

ٹیلی ویژن کے موضوع پر نئی اور مکمل کتاب

ٹیلی ویژن

(بالتصویر)

نئی معلومات کی

۱-۴ چغٹائی

ناشر

حفیظ برادرز، قذافی مارکیٹ، اردو بازار لاہور

جملہ حقوق محفوظ ہیں

84506

مناشر : حفیظ برادرزادہ
مطبع : نواز پریٹنگ پریس
موسمی روڈ لاہور
تعداد : ایک ہزار
بار : اول
قیمت : ۱۵ روپے

ٹیلی پتھی — ایک سائنس

آج سے تقریباً ایک صدی پہلے ایچ جی ویلز نے اپنی مشہور ناول
(چاند پر پہلا انسان) *FIRST MAN ON THE MOON* لکھی تو اسے
ایک دلچسپ "خیالی داستان" تصور کیا گیا تھا کیونکہ اس وقت تک
چاند کی تسخیر کسی کے خواب و خیال میں بھی ممکن نہ تھی۔
لیکن چاند کا سفر آج ایک جیتی جاگتی حقیقت بن چکا ہے۔ انسان
نے تلا کو تسخیر کر لیا ہے اور دوسرے سیاروں تک پہنچنے کی تگ و دو
میں مصروف ہے۔

ڈاکٹر مسمر نے جب انسان کے ذہن کی تسخیر کو ممکن بتلایا اور اس کا
عملی مظاہرہ کیا تو لوگوں نے اسے جادو قرار دیا۔ لیکن آج ہیناٹزم ایک
علم کی حیثیت سے ایک حقیقت بن چکا ہے اور میڈیکل سائنس کا ایک
مضمون ہے۔ اس کے ذریعے ذہنی اور نفسیاتی امراض کا علاج ہو رہا ہے۔
انسانی ذہن کا مطالعہ صدیوں سے کیا جا رہا ہے۔ اس کی لا محدود
وسعتوں پہ دنیا کے مشہور سائنسدان تحقیق کر رہے ہیں۔ اور ذہن کی تسخیر
کا کام جب تک جاری ہے نئے نئے انکشافات ہوں گے۔ سائنس نے
آج یہ ممکن بنا دیا ہے کہ آپ جو کچھ سوچتے ہیں وہ معلوم کر لیا جائے۔
یہاں تک کہ مجرموں سے اقبال جرم کرانے کے اب ایسی مشین ایجاد ہو

چکی ہے جو یہ بتلا دیتی ہے کہ وہ صحیح بول رہا ہے کہ جھوٹ. اور کل یہ بھی ممکن ہو جائے گا کہ آپ کے خیالات پر وہ اسکرین پر منعکس ہو جائیں۔ ٹیلی پیچی بھی ایک علم ہے۔

اردو میں اس کو اشراق، تکلم بروحانی یا نرسیل خیالات کا علم کہا جاتا ہے اور اب جدید سائنس نے اس علم کو تحقیق کا موضوع بنا لیا ہے اور یہ کوشش کی جا رہی ہے کہ دور دراز مقامات پر بیٹھے ہوئے آدمی کے خیالات کو نہ صرف پڑھ لیا جاسکے بلکہ ذہن کے ذریعے اس سے پیغام رسانی اور گفتگو کی جاسکے اور اس علم پر ماہرین کی تحقیق کے نتیجے میں کچھ عرصہ بعد یہ ممکن ہے کہ ٹیلی پیچی کا استعمال بھی دائر لیس کی طرح آسان ہو جائے۔

روزمرہ زندگی میں ہم بے شمار ایسے واقعات اور تجربات سے دوچار ہوتے ہیں جن کا تعلق ٹیلی پیچی سے ہے۔ اس کا ذکر آگے ہوگا۔ لیکن پہلے اس حقیقت کو تسلیم کر لینا ضروری ہے کہ ٹیلی پیچی ایک علم ہے۔ ایک سائنس ہے اور اس پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن کسی بھی علم پر عبور حاصل کرنے کے لئے صرف مطالعہ کافی نہیں ہوتا۔ ہیناٹرم ایک علم ہے۔ ہزاروں نہیں لاکھوں افراد اس موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کرتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ماہر ہیناٹسٹ بن جائے لیکن جب وہ کتاب میں بتلائے ہوئے اصولوں کو بروئے کار لا کر مشق کرتا ہے تو کامیابی نہیں ہوتی وہ مایوس ہو کر اس کوشش کو

ترک کر دیتا ہے یا پھر اس علم کی حقیقت سے منکر ہو جاتا ہے اور یہ تصور کر لیتا ہے کہ اسے فریب دیا گیا ہے۔

لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ اس کی کوتاہ علمی ہوتی ہے۔ یہ بات اچھی طرح سمجھ لینا چاہیے کہ محض کتاب کے مطالعہ سے نہ تو کوئی انسان ہینالٹ کا ماہر بن سکتا ہے اور نہ ٹیلی پتھی کا کامیاب عامل۔ اس بہارت کو حاصل کرنے کے لئے جتنا کہ علم ضروری ہے اتنا ہی اس کے رہنما اصولوں پر عمل بھی لازم ہے۔ مسلسل مشق اور کوشش کے بعد کسی کامیابی کی توقع کی جانی چاہیے۔ کتاب آپ کو طریقہ کار بتلا سکتی ہے۔ اس کے بعد عمل تحقیق اور مشق پڑھنے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے اور یہ کام چند گھنٹوں یا چند دنوں میں انجام نہیں پاتا۔ اس کی یا قاعدہ تربیت کے لئے عرصہ درکار ہوتا ہے پہلے ایک اصول کو سمجھ لیا جائے پھر اس کی مشق کی جائے۔ ایک بار ناکامی سے مایوس ہونے کے بجائے یہ تجربہ کیا جائے کہ اصول کو سمجھنے میں کوئی غلطی تو نہیں ہوئی؟ یا اس مشق کے طریقہ کار پر عمل میں خامی تو نہیں رہ گئی؟ جب اس سلسلے میں اطمینان ہو جائے تو پھر کوشش کرنا چاہیے اور مسلسل کوشش آپ کو کامیابی سے ہمکنار کرے گی۔

ٹیلی پتھی ایک ایسا علم ہے جو خود اعتمادی کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتا۔ پہلے اس عمل پر یقین لازم ہے۔ اس کے بعد پھر عملی تربیت کی مشق ہوتی ہے جو اتنا آسان کام نہیں جتنا کتاب کو پڑھ لینا ہے۔ درجہ بدرجہ اصول کو سمجھ لیا جائے اور پھر مشق کی جائے اس یقین کے ساتھ کہ علم کو حاصل کر

کے رہیں گے تو کامیابی کے امکانات روشن ہو جاتے ہیں۔
اس حقیقت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اب آئیے ہم ٹیلی پیچی کو ایک
سائنس یا ایک علم کی حیثیت سے جاننے کی کوشش کریں۔

ٹیلی پیچی کا ماضی و حال

سقراط نے کہا تھا۔ ”مرد کو پہچانو“

اس مختصر سے جملے میں اس نے انسان کو اپنی ذہنی کاوشوں سے کام لینے
کا جو درس دیا ہے وہی زندگی کا حقیقی لائحہ عمل ہے۔
قدرت نے انسانی ذہن کو اتنی وسعتیں عطا کی ہیں کہ وہ زندگی اور
کائنات کے تمام رموز کو جان سکتا ہے بشرطیکہ وہ اپنی ذہنی قوتوں کو
بروئے کار لائے۔

ہم جس علم کو حاصل کرنے کے آرزو مند ہیں۔ وہ ایک ایسا سفر ہے
جس پر ہر انسان چل سکتا ہے۔ یہ سفر آپ کے اپنے ذہن کی لامحدود دنیا
میں آگے بڑھنے کا ہے۔ پوشیدہ قوتوں اور صلاحیتوں کو تلاش کر کے
ان کو پروان چڑھانے اور استعمال کرنے کا ہے اور ان قوتوں کے ذریعے
کائنات کو تسخیر کرنے کا ہے۔ نیوٹن بھی آپ ہی کی طرح ایک انسان تھا۔
اس کے سر پر سیب گرا تو اس نے سیب کے درخت کو کوسنے کی بجائے

یہ سوچنا شروع کر دیا کہ آخر یہ پھل و رخت سے ٹوٹ کر نیچے کی طرف کیوں آیا؟ اور اس طرح اس نے کشش ثقل کا نظریہ دریافت کیا۔ یہ اس کے ذہن کی کاوش اور اس کے فکر کی پرواز تھی جس نے اسے دنیا کا نامور سائنسدان بنا دیا۔

انسان وقت کی ابتدا سے اپنے ذہن کے مطالعے میں مصروف ہے اور اس کی اسی مسلسل تحقیق اور غور و فکر کا نتیجہ حیرت انگیز سائنسی ایجادات کی صورت میں ہمارے سامنے ہے۔ وہ جب کبھی غیر یقینی کیفیت میں مبتلا ہوتا ہے۔ اور پھر تجربہ کر کے اس حقیقت کو معلوم کرتا ہے۔ دوسرے علوم کی طرح ٹیلی پتھی بھی انسان کے ذہن کی غور و فکر، مشاہدے، مطالعہ اور تجربے کے بعد حاصل ہونے والا ایک ایسا علم ہے جو ہمیں اپنے ذہن کی پرواز سے آشنا کرتا ہے۔ دور بیٹھا ہوا ایک آدمی اس لمحے کیا سوچ رہا ہے۔ کیا کر رہا ہے اس کو معلوم کر لینا اور اس کے تصورات کو پڑھ لینا اور اپنے تصورات اس تک پہنچا دینا ہی ٹیلی پتھی ہے۔

اس وضاحت کو بہتر طور پر سمجھنے کے لئے ہم چند مثالیں بھی سامنے رکھ لیں تو آسانی ہوگی۔

اینڈریجا پوہاریچ (ANDRIJA PUHARICH) نے
اپنی تحقیقی کتاب (BEYOND TELEPATHY) میں مندرجہ ذیل
مثالیں پیش کی ہیں۔

ڈاکٹر لارنس اپنے دفتر میں بیٹھے ہوئے تھے کہ اچانک ایک خیال

اس کے ذہن میں ابھرا۔ اس نے سوچا کہ اس سلسلے میں اپنے معاون ہارمن سے مشورہ کیا جائے۔ ٹیلیفون کارسیور اٹھا کر اس نے نمبر ملا نا شروع کیا۔ بل ہارمن اس وقت اپنے بستر میں سو رہا تھا۔ اس کی آنکھ کھلی تو ذہن میں ایک خیال تھا۔ لارنس کو فون کیا جائے۔ اس نے فوراً ڈاکٹر لارنس کا نمبر ملانے کے لئے رسیور کان سے لگایا ہی تھا کہ لارنس کی آواز ستانی دی "ہیلو" دونوں جبران رہ گئے۔ یہ کہہ کر شہ نہیں ٹیلی پتھی کا کار نامہ تھا۔

۲۔ ۱۴ جون ۱۹۷۰ء کا واقعہ ہے کہ وائٹنگٹن اسٹریٹ میں ایک آدمی جیک چودہ فٹ گہری خندق میں اتر کر چھتیس اہج کے اس پاؤں کی ویلڈنگ کر رہا تھا۔ جو بوسٹن کے شہر کو پانی سپلائی کرنے کے لئے بچھانی گئی تھی۔ ساڑھے چار بجے تک جب آخری پاؤں بھی خندق میں ڈال دیا گیا تو جیک نے یہ کہہ کر سب کو چھٹی دے دی کہ اب ان کی ضرورت نہیں رہی۔ وہ اس پاؤں کو تنہا جوڑ لے گا۔ متروروں کے جانے کے بعد وہ ایک آخری جوڑ کی ویلڈنگ کر رہا تھا کہ گہری خندق کی دیوار اچانک بیٹھ گئی اور جیک کئی ٹن مٹی کے نیچے دب کے رہ گیا۔ اس کا سر پاؤں سے ٹکرایا، ناک اس ویلڈنگ ماسک سے ٹکرانی جو اس نے چہرے پر چڑھا رکھا تھا۔ درد کی ایک ٹپس سی سارے بدن میں دوڑ گئی۔ اس نے جسم کو حرکت دینے کی کوشش کی لیکن ناکام رہا۔ وہ ٹنوں مٹی کے نیچے زندہ دفن ہو کر رہ گیا تھا۔ اس نے چلانے کی کوشش کی مگر آواز حلق میں گھٹ کر رہ گئی۔ اسے موت نظروں میں رقص کرتی ہوئی نظر آتے لگی۔ کرب و اذیت اور مایوسی کے عالم میں اچانک

لے اپنا دوست ٹامی یاد آیا۔ ٹامی بھی اسی کمپنی کا ویلڈر تھا اور جیک کا گھرا دوست تھا لیکن وہ ایک دوسری لائن پر کام کر رہا تھا جو وہاں سے چار میل دور تھی۔ جیک اسے شدت سے یاد کرنے لگا۔ ٹامی کا چہرہ اس کی نظروں میں گھومنے لگا اور سوچنے لگا کہ کاش ٹامی یہاں ہوتا تو اسے بچا لیتا۔

ادھر ٹامی نے اچانک کام بند کر کے اپنا سامان سمیٹنا شروع کر دیا۔ اس کے ساتھی ڈینی نے حیران ہو کر پوچھا ”کہاں جا رہے ہو ٹامی“، ٹامی نے جواب دیا کہ میں واشنگٹن اسٹریٹ کا کام دیکھنے جا رہا ہوں۔ ڈینی نے کہا کہ ”اب وہاں کون ہو گا“ لوگ جا چکے ہوں گے۔ اس کے باوجود ٹامی نہیں مانا۔ بس میں ذرا وہاں جا کے دیکھ آؤں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وہاں کچھ گڑبڑ ہے۔ اور اس طرح جب ٹامی وہاں پہنچا تو دیکھا کہ جیک کا ٹرک کھڑا ہے لیکن اس کا پتہ نہیں اور پھر اسے بیٹھی ہوئی خندق نظر آگئی اور اس طرح ساڑھے چھ بجے اس نے اپنے دوست کو زندہ سلامت باہر نکال لیا۔

اس واقعہ سے بھی ٹیلی پیٹھی کی قوت کا اندازہ ہوتا ہے۔ جیک نے جو خیالات اپنے ذہن سے ترسیل کیے۔ وہ ٹامی کے ذہن کو فوراً موصول ہو گئے۔ ٹیلی پیٹھی کو اردو میں روحانی تکلم کا نام بھی دیا گیا ہے۔ اس کی وضاحت یوں کی گئی ہے کہ کچھ فاصلے پر بیٹھے ہوئے دو افراد کے مابین احساسات اور تاثرات کا روحانی تبادلہ ٹیلی پیٹھی ہے۔ یہ ایک یونانی لفظ ہے جو ”فاصلے“ اور ”احساس کا مرکب ہے۔

اس علم کی بنیاد رکھنے والے تین نامور افراد پروفیسر سجوک، پروفیسر

فرینک پوڈمور اور ایف ایچ ڈبلیو ماٹرز ہیں۔ ماٹرز نے جو ایک مشہور دانشور اور شاعر بھی تھے، لفظ ٹیلی پتھی تجویز کیا۔ ان تینوں افراد نے ۱۸۸۲ء میں برٹش سوسائٹی فار سائیک ریسیرچ کی بنیاد رکھی اور اس علم پر تحقیق اور تجربے کا کام شروع کیا۔ تصورات اور احساسات کی ترسیل کے قابل ذکر تجربات ریورنڈ پی ایچ اور مسز نیونہم نے ۱۸۸۱ء میں ہی شروع کر دیے تھے۔ وقت گرنے کے ساتھ ساتھ اس تحقیق نے ٹیلی پتھی کو سائنسی علوم کی صف میں شامل کر دیا۔

آج ہم برین واشنگ (BRAIN WASHING) کی اصطلاح عام طور پر سنتے ہیں۔ ذہن سے یادداشت کے تمام نقوش مٹانے کے لئے کوئی دوا نہیں ذہنی قوت استعمال کی جاتی ہے۔ درحقیقت یہ ٹیلی پتھی کی قوت کا استعمال ہے۔ ایک ذہن اپنی قوت کی شدت سے دوسرے ذہن کو تمام یادوں بھلا دینے پر مجبور کر دیتا ہے۔ اس طرح ایک ذہن ترسیلی خیالات کا کام کرتا ہے۔ یہی عمل ٹیلی پتھی کہلاتا ہے۔ لیکن اس میں شدید ارتکاز نوجہ اور قوت ارادی کی ضرورت ہے۔

آپ نے جادو ٹونے کے ذکر میں سنا ہوگا کہ جادوگر ایک آدمی کا پتلا بنا کر اس میں سوئیاں چھوتاتا ہے اور جس آدمی کا پتلا ہوتا ہے وہ اس کی اذیت محسوس کرتا ہے۔ یہ جادو نہیں ٹیلی پتھی کا کمال ہے۔ عمل کرنے والا اپنے معمول کا تصور اتنی شدت کے ساتھ کرتا ہے کہ پتلے کی شکل میں اسے اپنے معمول کا پیکر نظر آنے لگتا ہے۔ اور اس گہرے ارتکاز کا نتیجہ یہ ہوتا

کہ جب وہ سوئیاں چھوتتا ہے تو معمول اس کی اذیت محسوس کرتا ہے۔
 تھیوسونسٹ کے شمارہ اپریل ۱۸۸۳ء میں ڈاکٹر اسے ای نیوٹن کا ایک
 مضمون نقل کیا گیا تھا جس میں روحانی علاج کی ایک مثال دیتے ہوئے نیوٹن
 نے یہ واقعہ بیان کیا ہے۔

”۷ فروری ۱۸۸۳ء کے اخبار سیلون ٹائمز نے جو حقائق شائع کیے
 ہیں ان سے انسانی ذہن کے ذہنی تخیل کے ذریعے صحت جسمانی کا ایک حیرت انگیز
 واقعہ سامنے آتا ہے۔ علاج بالاعتقاد (FAITH CURE) کی یہ مثال نئی
 نہیں ہے۔ سر ہنری ڈیوی اس دور کے نامور ترین سرجن تھے۔ وہ فابج
 کے ایک مریض کا اپریشن کرنے کی تیاری کر رہے تھے جس میں انہوں نے آکسیجن
 گیس استعمال کرنے کا مشورہ دیا تھا۔ لیکن آکسیجن دینے سے پہلے انہوں نے
 مریض کا درجہ حرارت دیکھنے کے لئے اس کی زبان کے نیچے تھرمامیٹر لگایا۔ وہ
 دیہاتی مریض اس عمل سے اتنا متاثر ہوا کہ تھرمامیٹر نکالتے ہی اس کہا کہ وہ
 خود کو بہت بہتر محسوس کر رہا ہے۔ سرجن ڈیوی نے اس کے بعد اپریشن
 ملتوی کر دیا اور اس کے بجائے وہ صرف روزانہ تھرمامیٹر لگاتے اور حرارت
 دیکھ لیتے۔ کچھ عرصہ بعد وہ مریض بالکل تندرست ہو گیا۔

ڈاکٹر نیوٹن روحانی علاج کے ماہر تھے۔ ان کی عالمگیر شہرت کا سبب
 وہ ہزار ہا مریض تھے جن کا علاج انہوں نے بغیر کسی دوا کے کیا۔ ان کے اعتماد
 اور ان پر مریضوں کے اعتقاد کا اندازہ اس واقعہ سے کیا جاسکتا ہے کہ ایک
 بار وہ کمرے میں داخل ہوئے اور کہا جو مریض شدید درد کی تکلیف میں مبتلا

ہوں کھڑے ہو جائیں۔ تقریباً بیس افراد اٹھ کر کھڑے ہو گئے۔ ڈاکٹر نیوٹن چند لمحوں میں مریضوں کو دیکھتے رہے اور پھر ہاتھ بلند کر کے کہا اب تمہارا دور ختم ہو چکا ہے اس لئے بیٹھ جاؤ۔ حیرت انگیز طور پر تمام مریضوں کا درد واقعی دور ہو چکا تھا۔ ذہنی قوت کے ذریعے علاج کا یہ کمال ہے ڈاکٹر نیوٹن نے تقریباً ڈیڑھ لاکھ مریضوں کو اپنے روحانی علاج سے ٹھیک کیا تھا۔

”تکلم روحانی“ کا یہ مظاہرہ بھی ٹیلی پتھی کی ایک شکل ہے۔ عامل اپنے ذہن کی قوت سے معمول کو یقین دلاتا ہے کہ اس کا مرض دور ہو چکا ہے اور وہ معمول تندرست ہو جاتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر نیوٹن کا کہنا ہے کہ اس قسم کا اندھا دھند اعتقاد پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ۔

۱۔ عامل کو اپنے علم و فن پر خود بھی کامل عقیدہ ہو۔

۲۔ اسے اپنی ذات پر بھی اتنا اعتماد ہو کہ جب وہ اپنے تصورات دوسرے کے ذہن میں ترسیل کرے تو اس بات کا کامل یقین ہو کہ وہ اثر پذیر رہیں گے۔ بالکل اسی طرح ٹیلی پتھی بھی ایک حقیقت ہے۔ یہ کوئی دلچسپ کھیل نہیں ذہنی قوت کے استعمال کا علم اور اس علم کے استعمال کا کمال ہے۔ جس طرح آج کمپیوٹر یادداشتوں کو محفوظ کر لیتا ہے اور پھر وقت پر ان کو پلک جھپکتے ظاہر کر دیتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان کا ذہن بھی خیالات کو موصول اور ارسال کرتا ہے۔

آج سے چند صدی پہلے اگر کسی آدمی کو قوت ٹیلی پتھی حاصل ہو جاتی تو اسے بہت پہنچا ہوا فقیر، مہارشی یا بزرگ انسان قرار دیا جاتا تھا۔ تاریخ

ایسے حیرت انگیز واقعات سے بھری پڑی ہے۔ لیکن افسوس یہ کہ آج بھی علم کی حیثیت سے ٹیلی پتھی کو اس کا صحیح مقام حاصل نہیں ہو سکا۔ بلاشبہ دنیا کے بیشتر ممالک میں اس علم پر تحقیق ہو رہی ہے اور ایک وقت ایسا آئے گا جب اس کا استعمال بھی دوسرے علوم کی طرح عام ہو گا۔ آئیے ہم ٹیلی پتھی کی قوت رکھنے والے مشہور افراد کی چند مثالیں دیکھیں۔

عالمی شہرت کے ادیب مارک ٹوئین نے ایک نئی اصطلاح ذہنی اشتراق استعمال کی ہے۔ وان وک بروکس نے اس مشہور مصنف کے حالات زندگی تحریر کرتے ہوئے اس کی قوتِ ٹیلی پتھی کے چند حیران کن واقعات تحریر کیے ہیں۔ مارک ٹوئین نے لکھا ہے کہ،

”جب میں کسی سے ملاقات کا انتظار کرتے کرتے تھک جاتا تو میں کاغذِ قلم لے کر بیٹھ جاتا اور اسے یہ لکھنے پر مجبور کر دیتا کہ وہ ملنا چاہتا ہے یا کہ نہیں۔

میں کاغذ پر تحریر کرتا کہ مجھے فوراً لکھو کہ تم ملنا چاہتا ہے یا نہیں۔ میں اس تحریر کو ڈاک کے حوالے نہیں کرتا بلکہ پھاڑ دیتا لیکن مجھے اس بات کا یقین ہوتا تھا کہ میں نے اسے جواب لکھنے پر مجبور کر دیا ہے۔ میرے خیالات اس طرح اس آدمی تک ترسیل ہو جاتے کہ وہ فوراً ہی جواب تحریر کرنے پر مجبور ہو جاتا۔

لوگوں کا کہنا ہے کہ مارک ٹوئین کو اس کوشش میں ہمیشہ کامیابی ہوتی اور جب بھی جواب موصول ہوتا وہ خط کو کھولے بغیر یہ بتلا دیتا کہ

اس میں کیا لکھا ہوا ہے۔

ایک مرتبہ جب مارک ٹوئین کو یقین ہو گیا کہ ایک ذہن بالکل واضح طور پر دوسرے ذہن سے ترسیل تصورات کے ذریعہ رابطہ کر سکتا ہے تو اس نے سوچا کہ شاید اس طرح ذہنی رابطہ کی کوئی نئی ترکیب ایجاد ہو جائے۔ اس نے اس طریقہ کار کو ذہنی ٹیلیگرافی MENTAL TELEGRAPHY کا نام دیا۔ اور اس کی تحقیق کے نتیجے میں جو ایجاد سامنے آئی وہ فیر ٹون نامی PHRENOPHONE کے نام سے موسوم ہوئی۔ یہ ایک ذہن سے دوسرے ذہن خیالی رابطہ کو باقاعدہ اور یقینی بنانے کا علم ہے۔ لیکن اس کوشش میں کچھ نمایاں کامیابی نہ ہو سکی۔

مارک ٹوئین ذہنی ٹیلیگرافی کا موجد ہے۔ آج اسی کے مشاہدات اور تجربات کی بنیاد پر اس علم کی ارتقاء کا سلسلہ جاری ہے اور ممکن ہے کہ تار برقی اور وائرلیس کی طرح کل خیالات کی ترسیل کا بھی کوئی سائنٹیفک طریقہ ایجاد ہو جائے۔

THOUGHTOGRAPHY خیالات کی تصویر کشی

ٹیلی پتھی پر مسلسل تحقیق کے نتیجے میں ایک نئی دریافت سامنے آئی کہ انسان کے ذہنی خیالات کی تصویر کشی بھی ممکن ہے۔ اس کو تھاٹوگرافی کا نام دیا گیا۔ سبل بیک نے ڈاکٹر جولی ابنڈن بڈ کے ایک تجربے کا ذکر کرتے

ہوئے لکھا ہے کہ سو سائٹی فار سائیکل ریسرچ میں اس فن کا پہلا تجربہ کیا گیا۔ ایک آدمی کو اس مقصد کے لئے منتخب کیا گیا اور وہ پولارائیڈ کیمز کے لینس پر صرف گھورتا رہا اور جب پرنٹ تیار کیا گیا تو حیرت انگیز طور پر اس کے ذہن میں اچھرنے والے خیالات کی تصویر کشی ہو چکی تھی۔ اس جدید ترین تحقیق سے اس امید کو تقویت پہنچتی ہے کہ وہ دن دور نہیں جب فاصلے سے بھی خیالات کی عکس بندی کی جاسکے گی۔

ہم نے مندرجہ بالا مثالوں کے ذریعے ٹیلی پتھی کے ماضی اور حال کا مختصر جائزہ پیش کیا ہے۔ اس موضوع پر ماہرین نے بے شمار اور حیرت انگیز واقعات اور تجربات تحریر کیے ہیں اور ان کا ذکر بلاشبہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ مگر ہم جانتے ہیں کہ آپ جلد از جلد وہ طریقہ کار جاننے کے لئے مضطرب ہوں گے جس پر عمل پیرا ہو کر آپ ٹیلی پتھی کو سیکھ جائیں اور پیغام رسانی اور خیالات کو پڑھنے کی مہارت حاصل کر سکیں۔

اس لئے اب ہم اصل موضوع کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔

قبل از سلی پتھی

ٹیلی پتھی کو روحانی تکلم کا نام دیا گیا ہے۔ یہ انسان کی روحانی قوت کی وہ منزل ہے جہاں پہنچ کر فاصلے ختم

سوچئے کہ آپ کی ذات میں کیا کیا خامیاں ہیں؟ آپ کے کردار میں کتنی کمزوریاں ہیں؟ تجزیہ کریں کہ ان خامیوں اور کمزوریوں سے آپ کو کیا نفسیاتی تسکین اور لذت حاصل ہوتی ہے۔ اور پھر یہ عہدہ کریں کہ نفس کی تسکین حاصل کرنے کی کوشش آپ آئندہ ہرگز نہ کریں گے۔

اپنے ضمیر کی عدالت میں اس طرح ذاتی تجزیہ کرنے سے آپ کی روحانی قوت پروان چڑھے گی۔ اور ایک ایسی بالیدگی حاصل ہوگی جس کی منزل روشنی ضمیری ہے۔

جب آپ غسل کر رہے ہوں تو تصور کریں کہ جسمانی صفائی کے ساتھ روحانی پاکیزگی بھی حاصل ہو رہی ہے۔ جسم کی غلاظت کے ساتھ ساتھ ذہن کی ناپائیاں بھی دور ہو رہی ہیں۔ اور آپ غسل سے فارغ ہوں گے تو ذہن بھی پاک صاف ہو جائے گا۔

دوسروں کے ساتھ روابط اور سلوک کے لئے مندرجہ ذیل اصولوں کو سامنے رکھیں۔

۱۔ ایسا کوئی عمل نہ کریں جو آپ کے فرائض میں داخل نہیں ہے یعنی کوئی غیر ضروری اور لا حاصل کام نہ کریں۔ بہتر اصول یہ ہے کہ کچھ کرنے سے پہلے سوچ لیں کہ کیا یہ عمل آپ کے فرائض زندگی میں داخل ہے۔

۲۔ بلا ضرورت ایک لفظ بھی نہ بولیں۔ خوب سوچ لیں کہ آپ جو کچھ بولنے جا رہے ہیں۔ اس کے اثرات آپ کی ذات اور زندگی پر کیا مرتب ہوں گے کئی ذات یا صحبت سے متاثر ہو کر اپنے اصولوں کی خلاف ورزی ہرگز نہ کریں۔

۳۔ اپنے ذہن کو کسی بھی بے کار یا غیر ضروری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔ آپ یکایک ذہن کو تمام خیالات سے یکلخت پاک نہیں کر سکتے۔ یہ اتنا آسان کام نہیں۔ اس لئے پہلے اپنے ذہن میں یہ تجربہ کریں کہ آپ کی ذات اور عمل میں کیا کیا خامیاں اور کوتاہیاں ہیں۔ اور کتنی خوبیاں ہیں اس طرح بے کار خیالات خود بخود ذہن سے دور ہو جائیں گے۔

۴۔ کھانے کے دوران قوت ارادی کو مضبوط کرنے کی مشق کریں اور یہ ارادہ کر لیں کہ آپ جو غذا کھا رہے ہیں اسے اطمینان اور شکر کے ساتھ اس طرح کھائیں کہ خوب ہضم ہو جائے اور آپ کے جسم کی قوت اور روح کو توانائی عطا کرے۔ اور ایسی غذا نہ کھائیں جو شہوانی اور شیطانی خواہشات کو بڑھائے۔ یا ذہن میں گندے خیالات اور جذبات پیدا کریں۔ صرف اس وقت کھا پیئے جب بہت بھوک لگی ہو اور اس وقت پیئے جب واقعی پیاس لگی ہو۔ بلا خواہش کھانے اور پینے سے قطعاً پرہیز کریں۔ کتنی ہی لذتیں غذا سامنے کیوں نہ موجود ہو۔ لیکن اگر بھوک نہیں ہے تو ہرگز نہ کھا پیئے۔ لذت کے لئے کھانے سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور جب جسم کو تکلیف ہوتی ہے تو روح بھی متاثر ہوتی ہے۔ ذرا سی لذت کی خاطر کھانے سے یہ ثبوت ملتا ہے کہ آپ کو اپنے نفس پر قابو نہیں ہے۔ اور آپ میں قوت ارادی کمی ہے۔ اور اگر آپ زبان کے چٹخارے کی خاطر بے قابو ہو سکتے ہیں تو دوسری دنیاوی لالچ اور خواہشات کے زیر اثر بنیں اور سچائی کی راہ سے بھی ہٹ سکتے ہیں۔ جو لوگ زبان اور لذت پر قابو پا لیتے ہیں وہ کردار کو بھی قابو میں رکھ سکتے ہیں۔

۵. اسی طرح دوسری خواہشات پر قابو پانے کی عادت ڈالئے۔ آپ بار بار اس کوشش میں ناکام ہوں گے۔ لیکن مایوسی کی ضرورت نہیں۔ ہر ناکامی کے بعد پہلے سے بھی زیادہ مضبوط ارادے اور عزم کے ساتھ کوشش کریں۔ نفس کی خواہشات پر قابو پانا بلاشبہ ایک مشکل کام ہے لیکن ناممکن نہیں۔

۶. بہت زیادہ مطالعہ نہ کریں۔ اگر آپ نے دس منٹ مطالعہ کیا ہے تو اتنے ہی گھنٹے اس پر غور و فکر کریں۔ مطالعہ کرنے کے بعد اس پر غور و فکر کرنے سے ہی فہم و دانش حاصل ہو سکتی ہے۔

۷. ہمیشہ کچھ دیر تہا رہنے اور تنہائی میں پورے سکون کے ساتھ سوچنے کی عادت ڈالیئے۔ اس دوران باقی تمام گرد و پیش سے قطع تعلق ہوتے کی کوشش کریں۔ ہر قسم کے جذبات اور احساسات سے بے آشنا ہو کر صرف سوچئے۔ سوچنے سے فکر کو پرواز ملے گی۔

اور پھر ہونے سے پہلے صبح کی طرح نلگن اور خلوص کے ساتھ دعا کریں اور اپنے دن بھر کے اعمال کا جائزہ کریں اور یہ عہد کریں کہ جن ارادوں میں ناکام رہے ہیں کل ضرور ان میں کامیاب ہو کر دکھائیں گے۔

سینچر
جب معمول صبح سویرے بیدار ہو کر جسمانی اور روحانی پاکیزگی کا عمل دہرائیئے۔ عبادات اور دعا کے بعد کسی پر سکون جگہ تنہائی میں بیٹھ جائیئے اور پھر خاموشی کی اس آواز کو سنیئے۔

کہتے ہیں جس نے خود کو جان لیا اس نے خدا کو پہچان لیا۔

خوددانی۔ اپنے نفس یا اپنی ذات کو پہچاننے کے علم کا مقصد یہ ہے۔ اپنے بارے میں معلومات حاصل کی جائے۔ اس علم کو حاصل کرنے کا اصل طریق کار حقیقی محبت ہے۔ یہ علم حقیقی محبت کے لئے حاصل کریں تاکہ آپ انسانیت کی خدمت کر سکیں اور خوددانی اس کوشش کو ضرور کامیاب بناتی جو طالب علم اس کوشش میں بے جبری کا مظاہرہ کرتا ہے وہ یقیناً کسی صلہ کی تمنا میں یہ کوشش کر رہا ہے۔ محبت کے لئے نہیں اور وہ کامیابی کا مستحق نہیں۔ یہ کلمہ انسانی صرف ان کے حصے میں آتی ہے جو حقیقی محبت کی تلاش کرتے ہیں۔

خدا ہماری ذات میں پوشیدہ ہے۔

اس کا مفہوم یہ ہے کہ محبت اور صداقت، انصاف و دانش، نیکی اور عظمت کی روح ہماری محبت کا مرکز ہونا چاہیے۔ محبت ہی ہمارا ایمان ہے۔ ہمارا واحد اعتقاد ہے اور یہی وہ اٹل چٹان ہے جس پر ہم مکمل بھروسہ کر سکتے ہیں۔ یہی وہ لافانی امید ہے جو کبھی ناکام نہ ہوگی۔ کبھی مایوسی کو قریب نہ آنے دے گی۔ اور اگر سب کچھ فنا ہو جائے تو بھی باقی رہے گی۔ ہماری زندگی کا واحد مقصد محبت ہے۔ جس کی تلاش کبھی ختم نہ ہونا چاہیے۔ جسے ہر قیمت پر حاصل کرنا چاہیے۔ محبت ہی وہ متاع زندگی ہے جس کے حصول کے لئے زندگی بھر ہونا چاہیے اور محبت کو حاصل کرنے کے لئے بڑے صبر و قناعت کے ساتھ زندگی کی آخری سانس تک کوشش کرتے رہنا چاہیے۔

خدا کا نور جس دور وازے سے ہمارے قلب میں داخل ہوتا ہے اس کا نام قناعت ہے۔

جو شخص قناعت نہیں کرتا وہ کبھی خود سے مطمئن نہیں ہوتا اور اسے کبھی اپنی ذات پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ اس لئے وہ اپنے خالق پر بھی بھروسہ نہیں کرتا۔ اور جو لوگ اپنے خالق پر بھی بھروسہ نہیں کرتے وہ ہمیشہ اس سے دور رہتے ہیں اس کی مدد اور اس کی برکتوں سے محروم رہتے ہیں۔ اگر ہمیں یقین ہے کہ ہم ارتقاء کی منزل سے گزر رہے ہیں تو حالات خواہ کیسے ہی کیوں نہ ہوں ہمیں ان پر قناعت کرنا چاہیے۔ اگر ہم قناعت پسند ہیں تو کوئی بھی ناکامی ہمیں محرومی اور مایوسی میں مبتلا نہیں کر سکتی کیونکہ ہم مسلسل ناکامی کے بعد بھی اس یقین کے ساتھ کوشش کرتے رہیں گے کہ بالا آخر کامیابی ہمارا مقدر ہوگی۔ اگر ہمارے تمام منصوبے کامیاب ہو جائیں۔ تمام آرزوئیں پوری ہو جائیں اور ساری خواہشات پایہ تکمیل کو پہنچ جائیں تو ہم کبھی ناکام کے درد سے آشنا نہ ہو سکیں گے اور جدوجہد کوشش اور سعی پیہم کا جذبہ ہم میں سرد پڑ جائے گا اور ہم زندگی کے حقیقی مقصد سے دور ہو جائیں گے جو جہد مسلسل کے سوا کچھ نہیں۔

اگر ہمارا کوئی منصوبہ ناکام ہوتا ہے کسی کوشش میں ناکامی ہوتی ہے تو مفہوم ہونے سے کیا حاصل ہے؟ ہم نے ضرور منصوبہ بندی میں کوئی غلطی کی ہوگی۔ بلاشبہ ہمارے طریقے کا میں کوئی خامی رہی ہوگی اور اگر ہم مفہوم ہونے کے بجائے ناکامی کا اصل سبب معلوم کر لیں تو کامیابی کا دروازہ ہم پر فوراً کھل جائے گا۔ انسان میں قناعت کا مادہ ہو اور یقین کی قوت ہو تو وہ قید میں رہ

84506

کر بھی اپنے مقصد کے لئے جدوجہد کر سکتا ہے۔
 اس لئے ذہن سے حالات پر شکوہ کرنے کا خیال نکال دیں۔ حالات کا ردنا
 صرف وہ دوتے ہیں جن میں مقابلے کی جرات نہیں ہوتی اور جن میں حالات
 سے لڑنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ جو لوگ امید کی شمع روشن رکھتے ہیں وہ حالات
 سے کبھی مایوس نہیں ہوتے۔

اپنے حالات کو بہتر بنانے کا طریقہ سیکھیں۔
 جب عمل کرنے کا وقت آئے تو دانش مندی کے ساتھ بے خطر عمل پیر
 ہو جائیے۔

وقت سے پہلے عمل کرنا لا حاصل ہے۔ اس وقت تک صبر و تحمل کے ساتھ
 انتظار کریں۔

جو لوگ خود کو مدوجہد و جزر کی لہروں کے حوالے کر دیتے ہیں وہ راستے
 سے بھٹک جاتے ہیں۔ اور جو لوگ منزل پر پہنچنے کا عزم رکھتے ہیں۔ وہ حوادث
 سے لڑتے کی قوت رکھتے ہیں۔ اور طوفان کی لہروں میں راستہ تلاش کرنے
 کے لئے جدوجہد جاری رکھتے ہیں۔ تا وقتیکہ ساحل مر او سامنے نہ آجائے۔
 یاد رکھیں جو انسان ناکامی سے خوف کھاتا ہے وہ کبھی کامیاب سے ہرگز
 نہیں ہو سکتا۔

اپنی قوت صحت، اپنی توانائی اور صلاحیتوں کو ضائع نہ کریں بلکہ محفوظ
 رکھیں اور وقت پر استعمال کرتے رہیں۔ بے عملی ان قوتوں کو سرد اور بے کار
 بنا دیتی ہے۔ جذبات بے قابو ہو جائیں تو ان پر قابو پانے کی کوشش لا حاصل

ہوتی ہے۔ کسی جذبے کو زیادہ عرصہ تک دبانے سے اس کی شدت میں اور بھی اضافہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ بے قابو ہو جاتا ہے۔ اس پر قابو پانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کا رخ موڑ دیں۔ راستہ بدل دیں۔ اس طرح کسی ناپاک چیز کی محبت کو کسی پاکیزہ مقصد کی محبت کی سمت موڑا جاسکتا ہے۔ اور بدی کی تمنا کو نیکی کی آرزو میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

جذبات اندھے ہوتے ہیں۔ جذبات کے دھارے کا رخ اسی سمت ہوتا ہے جہاں اس کی رہنمائی کی چلے۔ اس لئے جذبات کی رہنمائی دل کی بجائے دماغ سے کرنا چاہیے۔

دبا ہوا غصہ ہمیشہ کسی بات پر اپنی بھرپور اس نکالنے کے لئے بے تاب رہتا ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو یہ خطرناک سحان کی شکل اختیار کر لے گا۔ اور نقصان کرے گا۔ طوفان جب گزر جاتا ہے تو اپنے پیچھے سکون اور سکوت چھوڑ جاتا ہے۔ اس طرح سکوت ہمیشہ طوفان کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

بزرگوں کا قول ہے کہ فطرت کبھی خلا کو برداشت نہیں کرتی۔

ہم جذبات کو ختم یا تباہ نہیں کر سکتے۔

اس لئے ہمیں ناپاک اور برے خیالات کو ان کا متبادل مہیا کیے بغیر ختم کرنے یا دبانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

اس لئے ہمیں بدی کو نیکی سے، نفرت کو محبت سے اور توہمات کو علم کے ذریعے دور کرنے کی کوشش کرنا چاہیے۔

التوازیہ

حسب معمول صبح سویرے بیدار ہو کر ابتدائی مشقوں کو مکمل کریں اور پھر
دعا سے فارغ ہو کر آج کا سبق پڑھیے۔

اس حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ انسانی خواہشات کا کوئی علاج
نہیں کوئی انسان ایسا نہیں جسے صلہ کی تمانہ ہو۔

ہر انسان کی ضرورتوں خواہشیں ایسی ہیں کہ ہر خواہش کی تکمیل کے لئے دل
ٹپتا ہے۔

ہر انسان کو ترقی پانے اور آگے بڑھنے کی فطری آرزو پر یقین رکھنا چاہیے۔
اسے بدتری کی شدید تمانا سے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے۔ اور کبھی اپنی کمتری کے
احساس سے مایوس اور پشیمردہ نہیں ہونا چاہیے۔ پورا ماضی اس بات کا گواہ ہے
کہ مشکلات سے گھبرا کر پست ہمت ہو جانا سائل کا حل نہیں ہو سکتا اور نہ دشواریوں پہ
اشک برسانے سے ان پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اگر مشکلات انسان کی کامیابی کی راہ
روک سکتیں ہوتیں تو آج دنیا تمام حیرت انگیز ایجادات سے محروم ہوتی۔

جو انسان چاہتا ہے کہ کامرانی اس کے قدم چومے۔ اسے رات سے لڑنے
کی جرات پیدا کرنا ہوگی۔

تقویٰ روح کو پاکیزہ کرتا ہے لیکن بُری عادتوں سے اجتناب یا پرہیز اس
لئے بھی ضروری ہے کہ یہ صحیح عمل ہے۔

جو آدمی اپنے نفس سے جنگ کرتا ہے اور کامیاب ہوتا ہے اسے یقین ہوتا
ہے کہ وہ جو کچھ کر رہا ہے وہی حق ہے۔ اگر اسے اپنے عمل کی صداقت پر یقین نہ
ہو تو کامیابی ممکن نہ رہے گی۔

بدی کا موقعا بن کر رہے۔ یعنی زندگی میں بکھری ہوئی ناپسندیدہ اور افسوسناک باتوں پر ہم نہ مریٹھے۔ کیونکہ یہ ناگزیر ہیں۔ اپنے آپ کو خلق خدا کی خدمت میں مصروف رکھیے۔ اگر لوگ بد کلامی کرتے ہیں، اذیت پہنچاتے ہیں یا ایک دوسرے کو دھوکا دیتے ہیں، تو ان سے ٹرنا لا حاصل ہے۔ کیونکہ اس سے ایک اور برائی جنم لے گی۔ آپ ان کے لئے نیکی کی مثال بن جائیے۔ انسانیت کی خدمت سے بہتر کوئی نیکی نہیں۔

بدی کا بہترین علاج اس کو دباننا نہیں مٹا دینا ہے اور اس کا بہترین طریقہ ذہن کو برے خیالات سے پاک کر دینا ہے۔ ذہنی پاکیزگی کے لئے لازم ہے کہ ذہن ہمیشہ اچھے اور پاکیزہ خیالات سے پُر رکھیں۔ جو لوگ ذہن کو نفسیاتی خواہشات کی آماجگاہ بنا کر لذت حاصل کرتے ہیں وہ خود پر نیکی کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔ اچھا عمل اچھی سوچ کے طابع ہوتا ہے۔

انسانی فطرت اتنی مفور، حوصلہ مند اور بے شمار خواہشات، اندازوں اور نظریات سے بھری ہوئی ہے کہ اگر اسے ترغیبات کے ذریعے قابو میں نہ کیا جائے تو یہ الجھ کر تباہ ہو جائے گی۔ اس لئے ہم نے سب سے پہلے اس کو یہ ترغیب دی کہ اپنی فطرت کو پہچانو۔ خود کو جانو۔ عاجزی اور خاکساری کی عادت ڈالو۔ یاد رکھو کہ جس نے اپنی خواہشات پر قابو پایا اس سے زیادہ اطمینان اور سکون کسی کو حاصل نہیں ہے۔

اچھی طرح سمجھ لو کہ تم کو خود کچھ نہیں کرتا ہے لیکن قدرت نے کچھ کام تم پر فرض کیے ہیں جن کو پورا کرنا انسان کا مقصد حیات ہے۔

تمنا صرف اپنے خالق کی برکتوں کے لئے کرو۔ آرزو صرف اس کی رحمتوں کی کرو۔ اس سے کچھ مانگو نہیں۔ وہ تمہیں سب کچھ دے گا۔ اس نے جو کچھ تم پر فرض کیا ہے وہ تمہیں کرنا ہے۔ لیکن کسی صلہ کی تمنا میں نہیں۔ اگر تمام کام اسی اعتقاد اور یقین کے ساتھ کیے جائیں کہ صرف اس لئے کرنا ہے کہ قدرت نے فرض کیے ہیں۔ اور بس۔ تو ہم میں اتنا اور غرور کا جذبہ خود بخود کم ہوتا جائے گا اور یہ آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔ اس کے بعد ہماری شخصیت خود بخود روشن اور نمایاں ہو کر ابھرے گی۔ اور ہمیں دنیا میں وہ ہر وہ عزیزی اور مقام حاصل ہوگا جس کی ہر ایک کو تمنا ہوتی ہے۔

خوشی یا غم کی حالت میں اپنے مقصد اور فرض کو ہرگز فراموش نہیں کرنا چاہئے۔ جب تک زندگی کا آخری سانس باقی ہے۔ انسانیت کی خدمت کرتے رہو۔ اس کی بھلائی اور ترقی کے لئے بے غرض اور بے لوث ہو کر کام کرتے رہو۔ سچی اور حقیقی تسکین حاصل کرنے کا صرف یہی ذریعہ ہے۔

علم اس مقصد میں رہنمائی کرتا ہے۔ اور تمہاری محنت کو کارآمد بناتا ہے۔ اس لئے ہمیشہ علم کی تلاش اس بچے کی طرح جاری رکھو جو کچھ نہیں جانتا۔ اور جو علم حاصل کرو اس کا ذخیرہ مت کرو۔ اسے دوسرے لوگوں میں پھیلاتے رہو۔ نفرادی حقوق کے لئے جدوجہد کو ناز نہ رہے۔ تمہیں کسی دوسرے کی ذات پر تنقید کرنے کسی کی ملامت کرنے کا حق نہیں ہے۔ کوئی شخص نہ تمہارا دوست ہے اور نہ دشمن۔ وہ سب تمہارے معلم ہیں۔ ان گفتگو اور عمل سے کچھ سبق حاصل کرنے کی کوشش کرو۔

یہی راستی کی راہ ہے۔ یہی نجات کی منزل ہے۔ یہی روحانی اور ذہنی سکون حاصل کرنے کا طریقہ ہے۔

یاد رکھو کہ انسانیت کی خدمت کے لئے کیا جانے والا ہر کام انمول ہے اس کا کوئی صلہ نہیں۔

یاد رکھو کہ جب تم اس راہ پر گامزن ہو گے تو تم ہم پر تباہی انفس اس میں رخصت اندازی کرے گا۔ ذاتی خواہشات و امن پتوں کی تسکین اگر تم نے ان پر عبور حاصل کر لیا تو تم زندگی کے حقیقی مقصد کو حاصل کر لو گے۔

پیکر صبح سویرے اٹھ کر ابتدائی مشقیں کرنے کے بعد دعا کریں۔

راہی اور مستقبل کی فکر کے بجائے ابد کی فکر کریں۔ اس کے بعد بدی کا پورا آپس کے دل میں جڑ نہیں پکڑ سکتا۔

روحانی علم کے لئے دل کی پاکیزگی لازم ہے۔

اس کی پاکیزگی کو حاصل کرنے کے دو اصول ہیں۔

اول، تو عزم کر لیں اور ذہن سے ہر ناپاک خیال کو نکال دیں۔

دوسرے ہر حالت میں اپنے ذہن کو پرسکون رکھیں۔

کسی بھی حال میں جذبات کو غالب نہ آنے دیں۔ مشتعل نہ ہوں اور نہ

ہی غصہ کیجئے۔

کہنہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کوئی بڑا کام نہیں کرتے لیکن دوسروں کی

برائی سننا، کسی کی عیببت سننا، خود شہادہ سننا یا کسی کو بدی کرتے دیکھنا بھی ذہن

جس برے خیالات کو جنم دیتا ہے۔ اس لئے جو لوگ بدی سے نجات کے آرزو مند
ہیں ان پر لازم ہے کہ حرص و طمع، خود غرضی اور نفرت، غصے اور اشتعال سے پرہیز
کریں۔ اور اپنی روحانی قوتوں کو پروان چڑھانے اور مضبوط کرنے کے لئے
رات کے ساتھ قائم رہیں۔

جس آدمی میں خود غرضی کا جذبہ ہے وہ کبھی بے لوث ہو کر انسانیت کی
خدمت نہیں کر سکتا۔ جس آدمی نے ذاتی مفادات اور ذاتی اغراض سے نجات
حاصل کر لی۔ اس کے ذہن پر کبھی کوئی بوجھ نہیں رہتا اور اس کو آسانی سے
سکون حاصل ہو جاتا ہے۔ اور جس میں قناعت نہیں ہے اور جو ذاتی خواہشات
لام ہے۔ وہ کبھی مطمئن نہیں رہ سکتا۔ کیوں کہ حرص و ہوس کی آگ اس کو ہر
بلائی رہتی ہے۔ حسد اور نفرت اس کے قلب و ذہن کو ہنہ زار بنانے رکھتے ہیں۔
ان کے شعلوں میں نیکی اور پاکیزگی کا جذبہ اور خیال جل کر رکھ ہو جاتا ہے۔
اسی طرح جو لوگ کسی صلہ اور انعام کی تمنا میں خدمت اور نیکی کرتے ہیں۔
یہ اس وقت تک مسرت اور تسکین حاصل نہیں ہوتی جب تک کہ صلہ نہ مل
ئے۔ اور صلہ یا انعام ملتے ہی ان کی مسرت ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن اس عارضی
سرت کے بجائے اگر آپ ابدی مسرتوں کے آرزو مند ہیں۔ تو یاد رکھیے کہ بے
خدمت اس کا واحد ذریعہ ہے۔ جو لوگ کسی مقصد کے لئے کام کرتے ہیں
اس مقصد کو اپنا فرض تصور کرتے ہیں۔ وہ اس وقت تک مطمئن نہیں ہوتے
تک کہ ان کا کام پایہ تکمیل کو نہ پہنچ جائے اور اپنے کام کی تکمیل سے بہتر
کام ملے نہیں کیوں کہ اس کی مسرت بے پایاں ہوتی ہے۔

جو آدمی خود کو دوسروں سے بہتر اور صاحبِ عزت تصور کرتا ہے۔ جس میں کسی قسم کا غرور و تکبر ہے۔ جو اپنی پرہیزگاری اور پاکی پر نازاں ہے۔ جو خود کو دوسرے سے زیادہ دانشمند سمجھتا ہے یا جو کسی بھی قسم کے احساسِ برتری میں مبتلا ہے اس کی شخصیت میں کبھی نظم و ضبط نہیں پیدا ہو سکتا۔ برتری اور عظمت صرف خالقِ حقیقی کے لئے ہے۔ بہتر وہی ہے جس میں عاجزی ہو۔ غرور و دانش بلاشبہ قابلِ قدر خوبیاں ہیں۔ لیکن اگر ان کے احساس سے تکبر اور برتری کا جذبہ پیدا ہو اور ان کی پرکوشی خود کو دوسروں سے برتر محسوس کرنے لگے تو ان کے افادیت ختم ہو جاتی ہے۔ اپنے جذبات اور ذاتی خواہشات پر قابو پانے والے انسان کی شخصیت میں جو توازن پیدا ہو جاتا ہے وہ برکت آمیز ہوتا ہے۔

اپنے نیک ارادوں کو بلا تاخیر عملی جامہ پہنائے۔ دل میں جب بھی کوئی نیک خیال آئے۔ اس پر غور نہ کریں اور فوراً عمل کر ڈالیں۔ ہماری ساری توجہ اچھے عمل پہ ہونی چاہیے۔ اس کے صلہ یا حاصل پہ نہیں سمجھی مسرت اور حقیقی سکون ہمیشہ دکھی انسانیت کی خدمت سے حاصل ہوتا ہے۔ خود اعتماد پیدا کریں۔ اس سے دل میں پاکیزگی پیدا ہوتی ہے۔ اور جسم پر قابو حاصل ہوتا ہے۔ انانی اور فرزانگی کی خصوصیات کیا ہیں۔ سب سے پہلی خوبی تو یہ ہے اس کا دل اغراض و خواہشات سے پاک ہو۔ دوسری یہ کہ اس پر جو کچھ بھی ہے اسے صبر و شکر کے ساتھ برداشت کرتا ہے اور دل برداشتہ نہیں ہوتا۔ وہ اس پر تاسف نہیں کرتا۔ تیسری یہ کہ وہ تمام منفی خواہشات پہ غالب رہتا ہے۔

جو ایسا نہیں کرتا۔

جو اپنی مسرتوں میں سب کو شریک نہیں کرتا۔

جو بلا امتیاز و طہی لوگوں کی دلجوئی اور مدد نہیں کرتا۔

اور جو دوسروں کا غم بن کر ان کی خدمت نہیں کرتا۔

وہ ہمیشہ حقیقی مسرتوں سے محروم رہتا ہے۔

منگل۔

آج ابتدائی مشقوں کے بعد پوری توجہ سے اس مضمون کا مطالعہ کریں۔

عبادت روح کی پاکیزگی کی دوا ہے۔ اس لئے فرض ہے۔

لیکن خالق حقیقی نے حکم دیا ہے کہ صرف عبادت نجات کا ذریعہ نہیں ہے۔

زندگی کے ضروری فرائض کی ادائیگی بھی تم پر لازم ہے۔

خدمت سے بہتر کوئی عمل نہیں ہے۔

جو لوگ اپنے فرائض زندگی کو عبادت کا ایک حصہ تصور کر کے توجہ اور

تن دہی سے ادا کرتے ہیں وہ خدا کو راضی کر لیتے ہیں۔ ان کی راہ کے پتھر خود بخود

ہٹ جاتے ہیں۔ آپ کا کام کوشش کرنا ہے، محبت کرنا ہے، جدوجہد کرنا

ہے۔ محنت کا اجر دینا خدا کا کام ہے۔

یہ زندگی آپ کو صرف آزمائش کے لئے عطا ہوئی ہے اس کو عیش و

عشرت میں ضائع کر دینا ناقدری ہے۔

زندگی عطا کرنے والے کا مقصد اگر یہ ہوتا کہ آپ کے حصے میں صرف

خوشیاں اور آسائشیں آئیں تو غم اور تکلیف کا وجود نہ ہوتا۔

غم دکھ، تکلیف اور ناکامی یہ سب آزمائشیں اس لئے عطا ہوئی ہیں۔
کہ آپ شریکِ غم بنیں۔ دکھ و روتاؤ کا مداوا کریں۔ ناکامی سے مایوس ہوئے بغیر
مسلل جدوجہد کرتے رہیں۔

آپ کو ذہن اس لئے عطا کیا گیا کہ غور و فکر کریں۔ مقصدِ حیات کو سمجھنے کی
کوشش کریں۔ نیکی اور بدی کی تمیز کریں۔

آپ کو احساس اس لئے عطا ہوا کہ کسی کو دکھ میں دیکھیں تو اس کا درد
مُحسوس کریں۔ اور اس کے درد کا علاج کریں۔

آپ کو بینائی اس لئے عطا کی گئی ہے کہ بدی کو پہچان سکیں۔ جو لوگ خود
کو بینا تصور کرتے ہیں اور بدی کی راہ اپناتے ہیں وہ اندھوں سے بدتر ہیں۔

انسان کو ذہن سے یہ خیال نکال دینا چاہیے کہ وہ خود کچھ کرنے کے
قابل ہے۔ عمل کی صلاحیت اسے اس کے خالق نے دی ہے۔ اس لئے اس کو
چاہیے کہ اپنی صلاحیت کا استعمال اپنے خالق کی رضا کے لئے کرے۔ اسی لئے

ہر عمل میں مقصد کو اولیت اور اہمیت حاصل ہے۔ اگر وہ شجاعت و بہادری
کا کوئی کارنامہ انجام دیتا ہے یا نئی نوع انسان کی جلائی کے لئے کوئی کام کرے یا
ہے یا خدمتِ انسانی کے لئے علم کی رشتنی حاصل کرتا ہے لیکن اگر اس کے سامنے
مقصد یہ ہے کہ نجات حاصل کر سکے تو اس نے ساری محنت، عنایت کر دی

کیونکہ اس کا عمل ذاتی غرض اور مقصد کا تابع ہو گیا۔

جس کا عمل بے غرض ہوتا ہے۔ وہی نالائق کی جزا کا مستحق ہوتا ہے۔ اس لئے
چاہو کچھ بھی کریں ذاتی مفادات سے بالاتر ہو کر کریں۔

انسان چونکہ فانی ہے اس لیے اس کے ذہن میں طرح طرح کے شکوک اور شبہات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

ان شکوک کا علاج صرف علم ہے۔ علم کی روشنی حاصل ہو جائے تو ذہن اصولوں اور توہمات سے پاک ہو جاتا ہے۔

’شک و غیبہ کے عفریت کو علم اور آگاہی کی تلوار سے ختم کر ڈالو‘۔

جیسے جیسے علم بڑھتا ہے جہل اور توہم دور ہو جاتا ہے۔ سچائی حقیقت صداقت اور پاکیزگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

زندگی خود سب سے بڑی معلم ہے۔ یہی عام مادی اور روحانی قوتوں کا آشکار کرتی ہے۔

لیکن زندگی سے روشنی اور آگاہی حاصل کر کے لئے خود کو اس کے لئے۔ اس کے حقیقی مقصد کے لئے وقف کر دینا لازم ہے۔

اور زندگی کا حقیقی مقصد یہی ہے کہ خود کو پہچانو اپنے مقصد حقیقی سے آگاہی حاصل کرو۔

آگاہی حاصل کرنے کا قریب ترین راستہ عبادت ہے۔ علم کا حصول بھی عبادت کا ایک حصہ ہے۔

علم سے محبت کرو۔ خود کو اس کے لئے وقف کر دو۔ روحانی قوتیں خود بخود بیدار ہو جائیں گی۔

لیکن یاد رکھو کہ علم لا محدود ہے۔ اس کو حاصل کر کے لئے مسلسل عبادت مسلسل ریاضت لازم ہے۔

بدھ۔

اپنے معمولات پر عمل کرنے کے بعد آج اس سبق کو ذہن نشین کر لیں۔

یہ ایک ابدی قانون ہے کہ انسان کسی خارجی قوت کے ذریعے نجات نہیں

حاصل کر سکتا۔

دنیا کے تمام مذاہب ایک اعتقاد پر متفق ہیں کہ ”انسان جو کچھ بوتا ہے وہی

کاٹتا ہے“ یعنی جیسا عمل کرتا ہے ویسا ہی انجام سامنے آتا ہے۔

بدی صرف عمل سے نہیں: انسان کی سوچ فکر اور خیال میں بھی ہوتی ہے۔

وہ جو کسی بھی وجہ سے نفرت کرتا ہے۔ وہ جو کسی بھی سبب دوسرے سے

انتقام کا جذبہ دل میں رکھتا ہے۔ اور درگزر کرنے کی قوت نہیں رکھتا اور جو

دوسروں کی خوشی پر حسد کرتا ہے۔ ویسا ہی مجرم ہے جیسے کسی قتل کرنے کا جرم

سرزد کیا ہو۔

وہ جو جھوٹے عقیدوں کے سامنے سر جھکاتا ہے۔ اور اپنے ضمیر کا سودا کرتا

ہے۔ وہ جو اپنے خالق کے علاوہ کسی اور کے سامنے سر تسلیم خم کرتا ہے۔ خواہ وہ

کتنا ہی دولت مند اور صاحب اقتدار کیوں نہ ہو۔

وہ جو حق بات کہنے سے خوف کھاتا ہے اور اپنی غرض کے لئے خوشامد

کرتا ہے۔

وہ جو کسی کی حق تلفی کرتا ہے۔

وہ جو کسی کے کام آسکتا ہے۔ لیکن مدد کرنے میں تاثر کرتا ہے۔

اور وہ جو کسی کی کروا رکشی کرتا ہے اور بدنام کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

ایسے تمام لوگ اس روحانی قوت سے محروم رہیں گے جو انسان کو خدا سے فریب کرتی ہے۔ ایسے تمام لوگ اس سعادت سے محروم رہیں گے جو روح کی پاکیزگی سے حاصل ہوتی ہے۔ کیونکہ جس نے ضمیر کا سودا کیا اس نے خود کو شیطان کے ہاتھوں بیچ دیا۔ جس نے خدا کے سوا کسی کے سامنے سر تسلیم خم کیا اس نے خدا کی بخشش ہوتی عظمت انسانی کو فروخت کر دیا۔

اس لئے پہلے اپنے کردار کو مضبوط کرنا چاہیے۔ سچائی کے ساتھ اپنی شخصیت کی تعمیر کرنی چاہیے۔ وہ جرات پیدا کرنی چاہیے جو خود کو حق و صداقت پر قائم رکھے۔ پہلے اپنے خیالات کی اور فکر کی تعمیر کریں اس کے بغیر کردار کی تعمیر ممکن نہیں۔ اپنی تمام تر روحانی قوت کے ساتھ سوچئے۔ غور کریں اور ذہن کو ان حقائق پر مرکوز کریں۔

ذہن کے ان تمام دریچوں کو بند کر لیں جن سے خیال بد اندر داخل ہو۔ فکر کو اتنی گہرائی عطا کریں کہ ”گیان“ کی منزل قریب محسوس ہو۔ اور یہ سب کچھ آسان نہیں ہے۔

ابتداء میں آپ بڑی دشواری محسوس کریں گے۔ ذہن میں ایک تاریک سا خلا محسوس ہوگا۔

جب یہ محسوس ہونے لگے کہ ذہن میں کچھ بھی نہیں ہے۔ صرف ایک تاریک خلا ہے تو جان لیں کہ پہلی منزل سر کر لی۔ اس کیفیت سے گہرا یسے نہیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ ذہن میں روشنی نمودار ہوگی۔ پاکیزہ ٹھنڈی روشنی ایک ہلکا پن محسوس ہوگا۔ جان لیں منزل قریب ہے۔ مشتق جاری رکھیں۔

جمہوریت۔

آج ابتدائی مشقوں کے بعد گذشتہ تمام دنوں کے مطالعہ کا آموختہ کریں اور
اور پھر ان حقائق کا مطالعہ کریں۔

انسان کے پاس ایک بلند و اعلیٰ آورش سے زیادہ قیمتی چیز اور کچھ نہیں
ہو سکتی۔

ایسا آورش یا نصب العین جو مثالی ہو انمول ہوتا ہے اور پھر انسان اپنے
خیالات اور احساسات کو اسی کے مطابق ڈھالتا ہے اور اپنی زندگی اور عمل
کو اسی کی تکمیل کے لئے وقف کر دیتا ہے۔

اگر آپ کے سامنے اچھا نصب العین ہے۔

اگر آپ نے ایک بہتر اور اعلیٰ آورش کا انتخاب کر لیا ہے۔

تو پھر آپ ادھر ادھر نہیں بھٹک سکتے۔ آپ ہر چیز سے بے پرواہ ہو کر
اس کے حصول کے لئے سرگرم رہیں گے۔ اور منزل مقصود سے قریب تر ہوتے
جائیں گے۔ اس کی تکمیل جدوجہد کے بغیر ممکن نہیں ہو سکتی۔ اور صرف جدوجہد
ہی اس منزل تک پہنچا سکتی ہے۔

جس طرح فکر کی پرواز کی بلندیوں کی کوئی انتہا نہیں ہے۔ اسی طرح اس
کا آورش بھی ستاروں سے زیادہ بلند ہے۔

جس کے سامنے جتنا بلند آورش ہوتا ہے۔ اس میں اسی قدر ولولہ اور
حوصلہ ہوتا ہے۔ تاکہ وہ اپنے مقصد کو حاصل کر سکے۔ اس کی زندگی کا آمدین
جاتی ہے۔

اپنے نصب العین کو بلند ترین بنانے کا بہترین اصول یہ ہے کہ جذبہ ایشار پیدا کریں۔ اپنے خیالات، اپنی فکر اور اپنے طرز عمل کو بھی اس اصول کا تابع بنا لیجئے۔

نگاہ اور فکر کی بلندی اس کے حصے میں کبھی نہیں آتی جو صرف اپنی ذات کے لئے سوچتا ہے۔

جس کی سوچ اپنی ذات تک محدود ہو وہ تنگ نظر ہوتا ہے اور کبھی اعلیٰ

نصب العین کا مالک نہیں بن سکتا۔

اگر ہم یہ سوچتے ہیں کہ زندگی کا مقصد صرف اپنی ذات کو فائدہ پہنچانا ہے اور ذاتی آرام و آسائش حاصل کرنا ہے تو ہم خوش فہمی کا شکار ہیں۔ کیونکہ ذاتی مفاد کو حاصل کرنے کی خواہش کو کبھی سیرا نہیں ہوتی۔ اور جو اس حرص میں مبتلا ہو اس پر ذہنی یکسوئی کے دروازے بند ہو جاتے ہیں۔

ذہنی یکسوئی کی منزل صرف اس کے حصے میں آتی ہے جو خود کو بھلا دیتا

ہے۔ اپنی ذات کی بجائے بنی نوع انسان کی بھلائی کے لئے سوچتا ہے۔ ذاتی خوشی کے بجائے سب کی مسرتوں کی فکر کرتا ہے۔ اور یہی ایشار اس کو ذاتی مفاد کی فکر سے بے نیاز کر دیتا ہے۔

آپ جب بھی کوئی ایسا عمل کرنے کا ارادہ کریں جس کا تعلق روح سے ہو

ذہنی کاوشوں سے ہو تو یاد رکھیے کہ ذہنی یکسوئی کے بغیر آپ کی توجہ اس پر مرکوز نہیں ہو سکتی۔

ذہنی یکسوئی۔ کسی خاموش جگہ بیٹھ کر غور کرنے نہیں حاصل ہوتی۔

ذہنی یکسوئی۔ کسی بند کمرے میں بیٹھنے سے حاصل نہیں ہوتی۔
 ذہنی یکسوئی۔ صرف اس وقت ملتی ہے جب آپ اپنی ذات کو بھلا دیں۔
 گو تم بدھ کو "گیان" کی منزل اس وقت ملی تھی جب وہ اپنی ذات، اپنی
 خواہشات اور اپنے مفادات کو بھلا کر خالق حقیقی سے لولا کا بیٹھے تھے۔
 کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول وہ چیز موصول نہیں کرتا جو ارسال کی جا
 رہی ہے۔ لیکن اسی سے ملتی جلتی چیز اس کے ذہن میں آتی ہے جیسے کہ تصویر میں
 عامل لڑکی بلڈنگ کے ٹاور کی تصویر ارسال کر رہی ہے لیکن معمول کیمک کی
 تصویر موصول کر رہا ہے۔ جسارت و شکل تو ایک جیسی ہی ہے۔

ٹیلی پتھی اور دیگر روحانی علوم

ٹیلی پتھی روحانی علوم کی ایک شاخ ہے۔ اس کا تعلق انسان کی ذہنی
 اور روحانی قوتوں سے ہے۔ اس لئے جب تک ان علوم کو سمجھ نہ لیا جائے اور
 ذہنی ادراک کی حقیقت نہ پہچان لی جائے ٹیلی پتھی کی تربیت اور مشق میں کامیابی
 ممکن نہیں۔

ٹیلی پتھی میں یوگا کا استعمال

یہ ہماری بد قسمتی ہے کہ ہم آج ٹیلی پتھی کا علم سیکھنے کے لئے مغرب کے تئیں ہیں۔ جب کہ روحانی علوم کا محزن ہمیشہ مشرق رہا ہے۔ اور آج جو بھی سائنسی تجربات اور تحقیق ہے۔ ہماری اس کم مائیگی کا سبب یہ ہے کہ ہم نے اپنے علوم سے استفادہ کرنا چھوڑ دیا ہے۔

یوگا کے لفظی معنی "ہم آہنگی" ہے۔ اس سائنس کا فلسفہ یہ ہے کہ انسان میں مقناطیسی قوتیں موجود ہیں۔ جنہیں بیدار کر لیا جائے تو ذہن اور جسم میں مکمل ہم آہنگی پیدا کی جاسکتی ہے۔ ذہن کی اس اعلیٰ اور پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے ارتکاز (CONCENTRATION) بہت ضروری ہے۔

توجہ کو کسی ایک جگہ مرکوز کرنے کے عمل کو "مراقبہ" کہتے ہیں۔ جو ہمارے یہاں ہر روحانی عمل کا ابتدائی سبق ہے۔ اس کیفیت کو پیدا کر لینے کے بعد ذہن کی مقناطیسی قوت خود بخود آزاد ہو جاتی ہے اور عمل کرنے والے کو اس پر قابو حاصل ہو جاتا ہے۔ وہ اسے استعمال کر سکتا ہے۔ یہ قوت جو انسان کے اندرونی ذہن میں (جسے ہم لاشعور کہتے ہیں) پوشیدہ ہے۔ مراقبہ کے عمل سے شعور یا بیرونی ذہن میں آجاتی ہے۔ اس سلسلے میں مشرقی ماہرین کی تحقیق کا حوالہ دیتے ہوئے میڈ نے لکھا ہے کہ روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے مندرجہ ذیل چیزیں لازمی ہیں۔

- ۱ . ماضی حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات ۔
 - ۲ . حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے متعلق معلومات ۔
 - ۳ . دوسروں کے خیالات پڑھنے کا علم ۔
 - ۴ . وجود کی غیر مرقی کیفیت یعنی احساس کی کیفیت سے آزاد ہو کر غیر محسوس ہونے کا علم ۔
 - ۵ . اپنے ہر عمل کے انجام اور رد عمل کے بارے میں معلوم ہونا ۔
 - ۶ . تمام لوگوں کے ساتھ نیک سلوک کی عادت ۔
 - ۷ . مکمل قوت صحت اور توانائی ۔
 - ۸ . تمام غیر مرقی اشیاء کا علم ہونا ۔
 - ۹ . روح کے متعلق علم اور بصیرت ۔
 - ۱۰ . دوسرے کے جسم میں حلول کر کے اس کو اس طرح عمل پر مجبور کرنے کا علم جیسے وہ اپنا بدن ہو ۔
 - ۱۱ . انتہائی فاصلوں کی آوازوں کو بھی سننے کا علم ۔
 - ۱۲ . ہر جگہ روحانی طور پر پہنچ جانے کا علم ۔
 - ۱۳ . خود کو انتہائی چھوٹا اور بے انتہا بڑا بنا لینے کا علم ۔
- یہ تمام مشقیں ”یوگا سٹرا“ میں بتائی گئی ہے جو ہندوستان کی قدیم ترین کتابوں میں سے ایک ہے ۔
- اور صرف اس سرسری جائزے سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ مشرق آج سے صدیوں پہلے روحانی علوم میں کس قدر ترقی کر چکا تھا ۔ آج مغرب انہیں

علوم کو حاصل کرنے کے لئے تحقیق اور تجربے کی منزل سے گزر رہا ہے۔ یوگا کے موضوع پر اب ہرزباں میں ان گنت کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ جن سے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

اینڈر جا پو ہارچ (ANDRIJA PUHARICH) نے بھی اپنی مشہور تصنیف ”بیانڈ ٹیلی پتھی“ میں یوگا کا ذکر کرتے ہوئے تحریر کیا ہے کہ اس علم کا فلسفہ اور عمل ہندوستان سے شروع ہوا۔ اس کے ماہر پتا بھلی نے اپنی کتاب یوگا سٹرا میں اس فن پر تفصیل سے لکھا۔ ہم اس کا ذکر اوپر کر چکے ہیں۔ اس لئے آئیے اب یوگا کے سلسلے میں بنیادی باتیں جاننے کی کوشش کریں۔

یوگا کا علم سیکھنے کے لئے سب سے پہلے ہمیں تمام داخلی اور خارجی ... احساسات اور خیالات سے نجات حاصل کر کے اتنی یکسوئی حاصل کرنا چاہیے۔ کہ ہم ذہن کو صرف ایک مقصد پر مرکوز رکھ سکیں۔ اس سلسلے میں ہم پچھلے باب میں جن روحانی مشقوں کا ذکر کر چکے ہیں۔ وہ بڑی کارآمد ثابت ہوں گی۔ اس کے بعد آسن کا مرحلہ آتا ہے۔

دو ذالو ہو کر سیدھے بیٹھ جائیے۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی ہو سر بلند اور نگاہ سامنے ہو۔ کچھ فاصلے پر ایک شمع روشن کر کے پہلے ہی رکھ دیں۔ اور پھر پوری توجہ اور یکسوئی سے شمع کو گھورنا شروع کر دیں۔ توجہ ایک جگہ مرکوز کرنے سے پہلے آنکھوں میں چکا چوند سی محسوس ہوگی۔ پھر رنگارنگ روشنی کبھی کم اور کبھی زیادہ محسوس ہوگی۔ آپ مسلسل شمع کو گھورتے رہیے۔ اس طرح آہستہ آہستہ آپ گرد و پیش سے بے خبر ہو جائیں گے۔ ذہن مختلف خیالات کے

ہجوم سے خالی ہو جائے گا۔ اور آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی۔
یہ نظری ارتکاز توجہ (VISUAL CONCENTRATION) کی مشق کہلاتی ہے۔
اس کے لئے مدت کی قید نہیں۔ ابتدا میں دشواری ہوگی مگر آہستہ آہستہ ذہنی
یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی اور آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔

اس مشق کے لئے جن نفسیاتی شرائط کی ضرورت ہے ان کی دو اقسام ہیں۔
اول تو پرہیز (RESTRAINT) یعنی مشق کے دوران صفائی، کردار کی پاکیزگی
گوشت انڈے وغیرہ جیسی غذاؤں سے پرہیز، ذہنی بیجان اور اشتعال پیدا کرتے
والی مصروفیات سے پرہیز اور حتی الامکان ذہن کو پاکیزہ رکھنا لازم ہے۔
دوسری شرط ضبط نفس (DISCIPLINE) ہے۔

اس مشق کے دوران مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ کبھی ذہن میں کچھ
سناہٹ اور شور و غل سناؤ دیتا ہے۔ کبھی خالی الذہبی کی کیفیت پیدا ہو جاتی
ہے اور ایسا سکوت محسوس ہوتا ہے جیسے سماعت ختم ہو گئی ہو۔ لیکن آپ کو چاہیے
کہ اپنے حسی ادراک (SENSORY PERCEPTION) پر قابو رکھیں۔ ذہن
کے بٹکنے سے جو کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔ ان سے متاثر نہ ہوں۔ اور اپنی توجہ
حقیقت پر مرکوز رکھیں۔ یعنی اس بات پر کہ آپ شمع کو گھور رہے ہیں۔ اس دوران
لا شعور کا پیدا کردہ جو شور و غل سناؤ دے گا اسے یوگا سٹرا میں سیتا ورتی کا نام
دیا گیا ہے۔ جس کے لفظی معنی بگولہ کے ہیں اس مشق کے دوران ذہن میں خیالات
اٹھتے ہیں جنہیں قابو میں رکھنا آپ کا کام ہے۔ کبھی آپ کو خیالی شکلیں نظر آئیں گی۔
جو محض فریب نظر ہوتا ہے۔ اس لئے ان سے خوف نہ ہون چاہیے۔

اس مشق کے لئے کسی خاص مدت کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ بعض افراد اس کو زیادہ دیر تک برداشت نہیں کر سکتے۔ لیکن بعض ایک گھنٹے تک جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس کا تعلق آپ کی جسمانی صحت، نفسیاتی پس منظر اور ذہنی توانائی پر ہے۔ اس لئے ہر ایک شے کی مدت مختلف ہوتی ہے۔ بعض افراد میں اتنی غیر معمولی قوت برداشت بھی ہوتی ہے کہ وہ چوبیس گھنٹے تک اس مشق کو جاری رکھ سکتا ہے۔ اس لئے مدت کا تعلق آپ کی ہمت پر ہے۔

اس مشق کے دوران جو کچھ نظر آتا ہے وہ آپ ہی کے ذہن کے اندر پوشیدہ خیالات ہوتے ہیں۔ جو تحت الشعور سے نکل کر خیالی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جو بڑے بھیانک ہوتے ہیں لیکن چونکہ ان کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اس لئے خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے۔

جب آپ کو اس مشق کے ذریعے ذہن پر کافی کنٹرول حاصل ہو جائے گا تو تحت الشعور کے شور و غل آپ کو پریشان نہ کر سکیں گے بلکہ آپ ان پر اس طرح قابو پالیں گے کہ یہ آپ کے ذہن سے ہم آہنگ ہو جائیں گے۔ آپ اپنی مرضی اور پسند کے مطابق خیالی تصویر تخلیق کر سکیں گے۔ آپ کسی حسین و جمیل پیکر کا تصور کریں گے اور وہ اس طرح سامنے ہو گا جیسے حقیقت میں موجود ہو۔ آپ جس طرح چاہیں گے یہ خیالی تصویر عمل کرنے کی۔ اس مشق میں جب آپ کو اس حد تک کامیابی ہو جائے تو پھر اس خیالی پیکر کی بجائے آپ ایک حقیقی پیکر تخلیق کر سکتے ہیں۔ اس طریقہ کا ایک تجربہ ڈاکٹر پوجا ہاروچ نے اپنی لیبارٹری میں کیا تھا۔ اس کا ذکر کرتے ہوئے انہوں نے بتلایا۔

” اس تجربے کے لئے میں نے ایک انتہائی تیز پاؤر کا بلب استعمال کیا۔
 ٹیلی بیٹھی کے معمول کو اس بلب سے تقریباً نو اینچ کے فاصلے پر بیٹھا
 دیا گیا۔ اس بلب کو اس طرح لگایا تھا کہ یہ ایک سیکنڈ میں دو مرتبہ
 روشن ہوتا تھا اور ایک ایسا بٹن لگا ہوا تھا جس کے ذریعے اس کو
 حسبِ خواہش دو سے لیکر اڑتالیس مرتبہ فی سیکنڈ کی رفتار سے روشن
 کیا جاسکتا تھا۔ معمول کو آنکھیں بند کر کے روشنی کی سمت گھورنا تھا۔
 اور میں نے یہ تجربہ بڑی محنت سے پیٹرہر کا س کے ساتھ شروع کیا۔
 اس نے بعد میں اپنے تاثرات یوں بیان کئے:

” روشنی بے حد تیز تھی، آنکھیں بند تھیں، میں نے جب اپنے ذہن
 کی توجہ روشنی پر مرکوز کی تو ابتدا میں عجیب سی چمکا چوند محسوس کی اور
 مختلف اشکال نظر آئیں لیکن جب رفتہ رفتہ میں ان شکلوں کو ذہن میں
 ترتیب دیتا گیا تو یہ رقص کرتی ہوئی روشن اشکال میں قابو آ گئیں۔
 یہاں تک کہ انہوں نے ایک روشن ٹیوب کی سی شکل اختیار کر لی۔
 جس کی روشنی آنکھوں کو فرحت دینے لگی، جس سے بڑا سکون مل رہا
 تھا۔ اور پھر روشنی کی اس ٹیوب میں دیکھتے ہوئے ایسا محسوس ہونے
 لگا جیسے ہزاروں میل کے فاصلے تک دیکھ رہا ہوں اور پھر آہستہ
 آہستہ ذہن نے خیالی تصویریں پیدا کرنی شروع کر دیں جو قریب
 آتی جا رہی تھیں۔“

اس تجربے نے توجہ کے ارتکاز کے عمل کو بہت آسان بنا دیا۔ پیٹرہر کا

کہنا ہے کہ اس طرح روشنی کے گھورنے سے اب مجھے بڑا سکون ملتا ہے۔ اور میں اپنے تمام ذاتی تفکرات بھول کر اور خود فراموشی کی اس منزل تک پہنچ جاتا ہوں کہ جس چیز یا شکل کا تصور کرتا ہوں وہ نظر آنے لگتی ہے۔ اس تجربے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ یوگا کے مشکل عمل کے بغیر بھی اس طرح توجہ کے ارتکاز کی منزل کو پایا جاسکتا ہے۔

یوگا کی مشقوں کے ذریعے ذہن اور جسم پر جو کنٹرول حاصل کیا جاسکتا ہے وہ ٹیل پتھی کے عمل میں بڑا مددگار ثابت ہوتا ہے۔ لیکن یوگا کی مشق آسان نہیں ہے۔ اس لئے بعض ماہرین نے اس کے علاوہ دوسرے آسان طریقوں سے ذہنی توجہ کی مشق کو مناسب قرار دیا ہے۔

ذہنی کیسوٹی کے اور طریقے

جان گارڈن (JHON GODWIN) نے اپنی مشہور کتاب سپر سائیک (SUPER PSYCHICS) میں غیر معمولی حسی ادراک ESP کے مختلف تجربات کا ذکر کیا ہے۔ اس نے بتلایا ہے کہ ذہنی توجہ کے ارتکاز کے مختلف طریقے ہیں جن میں یوگا بھی شامل ہے۔ لیکن بد قسمتی سے یہ تمام طریقے مشکل اور کافی مدت کی مشق کے بعد کامیاب ہو سکتے ہیں۔

آسان طریقہ بتلا رہے۔ اس کا کہنا ہے کہ ذہنی اور جسمانی توانائی کا ایک راز سانس لینے کی مشق ہے۔ اگر آپ سانس لینے کا صحیح طریقہ سیکھ لیں تو بہت جلد کامیابی ہو سکتی ہے۔ یہ طریقہ سیکھنا مشکل نہیں۔

سب سے پہلے تو جب بھی یاد رہے۔ گہری گہری سانس لینے کی عادت ڈال لیجئے۔

عام طور پر لوگ صبح سے شام تک کی مصروف زندگی میں بالکل نادانستہ طور پر جلدی جلدی اور چھوٹی چھوٹی سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس طرح آکسیجن کم ہو جاتی ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کی توانائیاں بھی کم ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر آپ گہرے اور لمبے سانس لینے کی عادت ڈالیں تو توانائیاں بڑھ جائیں گی اور اس کے لیے محنت کی ضرورت نہیں۔ بس آج ہی سے یہ مشق شروع کر دیجئے۔ رفتہ رفتہ اس کی ایسی عادت پڑ جائے گی کہ یاد رکھنے کی ضرورت بھی باقی نہیں رہے گی۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جب بھی آپ زیادہ محنت کر رہے ہوں یا کام کے دوران مکان محسوس کرنے لگے ہوں مشق منبر دس پر عمل کیجئے۔

ٹویڈ ہونے کی مشق منبر دس بڑی آسان ہے۔

فرش پر بالکل چت لیٹ جائیے پہلے دس سیکنڈ تک سانس بالکل روک رکھیں۔ پھر دس سیکنڈ تک سانس خارج کیجئے اور اس کے بعد دس سیکنڈ تک گہری سانس لیجئے۔ اس عمل کو دس مرتبہ دہرائیے۔ آپ اپنے جسم میں غیر معمولی توانائی دوڑتی ہوئی محسوس کرنے لگیں گے جو کئی گھنٹوں تک.....

برقرار رہے گی۔

اس طرح ایک اور آسان طریقہ مراقبہ (MEDIATION) کا ہے۔
 نئے سیکھنے والوں کے لئے "ہوئے" نے اسے بہت کارآمد بتلایا ہے۔
 اس مشق پر عمل کرنے سے نہ صرف آپ کی قوت توجہ یا ارتکاز میں اضافہ

ہوگا بلکہ آپ میں بے پناہ روحانی قوت (PSYCHIC POWER) بھی پیدا

ہوگی۔ اس مشق کا بنیادی مقصد اس صنوبری غدود PINEAL GLAND

کے عمل کو تیز کرنا ہوتا ہے جس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ دماغ کے اندر عین...
 پیشانی کے درمیان واقع ہے اس غدود کو روحانی اصطلاح میں تیسری آنکھ
 کہتے ہیں۔ طریقہ کار بہت سادہ ہے۔

ایک بالکل خالی میز کے گرد بیٹھ جائیے۔ موم بتی جلا کر میز پر اتنی دور رکھ
 دیجئے کہ اس کا شعلہ آپ کی پیشانی سے تیس اچھ کے فاصلے پر رہے۔ صنوبری
 غدود یا تیسری آنکھ آپ کی پیشانی کے عین درمیان واقع ہے۔ موم بتی خواہ
 کسی رنگ کی ہو کام دے گی لیکن بہتر ہوگا کہ اس کا رنگ ارغوانی (اودا)
 ہو کیوں کہ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ارغوانی رنگ چھٹی حس ESP کو بیدار کرنے
 میں بے حد کارآمد ہوتا ہے۔

موم بتی کو چند لمحے تک جلنے دیجئے یہاں تک کہ اس کا شعلہ متوازی ہو
 جائے۔ اب کئی بار اپنی پلکوں کو جھپکائیے۔ جلدی جلدی، کیوں کہ اس کے
 بعد کچھ دیر تک آپ کو بغیر پلک جھپکائے اس شعلہ کو گھورنا ہے۔
 اس کے بعد بلا پلک جھپکائے غور سے شمع کی لو کو گھورنا شروع کر

دیجئے۔ اس طرح بھور اس کے شعلے کو دیکھتے جیسے اس کا مطالعہ کر رہے ہوں۔
شعلے میں آپ کو رنگ بزرگی روشنی نظر آنے لگے گی جو پہلے نظر نہیں آ رہی
تھی۔ آپ توجہ کے ساتھ گھورتے رہیے۔ یہ محسوس کرنے کی کوشش کیجئے کہ
یہ روشنی آپ کی پیشانی کے اندر چل رہی ہے۔ عین مرکزی حصے میں جہاں
تیسری آنکھ واقع ہے۔ شعلے کو گھورتے رہیے۔

آپ کوشش کریں گے تو تیس سے ساٹھ سیکنڈ تک بلا پلک جھپکائے
شعلے کو گھور سکیں گے۔ بہر فرغ جتنی دیر ممکن ہو گھورتے رہیے پھر آہستہ سے
آنکھ بند کر لیجئے۔ اچانک بند نہ کیجئے بلکہ بہت اطمینان کے ساتھ آہستگی سے
اس کے بعد نظروں کو اوپر نیچے گھما بیٹے لیکن پیشانی کے مرکز میں دتیسری آنکھ
کے مقام پر ساری توجہ مرکوز رکھیے۔

اگر آپ نے اس مشق کو صحیح طور پر مکمل کیا ہے تو اچانک یہ محسوس ہوگا
کہ شمع کی لو آپ کے دماغ میں روشن ہے۔ یہی مشق کی کامیابی کی علامت ہو
گی۔ آپ بالکل یہ محسوس کریں گے کہ موم بتی دماغ کے اندر روشن ہے جسے
آپ نے خود اسے وہاں روشن کیا ہے۔ اس کی رنگارنگ روشنی سے آپ کا
دماغ منور محسوس ہونے لگے گا۔ ایسا محسوس ہوگا کہ اندر صرف نور ہی نور بکھرا
ہوا ہے۔ فرحت انگیز ٹھنڈی اور رنگین روشنی۔ اور اب آپ اسے
اپنی تیسری آنکھ سے گھور رہے ہیں جس کی پلک بالکل نہیں جھپکتی۔

اب جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آپ بڑی آسودگی محسوس کرنے
لگیں گے۔ آہستہ آہستہ، اطمینان کے ساتھ آنکھیں کھولیے۔ ممکن ہے عین

لمحہ آپ کے ذہن میں ایک اشرافیٰ عکس اچانک ابھرے یا پھر کئی خلک کے
 لڑائیں۔ ان کو واضح کرنے کی کوشش کیجئے۔ اور جن کو آپ پہچان سکیں ان
 پوری توجہ مرکوز کیجئے۔ ممکن ہے اس لمحہ آپ ٹیلی پتھی کی قوت کے زیر اثر
 ہی سے رابطہ کر لیں۔ یا پھر کسی ایسی چیز کی خیالی تصویر ذہن میں نظر آنے لگے
 یہ آپ کی آنکھیں نہ دیکھ سکتی ہوں یا جو آپ کی آنکھوں کی پہنچ سے بہت
 دور ہو۔ اور یہ ٹیلی پتھی کے ذریعہ رابطہ کرنے کی پہلی کامیاب کوشش ہوگی۔
 مراقبے کی یہ مشق ایک قسم کی ابتدائی تربیت ہے جو ای ایس پی کی قوت
 کو پروان چڑھانے کے لیے بڑی کارآمد ثابت ہوتی ہے۔ اس کا اصل مقصد
 غیر معمولی حسی ادراک کی قوت کو بیدار کرنا ہے جو ہم سب کے اندر موجود ہوتی ہے۔
 ممکن ہے کہ آپ کی پہلی کوشش کامیاب نہ ہو۔ لیکن یاد رکھیے کہ
 ٹیلی پتھی اور دوسرے تمام روحانی علوم کو سیکھنے کے لیے پہلے چلنا سیکھنا
 چاہیے پھر دوڑنا۔ پہلی مرتبہ جب آپ ذہن کی آنکھ میں کسی کو دیکھنا
 اور برقرار رکھنا سیکھ لیں گے۔ تو پھر آہستہ آہستہ آپ میں ان تمام مناظر
 اور عکس کو دیکھنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ جو آپ کی بصری آنکھیں
 نہیں دیکھ سکتی ہیں۔ دور دراز فاصلوں پر موجود افراد چیزیں اور مناظر آپ
 اس طرح دیکھ سکیں گے جیسے وہ سب آپ کے سامنے موجود ہوں اور یہ
 قوت بتدریج آپ کو اس قابل بنائے گی کہ آپ مستقبل میں پیش آنے
 والے واقعات کی جھلک بھی دیکھ سکیں گے۔

ایک اور طریقہ

غیر معمولی حسّی ادراک (ای۔ ایس۔ پی) ہماری زندگی میں ہر قدم پر رہنمائی کر سکتا ہے۔ ذہن کی یہ غیر معمولی روحانی قوت کوئی نئی دریافت نہیں ہے۔ بچپن میں ہمارے بزرگوں نے اس کا استعمال سکھایا تھا لیکن ہم اسے چھٹی حس یا ایس پی کے نام سے نہیں جانتے تھے۔ اسکول کے ابتدائی ایام میں بڑے بوڑھے یہ بتلاتے تھے کہ صبح سویرے اٹھنے کے لیے سونے سے پہلے اپنا نام لے کر کہو: "عابد مجھے ٹھیک چھو: بچے اٹھا دینا اور بار بار اس جملے کو دہراتے رہو یہاں تک کہ آنکھ لگ جائے۔ اس عمل کے ذریعے ٹھیک چھو: بچے آنکھ کھل جاتی تھی۔

یہ کوئی جادو نہیں تھا۔ یہی چھٹی حس تھی جس کی ذہنی تربیت ہمیں صبح ٹھیک مطلوبہ وقت پر بیدار کر دیتی تھی۔

ڈیوڈ ہونے نے اس سلسلے میں بڑے واضح طور پر یہ کہا ہے کہ میں ہمیشہ یہ کہتا ہوں کہ چھٹی حس کی قوت کو زندگی میں رہنمائی کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔ لیکن صرف اسی پر بھروسہ کر کے زندگی نہیں بسر ہو سکتی۔ یہ صرف آپ کی صلاحیتوں اور کوششوں کو اجاگر کر کے کامیاب بنانے میں معاون

ہو سکتی ہے۔

مثال کے طور پر صبح سویرے بیدار ہونے کا مسئلہ لے لیجئے۔
 آپ اپنی ذہنی قوت کو اس مقصد کے لئے بہ آسانی استعمال کر سکتے
 ہیں۔ ہم طریقہ کار بتلا رہے ہیں۔ اس پر ایک ہفتے تک عمل کیجیے۔ اس کے بعد آپ
 آپ کو بیدار ہونے کے لئے گھڑی کے الارم کی ضرورت کبھی پیش نہ آئے گی۔
 آپ اپنے ذہن کی گھڑی بطور الارم استعمال کرنا ہوگی۔ اور یقین کیجئے کہ
 یہ گھڑی ہر ایک کے ذہن میں موجود ہے۔ صرف اس کو استعمال کرنے کا
 طریقہ لوگ نہیں جانتے۔

پہلے یہ فیصلہ کر لیجئے کہ آپ کس وقت بیدار ہونا چاہتے ہیں پچھو بھی ،
 آٹھ بجے ، یا دس بجے ؟

جب یہ فیصلہ کر لیں تو جس وقت سونے کے لیے لیٹر پر دراز ہو جائیں تو
 اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ ذہن میں ایک گھڑی کا تصور کریں جو سات بج رہی ہے۔
 اس تصور کو اتنی دیر تک ذہن میں رکھیں کہ نقش ہو جائے۔ اس کوشش میں
 صرف چند لمحوں کا وقت لگتا ہے۔

اب آپ کو نیند آنے لگے گی۔ جب نیند کا غلبہ ہونے لگے تو ذہن میں
 بار بار دہرائیے۔ میں سات بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں۔ میں سات بجے بیدار
 ہونا چاہتا ہوں۔

اور اس جمنے کو ذہن میں دہراتے ہوئے اس یقین اور اعتماد کے ساتھ
 سو جائیے کہ آپ ٹھیک سات بجے بیدار ہو جائیں گے۔ آپ کی آنکھ سات

بچے خود بخود کھل جائے گی۔

اس سلسلے میں یہ وضاحت کر دینا ضروری ہے کہ اس طریقہ کار میں آپ کو ایک صوت میں کامیابی نہ ہوگی۔ اگر آپ نے نیند کا کوئی مصنوعی طریقہ اختیار کیا ہے۔ مثلاً کوئی نشہ کیا ہے یا نیند کی کوئی کھائی ہے تو یہ مشق مؤثر نہیں ہو سکتی۔ اگر آپ بیمار ہیں۔ یا کوئی ایسی دوا کھا رہے ہیں جو خواب آور ہے تو بھی کامیابی کا امکان نہیں ہے۔

ایک مرتبہ جب آپ اس طریقہ عمل پر عبور حاصل کر لیں اور مکمل اعتماد حاصل ہو جائے تو اس میں مزید اضافہ کر سکتے ہیں۔

مثلاً یہ دہرانے کے بعد کہ "میں سات بجے بیدار ہونا چاہتا ہوں۔ اس کے ساتھ یہ بھی دہرائے کہ "میں گہری نیند سوؤں گا اور بالکل تروتازہ بیدار ہوں گا۔ آپ واقعی گہری نیند کے بعد بالکل چاق و چوبند اور تروتازہ بیدار ہونے لگیں گے۔

ایک اور طریقہ | اپنی غیر معمولی ذہنی قوت کو بڑے کار لانے

کا ایک تیسرا طریقہ بھی کافی دلچسپ ہے۔ یہ طریقہ

آپ کی یادداشت کو بہتر بنانے اور تیز کرنے میں بڑا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

صبح سے شام تک آپ ان گنت لوگوں سے ملتے ہیں لیکن عموماً ان کے

نام آپ کو بعد میں یاد نہیں رہتے۔

دوبارہ جب آپ کی ملاقات ان میں سے کسی سے ہوتی ہے تو آپ کو نام یاد نہیں آتا اور ایسی صورت میں بعض اوقات بڑی کوفت اور شرمندگی ہوتی ہے اور جب آپ اس سے یہ کہتے ہیں کہ "معاف کیجیے، آپ کا نام یاد نہیں آ رہا۔" تو اس کے احساسات کو شدید ٹھٹھیس پہنچتی ہے۔

ٹریوڈ ہونے نے آپ کی اس دشواری کا ایک آسان حل بتلایا

ہے۔

آئندہ جب کسی سے آپ کا تعارف کرایا جائے تو اس کا نام توجہ اور غور سے سنیے۔ عموماً لوگ ایسا نہیں کرتے۔

آپ اس سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ اپنا نام دو تین بار دہرائے۔ اسے حیرت زدہ نہ ہوگی لیکن برا نہیں مانے گا۔ کیوں کہ اپنا نام سن کر ہر ایک کو بڑی خوشی ہوتی ہے۔ اب اس نام کو ذہن میں محفوظ کر لیجئے۔

اس کے بعد اس شخص کے چہرے کو غور سے دیکھئے۔ اس کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کیجئے۔ بالکل اسی طرح جیسے اس کا عکس اپنے ذہن میں جذب کر رہے ہوں۔ اس کے بعد اس کے چہرے اور چہرے کی کسی خصوصیت کو بجا کر کے ذہن نشین کرنے کی کوشش کیجئے۔ ہر چہرے میں ایک نہ ایک نمایاں خصوصیت ہوتی ہے۔ کوئی تل، کوئی نشان، کوئی عیب یقیناً مل جائے گا۔ چہرے کے ساتھ اس کو بھی ذہن نشین کر لیجئے۔

ٹیلی پتھی

غیر معمولی حسی ادراک اور روحانی قوتیں

جب ہم ٹیلی پتھی پر مطالعہ شروع کرتے ہیں تو چند اصطلاحات بار بار زیر مطالعہ آتی ہیں۔ ان سے بسا اوقات ذہن الجھنے لگتا ہے۔ اس لیے آئیے ان اصطلاحات کا مفہوم اچھی طرح سمجھ لیں۔

انسان کی اعلیٰ ترین نفسی یا روحانی قوت (SUPER PSYCHIC)

نے اسے ان تمام علوم روحانی پر قادر کیا ہے جس کا ذکر ہم ٹیلی پتھی کے موضوع میں پڑھتے رہے ہیں۔ ان تمام علوم کا تعلق ایک ہی چیز سے ہے۔ انسانی ذہن اس ذہن کو قدرت نے اعلیٰ ترین قوتیں عطا کی ہیں، ان قوتوں کو پہچاننے اور پروان چڑھانے کی کوشش انسان ہمیشہ سے کرتا رہا ہے اور اس کے باوجود آج بھی بہت سی قوتیں ایسی ہیں جس کو وہ پہچان تو سکتا ہے لیکن اس کی توجیح نہیں کر سکتا۔

کل تک ہم اڑن کھٹولے کا ذکر جادو اور طلسمی کہانیوں میں پڑھتے تھے آج ہوائی جہاز اور راکٹ نے ہماری طلسمی کہانیوں کو حقیقت بنا دیا ہے۔ یہ سب کچھ انسان کی ذہنی قوتوں کا ہی کرشمہ ہے۔ ایٹم، ہائیڈروجن، خلائی

علم کو حاصل کرنے کا زمینہ ہیں۔ ٹیلی پتھی کے عملی طریقوں کو سیکھنے کے لیے ان کو عبور کر کے ہی پہنچا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر ہونے ان علوم کے ان ماہرین میں شمار ہوتے ہیں جن کو عالمگیر شہرت حاصل ہے۔ ان کی حیرت انگیز روحانی قوتوں کا مزدا سرہ لاکھوں افراد ٹیلی ڈرن اور مجمع عام میں دیکھ چکے ہیں۔ ہم اس لیے ڈاکٹر ہونے کے ابتدائی تجربات کا ذکر ضروری تصدیق کرتے ہیں۔

روحانی قوتوں کے حیرت انگیز کرشمے

ڈیوڈ ہونے DAVID HOY امریکہ کی ریاست انڈیانا کے ایک قصبے میں پیدا ہوئے۔ ان کے والد ایک مذہبی رہنما تھے۔ اس لیے ہونے کو ابتدا سے ہی گرجا گھر کا روحانی ماحول ملا۔ اکیس برس کی عمر میں وہ یونیورسٹی آف جونز میں داخل ہوا جو روحانی علوم کی مثالی درس گاہ ہے۔ یہاں پر ہیزگاری کے بڑے سخت اصول نافذ ہیں۔ تباہ کنوشی، شراب، قمار، سینما، بیٹی، جنسی تعلقات یہاں تک کہ تاش کھیلنے کی بھی سخت ممانعت ہے۔ یہاں ہر ایسی چیز کا سخت پرہیز ہے جو انسان کی روحانی قوتوں کے پروان چڑھنے میں ذرا بھی حائل ہو سکتی ہوں، یہاں غیر معمولی حسی ادراک ESP سمیت تمام روحانی علوم کی تربیت دی جاتی ہے۔

۱۰ مارچ ۱۹۵۲ء کی صبح کو ڈیوڈ ہونے نے اپنے ایک کلاس فیلو

کی سمت مڑ کر اچانک کہا۔ "آج میرے والد انتقال کر جائیں گے۔"
 اس لڑکے نے حیران ہو کر کہا۔ "تم کو کیسے معلوم ہوا؟ کیا وہ بیمار ہیں؟"
 ڈیوڈ نے سر ہلایا۔ "نہیں۔ ان کی صحت تو بالکل ٹھیک تھی لیکن ہم
 جانتا ہوں کہ وہ آج انتقال کر جائیں گے۔ مجھے محسوس ہو رہا ہے۔"
 شام کو جب ہال کے فون کی گھنٹی بجی تو ڈیوڈ اپنے بستر پر اچھل کر
 کھڑا ہو گیا۔ "میرا فون ہے۔ والد کے انتقال کی خبر ہوگی۔"
 اور حیرت انگیز طریقے پر ایسا ہی ہوا۔ فون پر اسے اپنے والد کے چانک
 انتقال کی اطلاع ملی۔

ڈیوڈ کو خود بھی معلوم نہیں تھا کہ اسے اپنے والد کی موت کی نسل از فرس
 خبر کیسے ہو گئی۔ ان کا خیال ہے کہ کسی طرح ان کے والد کے ذہن نے اس
 سے رابطہ قائم کر کے یہ اطلاع پہنچا دی۔ اس کو آپ ٹیلی پتھی کہتے یا خفیہ
 کا کہنا۔

گرنہ بحوش کرنے سے پہلے ایک مذہبی ریڈیو براڈ کاسٹ کے ریپرسنٹ
 کے دوران ڈیوڈ کی ملاقات ایک لڑکی سے ہوئی جس کا نام نرلے کراسلیس
 تھا۔ ریپرسنٹ کے بعد اس نے بچھ سے (جان گاڑوں) سے اچانک کہا "اس
 گویا جیسی لڑکی کو دیکھتے ہو؟ مجھے اس کا نام نہیں معلوم لیکن اتنا جانتا ہوں
 کہ میری شادی اس سے ہوگی۔"

اور اس کی یہ پیش گوئی بعد میں ایک حقیقت بن گئی۔
 ڈیوڈ کو قدرت نے ابتدا سے ہی غیر معمولی تیز روشانی قوت عطا کی تھی

لیکن اسے علم روحانی پر عبور حاصل کرنے کا جتوٰن تھا۔ اس سلسلے میں وہ ایک مرتبہ برازیل گیا۔ اس ملک کا نام کالے جادو کے سلسلے میں بہت مشہور ہے۔ ڈیوڈ کو اس کی حقیقت جاننے کی بڑی آرزو تھی۔

ایک رات اس نے ایک ساختی ایٹن سے اصرار کیا کہ وہ اسے ووڈو کے کسی عامل جادوگر کے پاس لے چلے۔ ایٹن وہاں نیلساٹی مذہب کی تبلیغ کرتا تھا لیکن ڈیوڈ کے اصرار پر مجبور ہو گیا اور دونوں دوست شہر سلاوڈو کے اس قدیم حصے میں پہنچ گئے جہاں مقامی پسماندہ لوگ بستے تھے اور جلد ہی انہوں نے وہ مکان تلاش کر لیا۔ جہاں ووڈو کی عامل ایک عورت رہتی تھی۔ بڑی پھولی پرنگیزی زبان میں انہوں نے اپنی آمد کا مقصد بتلایا۔ دروازہ کھولنے والی ایک موٹی سی بھدی عورت تھی۔ وہ ان کی بات سن کر مسکرائی اور انہیں اندر لے گئی۔ جہاں جادو کا عمل جاری تھا۔ انہیں یہ دیکھ کر حیرت ہوئی کہ جادوگر نے ایک خوب صورت جوان لڑکی تھی جس نے بڑی خوش اخلاقی کے ساتھ اس کا خیر مقدم کیا۔ وہ ایک امریکن کو اپنے علم سے دلچسپی پر بے حد متاثر ہوئی اور ڈیوڈ کو ووڈو کے علم کے متعلق اس نے وہ سب کچھ سکھایا جو وہ معلوم کرنا چاہتا تھا۔

ڈیوڈ نے بتلایا کہ اس نے جادوگر لڑکی کی ساحرانہ پار روحانی قوت کے حیرت انگیز کوششیں دیکھے۔ اس نے ایک مرغ کی گردن کاٹ دی پھر بھی وہ اسی طرح چلتا رہا جیسے وہ زندہ ہو۔ اس نے اپنی آنکھ پر سفیوٹی سے پٹی بندھوا لی پھر بھی کپڑے کا رنگ بتلاتی رہی اور پھر آخر میں اس نے

ڈیوڈ سے اس نے کہا کہ وہ اپنا دایاں ہاتھ اٹھائے اور انگلیوں کو پھیلا لے
 اس نے آہستہ سے ڈیوڈ کے ہاتھ کو اپنے ہاتھ سے چھوا اور مسکراتے ہوئے
 کہا کہ اب ہاتھ نیچے کر لے... لیکن ڈیوڈ یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ اس کی انگلیاں
 جیسے منجمد ہو گئی تھیں۔ کوشش کے باوجود وہ انہیں برابر نہ کر سکا تو لڑکی نے
 دوبارہ اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ سے مس کیا۔ اور انگلیاں بالکل ٹھیک ہو گئیں۔
 ڈیوڈ اس منظر پر حیران رہ گیا کیونکہ جادو گر نے نہ تو اس سے
 پہناٹا نہ کیا تھا نہ کوئی اور عمل کیا تھا۔ ڈیوڈ اس سے اتنا متاثر ہوا کہ اس نے
 برازیل کے پیام کے دوران وڈو کے عمل کے متعلق بہت کچھ سیکھا۔ اس
 کے بعد اس نے بالبعد النفسیات (PARA PSYCHOLOGY) کا گہرا
 مطالعہ کیا۔ اور پروفیسر جوزف بنکس رائن سے تربیت حاصل کی جن کا شمار
 سکمڈ فرائیڈ کے بعد قابل ترین ماہر نفسیات کی حیثیت سے ہوتا ہے۔
 پروفیسر رائن نے چالیس برس قبل روح کے متعلق بڑے اہم تجربات کیے
 تھے اور غیر معمولی حسّی ادراک E.S.P. کی اصطلاح عام دراصل انہیں کی اختراع
 ہے۔

پروفیسر رائن نے (EXTRA SENSORY PRECEPTION)

اسی۔ ایس۔ پی پر تمام زندگی کے تجربات کے بعد مشق کے لیے جو کارڈ دیا تے
 ایجاد کیے تھے۔ وہی آج بھی تمام دنیا میں استعمال ہوتے ہیں۔ یہ کارڈ بالکل
 تاش کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں جن پر مختلف شکلیں بنی ہوتی ہیں۔ ڈیوڈ
 ہونے لے بھی یہ علم سیکھنے میں پروفیسر رائن سے بہت استفادہ کیا ہے۔

پروفیسر رائن کے مطابق۔ ای۔ ایس۔ پی کی عام اصطلاح دراصل
تین مختلف علوم کے امتزاج سے مل کر بنی ہے۔

- ۱۔ ٹیلی پتھی ذہنی رابطہ کا علم
- ۲۔ پیش ادراک یعنی مستقبل کی پیش گوئی (PRECOGNITION PROPHECY)
- ۳۔ ذہنی قوت کے ذریعے مادی چیزوں کو کنٹرول کرنے کا نام (PSYCHO KINESIS)

ٹیلی پتھی کا علم ذہنی رابطے یا تکلم تک محدود نہیں ہے بلکہ اس کے
ذریعے دوسرے کے ماضی کے عمل کو تصور کی لنگان سے دیکھا بھی جاسکتا ہے
اور یہ صرف انسان تک محدود نہیں ہے۔ اس کے ذریعے جس طرح دیکھا
جاسکتا ہے کہ کسی نے ماضی میں کیا عمل کیا تھا۔ اسی طرح کسی مکان یا مقام پر
ماضی کے اندر پیش آنے والے واقعات کی ذہنی تصویر بھی دیکھی جاسکتی
ہے۔

اس طرح مستقبل کا حال معلوم کرنے کا علم بھی ہے۔ اس کے ذریعے
ایک عامل کسی خیر کو چھو کر یہ بتلا سکتا ہے کہ مستقبل میں یہ کسی کے قتل کے لیے
استعمال ہوگا۔ یا کسی کار کو دیکھ کر یہ بتلا سکتا ہے کہ اس کو مستقبل میں حادثہ
پیش آئے گا۔

صفات ہر انسان میں موجود ہوتی ہیں۔ اور جس طرح یادداشت کی تربیت ممکن ہے۔ اسی طرح روحانی قوتوں کی تربیت بھی کی جاسکتی ہے۔ بلاشبہ بعض افراد میں یہ قوت غیر معمولی ہوتی ہے۔ ٹریڈ نے روحانی قوت کو بیدار کرنے اور پروان چڑھانے کا طریقہ یعنی بتلایا ہے۔ اس نے اور اس کی پیروی کرنے والے نے اپنے تمام بچوں کو روحانی علوم کو بروئے کار لانے کی تربیت دی ہے اور یہی نتیجہ اور دوسرے علوم کو روکھیل کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ ہم آئندہ صفحات میں بچوں کی تربیت کے طریقہ کار کا بھی ذکر کریں گے لیکن پہلے روحانی قوتوں کے پندرہ اور تیرہ بات کا جائزہ لے لیا جائے۔

مستقبل کی پیش گوئی

۱۹۶۶ء میں ڈیوڈ ہوسٹس نے پیش گوئی کی تھی کہ امریکہ کے صدر جانسن آئندہ انتخابات میں صدارتی امیدوار نہیں ہوں گے۔
صدر جانسن اس وقت اتنے مقبول تھے کہ کسی کو اس پیش گوئی پر اعتبار نہ آیا۔ لیکن پیش گوئی سچ ثابت ہوئی اور صدر جانسن نے صدارتی انتخابات میں حصہ نہیں لیا۔

۳ نومبر ۱۹۶۶ء کو ڈیوڈ ہوسٹس نے پیش گوئی کر کے پھل پھادی کہ جیکوبین کینیڈی ایک مالدار یونانی سے شادی کرے گی۔ اس نے یہ پیش گوئی ڈوسٹن کے ٹیلیویشن پر کی تھی۔ بعد میں یہ بھی سچ ثابت ہوئی۔

اس قسم کی متعدد حیران کن پیش گوئیاں ڈیوڈ ہوسٹس سے منسوب ہیں۔ خود ڈیوڈ کا کہنا یہ ہے کہ یہ کوئی جادو نہیں ہے۔ ہم نے وقت کو تین ادوار یعنی ماضی، حال اور مستقبل میں تقسیم کر دیا ہے۔ حال ہمارے سامنے ہوتا ہے لیکن ہم اپنے ذہنی ادراک کے ذریعے ماضی اور مستقبل میں بھی پہنچ سکتے ہیں۔ اس میں ہماری یادداشت کا بڑا دخل ہوتا ہے جب ہم ماضی کا کوئی واقعہ یاد کرتے ہیں تو ہمارا ذہن خود بخود ماضی میں پہنچ جاتا ہے۔ اس طرح ہم مستقبل میں بھی اپنا ذہن بھیج سکتے ہیں۔

ڈیوڈ نے اس کا طریق کار بتلاتے ہوئے کہا کہ اس علم کی کنجی صرف ایک لفظ میں ہے۔ "محنت"۔ آپ اگر جی رگاکر محنت کریں اور کسی بھی علم کو دیکھنے کی کوشش کریں تو کامیابی یقینی ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے آپ کو اصول اور طریقے بتائے جاسکتے ہیں۔ لیکن ان پر عمل کرنا، ان کی مشق کرنا اور ان کو دیکھنے کے لیے مسلسل کوشش کرنا آپ کا اپنا کام ہے۔
مشق روزانہ کرنا چاہیے۔

کامیابی چند دنوں میں بھی ممکن ہے اور مہنتے اور مہینے بھی لگ سکتے ہیں۔ آپ اس یقین کے ساتھ ابتدا کیجئے کہ آپ میں صلاحیت موجود ہے اور آپ اس عمل کو سیکھ سکتے ہیں۔ ذہن سے تمام شکوک و شبہات اور ناکامی کا خوف نکال پھینکنے۔

اس کے بعد اپنے ذہن کو مستقبل میں لے جائیے۔

ظاہر یہ بات بڑی عجیب سی لگتی ہے لیکن ایک مرتبہ کوشش کیجئے تو یہ مشکل آسان ہو جائے گی۔ بس یہ تصور کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ مستقبل میں ہیں۔ ذہن میں مستقبل کا عکس ابھرنے دیجئے۔ واضح اور صاف عکس جو کچھ نظر آتا ہے اسے ذہن نشین کر لیجئے۔

اس مشق کو مزید آسان بنانے کے لیے تاش کے پتے کا رآمد ہو سکتے ہیں۔ گھر میں کسی جگہ تاش کی گڈی رکھ دیجئے۔ اب اپنے ذہن کے تصور میں اس گڈی کا عکس ابھرنے دیجئے۔ اس حد تک کہ یہ محسوس ہونے لگے کہ گڈی سامنے رکھی ہے اب گڈی میں رکھے ہوئے تیسرے پتے کو ذہن کی نگاہ سے دیکھئے۔ اس طرح

کہ وہ کھلا رکھا ہوا ہے۔ دیکھئے یہ کون سا پتہ ہے؟ اور جب اس کی واضح تصویر نظر آنے لگے تو پھر وہاں بجائے جہاں تاش کی گڈی رکھی ہوئی ہے۔ تیسرا پتہ اٹھا کر دیکھئے۔ کیا آپ کے ذہن میں ہی پتہ آیا تھا؟ اس پہلے تجربے میں کامیابی ہو یا نا کامی اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ جو چیز ہم سے وہ تجربہ ہے اور یہ کوشش کہ آپ نے اپنے ذہن کو مستقبل بینی کے لئے استعمال کیا ہے اور ان دیکھی چیز کو فاصلے سے اپنے ذہن کے ذریعے دیکھنے کی کوشش کی ہے۔ اگر آپ کوشش کرتے رہے تو یہ روحانی صلاحیت ضرور پیدا ہو جائے گی۔

دوسری مشق :-

مستقبل بینی کی صلاحیت اس کو کہتے ہیں کہ آپ آئندہ ہونے والی بات کی تصویر اپنے پردہ خیال پر دیکھ لیں۔ بالکل اس طرح جیسے وہ واقعہ آپ کی نظروں کے سامنے پیش آ رہا ہے۔

آئندہ پیش آنے والے واقعات کی جھلک ذہن میں کس طرح دیکھی جائے۔ یہ کوئی جادو نہیں ہے۔ اطمینان کے ساتھ بیٹھ جائیے جہاں آپ کی تنہائی میں کوئی خارج نہ ہو۔ ذہن میں مستقبل کا تصور پورے انہماک سے لائیے۔ بالکل اس طرح جیسے فوٹو گرافر اپنے کیمرے سے کسی منظر کو فوکس میں لاتا ہے اور پھر اس کو واضح کر دیتا ہے۔ ذہن کے کیمرے سے جو کچھ نظر آ رہا ہے اس کو اتنا واضح کیجئے کہ عکس صاف نظر آنے لگے۔ یہ جاننے کی کوشش کیجئے کہ یہ منظر کہاں اور کس چیز کا ہے۔

جو بھی واقعہ نظر آ رہا ہو اس کے متعلق ذہن سے پوچھیے کہ یہ کب پیش

آنے والا ہے۔ مہینے یا سال کے بعد؛ ذہن جو بھی جواب دے اسے زبان سے ادا کیجئے۔ اب اس جگہ کا تعین کرنے کے لیے کوشش کیجئے۔ کوئی نہ کوئی نشانی میں نظر آسکتی ہے جس سے آپ پہچان لیں جو کچھ دیکھیں اسے بھی زبان سے ادا کیجئے۔ اب ان تمام عکسوں کو ترتیب وار رکھ کر مستقبل کی پیش گوئی کیجئے۔ اس مشق کے دوران بہت سے دھندلے عکس و نقوش ذہن میں آئیں گے جو فوراً ہی غائب بھی ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ اتنی جلدی مرٹ جاتے ہیں کہ یقین نہیں آتا کچھ دیکھا بھی تھا یا نہیں۔ ہزار ہا افراد بغیر کسی مشق کے مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کا عکس دیکھ لیتے ہیں۔ یہ عکس بالکل اچانک ذہن میں آتا ہے اور سبکد دل میں مرٹ جاتا ہے۔ لیکن وہ یہ سوچتے بھی نہیں کہ مستقبل کی جھلک تھی۔

اس لیے آپ کو ذہن دوری اقدام کرنے چاہئیں۔ جو کچھ دیکھیں دوسروں کے سامنے بیان کر دیں۔ کم از کم ایک سے زائد افراد کو بتا دیں دوسرے یہ کہ آپ اس کو مکمل تفصیل کے ساتھ تحریر کر لیا کریں۔ اس مقصد کے لیے ایک ڈائری علیحدہ رکھ لیجئے۔ اور پھر جب بھی کوئی واقعہ ایسا پیش آئے جو آپ کے دیکھے ہوئے ذہن کے عکس سے ذرا بھی مطابقت رکھتا ہو تو اس ڈائری سے موازنہ کیجئے تاکہ یہ اندازہ ہو سکے کہ آپ میں مستقبل بینی کی صلاحیت کس حد تک ہے۔

اس طرح آہستہ آہستہ آپ خود ایک انفرادی ٹیکنک (طریقہ کار) بنا لیں گے۔

مسحور کرنے کا فن

(نظر بندی)

جان گارڈون نے ڈاکٹر ہوٹے کے تجربات بیان کرتے ہوئے مسحور
 کرنے کا فن (SPELL BOUNDING) بھی ایسی پی کی قوت کا ایک
 رشمہ قرار دیا ہے۔

اس سلسلے میں انہوں نے تین اہم مثالیں پیش کی ہیں۔
 برطانیہ کا ایک بدنام شیطان پرست مجرم ایلرٹر کراؤلی مسحور کرنے کی
 رٹ انجیز قوت رکھتا تھا۔ لوگ اسے شیطان جادوگر کے نام سے یاد کرتے
 تھے۔ لندن کے ایک مشہور صحافی ان خبروں کو ہمیشہ احمقانہ قرار دیتے تھے۔ ایک دن
 وہ فٹ پاٹھ پر کھڑے تھے کہ کراؤلی مل گیا۔ گفتگو کے دوران صحافی نے اس کا
 اثر اڑاتے ہوئے کہا۔ وہ ان باتوں پر یقین نہیں کرتے۔ کراؤلی نے غصے میں
 اب دیا۔ "ٹھہرا بھی آجائے گا۔"

اس نے سٹرک پار کی اور مخالف سمت کے فٹ پاٹھ پر جلتے ہوئے
 ایک آدمی کے پیچھے اس کے قدم سے قدم ملا کر چلنے لگا۔ کچھ دور جا کر کراؤلی ...
 مانگ و انتہا لڑکھڑایا۔ صحافی نے حیرت زدہ نگاہوں سے دیکھا کہ کراؤلی ...

سے آگے چلنے والا رہا۔ گھیر بھی اسی انداز میں لڑکھڑایا اور گرتے گرتے بچا کر اڑا
ایک فاتحانہ مسکراہٹ کے ساتھ واپس آگیا۔

کراڈلی نے جس حیرت انگیز قوت کا مظاہرہ کیا وہ ای۔ ایس۔ پی کے

کو شہہ تھا۔

سویت یونین کے سائنس دانوں کے جنوری ۱۹۶۱ء کے شمارے میں بھی

معمولی حسی ادراک کے ایک تجربے کا ذکر موجود ہے۔

لینن گراڈ کے انسٹی ٹیوٹ آف سائیکل ریسرچ کے پروفیسر واسیلو

پیرا سائیکولوجی کا ایک حیرت انگیز تجربہ کیا ہے۔ ان کی ہدایت پر سیوا ستوی

میں ایک بھال طالب علم نے لینن گراڈ کی ایک عورت کو ذہنی رابطہ کے ذریعے

بیند کی ترغیب دینا شروع کی۔ دونوں کے درمیان ترہ کلومیٹر کا فاصلہ تھا

لیکن ٹیلی پتھی کے اس رابطہ کے ذریعے اس عورت کو دن میں دو مرتبہ گھبرا

سلا دیا گیا۔

اس سائنسی تجربے نے ٹیلی پتھی کے سائینٹفک استعمال کی نئی راہ

کھول دیں جن کا ذکر ہم آئندہ صفحات میں کریں گے۔

جان گاڈون نے اپنے ایک ذاتی تجربے کا ذکر کرتے ہوئے

کیا ہے۔ ذہن کی اس اشرافی قوت کے بارے میں ڈیوڈ ہوئے کا یہ خیال

کہ ان پر اسرار ذہنی قوتوں کی تشریح ممکن نہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ میں نے ہوئے

اصرار کیا کہ وہ اس اشرافی ترغیب

کا مجھ پر تجربہ کر کے دکھائے۔ ہونے نے مسکرا کر جواب دیا۔ "کسی نما

TELEPATHIC SUGGESTION

وقت پر کروں گا۔“ لیکن جب میں نے امرار کیا کہ ابھی کرے تو کچھ پس پیش
کے بعد راضی ہو گیا۔

”اچھی بات ہے۔“ اس نے کہا۔ ”لیکن پہلے تم ایک کام کرو۔ برابر والے
کمرے میں جاؤ۔ وہاں میز پر ایک گل دان رکھا ہے اسے اٹھا لاؤ۔“

برابر والا کمرہ ڈرائینگ روم کا تھا اور تاریک پڑا تھا۔ میں نے دروازہ
کھولا اور اندر داخل ہوا۔ کمرے میں سیکمبل اندھیرا تھا۔ میں ٹوٹتا ہوا آگے بڑھا
تو کرسی سے ٹکرایا۔ گھٹنے میں چوٹ لگی اور گرتے گرتے بچا۔

لیکن بالآخر میز پر ٹوٹتے ٹوٹتے گل دان مل گیا۔ اور میں اسے لے کر ہوٹے
کے پاس واپس آ گیا۔ ”اب بتلاؤ کیا کرنا ہے۔“ میں نے کہا۔

جواب میں اس نے کاغذ میری سمت بڑھا دیا۔ میں نے اسے کھول
کر دیکھا۔ لکھا تھا۔ ”تم ڈرائینگ روم کی لائٹ نہیں جلاؤ گے۔“

میں حیران رہ گیا۔ اور تب میں نے سوچا کہ اتنی تاریکی کے باوجود میں
نے لائٹ کیوں نہیں جلائی تھی جب کہ مجھے معلوم تھا کہ سوچ کہاں ہے۔

میں نے اس سے پوچھا کہ آخر یہ سب کیلئے اور کس طرح وہ لوگوں
کو عمل پر مجبور کر دیتا ہے؟

ہوٹے نے بتلایا کہ تم اسے ذہن کو تسخیر کرنے کا علم کہہ سکتے ہو۔ لیکن
یہ مخصوص اوقات میں مخصوص لوگوں پر ہی ہو سکتا ہے۔ اس لیے وہ اس کو علم
نہیں کہہ سکتا اور اس عمل کی سب سے زیادہ خطرناک بات یہ ہے کہ اس کے
اند عمل کا کچھ علم نہیں ہوتا کہ کیا ہو گا۔ بعض لوگوں پر بالکل نہیں ہوتا لیکن بعض

کو ذہنی صدمہ پہنچتا ہے۔ پھر اس نے بتلایا کہ ٹیلی میٹھی کی طرح ہر آدمی اس عمل کی مشق کر سکتا ہے۔

اس نے بنیادی اصول بتلاتے ہوئے کہا کہ اس مشق کے لیے بہترین جگہ وہ ہے جہاں بہت سارے لوگ بیٹھے ہوں۔ مثلاً کوئی ریستورنٹ یا پارک وغیرہ۔

کسی ایک آدمی کو اپنی مشق کے لیے منتخب کر لیجئے جس کی پشت آپ کی جانب ہو۔ اور پھر یہ طے کر لیجئے کہ آپ اسے اس بات پر مجبور کر دیں گے کہ وہ گھوم کر آپ کی جانب دیکھے۔

اب یہ تصور کیجئے کہ آپ کی آنکھوں سے روشنی کی تیز شعاعیں نکل رہی ہیں۔ ان شعاعوں کو اس شخص کی پشت پر مرکوز کر دیجئے بالکل اس طرح جیسے بندوق نے نشانہ لیتے ہیں۔ یہ تصور کیجئے کہ آنکھ سے نکلنے والی شعاعیں اس شخص کی کھوپڑی میں پویست ہوئی جا رہی ہیں۔

جب ایک مرتبہ آپ اس عمل پر عبور حاصل کر لیں تو ان شعاعوں کے ذریعے اس شخص کے ذہن میں یہ پیغام دیجئے۔ "میری طرف گھومو۔" اپنی آنکھوں کو اس کے سر پر مرکوز کر دیجئے اور مسلسل یہ پیغام دیتے رہئے۔ ذہن میں صرف ایک تصور ہو۔ پورے انہماک کے ساتھ۔ کہ شعاعیں آپ کا پیغام اس کے ذہن تک پہنچا رہی ہیں۔ اور پیغام کا سلسلہ جاری رکھیے۔ اس عمل میں ممکن ہے کئی منٹ لگ جائیں لیکن وہ شخص گھوم کر آپ کو حیرت سے دیکھے گا ضرور۔

ہم میں سے ہر ایک نے کبھی کبھی یہ محسوس کیا ہو گا کہ کوئی پچھلے سے گھوڑا ہے۔ کوئی ابنجانا شخص گھوڑا رہا ہے لیکن کسی کو یہ خیال نہ آیا ہو گا کہ یہ ایک قسم کا غیر معمولی حسی ادراک ہے جسے ہم ای۔ ایس پی کہتے ہیں۔ اور ہماری اشتراقی قوت سامنے بیٹھے شخص کی ای۔ ایس پی پر اس طرح اثر انداز ہوتی ہے کہ وہ ہمارے پیغام پر عمل کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے اور جتنی جلد اور جتنی زیادہ کسی کی قوت ارادی کام کرے گی اتنا ہی جلد اس کا رد عمل بھی ہو گا۔

ایک مرتبہ جب آپ کو اس مشق پر اتنا مجبور حاصل ہو جائے کہ دوسروں کو گھوم کر دیکھنے پر مجبور کرنے لگیں گے۔ تو پھر دوسری ترغیبات بھی دے سکتے ہیں۔ مثلاً آپ دستوں کے جگٹھے میں بیٹھے ہوئے ہیں۔ کسی ایک دوست کو اپنا معمول منتخب کر کے اسی عمل کو دہرائیے اور اسے کوئی مخصوص کام کرنے یا نہ کرنے کی ترغیب دیجئے۔ مثلاً پانی کا گلاس گرا دینے یا سگریٹ کو الٹا منہ میں لگانے کی۔ اس کے بعد ذہن میں اس عمل کا تصور کیجئے کہ وہ گلاس گرا رہا ہے یا الٹی سگریٹ منہ میں لگا رہا ہے۔ اور یہ تصور اتنے انہماک کے ساتھ کیجئے کہ تصور بالکل واضح ہو جائے۔ اس کے بعد اپنے ذہن کے آنکھ کی شعاعیں برقی روشنی کی طرح معمول کے ذہن پر مرکوز کر دیجئے۔ ایک بار پھر اسی انداز میں عمل کو دہرائیے یعنی معمول کو مٹا کر عمل کرتے ہوئے اپنے تصور میں دیکھیے۔ اور جب یہ تصور آپ کے ذہن میں بالکل صاف اور واضح ہو جائے تو اسے معمول کے ذہن میں منتقل کر دیجئے۔ ایسی چند ذہنی مشقوں کے بعد آپ دیکھیں گے کہ اس نے واقعی گلاس کو الٹ دیا ہے۔

آپ جب یہ ابتدائی مشق بار بار کرتے رہیں گے تو اندازہ ہوگا کہ
جلد جلد ان میں کامیابی ہونے لگی ہے۔ ایک وقت آپ کو آنا عبور حاصل
ہو جائے گا کہ آپ کسی بھی مجمع میں ایک شخص کو فوراً اپنی سمت گھومنے پر مجبور
کر سکیں گے۔ بالکل ایسے جیسے کہ اس نے کسی خاموش حکم پر عمل کیا ہو۔

ماورائی علوم

جدید سائنسی تحقیق

ٹیلی پیجی، ای ایس پی اور دیگر روحانی علوم کے بعض حیرت انگیز تجربات بظاہر ناقابل یقین معلوم ہوتے ہیں۔ دیگر ماورائی علوم مثلاً روحوں کو بلانے کا علم، سحر یا روحانی علاج کا علم ان تمام پر جدید سائنس دانوں نے تحقیق کی ہے۔

ٹیلی پیجی کے علم کا مطالعہ اور مشق کرنے والے جب کسی بنا پر اپنی کوششوں میں ناکام ہو جاتے ہیں تو اس علم کے بلے میں ان کے ذہن میں مختلف شبہات اور تسکوک پیدا ہوتے ہیں۔ اور علم پر ان کا اعتقاد متزلزل ہونے لگتا ہے۔ یہ بے اعتمادی ان کی کامیابی کی راہ میں ایک رکاوٹ بن جاتی ہے۔

اس حقیقت کے پیش نظر ہم نے یہ ضروری سمجھا ہے کہ ٹیلی پیجی کی عملی مشق کے طریقے بتلانے سے پہلے ہم جدید دور کے سائنسدانوں کی تحقیق پر بھی روشنی ڈالتے چلیں تاکہ آپ یہ اندازہ کر سکیں کہ یہ سب کچھ ایک ٹھوس حقیقت

ہے۔ علم کا مطالعہ لوگوں پر عمل سے پہلے لازم ہے۔ اس طرح علم پر اعتماد اس سے استفادہ حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے۔ گذشتہ صفحات میں ہم نے ٹیلی پیٹھی اور اس سے متعلقہ علوم پر سیر حاصل گفتگو کی ہے۔ اس سلسلے میں جہاں تجربات اور واقعات کا ذکر کیا ہے۔ وہیں ایسے طریق کار بتلائے ہیں جو علم کے استعمال کے بنیادی اصول ہیں۔ ہم یہ نہیں چاہتے کہ آپ اس کتاب کا مطالعہ کرنے کے بعد کسی قسم کی تشنگی محسوس کریں۔ اس لیے ان پراسرار اور "ماورائی" علوم سے متعلق سائنس دانوں کے جدید ترین تجربات کا ذکر بھی کرتے چلیں تو بہتر ہوگا۔ مشہور نامہ نفسیات اور روحانی علوم برین وارڈ نے اپنی کتاب غیر

معمولی حسّی ادراک (چھٹی حس) (ESP-THE SIXTH SENSE)

میں اس علم کی بڑی خوب صورت تعریف کی ہے۔

"جب ہم میز پر رکھے ہوئے سیب کو دیکھتے ہیں تو روشنی کی لہریں ... آنکھوں کے ذریعے اس کا عکس ہماری ذہن میں منتقل کرتی ہیں اور ہم اس کا عکس واقعی اپنے ذہن میں دیکھنے لگتے ہیں۔ بھری عکس کا یہ عمل ہماری سمجھ میں آسانی سے آتا ہے اور قابل یقین ہے کیوں کہ ہماری آنکھیں دھوکا نہیں دیتی ہیں۔ لیکن اگر وہ سیب دوسرے کمرے میں رکھا ہوا ہے یا ہماری نظروں سے دور سینکڑوں میل کے فاصلے پر رکھا ہوا ہے اور ہم اس کے باوجود اسے اپنے ذہن کی آنکھ سے دیکھ رہے ہیں اور وہ سیب درحقیقت وہاں موجود ہے۔ تو ہم نے آنکھوں کے استعمال کے بغیر اس کا بھری عکس اپنے ذہن میں دیکھا ہے۔ اور اسی قوت کو غیر معمولی حسّی ادراک یا ای ایس پی کہتے ہیں۔"

ٹیلی پتھی اور روشن ضمیری

ٹیلی پتھی اور روشن ضمیری یا غیب دانی (CLAIRVOYANCE)

دونوں قوتیں دراصل امی۔ ایس۔ پی کا دوسرا نام ہے۔

ٹیلی پتھی کسی خیال یا عکس کا ایک ذہن سے دوسرے ذہن میں منتقل

ہونے کا عمل ہے جب کہ روشن ضمیری میں یہ اطلاع — بغیر دوسرے ذہن کی

مدد اور تعاون کے حاصل ہو جاتی ہے۔ ٹیلی پتھی کے جدید سائنسی تجربہ

سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ اس عمل میں روحانی رشتے بڑا اہم کردار ادا کرتے

ہیں۔ مثلاً بچوں والی بچوں کا ذہن ایک دوسرے سے بڑا قریبی روحانی رابطہ رکھتا ہے

اسی طرح بچے والدین سے بھائی بہن اور شوہر بیوی ایک دوسرے سے قریبی

ذہنی رابطہ رکھتے ہیں۔

روس میں جدید مشینوں کے ذریعے حال ہی میں اس کا تجربہ کیا گیا۔ سینکڑوں

میل دور ہند کی ہتھ میں ایک آبدوز کے اندر سرگوشی کے سچوں کو ایک ایک

کمر کے ہلاک کیا گیا۔ ہر بچے کی موت پر اس کی ماں کے ذہن میں شدید ہلچل پیدا

ہوئی۔ جسے برقی مشین نے ریکارڈ کیا۔

جدید سائنسی تجربات کے ذریعے تحقیق

ٹیلی پتھی ایک ایسا علم ہے جس کا رشتہ انسان کے ذہن اور روح۔

سے ہے۔ اس کے عمل میں جو دشواریاں اور الجھنیں پیش آتی ہیں۔ ان کی

بنایر شکوک اور شبہات پیدا ہوتے ہیں۔ تجربے سے ایک بات کی تصدیق ہوتی ہے کہ اس کی مشق میں مثبت اور کامیاب نتائج عموماً اسی وقت برآمد ہوتے ہیں۔ جب عامل ذہنی طور پر پوری طرح سکون و سکھونی اور ایک حد تک نیم خوابی کی حالت میں ہو۔ بیجانی کیفیت اور اعصابی تناؤ کی حالت میں یہ نتائج اتنے واضح نہیں ہوتے۔ اس تجربے کے لیے آج کل جو مشین استعمال ہوتی ہے

اسے ای ای جی۔ (ELECTROENCEPHALO GRAPH)

کہتے ہیں۔ یہ مشین ذہنی لہروں (BRAIN WAVES) کے آثار چڑھاؤ کو ریکارڈ کرتی ہے اور جس طرح برقی رو سے ٹیلی وژن پر ہر چیز کا عکس نمایاں ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ذہنی لہروں سے دماغ میں آنے والے تصور کا عکس اس مشین کے اسکرین پر اجاگر ہوتا ہے۔

قارڈس کج

یہ ایک قسم کا بڑا پنجرہ ہے جو تابنے کے تاروں کے جال سے بنایا جاتا ہے۔ تجربہ کرنے والے عامل کو اس میں بٹھا دیا جاتا ہے اور پھر تاروں کے جال میں برقی رو دوڑادی جاتی ہے۔ اس پنجرے کا فرش ایک ایسی لکٹری کابنا ہوتا ہے جس پر برقی رو اثر نہیں کرتی۔ اس طریقہ کار کے ماہرین کا کہنا ہے کہ برقی رو کی وجہ سے پنجرے کے اندر ریڈیشن نہیں جاسکتا۔ اس لیے اگر ای ایس پی رونما ہوتی ہے تو یہ کسی ابجانی قوت کا نتیجہ ہے۔ عملی طور پر یہ ثابت ہوتا ہے کہ اس طریقہ کار سے ای ایس پی کی قوت بڑھ جاتی ہے۔

ابتدا میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ ای۔ ایس۔ پی۔ ڈراصل مقناطیسی۔
 (MAGNETIC) یا برقی (ELECTRICAL) اثر کا نتیجہ ہے لیکن حالیہ
 تحقیق اور تجربے نے اس مفروضے کو غلط ثابت کر دیا۔ برقی قوت اصلے کے
 ساتھ کمزور ہوتی جاتی ہے لیکن ای۔ ایس۔ پی۔ کی قوت، فاصلے سے متاثر ہو کر
 اس کے عامل ہزاروں میل کے فاصلے پر خیالات اور تصویریں نشر کر سکتے ہیں
 اور جاندار پر جانے والے ایک خلا نورد ایڈمپل نے تو خلا سے زمین پر ٹیلی مپیجی
 کے ذریعے رابطہ قائم کر کے یہ ثابت کر دیا ہے کہ اس کی قوت، زمان و مکان کے
 فاصلوں سے بھی بے نیاز ہے۔

ناراڈی کیج کے تجربے سے بھی کارآمد معلومات حاصل ہوئی ہیں۔
 اس میں برقی رود وڑانے کے بعد چونکہ باہر کے شور و غل اور ریڈیشن
 کا گزر نہیں ہوتا۔ اس لیے اندر بیٹھے ہوئے عامل کو مکمل سکون اور کمیونی
 حاصل ہوتی ہے اور اس کی ای۔ ایس۔ پی۔ کی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

زینر کارڈ ZENER CARD ٹسٹ

ٹیلی مپیجی کے اس طریقہ کار کی تفصیل بتانے سے قبل ہم اس کے مشینی
 استعمال کے بارے میں ذکر کریں گے۔

اس طریقہ کی آزمائش کی مشق کی ممکنہ خامیوں سے بچنے کے لیے جرمنی
 میں پیراسائیکولوجی کے ماہرین خود کار مشین استعمال کرتے ہیں (جس کی تصویر
 صفحہ نمبر ۹۱ پر دیکھیے) اس آزمائشی تجربے میں جب معمول آٹھ مرتبہ بائ

صحیح اندازہ کرنے تو یہ تسلیم کر لیا جاتا ہے کہ ایسی پنی یا ٹیلی پیٹھی کی قوت کام کر رہی ہے۔

سائنسدانوں نے ۱۹۲۴ء سے ای۔ ایس۔ پی میں دلچسپی لینا شروع کر دی تھی۔ اور اس پر تحقیق اور تجربے کا سلسلہ جاری ہو گیا تھا۔ اس زمانے میں نارٹھ کیلیفورنیا کی ڈیوک یونیورسٹی کے پروفیسر جے بی رائن J.B. RHYN نے اپنے ایک تجربے کے نتائج شائع کرنا شروع کر دیے۔ انہوں نے اپنے تجربے کے لیے زینر کارڈ استعمال کیے تھے۔ جس میں مجموعی کارڈ ۲۵ تھے۔ ان میں ہر پانچ کارڈ پر آسان سے علامتی نشان بنے ہوئے تھے۔ یہ نشانات کراس (X) اٹار (☆) سرکل (O) اسکوائر (□) اور لہریے دار لکیریں (~~~~) تھیں۔ ان کارڈوں کو تاش کے پتوں کی طرح اچھی طرح پھینٹ دیا جاتا تھا۔ اور ایک ایک کر کے اٹھایا جاتا تھا۔ عامل یا پیغام بھیجے والا ہر کارڈ کو اٹھا کر اس پر بنا ہوا نشان دیکھتا تھا اور معمول یا پیغام وصول کرنے والا اپنی ٹیلی پیٹھی کی قوت کے ذریعے یہ اندازہ کرنے کی کوشش کرتا تھا۔ عامل نے کون سا کارڈ اٹھایا ہوگا۔ وہ اپنے اندازے کو ایک — کاغذ پر تحریر کرتا جاتا تھا اور بعد میں اس کے ریکارڈ سے یہ معلوم کیا جاتا تھا کہ اس نے کتنی مرتبہ صحیح اندازہ کیا ہے۔

یہ طریقہ بہت آسان تھا کیوں کہ کارڈ پر کل پانچ نشانات بنے ہوئے تھے۔ اور اکثر کئی اندازے درست نکلتے تھے۔ اس لیے ابتدائی تجربوں کو زیادہ قابل اعتماد نہیں کہا جاسکتا لیکن جب یہ اندازہ عمومی اعتبار سے زیادہ

درست ثابت ہونے لگیں یعنی بار بار اور بیشتر جوابات درست آنے لگیں تو پھر یہ سمجھ لینا چاہیے کہ ٹیلی پتھی کی قوت کار فرما ہے۔

۱۸۸۰ء میں مالکم گوٹھری (MALCOM GUTHERY) نے بھی مس

ای کے اشتراک سے ایسا ہی تجربہ کیا تھا۔ اور بڑی حد تک ملتے جلتے نشانات کی شکل میں کامیاب نتائج برآمد ہوئے تھے۔ ذیل میں ہم اس کی تصویر دے رہے ہیں۔ پہلی سطر میں وہ نشانات ہیں جو پیغام بھیجنے والے نے بنائے۔ دوسری سطر میں معمول کے ٹیلی پتھی کی قوت کے ذریعہ ان کو وصول کیا۔ ان سے آپ زینر کارڈ کے تجربے کی اہمیت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

عالم کے ارسال کردہ نشانات

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

معمول کے موصول شدہ نشانات

پروفیسر رائن کے ایجاد کردہ زینر کارڈ کے طریقے کو بہت سے سائنسدانوں نے اس وقت لغو اور ناقابل اعتماد قرار دیا تھا لیکن بعد میں اس کو درست تسلیم کر لیا گیا۔

ایک اور سائنسی تجربہ - سائیکو کینیس (PSYCHOKINESIS) سائیکو کینیس ذہن کی اس حیرت انگیز قوت کو کہتے ہیں جس کے ذریعے کسی چیز یا اشیاء کو حرکت دی جاسکتی ہے۔ مثلاً سگریٹ سٹکے اور دوسری اشیاء ذہنی قوت سے حرکت کرنے لگتی ہیں۔

یہ حیرت انگیز قوت بہت کم لوگوں میں ہوتی ہے لیکن سائنسی تجربے سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ انسانی ذہن کو یہ قوت حاصل ہے چنانچہ اس کے ماہرین کی ذہنی صلاحیت اور قوت اس حد تک پروان چڑھ سکتی ہے کہ وہ اپنے کو اپنی مرضی کے مطابق حرکت دے سکتے ہیں اور کرسی اور میز جیسی بھاری اشیاء کو بھی ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچا سکتے ہیں۔

کل تک لوگ اس قوت کو جادو سمجھتے تھے لیکن ردی ماہر نفسیات اور روحانی علوم نیلیا میناٹیلوانے اپنے تجربے سے اس کو حقیقت ثابت کر دیا ہے اس تجربے کے دوران سائیکو کینیس جسے ہومیاپی کے PK کے مختصر نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ انسانی جسم میں نمایاں تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔ دماغ کی کیفیت معلوم کرنے کے لیے جو الیکٹروڈ سر پر لگائے جاتے ہیں۔ ان ذہن میں پیدا ہونے والے برقی اشارے (SIGNALS) ریکارڈ کیے جاتے ہیں۔ اس طرح غائق سامنے آتے ہیں۔ ان کے مطابق ذہن میں برقی لہریں انتہائی شدت سے پیدا ہونے لگتی ہیں۔ اس کے ساتھ نبھس کی رفتار بڑھ کر فی منٹ ۱۰۲ ہو جاتی ہے جسم میں شدید کان پیدا ہو جاتی ہے اور کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے۔

جیسا کہ ہم نے پہلے بتلایا پی کے کی قوت ہر ایک میں اتنی نہیں ہوتی کہ اسے بروئے کار لایا جائے اور عملی مظاہرہ کیا جاسکے۔ لیکن آپ نے جادو کے تماشوں میں اکثر اس کا مظاہرہ دیکھا ہوگا۔ لندن کے کولن ایون کو اس پر اتنا عبور حاصل ہے کہ وہ بارہا مجمع عام میں خود کو دفنا میں بند کرنے کا مظاہرہ کر چکے ہیں۔ ہم نے ڈیوڈ ہونے کے تجربات کا ذکر کرتے ہوئے پی کے کے بارے میں چند عملی طریقوں کا ذکر کیا تھا۔ اس سلسلے میں ہم آپ کو مزید کچھ بتلائیں گے لیکن پہلے چند اور موضوعات کا ذکر کریں۔

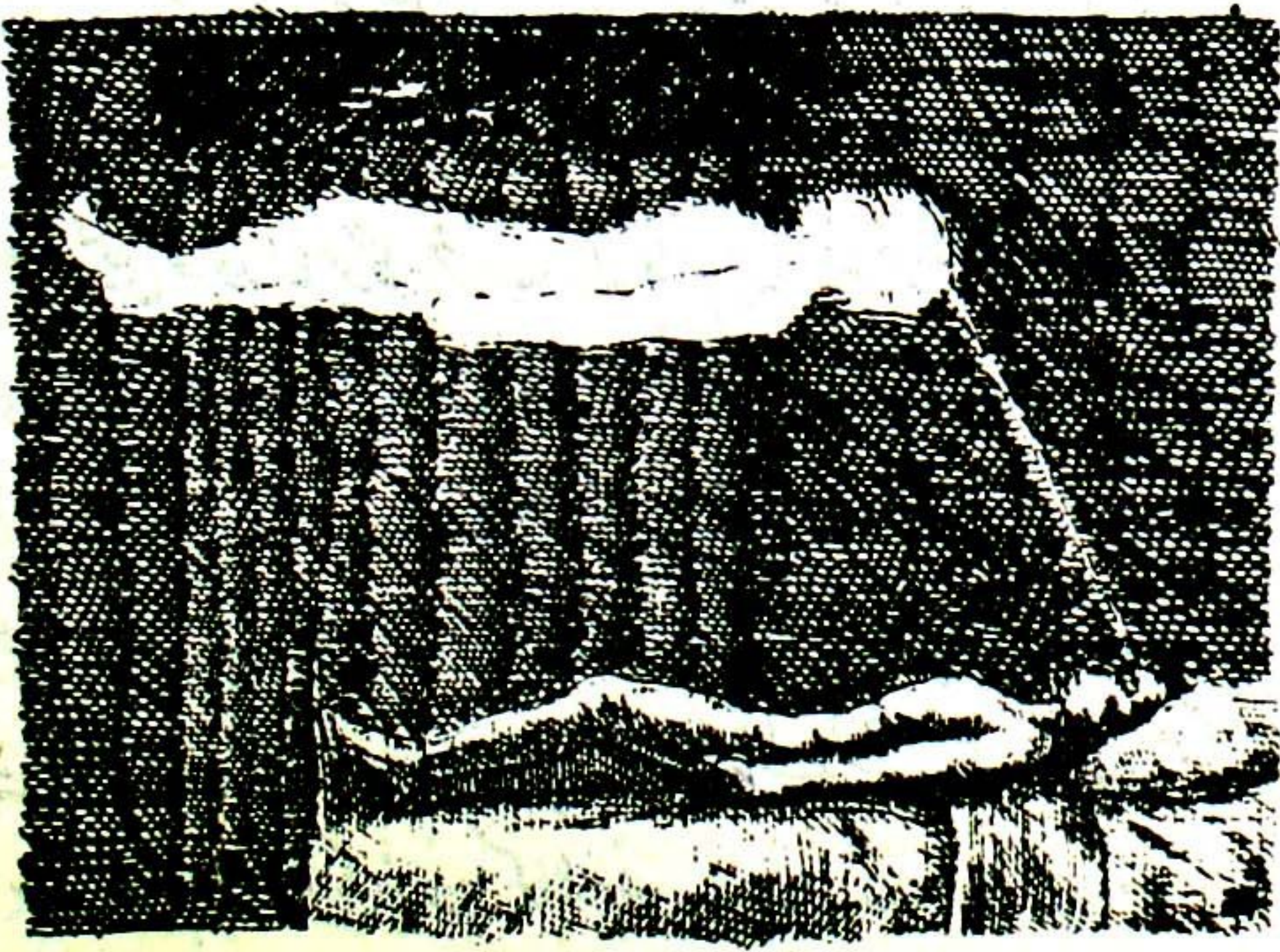
روح کی پرواز

DOOBE

حیات بعد الموت پر اعتقاد رکھنے والوں کا عقیدہ ہے کہ موت کے بعد جسم تو فنا ہو جاتا ہے لیکن روح زندہ رہتی ہے۔ یہ عقیدہ کس حد تک درست ہے۔ ہم اس بحث سے گریز کریں گے۔ لیکن ہم میں سے ہر ایک نے ایک تجربہ کبھی نہ کبھی ضرور کیا ہوگا۔ خواب کے عالم میں، نیم خوابی کی کیفیت میں اور کبھی کبھی شدید تکان یا بیماری کے عالم میں مثلاً دل کے دوسے یا خطرناک آپریشن کے دوران ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ اپنے جسم سے باہر آگئے ہیں۔ اور سب کچھ دیکھ رہے ہیں۔ یہاں تک کہ بعض اوقات اپنے جسم کا آپریشن ہوتے ہوئے بھی دیکھ لیتے ہیں۔ ان تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ ایسے لمحات میں روح جسم کو چھوڑ کر باہر آجاتی ہے۔ اس کیفیت کو ماہر نفسیات نے (OUT OF MIND AND

BODY EXPERIENCE) کا نام دیا ہے جسے ہم روحانی تجربات کہیں

گے۔ لیکن یہ مختصر تجربے ہوتے ہیں جن کے بعد روح جسم میں واپس آجاتی ہے۔
 سائنس دانوں نے اس تجربے کے متعلق ایک سروسے کے بعد بتلایا
 ہے کہ صرف آکسفورڈ یونیورسٹی کے ۳ طلبہ اس کیفیت سے دوچار ہو چکے
 ہیں۔ دنیا کے نامور ادیب مثلاً ارنسٹ ہمنگوے، ڈی ایچ لارنس، آرٹھر
 کوئٹلر، ارجینا وولف اور بہت سے دوسرے ادیبوں نے اس کیفیت سے
 دوچار ہونے تصدیق کی ہے۔ مشہور فلمی شخصیت اور شاعر جناب فضل احمد کریم فضلی مرتضیٰ
 کو اس کا بڑا واضح تجربہ ہوا تھا جس کو انہوں نے کسی کتاب میں بیان بھی کیا ہے۔ یہ تجربہ
 بڑا عجیب ہوتا ہے۔ کبھی یہ محسوس ہوتا ہے کہ ہم ہوا میں پرواز کر رہے ہیں۔ دوستوں اور
 رشتہ داروں کو دیکھ رہے ہیں یا کسی محفل میں بیٹھے ہوئے ہیں اور پھر اچانک آنکھ کھل
 جاتی ہے۔



فرائیڈ کا نظریہ اور خواب

فرائیڈ کے نظریہ خواب کے مطابق ہم خواب میں جو چیزیں دیکھتے ہیں۔ ان تمام علامتوں کا ایک نہ ایک جنسی مفہوم ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں مارک ٹوین (MARK TWIN) کا کہنا ہے کہ ہر خواب کا کوئی نہ کوئی مفہوم ضرور ہوتا ہے۔ اس نے خود اپنے ایک خواب کا ذکر کیا ہے جس میں اس نے دیکھا کہ اس کا بھائی ایک آہنی تابوت میں لیٹا ہوا ہے جس پر رنگ برنگے پھول چڑھائے ہوئے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد اس کا بھائی ایک آبی اسٹیمر کا بوائیلر پھٹ جانے سے ہلاک ہو گیا اور جب اس نے اپنے بھائی کی لاش دیکھی تو وہ بالکل اسی انداز میں رکھی ہوئی تھی جو اس نے خواب میں دیکھا تھا۔

الہامی خواب :- اسے خوابوں کو ماہرین نفسیات نے الہامی خواب (PROPHETIC DREAMS) کہا ہے۔

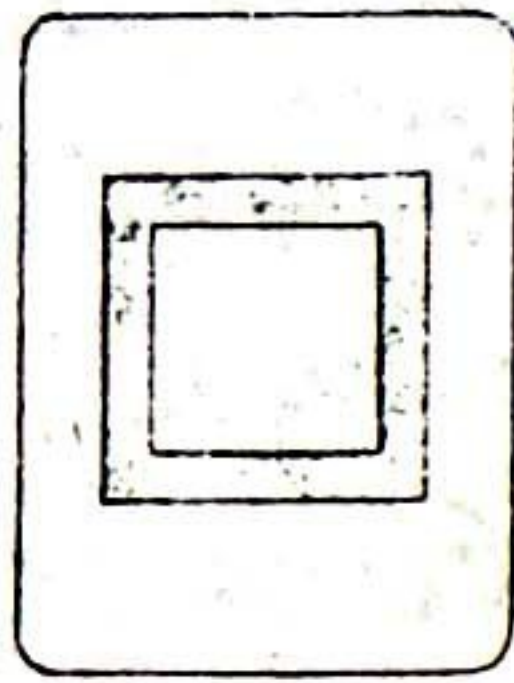
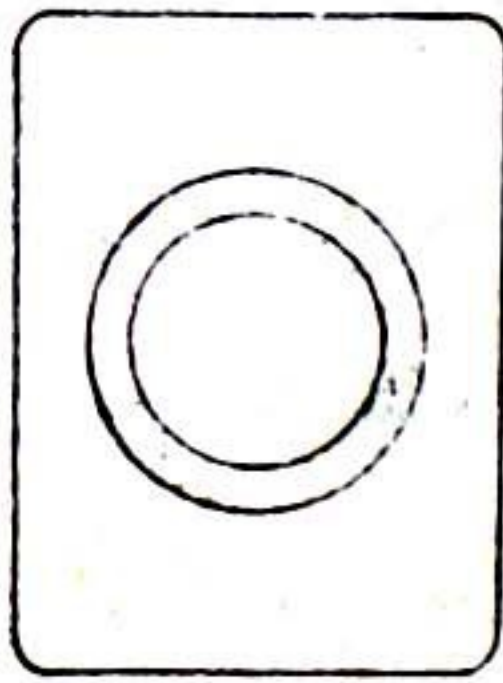
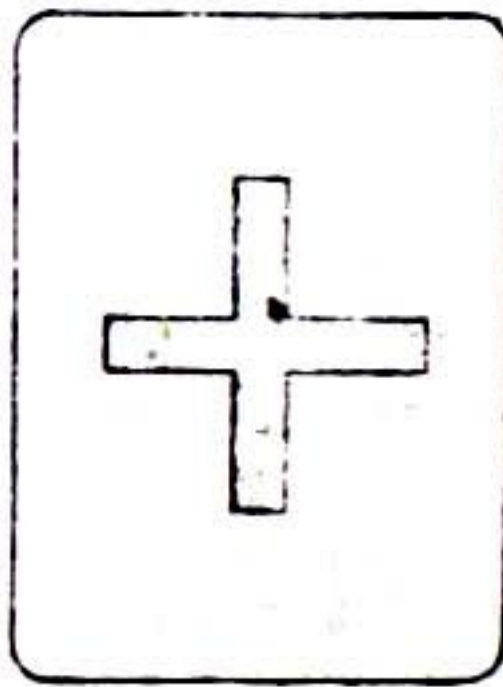
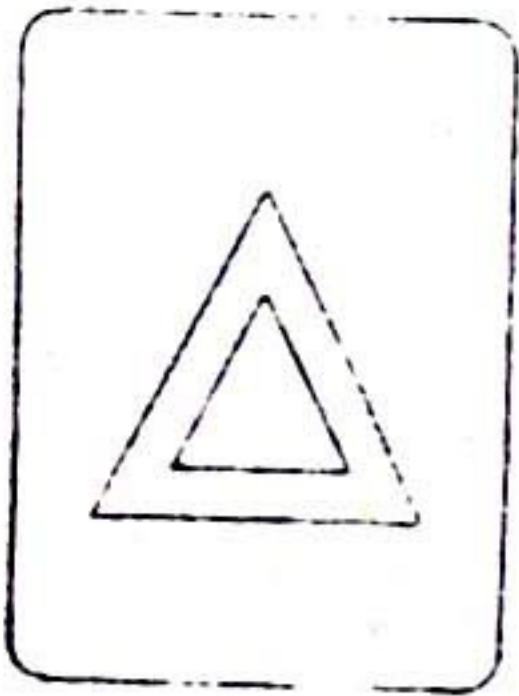
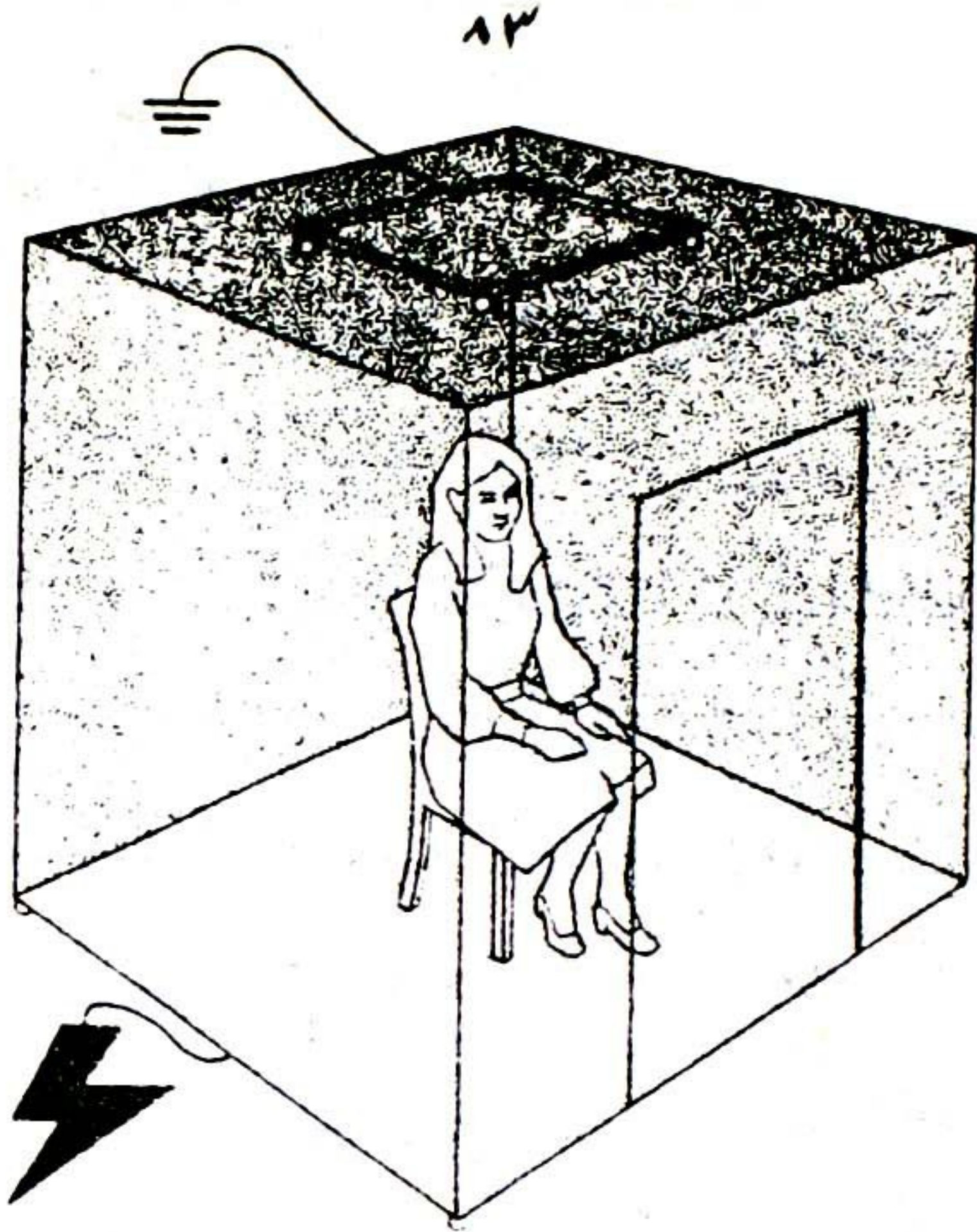
نیویارک کی ایک تجربہ گاہ میں خواب کی حالت میں انسانی جسم اور ذہن میں پیدا ہونے والی کیفیات کا سائنسی تجربہ کیا گیا۔ اس کے جو اہم نتائج سامنے آئے ان کی روشنی میں دلچسپ انکشافات ہوئے ہیں۔

- ۱۔ اس بات کا واضح ثبوت ملتا ہے کہ خواب کے عالم میں ایسی پی اور ٹیلی پتھی کار فرما ہوتی ہے۔

- ۲۔ خواب کی جو تصاویر لی گئیں ہیں ان سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہم دور دراز

ہتھامات پر ہونے والے واقعات کو عالم خواب میں دیکھ سکتے ہیں۔
 ۳۔ خواب کی حالت میں ٹیلی پتھی کی پیغام رسانی بھی ممکن ہو سکتی ہے۔
 خواب کا تجزیہ کرنے والی تجربہ گاہ میں محمول کو کئی کئی راتوں گہری نیند
 سلا دیا جاتا ہے۔ ان کی کنٹیوں اور سر میں ایک ڈرنگا دیے جلتے ہیں جو محمول
 کے ذہن کی برقی حرکات (ELECTRICAL ACTIVITY) کو ریکارڈ
 کرتے رہتے ہیں۔ جب کہ تجربہ کرنے والا ٹیلی پتھی کی قوت سے محمول کے ذہن کو
 مخصوص پیغامات کی بھیجنے کی ترغیب (SUGGESTION) دیتا رہتا ہے۔
 ذیل میں دی ہوئی تصویر ایک ایسے ہی تجربے کی ہے۔





زینتر کارڈ

ایک اور عام تجربہ

کیا آپ نے نیم خوابی کی حالت میں کبھی یہ محسوس کیا ہے کہ بستر سے گر رہے ہیں؟ نیند آنے سے قبل کبھی کبھی یہ محسوس ہوتا ہے اور آپ چونک پڑتے ہیں۔ ڈر کر بیدار ہو جاتے ہیں۔ اس کیفیت کو سائنس کی اصطلاح میں ... (MYOCLONIC JERK) کہتے ہیں اور یہ کیفیت ذہن میں اچانک برقی توانائی کے اخراج کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یہ ایک عام سی کیفیت ہے اور ہر ایک کبھی نہ کبھی اس سے دوچار ہوتا ہے۔ آپ نیم خوابی کی حالت میں ایک جھٹکے سے چونک اٹھتے ہیں۔ اسی طرح کبھی آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ فضا میں پرواز کر رہے ہیں۔ اس کیفیت کو DOOBE کہتے ہیں یعنی روح کا جسم سے نکل کر پرواز کرنا۔

جانوروں میں غیر عمومی حسی ادراک

سائنسی تحقیق کا تجربہ صرف انسان پر ہی نہیں جانوروں پر بھی کیا گیا ہے اور اس مشق میں عموماً چوہوں اور خرگوشوں کو استعمال کیا گیا ہے۔ اس سلسلے میں یہ دلچسپ انکشاف ہوا ہے کہ آئندہ پیش آنے والے حادثات کا احساس سب سے پہلے جانوروں کو ہو جاتا ہے۔ چوہوں کی تھپٹی حس بے حد تیز ہوتی ہے یہاں تک کہ اکثر یہ تجربہ ہوا ہے کہ بحری جہاز لنگر انداز ہوتے ہی تمام چوہے اس جہان سے بدحواسی کے

عالم میں بھاگ نکلے اور بعد میں وہ طوفان کی زد میں آکر غرق ہو گیا۔
ان تمام سائنسی تجربات سے ایک بات واضح ہو جاتی ہے کہ ٹیلی مٹھی اور
دوسرے روحانی علوم ایک ٹھوس حقیقت ہیں اور جدید سائنس اس حقیقت
کا نہ صرف اعتراف کرتا ہے بلکہ ان پر مسلسل تحقیق جاری ہے اور وہ دن دور
نہیں جب انسان اپنی ان غیر معمولی قوتوں پر قادر ہو گا۔

ابتدائی عملی مشقیں

اگر آپ ان خوش قسمت لوگوں میں سے ہیں جن میں ٹیلی پتھی اور روشن ضمیری کی صلاحیت فطری طور پر موجود ہے تو آپ کو شاید خود اس کا اندازہ ہوگا۔ بصورت دیگر ابتدائی مشقوں سے آپ اندازہ کر لیں گے۔ یہ صلاحیت مختلف لوگوں میں کم و بیش ہوتی ہے اور جن لوگوں میں کم ہوتی ہے وہ مشق کے ذریعے اس کو پروان چڑھا سکتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب آپ اس کوشش میں کامیاب ہو جائیں گے تو پھر اس کو بتدریج پروان چڑھانا مشکل نہیں رہے گا۔ اس کے لیے عامل اور معمول دونوں کو مسلسل مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ تا وقتیکہ ان کو مکمل مہارت نہ حاصل ہو جائے۔

ابتدائی مشقوں میں ہم برین دارڈ اور ڈیوڈ ہوٹے کے بتائے ہوئے زینر کارڈ کے طریقوں پر گفتگو کریں گے۔

ZENER CARDS زینر کارڈ کی مشق

ٹیلی پتھی اور روشن ضمیری کا علم سیکھنے کے لیے جو طریقہ سب سے زیادہ عام اور آسان ہے۔ وہ جے بی رائن کے ایجاد کردہ زینر کارڈ کا طریقہ ہے۔

ابتدائی مشقوں میں ان کارڈز کے ذریعے تجربہ کرنے میں بڑی آسانی ہوتی ہے۔ جن ممالک میں روحانی علوم سیکھنے کے ادارے ہیں وہاں یہ کارڈز تاش کے پتوں کی طرح بنے بنائے ملتے ہیں۔ ہمارے یہاں چونکہ یہ آسانی میسر نہیں ہے۔ اس لیے آپ کو یہ کارڈ خود تیار کرنا ہوں گے۔

چکنے سفید کارڈ جو تاش کے پتوں کے برابر ہوں تیار کر لیجئے۔ لیکن ان کو احتیاط کے ساتھ ایک ہی سائز میں کاٹنا ضروری ہے اور یہ خیال رکھیے کہ کٹائے برابر اور چکنے ہوں۔ ایک اور صورت یہ ہے کہ تاش کے پتوں کے سائز کے کارڈ جو وزٹنگ کارڈ VISITING CARDS چھاپنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں بازار سے خرید لیجئے یا پھر بازار سے چکنے آرٹ کارڈ کو خرید کر تاش کے پتوں کے سائز کے مشین سے کٹوا لیجئے۔

ان کارڈوں پر وہی پابرخ شکلیں بنانا ہیں جن کا ہم پہلے ذکر کر چکے ہیں۔ یعنی دائرہ، اسکوئر، ٹرائینگل یا ٹکون اور کراٹھ صیفو نمبر ۵۹ پر ہم آپ کی آسانی کے لیے اس کی تصویر دے رہے ہیں۔ اس طرح کے کم از کم پچیس کارڈز کی گڈی تیار کر لیجئے یعنی ایک نشان والے پابرخ کارڈز۔

ان کے علاوہ بھی آپ دوسری شکلیں کارڈوں پر بنا سکتے ہیں لیکن وہ خوب صوٹ اور پسندیدہ ہوں کیونکہ یہ ضروری ہے کہ ان سے آپ کی دلچسپی برقرار رہے۔ درنہ ذہنی توجہ اور کھوئی نہیں پیدا ہوگی۔ اس کے لیے بہتر ہے کہ اپنے اہل خاندان کے افراد یا بہت عزیز دوستوں کی تصویریں ان پر بنوائیں۔

نوٹ:- یہ کارڈز ہم سے بھی طلب کیے جاسکتے ہیں۔

بجربے کا کارڈ رکھنے کا طریقہ

۱۔ ذاتی مشق :-

• سب سے پہلے ایک سادہ کاغذ پر ایک سے لے کر پچیس تک نمبر ڈال لیں۔

• اس کے بعد علامتی نشان والے کارڈوں کو اچھی طرح ملا لیجئے اور پھر ان کی گڈمی بنا کر الٹا کر کے سامنے رکھ دیجئے۔

• اب پوری توجہ اور یکسوئی کے ساتھ یہ سوچئے کہ سب سے اوپر والے کارڈ پر کون سا نشان بنا ہوا ہے اور ذہن جو فیصلہ کرے اس نشان کو ایک نمبر کے سامنے لکھ لیں۔

• اب اس کارڈ کو اٹھا کر ایک طرف رکھ دیجئے اور الٹ کر دیکھنے کی کوشش نہ کریں۔

• اس کارڈ کے بعد دوسرے کارڈ کے متعلق ذہن پر توجہ دیجئے اور ذہن جو فیصلہ کرے اس کے مطابق دو نمبر کے سامنے اس نشان کو لکھ لیں۔

• جب تمام کارڈ ختم ہو جائیں تو ایک ایک کارڈ پلٹ کر یہ دیکھئے کہ آپ کے ذہن نے کتنے اندازے صحیح لگائے ہیں۔

۲۔ ٹیلی پتھی کی مشق

اس مشق کے لیے دو آدمیوں کی ضرورت ہے۔ ایک بجربہ کرنے

والا یعنی عامل جسے ہم ٹیلی پیٹھی کی مشق میں پیغام رساں (SENDER) کہتے ہیں اور دوسرا معاون جسے پیغام وصول کرنا ہے (RECEIVER) معمول کہلاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ان دونوں افراد میں قربت ہو یعنی وہ دوست بھائی یا قریبی رشتہ دار ہوں۔

عامل اور معمول دونوں علیحدہ کمروں میں بیٹھ جائیں جہاں مکمل طور پر سکون ہو اور وہ ایک دوسرے کو نظر نہ آسکیں۔ اس کے لیے لازم ہے کہ تجربے کے دوران کوئی مداخلت نہ کرے ورنہ ان کی توجہ کا انہماک باقی نہ رہے گا۔

اب آپ ایک کارڈ اٹھائیے۔ اس پر بی ہونی شکل پر پڑے انہماک کے ساتھ توجہ کیجئے اور اپنے ذہن کے ذریعے اس کو نشر کر دیجئے یعنی معمول کے ذہن میں منتقل کر دیجئے۔ معمول جو پیغام وصول کرے اس کو اپنے چارٹ پر نوٹ کرنا جائے۔ دوسرا طریقہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ معمول کے فرائض انجام دیں اور دوسرا معاون عامل بن کر پیغام نشر کرے۔

ہر مشق میں آپ کو پانچ شکلوں کا صحیح اندازہ کرنا ہے۔ ابتدا میں یہ مناسب کم ہو سکتا ہے۔ اس لیے مشق جاری رکھیے یہاں تک آپ ہر پیغام وصول کرنے لگیں گے۔

یہ ضروری نہیں کہ اتنی کامیابی ایک دن میں ہو جائے۔ اس میں ہفتے یا مہینے بھی لگ سکتے ہیں۔

عالم



معمول

ڈاکٹر ڈیوڈ ہوئے کی

ابتدائی مشقتیں

ڈاکٹر ڈیوڈ ہوئے نے زینر کارڈ کے استعمال کے علاوہ ابتدائی مشقوں کے چند دیگر طریقے بھی بتلائے ہیں۔

ان کے خیال میں بچوں کی چھٹی تہں ESP زیادہ تیز ہوتی ہے اور

ان میں نفسی صلاحیت (PSYCHIC ABILITY) بھی زیادہ ہوتی ہے۔

لیکن چونکہ ان صلاحیتوں پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی۔ اس لیے آہستہ آہستہ یہ ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر والدین — بچوں کی اس صلاحیت کو پروان بڑھانے

کی کوشش کریں۔ تو یہ نفسی قوتیں آئندہ زندگی میں بچوں کے بہت کام آسکتی

ہیں۔ ۱۹۶۲ میں ہالینڈ کے پیراسائیکولوجی انسٹیٹیوٹ میں ڈاکٹر ٹنہاف

(W.H.C. TENHAEFF) نے ۱۰۱۸۸ بچوں پر ایک کامیاب تجربہ کیا۔

ان بچوں کی عمریں چار سے چھ برس کے درمیان تھیں۔ ڈاکٹر ٹنہاف نے تجربے

کے لیے زینر کارڈ استعمال کیا۔ ان بچوں کو ڈاکٹر کی معاون مسز نیچی لارنس کے

ذہن کو پڑھ کر کارڈ پر بنی ہوئی شکلوں کو شناخت کرنا تھا۔ انہیں پانچ کارڈ

کے متعلق یکے بعد دیگرے بتلانا تھا۔

ان بچوں کے جوابات کا تناسب بڑوں سے کئی گنا زیادہ تھا! انہوں نے ساٹھ فی صد صحیح انداز سے کیے۔ اس طرح یہ تصدیق ہو گئی کہ بچوں میں نفسی قوت یا چھٹی حس زیادہ ہوتی ہے۔ اس تجربے کی روشنی میں والدین اپنے بچوں کی نفسی قوت بڑھانے کی مشق برآسانی کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر موٹے کا کہنا ہے کہ زمین کارٹوسے بہتر تیار سچ برآمد ہوتے ہیں۔ لیکن اگر یہ دستیاب نہ ہوں تو تاش کے عام پتوں سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔

طریق کار

• ۲۵ کارڈوں کی دو گڈیاں استعمال کیجئے لیکن دونوں کا بالکل یکساں ہونا ضروری ہے۔

• کمرے کے ایک کونے میں بیٹھ جائیے۔

• کسی ایک کارڈ کی تصویر کے متعلق گہرے اہٹاک کے ساتھ

سوچنا شروع کیجئے۔ جسے ذہنی ارتکاز (CONCENTRATION)

کہتے ہیں۔ اور پھر ایک مقررہ وقت پر بچے سے کہیے کہ وہ سوچ

کر بتلائے کہ آپ کس کارڈ پر توجہ کر رہے ہیں۔ اس کے جواب میں

صحیح یا غلط ہونے کا نشان چارٹ پر لگاتے جائیں۔

اس عمل کو باپ سچ بار دہرائیے اور چھ منٹ کے وقفہ کے بعد پھر یہی

عمل کیجئے۔ یہاں تک کہ پورے عینس کارڈوں کا سبٹ ختم ہو جائے۔

یہ وہ کم از کم تعداد ہے جس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ٹیلی پتھی کی قوت کام کر رہی ہے یا نہیں۔

پہلی مرتبہ :- پانچ میں سے ایک صحیح اندازہ نازل تصور کیا جائے گا۔ بیس فی صد سے زائد صحیح اندازے اس بات کی یقینی علامت ہیں کہ ٹیلی پتھی کی قوت و صلاحیت بچے میں موجود ہے۔ لیکن بچوں میں یہ اوسط ۱۰ فی صد سے ۲۰ فی صد تک ہو سکتا ہے۔ ایک تجربہ کسی یقینی فیصلے پر پہنچنے کے لیے ناکافی ہوتا ہے۔ اس لیے مختلف وقفہ کے ساتھ آپ کو ایسے کئی ایک تجربے کرنا ہوں گے۔ یہ اور زیادہ مناسب ہوگا۔ اگر آپ ایک سے زائد بچوں کو اپنا مہول بنائیں۔

(THOUGHT PROJECTION GAME)

ترسیل خیالات کا کھیل

ہوٹے نے اس مشق کو ترسیل خیالات کا کھیل کہا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ زمین کارڈ کے علاوہ آپ دوسری اشیا بھی جس تجربے میں استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً خاندان کے چار افراد کسی ایک رنگ، پوسے یا جانور کے متعلق اپنی توجہ مرکوز کریں (یعنی پوسے انہماک سے سوچیں) اور پانچواں یہ اندازہ کرے کہ وہ کس چیز کے متعلق سوچ رہے ہیں یا دوپکے ترسیل خیالات کا یہ کھیل کھیلیں۔ ایک ترسیل کا فرہن انجام دے، دوسرا موصول کرنے کا۔ لیکن سب سے زیادہ مناسب رنگوں کا استعمال ہوگا۔

دو کارڈ لے لیجئے۔ ایک کا رنگ سرخ اور دوسرے کا سیاہ ہو۔ ان

کو اڑانے پر رکھیے۔ ترسیل کرنے والا (SENDER) اس کے بعد بقیہ چاپر ڈول کو شغل کر کے یا پھینٹ کر کے ایک گڈی کی شکل میں اٹا کر کے رکھ لے گا اور سب سے اوپر والے کارڈ کے اوپر توجہ مرکوز کر کے اس کے رنگ کے متعلق سوچے گا اور پھر موصول کرنے والے (RECEIVER) سے پوچھے گا سُرُخ یا سیاہ؟ وہ جو بھی جواب دے۔ اس کے مطابق وہ کارڈ اٹھا کر مشق کے لیے لگا لے ہوئے کارڈ پر اٹا رکھ دے گا یعنی اگر معمول کا جواب ہے سُرُخ تو سُرُخ کارڈ کے اوپر در نہ سیاہ کے اوپر یہ مشق اس وقت تک جاری رکھیے جب تک بچا اس کارڈ ختم نہ ہو جائیں۔ اس کے بعد دونوں گڈیوں کو باری باری اٹھائیے اور دیکھ کر گن لیجئے کہ کتنے جواب درست ہوئے۔

اس مشق کو جاری رکھیے۔ آہستہ آہستہ آپ دیکھیں گے کہ حیرت انگیز نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

ترسیل خیالات کا

پہلا سبق

سبل لیک نے بھی ترسیل خیالات کا پہلا سبق انہیں اصولوں کے مطابق بتلایا ہے۔ ٹیلی پیٹھی کے علم پر سبل لیک نے اپنے ذاتی تجربات کی روشنی میں ابتدائی عمل کا طریق کار بیان کیا ہے۔

وہ کہتی ہیں کہ ٹیلی پیٹھی کے سلسلے میں ابتدائی تربیت کے لیے میں اپنے والد کی ممنون ہوں جنہوں نے بڑے آسان طریقے سے میری اس صلاحیت کو اجاگر کیا۔ اس علم میں میری دادی کو بھی کمال حاصل تھا اور میری دلچسپی کو دیکھ کر انہوں نے بھی میری بہت رہنمائی کی۔

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ اس وقت میری عمر تقریباً چار سال کی تھی۔ میرے والد کمرے میں ایک ٹرے لیے ہوئے آئے جس میں بے شمار اشیا رکھی ہوئی دھتیں جن کو دیکھ کر ایسا لگتا تھا کہ انہوں نے کسی عجم کی صفائی کی ہے۔ لیکن دراصل وہ میری قوت مشاہدہ کا نفسیاتی امتحان لے رہے تھے۔ وہ کچھ دیر تک ٹرے ہاتھ میں لینے ہوئے سامنے کھڑے رہے میری تجسس نگاہیں

ٹرے میں رکھے ہوئے سامان کو دلچسپی سے دیکھتی رہیں۔ کچھ دیر بعد وہ ٹرے کو ایک دوسرے کمرے میں لے گئے اور اسے رکھ کر پھر میرے پاس آگئے۔ ادھر ادھر کی باتیں کرنے کے بعد انہوں نے مجھ سے پوچھا کہ کیا میں نے دیکھا تھا کہ ٹرے میں کون کون سی اشیاء رکھی ہوئی تھیں۔

”ہاں۔ ایک قلم۔“ میں نے سوچتے ہوئے کہا۔ ”اوہ چند ہیرین اور آپ کا قلم تراش چاقو بھی۔“

”بس...؟ تم کو اور کچھ یاد نہیں؟“ انہوں نے سوال کیا۔

میں نے اب کوشش کی لیکن اور کچھ نہ یاد کر سکی۔

”خوب غور کرو۔ ٹرے میں تو بہت سی چیزیں تھیں۔“ انہوں نے

کہا۔ ”اور بہت سی تو تمہاری اپنی چیزیں تھیں۔“

میں اور کچھ نہ یاد کر سکی لیکن اتنا ضرور سمجھ گئی کہ وہ میری یادداشت کا امتحان لے رہے تھے۔ اس کے بعد سے ہر روز جب وہ ٹرے دکھاتے

تو میں دس یا بیس چیزیں یاد کر لیتی۔ ایک دن میں نے اپنی دادی سے اس

کھیل کا ذکر کیا۔ تو انہوں نے میری رہنمائی کی۔

”میں تم کو ایسی ترکیب بتلاتی ہوں کہ اپنے ڈیڈی کو حیران کر دو گی۔“

انہوں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ ”آج جب وہ ٹرے لے کر آئیں تو تم ٹرے

کے اندر رکھی ہوئی تمام چیزوں کو دست دیکھنا کیوں کہ تم ان سب کو کبھی نہ

یاد رکھ سکو گی۔ تم ایسا کرنا کہ صرف ٹرے کے کنارے رکھی ہوئی چیزوں

کو غور سے دیکھنا۔ اور ذہن نشین کر لینا۔ اگر تم نے درمیان میں دیکھا تو بہت

سی چیزوں کو توجہ سے نہ دیکھ سکو گی۔ لیکن کنا سے کنا سے رکھی ہوئی چیزیں آسانی سے یاد رہیں گی۔“

اور جب اگلی مرتبہ ڈیڈی نے ٹرے لاکر سامنے رکھی تو میں نے دادی کے مشورے پر عمل کیا۔ اور اس مرتبہ بہت سی چیزیں ذہن نشین ہو گئیں۔ جب میں نے ڈیڈی کو بتلایا تو وہ حیران رہ گئے۔ اور انہوں نے دادی سے میری ذہانت کی تعریف کی۔ دادی خاموشی سے مسکراتی رہیں۔“

ٹرے کا کھیل میری مشق کا پہلا سبق تھا۔ لیکن اس کے بعد دوسرے مختلف طریقوں سے میری تربیت جاری رہی۔

میرے والد نے بعد میں مجھے سمجھایا کہ ترسیل خیالات (THOUGHT TRANSFERENCE) کے دو پہلو ہیں۔

• ذہن سے خیالات کی لہروں کا نشر کرنا اور پھر ان لہروں کا خیالات میں منتقل ہونا۔

• یہ عمل بالکل اسی طرح ہوتا ہے جیسے ریڈیو اسٹیشن سے آواز اور ٹی وی اسٹیشن تصاویر کی لہریں نشر ہوتی ہیں۔ جب آپ کسی ایک اسٹیشن کے لہروں کی لمبائی WAVE LENGTH اپنے سیٹ سے ملاتے ہیں تو وہ لہریں آواز میں منتقل ہو کر آپ کو سنائی دیتی ہیں۔ اسی طرح ٹی وی سیٹ پر لہریں تصاویر میں منتقل ہو کر اسکرین پر نمایاں ہو جاتی ہیں۔

• بالکل اسی طرح ٹیلی بیجی کا علم کام کرتا ہے۔ آپ عامل کی حیثیت

سائیکو کینیسس کی تربیت

ذہن کی قوت سے مادی اشیا کو حرکت دینے کے عمل کو سائیکو کینیسس (PSYCHO KINESIS) کہتے ہیں۔ اس کا عام مخفف پی کے

ہے۔
غیر معمولی حسی ادراک ESP کی تمام اقسام میں ہمارے وجد کو
(INTUITION) کو بڑا دخل ہوتا ہے۔ لیکن یہ اندازہ بہت مشکل
کہ کب ہمارا وجد ان کام کرتا ہے اور کب نہیں۔ اس لیے یہ ضروری
نہیں کہ ٹیلی پیتھی یا سائیکو کینیسس کا تجربہ ہمیشہ کامیاب ہو۔ کبھی ہمارے
ذہنی صلاحیتیں پوری طرح کام کرتی ہیں کبھی نہیں اور اسی پر کامیابی
انحصار ہے۔

جب آپ ذہنی قوت کے ذریعے کسی بھی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کے ذہن میں اس وقت کتنی توانائی ہے۔ اگر یہ توانائی زیادہ ہے تو کامیابی جلد ہوگی اور اگر کم ہوگی تو کامیابی نہیں ہوگی۔ پی کے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے بڑی مشق اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ برین وارڈ نے اس تربیت کے طریقے بتلائے ہیں۔

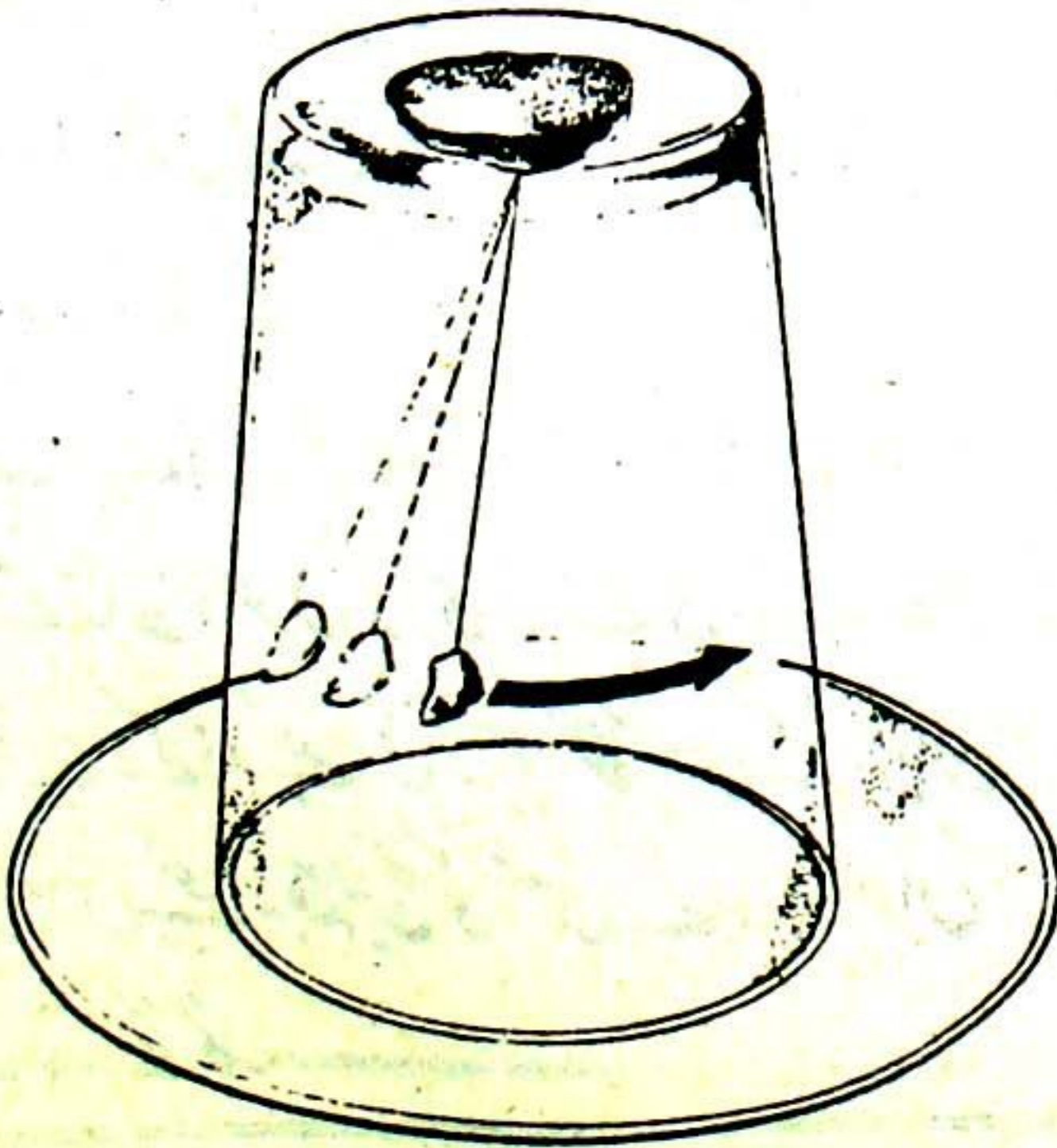
اس لیے یہ مناسب ہے کہ پی کے کا ابتدائی تجربہ ہلکی ترین شے پر کیا جائے۔ مثلاً دھواں۔ دھواں چونکہ سب سے ہلکی شے ہے۔ اس لیے تجربے کی ابتدا اسی سے کیجئے۔

شیشے کا ایک گلاس اور چائے کی طشتری لے لیجئے۔ سگریٹ کے دھوئیں کو کاغذ کی نلکی (جو شربت یا ٹنڈا پانی پینے کے لیے استعمال ہوتی ہے) کے ذریعے بہت آہستہ آہستہ گلاس کی تہہ میں ڈال دیجئے۔ دھواں گلاس کی تہہ میں چند لمحوں تک جمائے گا خصوصاً اس صورت میں جب کہ گلاس کا منہ طشتری سے ڈھانک دیا جائے۔

اب اپنے ذہن کی تمام تر توجہ اس دھوئیں پر مرکوز کیجئے اور اسی اہٹاک اور توجہ کے ساتھ دھوئیں کو اپنی پی کے کی قوت سے حرکت دینا شروع کیجئے۔ اپنی ذہنی قوت کے ذریعے اس کو کبھی گلاس کے درمیان میں اور کبھی سطح تک لانے کی کوشش کیجئے۔ بتدریج کوشش کے بعد دھواں آپ کے ذہن کے اشارے پر حرکت کرنے لگے گا۔

پنڈولم کو حرکت دینا۔ پکینگ کے لیے جو پولسٹرن استعمال ہوتا ہے اس کے تین ننھے سے ٹکڑے کر لیجئے۔ یہ پولسٹرن فوم کی طرح ہلکا ہوتا ہے۔ پولسٹرن کے دانے کے برابر ہوں۔ ایک لانا سا بال لے کر اس ٹکڑے میں پھنسا دو۔ پولسٹرن آنا نرم ہوتا ہے کہ بال اس کو کاٹ کر اندر پھنس جائے گا۔ گلاس کی تہ ذرا سی بل گم چپکا دیجئے اور بال کا دوسرا سر اس میں چپکا کر گلاس اٹھا کر ایک پلیٹ میں رکھ دیجئے۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ پلیٹ کو پکے فریڈ پر رکھ دیجئے تاکہ پل نہ ٹوٹے۔

اب پہلے کی طرح پوسے انہماک اپنی ذہنی توجہ پنڈولم پر مرکوز کر کے حرکت دینے کی کوشش کیجئے۔ مشق جاری رکھیے۔ جیسے ہی پی کے کی قوت کا اثر کرے گی پنڈولم آپ کے ذہن کے اشارے پر حرکت کرنے لگے گا۔



پانی کی سطح پر تیرتی ہوئی شے کو حرکت دینا۔ ایک گلاس میں پانی بھر لیجئے۔ لیکن اس طرح کہ پانی کی سطح کناروں سے ذرا نیچے رہے۔ گلاس کے منہ پر باریک پلاسٹک فلم کا ایک ٹکڑا رکھ دیجئے۔ ٹکڑا رکھنے سے پہلے اس کے پچھے ایک سوئی رکھ دیجئے۔ پانی کی سطح ایسی ہو کہ سوئی، پانی اور پلاسٹک کے درمیان چسپی رہے اور اوپر سے آپ کو نظر آتی رہے۔

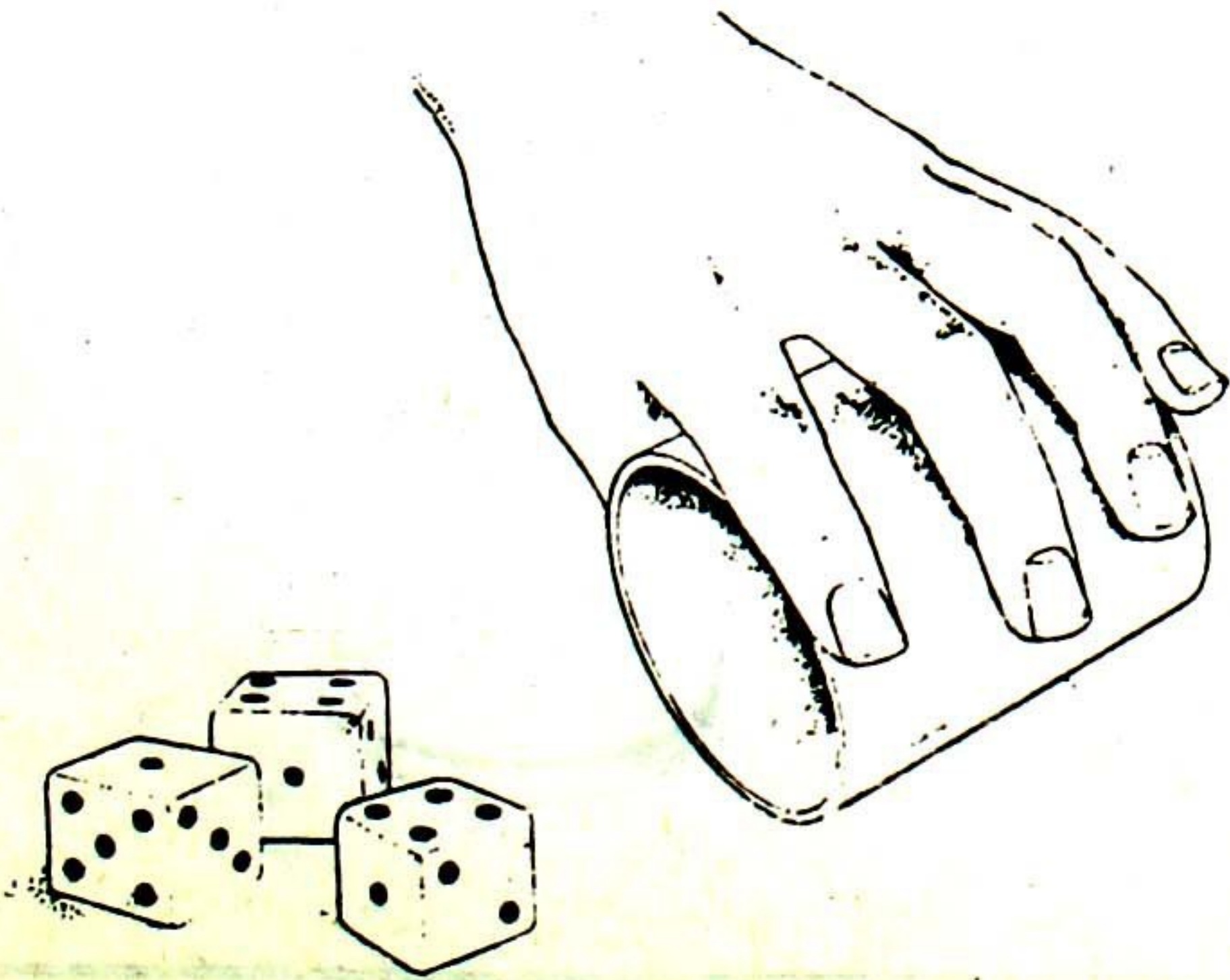
ایک بار پھر اسی طرح سوئی پر اپنی تمام تر توجہ مرکوز کر کے اسے اپنی مرضی کے مطابق حرکت کرنے کا اشارہ دیجئے۔ جب آپ کی پی کے کی قوت کام کرنے لگے گی۔ تو سوئی آپ کے ذہنی اشارے پر حرکت کرنے لگے گی۔



پانسہ کو حرکت دینا۔ (DICE THROWING)

PK: ہنی کے کی قوت کے ذریعے پانسہ کو حرکت دینا اتنا آسان کام نہیں ہے جتنا کہ عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا ایک سبب تو یہ ہے کہ پانسہ نسبتاً وزنی ہوتا ہے۔ دوسرے اس میں مختلف نمبر ہوتے ہیں۔

طریق کار وہی ہے۔ پانسے کو بلاسٹک کے گلاس میں ڈال کر ہلایئے آپ کو یہ فیصلہ پہلے کر لینا ہوگا کہ کون سا نمبر آپ اوپر چاہتے ہیں۔ پوری توجہ اور اہٹاک کے ساتھ اس نمبر پر مرکوز کر دیجئے اور پھر پانسہ فریش پر پھینک دیجئے۔ زیادہ امکان یہ ہے کہ مطلوبہ نمبر نہیں آئے گا اور اگر آگیا تو محض اتفاق ہوگا لیکن مسلسل کوشش اور مشق جاری رکھیے اور جب بار بار آپ کا مطلوبہ نمبر آنے لگے گا تب اس بات کا یقین کیجئے کہ یہ آپ کی پی کے کی قوت کا نتیجہ ہے۔



عملی طریقے

ابتدائی منزل

گذشتہ صفحات میں ہم نے ٹیٹھی اور دوسرے روحانی علوم کی مختصر تاریخ، مختلف ماہرین کے نظریات اور تجربات اور ان علوم پر جدید سائنسی تحقیق و تجربات پر سیر حاصل گفتگو کر لی ہے۔ ہم نے ماہرین کے بتلائے ہوئے مختلف تربیتی طریقوں کو بھی آپ کے سامنے پیش کر دیا ہے۔ اور اب ٹیٹھی کی باقاعدہ مشق کے لیے عملی طریقوں کا ذکر بھی کریں گے۔ لیکن یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ ہر علم میں مہارت حاصل کرنے کے لیے پہلی بنیادی ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ کو اس بارے میں کھل اعتماد ہو۔ ہم اس کے بغیر اس علم میں مہارت کبھی نہیں حاصل کر سکتے۔ اگر آپ ٹیٹھی کے علم پر یقین نہیں رکھتے تو اس کو سیکھنا اور اس پر عمل کرنے کی ہر کوشش ناکام ہوگی۔ ہم نے آپ کے سامنے ٹیٹھی کو ایک علم کی حیثیت سے پیش کیا ہے۔ یہ کوئی تفریحی مشغلہ نہیں ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں اس پر سائنس دان مسلسل تحقیق و تجربے کر رہے ہیں جن کا ذکر آپ

کے زیر مطالعہ آچکا ہے۔ اس لئے پہلے تسلیم کیجئے اور یقین کیجئے کہ ٹیلی مٹی
ایک علم ہے۔

اس کے بعد اس علم کو حقیقی معنوں میں سمجھنے کے لیے بتدریج عمل اور
کوشش کیجئے۔ ہم نے ابتدائی صفحات سے لے کر اب تک بے شمار تربیتی
اصول بتائے ہیں۔ ان دیکھے ہوئے دیگرے عمل کیجئے۔ ہر مشق کے بعد خود یہ
تجزیہ کیجئے کہ کس حد تک کامیابی ہوئی ہے۔ اگر آپ نتیجے سے مطمئن نہیں
ہیں تو پھر دہرائیے یہاں تک کہ اس میں مہارت پیدا ہو جائے۔ آپ کو ذاتی
طور پر اس سلسلے میں اطمینان حاصل کرنا ضروری ہے اور منزل بہ منزل اپنے
تربیتی عمل کو کامیاب بنانے سے آپ کو وہ اعتماد حاصل ہوتا جائے گا۔
جو مہارت کے دیے تک پہنچنے کے لیے ضروری ہے۔

ہیروڈوٹسزمن کا نظریہ

ہیروڈوٹسزمن کا خیال یہ ہے کہ ہر انسان کا ذہن ایک وارڈس کی
طرح خیالات کی ترسیل اور وصولی کا مرکز ہے بالکل اسی طرح جیسے ریڈیو
براڈ کاسٹنگ اسٹیشن کام کرتا ہے۔ اس نظریے کی تائید ایس پی کے
تمام ماہرین نے بھی کی ہے۔

جس طرح موسم کی خرابی، طوفان اور باد باراں وغیرہ سے عام نشریاتی
نظام میں خلل پڑتا ہے۔ بالکل اسی طرح جذباتی ہیجان عدم دلچسپی اور ذہنی
انتشار سے ٹیلی مٹی کی نشریات متاثر ہوتی ہیں۔ اس لیے ذہنی کیسوں اور

دری توجہ سے ٹیلی پتھی کا رابطہ قائم کرنا لازم ہے۔
 شرن کہتا ہے۔ خیالات کی واضح و صوریابی کی راہ میں مجھے دو بڑی
 شواہد یوں کا سامنا ہوتا تھا۔ ایک تو ذہن کو خیالات کے جہوم سے پاک کرنا میں
 و شش کے باوجود شروع میں کامیاب نہیں ہوتا تھا اور توجہ بار بار ہٹک
 مانی تھی اور دوسرا مشکل مرحلہ شکوک اور اندیشوں سے نجات حاصل کرنا تھا۔
 مرتبہ کامیابی میں شک اور ناکامی کے اندیشے میری کوشش میں حائل ہو جاتے تھے۔

آپ ایک ریڈیو اسٹیشن ہیں

سبل لیک کا نظریہ | ایک خیال یہ بھی ہے۔ "ٹیلی پتھی ان برقی
 لہروں کا نام ہے جو ایک ذہن سے خارج
 ہو کر دوسرے تک پہنچتی ہیں۔" انسان کے دماغ کی ساخت کا مطالعہ کیا
 گئے تو معلوم ہو گا کہ دماغ کی ساخت بلاشبہ کسی ریڈیوسٹیٹ کی طرح ہے۔
 اس میں بے شمار خلیے ہیں اور لاکھوں ننھے ننھے درخت نما اینٹینا (ANTENNA)
 ہیں جن کو (DENDRITES) کہتے ہیں اور جن کا جال سا ہر سمت پھیلا ہوا
 ہے۔ یہ بالکل ریڈیو اور ٹیلی وژن کے نشریاتی اینٹینا کی طرح لہروں کی ترسیل اور
 صوریابی کا کام انجام دیتے ہیں۔

اس کے بعد یہ سمجھنا دشوار نہ ہو گا کہ ٹیلی پتھی کا عمل کس طرح جاری ہوتا
 ہے۔ دماغ ایک پاؤں ہے جس سے ہر خیال ایک برقی لہر کی طرح خارج

ہرتا ہے اور یہ لہریں بالکل ریڈیائی لہروں کی طرح فضا میں گردش کرتی رہتی ہیں اور اسی طرح ان کی ترسیل اور وصولیابی عمل میں آتی ہے۔ ہماری خواہشات تمنائیں، خوف اور پریشانی غرضیکہ دماغ کی ہر حرکت برقی لہریں پیدا کرتی ہے جو فضا میں مرتعش رہتی ہیں اور ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو ترسیل ہو سکتی ہے۔

عملی تجربے سے پہلے کیا ضروری ہے؟

اس سلسلے میں ضروری شرائط کو سمجھنا بہت اہم ہے تاکہ کامیابی کے ساتھ مشق کی جاسکے۔ ہر تربیت کی طرح ٹیلی پتھی کی تربیت کے بھی چند بنیادی اصول ہیں۔

- ۱۔ ذہنی اور جسمانی توازن قائم رہنا لازم ہے۔
 - ۲۔ ماحول بہر صورت پرسکون رہنا چاہیے۔
 - ۳۔ تجربے کے لیے موزوں افراد کا انتخاب کرنا چاہیے۔
 - ۴۔ توجہ کے ارتکان پر پہلے قابو پانا چاہیے۔
- اب آئیے ہم ایک ایک پہلو پر علیحدہ علیحدہ غور کریں۔
- اس سلسلے میں ہم کافی معلومات آپ کو پہلے بہم پہنچا چکے ہیں اور بعض پہلوؤں پر دوبارہ روشنی ڈالیں گے۔ آپ کو چاہیے کہ پچھلے صفحات کی معلومات کو ذہن نشین رکھیں۔

ذہنی اور جسمانی توازن

ٹیلی پتھی کی صلاحیت پر روانہ چڑھانے کے عمل میں آپ کے اعصابی ردِ عمل کی جسم کے اندرونی اور بیرونی حدود کے اندر خود بخود تیز ہو جاتی ہے۔ اس لئے اگر آپ ایک اچھے متوازن اعصاب (NERVES) کے مالک نہیں ہیں تو بہتر یہ ہو گا کہ حسی اور اک ESP کے کسی تجربے میں شریک نہ ہوں کیوں کہ اس طرح شدید جسمانی اور اعصابی دھچکہ لگنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

ٹیلی پتھی کے عمل کے لیے سب سے پہلی ضرورت ذہنی اور جسمانی توازن کو قائم رکھنا ہے۔ ذہنی پریشانی، صدمے اور تکان کے عالم میں یہ مشق کبھی نہ کرنا چاہئے کیونکہ ایسی صورت میں ذہنی انتشار اور بڑھ سکتا ہے اور اعصابی صدمہ پہنچ سکتا ہے۔

● اس ذہنی اور جسمانی توازن کو پیدا کرنے کے لیے پہلا اصول یہ ہے۔ کہ کسی پرسکون کمرے میں بستر پر آرام سے دراز ہو جائیں جسم سے لباس بالکل اتار دیں اور ایک صاف اور نرم چادر جسم پر ڈال دیں تاکہ آزادی اور اعصابی سکون کا بھرپور احساس نصیب ہو سکے۔

● جس طرح ذہنی پریشانیوں اور دن بھر کی تھکا دینے والی مصروفیات سے نجات پا کر جب آپ بستر پر لیٹتے ہیں تو بے حد سکون محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح تمام دن لباس میں قید رہنے کے بعد آپ کا جسم اس سے آزاد ہو کر بے پناہ سکون محسوس کرتا ہے۔

● بستر پر لیٹنے کے بعد صرف ایک آرزو پیدا کیجئے۔ تمام دن کی جذباتی اور جسمانی تکان اور ذہنی پریشانیاں دور ہو جائیں۔ مراقبہ کی حالت پیدا کیجئے۔ یعنی آپ کا ذہن تمام الجھنوں سے پاک ہو کر سکون اور نیم خوابی کی حالت میں آجائے۔

● قوت ارادی کے ذریعے جسم کو پرسکون، تکان سے پاک اور ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

● ذہن کو سکون ملتے ہی جسم اور اعصاب پرسکون ہو جائیں گے۔ جسمانی تکان کو دور کرنے کا آسان طریقہ ہے۔

بستر پر آرام سے لیٹ جلیئے۔

۲۔ ذہن کی تمام تر توجہ اپنے دائیں یا بائیں پیر پر مرکوز کیجئے۔ اطمینان کے ساتھ اس پیر کو اوپر اٹھائیئے اور چند لمحے بلند رکھئے اور پھر اس کو ذہن سے بھلا دیجئے اور آہستہ آہستہ نیچے گرتے ہوئے محسوس کیجئے جیسے اس کا باقی جسم سے کوئی تعلق نہیں رہا ہے۔ جیسے اب یہ آپ کے جسم کا حصہ نہیں ہے۔

۳۔ بالکل یہی عمل دوسرے پیر کے ساتھ دہرائیئے اور پھر اس کو بھی ذہن سے بھلا دیجئے۔

۴۔ اب اپنے ذہن کی آنکھ سے اپنے بقیہ جسم کو دیکھیے اور محسوس کیجئے۔ اور ایک ایک حصہ کو ذہن سے بھلاتے جائیئے۔

۵۔ جب ذہنی آنکھ کی توجہ سینے سے ہوتی ہوئی ہاتھوں تک پہنچ جائے

تو دونوں بازوؤں کو ایک ایک کر کے اٹھائیے اور گرا دیجئے جیسے وہ جسم سے الگ ہو گئے ہیں۔

اسی طرح درحقیقت آپ اپنے ذہن کی توجہ جسم سے ختم کر رہے ہیں۔ اور عارضی طور پر جسم کو ذہن سے فراوانش کر رہے ہیں۔ اس مشق کے ذریعے جسمانی اور اعصابی تناؤ ختم ہو جائے اور جسم کے پٹھے یا عضلات ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔

بہت سے لوگوں کو اس مشق سے اتنا آرام ملتا ہے کہ وہ سو جاتے ہیں۔ آپ کا ذہن وہ حقیقی مرکز ہے جہاں اپنی ذات یا اپنے وجود کا احساس جاگزیں رہتا ہے۔ جیسے ہی آپ کے شعوری ذہن کی توجہ آپ کے دماغ پر مرکوز ہوگی جسم کے بقیہ حصے کا احساس ختم ہو جائے گا اور ایک ایسی لطیف آسودگی کا احساس پیدا ہو جائے گا کہ نیند آجائے گی۔

جسمانی تکان دور کرنے کے لیے مختلف ماہرین نفسیات مختلف طریقے بتاتے ہیں۔ مندرجہ بالا طریقے کے علاوہ ایک اور آسان مشق سانس لینے کی ہے۔ سانس کے ذریعے جسمانی آسودگی (RELAXATION) پیدا کرنے کا ایک طریقہ ہم پچھلے صفحات میں "یوگا" کے باب میں بتلا چکے ہیں۔ ایسا ہی ایک دوسرا طریقہ بھی تجویز کیا گیا ہے۔

سانس کی مشق اور آرام کی کیفیت

ٹیلی پیٹی کی مشق سے پہلے جسمانی آسودگی لازمی ہے تاکہ دن بھر کی

نکان پوری طرح دور ہو جائے۔ اگر جسم کو آرام اور سکون میسر آجائے تو ذہن بھی پرسکون ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے سانس کی مشق بہت موثر ہو سکتی ہے۔ اس کا طریقہ کار آسان ہے۔

جب بھی آپ جذباتی اور اعصابی تناؤ کی کیفیت میں ہوں۔ آہستہ آہستہ گہری سانس لیجئے اور اسی طرح نکال دیجئے۔ سانس لیتے ہوئے پانچ تک گنتی گئے پھر سانس روکے ہوئے ایک دو کہئے اور پھر اسی طرح پانچ تک گنتی ہوئے سانس خارج کر دیجئے۔ پھر دو تک گنتی اور تہ و بارہ سانس اندر لینا شروع کر دیجئے۔ یہ مشق ایک منٹ تک جاری رکھئے۔ آپ کا جسم تناؤ کی کیفیت سے نجات پا جائے گا۔ یہ طریقہ ڈبلیو ای ٹیلر نے تجویز کیا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات ڈیوڈ ہیرولڈ فنک نے سانس کی مشق کا ایک اور طریقہ بھی بتلایا ہے۔

ہیرولڈ فنک کا طریقہ کار

ہماری آنکھ کے دیدے (EYE BALLS) کے اندر چھ عضلات ہوتے ہیں۔ ان کے کھینچنے اور ڈھیلے پڑنے سے ہماری نگاہیں کام کرتی ہیں اور ہم دیکھ سکتے ہیں اور ہمارے سوچنے کی صلاحیت کا انحصار بھی عضلات کی حرکت پر ہوتا ہے۔

اس بات کو ایک مثال کے ذریعے سمجھنے کی کوشش کریں۔ خواب کی کیفیت نیند کے عالم میں پیدا ہوتی ہے۔ ہماری آنکھیں بند ہوتی ہیں لیکن جب ہم

خواب دیکھتے ہیں تو دیدوں کے عضلات میں اسی طرح حرکت ہوتی رہتی ہے۔ جیسے کہ بیداری کے عالم میں۔ اگر یہ حرکت نہ ہو تو خواب کے عالم میں ہمیں کچھ نظر نہ آئے۔ دھندلے اور واضح خواب کا سبب بھی انہیں عضلات کی حرکت ہے۔

میں جس مشق کا طریقہ بتلانے جا رہا ہوں وہ بہت آسان ہے۔ روزانہ دو مرتبہ صرف آدھ گھنٹے کے لیے کسی تاریک اور پرسکون کمرے میں لیٹ جاؤ۔ لباس کے بٹن کھول کر ڈھیلا کر لیجئے اور پھر دونوں کہنیوں کو کو جسم کے برابر رکھ لیجئے تاکہ ان کو آرام ملے۔

اب آپ آرام (RELAXATION) کے لیے تیار رہیں۔ گہری سانس لیجئے اور بازوؤں کا تصور کیجئے پھر گہری سانس لیجئے اور سوچئے میرے بازو ڈھیلا پڑتے جا رہے ہیں۔ پانچ مرتبہ اس عمل کو دہرائیے۔

اسی طرح گہری سانس لے کر اپنی ٹانگوں کے متعلق سوچئے اور اس مرتبہ بھی یہ عمل پانچ بار دہرائیے۔

اس کے بعد پھر پانچ بار گہری سانس لے کر بازوؤں کے متعلق اور اس کے بعد ٹانگوں کے متعلق یہ مشق کیجئے۔

یہ عمل آدھ گھنٹے تک جاری رکھیے۔ شروع میں عضلاتی تناؤ آپ کی سوج میں دشواری پیدا کرے گا لیکن آہستہ آہستہ عضلات ڈھیلا پڑتے جائیں گے اور آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگیں گے۔ اسی کے ساتھ

بتدریج آپ کو اپنے ذہن پر بھی قابو حاصل ہوتا جاٹے گا اور آپ کی سوتیلی
واضع ہوتی جاٹے گی۔

جب اس مشق میں کامیابی ہو جاٹے تو پھر اسی طریقے سے جسم کے
حصوں کو بھی ڈھیدا اور آرام دہ بناتے جاٹے۔

پرسکون ماحول

بہسمانی آسورگی کی مشقوں میں کامیابی کے بعد سلی بیٹھی کے تجربے کے
لیے دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ ماحول پرسکون ہو۔

آج کے دور کی ہنگامہ خیز زندگی میں یہ ایک مشکل مسئلہ ہے لیکر
ہم کے عمل کے لیے ضروری ہے جس کمرے میں آپ تجربہ کر رہے ہوں
وہاں اگر باہر کا شور اور مختلف آوازیں آرہی ہوں تو آپ اپنے کام
توجہ مرکوز نہیں کر سکتے۔ اسی طرح تجربے کے دوران کسی قسم
نہیں ہونی چاہئے۔ ٹیلیفون اگر ہے تو اسے دور رکھیں یا پھر ریور کر
سے ہٹا دیں۔ کسی کی آمد و رفت کا امکان بھی ختم کر دیں۔ اگر آپ کے
اپنے گھر میں پرسکون ماحول نہیں ہے تو کسی اور مناسب جگہ انتظام کر لیں

توجہ کے ارتکاز پر قابو پانا

سلی بیٹھی کے تجربے کے لیے یہ تیسرا مرحلہ بہت اہم ہے۔
جب تک آپ پورے اہنماک کے ساتھ اپنے ذہن کو سلی بیٹھی

پر مرکوز نہ کریں گے خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہوں گے۔

ہم نے گذشتہ صفحات میں توجہ کے ارتکاز پر سیر حاصل بحث کی ہے اور آپ اس کی مشق کے طریقے بھی بتلائے ہیں۔ ڈیوڈ ہوٹے نے سانس کی مشق، شمع بینی اور کاغذ کے ٹکڑے کو گھومنے کی جو مشق بتلائی ہے۔ وہ بڑی کارآمد ہوگی۔ ہم عملی طریقے کے باب میں اس پر دوبارہ روشنی ڈالیں گے۔ اس سلسلے میں اہم نکتہ یہ ہے کہ آپ ہمیں چیز پر توجہ مرکوز کر رہے ہوں اس کا عکس و تصویر ذہن میں اتنے واضح اور بھرپور طریقے سے منتقل ہو جائے کہ آپ اس کو خود محسوس کرنے لگیں۔ مثلاً اگر شمع کو اپنی توجہ کا مرکز بنایا ہے تو اتنے انہماک سے تصور کریں کہ یہ محسوس ہو کہ یہ شمع آپ کے دماغ میں روشن ہے اس کے شعلے کا نور ذہن کو منور کر رہا ہے اور آپ اس کی حدت محسوس کر رہے ہیں یا اگر گلاب کے پھول کو مرکز توجہ بنا لیا ہے تو اس کا بھرپور عکس اتنی شدت سے اور صفائی سے ذہن میں آنا چاہیے کہ آپ اس کی خوشبو بھی محسوس کرنے لگیں۔

موزوں افراد کا انتخاب

ٹیلی پلیٹیجی کی مشق کے لیے عامل اور معمول دونوں کا انتخاب موزوں ہونا چاہیے۔ یہاں سوال پیدا ہو گا کہ موزوں افراد کون ہوتے ہیں؟ آئیے اس پر غور کریں۔

ہوں گے۔

- عامل و ممول میں جتنی گہری قربت ہو بجز بہ اتنا ہی کامیاب ہوگا۔
- اس لیے باپ بیٹے، بھائی بہن، قریبی دوست۔ ایک دوسرے سے محبت کرنے والے جوڑے موزوں ترین افراد ہو سکتے ہیں۔
- تیسری اہم ضرورت ایسے کہ دنیا دہنی اور نسہانی طور پر صحت مند ہوں، پریشان حال، بیمار اور جذباتی یا اعصابی ہجوان کا شکار افراد اس مشق کے لیے موزوں نہیں ہیں کہوں کہ وہ انہماک اور توجہ سے مشق نہیں کر سکتے۔

اب آئیے ہم عمل کی منزل پر چلتے ہیں

ٹیلی پتھی کے

عملی طریقے

تجزیہ

پروفیسر ہورنل ہارٹ (HORNELL HART) نے خیالات کی ترسیل کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

اقسام

- ۱۔ ہنپاس کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔
- ۲۔ ارتکاز توجہ کے ذریعے خیالات کی ترسیل۔
- ۳۔ مختلف طریقوں سے خیالات کی ترسیل۔

• جدید طریقے

• قدیم طریقے

• ذاتی طریقے

(ESP

PROJECTION) اسی طرح پروفیسر ہارٹ نے مکمل ترسیل خیالات

کی آٹھ خصوصیات بتلائی ہیں۔

خصوصیات

- ۱۔ اشیا اور واقعات کا تفصیلی مشاہدہ۔
 - ۲۔ دور دراز فاصلے پر اس کا روحانی عکس نظر آنا۔
 - ۳۔ عامل کو علم ہونا کہ اس کا خیالی عکس معمول کو نظر آ رہا ہے اور اس کا معمول سے رابطہ قائم کرنا اور اسے جواب دینا۔
 - ۴۔ خود عامل کو اپنا جسم (مادی) روحانی حالت سے نظر آنا یعنی اس کی روح کا جسم سے باہر جا کر مادی جسم کو دیکھنا۔
 - ۵۔ اس کو یہ احساس ہونا کہ وہ کسی دوسرے کے جسم پر قابض ہے۔
 - ۶۔ روحانی جسم کا فضا میں پرواز کرنا یا تیرنا۔
 - ۷۔ روحانی جسم کا مادی چیز مثلاً دیوار سے گذر جانا۔
 - ۸۔ اس کو تیزی کے ساتھ فضا میں سفر کرتے ہوئے محسوس کرنا۔
- انہوں نے سائنسی تحقیق کے ذریعے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ۱۔
- نمبر ایک قسم کے پروجیکشن میں نمبر کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں
 - یعنی اشیا اور واقعات کا تفصیلی جائزہ اور نمبر ۲ سے ۸ تک کی خصوصیات کے سلسلے میں یہ طریقہ کمزور ہوتا ہے۔
 - نمبر ۲ قسم کے پروجیکشن میں یعنی ارتکاز توجہ کے ذریعے نمبر ۲ کی خصوصیات نمایاں ہوتی ہیں یعنی اسے علم ہوتا ہے کہ دوسرے اس کا عکس دیکھ

لے بیٹھی اور وہ ان سے جوانی رابطہ قائم کرتا ہے۔ اور بقیہ خصوصیات بہت کم اور کمزور ہوتی ہیں۔

قول

ٹیلی پتھی کے عملی تجربے کے لیے سازگار ماحول پیدا کرنا بہت ضروری ہے۔ عامل اور معمول کو ٹیلی پتھی کے عمل کے بارے میں معلومات کا بالالزام ہے۔ عامل اور معمول کا ذہن سکون اور آسودگی کی حالت میں ہونا بیٹے۔ وہ جگہ جہاں آپ عمل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ شور و غل سے پاک یا چارہ بیٹے۔ اس سلسلے میں ہم تفصیل گذشتہ صفحات میں بتلا چکے ہیں۔ اب آئیے ہم ماہرین کے بتلائے ہوئے طریقہ کار کا مطالعہ کریں۔

یوڈو ہونے کا طریق کار

ہم نے یوڈو ہونے کے تربیتی طریقوں کے بارے میں آپ کو پہلے تمام تفصیلات بتادی ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ ٹیلی پتھی کی عملی مشق سے پہلے کا دوبارہ مطالعہ کر لیں۔

ہونے نے واضح طور پر کہا ہے کہ اسی ایس پی صرف حسی ادراک ہیں۔ بلکہ انسانی نفس (HUMAN PSYCHE) کا ایک مکمل حصہ ہے۔ ہم اس کو بیدار ہوتے ہیں۔ لیکن بہت کم افراد اس قوت کو استعمال کرتے ہیں جس کے نتیجے میں یہ قوت مندرجہ ذیل کے رہ جاتی ہے۔

منزل کا تعین

یہ اندازہ کرنے کے لیے کہ ٹیلی مپتھی کے عملی استعمال میں آپ کہاں تک کامیاب ہو سکتے ہیں۔ پہلے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اس وقت آپ کس منزل تک پہنچے ہیں۔ اس لیے پہلے آپ کو ابتدائی تربیتی مشقوں میں مہارت حاصل کرنا چاہیے۔ جب آپ کو یہ اندازہ ہو جائے کہ آپ کی نفسی قوت کس حد تک پروان چڑھ چکی ہے اور کسی اور ساک ابتدائی منزلوں کو کامیابی کے ساتھ سر کر چکا ہے تب عملی مشق کی منزل میں قدم رکھئے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے گھر کے افرار اور دوستوں کے سامنے مشورہ کیجئے۔ اب تک جو طریقے بتلائے گئے ہیں۔ ان پر اری اری تجربہ کر کے یہ اندازہ کیجئے کہ آپ کو کس منزل پر کا۔ ابی ہونی ہے۔ اس طریقہ بڑی پیچیدگی کی صلاحیتیں اور اجاگر ہوں گی اور عملی کار آپ مشق کریں گے اتنی ہی آپ میں بھنگا آئی جائے گی۔

بہتر سے بہتر لوگ ٹیلی مپتھی کو ایک نفع بخش مشغلہ تصور کر کے سیکھنا چاہتے ہیں۔ اس لیے اس کی تکنیک سے زیادہ نتائج حاصل کرنے میں دلچسپی لیتے ہیں لیکن کوئی بھی علم اس طرح حاصل نہیں ہونا۔ آپ پہلے ٹیلی مپتھی کو ایک علم تسلیم کیجئے اور اس طرح کسی اور علم کو سیکھا جاتا ہے۔ اسی طرح اس علم پر بھی توجہ دینی ہے۔

پہلی منزل | ٹیلی مپتھی کو ایک فن کی حیثیت سے تسلیم کرنے کا شعوری احوال ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے ایک تیراک کو یہ احساس

ہوتا ہے کہ وہ نہیں ڈوبے گا۔ لیکن جسے تیز نہیں آتا وہ پانی سے ڈرتا ہے۔
تیرا کی کان وہ لوگ جلد سے لپکتے ہیں، جنہیں ڈوبنے کا خوف نہیں ہوتا اسی طرح
ٹیلی پتھی کے تجربے میں وہ لوگ جلد کامیاب ہو جاتے ہیں جن کو ناکامی کا خوف
نہیں ہوتا۔

آسان عملی اور ذاتی مشقیں

آئندہ جب بھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجے فوراً ریسپونڈ نہ اٹھائیے۔ ایک
لمحہ رک کر فون کرنے والے کا تصور کیجئے۔ اپنی قوت ادراک کے ذریعے
اس کا عکس ذہن میں پیدا ہونے دیجئے۔ کون فون کر سکتا ہے؟ اس بارے
میں بہت زیادہ وضاحت میں نہ لپھٹئے۔ صرف یہ فیصلہ کیجئے کہ وہ گھر یا
خاندان کے افراد میں سے کوئی ہے یا شناساؤں میں اور پھر ذہن جو فیصلہ
کرے اس کی تصدیق کے لیے ریسپونڈ کرنا کہ بات کیجئے تاکہ معلوم ہو جائے
کہ کون ہے۔ اس مشق کے نتیجے کو ڈائری میں تحریر کرتے رہیے تاکہ اس ریکارڈ
پر اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کی ادراکی حس (صلاحیت) کس حد تک پروان چڑھ
رہی ہے۔

اس قسم کے تجربوں کے بعد آپ خود یہ محسوس کریں گے: نتائج بہتر
ہوتے جاتے ہیں۔ بعض افراد کو اس بات پر حیرت ہوتی ہے کہ ان کے اندازے
ابتداء ہی سے بالکل درست نکلتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ان کی نفسی
صلاحیت عام آدمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ یہ جاننے کی کوشش کیجئے کہ فون مرنے کیلئے یا سورت نے؟ اس کے لیے بھی وہی طریقہ استعمال کیجئے۔ ایک لمحہ دیکھئے، ذہن میں فون کرنے والے کا تصور ابھر نہ دیکھئے۔ فون کار سیور اٹھا کر بات کیجئے تاکہ تصدیق ہو جائے کہ یہ تصور کس حد تک درست تھا اور پھر نتیجہ نوٹ کر لیجئے۔

اس کے بعد یہ معلوم کرنے کی مشق شروع کیجئے کہ فون کرنے والے کی ذہنی کیفیت کیلئے؟ اس نے کیوں فون کیا ہے؟ اس کے لیے بھی وہی طریقہ دہرایئے اور یہ نتیجہ نوٹ کرنا ضروری ہے۔

کچھ دنوں تک اس مشق کے بعد آپ فون کرنے والے کا صحیح تصور اس کی شخصیت کی شناخت اور اس کا موڈ اور اس کے فون کرنے کا مقصد معلوم کر لینے کے اہل ہو جائیں گے۔ ادھر فون کی گھنٹی بجی اور ادھر آپ کے ذہن میں یہ تمام باتیں واضح ہو جایا کریں گی۔ بلکہ ایک منزل ایسی آئے گی کہ آپ کو پہلے سے یہ اندازہ ہو جایا کرے گا کہ اب فون کی گھنٹی بجنے والی ہے۔

”یہ ڈیوڈ ہورٹے کا بنیادی فارمولہ ہے جس سے ٹیلی منٹھی کی صلاحیت بڑھ سکتی ہے۔ میں اس بات کی تصدیق کر سکتا ہوں کہ یہ بے حد موثر ہے کیونکہ میں نے خود اس کی مشق کی ہے۔ صرف ایک ہفتے کی مشق کے بعد جس میں روزانہ آٹھ دس کالیں ہوتی تھیں، میری کامیابی کا تناسب دس فیصد سے بڑھ کر ۵۰ فی صد تک پہنچ گیا تھا یعنی میں فون کرنے والے کو فوراً شناخت کر لیا کرتا تھا اور ریسپورڈ اٹھاتے ہی اس کی تصدیق ہو جاتی تھی۔“ جان گاڈون نے ان الفاظ میں

اتی بخرے کی تصدیق کہے۔

اس مشق کا دوسرا فائدہ ہے۔ اول تو یہ ایک جذک آپ میں ایسی
کا اعتماد پیدا کرتی ہے جو آپ کو آئندہ مشقوں میں بہت معاون ثابت ہوگا۔
دوسرے آپ نتائج کا جو ریکارڈ دیکھتے ہیں۔ اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے گا کہ
لیٹھی کی صلاحیت آپ میں کس حد تک پروان چڑھ رہی ہے اور اب تک
پہنچنے کی کس درجے تک پہنچ چکے ہیں۔ اس سے آپ کی وہ نفسی قوت
بڑھ جائے گی جو کہ سائنس آئیے گی جس سے آپ اب تک بے خبر تھے لیکن اگر سائنس
یادوں امید افزا نہ بھی ہوں تو بھی یہ نہ بھولیے کہ یہ ابھی عمل کی ابتدا ہے اور اب
اس راہ پر ابھی پہلا قدم اٹھایا ہے جس پر اس سے پہلے کبھی سفر نہیں کیا تھا۔

پہلی عملی مشق

اب دوسری منزل کسی کو شریک کار بنا کر مشق کرنے کی ہے۔
آپ کا پارٹنر یا شریک کار کن خصوصیات کا حامل ہونا چاہیے۔
پہلے بتا چکے ہیں۔ موزوں افراد کا انتخاب اس لحاظ سے کیجئے جس سے
پہلے کا قریبی تعلق اور ذہنی رابطہ ہو۔ اس کام کے لیے شوہر اور بیوی کا جوڑا
بہتر ثابت ہوگا بشرطیکہ دونوں اس ذہنی رابطے کے لیے دل سے ضامن
تیار ہوں۔

میں کامیاب ہونے لگتی ہے تو زندگی میں ایک مفید اور کارآمد مقصد پورا ہوتا ہے اور ایک نامقصد ضرورت کی تکمیل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جہاں اس سے عملی ضرورت پوری ہوتی ہے وہیں شوہر اور بیوی کے درمیان ایک نیا اور گہرا جذباتی رابطہ بھی قائم ہوتا ہے۔ ایک ایسا خفیہ رشتہ اور رابطہ جو ان کی ازدواجی زندگی کو ایک خاص مسرت عطا کرے گا۔

اس مشق کو کامیاب بنانے کے لیے چند بنیادی اصولوں پر قائم رہنا

لازم ہے۔



طلبہ و طالبات

درسی مادوں کی سطح پر پیرزادہ

آپ کے لیے شاندار لفظی کامیابی کا ضامن ہے۔
 انہیں ماہرین تعلیم اور تجربہ کار میڈیا سربراہان نے مرقب کیا ہے۔
 سالہا سال سے ہمارے تعلیمی اداروں میں ہمارے نونہال
 ان ٹیسٹ پیپروں کے مطالعہ سے غافل رہے اور وہ ظائف حاصل کر رہے ہیں۔
 اس علمی کاوش کی قدر و قیمت اور اس کے مؤلفین کی نیاقت و تجربہ کاری
 امتحان کے کمرے میں آپ پر بخوبی واضح ہو جائے گی!
 انہیں انتہائی محنت اور توجہ سے تیار کیے
 آپ بھولنا نہ چاہئے اور اپنے دوستوں کو بھی مطالعہ
 کرنے کی دعوت دیجئے۔

مشق کے

بنیادی اصول

۱۔ ہر لمحہ مستعد رہیے۔

• اپنے ذہن کو ٹیلی منٹھی کے ذریعے آنے والے پیغامات کی وصولیابی کے لیے تیار رکھیں۔

• بار بار آپ کے ذہن میں ایک تصور ابھرے گا۔ اس تصور سے پہلے ہمیشہ ایک مبہم سا خیال ذہن میں پیدا ہوگا کہ کچھ ہونے والا ہے۔ یہ ایک قسم کا اشارہ ہوتا ہے کہ ذہن کو آنے والے پیغام کی وصولیابی کے لیے صاف کر لیجئے اور آنے والے پیغام کے لیے اس کے ربط میں ہم آہنگی پیدا کر لیجئے۔

۲۔ جب آپ پیغام رساں یا عامل (SENDER) کی حیثیت سے

کام کر رہے ہوں تو یاد رکھیے کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی نفسی لہروں میں انتشار نہ پیدا ہونے پائے۔ ہمیشہ ایک وقت میں صرف ایک خیال یا پیغام کی ترسیل کیجیے اور اس کو بار بار نشر کرتے رہیے۔ جو بھی پیغام ارسال کرنا ہے اسی پر تمام تر توجہ مکمل انہماک کے ساتھ

مرکز رکھئے۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اس کی ترسیل جاری رکھئے جو خیال یا پیغام آپ ترسیل کر رہے ہیں۔ یہ بالکل واضح ہو اور اس کے علاوہ ذہن میں اور کوئی خیال نہ آنے دیجئے۔

• شعور ہی ذہن خیالات کی آماجگاہ ہوتا ہے۔ جب آپ ٹیلی پتھی کے عامل کی حیثیت سے کام کی ابتدا کریں تو اس وقت اپنے اس مخصوص خیال کے علاوہ جو اس سال کرنا ہے۔ بقیہ تمام خیالات شعور ہی ذہن سے نکال دیجئے۔

• آپ ذہن کو تمام غیر ضروری اور غیر متعلقہ خیالات سے پاک رکھنے کی جس قدر کوشش کریں گے اسی قدر دوسرے ذہن تک اس کی ترسیل کے امکانات روشن ہوں گے اور اسی قدر واضح طور پر دوسری جا۔ اس کی وصولیابی ہوگی۔

۳۔ • ٹیلی پتھی کے تصورات یا عکسی تصاویر عموماً ٹکڑوں کی شکل میں ذہن کے اندر آتی ہیں اور یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب تجربے و مہارت کی اصل ضرورت ہوتی ہے۔ آپ ان ٹکڑوں کو یکجا کر کے ایک تصویر مکمل کر سکتے ہیں یا ان سے مفہوم نکال سکتے ہیں یا کسی ایک ٹکڑے سے مطلب یا شخصیت کو پہچان سکتے ہیں۔ اس وقت اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔

۴۔ • یاد رکھیے کہ ٹیلی پتھی ایک عملی تاثر پذیر (RESPONSE) کا نام ہے۔ جتنا زیادہ آپ مطالعہ اور مشق کریں گے۔ جتنا زیادہ اس علم کو بڑھنے کا۔

لا کر استعمال کریں گے۔ جتنا زیادہ اس کی گہرائیوں میں جائیں گے۔
 جتنے زیادہ پیغامات آپ ترسیل اور موصول کریں گے۔ اتنی ہی
 زیادہ آپ کی مہارت بڑھے گی اور کامیابی حاصل ہوگی۔
 ابتدا میں اور کافی مدت تک آپ ہر خیال اور عکس پر خواہ وہ کتنا
 ہی دھندلا اور سہم کم یوں نہ ہو گہری نوجہ کرنے کی عادت ڈالیے۔ پیغامات
 کو مسلسل اتنی بار ترسیل یا نشر کرتے رہیے کہ وہ دوسرے ذہن
 میں بہر صورت موصول ہو جائیں۔ ناکامی سے گھبرائیے نہیں اور نہ مایوس ہوں۔
 کیونکہ کوئی بھی عالم چند دنوں یا ہفتوں میں نہیں سیکھا جاسکتا۔ آپ
 جن اہلینِ طبعی ملتھی کے تجربات اور مشاہدات، تحقیق اور تکنیک کا
 اس کتاب میں مطالعہ کر رہے ہیں۔ انہوں نے برسوں تک خود کو اس علم
 کے مطالعہ اور تجربے کے لئے وقف کر رکھا تب مہارت حاصل

کی —

ہم نے ابتدا میں یہ بتلایا تھا کہ ڈیوڈ اور ان کی شریک حیات نے آپس
 میں ایسا ٹیلی پیٹھی کا رابطہ قائم کر رکھا ہے جو بالکل ریڈ ہائی لہروں کی
 طرح کام کرتا ہے۔ وہ آپس میں ذہنی رابطے کے ذریعے اس طرح بات کر لیتے ہیں۔
 جیسے دائرہ لیس کے ذریعے گفتگو کی جاتی ہے۔

ڈیوڈ کو کسی ایک خط کی تلاش ہوتی ہے اور ذرا دیر میں شریکِ دن فائل
 یے ہوئے آجاتی ہے جس میں وہ خط رکھا ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ ڈیوڈ راستے میں
 چلتے ہوئے اچانک رک گیا۔ پھر ایک دکان میں گیا اور کاغذ کے نیکن کا ایک

دہ خرید کر لے آیا۔ جان گاڈون جو اس کے ساتھ تھے۔ اس بات کا غور سے مشاہدہ کرتے رہے۔ جب ڈیوڈ اپنے گھر پہنچا تو اس کی بیوی شرلی نے مسکرا کر پوچھا: تم کون لے آئے ہو ڈیوڈ؟ "ڈیوڈ نے خاموشی سے دہ اس کی سمت بڑھا دیا۔

جان گاڈون سمجھ گئے کہ شرلی نے ٹیلی فون پیغام کے ذریعے جو پیغام دیا تھا۔ اسی نے ڈیوڈ کو راستے میں اچانک رک کر نیکین خریدنے کی تحریک کی۔

لیکن اتنی مہارت آسانی سے نہیں پیدا ہوتی کیونکہ شوہر اور بیوی دونوں ٹیلی فون پیغام سے اس قدر دلچسپی بہت کم ہوتی ہے لیکن اس واقعہ کا ذکر کرنے کا مقصد یہ تھا کہ آپ اندازہ کریں کہ ٹیلی فون پیغام کا علم روزمرہ زندگی میں کتنا آمد ثابت ہو سکتا ہے۔

دوسری مشق

آپ کی دوسری مشق اب کسی ایسے فرد کے ساتھ ہونی چاہئے جس سے کم قربت ہو۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کے لیے بالکل اجنبی ہو کیونکہ قربت اور نفاذ بستگی اگر بالکل نہ ہو تو ٹیلی فون پیغام بھی رابطہ مشکل ہو جاتا ہے۔ کم قربت سے یہ ہے کہ وہ کوئی دوست ہو یا عزیز ہو یا گھر کا کوئی دوسرا فرد ہو۔

اب آپ اس شخص کو ٹیلی فون پیغام کے ذریعے پیغام دیں کہ وہ آپ سے فون پر گفتگو کرے۔ یہ اپنی نوعیت کا ایک پہلا تجربہ ہوگا۔

آپ یہ پیغام کس طرح دیں گے؟

• کسی پرسکون جگہ بیٹھ کر ارتکاز توجہ (CONCENTRATION) کی

کیفیت پیدا کیجئے۔ ذہن کو تمام خیالات سے پاک کر لیجئے۔

• اب جس شخص کو پیغام دینا ہے۔ اس کا تصور کیجئے۔ انہی نوجواں اور گہرا

کے سامنے کہ اس کی تصویر ذہن میں آجائے۔ آپ کے ذہن میں واضح ہو جائے

اتنی واضح کہ جیسے وہ آپ کے سامنے بیٹھا ہے۔ یاد کر کے ایک ایک

تفصیل کا تصور کیجئے۔ اس کا چہرہ، اس کے خدو خال، اس کی شخصیت

یعنی اس شخص کی محکم تصویر کو ذہن میں آجا کر لیجئے۔ بہتر ہو گا کہ اس کے

گرد و پیش کا تصور بھی واضح ہو جائے۔ مثلاً اگر دن کا وقت ہے اور

آپ جانتے ہیں کہ اس وقت وہ دفتر میں ہو گا تو اس کے دفتر، اس کی

میز پر چیز کا تصور کیجئے۔ بالکل اس طرح جیسے وہ آپ کے سامنے

اپنے دفتر میں بیٹھا ہوا ہے۔

• اب اس شخص کو ذہنی طور پر یہ پیغام دیجئے کہ وہ آپ سے فون پر بات

کرے۔ گھڑی میں وقت دیکھ لیجئے۔ اب اس کو پیغام دیتے رہیئے۔ بھٹ

سے بات کرو۔ بالکل اسی طرح جیسے ڈائریس سے پیغام دیا جا

رہا ہو۔ اس طرح اپنے ذہن سے یہ پیغام نشر کرتے رہیئے۔ ہر لمحہ اس

کی تصویر سامنے ہو۔ وقفہ وقفہ سے ذہنی طور پر پیغام ترسیل کرنے

کا سلسلہ جاری رہے۔

• سلی پیجی کو روحانی تکلم کا نام اسی لیے دیا گیا ہے کہ اس میں ذہنی رابطہ

قائم کر کے گفتگو کی جاتی ہے۔

یہ تصور کیجئے کہ وہ شخص جسے آپ نے پیغام دیا ہے رسیدوار اٹھا کر آپ کا نمبر ملتا رہا ہے۔

آپ یہ دیکھیں گے کہ حیرت انگیز طور پر آپ کا ٹیلی منٹھی منسٹر یہ مؤثر ہو گا۔
وہ مقررہ وقت کے اندر آپ کا دست رسیدوار اٹھا آپ سے فون پر رابطہ
ماٹم کرے گا۔

جب وہ ایسا کرے اور اس کا فون میسول ہو تو ایک اور خاص بات،
آپ یہ نوٹ کریں گے کہ وہ کہے گا کہ اسے بہت کسی خاص مسئلہ پر آپ سے بان
لڑا اٹھی جس کے لیے وہ دیر سے ارادہ کر رہا تھا لیکن اب یاد نہیں رہا کہ بات
کیا تھی؟ حقیقت یہ ہے کہ اسے کچھ خبر نہ تھی کہ وہ "خاص بات" کیا ہے۔ یہ صرف

آپ کے پیغام کی اشراقی لہریں (TELEPATHIC WAVES) تھیں جو
اسے آپ سے بات کرنے کی بار بار تحریک کر رہی تھیں۔ ایسی ہی ٹیلی منٹھی لہریں
جب ذہن سے سکراتی ہیں تو ان کو مجنا و ثوار ہوتا ہے۔

یہ بھی ممکن ہے کہ بعض اوقات وہ شخص دیر سے رابطہ قائم کرے۔
جسے آپ نے پیغام دیا ہے۔ آپ کی اشراقی لہریں اس پر ایک گھنٹے کے بعد
اثر پذیر ہوں اور آپ نے اس تجربے کو ناکامی کے خاتمے میں درج کر لیا ہو۔
لیکن اسے ناکامی نہیں تصور کرنا چاہیے۔ آپ کا دست یقیناً یہ کہے گا کہ وہ
بہت دیر سے آپ سے بات کرنے کی سوچ رہا تھا لیکن کسی اہم سرور دنیا سے،
اور کسی سبب سے فون کرنے میں دیر ہو گئی۔

یاد رکھیے کہ ٹیلی منٹھی کے تمام تجربات میں ایک اسکور بک ضرور رکھنا

چاہیے۔ جس پر آپ ہر مشق کی ناکامی یا کامیابی کا تنازعہ کنج واراندر راج کرتے رہیں
جان گاڈون نے بتلایا ہے کہ جب انہوں نے خود اس مشق پر عمل کیا تو
ابتداء میں تاسع ہمت افزا نہیں تھے۔ انہوں نے چار دن میں مجموعی طور پر اکیس
بار پیغامات ارسال کیے جن میں سے صرف دو کا جواب ملا۔ یعنی کامیابی کا تناسب
دس فیصد رہا۔ لیکن جب انہوں نے یہ مشق جاری رکھی تو نہایت دو ہفتے میں اس
کا تناسب چودہ فی صد ہو گیا۔ اور مزید ایک ہفتے بعد بیس فی صد تک پہنچ گیا۔
اوپر لوگوں نے جواب نہیں دیا۔ ان میں بعض جب اس دوران ملے تو انہوں
نے کہا کہ وہ انہیں فون کرنا چاہتے تھے لیکن شدید مصروفیت کی وجہ سے موقع نہ
مل سکا۔

اس سلسلے میں ڈیڑھ گھنٹے کا کتابچہ ہے کہ میں اپنے ممولوں سے فوری
رابطہ اس لیے قائم کر لیتا ہوں۔ یہ ذہنی طور پر رابطے کے لیے مستعد رہتے ہیں
لیکن دوسرے لوگوں سے رابطہ قائم کرنے میں بٹھے بھی اسی طرح دشواری پیش
آتی ہے۔ اور علمو آج ہیں۔ سد نامیابی موتی ہے۔ ایک بات کبھی نہ بھولیے۔
آپ کتنے ہی ماہر علم کیوں نہ ہوں کامیابی کا انحصار ہمیشہ معمول پر ہوتا ہے۔ ممکن
ہے اسے آپ کا پیغام موصول بھی ہو اور وہ اسے نظر انداز کر دے۔
کچھ بھی ہو آپ کی یہ مشقیں انہوں میں اور آپ اندازہ نہیں کر سکتے کہ یہ
ٹکی بیٹھی کی صلاحیت کو پروان چڑھانے میں آپ کے لیے کتنی مفید اور کارآمد
ثابت ہوتی ہیں۔ یوں کہ جب آپ کو جواب نہیں ملتا تو آپ شدت کے ساتھ
اپنی اشرافی صلاحیت کو اسے تنہا کر کے کوشش کرتے ہیں۔

یہ خیالی غلطی ہے کہ ٹیلی مپتھی صرف الفاظ کو نشر کرنے کا ذریعہ ہے۔
 روحانی تسلیم کی اصطلاح سے بعض اذنیات بڑی غلط نہیں سمجھتی تھے۔ لیکن حقیقت
 یہ ہے کہ الفاظ سے زیادہ ٹیلی مپتھی بذات کی ترسیل کا ذریعہ ہوتی ہے۔ اس کی
 چند مثالیں ہم گزشتہ صفحات میں دیکھے ہیں، اس کی ایک جہت انگریزوں
 ڈیوڈ ہوٹے نے بتلائی ہے۔

”اس کا گیارہ سالہ اکلوتا بیٹا کار کے ایک حادثے میں زخمی ہو گیا۔
 وہ بے ہوشی کے عالم میں ہسپتال میں پڑا ہوا ہوتا۔ و
 زلیست کی کشمکش میں مبتلا تھا۔ چار ماہر ڈاکٹروں نے یہ بات
 واضح کر دی تھی کہ اس کے زرد بچنے کے کوئی امکانات نہیں
 ہیں۔ لیکن ماں نے سوچا کہ وہ اپنے بیٹے کے سر ہانے بیٹھ کر
 اگر ٹیلی مپتھی رابطے کے ذریعہ زخمی بیٹے کی ہمت افزائی کرتی رہے
 اور اسے اپنی محبت کے ذریعے ہمت سے کام لے کر زندہ
 رہنے کی جدوجہد کے لیے تلقین کرتی رہے تو شاید اس کا بیٹا
 اس کشمکش میں موت کو شکست دے دے۔ دو چار شب و
 روز بیٹے کے سر ہانے۔ ایک آرام کوئی پر مہیجی رہی۔ اس
 دوران وہ مشکل کچھ دیر کے لیے گرمی پر ہی سو جاتی۔ بقیہ تمام
 وقت میں وہ اپنے بیٹے کو ذہنی رابطے یا روحانی تسلیم کے
 ذریعہ پیغامات دیتی رہتی۔ ہمت نہ ہارو۔ زندہ رہنے کی
 جدوجہد کرتے رہو۔ میں تم سے بے پناہ محبت کرتی ہوں۔

تم میرا واحد سہارا ہو میرے۔ میرے لیے زندہ رہو۔ میں تمہارے پاس بیٹھی ہوں۔ نوکسنس کر دو زندہ بچ جاؤ گے۔ اسی قسم کے بیجاات وہ مسلسل اپنے بیٹے کو زبردستی لے کر رہا۔ خوش قسمتی سے لڑکے کا داغ کام کر رہا تھا۔ اور اسے کوئی نقصان نہیں پہنچا تھا۔ باوجودیکہ لڑکے نے کسی شعوری تاثر کا مظاہر نہیں کیا۔ لیکن ماں کے بیجاات اس کے ذہن کو برباد کرتے رہے۔ اور ماہر ڈاکٹروں کی رائے کے بالکل خلاف توقع وہ لڑکا صحت یاب ہو گیا۔ وہ آج بھی بالکل صحت مند ہے اور تعلیم حاصل کر رہا ہے۔

باوجودیکہ اس لڑکے کو اپنے بے ہوشی کے عالم کی باتیں یاد نہیں ہیں لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کا زندگی بچ جانے کا ایک بجز ہے۔ جب اسے تفصیلات بتلائی گئیں تو اس نے کہا کہ اسے یہ احساس بلا سزا بہ ہر وقت رہا کہ اس کی ماں اس کے پاس ہے۔ سچ پوچھے تو ماں نے اپنی محبت کے بارے میں اپنے بیٹے کی جان بچالی۔

اس واقعے کی رو سے کوئی نئے منصوبے کا خیال دیا۔

اس کا خیال ہے کہ معدد رذیل والے بچوں کا ٹیلی میٹھی نے ذریعے علاج کیا جاسکتا ہے۔ وہ زبان سے تو یہ تاثر دینے کی قوت نہیں رکھنے کہ کیا محسوس کر رہے ہیں۔ لیکن ماہر اور تجربہ کار عامل ان کے ذہن سے رابطہ ضرور کر سکتا ہے۔ اگر کوئی شخص کی باتوں کی مسلسل تربیت کا یہ طریقہ اختیار

کیا باسکا ہے اور ان کو بالکل اس کے اندر بھی اس نفسی طرف سے لعلہ، ہم درجہ اسکا
 ہے میں نے نفس پر الفاظ اس لیے استعمال کیا کہ میرے خیال میں، اولیٰ نفسی
 صرف ایک رسمی عمل نہیں ہے بلکہ میرا خیال ہے کہ یہ بھی ایک ایسی فون ہے جو
 آپ کے عمل و نبوت سے پیدا ہوتی ہے اور روح یا نفس کی گہرائیوں تک پہنچ
 جاتی ہے۔ اس لیے اگر زمین کا کوئی حصہ معذور یا منفلون ہو گیا ہے تو بھی یہ
 فون ذہنی رابطہ قائم کر سکتی ہے۔

ان دنوں ڈیوڈ مورے اپنے اس نظریے پر عملی تجربات کر رہے ہیں اور
 کہہ رہے ہیں کہ جو جڑے ہوئے اس طرح ذہنی طور پر معذور بچوں کے طرف سے
 تربیت میں ایک انقلاب آسکتا ہے

عکسی رابطہ

جس طرح آپ، پیغامات ترسیل کر سکتے ہیں۔ اسی طرح عکسی ترسیل
 بھی کی جاسکتی ہے
 ٹیلی فنی کی سب سے مشکل اور نازک و حساس ترین شکل عکسی رابطہ ہے
 لیکن آپ کوشش کریں جو اس میں بھی کامیاب ہو سکتے ہیں، اور الفاظ کے بجائے
 کسی بھی تصور پر یا دوسری چیز کا عکس، ترسیل کر سکتے ہیں۔ اس کے لیے بڑے
 صبر اور توجہ کے ارتکاز کی ضرورت ہے لیکن نتائج بہت انگیز ہوتے ہیں
 اس مشق میں بھی آپ کو اگر ایسے شریک کار کی ضرورت ہوتی ہے۔
 جس سے ذہنی ہم آہنگی اور قربت ہو سکیں یہ شریک کار یا معمول، اس مشق

یہ زیادہ ذمہ داری نہیں برداشت کرتا۔ اس کا کام آسان ہونا ہے۔ اصل۔
 ذمہ داری کا بار عامل پر مقول ہے۔ طریقہ کار ذمہ میں نشین کر لیجئے

• ایک علیحدہ کمرے میں باہرے بلے۔ بیٹھنے کے لیے کسی ایسی کرسی یا انزلا
 کیجئے جس پر آپ آرام سے دراز ہو سکتے ہیں لیکن ایسی آرام دہ جگہ
 نہیں کہ بند ہی آجائے۔

• اب ایک تصویر لے لیجئے مثال کے طور پر پھول کی تصویر لے لیں۔ اس
 کو رنگاموں کے سامنے رکھیں اور اپنی تمام تر توجہ اس پر مرکوز کر دیجئے۔

• یاد رکھیے کہ اس مشق میں ارتکاز توجہ CONCENTRATION کا

مکمل ہونا بہت ضروری ہے اور ایسا ارتکاز مشق کے بغیر ممکن نہیں۔

• ارتکاز توجہ کو حاصل کرنے کے لیے اپنے جسم کو اتنا ڈھیل (RELAX)

کر لیجئے جتنا پہلے کبھی نہ کیا ہو۔ باری باری ایک ایک پٹھے (MUSCLE)

کو ڈھیل چھوڑنے سے بنائیں اس حد تک کہ ان میں ذرا بھی کھچاؤ نہ رہے اور

وہ پوری طرح نرم پڑ جائیں۔ یہاں تک کہ اپنے بالوں کی بھی نرم اور ڈھیل

کر لیجئے۔ تصور کیجئے، احساس کیجئے کہ آپ کا جوڑ جوڑ، عضو عضو، بال بال

ڈھیل ڈھالا اور نرم پڑ چکا ہے۔ پورا جسم پٹھے، سر کے بال اور آنکھیں

مکمل RELAXATION آرام کی کیفیت میں ہیں۔ آپ کا جسم آندہ میں

ہر قسم کے اعصابی اور بند باقی تناؤ سے پاک ہو چکا ہے۔ اس حد تک

کہ اگر کسی کا سہارا نہ ہو تو آپ گر پڑیں گے۔ گذشتہ صفحات میں ہم اس کی مشقیں تفصیل سے بتلا چکے ہیں۔

• اب آپ پھول کی نرسوری کو دیکھنا شروع کیجئے کسی اور چیز کی سمت نہ دیکھئے۔ کسی اور طرف دھیان نہ دیجئے۔ پھول کے متعلق بھی کوئی اور خیال ذہن میں نہ آنے دیجئے۔ تو جو کونٹا مل طور پر پھول کی شکل پر مرکوز رکھئے۔ اس کے رنگوں کو ذہن میں جذب ہونے دیجئے۔ اس کی بناوٹ اس کی پتیوں اور اس کی بھریوں کو ذہن میں نقش ہونے دیجئے۔ ذہن میں صرف پھول ہو۔ اس کا رنگ اور اس کی بناوٹ ہو۔ اس کے علاوہ اور کچھ نہ ہو (ذہنی ارتکاز کی مشقوں کو گذشتہ صفحات میں ایک بار پھر دیکھ لیجئے)۔

• جب آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ آپ مکمل طور پر پھول میں کھو چکے ہیں۔ پھول بھر پور طور پر آپ کے سارے وجود میں سرایت (PERMEATE) کر چکا ہے اور پھول اور آپ کا وجود اب ایک ہو چکا ہے۔ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔ اب پھول کا عکس آپ کے ذہن میں نقش ہو جانا چاہیے۔ اتنا واضح اور صاف جتنا آپ کھلی آنکھوں سے دیکھ رہے تھے۔

• اس عکس کو ذہن میں قائم رکھیے۔ پھول کو اپنے ذہن میں پھیلنے دیجئے۔ اس حد تک کہ وہ سارے ذہن میں سما جائے اس پر مکمل طور پر چھا جائے۔ اور یہ محسوس ہو کہ ذہن میں اب پھول کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے اور جب آپ یہ مکمل بھر پور اور صاف تصور یا عکس قائم کر لیں تو اسے

دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمول RECEIVER کے
 پردہ ذہن پر منعکس کر دیجئے۔ بالکل اس طرح جیسے سینما کا پردہ کھلا
 تصویر کو اسکرین پر منعکس کر دیتا ہے۔ آپ کا معمول جس نے آپ
 کے ذہن سے رابطہ قائم کر رکھا ہے۔ پھول کے عکس یا تصویر
 کو فوراً موصول کر لے گا۔ اور اسے اپنے ذہن میں یہ پھول
 اپنی تمام تر تفصیلات اور رنگ سمیت اتنا ہی صاف نظر
 آنے لگے گا جس قدر آپ اپنی نگاہوں سے دیکھ رہے تھے اور اس طرح
 آپ ٹیلی ویژن کے ایک بڑے تجربے میں کامیاب ہو جائیں گے۔
 اس مشق میں جس درجے کے ارتکاز توجہ کی ضرورت ہے۔ وہ حاصل
 کرنا ایک دشوار مرحلہ ہے۔ سچ پوچھیے تو بیشتر لوگوں میں ارتکاز توجہ کی قوت
 بہت معمولی ہوتی ہے اور ان کے لیے اس مشق کا تجربہ کرنے سے پہلے توجہ کے
 ارتکاز کی مشق میں کامیابی حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ مشق میں کامیاب ہو سکیں۔ اس کو
 کئی مرحلوں میں سیکھنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ ابتدا میں مختلف طرف توجہ
 دینے کی۔ مثلاً شور و غل، کھانسی اور دوسری چیزوں میں خیالات میں انتشار پیدا کریں
 گی۔ اس لیے سب سے پہلے ذہن کو ادھر ادھر بٹکنے سے روکنا لازم ہو گا۔

ہیروڈ شرمین اور ہوبورڈ ولکنز

کا

طریق کار

ٹیلی پتھی کے تمام ماہرین نے جو طریقہ کار عملی مشقوں کے سلسلے میں بتلائے ہیں وہ تقریباً یکساں ہیں۔ اس لیے جو باتیں ان میں مشترک ہیں ہم ان کو دہرانے غیر ضروری تصور کرتے ہیں۔ لیکن ہر ایک کی تکنیک میں جو نئے پہلو ہیں ان کو آپ کے مطالعے اور مشق کے لیے ضرور پیش کریں گے۔

اس سلسلے میں چند باتوں پر تمام ماہرین نے یکساں زور دیا ہے۔ مثلاً موزوں افراد کا انتخاب، ماحول کا سازگار ہونا تجربہ کرنے والوں میں قربت اور ذہنی ہم آہنگی اور توجہ کے ارتکاز میں مہارت۔ ہم نے ان تمام پہلوؤں پر آپ کو پہلے ہی تمام ضروری معلومات بھی بہم پہنچا دی ہیں اور مختلف مشقیں بھی بتلا دی ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ عملی تجربے کی منزل میں داخل ہونے سے قبل ان تربیتی مشقوں میں مہارت حاصل کر لیں تاکہ جب آپ ایک عامل کی حیثیت سے ٹیلی پتھی کا تجربہ کریں تو کامیابی کے امکانات روشن رہیں۔

ہیروڈ شرمین اور ولکنز نے ای ایس پی اور ٹیلی پتھی پر وسیع سائیک

تجربات کیے ہیں۔ ان کی روشنی میں ان ماہرین نے چند رہنما اصول بھی بتلائے ہیں۔ ہم نے ان کی بتلائی ہوئی مکئی تربیتی مشقوں کو گذشتہ صفحات میں پیش کیا ہے۔ اب آئیے عملی طریقوں پر بھی غور کریں۔

پہلے شکوک دور کر لیجئے

ہیروڈوٹس نے اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پر یہی پتہ چلی کہ علم میں مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری شرط یہ بتلائی ہے کہ آپ کو اس علم پر پورا یقین ہونا چاہیے۔ وہ کہتے ہیں کہ آپ کو پہلے یہی پتہ چلی کہ ایک مسلمہ حقیقت تسلیم کرنا ہوگا۔ اس پر مکمل اعتماد پیدا کرنا ہوگا۔ شک و شبہ کے ساتھ جو بھی مشق کی جائے گی اس میں کامیابی کے امکانات روشن نہیں ہو سکتے۔ اسی لیے عملی مشق سے پہلے ذہنی طور پر اس بارے میں قطعی اطمینان اور اعتماد پیدا کر لینا کامیابی کی ایک لازمی شرط ہے۔

شعور اور لاشعور

اس سے پہلے کہ آپ بیویا بات، کی ترکیب اور دستور اپنی کامیابی پر شروع کریں بند بائیں ذہن نشین کر لینی چاہیے۔ آپ کا شعوری ذہن قدم قدم پر رخنہ اندازی کرے گا۔ جب بھی آپ نوجو کے ارتکاز کی مشق کریں گے۔ بہ ذہن میں ان گنت خیالات اور تصورات پیدا کر کے لاشعوری ذہن میں موصول ہونے والے عکس یا خیال کو خلط و ملط

کرنے کی کوششیں کرے گا۔
 ہمارے تک اس موضوع پر تحقیق کی جا چکی ہے یہ بات تسلیم کر لی گئی ہے
 کہ ٹیلی پتھی ایک ایسا عمل ہے جو عامل و ممول دونوں کے لاشعوری ذہن
 (SUB CONSCIOUS MIND) کے مابین کام کرتا ہے۔ جب عامل کسی
 خیال کو شدت کے ساتھ ذہن میں جذب کر کے ممول کے ذہن میں ارسال کرتا
 ہے۔ ممول کا ذہن اس کا دماغ لا سا اثر قبول کرتا ہے اور یہی تاثر اس کے شعوری
 ذہن میں جا کر جاگریا واضح ہوتا ہے جس کے ذریعے وہ یہ بتلانے کے قابل ہوتا
 ہے کہ اس نے کیا پیغام وصول کیا یا کس چیز کا عکس تصویر اسے نظر آیا۔

شرمن کا ذاتی طریقہ کار

”میں سر سے پیر تک اپنے مادی جسم کو ڈھیلا (RELAX) کر
 لیتا ہوں۔ اپنے شعوری ذہن کے ذریعے ایک ایک عضو اور پٹھے میں مکمل آرام
 کی کیفیت پیدا کر لیتا ہوں اور یہ کام اپنی جگہ کوئی آسان نہیں ہوتا بلکہ اس
 کے لئے ہر مرتبہ کوشش کرنا ہوتی ہے۔ اس کے بعد میں اپنے شعوری ذہن کو
 مکمل طور پر بردہ (PASSIVE) کر دیتا ہوں اور اپنے لاشعوری ذہن میں
 جھانکتا ہوں، یعنی اپنی مادی نگاہ سے باطنی ذہن کے اندر دیکھتا ہوں۔
 دوسرے نظروں میں لاشعوری ذہن کے بردہ پر نگاہ ڈالنا ہوتا ہے۔ ہر ایک
 صورتی پردہ سے سینما کے اسکرین کی طرح سفید اوصاف جو تاریکی میں لٹکا
 رہتا ہے اور فی وی یا سینما کے اسکرین کی طرح اس پر تصویریں نمودار ہوتی

ہیں۔ خیالات عکس پذیر ہوتے ہیں۔ جو کچھ اس لاشعوری ذہن کے اسکرین پر دکھائی دیتا ہے شیعوری ذہن میں منتقل ہو جاتا ہے اور میں پیغام کو سمجھ جاتا ہوں۔

پہلا اصول جسمانی آرام

ٹیلی پتھی کی کامیاب مشق کے لیے پہلا اصول یہ ہے کہ جسم مکمل آرام کی کیفیت میں ہو۔

جسمانی آرام کے لیے بہت سی مشقیں ہیں جو بتلائی جا چکی ہیں جس مشق سے آپ آسانی کے ساتھ جسم کو مکمل آرام کی حالت میں لاسکیں اسی کو اپنا لیجئے۔ مثلاً سانسوں کی مشق، شمع بھینی اور دیگر طریقے۔ ان میں سے جو طریقہ آپ پر زیادہ مؤثر ثابت ہو۔ اسی کو اپنا لیجئے۔ سب پر ایک ساتھ عمل نہ کیجئے۔ یہ اندازہ کہ آپ کے لیے کون سا طریقہ زیادہ موزوں اور مؤثر ہے۔

ابتدائی مشقوں سے آپ خود کر سکتے ہیں۔

دوسرا اصول

شعوری ذہن کو جامد کرنا

عملی مشق کے لیے دوسرا اصول یہ ہے کہ جب آپ جسمانی طور پر پوری طرح آرام کی کیفیت پیدا کر لیں اور کسی قسم کا جسمانی تناؤ باقی نہ رہے تو پھر اپنے شعوری ذہن کو جامد کر لیجئے۔ اس طرح کہ اسے آپ کے سارے جسم کا احاطہ

بھی باقی نہ رہے۔ اس کیفیت کا اندازہ اس طرح ہو گا کہ آپ نمود کو ارہی دہنا کے بجائے صرف خیالات کی ریزہیں محسوس کرنے لگیں گے بہاں مختلف تاثرات اور تصورات آپ کے ذہن میں ابھر رہے ہوں گے جن پر قابو پانا ممکن نہ ہو گا۔ ان سے کیسے نجات حاصل کی جائے۔

اں کا طریقہ کار بہت آسان ہے جس کو سیکھنے کے لیے پیچیدگیوں میں ابھنے کی ضرورت نہیں۔

• اپنے ذہن میں سینما کے سفید سادے اسکرین کا تصور پیدا کریں جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔ تصور کیجئے کہ یہ آپ کے باطنی یا لاشعوری ذہن کی تاریکیوں میں ٹمکا ہوا ہے۔ اب اپنی توجہ اس پر مرکوز کر دیجئے۔ اس طرح ذہن دوسرے خیالات اور تاثرات کے مجرم سے خالی ہو جائے گا۔

• جب اس سفید اور سادے اسکرین کا تصور آپ کے باطنی ذہن میں اس طرح واضح ہو جائے جیسے سینما کی تاریکی میں سفید پردہ نظر آتا ہے تو عکس کیجئے کہ آپ پر ریفلیکشن مشین ہیں اور جب تک آپ اس اسکرین پر کسی چیز کا عکس نہ ڈالیں گے وہ اسی طرح سادہ اور صاف رہے گا۔

• چند مرتبہ کی کوشش کے بعد آپ یہ دیکھیں گے کہ ذہن کے اس اسکرین کو بالکل صاف رکھنا آپ کے لیے ممکن ہے اور آپ کا ذہن دوسرے تمام خیالات اور تصورات سے پاک ہو چکا ہے۔

• اب آپ عمل کے لیے بالکل تیار رہیں۔ مادی جسم ہر قسم کے تناؤ سے پاک ہو کر آرام کر رہا ہے۔ ذہن تمام تر خیالات اور تاثرات کے مجوم سے بالکل خالی ہو چکا ہے اور شعوری ذہن قطعی طور پر مقفل یا بند ہے اور اب وہ لمحہ آگیا ہے کہ آپ جس تصویر یا عکس کو ٹیلی پتھی رابطہ کے ذریعے نشر کرنا چاہتے ہیں۔ اسے ذہن کے پردے پر اجاگر کیجئے۔

• خود کو ذہن کی باطنی نگاہ سے دیکھیے آپ نے اس مقصد میں کامیابی حاصل کر لی ہے جس کے لیے کوشاں تھے۔ اب آپ جس طرح بھی سلی پتھی کا پیغام ارسال کرنا چاہیں، کر سکتے ہیں۔

• آپ کے ذہن کے پروجیکٹر نے اسکرین پر جس تصور کا عکس پھینکا ہے وہ صرف بیوپرنٹ ہے جس کے خالق آپ ہیں۔ اب آپ اسے تیر کے لیے معمول کو لے رہے ہیں۔

• اگر بیوپرنٹ صحیح بنا ہے اور اس کا عکس اسکرین پر واضح ہے تو آپ کی تخلیقی قوت شعوری ذہن میں بھی اس کی تصویر بالکل واضح اور صاف تخلیق کرے گی۔ اپنے لاشعوری ذہن تک پہنچنے کا یہ طریقہ یا فارمولا آپ کی مرضی کے تابع ہے۔ اس کے ذریعے جسم کو آرام دہ کیفیت میں لانا شعوری ذہن کو منجمد کرنا اور پھر اس چیز پر مکمل توجہ مرکوز کرنا جس کے اب خواہش مند ہیں۔ اب آپ سمجھ چکے ہیں۔

• اگر آپ معمول کے فرائض انجام دے رہے ہیں یعنی پیغام وصول کرنا آپ کی فوری ہے تو اس میں معمولی سی تبدیلی کرنا ہوگی۔

• جسم میں جب آرام کی کیفیت پیدا ہو جائے اور شعوری ذہن مقفل ہو جائے تو آپ مہول کے فرائض انجام دینے کے لیے تیار ہیں۔
 • اب اپنے ذہن کے اسکرین کو باطنی نگاہ کے سامنے رکھیے اور اس شخص (عامل) کا تصور کیجئے جس سے آپ کو پیغام یا عکس وصول کرنا ہے۔

• آپ کا رویہ بالکل غیر جذباتی ہونا چاہیے۔ خیالات کے عکس آپ کے ذہن پر تین شکلوں میں آئیں گے۔ آپ یا تو دیکھیں گے، یا محسوس کریں گے اور یا پھر یہ اندازہ کر لیں گے کہ عامل نے کس چیز پر توجہ مرکوز کر رکھی ہے۔

• آپ کی محسوس کرنے اور دیکھنے کی صلاحیت کا اس میں گہرا دخل ہے۔ ٹیلی پینھی کے ذریعے بھیجا جانے والا عکس آپ کے شعوری ذہن سے ٹکرائے گا اور پھر اس باطنی پردہ پر نمایاں ہوگا جس پر آپ نے توجہ مرکوز کر رکھی ہے۔ اور اس کے واضح ہونے کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ شعوری طور پر کتنے چوکس ہیں۔

بات کا اثر

سے اور عمل پر

سائنسدانوں نے عالیہ تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ آپ کی ذہانت ملق دماغ سے پیدا ہونے والی برقی لہروں پر ہوتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ دماغ

سے پیدا ہونے والی برقی قوت بے حد اچھوتی ہے۔ اس برقی قوت سے پانچ واٹ کا بلب
 جل سکتا ہے۔ ذہن میں خیال یا احساس دماغ سے پیدا ہونے والی برقی لہروں کے ذریعے
 پیدا ہوتا ہے جو اعصاب کی مہج سے نکل کر واپس آتی ہیں۔ اس لیے شدید قسم کے المیہ اوقات
 جب کسی کے ساتھ پیش آتے ہیں تو قریبی تعلقات رکھنے والے رشتہ داروں اور دوستوں کو
 ذہن فوراً اس کو محسوس کر لیتا ہے خواہ وہ کتنے ہی فاصلے پر کیوں نہ ہو۔ انسان کے جذبات
 وہ بھری ہیں جو برقی قوت پیدا کرتے ہیں جتنے شدید جذبات ہوں گے اتنی ہی طاقتور لہریں
 ذہن میں پیدا ہوں گی۔ سر بیورٹ و لکنز کے اس نظریے کی روشنی میں سیرلز شرن کا کہنا
 کہ جذباتی ہیجان یا جسمانی تکلیف اور بیماری کے عالم میں ہم اگر ٹیلی پیٹھی کا تجربہ کریں گے تو کامیاب
 و شوار ہو گا لیکن اسی کے ساتھ جذبات کی شدت کا یہ بھی ایک کرشمہ ہے کہ بیٹا حادثے سے دوچار
 ہوتا ہے تو ہزاروں میل کے فاصلے پر ماں اس حادثے کو فوراً محسوس کر لیتی ہے۔

ہماری خواہشات، آرزوئیں، خوف اور پریشانی، تمام جذباتی و عملی
 ہیں جن سے ذہن متاثر ہو کر برقی لہریں پیدا کرتا ہے اور یہ لہریں دوسرے
 ذہن تک پہنچ کر اس کو بھی اسی طرح متاثر کرتی ہیں۔ اس کی چھوٹی ٹیسی مثال یہ
 ہے کہ جب آپ رنجیدہ دکھی یا پریشان ہوتے ہیں تو پاس بیٹھنے والے کا ذہن
 بھی اس کو محسوس کر کے وہی ردِ عمل پیدا کرتا ہے۔

ڈبلیو ای بٹلر کا عملی طریقہ کار

ڈبلیو ای بٹلر (E. BUTLER) نے بھی ٹیلی پیٹھی کے عملی تجربے کے
 لیے کم و بیش وہی شرائط بیان کی ہیں جن کا ہم گزشتہ صفحات میں ذکر کر چکے

ہیں۔ آئے ان پر بھی نظر ڈالیں۔

ٹیلی پیٹھی کا تعلق انسان کے ذہن سے ہے۔ ذہن ہماری جسمانی اور اعصابی حالت اور گرد و پیش کے ماحول سے

کامیاب تجربے کے لیے
جسمانی اور نفسیاتی حالات

پر اثر ہوتا ہے۔ اس لیے چند باتوں کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے۔ جب آپ عملی مشق شروع کرنے جا رہے ہوں تو پہلے اس عمل کی ضروری شرائط کی تکمیل کر لیں تاکہ آپ کا تجربہ ناکام نہ ہو۔

• پہلی شرط یہ ہے ایسی جگہ کا انتخاب کیا جائے جہاں تجربے کے دوران کسی بیرونی خلل کا امکان نہ ہو۔

• گرمی نہ زیادہ گرم ہو نہ سرد تاکہ کسی جسمانی تکلیف کا احساس خلل نہ پیدا کرے۔

• عامل اور مہم کے آرام کا پورا خیال رکھا جائے۔ ان کے بیٹھنے کے لیے آرام دہ کرسی ہو لیکن ایسی آرام دہ بھی نہیں کہ نیند آنے لگے۔

• ان کی نفسیاتی حالت بھی قابل اطمینان ہو یعنی عامل و مہم دونوں جذباتی طور پر پرسکون حالت میں ہوں۔

• تجربے کی کامیابی کے لیے سب سے اہم شرط یہ ہے کہ عامل و مہم تحمل مزاجی سے کام لیں۔

• عامل اور مہم کو سلی پیٹھی پر اعتقاد ہونا چاہیے اور عملی تجربے سے بھرپور دلچسپی۔ یاد رکھیے کہ بیزاری کا احساس دبوڑ دم، کامیابی کو

کو مشکوک بنا دیتا ہے۔

• عامل اور معمول میں ذہنی ہم آہنگی ہونا چاہیے۔ اس لیے ایسے موزوں

افراد کا انتخاب کرنا چاہیے جن میں قریبی رشتہ ہو۔

• آخر میں اہم ترین شرط یہ ہے کہ دونوں کو قربت کا بھرپور احساس ہونا چاہیے۔

عامل اور معمول

بنیادی اصول

ٹیلی پیجی کے تجربے میں حصہ لینے والے عامل اور معمول کی باقاعدہ

تربیت ضروری ہے۔ بغیر تربیت کے حصہ لینے والے افراد مشق کے اصولوں

سے لاعلم ہونے کی بنا پر اس کام کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ تکنیک سے

واقفیت کے بغیر وہ تجربہ کو صحیح طور پر انجام نہیں دیتے۔ اس لیے کامیابی کے

امکانات کم ہوتے ہیں۔ اس لیے آئیے پہلے اس تربیت کے بنیادی اصولوں

پر غور کر لیں۔

عامل — معمول —

• عامل کو صرف پیغام کی ترسیل کی نہیں بلکہ اس کو وصول کرنے کی

تکنیک بھی معلوم ہونا چاہیے۔ اس طرح معمول کو عامل (SENDER)

کی حیثیت سے کام کرنے کی تکنیک معلوم ہونا چاہیے۔ اس طرح دونوں

اپنے فرائض زیادہ خوش اسلوبی اور اعتماد کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں۔

شمع بینی

مقصد اور حقیقت

ٹیلی پتھی کے عمل میں کامیابی کے لیے جو مختلف تربیتی طریقے تجویز کیے گئے ہیں ان میں ایک شمع بینی بھی ہے۔

اس مشق کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے ارتکازِ توجہ کا کام لینا ہے۔ شمع بینی کا مقصد سمجھے بغیر اس سے استفادہ حاصل کرنا دشوار ہے۔ اس لیے آئیے پہلے اس پہلو پر غور کر لیں۔ شمع بینی اور ٹیلی پتھی دو علیحدہ منزلیں ہیں۔ بعض افراد یہ سمجھتے ہیں کہ شمع بینی کی مشق ہی خیالات کے انتقال کے لیے کافی ہوگی اور وہ شمع بینی کی مشق کے بعد فوراً خیالات کا نشریہ شروع کر دیتے ہیں۔ یہ ان کی لاعلمی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ٹیلی پتھی کا اصل مفہوم دو ذہنوں کے مابین ذہنی رابطہ ہے جس میں وہ ایک دوسرے کے خیالات کو نہ صرف پڑھ لیتے ہیں بلکہ ذہنی رابطہ کے ذریعے آپس میں گفتگو بھی کر سکتے ہیں۔ شمع بینی اس منزل تک پہنچنے کا ایک ذریعہ ہے۔

کامیاب ٹیلی پتھی رابطہ کے لیے توجہ کا ارتکاز (CONCENTRATION) ضروری ہے اور توجہ کے ارتکاز کی صلاحیت کو پیدا کرنے کے لیے شمع بینی ایک

اپنے بارے میں وہ تمام باتیں بتلائیں جو انٹرویو میں بتلانا ممکن نہ ہوگا۔
اپنے حالات اپنی آرزوئیں اور اپنی خوبیاں اور صلاحیتیں۔

• جب آپ انٹرویو کے لیے جائیں گے تو شاید ایک بالکل ہی مختلف
شخصیت سامنے پیش ہوگی۔ کچھ فرق نہیں پڑتا۔ آپ کے باوجود یہ
محسوس کریں گے کہ وہ آپ کے لیے قطعی — اجنبی نہیں ہے۔
اس کے ساتھ ایک پُر اسرار رابطے کا احساس آپ کو ضرور ہوگا جیسے آپ
واقعی اسے پہلے سے جانتے ہیں۔

• انٹرویو لینے والا ہر شخص درمیان میں کچھ دیر رکتا ضرور ہے، کبھی فون آجاتا
ہے۔ کبھی وہ کسی کاغذ کو تلاش کرنے لگتا ہے۔ ایسے ہر مختصر وقفے
میں آپ اس کے ذہن سے ٹیلی پیٹھی رابطہ قائم کر کے اسے پیغام دیتے رہیں۔
مجھے اس نوکری کی سخت ضرورت ہے مجھ سے بہتر صلاحیت والا شخص
آپ کو نہیں ملے گا۔ میں اس کام کو بہترین کارکردگی کے ساتھ انجام دوں
گا۔ اس قسم کے پیغامات دیتے رہیں۔

یہ طریقہ کار اس بات کی ضمانت نہیں کہ آپ کو ملازمت مل جائے گی۔
لیکن ایک بات یقینی ہے۔ آپ کا نام ان امیدواروں کی فہرست میں نمایاں
ہوگا جن کو منتخب کرنے کے لیے علیحدہ کیا گیا ہے۔ اور ممکن ہے کہ سب سے
ادب پر بھی ہو۔

سب سے ضرور کر دیا جلتے۔ اس سے ایک فائدہ تو یہ ہوتا ہے کہ اگر تمباکو نوشی کی خواہش بہت شدید تھی ہو یا کوئی آپ کو سگریٹ پیش بھی کرے تو آپ ترک کر دیں گے کیوں کہ جن لوگوں سے آپ یہ کہہ چکے ہیں کہ سگریٹ بنیاد ترک کر دی ان کے سامنے آپ دوبارہ سگریٹ نوشی کرتے ہوئے شرمندگی محسوس کریں گے۔ اسی طرح ترک تمباکو نوشی کا اعلان آئندہ پیدا ہونے والی شدید خواہش کو روکتا ہے۔

انٹرویو میں کامیابی کا طریقہ

غیر معمولی حسی ادراک یا ایس پی ESP آپ کو زندگی میں ہر قدم پر رہنمائی کر سکتی ہے۔

فرض کیجئے۔ آپ ملازمت کے سلسلے میں کسی انٹرویو میں جانے والے ہیں۔ ایسی صورت میں اپنی ایس پی کی صلاحیت کیسے استعمال کریں گے؟

• آپ کو شاید انٹرویو لینے والے کی شخصیت اور صورت شکل کا بالکل علم نہ ہوگا۔ لیکن آپ بیٹھ کر اس کی ایک فرضی شخصیت کا تصور اپنے ذہن میں پیدا کیجئے اسے بڑے غور سے دیکھتے رہیئے۔ اس کی شخصیت کی خصوصیات، عادات و اطوار کا تصور کیجئے۔ وہ خوش مزاج ہے یا سخت گیر؟ اسی طرح اس کی ایک فرضی شخصیت ذہن میں ابھرے گی۔ تصور کیجئے کہ آپ اس کے سامنے بیٹھے ہیں۔ اب اس کے ذہن سے رابطہ قائم کیجئے اور اسے ٹھیک پتھی کے پیغام دینا شروع کر دیں۔ اسے

رہے اور خلق کی حالت کس قدر خراب ہو رہی ہے۔

• اب تنہائی میں بیٹھ جلیے جس طرح کوئی کسی انسان کو سمجھاتا ہے بالکل اسی طرح اپنے جسم کو مخاطب کر کے سمجھائیے۔ اور اپنے ذہن سے کہئے کہ وہ تمباکو نوشی کی خواہش کو نہ پیدا ہونے دے۔ آپ کا ذہن اس سلسلے میں ایک موثر عامل کا کام کر سکتا ہے اور یہ آپ کی تمباکو نوشی کی خواہش کو مار سکتا ہے۔

• تصور کیجئے کہ اس سلسلے میں آپ کے ذہن اور جسم کے درمیان کشمکش جاری ہے۔ ذہن بار بار حکمانہ انداز میں جسم کو منہ کر رہا ہے۔ خبردار! جو اب تمباکو کو ہاتھ لگایا۔ تنہائی میں بار بار اپنی زبان سے یہ حکم دہرائیے اور پھر اپنے جسم کو اس پر عمل کے لیے مجبور کیجئے۔ یہ پی کے کا ایک موثر طریقہ ہے جس میں جسم اپنے ذہن کے ہر حکم کی تعمیل کرتا ہے۔ اس سے آپ کے جسم کی کیمیاوی حالت تبدیل ہوتی ہے اور ارادی اور غیر ارادی افعال ذہن کے حکم کی تعمیل پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

• اپنی اس کوشش کو راز میں رکھیے تا وقتیکہ آپ اس میں بالکل کامیاب نہ ہو جائیں۔

ڈیوڈ ہونٹے کا یہ طریقہ کار بلاشبہ موثر ثابت ہوگا۔ اس سلسلے میں مجھے ان کی اسٹوری ہدایت سے اختلاف ہے۔ میں نے تیس سال کی مسلسل تمباکو نوشی کو بکسر ترک کر دیا اور پھر آج تک سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگایا۔ لیکن اس کا نفسیاتی طریقہ کار یہ ہے کہ جس عادت کو ترک کیا جائے۔ اس کا ذکر

تباکو نوشی

ترک کیجئے

کسی بھی عادت کو ترک کرنے کے لیے صرف ایک طریقہ ہے۔ اٹل فیصلہ
کیجئے اور بس ترک کر دیجئے۔

اس فیصلے کو مستحکم بنانے کے لیے ٹیلی منٹھی کی اورا کی قوت کا استعمال
مددگار ثابت ہوگا۔ آئیے ہم دیکھیں کہ اس میں ذہن کی قوت کتنی مؤثر ثابت ہو
سکتی ہے۔

• پہلے اپنے ذہن میں ایک تاریخ کا تعین کیجئے کہ اس دن سے آپ تباکو
نوشی ترک کر دیں گے کسی کو بتلانیے نہیں بس ذہن میں اس کو قطعی طور
پر مقرر کر لیجئے۔

• اس کے بعد یہ بات اچھی طرح سمجھنے اور ذہن نشین کرنے کی کوشش
کیجئے کہ تباکو کس قدر نقصان دہ اور مضر صحت ہے۔ یہ ایسا زہر ہے جو
آپ کی رگ نالیوں میں سرایت کر کے صحت کو کھوکھلا کر دیتا ہے۔ ذہن
میں اس کے خطرناک اثرات کا تصور کیجئے۔ تصور کیجئے کہ آپ کے
پھیپھڑے کس قدر سیاہ ہو رہے ہیں۔ دل پر کس قدر شدید دباؤ پڑ

میرے جسم کا وزن کم ہو رہا ہے۔“

• اس کے بعد بھوک پر قابو پانے کا مسئلہ آتا ہے۔ بتدریج کم کھانے کی مشق شروع کر دیجئے۔ جب آپ سابقہ معمول کے مطابق نہیں کھائیں گے تو بھوک اور زیادہ بڑھے گی۔ دراصل یہ احساس کہ میں کم کھا رہا ہوں زیادہ کھانے کی خواہش کو ہوا دیتی ہے۔ اس پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔ اس لیے روزانہ کے لیے ایک مقدار مقرر کر لیجئے۔ اس سے زیادہ ہرگز نہ کھائیے۔ جب شدت کے ساتھ اور زیادہ کھانے کی خواہش محسوس ہو تو اپنے پیٹ کو مخاطب کر کے کہیے۔ بس اس سے زیادہ کچھ نہیں ملے گا اس لیے خاموش رہو۔ بظاہر یہ سب مذاق محسوس ہوتا ہے لیکن آپ یہ مشق جاری رکھیے۔ تب یہ اندازہ ہوگا کہ اس کا کتنا اثر ہوتا ہے۔

• روزانہ کسی ورزش یا کھیل کو اپنا معمول بنا لیجئے اور اس کی ابتدا سے پہلے پھر ابتدائی مشق کے جملے دہرانانہ بھولیے گا۔

• جب تک آپ مطلوبہ وزن قائم نہ کر لیں کسی کو نہ بتلائیے کہ آپ کوئی مشق کر رہے ہیں کسی کو بتلانے سے ایسی بحث کے دروازے کھلتے ہیں جو پی کے اثر کو زائل یا آپ کے اعتماد کو کمزور کر سکتے ہیں۔

• روزانہ اپنا وزن کرنا نہ بھولیے اور اگر وزن زیادہ تیزی سے کم ہونے لگے تو مشق چند روز کے لیے موقوف کر دیجئے۔ ہفتے میں ایک یا دو پونڈ سے زیادہ وزن کم نہ ہونا چاہیے۔

ترک کر دینا چاہیے۔ ڈاکٹر آپ کی صحت اور جسمانی حالت کے لحاظ سے اس سلسلے میں مناسب مشورہ دے گا۔

• اس کے بعد ہر روز اپنے کمرے میں تنہا ہو کر آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیے۔ تمام کپڑے (انڈرویر کے علاوہ) اتار دیجئے۔ سر تا پیر اپنے جسم کا جائزہ لیجئے۔ اپنے سر یا پاؤں کو محبت اور ستائش کے ساتھ دیکھئے پھر پورے لہجے اور اعتماد کے ساتھ اپنے کو بلند آواز میں کہیے "میں پوری قوتِ ارادی کے ساتھ اپنا وزن کم کر رہا ہوں۔" اس جملے کو بار بار دہرائیے۔

• ایسی جتنی کتابیں مل سکیں خرید لیجئے جن میں غذا کے ذریعے وزن کم کرنے کے طریقے بتلائے گئے ہیں۔ ان کو سامنے رکھ کر ایسی غذاؤں کی ایک ہفتہ وار فہرست تیار کر لیجئے جو ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق آپ کھا سکتے ہیں اور پھر ہر روز ان میں سے ایک پسندیدہ ڈش تیار کر کے کھائیے۔

• اس کے بعد پھر آئینے کے سامنے جلیٹے، اپنے جسم کو دیکھیے، محبت کے ساتھ یاد رکھیے۔ آپ کا اپنا جسم ہے، اس کی صحت اور اس کے حسن سے آپ کی شخصیت دلکش اور دلفریب بنتی ہے۔ اگر آپ اس سے محبت نہ کریں گے تو اس میں حسن اور توازن کیسے آئے گا اور اسے خوبصورت بنانے کے لیے وزن گھٹانا بہت ضروری ہے۔ اس احساس کے ساتھ پھر وہ جملے دہرائیے "میں اپنا وزن کم کر رہا ہوں۔"

• ہمارے ادارے کی کتاب "ٹھپا اور اس کا سدباب" کا مطالعہ کریں۔

کریں کہ وہ مکمل طور پر شفا یاب ہو گئی۔

اس روحانی طریقہ علاج میں کامیابی کے بعد دو یا تین باتیں ضروری ہیں۔
 علاج کو خود اپنی ذات پر کامل یقین اور بھروسہ ہو اور مرہن کو اس پر مکمل اعتقاد
 وزن کم کرنے اور سگریٹ نوشی ترک کرنے کا طریقہ

ہم نے جہاں تک ڈیوڈ ہونے کے اشرافی طریقہ کار (TELEPATHIC
 TECHNIQUE) کا مطالعہ کیا ہے۔ یہ اندازہ ہوتا ہے۔ ہیناٹک الفا
 (HYPNOTIC SUGGESTION) کی طرح اس میں بھی ذہن کو ارادے
 کا تابع بنانے کا طریقہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ بات بہ شروع سامنے آتی ہے کہ انسان
 اپنی ذہنی قوت ارادی سے کام لے تو ہر کمزوری پر قابو پاسکتا ہے۔
 ہونے نے وزن کم کرنے کا تجربہ پہلے اپنی ذات پر کیا۔ فریبہ اندام
 ڈیوڈ ہونے کا وزن تین سو اکیاون پونڈ تھا جو غیر معمولی شمار ہوگا۔ ۱۹۷۰ء میں
 اس نے ڈاکٹر بریڈ فورڈ سے مشورہ کیا۔ تو انہوں نے وزن فوراً طور پر کم کرنے
 کی سختی سے ہدایت کی۔ ہونے نے اپنی قوت ادراک کے ذریعے صرف گیارہ ماہ
 میں اپنا وزن گھٹا کر دو سو اڑتیس پونڈ کر لیا۔ جب اس سے پوچھا گیا تو اس
 نے بتلایا کہ اس نے پی کے PK کے اصول پر عمل کیا اور اپنے وزن کو
 گھٹانے میں کامیاب ہو گیا۔ اس کا طریقہ بہت آسان ہے۔
 • پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے یہ معلوم کر لیجئے کہ روزانہ کس قسم کا
 غذا استعمال کرنی چاہیے اور کون سی تو انائیٹیاں بھری غذا کا استعمال

ہیں اور ان کو ذہنی رابطے کے ذریعے صحت یابی کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے
 اس نے ذاتی مثال دیتے ہوئے بتلایا کہ مجھے جب سردرد کی شکایت ہوتی تو میں
 اپنے جسم کے کسی حصے کو پکڑ کر یہ کہتا: "میں اپنے جسم کی توانائیوں کو حکم دیتا ہوں
 کہ وہ اس درد کو دور کر دیں۔" ممکن ہے کہ آپ کو سہی آئے لیکن حقیقت
 یہ ہے کہ میرا درد دوسرے دور ہو جاتا ہے۔

طریقہ علاج

ایک اور شخص کو جوڑوں کے درد کی شکایت تھی۔ ڈیوڈ ہونے نے
 اس سے کہا کہ وہ باری باری اپنی ایک انگلی کو پکڑے اور مکمل توجہ کے ساتھ
 اپنے جسم کو یہ ہدایت دے کہ وہ اپنی شفا یاب توانائیوں سے انگلی کے درد کو دور
 کر دے۔ اس طرح وہ ہر انگلی کو پکڑ کر یہ ہدایت دیتا ہے اور اس وقت تک
 یہ عمل جاری رکھے جب تک کہ درد واقعی دور نہ ہو جائے۔ اس شخص کا کہنا
 ہے کہ تین دن بعد اس کے جوڑوں کا درد اس طرح غائب ہو گیا کہ وہ خود اور
 اس کا ڈاکٹر حیران رہ گئے۔

ایک عورت کے چہرے اور گردن پر سرج باد ہو گئے تھے۔ ڈیوڈ نے
 اس کو ہدایت کی کہ وہ دونوں ہاتھوں سے اپنا چہرہ آہستہ سے دھانپ لے
 اور پھر پوری توجہ اور انہماک کے ساتھ اپنے جسم کی شفا یابی کی قوتوں کو بہ آواز
 بلند حکم دے: "میرے چہرے کو سرج باد سے پاک کر دو۔" اس عمل کو وہ جتنی
 بار ممکن ہو دہراتی رہے۔ تا وقتیکہ بالکل شفا ہو جائے۔ آپ شاید مشکل سے یقین

بات ہے کہ ان کی علامات جسمانی ہوں، سرخ باد، ٹیومر، پھوڑے، انٹیٹھن یا تشنچ، سر کا درد، روانی خون، فالج، بینائی کا ضائع ہونا یا زبان بند ہو جانا۔ بیماریاں اکثر بلا کسی جسمانی سبب کے ہو جاتی ہیں۔ اور ان کا سبب نفسیاتی ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے اس بارے میں گہری تحقیق کی ہے اور وہ ان امراض کا علاج تکمیل نفسی کے ذریعے کرتے ہیں۔

روحانی علاج بھی دراصل ایک نفسیاتی طریقہ ہے جو ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں کو حیرت انگیز طور پر دور کر سکتا ہے۔ اس شفا بخش قوت کا تعلق دراصل انسان کے ذہنی اعتقاد سے ہے۔ روحانی علاج دراصل اپنے حسی ادراک کے ذریعے مثالی پتھری رابطہ سے مرین کی اس قوت کو بحال اور تیز کرتا ہے اور اس بات کا کامل یقین کہ مجھے شفا ہوگئی؟ تکلیف کو دور کر دیتا ہے۔

اس بات کی اب تصدیق ہو چکی ہے کہ پیٹ کا اسر (ULCER) عموماً نفسیاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ستر پچھتر سال قبل فرائیڈ نے پہلی بار یہ انکشاف کر کے اس حقیقت کا پتہ چلایا تھا کہ جذباتی دباؤ اور سبجان عموماً اسر کی پیداوار کا سبب ہوتا ہے۔ اس کے بعد مسلسل تحقیق نے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچا دی اور اس بات پر مسلسل یہ تحقیق جاری ہے کہ ذہن پر پڑنے والا جذباتی دباؤ کتنی اور کس طرح جسمانی بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔

ڈیوڈ ہونے کا کہنا ہے کہ جسم ایک ایسی نیکیٹری ہے جو خود شفا یا سب مادہ پیدا کرتا ہے۔ ہمارے جسم کے غدود ایڈرنیلین (ADRENALIN) یا کلوری رطوبت اور کارٹوسون (CORTISONE) جیسی طاقت ور رطوبت پیدا کرتے

پولوائج کا طریقہ کار

ایڈریجا پولوائج (ANDRIJA PUHARICH) نے یہ سٹیجی کے
 پریش قیامت تحقیق کی ہے۔ اپنی تازہ تحقیقی تصنیف "سٹیجی سٹیجی سے آگے"
 (BEYOND TELEPATHY) میں نمبر ۱۰۰ پر جدید تحقیق کا سہرا لے لیا
 ہے۔ ہم ان کے گراں قدر تحقیقی مضامین میں اجاگر کیسے جانے والے اس ہم پہلو
 شہ صفحہ ۱۰۰ میں پیش کر چکے ہیں۔ سٹیجی کی عملی تکنیک سے متعلق ان کی ہدایات
 ہی آپ کی رہنمائی کے لیے یہاں پیش کر رہے ہیں۔

۱۔ عامل اور معمول دونوں کو شعوری طور پر یہ خیال رہنا چاہیے کہ ان کی تمام تر
 توجہ ایک دوسرے کے ذہن پر مرکوز ہے کسی اور چیز پر نہیں۔
 ۲۔ دونوں کے مابین ایک مشترکہ رابطہ وجود رہنا ہے۔ عامل جو عکس، نشتر کر
 رہا ہے۔ اس کی تصویر یا علامتی نشان، کونکوں کے سامنے رکھا کر اس کی
 ایک ایک تفصیل پر توجہ مرکوز کرنا چاہیے۔ تاکہ وہ سبکل طور پر ذہن اور
 نفس ہو جائے اور پھر معمول کے ذہن سے رابطہ کر کے نفس اس کے ذہن
 میں منتقل کر دینا چاہیے۔

۳۔ معمول کا ذہن بالکل خالی (BLANK) ہونا چاہیے۔ اس میں کسی بھی

فسم کی تصویر یا علامتی نشان کا شعوری یا غیر شعوری تصور نہیں ہونا چاہیے
 درنہ سبکی پتھی کے اشاروں (SIGNALS) میں خلابد بڑے کا اندیشہ رہتا ہے
 اور یہ رخنہ انداز میں صحیح شکل کی وصولی کو دشوار بنائے گی۔

سبل لیک کا طریقہ کار

ٹیلی پتھی کی ایک اور ماہر سبل لیک کی بنیادی ہونی ٹیکنک کا مطالعہ بھی
 اس باب کی تکمیل کے لیے ضروری ہوگا۔ سبل لیک نے اپنی کتاب ٹیلی پتھی
 میں عامل اور مہول کے ذہنی رابطہ کا تجزیہ کرنے ہوئے لکھا ہے کہ:-

خیالات کا شریہ

خیالات کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ برعکس لہروں (VIBRATION) کو
 بھیجنا اور پھر ان کا خیالات کی شکل اختیار کرنا۔ پہلے کی شکل باسکل ریڈیائی لہروں
 کی سی ہوتی ہے۔ جس طرح ریڈیو اسٹیشن سے نشر ہونے والی آواز برقی پہنچ
 (ELECTRICAL IMPULSES) میں تبدیل ہو کر لہروں کی شکل میں قضا کے اندر
 پھیل جاتی رہتے۔ باسکل اسی طرح عامل جن خیالات کی ترسیل کرنے لگے۔ وہ برقی
 لہروں کی شکل میں پھیل جاتے ہیں۔ اور پھر جس طرح ریڈیو سیٹ ان لہروں کو دوبارہ
 آواز میں منتقل کر کے نشر کرتا ہے۔ اسی طرح مہول کا ذہن ریڈیو سیٹ کا کام
 کرتا ہے اور جب سے ہی عامل کے خیالات مہول کی ذہنی طول (WAVELENGTH)
 سے رابطہ قائم کرنے ہیں۔ یہ لہریں اس کے ذہن میں جا کر آواز، تصویر، انداز،

میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ اس طرح ایک بار پھر ہم اس نظریے کی تائید کر رہے ہیں کہ ٹیلی پیٹھی دردوں کے رابطہ کا نام ہے جن میں سے ایک ترسیل کا کام کرتا ہے دوسرا وصولی کا اور جس طرح وائر لیس برقی لہروں کے ذریعے آوازوں کو نشر اور موصول کرتا ہے ویسے ہی عامل اور معمول کے ذہن کی لہریں یہ فعل انجام دیتی ہیں۔ اب یہ بات بالکل واضح ہو گئی ہے کہ ٹیلی پیٹھی میں عامل اور معمول کس طرح ذہنی رابطہ کر کے ایک دوسرے کے خیالات کو پڑھ لیتے ہیں۔ اب آئیے اس عملی تجربے کی تکنیک پر غور کریں۔

ممكن ہے دیگر ماہرین اس طریقہ کار سے اتفاق نہ کریں لیکن سبیل ایک کہتی ہیں کہ نشانی (TOKEN) کا استعمال بڑا مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

عامل اور معمول کو چاہیے کہ وہ ایک دوسرے کے درمیان کسی بھی ذاتی چیز کا بطور نشانی تبادلہ کریں۔ اور جب ٹیلی پیٹھی کی عملی نشانی شروع کریں تو اس نشانی کو یا تو اپنی مٹھی میں دبائے رکھیں یا پیشانی سے نکلے رہیں۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ اسے ہاتھ کے بجائے پیشانی سے نکلے رہیں۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ سے زیادہ قریب ہوتا ہے اور اس طرح عامل اور معمول کے مابین زیادہ قریبی تعلق کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ٹیلی پیٹھی کے کامیاب عملی تجربے کے لیے قربت کا احساس بڑی اہمیت رکھتا ہے اور سبیل ایک کا یہ طریقہ کار اسی ضرورت کو پورا کرتا ہے۔

پیغام رسانی کی ابتدا | جب عامل اور معمول ٹیلی پیٹھی کے عمل انجام
 رسانی کے لیے تیار ہو جائیں تو خواہ وہ آکر

ہی کمرے میں ہوں یا علیحدہ کمروں میں دونوں کے پاس ایک مددگار ہونا چاہیے۔
 جو ان کے نتائج کو نوٹ کرتا جائے۔ اس کا آرام صرف نتائج کو تحریر کرتے رہنا
 ہے کیونکہ ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جب معمول نے اپنے مددگار کے
 خیالات سے رابطہ پیدا کر لیا۔ اس لیے مددگار کو احتیاطاً رکھنا چاہیے۔ اب
 مائل کو پہلے بتلائی ہوئی مشق کے ذریعے جسم کو آرام اور سکون کی حالت میں لے
 نا چاہیے۔

قوی ترانہ

پاک سرزمین شاد باد کثیر حسین شاد باد
تو نشان عظیم عالی شان ارض پاکستان
مرکز یقین شاد باد

پاک سرزمین کا نظام قوتِ انھوتِ عوام
قومِ مُلکِ سلطنت پابندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مراد

پرچم ستارہ و ہلال رہبر ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی شانِ حال جانِ استقبالی
سایہ خدائے ذوالجلال