھی۔ جب زمان و مکان کی حس مکمل طور پر غائب ہو جاتی ہے، سامھی میں انفرادی شعور، خالص شعور بھی جذب ہو جاتا ہے۔ جو شخص بھی کامیابی کے ساتھ یوگا کے اس ہشتگانہ طریق پر آگے بڑھتا ہے اور اس کا پورا ارتقا ہو جاتا ہے، وہ غصہ، شہوت اور دوسرے پاپوں سے بچ جاتا ہے۔ وہ تمام انسانیت سے محبت کرنے والا بن جاتا ہے۔ وہ اپنے فرائض کو حسن و خوبی سے انجام دیتا ہے، لیکن اپنی کامیابیوں پر مغرور نہیں ہوتا۔ وہ اپنے خالق کے ہاتھوں میں بس ایک ہتھیار بن جاتا ہے۔ یہ طریق ہشتگانہ صرف کچھ منتخب یا برگزیدہ افراد کے لیے نہیں ہوتا۔ اس راستے پر کوئی بھی شخص گامزن ہو سکتا ہے۔

متن پر مبنی سوالات 25.6



درج ذیل کے جوڑے ملائیے:

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| (a) جنسی خواہش پر پابندی | 1- ستیہ |
| (b) عدم تشدد | 2- استے یا (Asteya) |
| (c) سچائی | 3- اپاری گرہ |
| (d) ذخیرہ نہ کرنا | 4- اہنسا |
| (e) چوری نہ کرنا | 5- برہمچریہ |



نوٹس

آپ نے کیا سیکھا



پتہ چلی کے مطابق یوگا شعور کی وہ حالت ہے، جہاں جذبات یا خیالات کی لہریں نہیں ہوتیں۔ اس حالت میں ہمارا ذہن کائناتی ذہن کے ساتھ مل کر ایک ہو جاتا ہے۔ پتہ چلی نے یوگا کے تمام علم کو ایک مختصر شکل میں سمودیا ہے۔ پتہ چلی نے 196 سوتروں میں ذہنی طاقتوں اور یوگا کے طریق ہشتگانہ کی وضاحت کی ہے۔

یوگا کا طریق ہشتگانہ حسب ذیل ہے:

- (1) **یام:** سماجی سیاق و سباق میں یوگی زندگی میں رویے اور اصول۔
- (2) **نیم:** انفرادی پاکی کے لیے رویے اور اصول۔
- (3) **آسن:** جسم کو تندرست اور ذہن کو چاق چو بند رکھنے کے لیے صحیح جسمانی انداز (Posture)۔
- (4) **پرانایام:** سانسوں کے ذریعہ پرانک توانائی کے جسم کے اندر جانے اور باہر نکلنے کو کنٹرول کرنا۔
- (5) **پرتیاہار:** حواس کو باہر سے یا خارج سے بند کرنا اور اندر کی طرف یا باطن کی طرف موڑ دینا۔
- (6) **دھارن:** کسی مخصوص چیز پر ارتکاز۔
- (7) **دھیان:** زیادہ لمبی مدت کے لیے کسی چیز پر توجہ مرکوز رکھنا۔
- (8) **سامہی:** دھیان یا مراقبہ کسی شے کے ساتھ مل کر ایک ہو جانا۔

یہ پاکیزگی یا تطہیر (Purification) کا عمل ہے۔ شعور خالص، (Pure consciousness) میں کائناتی شعور کا انعکاس ہوتا ہے۔ جب یہ صورت حال واقع ہوتی ہے، تو کسی بھی شخص کی زندگی میں بڑی زبردست تبدیلی آسکتی ہے۔ اس حالت میں ایسا شخص اعلیٰ مسرت (Supreme Joy) سے لطف اندوز ہوتا ہے اور محبت اور رحم جیسی تمام الوہی خوبیوں یا صفات کا ایک چھوٹا نمونہ بن جاتا ہے۔ یوگا پر عمل کر کے ہر کوئی اپنے جسم اور ذہن پر کنٹرول حاصل کر سکتا ہے اور پھر اس کے لیے کوئی چیز ناممکن نہیں رہتی۔

اختتامی سوالات



- 1- ذہن کی نسبتاً پائدار حالتیں کون سی ہیں؟
- 2- وضاحت کیجیے کہ یوگا کس طرح ہمارے کردار کی تشکیل کرتا ہے۔
- 3- نیم کی وضاحت کیجیے۔

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



نوٹس

25.1

- 1- شیرخوارگی
- 2- نفسیاتی اوصاف (یا صفات)
- 3- تولیدی یا تناسلی سرگرمیاں
- 4- یوگا

25.2

- 1- یوگا سے آموزش اور حافظہ میں سدھار آتا ہے۔
- 2- ایک خوشی سے بھرپور موقع کے طور پر۔

25.3

- 1- c ، 2- d ، 3- b ، 4- a

25.4

- 1- صحیح ، 2- غلط ، 3- صحیح

25.5

- 1- مہارشی پتھلی
- 2- مانس، بدھی۔ اہنکار، چت
- 3- تغیر پذیر (بدلتی ہوئی) اور پائدار

25.6

- 1- c ، 2- c ، 3- d
- 4- b ، 5- a

اختتامی سوالات کے اشارے

- 1- دیکھیے سیشن 25.5
- 2- دیکھیے سیشن 25.6
- 3- دیکھیے سیشن 25.6