

# روح کے لیے سفر مضامین

Urdu

# فہرست

1. ایک روشن زندگی کے لیے، 5 آسان اقدامات کے ساتھ اداسی اور افسردگی پر فوری طور پر قابو پالیں۔
2. فوری نجات کے لیے ایک توبہ
3. روحانی خوشی کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ قابل احترام عبادت گاہ
4. کیا آپ منشیات، یا شراب پر انحصار سے باہر نکل سکتے ہیں؟
5. کیا عورتیں مردوں سے کمتر ہیں؟
6. دماغ کو قابو کرنے کے مراقبے کی جدید تکنیک
7. روحانی خوشی کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ قابل احترام عبادت گاہ
8. تعلقات سے مایوسی: ایک سیدھا اور آسان حل
9. کیا آپ نے 3 روحانی قوانین کے بارے میں سنا ہے
10. ایک قدم فوری طور پر سب کے ساتھ آپ کے تعلقات کو بہتر بنا سکتا ہے۔

## ایک روشن زندگی کے لیے، 5 آسان اقدامات کے ساتھ اداسی اور افسردگی پر فوری طور پر قابو پالیں۔

اداسی اور افسردگی اکثر ہماری زندگی میں عارضی چیزوں اور لوگوں سے ہمارے لگاؤ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ان جذبات پر قابو پانے کے لیے ضروری ہے کہ ایسی ذہنیت کو پروان چڑھایا جائے جو لگاؤ اور لاتعلقی دونوں صورتوں کے لیے تیار ہو۔ اپنے پیاروں اور مال سے جڑے رہنے کے ساتھ ساتھ لاتعلقی کے احساس کو برقرار رکھتے ہوئے، ہم ان کو کھونے کے اثرات کو کم کر سکتے ہیں۔

یہاں پانچ اقدامات ایسے ہیں جو اس سفر میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں :

گرو گرنٹھ صاحب گرو کے خدائی الفاظ کہتے ہیں۔

### خوشی اور غم، عزت اور بے عزتی سے علیحدہ رہو؛

**مرحلہ 1:** اپنے روزمرہ کے معمولات میں مراقبہ کی ایک سادہ مشق کو شامل کر کے اپنی تبدیلی کا آغاز کریں۔ اپنی سانس پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے دن میں تین بار پانچ منٹ کا وقت مقرر کریں۔ جیسے ہی آپ سانس اندر اور باہر لیں، اپنے دماغ کو خالی اور خیالات سے پاک ہونے دیں۔ اگر کوئی خیالات پیدا ہوتے ہیں، تو انہیں بغیر فیصلے کے تسلیم کریں اور انہیں گزر جانے دیں۔ مراقبہ کی اس شکل پر عمل کرنے سے، آپ آہستہ آہستہ اپنے دماغ پر قابو پا لیں گے۔

**مرحلہ 2:** بے لوٹ خدمت (سیوا) بے لوٹ خدمت میں مشغول ہونا، جسے سیوا کہا جاتا ہے، ذاتی مسائل سے اپنی توجہ ہٹانے اور دوسروں کی بھلائی میں حصہ ڈالنے کا ایک طاقتور طریقہ ہو سکتا ہے۔ سکھ برادری میں خدمت کی ایک دیرینہ روایت ہے، جہاں رضاکار کسی بھی بحران اور مصیبت کے وقت ضرورت مندوں کی بڑھ چڑھ کر مدد کرتے ہیں [1] سماجی خدمات کی سرگرمیوں میں حصہ لے کر یا سکھ عبادت گاہوں میں رضاکارانہ طور پر، آپ اس کی تکمیل اور مقصد کے احساس کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

**مرحلہ 3:** روحانی برادری (سنگت) ایک مددگار روحانی برادری کا حصہ بننا سکون اور قرب تعلق کا احساس فراہم کر سکتا ہے۔ اجتماعی دعاؤں میں باقاعدگی سے شرکت کرنا اور سکھ برادری کے اجتماعات میں شرکت کرنا سماجی مدد اور روحانی ترقی کے مواقع فراہم کر سکتا ہے۔ روحانی برادری کے اندر رہ کر اجتماعی توانائی اور مشترکہ تجربات اداسی اور افسردگی کے احساسات کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

**مرحلہ 4:** سکھ مت کے مقدس متن اور گرو گرنٹھ صاحب کی تعلیمات الہامی عکاسی کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی فراہم کر سکتی ہے۔ گربانی کے اندر پائے جانے والے لچک، شکر گزاری اور قبولیت کے پیغامات کو تلاش کیجیے۔ ان تعلیمات کا بغور جائزہ لینے سے، آپ مصیبت کے وقت طاقت اور سکون حاصل کر سکتے ہیں۔

**مرحلہ 5:** مثبت سوچ اور اثبات، مثبت خیالات اور اثبات کو فروغ دینا ڈپریشن سے منسلک منفی سوچ کے نمونوں کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ قناعت، عاجزی اور اچھی امید جیسی خوبیوں پر توجہ دیں۔ شعوری طور پر اپنے خیالات کو مثبت جانب موڑ کر، آپ زیادہ پر امید ذہن بنا سکتے ہیں اور آہستہ آہستہ اداسی اور افسردگی کے احساسات کو کم کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں، ان اقدامات کے لیے مستقل عمل اور صبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں اپنی زندگی میں شامل کر کے، آپ آہستہ آہستہ اداسی اور افسردگی پر قابو پا سکتے ہیں، اور دماغ کی زیادہ متوازن اور لچکدار حالت کو فروغ دے سکتے ہیں۔



## روحانی خوشی کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ قابل احترام عبادت گاہ

روحانی خوشی کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ قابل احترام عبادت گاہ آپ کے اندر ہے۔ روحانی خوشی حاصل کرنے کے لیے آپ کو اپنے اندر اس خدا کی موجودگی کا احساس پیدا کرنا ہے۔ سکھ گرو گرنتھ صاحب کی تعلیمات اس بارے میں رہنمائی فراہم کرتی ہیں کہ کس طرح روحانی خوشی حاصل کرنے کے لیے خداسے رابطہ قائم کیا جائے اور روحانی روشن خیالی کا تجربہ کیا جائے۔

### گرو جی کہتے ہیں:

اے فرید کیوں سارے جنگلوں میں گھوم رہے ہو اور کانٹوں کو روند رہے ہو؟  
خدا تمہارے دل میں رہتا ہے۔ اسے جنگل میں ڈھونڈنے کا کیا فائدہ؟

### خود شناسی اور آگاہی

اپنے روحانی سفر کا آغاز خود شناسی میں مشغول ہو کر اور خود آگاہی پیدا کر کے کریں۔ اپنے خیالات، جذبات اور اعمال کو سمجھنے کے لیے وقت نکالیں۔ ان خوبیوں پر غور کریں جو آپ کے پاس ہیں اور ان شعبوں میں جہاں بہتری کی ضرورت ہے۔ یہ خود شناسی آپ کو اپنے اندر موجود خدا کی روشنی کو پہچاننے میں مدد دے گی۔

### مراقبہ کریں اور ذکر کریں

اپنے دماغ کو پرسکون کرنے اور اندرونی سکون پیدا کرنے کے لیے مراقبہ کی مشق کریں۔ ایک پرسکون جگہ پر بیٹھیں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور اپنی سانسوں پر توجہ دیں۔ جیسے ہی آپ سانس لیتے ہیں، مثبت توانائی کے اندر جانے کا تصور کریں، اور جیسے ہی آپ سانس چھوڑتے ہیں، منفی سوچ کو باہر چھوڑنے کا تصور کریں۔ مراقبہ کے ساتھ ساتھ، خدا کے نام کی تسبیح جاپ کریں، جیسے کہ "واہے گرو"، اپنے اندر موجود خدا سے رابطہ قائم کرنے کے لیے کرتے تھے۔

### عاجزی اور خدمت کو گلے لگائیں

عاجزی کو اپنائیں اور دوسروں کی بے لوث خدمت کریں۔ تسلیم کریں کہ تمام افراد خدا کی نظر میں برابر ہیں، اور دوسروں کی خدمت کر کے، آپ ان کے اندر موجود خدا کی خدمت کرتے ہیں۔ احسان، خیرات اور رضاکارانہ کاموں میں مشغول ہوں۔ خدمت کے ذریعے، آپ باہم مربوط ہونے اور روحانی تکمیل کے احساس کا تجربہ کریں گے۔

### سچائی اور راستبازی پر عمل کریں

اپنے خیالات، قول اور فعل میں سچائی اور راستبازی کے اصولوں پر کاربند رہیں۔ دوسروں کے ساتھ اپنے معاملات میں

ایماندار اور بااخلاق بنیں۔ ہمدردی سے سچ بولیں اور نقصان دہ گپ شپ یا بہتان سے بچیں۔ اخلاقی اقدار کو برقرار رکھنا اور دیانتداری کے ساتھ زندگی گزارنا اخداسے آپ کا تعلق مضبوط کرے گا۔

#### محبت اور ہمدردی کو فروغ دیں:

اپنے اندر محبت اور شفقت کو پروان چڑھائیں۔ تمام مخلوقات کے لئے مہربانی، سمجھ اور معافی کے جذبے کو فروغ دیں۔ دوسروں کے ساتھ احترام کا برتاؤ کریں، ان کے پس منظر یا عقائد سے قطع نظر ان سے ہمدردی کا رویہ رکھیں اور ضرورت مندوں کو مدد کی پیشکش کریں۔ محبت اور ہمدردی کو فروغ دینے سے، آپ روحانی ترقی کے لیے ایک ہم آہنگ ماحول پیدا کرتے ہیں۔

#### گرو گرنتھ صاحب کا مطالعہ کریں اور اس پر غور کریں:

گرو گرنتھ صاحب کی تعلیمات کا احترام کے ساتھ مطالعہ کریں اور ان کے گہرے معنوں پر غور کریں۔ صحیفے کے اندر موجود بھجن، نظموں اور تحریروں سے رہنمائی حاصل کریں۔ گرو گرنتھ صاحب کو ابدی گرو سمجھا جاتا ہے، اور ان کی حکمت آپ کے اندر موجود خدائی فطرت کے بارے میں گہری بصیرت فراہم کر سکتی ہے۔

#### روحانی معاشرے کو فروغ دیں:

اپنی زندگی کی تمام نعمتوں کے لیے شکرگزاری کا رویہ پیدا کریں۔ فطرت کی خوبصورتی، خاندان اور دوستوں کی محبت، اور آپ کے روحانی راستے کو تشکیل دینے والے تجربات کے لیے توصیفی کلمات کا اظہار کریں۔ شکرگزاری آپ کے دل کو خدائی نعمتوں کی کثرت حاصل کرنے کے لیے کھولتی ہے اور اپنے اندر اس کی موجودگی کے ساتھ گہرا تعلق پیدا کرتی ہے۔ یاد رکھیں، روحانی خوشی حاصل کرنے کا سفر ذاتی ہے۔ ایک رہنما کے طور پر ان ہدایات کو قبول کریں، لیکن اپنے وجدان اور اندرونی حکمت پر بھی بھروسہ کریں۔ آپ کے اندر خدا منفرد ہے، اور آپ کا روحانی راستہ مختلف طریقوں سے کھل سکتا ہے۔ پرعزم رہیں، صبر کریں، اور خدا کی موجودگی کو اپنے اندر ظاہر ہونے دیں، جو آپ کو روحانی خوشی کی طرف لے جائے گی۔

## کیا آپ منشیات، یا شراب پر انحصار سے باہر نکل سکتے ہیں؟

کسی بھی چیز پر انحصار، خواہ وہ شراب ہو یا کھانا، عام طور پر دماغ پر اختیار کھو جانے سے شروع ہوتا ہے۔ یہ اسٹیئرنگ وہیل کے بغیر کار چلانے کی کوشش کرنے کے مترادف ہے۔ بغیر کنٹرول کے، نیویگیٹ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دماغ پر دوبارہ اختیار حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ مراقبہ ہے۔

گرو گرنٹھ صاحب اپنی تعلیمات اور رہنمائی کے ذریعے منشیات اور شراب پر انحصار کو دور کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ سکھ فلسفہ شراب کے استعمال کی سختی سے ممانعت کرتا ہے اور اسے ایک ایسی چیز سمجھتا ہے جس کے جسمانی اور ذہنی صحت دونوں پر مضر اثرات ہوتے ہیں۔ مزید برآں، گرو گرنٹھ صاحب بھنگ اور دیگر نشہ آور اشیاء سمیت منشیات کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرتے ہیں۔ اس حوالے سے تعلیمات کے چند اہم پہلو یہ ہیں۔

شراب کی ممانعت: سکھ مت میں شراب پینا سختی سے منع ہے۔ گرو گرنٹھ صاحب واضح طور پر شراب کے استعمال کے خلاف تنبیہ کرتے ہیں، کیونکہ اس سے کسی بھی شخص کی ذہانت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں، جس کے نتیجے میں فیصلہ کرنے میں کمزوری اور پاگل پن کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔

منشیات کی ممانعت: گرو گرنٹھ صاحب منشیات کی درجہ بندی کرتے ہیں، بھنگ اور دیگر نشہ آور اشیاء کو ممنوعہ قرار دیا گیا ہے۔ گرو گرنٹھ کی تعلیمات اس بات پر زور دیتی ہیں کہ ایسی عادتوں میں ملوث ہونا سکھ مت کے اصولوں کے خلاف ہے اور لوگوں کو روحانیت اور اخلاقی طرز عمل کی راہ سے دور کر دیتا ہے۔

اخلاقی زندگی پر زور: سکھ مذہب ایک صالح اور اخلاقی زندگی گزارنے کو بہت اہمیت دیتا ہے۔ گرو گرنٹھ صاحب سکھوں کو سچائی، ہمدردی، صبر، محبت، عاجزی، خود پر قابو، قناعت اور حکمت پر عمل کرنے کی رہنمائی کرتے ہیں۔ ان خوبیوں پر توجہ مرکوز کرنے سے، افراد منشیات اور شراب کے فتنوں پر قابو پا سکتے ہیں اور بامقصد زندگی گزار سکتے ہیں۔

انسانیت کی وحدانیت: سکھ مذہب انسانیت کی وحدانیت کا درس دیتا ہے، اور یہ کہ تمام انسان خدا کی نظر میں برابر ہیں۔ اس مساوات کو تسلیم کرتے ہوئے، سکھوں کو دوسروں کے ساتھ احترام، محبت اور شفقت کے ساتھ پیش آنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اس عقیدے کو اپنانے سے افراد کو اپنے تعلق اور مقصد کے احساس کو فروغ دینے میں مدد مل سکتی ہے، جس سے منشیات یا شراب میں سکون حاصل کرنے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

روحانی تعلق: سکھ مت خدا کے ساتھ ایک مضبوط روحانی تعلق کو فروغ دینے پر توجہ مرکوز کرتا ہے، اور اس تعلق کو طاقت اور رہنمائی کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ مراقبہ، دعا، اور بے لوث خدمت (سیوا) کے ذریعے، سکھ اپنے روحانی سفر میں تکمیل اور اطمینان حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، زندگی کے چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے بیرونی اشیاء کی ضرورت کو کم کرتے ہیں۔

گروگرنٹھ صاحب نصیحت کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ

ایک شخص شراب کی پوری بوتل لاتا ہے، اور دوسرا آکر اس بوتل سے اپنا پیالہ بھرتا ہے۔ جسے پینے سے عقل چلی جاتی ہے اور جنون دماغ پر غلبہ حاصل کر لیتا ہے۔

اور کوئی اپنے اور اجنبی میں فرق نہیں کر سکتا اور اس کی مالک خدا کی طرف سے ملامت کی جاتی ہے۔ جس کو پینے سے انسان آقا خدا کو بھول جاتا ہے اور خدا کی بارگاہ میں سزا پاتا ہے۔

جہاں تک ممکن ہو، کسی کو کبھی بھی شراب، دیگر نشہ نہیں پینا چاہیے۔ اسے نانک، صرف وہی شخص نام کہا پاتا ہے، جو خدا کے فضل سے سچے گرو کی تعلیمات کو سیکھتا ہے اور اس پر عمل کرتا ہے۔

ایسا شخص ہمیشہ خدا کی محبت میں ڈوبا رہتا ہے اور خدا کی بارگاہ میں عزت پاتا ہے۔

گرو گرنٹھ صاحب سکھوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اخلاقی زندگی، روحانی تعلق کی اہمیت پر زور دے کر اور انسانیت کی مساوات اور یکجہتی کو تسلیم کرتے ہوئے منشیات اور شراب پر انحصار سے بچیں۔ ان تعلیمات پر عمل پیرا ہو کر افراد بھرپور زندگی گزار سکتے ہیں اور نقصان دہ اشیا کی رغبت پر قابو پا سکتے ہیں۔

## کیا عورتیں مردوں سے کمتر ہیں؟

انسانی نسل کی ترقی میں خواتین کا اہم کردار ہے۔ تاریخ پر نظر ڈالی جائے، تو خواتین بنیادی طور پر گھر اور بچوں کی پرورش سے وابستہ رہی ہیں۔ تاہم، حالیہ دنوں میں، سیاست اور کاروبار سمیت مختلف شعبوں میں خواتین کے کردار کو بڑھانے اور انہیں باختیار بنانے کی طرف ایک نمایاں تبدیلی آئی ہے۔ تمام خواتین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ مالی آزادی کے لیے کوشش کریں۔ کیونکہ مالی آزادی نہ صرف انہیں اعتماد کا احساس فراہم کرتی ہے بلکہ مواقع کی راہیں بھی کھلتی ہیں۔ اور یہ عمل انہیں بامعنی طریقوں سے معاشرے میں اپنا حصہ ڈالنے کی اجازت دیتا ہے۔

سکھوں کے مقدس متن میں گرو گرنٹھ صاحب کے کئی حوالے ہیں جو ہندوستانی اور سکھ معاشرے میں خواتین کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہیں۔ ایسا ہی ایک حوالہ راگ آسا محلہ 1، انگ 473 میں ملتا ہے، جہاں گرو نانک دیو جی نے عورتوں کی اہمیت کا اظہار کیا ہے۔ یہ حوالہ اس لائن سے شروع ہوتا ہے "عورت سے، ایک مرد پیدا ہوتا ہے"، اس بات پر زور دیتے ہوئے کہ تمام مرد اور عورتیں ایک عورت سے آتے ہیں۔ اس میں مزید کہا گیا ہے کہ ایک عورت کے اندر، ایک مرد (بچہ) پرورش پاتا ہے، اور اس کی منگنی اور شادی بھی ایک عورت سے ہی ہوتی ہے۔ یہ حوالہ خواتین کے کردار کو دوست، شراکت دار اور آنے والی نسل کے ذریعے کے طور پر اجاگر کرتا ہے۔

آج کی دنیا میں ہم مشاہدہ کر سکتے ہیں خواتین وزرائے اعظم اور کمپنیوں کے سی ای او جیسے اہم عہدوں پر براجمان ہیں جو کہ ان کی ترقی کے عروج کا ثبوت ہے۔ یہ پیش رفت صنفی مساوات کی اہمیت اور خواتین کی صلاحیتوں کے اعتراف کو اجاگر کرتی ہے۔ مالی آزادی حاصل کرنے کے لیے خواتین رات کی کلاس لے سکتی ہیں اور اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کر کے نئے مواقع کی راہیں ہموار کر سکتی ہیں۔ بہت سے کامیاب فری لانسر پورٹل ہیں جہاں خواتین نے اپنی مہارت اور کاروباری صلاحیتوں کا استعمال کر کے مالی طور پر ترقی کی ہے۔

لڑکیوں کو کرائے اور جوڈو جیسی اپنے دفاع کی تربیت دے کر ان کی حفاظت اور خود اعتمادی کو ترجیح دینا ضروری ہے۔ یہ تربیت انہیں نہ صرف اپنی حفاظت میں مدد دیتی ہے بلکہ ان کی خود اعتمادی کو بھی بڑھاتی ہے، جس سے وہ اپنی زندگی میں آنے والے کسی بھی چیلنج سے ٹٹنے کے قابل بنتے ہیں۔ اپنے دفاع کی مہارت لڑکیوں کو باختیار بناتی ہے اور ان میں برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے جو انہیں اپنے مقاصد کو بے خوفی سے حاصل کرنے کی ترغیب دیتا ہے۔

امریکہ میں حکومتی اعداد و شمار کے مطابق 34% خواتین کو شادی یا کسی اور رشتے میں زیادتی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بہنوں اور بیٹیوں جاگو۔۔ اپنے دفاع کی تربیت حاصل کرو۔ یہ عمل تمہاری حفاظت اور بہبود کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ تعلیم لڑکیوں کو باختیار بنانے اور مستقبل میں ان کے لیے ترقی کے دروازے کھولتی ہے۔ لڑکیوں کی تعلیم کو ترجیح دینا اور انہیں، سیکھنے اور بڑھنے کے مواقع فراہم کرنا ضروری ہے۔ ان کی تعلیم میں سرمایہ کاری کر کے، ہم ان کی صلاحیتوں کو فروغ دینے، ان کی علمی استعداد بڑھانے اور ان کی خواہشات کو پورا کرنے کے قابل بناتے ہیں۔ تعلیم لڑکیوں کو رکاوٹوں کو توڑنے اور جنس کی بنیاد پر عدم مساوات پر قابو پانے کے لیے باختیار بناتی ہے، جو ان کی ذاتی ترقی اور معاشرے کی مجموعی ترقی میں حصہ ڈالتی ہے۔

مزید برآں، خواتین کو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی قسم کی ملازمت میں مشغول رہیں، چاہے وہ چھوٹا یا اہم کام ہی کیوں نہ ہو۔ مالی طور پر آزاد ہونا نہ صرف مالی استحکام فراہم کرتا ہے بلکہ اعتماد اور خود انحصاری کا احساس بھی پیدا کرتا ہے۔ آج کی تیزی سے بدلتی ہوئی دنیا میں مسابقتی اور موافقت پذیر رہنے کے لیے مہارتوں کو مسلسل اپ گریڈ کرنا اور اپنے شعبے میں ہونے والی نئی پیشرفتوں سے باخبر رہنا بہت ضروری ہے۔

نام سمرن کی عادت پیدا کریں اور گرو گرنٹھ صاحب کی تعلیمات کو پڑھیں، اس سے آپ کو دنیا کے چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کے لیے اعتماد اور اندرونی طاقت ملے گی۔

مختصر یہ کہ نسل انسانی کی ترقی میں خواتین کا کردار اہم اور کثیر الجہتی ہے۔ مؤثر طریقے سے اس میں اپنا حصہ ڈالنے کے لیے خواتین کو مالی آزادی کے لیے کوشش کرنی چاہیے، تعلیمی مواقع تلاش کرنا چاہیے، لڑکیوں کے لیے دفاعی تربیت کو ترجیح دینا چاہیے، اور اعتماد پیدا کرنے اور مہارتوں کو مسلسل اپ گریڈ کرنے کے لیے ملازمت میں مشغول ہونا چاہیے۔ خواتین کو ان طریقوں سے بااختیار بنا کر، ہم ایک زیادہ جامع اور مساوی معاشرہ تشکیل دے سکتے ہیں۔

## دماغ کو قابو کرنے کے مراقبے کی جدید تکنیک

دماغ کو قابو کرنے کے مراقبے کی جدید تکنیک

کسی بھی چیز پر انحصار، خواہ وہ شراب ہو یا کھانا، عام طور پر دماغ پر قابو کھو جانے سے شروع ہوتا ہے۔ یہ اسٹیئرنگ ویبل کے بغیر کار چلانے کی کوشش کرنے کے مترادف ہے - بغیر کنٹرول کے، اس میں نیویگیٹ کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دماغ پر دوبارہ کنٹرول حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ مراقبہ ہے۔

مراقبہ ایک مشق ہے جس میں دماغ کو خالی رکھنا اور سانس لینے پر توجہ مرکوز کرنا شامل ہے۔ یہ مشق شروع کرنے کے لیے اپنی آنکھیں بند کریں، اپنا دماغ صاف کریں، اور سانس لینے کے عمل پر توجہ دیں۔ پانچ منٹ کے سیشن کے ساتھ شروع کریں اور بتدریج دورانیہ بڑھائیں، مثالی طور پر دن میں دو بار تقریباً 30 منٹ تک پہنچ جائیں۔ جب بھی آپ کو کسی خواہش یا کمزوری کا سامنا ہو تو دوبارہ قابو پانے کے طریقے کے طور پر مراقبہ کی طرف رجوع کریں۔ آپ اپنی کار میں، دفتر میں یا گھر پر مراقبہ کر سکتے ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے چلنا سیکھتے ہیں، وقت اور مشق کے ساتھ، آپ منشیات، الکحل یا کیمیکلز پر انحصار سے آزاد ہو کر آزادانہ طور پر زندگی گزار سکیں گے -

مراقبہ دماغ کو قابو کرنے اور ذہنی وضاحت اور ذہنی آزادی حاصل کرنے کا ایک طاقتور ذریعہ ہے۔ یہ مختلف طریقوں سے مدد کر سکتا ہے، جیسے کہ تناؤ کو کم کرنا، توجہ اور ارتکاز کو بہتر بنانا، جذباتی بہبود کو فروغ دینا، اور خود آگاہی کو بڑھانا۔ اپنے خیالات اور جذبات کو قبول کرنے اور تسلیم کرنے سے، آپ ان کا مقابلہ کر سکتے ہیں اور ان کے بنیادی اسباب کے بارے میں بصیرت حاصل کر سکتے ہیں۔ مراقبہ مشاہدہ کرنے اور منفی یا دخل اندازی کرنے والے خیالات کو چھوڑنے کا ایک طریقہ بھی پیش کرتا ہے۔ مراقبہ کی مشق کے مشاہدے نے یہ ثابت کیا ہے کہ یہ دماغ میں مثبت تبدیلیاں لائے، ذہنی اور جذباتی تندرستی کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

ایک بنیادی مراقبہ کی مشق شروع کرنے کے لیے، ایک آرام دہ پوزیشن تلاش کریں، یا تو کرسی پر بیٹھیں یا زمین پر ٹانگیں باندھیں۔ اپنی آنکھیں آہستہ سے بند کریں، اپنے چہرے کے پٹھوں کو آرام دیں، اور سانس لینے پر توجہ دیں۔ جب خیالات پیدا ہوتے ہیں، تو بغیر کسی فیصلے کے ان کا مشاہدہ کریں اور آہستہ سے اپنی توجہ اپنی سانسوں کی طرف لوٹائیں۔ مسلسل مشق کے ساتھ خیالات کے درمیان طویل وقفہ پیدا ہوتا جائے گا۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ مراقبہ میں وقت اور مشق لگتی ہے، لہذا صبر اور اپنی کوششوں میں مستقل مزاجی سے کام لیں۔

آخر میں، اپنے روزمرہ کے معمولات میں باقاعدہ مراقبہ کو شامل کر کے، آپ اپنے دماغ پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں اور دیگر ذرائع پر انحصار سے آزاد ہو سکتے ہیں۔ مراقبہ خود کی دریافت، جذباتی بہبود، اور منشیات کے استعمال سے آزادی کا راستہ پیش کرتا ہے۔ مختصر سیشن کے ساتھ شروع کریں اور بتدریج دورانیہ میں اضافہ کریں، اور جلد ہی آپ ایک مرکوز اور کنٹرول شدہ دماغ کی تبدیلی کی طاقت کا تجربہ کریں گے۔

## روحانی خوشی کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ قابل احترام عبادت گاہ

روحانی خوشی کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ قابل احترام عبادت گاہ آپ کے اندر ہے۔ روحانی خوشی حاصل کرنے کے لیے آپ کو اپنے اندر اس خدا کی موجودگی کا احساس پیدا کرنا ہے۔ سکھ گرو گرنٹھ صاحب کی تعلیمات اس بارے میں رہنمائی فراہم کرتی ہیں کہ کس طرح روحانی خوشی حاصل کرنے کے لیے خدا سے رابطہ قائم کیا جائے اور روحانی روشن خیالی کا تجربہ کیا جائے۔

گرو جی کہتے ہیں:

اے فرید کیوں سارے جنگلوں میں گھوم رہے ہو اور کانٹوں کو روند رہے ہو؟  
خدا تمہارے دل میں رہتا ہے۔ اسے جنگل میں ڈھونڈنے کا کیا فائدہ؟

خود شناسی اور آگاہی

اپنے روحانی سفر کا آغاز خود شناسی میں مشغول ہو کر اور خود آگاہی پیدا کر کے کریں۔ اپنے خیالات، جذبات اور اعمال کو سمجھنے کے لیے وقت نکالیں۔ ان خوبیوں پر غور کریں جو آپ کے پاس ہیں اور ان شعبوں میں جہاں بہتری کی ضرورت ہے۔ یہ خود شناسی آپ کو اپنے اندر موجود خدا کی روشنی کو پہچاننے میں مدد دے گی۔

مراقبہ کریں اور ذکر کریں

اپنے دماغ کو پرسکون کرنے اور اندرونی سکون پیدا کرنے کے لیے مراقبہ کی مشق کریں۔ ایک پرسکون جگہ پر بیٹھیں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور اپنی سانسوں پر توجہ دیں۔ جیسے ہی آپ سانس لیتے ہیں، مثبت توانائی کے اندر جانے کا تصور کریں، اور جیسے ہی آپ سانس چھوڑتے ہیں، منفی سوچ کو باہر چھوڑنے کا تصور کریں۔ مراقبہ کے ساتھ ساتھ، خدا کے نام کی تسبیح جاپ کریں، جیسے کہ "واہے گرو"، اپنے اندر موجود خدا سے رابطہ قائم کرنے کے لیے کرتے تھے۔

عاجزی اور خدمت کو گلے لگائیں

عاجزی کو اپنائیں اور دوسروں کی بے لوث خدمت کریں۔ تسلیم کریں کہ تمام افراد خدا کی نظر میں برابر ہیں، اور دوسروں کی خدمت کر کے، آپ ان کے اندر موجود خدا کی خدمت کرتے ہیں۔ احسان، خیرات اور رضاکارانہ کاموں میں مشغول ہوں۔ خدمت کے ذریعے، آپ باہم مربوط ہونے اور روحانی تکمیل کے احساس کا تجربہ کریں گے۔

سچائی اور راستبازی پر عمل کریں

اپنے خیالات، قول اور فعل میں سچائی اور راستبازی کے اصولوں پر کاربند رہیں۔ دوسروں کے ساتھ اپنے معاملات میں ایماندار اور بااخلاق بنیں۔ ہمدردی سے سچ بولیں اور نقصان دہ گپ شپ یا بہتان سے بچیں۔ اخلاقی اقدار کو برقرار رکھنا اور دیانتداری کے ساتھ زندگی گزارنا خدا سے آپ کا تعلق مضبوط کرے گا۔

محبت اور ہمدردی کو فروغ دیں:

اپنے اندر محبت اور شفقت کو پروان چڑھائیں۔ تمام مخلوقات کے لئے مہربانی، سمجھ اور معافی کے جذبے کو فروغ دیں۔ دوسروں کے ساتھ احترام کا برتاؤ کریں، ان کے پس منظر یا عقائد سے قطع نظر ان سے ہمدردی کا رویہ رکھیں اور ضرورت مندوں کو مدد کی پیشکش کریں۔ محبت اور ہمدردی کو فروغ دینے سے، آپ روحانی ترقی کے لیے ایک ہم آہنگ ماحول پیدا کرتے ہیں۔

گرو گرنٹھ صاحب کا مطالعہ کریں اور اس پر غور کریں:

گرو گرنٹھ صاحب کی تعلیمات کا احترام کے ساتھ مطالعہ کریں اور ان کے گہرے معنوں پر غور کریں۔ صحیفے کے اندر موجود بھجن، نظموں اور تحریروں سے رہنمائی حاصل کریں۔ گرو گرنٹھ صاحب کو ابدی گرو سمجھا جاتا ہے، اور ان کی حکمت آپ کے اندر موجود خدائی فطرت کے بارے میں گہری بصیرت فراہم کر سکتی ہے۔

روحانی معاشرے کو فروغ دیں:

ایک روحانی برادری سے جڑیں جو آپ کے عقائد اور اقدار کا اشتراک کرتی ہے۔ اجتماعی دعاؤں، کیرتن (بھکت گانا)، اور روحانی ترقی کے ارد گرد مباحثوں میں حصہ لیں۔ اپنے آپ کو ہم خیال افراد سے گھیر لیں جو آپ کے سفر کی حمایت کرتے ہیں اور خدا کے ساتھ آپ کے تعلق کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

شکر گزاری کے عادت ڈالیں:

اپنی زندگی کی تمام نعمتوں کے لیے شکرگزاری کا رویہ پیدا کریں۔ فطرت کی خوبصورتی، خاندان اور دوستوں کی محبت، اور آپ کے روحانی راستے کو تشکیل دینے والے تجربات کے لیے توصیفی کلمات کا اظہار کریں۔ شکرگزاری آپ کے دل کو خدائی نعمتوں کی کثرت حاصل کرنے کے لیے کھولتی ہے اور اپنے اندر اس کی موجودگی کے ساتھ گہرا تعلق پیدا کرتی ہے۔ یاد رکھیں، روحانی خوشی حاصل کرنے کا سفر ذاتی ہے۔ ایک رہنما کے طور پر ان ہدایات کو قبول کریں، لیکن اپنے وجدان اور اندرونی حکمت پر بھی بھروسہ کریں۔ آپ کے اندر خدا منفرد ہے، اور آپ کا روحانی راستہ مختلف طریقوں سے کھل سکتا ہے۔ پرعزم رہیں، صبر کریں، اور خدا کی موجودگی کو اپنے اندر ظاہر ہونے دیں، جو آپ کو روحانی خوشی کی طرف لے جائے گی۔

## تعلقات سے مایوسی: ایک سیدھا اور آسان حل

تعلقات سے مایوسی: ایک سیدھا اور آسان حل (وقفہ)

انسان کی زندگی میں عاجزی، غور و فکر، اور خدا کے مرکزی کردار کے نقطہ نظر کی عکاسی نظر آنی چاہیے۔ تنقید کرنا یا

دوسروں کے نقطہ نظر کی مذمت کرنے سے گریز

کرنا چاہیے، اور اس کے بجائے ان کو اپنے اعمال اور خوبیوں پر توجہ دینی چاہیے۔ غلطیوں کی ذمہ داری لینا، ان سے سیکھنا، اور

دوسروں کو بے لوث خدمت فراہم کرتے

ہوئے بہتری کی کوشش کرنا سکھ مت کے مرکزی اصول ہیں۔ (وقفہ)

:گرو جی کہتے ہیں ایک بھی سخت لفظ نہ بولو۔ خدا سب میں بستا ہے۔ (وقفہ)

کسی کا دل مت توڑو۔ یہ سب اہول زیورات ہیں۔ (وقفہ)

گرو گرنٹھ صاحب محبت، اتحاد اور روحانی ترقی کو فروغ دیتے ہیں۔ روزانہ گرو صاحب کا کلام الہی پڑھیں اور اندرونی خوشی

اور سکون کے لیے روحانی راستے پر سفر کریں۔

## کیا آپ نے 3 روحانی قوانین کے بارے میں سنا ہے

ان تین اصولوں پر عمل کریں، یہ آپ کی زندگی بدل سکتے ہیں: خدا کو یاد کرنا، روزی روٹی کمانے کے لیے کام کرنا، اور اپنی کمائی میں سے بانٹنا۔

خدا کو یاد کرنا: سکھ خدا کے نام کو یاد رکھنے پر مسلسل عمل کرتے ہیں، جنہیں سمرن کے نام سے جانا جاتا ہے۔ مراقبہ، دعا 1 . اور تسبیح کی تلاوت کے ذریعے، وہ اپنی روزمرہ کی زندگی میں ایک گہرا روحانی

تعلق اور خدا کی موجودگی کے بارے میں آگاہی کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ خدا کو یاد کرنے سے شکرگزاری، عاجزی اور عقیدت کا احساس پیدا ہوتا ہے

روزی کمانے کے لیے کام کرنا: سکھ قرأت کرنی کے اصول پر یقین رکھتے ہیں، جو ایمانداری اور محنت کے ذریعے روزی 2 . کمانے پر زور دیتا ہے۔ وہ محنت کے وقار کی قدر کرتے ہیں اور اپنے پیشے میں

اخلاقی طرز عمل کو برقرار رکھتے ہیں۔ ایمانداری سے کام میں مشغول ہونا نہ صرف ان کے اور ان کے خاندانوں کو برقرار رکھتا ہے بلکہ معاشرے میں بھی مثبت کردار ادا کرتا ہے اور خود انحصاری کو فروغ دیتا ہے۔

کمائی میں سے بانٹنا: ونڈ شکننا کا اصول ضرورت مندوں کے ساتھ اپنی کمائی بانٹنے کی اہمیت کو اجاگر کرتا ہے۔ سکھ بے لوث 3 خدمت کرتے ہیں اور دوسروں کی مدد کے لیے وسائل بانٹنے کے تصور پر یقین رکھتے ہیں۔ وہ خیراتی اقدامات میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں، جیسے لنگر (اجتماعی کھانا) اور دیگر انسان دوست کوششیں اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ ہر کسی کو بنیادی ضروریات اور مدد تک رسائی حاصل ہو۔

یہ تین اصول خدا کو یاد کرنا، زندگی گزارنے کے لیے کام کرنا، اور کمائی میں سے بانٹنا سکھ ثقافت کی بنیاد رکھتے ہیں، روحانی ترقی، اخلاقی طرز عمل، اور تمام مخلوقات کے لیے مہرددی کو فروغ دیتے ہیں۔

## ایک قدم فوری طور پر سب کے ساتھ آپ کے تعلقات کو بہتر بنا سکتا ہے -

(وقفہ)

انا ضرورت سے زیادہ غرور ہے جو خود پرستی اور برتری کے احساس کی طرف لے جاتی ہے۔ انا پر قابو پانے کے لیے ، عاجزی

پر عمل کرنا، بے لوٹ طریقے سے معاشرے کی خدمت کرنا اور ذاتی برتری

اور خود کی اہمیت کو چھوڑنا ہوگا

(وقفہ)

گرو گرنٹھ صاحب کہتے ہیں۔

اللہ نے نور پیدا کیا ہے۔ پھر، اپنی تخلیقی طاقت سے، اس نے تمام فانی مخلوقات کو بنایا۔

ایک ہی نور سے پوری کائنات وجود میں آئی۔ تو وہاں ان میں سے کوئی بہتر یا بدتر کیسے ہو سکتا ہے ؟ (وقفہ)

گرو گرنٹھ صاحب محبت، اتحاد اور روحانی ترقی کو فروغ دیتے ہیں - روزانہ گرو صاحب کا کلام الہی پڑھیں

اور اندرونی خوشی اور سکون کے لیے روحانی راستے پر سفر کریں