

ایمان پر مبنی جواب کے تین مراحل-3

مرحلہ 1: آگاہی—زبان حرکت دینے سے پہلے دل کی آنکھ سے دیکھنا
وہ میرے سامنے بیٹھا، صبح کی روشنی کی طرح پرسکون۔ نہ جلدی، نہ بے چینی، صرف موجودگی۔
"آج،" اس نے کہا، "ہم پہلا دروازہ کھولیں گے۔"

میں آگے جھک گیا، کسی عملی طریقے، فارمولے یا چیک لسٹ کی توقع رکھتے ہوئے۔
لیکن اس نے سیدھا میرے سینے کی طرف دیکھا—نہ کہ میرے چہرے کی طرف—اور اپنے دل پر ہلکا سا ہاتھ رکھا۔

"اس سے پہلے کہ حکمت آپ کے الفاظ کو سنو اے اسے آپ کی نگاہ کو سنو انا چاہیے۔"
میں نے تھوڑا سا بھنویں چڑھائیں۔ "بصارت؟"

"ہاں،" وہ مسکرایا۔ "آگاہی دیکھنے کا فن ہے—تمہارے باہر کی دنیا اور تمہارے اندر کی دنیا—اس سے پہلے کہ تم عمل کرو، بولو، یاد و سروں کے لیے فیصلہ کرنے کے حق کو اپنے لیے جائز سمجھو۔"

حالات کی آگاہی—اصل میں کیا ہو رہا ہے؟

"زیادہ تر تنازعات،" اس نے کہا، "اس چیز سے جنم نہیں لیتے جو واقعی پیش آیا، بلکہ اس چیز سے جو ہم نے اپنے ذہن میں گھڑا ہوتا ہے۔"

اس نے میز سے ایک چھوٹی سی اٹھائی اور کہا، "مدھم روشنی میں، یہ سانپ لگتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، خوف چھا جاتا ہے، اور آپ کی جہالتیں آپ کے وقار پر حاوی ہو جاتی ہیں۔ لیکن جب روشنی آتی ہے، یہ صرف ایک سی ہوتی ہے۔"

اس نے رسی کو نرمی سے رکھ دیا اور کہا، "جذبہ تو حقیقی تھا، لیکن خطرہ ایک غلط فہمی تھا۔"

اس نے میری آنکھوں میں دیکھا۔ "اسی لیے تم توقف کرتے ہو: یہ پوچھنے کے لیے کہ—میں اصل میں کیا دیکھ رہا ہوں؟ حقیقت کیا ہے، اور میری کہانی کیا ہے؟"

اس نے ایک انگلی اٹھائی:

"گمان کرنے کی بجائے بات واضح کرلو۔ کیا اس کا واقعی توہین کرنے کا ارادہ تھا؟ یا میں موجودہ صورتحال کو اپنے ماضی کے رنج کی نظر سے دیکھ رہا ہوں؟"

دوسری انگلی:

"رد عمل ظاہر کرنے سے پہلے پوچھو۔ کیا تمہارا یہی مطلب تھا، کیا تم یہی کہنا چاہتے تھے؟"

اور ایک اور انگلی:

"الہجہ، سیاق و سباق، اور اس وقت پر غور کرو۔ بھوکا بچہ، تھکی ہوئی شریک حیات، ایک پریشان ساتھی—یہ تمہارے دشمن نہیں ہیں۔"

وہ پیچھے جھکا اور بولا، "اکثر لوگ تمہیں تکلیف نہیں دیتے۔ وہ صرف اپنی تھکن اور دباؤ تم پر انڈیل دیتے ہیں۔"

خود آگاہی—میرے اندر کیا ہو رہا ہے؟

اس نے دوبارہ دل پر ہاتھ رکھا اور کہا، "آگاہی کا مطلب یہ بھی ہے کہ تم خود پر نظر رکھو۔"

"میں اس وقت کیسا محسوس کر رہا ہوں؟"

- "کون سا خیال اس جذبے کو جنم دے رہا ہے؟"

- "کیا میں اس لمحے کو صاف دیکھ رہا ہوں—یا اپنے ماضی کی دھندلاہٹ کے ساتھ؟"

اس نے اپنی بھنویں بلند کیں: "کیا تم پریشان ہو؟ زخمی؟ غیر محفوظ؟ تھکے ہوئے؟ بھوکے؟ حسد میں ہو؟ مغرور؟" میں نے بے چینی سے اپنا پہلو بدلا—اسنے شناسا احساسات!۔
"اس نے نرم آواز میں کہا،" یہ پہچان تمہیں طاقت دیتی ہے۔"

احساس جسے نام نہ دیا جاسکے، تم پہ قابو پالیتا ہے۔ جس احساس کو نام دے دیا جائے وہ حاوی نہیں رہتا صرف وقتی مہمان ہوتا ہے۔

پھر اس نے تقریباً سرگوشی کرتے ہوئے کہا، "جب جذبات ابھرتے ہیں، تو عقل ماند پڑ جاتی ہے۔ جب شعور بڑھتا ہے، تو جذبات سر تسلیم خم کر دیتے ہیں۔"

ایک باطنی سوال جو ہر راز کھول دے

وہ آگے جھکا، آواز دھیمی اور آہستہ: "کیا میں اسی طرح جواب دوں گا اگر کوئی اور یہاں کھڑا ہوتا؟"

میں اپنی جگہ پہ ساکت ہو گیا۔

"اگر اس ساتھی کی جگہ تمہاری ماں ہوتی؟ اگر اس اجنبی کی جگہ تمہارا بچہ ہوتا؟
اگر اس نے سخت انداز میں بولنے کی بجائے نرمی سے بات کی ہوتی؟"

اس نے میری خاموشی کو تسلیم کرتے ہوئے سر ہلایا۔

"اگر تمہارا رد عمل شخص بدلنے پر بدل جاتا ہے، تو تمہارا دل رد عمل دے رہا ہے—جواب نہیں دے رہا۔ اس کا مطلب ہے،" اس نے مزید کہا، "وہ تمہارے رویہ پہ قابو پالیتے ہیں۔ نہ خدا، نہ تمہاری اصولی سوچ۔ صرف وہ۔"

اس نے سچائی کو ہمارے درمیان آئینے کی طرح موجود رہنے دیا۔

آگاہی خدا کے سامنے ایمان داری ہے

"آگاہی،" اس نے کہا، "ذہنی نہیں، اخلاقی ہے۔ یہ اپنے دل میں کھڑے ہو کر خدا سے کہنا ہے:

"میں سچائی دیکھنا چاہتا ہوں، چاہے یہ مجھے عاجز کرے۔"

"صرف تب ایمان تمہارے جواب میں داخل ہو سکتا ہے۔"

اس نے توقف کیا، اور میں نے محسوس کیا کہ کمرے کا ماحول پر سکون اور سنجیدہ ہو گیا۔

عملی مشق

اس نے نرمی سے مسکراتے ہوئے کہا، "اگلی بار جب کوئی تمہیں پریشان کرے، رد عمل ظاہر کرنے سے پہلے پوچھو: "

- اصل میں کیا ہوا؟

- میں نے کیا گمان کیا ہے؟

- میں کیا محسوس کر رہا ہوں؟
- کیا میں ایسا ہی برتاؤ کروں گا اگر یہ میرا کوئی عزیز ہوتا؟
- میرا رد عمل کس بنیاد پر ہے، انا، تنہا، خوف، یا اصول؟

"اور پھر،" اس نے مزید کہا، "سائنس لو۔ خدا آپ کو انتخاب کرتے ہوئے دیکھے۔"

عارضی وقفہ گاہ

اس نے آہستہ سے سائنس باہر نکالی، جیسے میری روح میں ایک بک مارک رکھ دیا ہو۔ "یہ،" اس نے کہا، "یہ صرف پہلا قدم ہے۔ آگاہی دل کی آنکھیں کھولتی ہے۔ لیکن صاف دیکھنا کافی نہیں۔"

میں نے آہستہ سے سر ہلایا۔

"اب ہمیں پوچھنا چاہیے،" اس نے بات کو جاری رکھا، "ایک بار جب میں صاف دیکھ لوں، تو میں کیسے اس سے ہم آہنگ ہوں، جو میں بننا چاہتا ہوں—خدا کی رضا کے مطابق؟"

اس نے کھڑے ہو کر ہمارے سیشن کے اختتام کا اشارہ دیا۔

، "اس نے کہا، "ہم کل ہم آہنگی پر بات کریں گے—کس طرح دل پہلے ہی جھک جاتا ہے اس سے پہلے کہ ارادہ ظاہر ہو"

میں خاموشی سے چل دیا۔ سائنس کی تصویر دماغ میں گونج رہی تھی، سوچتے ہوئے کہ میں نے اپنی زندگی میں کتنے موہوم خیالوں پر رد عمل ظاہر کیا۔