

فہرست

03	تعارف
06	پیشوائے اعلیٰ چنگ ہائی کی مختصر سوانح عمری
08	ماورائے عالم کے اسرار
	پیشوائے اعلیٰ چنگ ہائی کا لیکچر
	26 جون 1992 نیویارک، امریکہ
48	روحانی بیداری: کو ان یں طریقہ
50	پانچ رہنما اصول
52	نباتات خوری کے فوائد
53	صحت اور تغذیہ
56	ماحول اور ماحولیات
58	عالمی بھوک
58	موبیشیوں پر مظالم
59	سادھوؤں اور دیگر افراد سے صحبت
61	پیشوا سے سوالات اور ان کے جوابات
72	نباتات خوری: عالمی آبی بحران کا بہترین حل
74	مطبوعات
80	نباتات خوروں کے لئے خوشخبری
81	دنیا بھر کے نباتاتی ریسٹورانٹ
89	ہم سے رابطے کا طریقہ

مختصر پیغام

خدائے بزرگ و برتر کے بارے میں گفتگو کرتے ہوئے مرشد نے خدا کے لیے غیر صنفی اصلاحات استعمال کرنے کی ہدایات دیں تاکہ اس بحث سے گریز کیا جاسکے کہ وہ مذکر ہے یا مؤنث*

آرٹھک ڈیزائن کے خالق نیز ایک روحانی استاد کی حیثیت سے، مرشد اعلیٰ چنگ ہائی، باطنی خوبصورتی کے تمام مظہروں سے محبت کرتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ ویتنام اور تائیوان کے بارے میں بالترتیب ”اولاک“ اور ”فارموسا“ کے حوالے سے گفتگو کرتی ہیں۔ ویتنام کا قدیم نام اولاک ہے جس کا مطلب ہے شادمانی جبکہ فارموسا اس جزیرے اور اس کے عوام کی مکمل خوبصورتی کا مظہر ہے۔ مرشد کا خیال ہے کہ ان اصلاحات کے استعمال سے، اس سرزمین اور اس کے عوام کے لئے روحانی بالیدگی اور خوش قسمتی آئے گی۔

* یہاں مصنف نے انگریزی کے الفاظ وہ (مذکر) اور وہ (مؤنث) کا استعمال کیا ہے چونکہ

اردو میں تذکیر و تانیث کے دونوں صیغوں کے لئے ایک ہی لفظ ’وہ‘ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ لہذا انگریزی کی ان سطروں کو حذف کیا جاتا ہے جن کا احاطہ اردو کے ترجمے میں ممکن نہیں ہے۔ ویسے بھی اردو میں خدائے بزرگ کے لئے جمع کا صیغہ استعمال کیا جاتا ہے۔ مترجم

تعارف

زمانہ قدیم سے ہی اس دنیا میں نادر شخصیات آتی رہی ہیں جن کا مقصد انسانوں کو روحانی بالیدگی عطا کرنا تھا۔ عیسیٰ مسیح ایسی ہی شخصیت تھے۔ اس کے علاوہ، شاکیا منی بدھ، اور حضرت محمد بھی انہی شخصیات میں شامل تھے۔ ان تین شخصیات سے ہم بخوبی واقف ہیں لیکن ان کے علاوہ بہت سے ایسے ہیں جن کو ہم نہیں جانتے۔ ان میں سے چند ایک شخصیات نے بغیر کسی افتخار کے درس دیا اور ان سے کچھ لوگ واقف ہیں جبکہ دوسرے حضرات نامعلوم ہی رہے۔ ان افراد کو مختلف ادوار میں، مختلف ممالک میں الگ الگ ناموں سے پکارا گیا۔ مثلاً پیشوا، اوتار، روشن ضمیر، مادرِ خدا رسیدہ، پیغمبر، گرو، زندہ جاوید سنت، مسیحا، نجات دہندہ وغیرہ وغیرہ، وہ ہمارے پاس، آگہی، نجات، آزادی، بکتی، ادراک اور بیداری کا مقصد لے کر آئے تھے۔ یہ الفاظ مختلف تو ہو سکتے ہیں لیکن درحقیقت ان کا مطلب ایک ہی ہے۔

ماضی کی طرح، زمانہ حال میں بھی اسی خدائے برتر کی جانب سے اسی روحانی عظمت، اخلاقی اقدار اور انسانیت کی سر بلندی کے مقصد سے ہمارے درمیان شخصیات موجود ہیں حالانکہ کم لوگ ہی ان کی موجودگی سے واقف ہیں۔ مرشد اعلیٰ چنگ ہائی ان میں سے ایک ہیں جن کو زندہ جاوید سنت کے نام سے شہرت ملے گی۔ وہ ایک خاتون ہیں اور متعدد بودھ اور دیگر افراد اس دیو مالا میں یقین رکھتے ہیں کہ کوئی خاتون بدھ نہیں ہو سکتی۔ ان کا تعلق ایشیائی نسل سے ہے اور کئی مغربی افراد کو توقع ہے کہ ان کی نجات دہندہ ان جیسی ہی ہوگی۔ لیکن ہم میں سے بہت سے لوگ جن کا تعلق پوری دنیا سے ہے، جن کا تعلق مختلف مذہبی پس منظر سے ہے، اور جوان کے تعلق میں آئے ہیں اور ان کی تعلیمات پر عمل پیرا ہیں

وہ جانتے ہیں کہ وہ کون ہیں اور کیا ہیں۔ آپ لوگ جو یہ جاننا چاہتے ہیں ان کو کھلے دل و دماغ سے غور کرنا ہوگا اس کے لیے آپ کو اپنا وقت اور توجہ بھی صرف کرنا ہوگی۔

لوگ اپنا زیادہ تر وقت معاشی زندگی اور مادی ضروریات کے حصول میں صرف کرتے ہیں۔ ہم اپنی اور اپنے پیاروں کے زندگی کو زیادہ سے زیادہ آرام دہ بنانے کے لیے کام کرتے ہیں۔ بقیہ وقت ہم سیاست، کھیل، تفریح، ٹی وی یا تازہ ترین اسکینڈل میں صرف کرتے ہیں ہم میں سے وہ لوگ جن کو خدا سے براہ راست لو لگانے کی عظمت کا اندازہ ہے جانتے ہیں کہ زندگی میں ان اشیا کے علاوہ بھی اور کچھ ہے۔ ہمارے خیال میں یہ کتنے افسوس کی بات ہے کہ ”خوشخبری“ کو کافی شہرت نہیں ملی ہے۔ زندگی کی تمام جدوجہد کا حل ہمارے اندر ہی ہے اور منتظر ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ خدا ہماری شہ رگ سے بھی قریب ہے۔ غیر ضروری جوش و خروش نیز ادراک کو متاثر کرنے والی باتوں کی وجہ سے ہونے والی ہماری غلطیوں کو معاف کر دو۔ جو کچھ ہم دیکھ رہے ہیں اس کو دیکھتے ہوئے اور جو کچھ ہم جانتے ہیں اس کو جان کر خاموش رہنا بہت مشکل ہے۔

ہم لوگ جو اپنے آپ کو مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کے پیروکار اور ان کے طریقہ کار (کوانین طریقہ کار) کے عامل تصور کرتے ہیں۔ آپ کی خدمت میں اس امید کے ساتھ اس کتاب کو پیش کر رہے ہیں کہ ہمارے پیشوائے اعلیٰ یا کسی دیگر فرد کے ذریعے عرفان حاصل کرنے کے اپنے ذاتی تجربے کے نزدیک تر آنے میں یہ آپ کی مدد کرے گی۔

مرشد اعلیٰ چنگ ہائی، مراقبے، باطنی گیان دھیان اور عبادت کی اہمیت کی تعلیم دیتی ہیں۔ وہ واضح کرتی ہیں کہ اگر ہمیں اس زندگی کی حقیقی مسرت حاصل کرنی ہے تو ہمیں اپنے باطن میں لافانی وجود یعنی خدائے بزرگ و برتر کی موجودگی کو دریافت کرنا ہوگا۔ ان کا کہنا ہے کہ عرفان کوئی سری عقیدہ نہیں ہے جو ناقابل حصول ہے۔ اور ان کے لئے ہی جو گوشہ تنہائی اختیار کرتے ہیں ان کے لئے اس کو حاصل کرنا آسان ہے۔ ان کا کام ہے کہ معمول کی زندگی گزارتے ہوئے وہ ہمارے اندر مالک حقیقی کی موجودگی کے بارے میں بیداری پیدا کریں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ ممکن ہے۔ ہم سب حق سے آشنا ہیں۔

ہم نے صرف اس کو فراموش کر دیا ہے۔ اس لئے کبھی نہ کبھی کوئی نہ کوئی آتا ہے اور ہم کو زندگی کے مقصد کے بارے میں یاد دہانی کراتا ہے، نیز یہ کہ ہمیں حق کی جستجو کیوں کرنی چاہئے، ہمیں مراقبہ کیوں کرنا چاہئے اور کیوں ہمیں خدا یا بدھ میں یا جس کو اس آفاق میں قادرِ مطلق سمجھتے ہیں ایمان رکھنا چاہئے۔ وہ کسی سے بھی اپنا پیروگار بننے کو نہیں کہتی ہیں۔ وہ صرف عرفان حاصل کرنے کی اپنی مثال پیش کرتی ہیں۔ تاکہ دوسرے بھی اپنی نجات کا مقصد حاصل کر سکیں۔

یہ کتابچہ مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کی تعلیمات کا تعارف ہے برائے کرم یہ بات نوٹ کر لیں کہ ان میں شامل ان کے لیکچر، آراء، اقوال ان کے ہی الفاظ ہیں جن کو ریکارڈ کیا گیا ہے، ہو بہو نقل کیا گیا ہے یا دوسری زبانوں سے ترجمے کے قالب میں ڈھالا گیا ہے اور اس کے بعد طباعت کے لیے مرتب کیا گیا ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ اصل آڈیو ٹیپ کو سنیں یا پھر ویڈیو کیسٹ کو دیکھیں تحریر کے مقابلے میں ان ذرائع سے آپ کو مرشد اعلیٰ کی آواز اور تصویر سے کہیں زیادہ فائدہ ہوگا۔ درحقیقت، ان کی ذات کو دیکھنا ہی مکمل ترین تجربہ ہے۔

کچھ لوگوں کے لئے مرشد اعلیٰ چنگ ہائی ان کی مادر مہربان کی طرح ہیں اور کچھ ایک کے لیے پدر مہربان، جبکہ دوسرے افراد کے لیے وہ ان کی محبوب ہیں۔ اور آپ کے لیے کم از کم وہ ایک ایسی بہترین دوست ہیں جس کی مثال اس دنیا میں کم ہی ملتی ہے۔ اس دنیا میں وہ آپ کو کچھ نفع پہنچانے کے لیے آئی ہیں نہ کہ آپ سے کچھ لینے کے لیے۔ نہ وہ اپنی تعلیمات، مدد یا رہنمائی کے لیے کوئی رقم یا شے مانگتی ہیں۔ وہ جو مانگتی ہیں وہ ہے آپ کی پریشانی، دکھ یا تکلیف، لیکن صرف اس صورت میں جب آپ چاہیں۔

مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کی مختصر سوانح عمری

مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کی پیدائش اولاک کے ایک خوشحال گھرانے میں ہوئی ان کے والد ایک مشہور و معروف نیچرو پیٹھ تھے۔ ان کی پرورش و پرداخت ایک کیتھولک کے بطور ہوئی اور انہوں نے اپنی دادی سے بدھ ازم کی بنیادی تعلیمات حاصل کیں۔ بچپن ہی سے ان کو فلسفیانہ اور مذہبی تعلیمات سے گہری دلچسپی تھی نیز تمام جاندار مخلوقات کی جانب ان کا رویہ غیر معمولی طور پر ہمدردانہ تھا۔

اٹھارہ سال کی عمر میں، پیشوائے اعلیٰ چنگ ہائی اعلیٰ تعلیم کے لیے انگلینڈ چلی گئیں اور پھر وہاں سے فرانس و جرمنی پہنچیں جہاں انہوں نے ریڈ کراس کے لیے کام کیا اور ایک جرمن سائنس دان سے رشتہ ازدواج میں منسلک ہو گئیں۔ دو سال کی شاد کام ازدواجی زندگی کے بعد عرفان حاصل کرنے کے لیے انہوں نے اپنے شوہر کی رضامندی سے، قطع تعلق کر لیا۔ تاکہ اس مقصد کو حاصل کر سکیں جس کا خواب وہ بچپن سے ہی دیکھتی رہی تھیں۔ اس وقت وہ، اساتذہ اور پیشواؤں سے جن تک ان کی رسائی تھی، کی نگرانی میں مراقبے کی طریقوں اور روحانی تربیت کا مطالعہ کر رہی تھیں۔ انہوں نے اس فرد کی بے وقعتی کو محسوس کیا جو انسانیت کے دکھ درد دور کرنے کی کوشش کر رہا ہو اور یہ بات محسوس کی کہ لوگوں کی مدد کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بذات خود مکمل عرفان حاصل کیا جاسکے۔ اپنے اس واحد مقصد کے ساتھ انہوں نے، شعور و آگہی کے مکمل طریقے کی تلاش میں کئی ممالک کا دورہ کیا۔ کئی برسوں کے تجربات،

کوششوں اور سخت آزمائشوں کے بعد، پیشوائے اعلیٰ چنگ ہائی نے ہمالیہ کی بلندیوں پر کوان یں طریقہ کار اور وجدانی ترسیل کا راستہ تلاش کر لیا۔ ہمالیہ میں گوشہ نشینی کے دوران، طویل مدتی مشق کے بعد انہوں نے مکمل عرفان حاصل کر لیا۔

عرفان کے حصول کے بعد برسوں تک مرشد اعلیٰ چنگ ہائی نے ایک بدھسٹنن کے بطور ایک خاموش اور سادہ زندگی بسر کی۔ شرمیلی طبیعت کی وجہ سے انہوں نے اس بیش قیمت خزانے کو مخفی رکھا یہاں تک کہ لوگوں نے خود ہی ان سے رہنمائی حاصل کرنا شروع کر دی۔ فارموسا اور امریکہ میں اپنے مقلدوں کی مسلسل درخواستوں اور کوششوں کے بعد، مرشد اعلیٰ چنگ ہائی نے دنیا بھر میں لیکچر دینا منظور کر لیا اور روحانیت کے لاکھوں مہتمدوں کی رہنمائی کی۔

آج مختلف ممالک میں تمام مذاہب سے تعلق رکھنے والے حق کے متلاشی لوگ ادراک حاصل کرنے کے لیے ان تک رسائی حاصل کر رہے ہیں۔ ان لوگوں کی جو درحقیقت فوری عرفان حاصل کرنے کے مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کے بتائے ہوئے بہترین طریقے — کو ان یں طریقے کو سیکھنا چاہتے ہیں مرشد اعلیٰ چنگ ہائی رہنمائی اور مزید روحانی قیادت کرنا چاہتی ہیں۔



دنیا نئے ماوراء کے اسرار مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کا لیکچر

26 جون 1992

نیویارک، امریکہ

اقوام متحدہ میں خیر مقدم۔ برائے کرم ایک لمحے کے لئے اجتماعاً اپنے اپنے عقیدے کے مطابق دعا کریں کہ ہم مالکِ حقیقی کی نعمتوں کے شکر گزار رہیں اور ہماری خواہش ہے اور ہمیں امید ہے کہ ان لوگوں کو بھی جو ان سے محروم ہیں وہ ایسی ہی نعمتوں سے نوازے۔ دنیا کے پناہ گزین، جنگ کے شکار افراد، سپاہی، اور یہ بھی کہ دنیا کے رہنما اور بے شک اقوام متحدہ کے رہنما امن و سکون کے ساتھ رہنے کی اپنی خواہشات کو حاصل کریں۔ ہمیں یقین ہے کہ ہم جو کچھ بھی مانگیں گے وہ ہم کو ملے گا کیونکہ انجیل مقدس میں ایسا ہی کہا گیا ہے۔ شکریہ

جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ آج کے لیکچر کا موضوع ”دنیاے ماوراء ہے کیونکہ میرا خیال ہے کہ مجھے اس موجودہ دنیا کے بارے میں گفتگو نہیں کرنا چاہئے۔ اس دنیا کے بارے میں آپ کو معلوم ہی ہے۔ لیکن اس دنیا سے پرے دوسری اشیاء بھی ہیں۔ میرا خیال ہے کہ یہاں موجود سب لوگ اس کو جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ یہ دوسرے رہنماؤں کے ذریعے بنائے گئے معجزوں یا خیالی تصورات سے الگ ہے کہ جس پر آپ یقین نہ کر سکیں۔ یہ بے حد سائنسی، مدلل اور اہم ہے۔

ہم سب نے سنا ہے کہ مختلف مذہبی انجیلوں یا مسودات میں کہا گیا ہے کہ بہشتیں سات ہیں اور شعور و ادراک کی بھی سات سطحیں ہیں۔ اس کے اندر خدا کی سلطنت ہے، بدھانچر ہے وغیرہ وغیرہ۔ اس دنیا سے پرے کچھ ایسی اشیاء ہیں جن کا وعدہ کیا گیا ہے۔ لیکن سب ہی لوگوں کی رسائی ان تک نہیں ہے جن کا وعدہ ان عہد ناموں میں کیا گیا ہے میں یہ تو نہیں کہوں گی کہ کسی کی بھی نہیں لیکن متعدد کی رسائی نہیں ہے۔ دنیا کی آبادی سے اس کا مقابلہ کرو جن لوگوں کی رسائی خدا کی سلطنت یا پھر اس دنیا سے پرے دوسری دنیا تک ہے ان کی تعداد محدود ہے چند ہے۔

اور امریکا میں ہونے کی وجہ سے شاید آپ لوگوں کو ایسی بہت سی کتابیں پڑھنے کا موقع ملتا ہے جو اس دنیا سے پرے اشیاء کو بیان کرتی ہیں اور امریکیوں کے ذریعے تیار فلموں میں سے کچھ ایک سراسر فکشن نہیں ہیں۔ نیز جاپانیوں کے ذریعے فلموں میں سے بھی کچھ ایک فکشن نہیں ہیں۔ کیونکہ ان لوگوں نے شاید وہ کتابیں پڑھ رکھی ہیں جن کو ایسے افراد نے تحریر کیا ہے جو اس دنیا سے پرے ہیں یا انہوں نے بذاتِ خود خدا کی سلطنت کی کچھ جھلکیاں دیکھی ہیں۔

تو خدا کی سلطنت میں کیا ہے؟ اور جب اس موجودہ دنیا میں ہمارے پاس بہت کچھ کرنے کو ہے، ہمارے پاس کام ہے، ہمارے پاس ایک محفوظ گھر ہے، پیار کرنے والے اعزاء و اقارب ہیں وغیرہ وغیرہ تو پھر خدا کی سلطنت کے بارے میں ہم کیوں پریشان ہوں؟ ظاہر ہے کیونکہ ہمارے پاس پہلے ہی سے یہ سب ہے اس لیے ہمیں خدا کی سلطنت کی فکر ہونی ہی چاہئے۔ جب ہم خدا کی سلطنت کے بارے میں بات کرتے ہیں تو یہ سب نہایت ہی مذہبی لگتا ہے یہ درحقیقت خود آگہی کا ایک درجہ ہے۔

زمانہ قدیم میں لوگ کہا کرتے تھے کہ یہ جنت ہے لیکن سائنسی اصطلاح میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ اس سے مختلف ہے، علم کا اعلا درجہ، عقل و دانش کا اگلا درجہ ہے، اور اس تک ہم رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کا طریقہ ہمیں جانا چاہئے۔

اس لئے کچھ دن قبل تک امریکہ میں ہم سب نے سنا تھا کہ اس ایجاد کے بارے میں کہ لوگوں نے ایک مشین ایجاد کر لی ہے جو ان کو سادھی میں لے جاتی ہے۔ کیا آپ کو کبھی اس کا تجربہ ہوا ہے؟ امریکہ میں یہ مشین فروخت ہو رہی ہے۔ چار سو سے سات سو تک، آپ کو جس درجہ کی چاہئے آپ خرید سکتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ ان کا بل لوگوں کے لیے ہے جو گیان دھیان، مراقبہ نہیں کرنا چاہتے۔ صرف سادھی میں جانا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اس کے بارے میں نہیں جانتے ہیں تو میں مختصراً آپ کو بتائے دیتی ہوں۔

ان کا کہنا ہے کہ یہ مشین آپ کو آرام و سکون کی ذہنی کیفیت میں لے جاتی ہے اور تب آپ کی سرفہانت یعنی آئی کیو کی سطح میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ علم، زیادہ عقل و دانش حاصل ہوتی ہے اور آپ اپنے آپ کو عظیم محسوس کرتے ہیں وغیرہ وغیرہ، اس مشین میں کچھ منجہ موسیقی، ظاہری موسیقی استعمال کی جاتی ہے اس لیے آپ کو ایئر فون کی ضرورت پڑتی ہے اور تب آپ کو ہلکا سا برقی کرنٹ لگتا ہے جس سے آپ کے اندر تحریک پیدا ہوتی ہے۔ شاید آپ کو بجلی کے کوندے بھی دکھائی پڑیں اس لئے آپ کو آنکھوں پر پٹی بھی باندھنا پڑے گی۔ ایئر فون اور پٹی یہ سب سادھی کے لئے ضروری ہے۔ بہت اچھی بات ہے اور صرف چار سو ڈالر میں۔ نہایت ہی کم قیمت، لیکن ہماری سادھی تو اس سے بھی سستی ہے۔ اس کی کوئی قیمت نہیں ہے اور یہ ہمیشہ کے لیے ہے اور آپ کو بیٹری یا برقی کرنٹ کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ بار بار پلگ لگانے، پلگ نکالنے، اور اگر مشین خراب ہو جائے تو اس کو ٹھیک کرانے کی ضرورت نہیں۔

تو جب یہ مصنوعی روشنی اور مصنوعی موسیقی لوگوں کو آرام و سکون کی کیفیت میں لے جاسکتے ہیں اور ان کو عقل و دانش فراہم کر سکتے ہیں۔ خیال ہے یہ سب ایسا کر سکتے ہیں لیکن میں نے اخبارات میں پڑھا ہے کہ یہ مشین ایسا کرتی ہے میں نے خود اس کا تجربہ نہیں کیا ہے اس لیے شاید یہ کافی مقبول ہے

اور اس کی فروخت بہت زیادہ ہے میں نے یہ سنا ہے، تو جب یہ مصنوعی اشیاء آپ کو تسکین بخش سکتی ہیں اور آپ کی آئی کیو کو بڑھا سکتی ہیں تو آپ سوچ سکتے ہیں کہ اصل شے آپ کی ذہانت بڑھانے میں کس قدر معاون ہوگی۔ اصل شے اس دنیا سے پرے ہے لیکن ہر شخص اس کو حاصل کر سکتا ہے تو کیا ہم اس کو حاصل کرنا چاہیں گے۔ یہ ہماری باطنی آفاقی موسیقی ہے اور باطنی آفاقی آواز ہے اور موسیقی کی شدت جتنی زیادہ ہوگی، باطنی روشنی یا باطنی موسیقی جتنی زیادہ ہوگی اتنی ہی زیادہ ہم اس دنیا سے دور، پرے جاسکتے ہیں اور شعور و آگہی کی اعلیٰ بلندیوں کو چھو سکتے ہیں۔

میرا اندازہ ہے کہ یہ بالکل طبعیات کے اصولوں کی طرح ہے۔ جب آپ ککش ثقل سے باہر کسی راکٹ کو بھیجنا چاہتے ہیں تو آپ کو اس کے لئے زبردست قوت درکار ہوتی ہے اور یہ راکٹ فضا میں اپنی تیز رفتاری کے دوران کچھ روشنی بھی خارج کرتا ہے۔ اس لیے میرا اندازہ ہے کہ جب ہم تیزی سے عالم ماوراء میں داخل ہوتے ہیں تو ہمارے اندر سے روشنی کی شعاعیں بھی پھوٹی ہوں گی اور ہم آواز بھی سن سکتے ہوں گے۔

یہ آواز ایک طرح کی ارتعاشی قوت ہے جو ہمیں اعلیٰ ترین سطحوں تک لے جاتی ہے مگر اس میں کوئی شور نہیں ہوتا اور تجربہ کرنے والے فرد کو کوئی پریشانی، اور تکلیف نہیں ہوتی۔ عالم ماوراء میں داخل ہونے کا یہی طریقہ ہے۔ اس دنیا سے ماوراء کیا ہے جو ہماری دنیا سے بہتر ہے؟ ہر وہ چیز جس کا ہم تصور کر سکتے ہیں اور نہیں بھی تصور کر سکتے ہیں۔ ایک بار جب ہم اس کا تجربہ کر لیتے ہیں تو اس کو جان جاتے ہیں۔ درحقیقت کوئی دوسرا اس کو نہیں بتا سکتا ہے۔ مگر اس کے لیے ہمیں کوشش جاری رکھنی ہوگی اور اس کے لیے ہمیں پوری طرح سے سنجیدہ رہنا پڑے گا۔ بصورت دیگر کوئی دوسرا ہماری خاطر یہ کام نہیں کر سکتا۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ اقوام متحدہ کے کسی دفتر میں کام کرتے ہوں تو ایسا نہیں ہو سکتا کہ کوئی دوسرا آپ کی جگہ کام کرے اور اس کی اجرت آپ کو ملتی رہے۔ ایسے ہی کوئی دوسرا آپ کی جگہ کھانا کھالے تو آپ کی بھوک نہیں مٹ سکتی۔ لہذا خود اس کا تجربہ کرنا ہی واحد راستہ ہے۔ کوئی بھی شخص جس نے اس کا تجربہ کیا، اس سے ہم اس کے بارے میں معلومات تو حاصل کر سکتے ہیں۔ مگر اس سے زیادہ استفادہ حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ اس شخص کی قوت سے جس کو خدا کا تجربہ ہو چکا ہو ہم ایک بار، کئی بار

اور کچھ دن تک تجربات سے گزر سکتے ہیں پھر بغیر کسی کوشش کے فطری طور پر کچھ ”روشنی“ دیکھتے ہیں یا کوئی ”آواز“ سن سکتے ہیں مگر اکثر و بیشتر یہ سب زیادہ پائیدار نہیں رہتا۔ لہذا ہمیں اس کا خود تجربہ کرنا ہوگا۔

اس دنیا سے پرے مختلف دنیا میں ہیں۔ اس کو ہم ایک مثال سے سمجھ سکتے ہیں مثلاً ایک ایسی دنیا جو ہم سے بلندی پر ہے اس کو مغربی اصلاح میں عالم لطیف کہہ سکتے ہیں۔ اس عالم لطیف میں سو یا اس سے بھی زیادہ مختلف درجات ہوتے ہیں۔ ان میں سے ہر درجہ اپنے آپ میں ایک دنیا ہے۔ اور یہ ہمارے ادراک و فہم کی سطحوں کی نمائندگی کرتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے کہ پہلے ہم یونیورسٹی میں داخلہ لیتے ہیں اور اس یونیورسٹی کے ذریعے ہم جیسے جیسے آگے بڑھتے ہیں اس کے دوران ہر درجہ یونیورسٹی کی تدریس کے بارے میں ہمارے فہم میں اضافے کا سبب بنتا ہے اور اس کی نمائندگی کرتا ہے اس طرح ہم بتدریج گریجویٹ کی تکمیل کر لیتے ہیں۔

اس عالم لطیف میں ہم کئی قسم کے نام و نہاد معجزے دیکھتے ہیں اور شاید ہمارے اندر بھی معجزوں کا شوق پیدا ہوتا ہے اور ہم سے معجزے بھی سرزد ہو سکتے ہیں ہم بیماروں کو ٹھیک کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات ہم کچھ ایسی چیزوں کو دیکھ سکتے ہیں جو دوسرے نہیں دیکھ سکتے۔ ہمارے اندر کم از کم چھ قسم کی معجزاتی قوتیں ہیں۔ ہم حد نگاہ سے آگے دیکھ سکتے ہیں۔ ہم خلا کے پار کی آوازیں سن سکتے ہیں۔ فاصلہ ہمارے لیے بے معنی ہو جاتا ہے اسی کو ہم آسمانی سماعت اور آسمانی بصارت کہتے ہیں اور پھر ہم لوگوں کے خیالات جان سکتے ہیں اور یہ کہ ان کے ذہن میں کیا ہے بعض اوقات ہم یہ سب دیکھ سکتے ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح کی قوتیں ہمیں اس وقت حاصل ہو جاتی ہیں جب ہم خدا کی سلطنت کے پہلے درجہ تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں۔

اور اس پہلے درجے کے اندر جیسا کہ میں نے پہلے کہا ہے مختلف سطحوں ہوتی ہیں جن سے ہمیں بہت کچھ حاصل ہوتا ہے جس کو الفاظ میں بیان نہیں کیا جاسکتا۔ مثلاً رہنمائی کے بعد ہم مراقبہ کرتے ہیں اور اگر ہم پہلے درجے تک پہنچ جاتے ہیں تو ہمیں کئی صلاحیتیں حاصل ہو جاتی ہیں۔ ہم یہاں اپنے اندر وہ ادنیٰ صلاحیت پیدا کر سکتے ہیں جو اس سے پہلے حاصل نہیں تھی۔ اس کے علاوہ ہم ایسی بہت سی

باتیں جان سکتے ہیں جو دوسرے لوگ نہیں جانتے اور بہت سی دوسرے چیزیں ہمیں آسانی تحفوں کی شکل میں حاصل ہو جاتی ہیں۔ ہم شاعری بھی شروع کر سکتے ہیں یا پھر تصویریں بھی بنانے کے قابل ہو جاتے ہیں اور ہم ایسے کام بھی کرنے لگتے ہیں جن کو ہم اس سے قبل نہیں کر سکتے تھے۔ یہاں تک کہ اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے تھے۔ یہ پہلا درجہ ہے اور ہم خوبصورت اور دلنشین انداز میں شاعری کر سکتے ہیں یا کتب تحریر کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک غیر پیشہ ور مصنف ہوتے ہوئے بھی ہم تصنیف کر سکتے ہیں۔ یہ بہت ہی ماڈی فوائد ہیں جو ہم آگہی کے پہلے درجے میں حاصل کر سکتے ہیں۔

درحقیقت یہ اشیاءِ خدائی عطیات نہیں ہیں۔ یہ تو پہلے ہی سے ہمارے اندر موجود ہیں اور ہم نے ان کو متحرک کیا ہے، بیدار کیا ہے اور اسی لئے ہم ان کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ پہلے درجے کا تھوڑا بہت علم ہے۔

اور جب ہم اس سے اگلے درجے میں پہنچتے ہیں تو ہم دوسری چیزیں دیکھتے ہیں اور ان کو حاصل کرتے ہیں۔ وقت کی کمی کی وجہ سے میں آپ کو ان سب کے بارے میں نہیں بتا سکتی۔ یہ ضروری نہیں کہ ہم عمدہ کیک اور مٹھائیوں کے بارے میں جان تو لیں مگر ان کو کبھی نوش نہ کریں۔ اس لئے میں تھوڑا بہت ہی ان کے بارے میں بتاؤں گی تاکہ آپ کی بھوک بڑھ سکے اور اگر آپ ان کو کھانا چاہیں گے تو ٹھیک ہے۔ میں بعد میں کبھی تفصیل سے ان کو بتاؤں گی تاکہ آپ کی بھوک مٹ سکے وہ بھی اسی صورت میں جب اصل چیزوں کو کھانا چاہیں گے یعنی اصل حظ اٹھانا چاہیں گے۔

اور جب اس درجے سے تھوڑا آگے جائیں گے جس کو دوسرا درجہ کہہ سکتے ہیں تاکہ چیزوں کو آسان بنایا جاسکے۔ اس دوسرے درجے میں ہم کو پہلے کے مقابلے میں بہت سی دوسری صلاحیتیں بشمول معجزات حاصل ہو جاتی ہیں، لیکن سب سے بڑی کامیابی جو اس درجہ میں ہم کو حاصل ہوتی ہے وہ مباحثے اور خطابت کی صلاحیت ہے اور کوئی بھی اس شخص پر فتح حاصل نہیں کر سکتا جس نے دوسرے درجے تک رسائی حاصل کر لی ہو کیونکہ اس شخص کو خطابت اور فصیح البیانی کی زبردست طاقت حاصل ہو چکی ہوتی ہے اور اس کی دماغی صلاحیتیں با م عروج پر ہوتی ہیں۔

عام فہم و فراست یا کم آئی کیو والے بیشتر افراد اس فرد مخصوص کے سامنے ٹھہر نہیں سکتے اس کا آئی کیو اعلیٰ سطح تک پہنچ چکا ہوتا ہے لیکن یہ جسمانی ذہن کی وجہ سے جس کو توسیع دی گئی ہے نہیں ہوتا ہے بلکہ یہ اس روحانی قوت، سماوی قوت، عقلمندانہ سمندری کی وجہ سے ممکن ہوتا ہے۔ جو پہلے ہی سے ہمارے اندر موجود ہوتی ہے، تو ہمارے سامنے بیٹا دروازے کھل جاتے ہیں۔ ہندوستان میں لوگ اس درجے کو ’بدھی‘ یعنی روشن خیالی کا درجہ کہتے ہیں اور جب آپ ’’بدھی‘‘ کا درجہ حاصل کر لیتے ہیں تو ’’بدھ‘‘ بن جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ مہاتما بدھ کو یہ نام دیا گیا۔ یہ سلسلہ یہاں پر ہی تمام نہیں ہوتا ہے میں آپ کو ’’بدھ‘‘ تک ہی لے جا کر نہیں چھوڑ دوں گی۔ اس کے آگے بھی بہت کچھ ہے۔

بہت سے لوگ روشن خیال شخص کو ’’بدھ‘‘ کے نام سے پکارتے ہیں اگر وہ شخص دوسرے درجے سے آگے کچھ نہیں جانتا ہے تو شاید اس کو گھمنڈ ہو جائے کیونکہ وہ یہ سوچتا ہے کہ وہ زندہ جاوید ’’بدھ‘‘ ہے اور اس کے پیروکار اس کو ’’بدھ‘‘ پکارنے میں فخر محسوس کرتے ہیں لیکن اگر وہ دوسرے درجے پر ٹھہر جاتا ہے تو وہ صرف کسی شخص کے ماضی حال اور مستقبل میں بھی جھانک سکتا ہے، اور اس کو خطابت و فصیح البیانی کی زبردست قوت ہی حاصل ہو پاتی ہے لیکن یہ خدا کی سلطنت کا آخری سر نہیں ہے۔

لہذا کسی بھی شخص کو ماضی حال اور مستقبل میں جھانکنے کی اپنی صلاحیت کی وجہ سے معزور نہیں ہونا چاہئے کیونکہ یہ تو آسانی اندراجات ہیں جیسا کہ مغربی اصلاحات میں کیا گیا ہے۔ آپ میں سے ہر ایک یوگا یا مراقبہ کی مشق کر کے اس آسانی اندراجات میں کو پڑھ سکتا ہے جو کہ ایک قسم کی لائبریری ہے۔ ویسی ہی جیسی اقوام متحدہ کے دوسرے کمرے میں ہے اور جس میں بہت سی زبانوں میں کتب موجود ہیں۔ دنیا کی ہر زبان میں کتابیں موجود ہیں اگر آپ ان کتابوں کو پڑھنے کی قابلیت پیدا کر لیں تو اس ملک کے حالات کے بارے میں جان سکتے ہیں۔ بالکل اسی طرح اگر کوئی شخص اس دوسرے درجے تک پہنچ جاتا ہے تو وہ کسی فرد کو سمجھ سکتا ہے اس کے کردار کے نشیب و فراز کے بارے میں جان سکتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ اپنی سوانح عمری کے بارے میں جان سکتے ہیں۔

شعور آگے کے دوسرے درجے سے بہت کچھ اور بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جب کوئی شخص

دوسرے درجے تک پہنچتا ہے جو کہ بہت ہی عجیب و غریب ہے۔ جو اس کو زندہ جاوید 'بدھ' بنا دیتا ہے کیونکہ اس میں آدمی پر عقل و دانش کے دروازے کھل جاتے ہیں اور ہم کو بہت سی چیزوں کا گیان حاصل ہو جاتا ہے ایسی بہت سی چیزوں کا جن کو ہم کوئی نام نہیں دے سکتے اور ہم سے ہر نام و نہاد مجزرہ سرزد ہونے لگتا ہے۔ سہو یا غیر سہو کیونکہ ہم شعور و آگہی کو حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔ ہم دکھوں کا مداوا کرنے کی قوت سے رابطہ کرنے کا طریقہ جان چکے ہوتے ہیں۔ تاکہ ہماری زندگی پرسکون اور بہترین بن سکے۔ ہم پر عقل و دانش کے دروازے کھل چکے ہوتے ہیں تاکہ ماضی اور حال کے بارے میں تمام ضروری معلومات ہم کو حاصل ہو سکیں۔ جس سے ماضی میں کی گئی غلطیوں کی تلافی کی جاسکے اور جب ہم غلطیوں کی تلافی کر لیتے ہیں تو ہماری زندگی بہتر ہو جاتی ہے۔

مثال کے طور پر، ہم اپنے پڑوسی کے ساتھ لاعلمی میں، غیر سہو کوئی زیادتی کر بیٹھتے ہیں اور بعد میں ہمیں اس کا احساس ہوتا ہے۔ اس کو سمجھنا بالکل آسان ہے۔ مان لیجئے ہمیں اس کا احساس نہیں ہوتا ہے تو ہمارا پڑوسی ہمارے خلاف ہو جائے گا اور کسی غلط فہمی یا ہماری کسی غلطی کی وجہ سے ہماری لاعلمی میں ہمارے خلاف کوئی قدم اٹھائے گا۔ لیکن اگر ہمیں اپنی غلطی کا احساس ہو جائے کہ ہم سے وہ غلطی کیوں ہوئی تو اس کی تلافی آسان ہو جائے گی۔ اپنے پڑوسی سے مل کر، اس سے ٹیلی فون پر بات کر کے، یا پھر اس کو ایک پارٹی دے کر ہم اس غلط فہمی کو دور کر سکتے ہیں۔

بالکل یہی صورت ہوتی ہے شعور و آگہی کے درجے تک پہنچنے کے بعد۔ ہم خود بخود، میرا مطلب ہے خاموشی کے ساتھ ان باتوں کو سمجھ لیتے ہیں اور ان کا مداوا کر لیتے ہیں، یا وہ قوت حاصل کر لیتے ہیں جس سے ہمیں ان کا مداوا کرنے میں مدد ملتی ہے، اپنی زندگی کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ اس طرح سے ہم بہت سی انہونیوں کو نال سکتے ہیں، کئی ناگہانی حالات کو بدل سکتے ہیں، غیر موافق حالات کو موافق بنا سکتے ہیں۔ ہاں یہ اسی وقت ممکن ہے جب ہم اس عجیب و غریب دوسرے درجے تک پہنچتے ہیں۔

جیسا کہ میں نے پہلے کہا یہ سب بہت ہی سائنسی اور عقلی ہے اور یہ سوچنے کی بالکل ضرورت

نہیں کہ کوئی یوگی یا گیان دھیان کو پہنچا ہوا شخص کوئی صوفی ہوتا ہے یا پھر کسی دوسرے سیارے سے متعلق ہوتا ہے یہ بالکل ہماری ہی طرح اسی سرزمین کا ہوتا ہے جس نے اپنی صلاحیتوں کو ابھارا ہوا ہوتا ہے۔

امریکا میں کہا جاتا ہے کہ ہر چیز معلومات پر منحصر ہوتی ہے اسی لیے ہم ہر چیز سیکھتے ہیں۔ ٹھیک ہے نا؟ ہم ہر چیز سیکھ سکتے ہیں۔ یہ سب دنیا کی سائنس سے پرے ہے اور بڑی عجیب بات لگتی ہے لیکن جو چیز جتنی بلند ہوتی ہے اتنی آسان ہوتی ہے۔ یہ ہائی اسکول یا کالج میں پڑھائے جانے والے ریاضی کے پیچیدہ سوالات اور پرابلم سے کہیں زیادہ آسان ہے۔

دوسرے درجے میں بھی مختلف سطحیں ہیں۔ لیکن میں ان کو مختصراً بیان کروں گی کیونکہ میں یہاں تفصیل سے ان سماوی اسراروں کا ذکر نہیں کر سکتی۔ بہر حال ان کی تفصیل آپ تب ہی جان سکتے ہیں جب کسی ماہر سے آپ ان کا درس لیں گے۔ یہ کوئی اسرار نہیں ہے لیکن یہ ایک طویل سلسلہ ہے لہذا ہمیں ہر درجے کی ہر سطح کو یکھنا ہوگا، سمجھنا ہوگا اسی لئے میں نے کہا کہ یہ ایک طویل سلسلہ ہے۔ کبھی کبھی وہ ماہر ایک سطح سے دوسری سطح تک ایک درجے سے دوسرے درجے تک مختصراً سکھائے گا۔ اگر آپ کو مہارت نہیں حاصل کرنا ہے تو آپ کو تفصیل میں جاننے کی ضرورت نہیں اس سے آپ پریشان ہو جائیں گے۔ لہذا آپ سرسری مطالعہ کریں کیونکہ کبھی کبھی تو مہارت حاصل کرنے کے لئے پوری عمر درکار ہوتی ہے لیکن شعور و آگہی ہم جلد حاصل کر سکتے ہیں۔

لیکن یہ تو شروعات ہے جیسے ہم کسی کورس میں داخلہ لیں پہلے دن جب آپ یونیورسٹی میں داخلہ لیتے ہیں تو یونیورسٹی کے طالب علم بن جاتے ہیں۔ لیکن صرف داخلہ لینے ہی سے تو آپ ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل نہیں کر لیتے۔ لیکن آپ فوری طالب علم تو بن جاتے ہیں۔ لیکن ڈاکٹریٹ کی ڈگری کے لیے دونوں شرائط لازمی ہیں یونیورسٹی کا طالب علم ہونا اور مطالعہ کرنا۔

اسی طرح اگر آپ اس دنیا سے ماوراء عالم کو جاننا چاہتے ہیں جیسے کہ کیا نیویارک جائے بغیر، ہم اس کے مقامات کو — من ہٹن، لانگ بیچ، شارٹ بیچ اور اس کے دوسرے مقامات کو جان سکتے ہیں۔ (ناظرین کی ہنسی)۔ اب مان لیجئے کہ آپ اس کرہ زمین سے باہر دوسرے سیارے کے بارے

میں جانا چاہوں کہ وہاں کیا ہو رہا ہے۔ ٹھیک ہے؟ ہم خطیر رقم خرچ کر کے میامی، فلوریڈا جاتے ہیں تاکہ وہاں جا کر سمندر میں غسل کر سکیں۔ تو اسی طرح سے ہم دوسرے سیاروں میں کیوں نہیں جاسکتے یہ جاننے کے لئے کہ ہماری نزدیکی سیارے دیکھنے میں کیسے لگتے ہیں اور وہاں کے لوگ کیسے ہیں۔ میرے خیال میں تو اس میں کچھ بھی عجیب و غریب نہیں ہے۔ نہیں؟ یہ جسمانی سفر کے بجائے ایک طرح کا ذہنی، روحانی سفر ہے۔ یعنی دو طرح کے سفر ہوئے۔ لہذا یہ بالکل ہی استدلالی ہے اور سمجھنے میں بے حد آسان۔

اچھا تو ہم دوسرے درجے میں پہنچ چکے ہیں اب میں آپ کو اور کیا بتاؤں؟ اس طرح سے ہم اس دنیا میں زندگی گزار سکتے ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ہی ہم کو دوسری دنیاؤں کے بارے میں بھی معلومات حاصل ہو جاتی ہے کیونکہ ہم نے ان کا سفر کیا ہے۔

یہ بالکل ایسی ہے جیسے کہ آپ امریکہ یا کسی دوسرے ملک کے شہری ہیں اور آپ اپنے ملک سے دوسرے ملک کا سفر وہاں کے حالات جاننے کے لئے کرتے ہیں اور میرا اندازہ ہے کہ اقوام متحدہ میں بہت سے لوگ امریکی شہری نہیں ہیں؟ ہاں ٹھیک ہے اسی طرح سے آپ اس طریقے کے ذریعے بھی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم دوسرے سیارے یا اگلے درجے کا سفر معلومات کے لئے کرتے ہیں اب چونکہ فاصلہ بہت طویل ہے اس لئے ہم بیڈل چل کر، راکٹ سے یہاں تک کہ اڑن طشتری کا بھی سہارا لے کر وہاں نہیں پہنچ سکتے۔

کچھ دنیا میں اتنی بڑی ہیں کہ ان کا احاطہ اڑن طشتری بھی نہیں کر سکتی۔ ہاں یو ایف او یعنی اڑنے والی ایک شے۔ لیکن ہمارے اندر وہ سہولت و شے موجود ہے جو کسی اڑن طشتری سے بھی تیز رفتار ہے۔ وہ ہے ہماری اپنی روح، کبھی کبھی اس کو ہمزا د بھی کہا جاتا ہے۔ ہم اس کے ذریعے اڑاں بھر سکتے ہیں بنا کسی ایندھن کے۔ بنا کسی ٹریفک پولیس کی مدد یا کسی ٹریفک جام کے۔ اور ہم کو اس کی بھی فکر نہیں ہوگی کہ کسی دن عرب ہم کو اپنا تیل فروخت کرنا بند کر دیں گے۔ (ناظرین کی ہنسی) کیونکہ یہ شے خود کفیل ہے۔ یہ کبھی خراب بھی نہیں ہوگی اس وقت تک جب تک ہم خود اس کو خراب کرنا نہ چاہیں۔ آفاقی ادراک میں خرابی پیدا کر کے آسمان وزمین کے درمیان ہم آہنگی کو درہم برہم کر کے۔ اس سے پچنا بے حد آسان

ہے۔ میں آپ کو بتاؤں گی کہ کیسے اگر آپ جاننا چاہیں گے۔

مثال کے طور پر۔ میں مختصر اُبتاؤں گی۔ میں کوئی مبلغ نہیں ہوں۔ بے فکر رہئے میں آپ کو چرچ نہیں لے جاؤں گی صرف ایک مثال کافی ہے۔

جس طرح کارڈ رائیونگ کے لئے ٹریفک کے قوانین ہیں اسی طرح سے کچھ آفاقی قوانین ہیں۔ ہم لال بقی پڑھ رہے ہیں اور ہری ہونے پر چل دیتے ہیں۔ اپنے بائیں طرف چلیں، ہائی وے پر کتنی رفتار ہونا چاہئے وغیرہ وغیرہ اسی طرح سے اس عالم میں اس مادی دنیا میں بھی کچھ بے حد آسان قاعدے ہیں۔ اس دنیا سے پرے کوئی قاعدہ قانون نہیں ہے۔ ہم آزاد ہوتے ہیں بالکل آزاد شہری لیکن جب تک ہم اس دنیا میں مادی جسم میں زندہ رہتے ہیں تو ہم کو قوانین کی پابندی کرنا پڑتی ہے۔ تاکہ ہم کو کوئی پریشانی نہ ہو۔ ہم ٹریفک قوانین کی پابندی کرتے ہیں تاکہ ہماری گاڑیوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے ہم بنا کسی رکاوٹ کے تیز رفتاری سے فاصلہ طے کر سکیں۔

تو یہ قوانین انجیل مقدس میں موجود ہیں۔ مسیحی انجیل میں، بدھ مت اور ہندومت کی مقدس کتاب میں۔ بہت ہی آسان قاعدے ہیں جیسے پڑوسیوں کو نقصان نہ پہنچائیں، ہم کسی کا قتل نہ کریں، کوئی دوسرا ہمارا قتل نہ کرے۔ پیار محبت بھرے تعلقات کو نقصان نہ پہنچائیں۔ چوری نہ کریں۔ شاید مہاتما بدھ کو معلوم تھا کہ بیسویں صدی میں کہ ہم کو کین اور دوسری منشیات ایجاد کریں گے اس لئے انہوں نے ڈرگ کے استعمال سے روکا۔ اس میں جو اور وہ دوسری اشیاء شامل ہیں جو ہمیں مادی غیر لافانی خوشیوں کی طرف کھینچتی ہیں اور جن سے ہم روحانی سفر کے لطف کو بھول جاتے ہیں۔

اگر ہم بنا کسی خطرے کے بلند یوں پر تیز رفتاری کے ساتھ اڑنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے طبیعتی اصولوں کی طرح کچھ مادی اصول بھی ہیں جب راکٹ سے اڑنا بھرنی ہوتی ہے تو سائنس دانوں کو کچھ اصولوں پر عمل کرنا ہوتا ہے۔ اور بس ٹھیک ہے نا؟ اب چونکہ ہمیں راکٹ کے مقابلے میں کہیں زیادہ بلندی پر اڑنا ہوتا ہے، اڑن طشتریوں سے زیادہ تیز رفتار کے ساتھ — اس لئے ہمیں مزید محتاط رہنا ہوگا۔ لیکن کچھ مزید تفصیلات بھی ہیں جو تشریح طلب ہیں۔ اگر آپ کی ان میں دلچسپی

ہوگی تو ان کی بھی تشریح کی جائے گی مگر وہ بھی اس وقت جب آپ اس کی شروعات کریں گے۔ لہذا ہم نہیں چاہتے کہ آپ اکتا کر کہیں میں تو یہ پہلے سے ہی جانتا ہوں۔ میں نے ان کی انجیل مقدس میں پڑھا ہے۔ دس فرمان۔ اوامر عشرہ۔

درحقیقت ہم سب نے ان کو پڑھا ہے لیکن کبھی ان پر غور نہیں کیا ہے۔ اور نہ ہی سمجھا ہے۔ یا پھر ہم نے ان اس کو طرح نہیں سمجھا ہے جس طرح ان کا مطلب ہے۔ لہذا اگر آپ کو ان کی یاد دہانی کرائی جائے یا گہرائی سے ان کا مطلب سمجھا جائے تو کوئی حرج نہیں ہوگا۔ مثال کے طور پر انجیل مقدس میں عہد نامہ قدیم کے پہلے صفحہ پر خدائے تعالیٰ نے فرمایا ہے۔ میں نے تمام جانوروں کو تمہارا دوست اور مددگار بنایا ہے اور تم کو ان پر حکمرانی کرنا چاہئے۔ اور پھر وہ فرماتے ہیں کہ اس نے تمام جانداروں کے لئے ہر جاندار کے لئے الگ الگ قسم کی غذائی بنائی ہے۔ لیکن وہ یہ نہیں کہتے ہیں کہ ان کو کھائیں۔ بالکل نہیں۔ اور پھر وہ فرماتے ہیں۔ میں نے ہر قسم کی غذائی بنائی ہے۔ کھیتوں میں ہر قسم کی نباتات، جڑی بوٹیاں اگائی ہیں، پیڑوں پر پھل اگائے ہیں جو کھانے میں لذیذ ہیں اور دیکھنے میں خوشنما ہیں۔ یہ تمہاری غذا ہونی چاہئے۔ لیکن بیشتر لوگ اس پر توجہ نہیں دیتے اور انجیل مقدس کے بیشتر ماننے والے بنایا سمجھے ہوئے کہ خدائے تعالیٰ کے کہنے کا اصل مطلب کیا ہے، بدستور گوشت کھا رہے ہیں۔

لہذا اگر سائنسی تحقیق کی گہرائی میں جائیں تو ہم کو معلوم ہوگا کہ ہم کو گوشت خورد نہیں بنایا گیا ہے۔ ہمارا نظام، ہماری آنتیں، ہمارا معدہ، دانت ہر چیز سائنسی طور پر نباتات خوری کے لئے ہی بنائی گئی ہے۔ اس لئے کوئی تعجب کی بات نہیں اگر لوگ بیمار پڑ جاتے ہیں، جلد بوڑھے ہو جاتے ہیں جلد تھک جاتے ہیں اور سُست ہو جاتے ہیں۔ جب پیدائش کے وقت وہ ذہین اور دانش مند تھے۔ وہ دن بہ دن کاہل اور سُست ہوتے جاتے ہیں اور جتنا وہ بوڑھے ہوتے ہیں اتنا ہی زیادہ وہ خرابی محسوس کرتے ہیں۔ کیونکہ ہم نے اپنی گاڑی ”اڑنے والی گاڑی“ اڑن طشتری کو خراب کر لیا ہے۔ لہذا ہم ”اپنی گاڑی“ کو طویل عرصے تک، زیادہ حفاظت کے ساتھ چلانا چاہتے ہیں تو ہم کو مناسب طور پر اس کی دیکھ بھال کرنا چاہئے۔

مثال کے طور پر اپنی کار کو ہی لیجئے۔ آپ سب لوگ کار چلاتے ہیں۔ اب اگر آپ اس میں خراب پیٹرول استعمال کریں تو کیا ہوگا۔ یہ صرف چند منٹ چل کر رک جائے گی۔ آپ اس کے لئے کار کو لازم نہیں دے سکتے یہ تو ہماری غلطی ہے۔ ہم نے غلطی سے اس میں ایسا ایندھن ڈال دیا ہے جو اس میں استعمال نہیں ہوتا۔ یا پھر اگر پیٹرول میں تھوڑا سا بھی پانی ہو تو کچھ دور تو یہ چلے گی مگر پھر تنگ کرے گی یا پھر اگر پیٹرول میں بہت زیادہ ملاوٹ ہو اور اس کو ہم صاف نہ کریں تو بھی کار کچھ دور چل کر خراب ہو جائے گی اور کبھی کبھی تو یہ بالکل ہی خراب ہو جائے گی کیونکہ ہم نے اس کی مناسب ڈھنگ سے دیکھ بھال نہیں کی تھی۔

اسی طرح کی مثال ہمارے جسم کی بھی ہے جس کا استعمال ہم اس دنیا سے لافانی دنیا کی طرف اڑان بھرنے میں کرتے ہیں، سائنسی عقل و دانش کے اعلیٰ درجے تک پہنچنے میں کرتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات ہم اس کو خراب کر لیتے ہیں اور اس کا استعمال صحیح مقصد کے لیے نہیں کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہماری کار کو کئی میل چلنا ہوتا ہے وہ ہمیں دوستوں تک لے جاتی ہے ہم اس سے دفتر جاتے ہیں، خوبصورت مقامات پر گھومنے جاتے ہیں۔ لیکن جب ہم اس کی ٹھیک دیکھ بھال نہیں کرتے اس میں ملاوٹی پیٹرول ڈالتے ہیں، یا پھر صحیح آئیل استعمال نہیں کرتے ہیں پانی کی ٹینکی کی دیکھ بھال نہیں کرتے ہیں وغیرہ وغیرہ تو یہ تیز نہیں چلے گی اور زیادہ دن تک نہیں چلے گی۔ ہم صرف اس سے اپنے لان کے چاروں طرف ہی گھوم سکتے ہیں، اپنے بیک یارڈ میں ہی چکر لگا سکتے ہیں۔ یہ بھی ٹھیک ہے مگر اس طرح کار خریدنے کا بنیادی مقصد فوت ہو جاتا ہے۔ اس طرح ہم اپنے روپیہ، وقت اور توانائی برباد کرتے ہیں اور کچھ نہیں اس کے لئے کسی کو لازم نہیں دیا جاسکتا۔ دنیا کی کوئی پولیس اس کے لیے آپ پر جرمانہ نہیں کر سکتی کیونکہ آپ نے خود ہی اپنا روپیہ، اپنی کار برباد کی ہے جبکہ آپ اس سے طویل فاصلہ طے کر سکتے تھے، کئی جگہ گھومنے جاسکتے تھے اور تفریح کر کے حظ اٹھا سکتے تھے۔

یہی حال ہمارے مادی جسم کا ہے۔ جب ہم کو اس دنیا میں رہنا ہے تو ہمیں اس کی دیکھ بھال کرنی ہی ہوگی جس طرح اس کے اندر مختلف نظام ہیں ہمیں ان کی احتیاط کرنی ہوگی بالکل اسی طرح جیسے کوئی خلا باز راکٹ میں بیٹھتا ہے، جو اس کا آلہ ہے، ہتھیار ہے، اس کو اس بات کی احتیاط رکھنی ہوگی کہ

وہ طبیعات کے اصولوں کی خلاف ورزی نہ کرے تاکہ اس کا راکٹ حفاظت اور تیز رفتاری کے ساتھ اڑے۔ لیکن خلا باز کی بھی اپنی اہمیت ہے۔ راکٹ اس کو منزل مقصود پر لے جائے گا لیکن راکٹ کی اہمیت نہیں ہے۔ بلکہ خلا باز اور اس کی منزل اہم ہے۔ کیونکہ اگر وہ راکٹ کو ایک ملک سے دوسرے ملک لے جائے تو یہ نہ صرف وقت بلکہ قوم کی دولت کی بھی بربادی ہوگی۔

لہذا ہمارا جسم بے حد اہم ہے کیونکہ اس کے اندر اس کا آقا ہے۔ جیسا کہ انجیل مقدس میں کہا گیا ہے۔ تم نہیں جانتے کہ تمہارا جسم خدا کا گھر ہے اور قادر مطلق تمہارے اندر ہی رہتا ہے۔ تو ہمارے اندر جب قادر مطلق روح القدس کا بسیرا ہے تو آپ سوچ سکتے ہیں کہ اس کی بے حد اہمیت ہے۔ لیکن بیشتر لوگ اس کو سرسری انداز میں پڑھ کر آگے بڑھ جاتے ہیں، اس کو سمجھتے نہیں ہیں اس جملے کی عظمت کا اندازہ لگاتے ہیں اور نہ ہی اس کا مطلب معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں یہی وجہ ہے کہ میرے پیروکار میری تعلیمات پر عمل کرنا پسند کرتے ہیں کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کے اندر کون ہے اور ہماری روزمرہ کی جدوجہد فکر معاش اور ایسی طرح کی مادی ضروریات کے علاوہ اس دنیا سے پرے بھی کچھ ہے۔ ہمارے اندر کہیں زیادہ خوبصورتی، زیادہ آزادی اور علم ہے اور اگر ہم اس سے استفادہ کرنے کا صحیح طریقہ جان لیں تو یہ سب ہمارا ہو جائے گا۔ کیونکہ یہ سب ہمارے اندر ہی ہے۔ بات صرف اتنی ہے کہ ہم نہیں جانتے کہ اس کی چابی کہاں ہے، ہم نے تو اس مکان کو کافی عرصے قبل تالہ بند کر دیا تھا۔ ہم یہ بھول گئے ہیں کہ ہمارے اندر کوئی خزانہ چھپا ہوا ہے اور بس۔

لہذا نام و نہاد آقا، مرشد ہی اس بند دروازے کو کھولنے میں ہماری مدد کر سکتا ہے اور ہمارے ہی خزانے تک پہنچنے میں ہماری رہنمائی کر سکتا ہے لیکن اس کے لئے ہمیں وقت کی قربانی دینا پڑے گی، اپنے اندر اتنا پڑے گا اور ہر آنکشم کی جانچ پڑتال کرنا پڑے گی۔

خیر تو ہم دوسرے درجے میں تھے۔ کیا آگے بڑھنے میں آپ کی دلچسپی ہے؟ (ناظرین: ہاں بالکل) لیکن بغیر کچھ کئے آپ جانا چاہتے ہیں (مرشد کی ہنسی) ٹھیک ہے۔ لیکن کیا آپ مجھے دوسرے ملک میں جائے بغیر اس کے بارے میں بتا سکتے ہیں؟ خیر کم از کم آپ کو دلچسپی تو ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ

کچھ کرنا چاہیں ٹھیک ہے۔ تو دوسری دنیا کے بعد کیا ہے۔ مگر میں نے ابھی دوسری دنیا کی تفصیل ہی پوری نہیں کی ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ ہم یہاں تمام دن نہیں بیٹھ سکتے ہیں۔ تو دوسرے درجے کے بعد آپ کو زیادہ طاقت حاصل ہو جائے گی۔ تو اگر آپ اپنے ارادے پرائل ہیں اور عمل کرنا چاہتے ہیں تو آپ تیسرے درجے تک پہنچ جائیں گے۔ الموسوم تیسرا درجہ۔ یہاں گلا قدم ہے۔

جو شخص تیسرے درجے تک رسائی حاصل کر لیتا ہے تو وہ اس دنیا کی کثافت سے پوری طرح پاک و صاف ہو جاتا ہے۔ اگر ہم اس دنیا میں حکمران کے مقروض ہیں، دہندہ ہیں تو آگے نہیں جاسکتے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ کسی ملک کے مجرم ہیں تو آپ کا ریکارڈ صاف نہیں کیا جاسکتا۔ آپ دوسرے ملک میں جانے کے لیے سرحد پار نہیں کر سکتے تو اس دنیا کے قرض میں وہ بہت سی چیزیں شامل ہیں جو ہم نے اپنے ماضی میں کی ہیں اب حال میں اور ہو سکتا ہے کہ مستقبل میں کریں۔ تو ہمیں دوسری دنیا میں جانے سے پہلے ان سب کو نپٹانا ہے جیسے ہم کسٹم کا حساب بیداق کرتے ہیں۔ لیکن جب دوسرے درجے میں ہوتے ہیں تو ہمیں عمل کرنا ہوتا ہے اپنے پچھلے کرموں کو بیداق کرنے کے لئے کیونکہ بغیر بیداق کئے ہم اس موجودہ زندگی میں نہیں رہ سکتے۔

مرشدوں کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ اول بغیر کرم کے لیکن وہ کرم کو ادھار لے کر اس دنیا میں آتا ہے۔ دوسری قسم ہم جیسوں کی ہے معمولی جانداروں کی۔ لیکن کرم سے پاک و صاف تو کوئی بھی مستقبل کا مرشد ہو سکتا ہے۔ اور بعض اوقات مرشد درجہ اعلیٰ سے کرم ادھار لے کر نیچے آتا ہے آپ کو عجیب لگ رہا ہے نا؟ (پیشوا کی ہنسی) یہ بالکل ممکن ہے۔

مثال کے طور پر اس دنیا میں آنے سے قبل بھی آپ یہاں تھے اور صدیوں تک آپ اس دنیا میں لوگوں کے ساتھ رہتے ہیں پھر آپ اس لافانی دنیا میں جو بہت دور ہے اپنے گھر میں واپس جاتے ہیں۔ مختلف درجات پار کر کے کم از کم پانچویں درجے میں یہی خدائے مطلق کا گھر ہے لیکن اس سے بھی پرے کئی درجات ہیں۔

تو مثال کے طور پر جب خدا کی جانب سے سونپے گئے کام کو پورا کرنے کے لئے ہم واپس آنا

چاہتے ہیں تو ہم نیچے اس دنیا میں آتے ہیں اور ماضی میں لوگوں سے تعلق ہونے کی وجہ سے ہم ان کے اکاؤنٹ میں سے کچھ ادھار لیتے ہیں یعنی کرم، صرف ادھار، اور کچھ نہیں۔ اور پھر ہم ان کو اپنی روحانی طاقت سے اس کی ادائیگی کرتے ہیں دھیرے دھیرے یہاں تک کہ اس دنیا میں ہمارا کام ختم ہو جاتا ہے۔ تو یہ ایک دوسری قسم کے پیشوا ہوئے اس کے علاوہ دوسری اقسام بھی ہوتی ہیں جن کا تعلق اسی دنیا سے ہوتا ہے جو مشق کے بعد فوری طور پر مرشد بن جاتے ہیں جیسے کہ گریجویٹ کی ڈگری حاصل کی جاتی ہے۔ ہاں یونیورسٹی کی طرح جہاں پروفیسر ہوتے ہیں اور طالب علم ہوتے ہیں جو تعلیم حاصل کرنے کے بعد پروفیسر بن جاتے ہیں جہاں پرانے پروفیسر بھی ہوتے ہیں اور نئے پروفیسر بھی۔ اسی طرح یہ پیشوا بھی ہوتے ہیں۔

اس لئے اگر ہم تیسرے درجے میں پہنچنا چاہتے ہیں تو ہمارے ساتھ کرموں کی ہلکی سی رقم بھی نہیں ہونا چاہئے۔ کرم کا اصول ہے۔ جیسا بوؤ گے ویسا ہی کاٹو گے بالکل ایسے ہی کہ اگر ہم سنترے کا بیج بوئیں گے تو ہمیں سنترے ہی ملیں گے اور اگر سیب کے بیج بوئیں گے تو سیب ہی ملیں گے۔ بالکل یہی صورت کرم کے ساتھ ہے۔ یہ سنسکرت کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے جزا اور سزا انجیل مقدس کرم کے بارے میں تو کچھ نہیں بتاتی ہے لیکن یہی کہتی ہے کہ جیسا بوؤ گے ویسا ہی کاٹو گے۔ اس کا یہی مطلب ہے۔

انجیل مقدس آقا کی تعلیمات کا اختصار ہے اور دیکھا جائے تو ان کی زندگی بھی انہیں تعلیمات کا پرتوتھی۔ اسی لئے انجیل مقدس میں اس کی زیادہ تشریح نہیں ہے اور انجیل مقدس کے کئی نسخوں میں اس طرح کی تحریکوں کے نام و نہاد رہنماؤں کی ضروریات کے حساب سے تبدیلیاں کی گئی ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ان میں روحانی اذہان والے لوگ بھی شامل ہوں۔ آپ جانتے ہیں کہ لوگ ہر طرح سے، اپنی اشیاء بیچتے اور خریدتے ہیں۔ دلال، ہاں یہ لوگ دلال ہی ہیں لیکن حقیقی بائیل کچھ لحاظ سے مختلف ہے، تھوڑی بیچتے اور خریدتے ہیں۔ زیادہ صحیح اور سمجھنے میں زیادہ آسان ہے۔ بہر حال، چونکہ ہم اس کو ثابت نہیں کر سکتے اس لئے ہمیں اس کے بارے میں زیادہ بات بھی نہیں کرنا چاہئے ورنہ لوگ کہیں گے کہ ہم اس کی بے حرمتی کر رہے ہیں۔ لہذا ہمیں اتنا ہی کہنا چاہئے جتنا ہم ثابت کر سکیں۔

تو پھر آپ مجھ سے پوچھیں گے ”آپ نے دوسرے درجے، تیسرے درجے اور چوتھے درجے کے بارے میں گفتگو کی ہے۔ اس کو کس طرح ثابت کریں گی؟ ٹھیک ہے۔ میں اس کو ثابت نہیں کر سکتی۔ لیکن اگر آپ میرے ساتھ میری پیروی کریں اسی راستے پر تو آپ انہی چیزوں کا مشاہدہ کر سکیں گے۔ لیکن اگر آپ میرا ساتھ نہیں دیں گے تو پھر میں ثابت نہیں کر سکوں گی۔ بہر حال میں اُن باتوں کا ذکر کرنا چاہوں گی کیونکہ ان کا ثبوت موجود ہے۔ دنیا بھر میں ہزاروں لاکھوں میرے پیروکار اس کا ثبوت ہیں۔ اس لئے میں ان کے بارے میں گفتگو کر سکتی ہوں کیونکہ ہم ان کے بارے میں جانتے ہیں۔ لیکن اس کے لئے آپ کو میرے ساتھ آنا پڑے گا۔ اگر آپ یہ کہیں گے کہ آپ میرے لئے کچھ کریں اس کے بارے میں بتائیں اور ہر چیز دکھائیں تو پھر میں ایسا نہیں کر سکوں گی۔

مثال کے طور پر اگر میں اقوام متحدہ کے اس کمرے میں موجود نہیں ہوں، اور چاہے آپ اس کمرے کے بارے میں مجھے کتنا بھی بتائیں میرے سامنے اس کی صحیح تصویر نہیں آئے گی۔ لہذا، ہمیں اس کے بارے میں تجربہ کار رہنما سے ہی گفتگو کرنی چاہئے اور یہاں اس کمرے میں میرے کچھ پیروکار موجود ہیں جن کا تعلق مختلف ممالک سے ہے۔ ان کو ان سب باتوں کا تجربہ ہے جن کے بارے میں آپ کو بتایا ہے۔ جزوی طور پر بھی اور کلی طور پر بھی۔ اور تیسرے درجے کے بعد اور بھی بہت کچھ ہے میں نے جو کچھ آپ کو بتایا ہے وہ تو اس کا تھوڑا حصہ ہے۔ یہ تو ایک قسم کے سفر کی داستان ہے بہت ہی مختصر تفصیلاً بالکل نہیں۔ اگر ہم کسی ملک کے بارے میں کوئی کتاب پڑھتے ہیں تو کیا درحقیقت اس کی حقیقی تصویر ہمارے سامنے آ جاتی ہے۔ ٹھیک ہے نا؟ ہم سفر ناموں، دنیا کے مختلف ممالک کے بارے میں بہت سی کتابیں پڑھتے ہیں لیکن پھر بھی ہم بذات خود وہاں جانا چاہتے ہیں۔ ہم اسپین، تینیس اور یونان کے بارے میں جانتے ہیں لیکن صرف کتابوں اور فلموں کے ذریعے۔ لیکن اگر وہاں کی غذاؤں، سمندر کے، بیٹھے پانی، خوبصورت آب و ہوا، وہاں کے لوگوں، اور موسم کے بارے میں بذات خود تجربہ کرنا چاہیں تو ہمیں وہاں جانا ہوگا۔ صرف کتابیں پڑھ کر ہم ان کا تجربہ نہیں کر سکتے۔

بہر حال، مان لیجئے، آپ کسی طرح تیسرے درجے سے گزر جاتے ہیں تو اس کے بعد؟ آپ کو پھر اس سے اعلیٰ درجے میں جانا پڑے گا۔ یعنی چوتھے درجے میں اور چوتھا درجہ بے حد غیر معمولی ہے

اور ہم عام آدمی کے لئے ان تمام چیزوں کو بیان کرنے کے لئے آسان الفاظ استعمال نہیں کر سکتے۔ کیونکہ یہ دنیا خوبصورت ہے حالانکہ اس کے کچھ حصے بے حد تاریک ہیں۔ بغیر بجلی کے روشنی والے نیویارک سے بھی زیادہ تاریک کیا کبھی آپ کسی مکمل تاریک شہر سے رات کے وقت گزرے ہیں۔ ہاں یہ اس سے بھی زیادہ تاریک ہے۔ لیکن یہ تاریکی روشنی کے قریب پہنچنے تک ہی رہتی ہے۔ یہ ایک طرح کی بھولی بھری بستی ہے خدا کے علم تک پہنچنے پر ہی ہم کو روک دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر ہمارے ساتھ تجربہ کار مرشد ہے تو ہم اس سے گزر جاتے ہیں۔ ورنہ اس جہی دنیا میں ہم کو راستہ نہیں ملے گا۔

تو جب ہم بقا کے مختلف درجات تک پہنچتے ہیں تو ہمیں نہ صرف روحانی تبدیلیوں بلکہ مادی تبدیلیوں کا بھی تجربہ ہوتا ہے، ذہنی تبدیلیوں اور یہاں تک کہ زندگی کی ہر چیز میں تبدیلی کا احساس ہوتا ہے۔ پھر ہم زندگی کو مختلف انداز میں دیکھتے ہیں۔ ہماری چال ڈھال بدل جاتی ہے اور کام کرنے کا انداز بدل جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ہمارے روزمرہ کے کام کاج کے مطالب بدل جاتے ہیں اور یہ بات ہماری سمجھ میں آ جاتی ہے کہ ہم اس طرح کام کیوں کرتے ہیں اور ہم یہ ملازمت کیوں کر رہے ہیں یا یہ ملازمت بدل دینی چاہئے۔ ہم کو اپنی زندگی کا مقصد معلوم ہو جاتا ہے اس لئے بے اطمینانی یا پریشانی محسوس نہیں کرتے۔ بالکل۔ لیکن اس سر زمین پر اپنے مشن کی تکمیل تک ہمیں صبر اور ہم آہنگی کے ساتھ انتظار کرنا پڑے گا کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ ہمیں کہاں جانا ہے۔ اپنی زندگی کے دوران ہی ہمیں یہ معلوم ہو جاتا ہے اس لئے کہا گیا ہے کہ ”اپنی زندگی میں موت کو فراموش نہ کرو“ میرا خیال ہے کہ آپ میں سے بعض نے ایسا ہی کچھ سنا ہوگا۔ لیکن مجھے نہیں معلوم کہ کسی بھی مرشد نے جو کچھ الگ ہی بات کرتا ہو (مرشد کی ہنسی) یہ تسلیم کیا ہو کہ ہمیں اپنے باطنی تجربے سے حقیقی لطف اٹھانا ہے۔

ایسا کس طرح ممکن ہے کسی چیز کو مثلاً مرسدیز بینز کو مختلف انداز سے بیان کیا جائے۔ لہذا کوئی بھی شخص جو مرسدیز بینز کا مالک ہو، جو اس کے بارے میں جانتا ہو وہ بھی دوسروں کی طرح اس کے بارے میں بتائے گا لیکن یہ بینز کی صحیح تصویر نہیں ہوگی۔ اس لئے اگر میں عام فہم زبان میں ان کے بارے میں بتا رہی ہوں تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ عام چیزیں ہیں ان کا تجربہ ہمیں خود ہی کرنا ہوگا۔ بذات خود کام کر کے سنجیدگی کے ساتھ اور ایک رہنما کی رہنمائی میں۔ لاکھوں میں ایسا ہو سکتا ہے کہ کسی

نے بذات خود ان کا تجربہ کیا ہو۔ لیکن اس میں خطرات بہت ہوتے ہیں اور صحیح نتیجے حاصل کرنا بھی مشکل ہوتا ہے اور یہ طریقہ محفوظ بھی نہیں ہوتا۔

ماضی میں کچھ لوگوں نے مثلاً سویڈن برگ نے بذات خود تجربہ کیا۔ یا پھر گورڈ جیف نے انہوں نے اپنے آپ ہی بنا کسی رہنمائی کے یہ تمام تجربات کئے لیکن جب میں نے ایسے ہی لوگوں کے بارے میں پڑھا تو مجھے معلوم ہوا کہ یہ راہ پر خطر ہے اور اس میں بے انتہا پریشانیاں ہیں اور یہ بھی ضروری نہیں کہ ان میں سب اعلیٰ ترین درجے پر پہنچ ہی جائیں۔

تو اعلیٰ ترین درجے تک پہنچنے کے بعد، چوتھے درجے کے بعد آپ اگلے درجے میں پہنچتے ہیں یعنی پانچویں درجے میں جو مرشد کا گھر ہے۔ تمام روحانی مرشد اس درجے سے آتے ہیں۔ اگر ان کا درجہ اس سے اوپر بھی ہو جاتا ہے پھر بھی وہ اس درجے میں رہتے ہیں۔ یہی روحانی آقاؤں کا گھر ہے۔ اور اس کے پرے، خدائے تعالیٰ کے بارے میں متعدد پہلو جا گر ہوتے ہیں۔ جن کو سمجھنا بے حد دشوار ہے۔ مجھے خدشہ ہے کہ کہیں آپ خلفشار کا شکار نہ ہو جائیں اس لئے میں آپ کو اس کے بارے میں کسی اور موقع پر بتاؤں گی۔ یا پھر رشد و ہدایت کے بعد جب آپ کسی حد تک اس کے لئے تیار ہو جائیں گے اور پھر میں آپ کو آپ کے تخیل کے بارے میں کچھ پیچیدہ پہلو بھی بتاؤں گی۔ اور یہ کہ کس طرح ان سے خدائے برحق کے بارے میں متعدد پہلوؤں کو جاننے میں ہم بھٹک بھی سکتے ہیں۔

لیکچر کے بعد سوال و جواب

س: جیسا کہ آپ نے کہا کہ مرشد لوگوں کے کرم ادھار لے سکتا ہے۔ مان لیجئے کہ کسی شخص کے کرم جو ہوجکے ہوں تو ایسے لوگوں پر اس کے کیا اثرات ہوں گے۔

م: مرشد ایسے لوگوں کے کرم کو کرسکتا ہے اگر وہ چاہے تو۔ درحقیقت ہدایت اور روشناسی کے بعد تمام مقلدوں کے ماضی کے کرموں کو محو کرنا ہوتا ہے، مٹانا ہوتا ہے اور زمانہ حال کے کرموں کو باقی چھوڑنا ہوتا ہے تاکہ آپ موجودہ زندگی گزارتے رہیں۔ ورنہ ہم فوراً ہی موت سے ہمکنار ہو جائیں گے کرم کے بنا ہم زندہ نہیں رہ سکتے۔ اس لئے پیشوا کو ماضی کے کرموں کو مٹانا ہوتا ہے تاکہ وہ شخص صاف ستھرا ہو جائے۔ صرف تھوڑے سے کرم ہی باقی چھوڑ دیئے جاتے ہیں اس کی زندگی کی بقا کے لئے اس کے بعد سب کچھ ختم ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ رشد و ہدایات حاصل کرسکتا ہے ورنہ نہیں۔ اگر وہ اپنی زندگی میں غلطیوں اور برائیوں سے مبرا بھی ہے تو بھی اور پھر یہ بھی کہ وہ اپنی سابقہ زندگی میں کتنا صاف و ستھرا تھا۔ میرا خیال ہے کہ بات آپ کی سمجھ میں آئی ہوگی۔

س: آپ کی پریکٹس، مشق کا مقصد کیا ہے؟

م: کیا مقصد کے بارے میں میں نے آپ کو بتایا نہیں؟ آپ اس دنیا سے ماورا سفر کرتے ہیں۔ خدا کی سلطنت میں واپس جاتے ہیں۔ اپنی عقل و دانشمند کو پہنچانے ہیں اور ایک اچھے انسان بن

جاتے ہیں۔

س : کیا تمام درجات، سطحوں میں کرم ہوتے ہیں؟

م : سب میں نہیں بلکہ صرف دوسرے درجے میں۔ کیونکہ ہمارے دماغ کی جو ایک کمپیوٹر کی طرح ہے تخلیق اسی درجے میں ہوتی ہے۔ تو جب ہم اعلیٰ درجے سے اس مادی دنیا میں آتے ہیں مان لیجئے کسی مقصد سے یہاں تک اگر کوئی مرشد بھی پانچویں درجے سے اس مادی دنیا میں آتا ہے تو اس کو بھی دوسرے درجے میں ٹھہر کر اس کمپیوٹر کو حاصل کرنا ہوتا ہے۔ وہ اس کو اپنے جسم میں فٹ کر کے ہی دنیا میں کام کرتا ہے بالکل ایک غوطہ خور کی طرح۔ سمندر میں غوطہ لگانے سے پہلے اس کو ماسک، آکسیجن وغیرہ لگانا ہوتی ہے۔ حالانکہ وہ ان آلات کو اپنے جسم میں فٹ کر کے عجیب و غریب شکل میں آجاتا ہے۔ بالکل کسی مینڈھک کی طرح۔ بالکل اسی طرح ہم کمپیوٹر، مادی رکاوٹوں کے ساتھ عجیب شکل اختیار کر لیتے ہیں ورنہ اس کے بغیر تو ہم دیکھنے میں اچھے لگتے ہیں۔ اگر آپ سوچتے ہیں کہ آپ خوبصورت ہیں تو بھی اس کے مقابلے میں بدصورت ہوتے ہیں ان تمام آلات کی وجہ سے جو آپ اس دنیا میں اس دنیا کے حالات میں غوطہ لگانے کے لئے پہنٹے ہیں۔

اسی طرح دوسرے درجے سے اگلے درجے میں جاتے وقت ہمیں اپنا کمپیوٹر وہاں پر ہی چھوڑنا پڑتا ہے کیونکہ اس کے بعد ہمیں اس کی ضرورت نہیں رہتی ہے بالکل اسی طرح جب ایک غوطہ خور ساحل پر پہنچنے کے بعد اپنے تمام آلات، ماسک آکسیجن، سلنڈر وغیرہ الگ کر دیتا ہے تو اپنے اصلی جامے میں آجاتا ہے۔ بالکل اسی طرح۔

س : جیسا کہ آپ نے کہا کہ دوسرے درجے کے بعد مزید آگے جانے سے پہلے آپ کو اپنے تمام کرم چھوڑنا پڑتے ہیں، یا اپنے آپ کو صاف و ستھرا، پاک و صاف کرنا ہوتا ہے۔ کیا اس سے آپ کا مطلب ماضی کے کرموں سے ہے جو آپ کے ساتھ اس زندگی میں آتے ہیں؟

م : کیونکہ کوئی بھی ”کمپیوٹر“ ہر چیز کو رجسٹر نہیں کر سکتا۔ ہمارے کرم صرف اس کمپیوٹر، دماغ کی وجہ سے ہمارے ساتھ ہوتے ہیں جو اس مادی دنیا کے تمام تجربات کو ریکارڈ کرتا ہے۔ اس کا یہی مقصد ہے۔ ہمارا ہر نیک و بد کام اس میں رجسٹر ہوتا ہے اسی کو کرم کہا جاتا ہے۔ کرم کیا ہے؟ اچھے و بُرے

تجربات، ہمارے ردعمل اور زندگی کے تجربات جن سے ہم سیکھتے ہیں اور چونکہ ہمارا ضمیر بھی ہمارے ساتھ ہوتا ہے جو ہمیں نیک و بد کی تمیز کراتا ہے۔ اس کو ہم کرم کہتے ہیں اور برائی ہی ہمارے اوپر بوجھ بن جاتی ہے جس طرح کوئی بوجھ، سامان ہمیں پہاڑ کی اونچائی پر چڑھنے میں، کشش ثقل کی وجہ سے ہمارے کام کو مشکل بنا دیتا ہے۔ تو نظم و ضبط، اصول و قوانین، عادات و رسم و روایات جو ہر ملک میں مختلف ہوتے ہیں ہمیں نیک و بد کا پابند بناتے ہیں۔ لہذا جب اس دنیا کے لوگوں سے ہمارا رابطہ ہوتا ہے تو کسی ملک کے قوانین، رسم و روایات کے مطابق ہمیں نیک و بد، جرم اور معصومیت، کا تجربہ ہوتا ہے اور ہم اس عادت کے مطابق سوچنے لگتے ہیں کہ اگر یہ کریں گے تو اچھا ہوگا اور وہ کریں گے تو برا ہوگا۔ اور ہمارا دماغ ان سب کو ریکارڈ کرتا ہے۔ یہی چیز ہمیں ہجرت کرائی ہے اور یہی چیز اس مادی دنیا میں یا اس سے کم صرف اس سے کم بلند دنیا میں پابند بناتی ہے۔ ہم بالکل آزاد نہیں ہیں نہ ہی بالکل ہلکے پھلکے کہ اوپری دنیا میں آسانی سے تیر سکیں۔ صرف اور صرف اسی نخیل، پیش بینی کی وجہ سے۔

س: ہماری پیدائش کے وقت کیا یہ پہلے سے طے ہوتا ہے کہ ہم ہر بار، ہر زندگی میں کسی خاص درجے تک پہنچیں گے؟

م: نہیں ہم تیز یا سست رفتاری کے ساتھ چلنے کے لئے آزاد ہوتے ہیں مثلاً، جب آپ اپنی کار میں ایک سویٹر پیٹرول ڈالتے ہیں تو یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ اس سے تیز چل کر اپنی منزل پر جلد پہنچیں یا پھر سست رفتاری سے فاصلہ طے کریں۔

س: میں پوچھنا چاہتا ہوں فرشتوں کے بارے میں وہ کس درجے میں ہوتے ہیں؟

م: کس درجے میں؟ اوہ۔ اس کا دار مدار فرشتوں کی اقسام پر ہوتا ہے۔

س: محافظ فرشتے!

م: یہ صرف دوسرے درجے تک ہوتے ہیں، فرشتے انسانوں سے کمتر ہوتے ہیں۔ ان کا کام ہماری خدمت ہے۔

س: اور وہ اس سے اونچے نہیں جاتے ہیں۔

م: نہیں جب تک کہ وہ انسان نہ بن جائیں۔ وہ انسانوں پر رشک کرتے ہیں کیونکہ انسانوں

کے اندر خدا کا بسیرا ہوتا ہے ہمارے پاس خدا تک پہنچنے کی تمام سہولیات موجود ہیں۔ یہ ایک پیچیدہ مسئلہ ہے۔ اس بارے میں میں آپ سے کسی اور دن بات کروں گی۔ ان فرشتوں کو ہمارا خدمتگار بنایا گیا ہے۔ ان میں مختلف قسم کے فرشتے شامل ہیں۔ مثال کے طور پر اگر خدا نے کسی چیز کو بنایا ہے تو وہ ہمارے لئے ہے اور اگر ایسا نہیں ہے۔ اس سے پرے سوچئے لیکن کبھی کبھی کوئی چیز بنا کسی مناسب نظم کے بنائی جاتی ہے تاکہ اس کو سدھارا جاسکے۔

مثال کے طور پر آپ کا مکان جہاں آپ کوئی چیز اپنے آرام کے لئے بناتے ہیں اور یہ بڑی عجیب و غریب ہوتی ہے مثلاً آپ بیٹھے بیٹھے اپنے گھر، باغ کی تمام روشنیاں جلا سکتے ہیں اور بجھا سکتے ہیں۔ اور اپنے ٹی وی کو آف یا آن کر سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ نے اس کو ایجاد کیا ہے۔ لیکن یہ آپ کے لئے ہیں۔ دیکھا جائے تو یہ سب چیزیں آپ سے بہتر لگتی ہیں کیونکہ یہ ایک جگہ سے دوسری چیزوں کو کنٹرول کر سکتی ہیں جبکہ آپ ایسا نہیں کر سکتے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ یہ آپ سے بہتر ہیں۔ ان کی تخلیق کا مطلب آپ کی خدمت ہے۔ آپ سے بہتر ہوتے ہوئے بھی یہ آپ سے بہتر نہیں ہیں۔ ہاں کمپیوٹر بنی نوع سے بہتر نہیں ہو سکتا ہے۔

س: محترم مرشد چنگ ہائی: میں جاننا چاہتا ہوں کہ ہماری روح اس جسم میں ہے تو کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ پہلے بھی ہم نے اس جسم سے نجات حاصل کی تھی۔ کیا ہم ہمیشہ سے ہی اسی حالت میں تھے یا اس سے بھی بہتر حالت میں تھے۔ تیزی سے آگے بڑھنے کے لئے کیا طریقہ بہتر ہے؟

م: جسم کو چھوڑنے اور آگے بڑھنے کے لئے؟ ہاں ممکن ہے اگر ہمیں وہ طریقہ معلوم ہو۔ جسم کو چھوڑنے اور آگے بڑھنے کے لئے کئی طریقے ہیں۔ بعض افراد تو کچھ ہی دور جاتے ہیں جبکہ کچھ بہت دور جاتے ہیں۔ جبکہ بعض لوگ منزل تک پہنچ جاتے ہیں۔ اس لئے میں نے جو قواعد کیے ہیں ان کی بنیاد پر میں کہہ سکتی ہوں کہ ہمارا طریقہ بہترین ہے۔ یہ مطالعہ میں نے اس وقت کیا تھا جب میں جوان تھی، حالانکہ میں اب بھی جوان دکھائی دیتی ہوں مگر اُس وقت میں بالکل ہی جوان تھی۔ ہاں تو ہمارا طریقہ آخری حد تک جانے کے لئے بہترین ہے۔ اگر آپ دوسرے طریقے اپنانا چاہتے ہیں تو وہ بھی موجود ہیں۔ کچھ لوگ آپ بازار سے خرید سکتے ہیں۔ کچھ سے عالم لطیف میں پہنچ سکتے ہیں، کچھ تیسرے اور چوتھے درجے تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں لیکن بہت سے لوگ پانچویں درجے تک پہنچ سکتے ہیں۔ اس لئے

ہمارے طریقے سے ہمارے مشق سے نجات حاصل کرنے سے قبل آپ پانچویں درجے تک پہنچ سکتے ہیں۔ لیکن آپ اکیسے ہی وہاں جائیں گے۔ اس کے بعد خدا کی ذات کے مختلف پہلوؤں تک ہم رسائی حاصل کر سکتے ہیں، پانچویں درجے کے بعد لیکن یہ تجربہ ہمیشہ ہی خوشگوار ثابت نہیں ہوتا۔

ہم ہمیشہ یہ تصور کرتے ہیں کہ جتنی زیادہ بلندی ہوگی اتنی ہی بہتر ہوگی۔ لیکن یہ ہمیشہ ہی صحیح نہیں ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر بعض اوقات ہم کسی خوبصورت محل میں جاتے ہیں اور محل کا مالک ہمیں دیوان خانے میں بٹھاتا ہے۔ وہاں ٹھنڈے مشروبات، لذیذ کھانوں اور انواع اقسام کی غذاؤں سے ہماری خاطر کی جاتی ہے۔ اس سے ہمیں خیال پیدا ہوتا ہے کہ ہم اندر سے بھی محل کی سیر کریں اور ہم گھر کی مختلف چیزوں کو دیکھتے ہوئے کچرا گھر تک پہنچتے ہیں کچھ غیر ضروری چیزیں بھی دیکھتے ہیں۔ ہم گھر کا پورا ہاؤس بھی دیکھتے ہیں جو گھر سے دور عقب میں ہوتا ہے، اور وہاں ہمیں شاک لگتا ہے اور ہم مر جاتے ہیں اس لئے ان درجات کی مزید گہرائی تک جانا صحیح نہیں ہوتا لیکن ہم ایڈوانس کی خاطر ایسا کرتے ہیں۔

س: میں دو سوال پوچھنا چاہتا ہوں، اول، اگر ماضی کی کچھ یادیں ہیں تو وہ کس درجے سے متعلق ہوتی ہیں۔ دوم، پچھلی زندگی کا تعلق موجودہ کرموں اور موجودہ فہم سے کس طرح ہوتا ہے۔ کس طرح اس کا تعلق بقول ”سامان کی زیادتی“ سے ہوتا ہے؟

م: ہاں بالکل: انکا بہت گہرا تعلق ہے۔ پہلا سوال کہ کرم کہاں سے آتے ہیں۔ آپ یقینی طور پر پچھلی زندگی کے ریکارڈ کو پڑھ سکتے ہیں اور جیسا کہ میں نے آپ کو بتایا کہ پچھلی زندگی کے ریکارڈ آسانی سے آتے ہیں۔ ہاں دوسرے درجے میں یہ ایک طرح کی لائبریری ہے جہاں پر ہر وہ شخص پہنچ سکتا ہے جو اس درجے تک رسائی حاصل کر لیتا ہے۔ مثال کے طور پر اقوام متحدہ کی لائبریری تک ہر شخص نہیں پہنچ سکتا ہے لیکن میں آج یہاں پہنچ سکتی ہوں کیونکہ میں یہاں مدعو ہوں ٹھیک؟ ہر شخص یہاں نہیں آ سکتا لیکن آپ آ سکتے ہیں کیونکہ آپ یہاں کے ریزیدنٹ ہیں اسی طرح جب ہم دوسرے درجے میں پہنچتے ہیں تو ہم ماضی کی زندگی کو پڑھ سکتے ہیں۔ جب ہم پہلے درجے میں ہوتے ہیں تو ہم ماضی کی زندگی کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن یہ مکمل اور لائق اعتبار نہیں ہوتا ہے۔

اچھا اب دوسرا سوال کہ پچھلی زندگی کے تجربات کا تعلق موجودہ کرموں سے ہے؟ ہم کہہ سکتے

ہیں کہ یہ تجربات ہیں جو ہم موجودہ زندگی پر عبور حاصل کرنے کے لئے سیکھتے ہیں۔ ماضی میں آپ جو کچھ یافت کرتے ہیں زمانہ حال میں اس پر عمل کرتے ہیں اور اسی طرح ماضی کے متعدد ناخوشگوار واقعات اس وقت آپ کو خوفزدہ کر دیتے ہیں جب آپ ماضی کی مماثلت رکھنے والی علامات کو دیکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر چھٹی زندگی کے دوران تاریکی میں آپ سیڑھیوں سے گر کر زخمی ہو جاتے ہیں اور کوئی آپ کی مدد کو نہیں آتا تو جب آپ موجودہ زمانہ میں سیڑھیوں پر چلتے ہیں تو آپ کچھ خوفزدہ ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً اس وقت جبکہ گہری تاریکی ہو تو آپ اس کشمکش میں ہوتے ہیں کہ آپ سیڑھیوں سے اتریں یا نہیں یا پھر آپ نے اگر چھٹی زندگی میں سائنسی تعلیم حاصل کی ہو اور اس میں تحقیق کی ہو تو اس زندگی میں آپ اسی میدان میں دلچسپی لیں گے۔ یعنی اگر آپ اس زندگی میں سائنسدان نہیں ہیں پھر بھی آپ سائنسی شعبے میں شش محسوس کریں گے اور اسی طرح کی دوسری باتیں بھی ہوتی ہیں۔

اسی وجہ سے موزارت چار سال کی عمر سے ہی ایک جینیٹس تھا۔ اس نے بنا سیکھے اور بنا کسی مشق کے پیانو بجانا شروع کر دیا اور اب وہ ایک مشہور فنکار ہے۔ وہ اس لئے جینیٹس تھا کیونکہ اس نے اپنی چھٹی زندگیوں میں کافی مشق بہم پہنچائی تھی یہاں تک اس نے اس فن میں مہارت حاصل کر لی۔ لیکن اس کے بعد وہ موت سے ہمکنار ہو گیا۔ لیکن اپنے کیریئر کی بلندی پر پہنچنے سے قبل ہی وہ مر گیا۔ کیونکہ اس کو موسیقی سے بے حد لگاؤ تھا اس لئے اپنے کیریئر کو چھوڑتے وقت اس کے دل میں ایک خلش باقی تھی۔ اس لئے وہ واپس آیا اور اس کے ساتھ ہی چھٹی زندگی میں موسیقی کی اس کی بے پناہ صلاحیت کا اس کا سابقہ تجربہ بھی آیا۔ وجہی مرتے وقت اپنا کیریئر جاری رکھنے کی اس کی زبردست خواہش۔

اور اس دنیا میں دوبارہ جنم لینے سے قبل بہت سے افراد عالم لطیف یا دوسرے درجے میں بہت سی چیزیں سیکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان کو دوسرے لوگوں کے مقابلے میں سائنس، موسیقی، ادب یا پھر ایجادات کے شعبے میں بے پناہ خداداد صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔ جیسا کہ آپ جانتے ہیں ایسے لوگ اس قسم کی غیر معمولی ایجادات کرتے ہیں جن کا تصور بھی دوسرے لوگوں کے لئے محال ہوتا ہے۔ اس کی وجہ ہے کہ وہ لوگ پہلے ہی سے ان کے بارے میں جانتے ہیں۔

اس طرح سے اس دنیا اور اس دنیا سے ماوراء دوسری دنیا میں لوگوں کے پاس سیکھنے کی دو طرح کی صلاحیتیں ہوتی ہیں۔ اوّل جن کے پاس کوئی خداداد صلاحیت ہوتی ہے جیسے جینیٹس لوگ یہ لوگ دوسری دنیا مثلاً

عالم لطیف سے ہی سیکھ کر ایکسپرٹ بن جاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی تیسری دنیا سے ہی سیکھ کر آتے ہیں بشرطیکہ یہ واپس آنا چاہیں۔ یہ لوگ اپنے شعبہ میں ماہر ہوتے ہیں اور یہی لوگ جینیٹس کہلاتے ہیں۔

س: آپ کس طرح سے لوگوں کو ہدایت دیتی ہیں اور ایک بار جب ان لوگوں کی رہنمائی ہو جاتی ہے تو ان کی روزمرہ کی پریکٹس میں کیا چیزیں شامل ہوتی ہیں۔

م: اول تو یہ کہ اس کے لیے ان سے کوئی فیس نہیں لی جاتی اور نہ ہی ان پر کوئی پابندی ہوتی ہے سوائے اس کے آپ خود ہی اپنے آپ کو پابند بنالیں، کیا اس کے بعد بھی آپ مزید جاننا چاہیں گے؟ تو اب سوال ہے شرائط کا۔ اس کے لیے کسی قسم کا تجربہ ضروری نہیں ہے، یوگا یا مراقبہ کے بارے میں کسی قسم کی معلومات بھی ضروری نہیں ہیں۔ لیکن آپ کو پوری زندگی کے لئے نباتات خورد بننا پڑے گا۔ انڈا بالکل نہیں، دودھ یا پینچر چلے گا۔ کوئی بھی چیز جس میں جانوروں کی ہلاکت شامل نہ ہو اس کو آپ کھا سکتے ہیں۔

انڈے کھانے سے چونکہ نصف ہلاکت ہوتی ہے حالانکہ یہ کوئی جاندار نہیں ہوتا اس کے باوجود چونکہ یہ اپنے اندر منفی قوت کی کشش کا رجحان رکھتا ہے اس لیے منع ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے کالے اور سفید جادو کے ماہر یا بہت سے نام و نہاد وڈولوگ انڈوں کا استعمال بھوت پریت کا اثر دور کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ کیا آپ لوگوں کو یہ بات معلوم ہے (سامعین میں سے کچھ لوگ اس کا جواب ہاں میں دیتے ہیں) اچھا تو آپ جانتے ہیں۔ اوہ یہ تو اچھی بات ہے کم سے کم میں اس بات کا ثبوت دے سکتی ہوں۔ حالانکہ فوری عرفان کا نہیں (سامعین کی ہنسی)

رہنمائی کے وقت آپ کو خدا کے نور اور آواز کا تجربہ ہوتا ہے روحانی موسیقی آپ کو بیداری کے بلند درجات تک لے جاتی ہے اور تب آپ کو سماجی — زبردست سکون اور خوش محسوس ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد اگر آپ سنجیدہ رہتے ہیں تو آپ اس کی پریکٹس گھر بھی کر سکتے ہیں اور اگر نہیں تو میں آپ سے کوئی زبردستی نہیں کر سکتی اور نہ آپ کو پریشان کر سکتی ہوں۔ اگر آپ اس سلسلے کو جاری رکھنا چاہتے ہیں اور مجھ سے مدد کے طالب ہوتے ہیں تو پھر میں آپ کے ساتھ ہوں ورنہ نہیں۔ اور یہی اس کا طریقہ ہے اس کے لیے آپ کو ڈھائی گھنٹے روزانہ کا مراقبہ کرنا ہوگا۔ صبح جلد اٹھ جائیں — اور سونے سے قبل دو گھنٹے کا مراقبہ کریں جبکہ آدھے گھنٹے کا مراقبہ آپ دوپہر کے کھانے کے بعد بھی کر سکتے ہیں۔ اور میرے

جانے کے بعد دو پہر کے کھانے کے ایک گھنٹے کے وقفے میں آپ کسی بھی کونے میں یہ ریاضت کر سکتے ہیں۔ اور شام کے وقت آپ ایک گھنٹہ یا آدھا گھنٹہ لگا سکتے ہیں یا صبح جلد اٹھ کر ایک گھنٹے کی ریاضت کر سکتے ہیں۔

اپنی زندگی میں باقاعدگی لائیں، ٹی وی دیکھنے اور گپ شپ کرنے، ٹیلی فون کرنے، اخبار بینی کے اوقات میں کمی کر کے آپ کچھ زیادہ وقت نکال سکتے ہیں۔ درحقیقت ہمارے پاس بہت سا وقت ہے لیکن بعض اوقات ہم اس کو ضائع کر دیتے ہیں۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے کہ ہماری کارگھر کے پچھلے حصے میں دوڑتی رہے بجائے اس کے کہ ہم اس سے لمبی دوری طے کر کے لانگ آئی لینڈ جائیں۔ کیا آپ اس سے مطمئن ہیں (سوال کرنے والے کا اثبات) کوئی پابندی نہیں سوائے اس کے کہ آپ اس کی پریکٹس کرنے کا عزم کریں۔ روز بہ روز آپ کے اندر بہتر تبدیلی آئے گی۔ اور آپ کے اندر وہ معجزے رونما ہوں گے جن کی آپ نے خواہش کی تھی۔ ہاں ایسا ہوگا۔ اور تب آپ کو زمین پر ہی جنت کا تجربہ ہوگا لیکن اس کے لیے آپ کو سنجیدہ ہونا پڑے گا۔ ہمارے ہزاروں پیروں کا یہ مشق کر رہے ہیں اور کئی سال گزرنے کے بعد بھی کرتے رہیں گے۔ چونکہ وہ اپنی مشق میں سنجیدہ ہیں ان کو بہتر سے بہتر تجربات ہو رہے ہیں۔

س: برائے کرم آگہی کی نوعیت کی وضاحت کریں۔

م: آگہی کی نوعیت ٹھیک ہے۔ اس کی وضاحت تو بہت مشکل ہے لیکن اس کا تصور کرنے کے لیے آپ اپنی عقل و دانشمندی کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ ایک طرح کی دانشمندی ہے جیسے کہ آپ کسی بات کو پہلے کے مقابلے میں زیادہ بہتر طریقے سے سمجھیں۔ ہاں آپ کو اس دنیا سے ماوراء چیزوں کو جاننا ہوگا جبکہ آپ اس دنیا میں موجود بہت سی چیزوں کو نہیں جانتے ہیں اور بہت سی چیزوں کو سمجھتے ہیں جبکہ آپ نے اس سے قبل ان کو نہیں سمجھا ہوگا یہی آگہی ہے۔

اور جب آپ آگہی یعنی نام و نہاد دانشمندی کے درتچے کھولتے ہیں تب آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ آپ کون ہیں، آپ کے یہاں آنے کا مقصد کیا ہے اور اس دنیا سے ماوراء بھی کیا ہے اور وہاں کون ہے۔ اس دنیا میں بہت سی چیزیں ہیں اس لیے آگہی کے درجات میں فہم کی بہت سی ڈگریاں شامل ہیں

بالکل اسی طرح جیسے کالج سے گریجویٹیشن کی ڈگری حاصل کرنا جہاں گریجویٹیشن کی ڈگری حاصل کرنے تک جتنا زیادہ سیکھتے ہیں اتنا ہی زیادہ آپ کے علم میں اضافہ ہوتا ہے۔

غیر مرئی چیزوں کے بارے میں وضاحت کرنا بہت مشکل ہے لیکن میں نے کچھ تھوڑی سی کوشش کی ہے۔ یہ ایک طرح کی شعور و آگہی ہے اور اس کی وضاحت بہت مشکل ہے۔ جب آپ آگہی کے مختلف اعلیٰ درجات تک پہنچتے ہیں تو آپ کی فہم مختلف ہو جاتی ہے۔ آپ چیزوں کو مختلف انداز سے سمجھتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے اندر سکھ شانتی اور سکون کا احساس کرتے ہیں آپ کی ساری پریشانیاں دور ہو جاتی ہیں اور آپ کی روزانہ کی زندگی کا مقصد واضح ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے مسائل کو بہتر انداز میں حل کرنا سیکھ جاتے ہیں۔ یہی نہیں یہ آپ کو اس مادی دنیا میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے اور آپ کے باطن میں آپ کو جو احساس ہوتا وہ صرف آپ ہی جانتے ہیں ان سب چیزوں کی وضاحت بڑی مشکل ہے۔ جیسے کہ جس لڑکی سے آپ پیار کرتے ہیں اور اس سے شادی کرتے ہیں تو اس احساس کو صرف آپ ہی سمجھ سکتے ہیں کوئی دوسرا نہیں۔

سوال: مقدس مرشد اس رہنمائی کے لیے آپ کا شکر یہ۔ بہتر ہوتا کہ آپ ضمیر کے بارے میں بھی کچھ روشنی ڈالتیں۔ آج کے زمانے میں بہت سے مرشد جلد تعلیم و تدریس کے فوری مواقع فراہم کر رہے ہیں جبکہ ماضی میں یہ بہت مشکل تھا۔ کیا آپ اس پر کچھ روشنی ڈالیں گی۔

م: ہاں ضرور۔ ہمارے زمانے میں ذرائع مواصلات بہتر ہیں۔ اس لیے ہم اپنے ماضی کے مقابلے میں اپنے موجودہ پیشواؤں کے بارے میں کہیں بہتر جانتے ہیں۔ جو ماسٹراب موجود نہیں ہیں یا جن تک ہماری رسائی نہیں ہے۔ بے شک یہ صحیح ہے کہ دوسروں کے مقابلے میں کچھ پیشواؤں تک ہماری رسائی ممکن ہے۔ لیکن اس کا انحصار ان کے انتخاب، ان کی خواہش یا ان کے اس پیار پر منحصر ہے جو وہ لوگوں سے کرتے ہیں۔ لیکن ہر دور میں ایک، دو، تین، چار یا پانچ پیشوا آتے رہے ہیں لیکن ان کی تعداد کا انحصار وقت کی ضرورت پر ہے۔ آج ہم بہت سے پیشواؤں کے بارے میں جانتے ہیں بھلے ہی ان کے درجات مختلف ہوں اور اس کے لیے ہم ذرائع ابلاغ — ٹیلی ویژن، ریڈیو اور لاکھوں کی تعداد میں چھپنے والی کتابوں کے منکھور ہیں۔

پرانے زمانے میں ہمیں جب کوئی کتاب چھپوانی ہوتی تھی تو سب سے پہلے ہمیں کلہاڑیوں سے پورا بیڑ کٹوانا پڑتا تھا اور اس کے بعد پتلے پتلے تختے کٹوا کر ان پر ایک قسم کے پتھر سے پالش کروانا ہوتی تھی اور اس کے بعد ہم ان پر الفاظ کھودتے تھے اگر آپ کو اسی طرح لکھی ہوئی بائبل ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا ہو تو بڑے بڑے ٹرکوں کا قافلہ درکار ہوتا تھا۔ اور اس طرح سے ہم چند ہی ایک پیشواؤں کو جان سکتے تھے۔

تو اس طرح سے دیکھا جائے ہم لوگ بہت خوش قسمت ہیں۔ آپ جو چاہیں خرید سکتے ہیں اور اپنی مرضی کی اشیاء کا انتخاب کر سکتے ہیں اور اس طرح کوئی بھی آپ کو بے وقوف بنا کر یہ نہیں کہہ سکتا ”میں سب سے بہتر ہوں“ ہاں۔ آج اپنی عقل کا، اپنی دانشمندی کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں اور کہہ سکتے ہیں کہ ”اوپہ بہتر ہے“ یا ”وہ والی چیز بہتر ہے“، ”یہ چیز دیکھنے میں اچھی ہے“ اور ”وہ چیز بری“ (سامعین کی ہنسی)

س: آپ نے خریداری کی بات کی ہے تو کیا آپ کسی ایسے شخص کی ہدایت کرنا پسند کریں گی جس نے اس سے قبل کسی دوسرے مرشد سے ہدایت حاصل کی ہو؟

م: ہاں لیکن اسی وقت جب وہ شخص اس بات میں یقین رکھتا ہو کہ میں اس کو بلند تر درجے میں تیزی کے ساتھ کہیں بہتر انداز میں لے جاؤں گی ورنہ بہتر ہوگا اگر وہ شخص اپنے ہی مرشد سے ہدایت حاصل کرتا رہے جبکہ اس کا یقین واعتماد اپنے ہی مرشد میں زیادہ ہو۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا مرشد کہیں بہتر ہے تو پھر اس کو بدلنے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن اگر آپ کو اس میں ذرہ برابر بھی شک ہے کہ آپ کو نوہر اور آواز کا حصول نہیں ہوا ہے جیسے کہ میں نے پہلے کہا ہے تب آپ میرے پاس آ سکتے ہیں۔ کیوں نکلے روشنی اور آواز ایک حقیقی مرشد کا معیار ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی آپ کو فوری روشنی اور آواز تک نہیں لے جا سکتا تو وہ ایک حقیقی پیشوا نہیں ہوگا۔ مجھے یہ الفاظ کہتے ہوئے انسوس ہو رہا ہے۔ جنت کا راستہ روشنی اور آواز سے معمور ہے۔

یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے سمندر میں غوطہ لگانے سے قبل آپ کو آکسیجن ماسک اور دوسری چیزیں پہننا ہوتی ہیں۔ الگ الگ مقصد کے لیے الگ الگ چیزیں ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ تمام

سادھوں سنتوں کے چاروں طرف نور کا ایک ہالہ ہوتا ہے یہی روشنی ہے۔ جب آپ اس طریقے کی مشق کرتے ہیں تو آپ کے اندر سے ایسی ہی روشنی نکلتی ہے جیسی کہ عیسیٰ مسیح کے عکس کے چاروں طرف نور کا دائرہ دکھایا جاتا ہے۔ جن لوگوں نے معرفت حاصل کر لی ہوتی ہے ان کے چاروں طرف یہ روشنی دکھائی دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عیسیٰ مسیح یا مہاتما بدھ کے عکس کے چاروں طرف یہ دائرہ دکھایا جاتا ہے۔ اگر لوگ از حد ریاضت کرتے ہیں تب بھی ان کے چاروں طرف یہ روشنی دکھائی دیتی ہے (پیشوا اپنی دانشمندانہ آنکھوں کی طرف اشارہ کرتے ہیں) بہت سے لوگ اس کو دیکھ سکتے ہیں کیا یہاں موجود کچھ لوگوں نے اس کو دیکھا ہے۔ اچھا آپ نے دیکھا ہے۔ تو آپ نے کیا دیکھا؟

س: ہاں، میں نے ہالا دیکھا ہے۔

م: ٹھیک ہے۔ لیکن ہالے نور سے الگ ہوتے ہیں ان کا رنگ مختلف ہوتا ہے کبھی یہ کالے ہوتے ہیں کبھی کافی کے رنگ کے یا پھر کبھی پیلے یا لال رنگ کے ان کا انحصار وقت کے مزاج پر ہوتا ہے۔ جب آپ کسی شخص کے چاروں طرف روحانی ہالا دیکھتے تو وہ مختلف ہوتا ہے۔

س: مجھے کوئی سوال تو نہیں کرنا ہے۔ میں صرف یہ کہنا چاہتا ہوں کہ میں راج یوگ کرتا ہوں اور میرا خیال ہے کہ میں نے ہالے دیکھے ہیں۔ میرا مطلب ہے اُس وقت۔ مجھے اس کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہیں۔

م: اور آپ کو اس وقت وہ دکھائی نہیں پڑ رہا ہے؟ آپ کو بعض وقت دکھائی پڑتا ہے؟

س: نہیں، میں اس وقت مراقبہ نہیں کر رہا ہوں۔

م: اوہ، شاید یہی وجہ ہے کہ آپ کی قوت ضائع ہو رہی ہے۔ آپ کو دوبارہ مراقبہ کرنا چاہئے۔ بشرطیکہ آپ بدستور اس میں یقین رکھتے ہیں۔ یہ آپ کو تھوڑی بہت مدد کرے گا۔ لیکن اس سے آپ کو کوئی نقصان بھی نہیں ہوگا۔ ٹھیک؟

س: میں نے آپ کے پرچوں میں پانچ وجدانی اصولوں کے بارے میں پڑھا ہے، ایک بار جب آپ لوگیاں حاصل ہو جاتا ہے تو کیا انہیں کے مطابق زندگی گزارنا ہوتی ہے؟

م: ہاں، ہاں، کیونکہ یہی اس عالم کے قوانین ہیں۔

س: میں جنسی بے ضابطگی کے بارے میں سمجھ نہیں سکی ہوں۔

م: اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر آپ شادی شدہ ہیں تو دوسرے شوہر کے بارے میں نہ سوچیں (ہنسی) یہ بہت ہی آسان ہے اپنی زندگی کو از حد سادہ رکھیں۔ کسی بھی پیچیدگی یا جذباتی جھگڑے سے الگ۔ ہاں اس سے دوسروں کے احساسات کو تکلیف پہنچتی ہے۔ ہم جذباتی طور پر بھی دوسروں کو نقصان نہیں پہنچاتے ہیں۔ ہم اختلافات جذباتی، جسمانی، ذہنی پریشانیوں سے گریز کرتے ہیں خاص طور سے ان لوگوں کے لیے جن سے ہم بے حد پیار کرتے ہیں۔

اگر آپ کے جسمانی تعلقات کسی دوسرے شخص سے ہیں تو اپنے شوہر کو نہ بتائیں کیونکہ اس کو تکلیف ہوگی۔ بس خاموشی سے اس مسئلے کو حل کر لیں اور اس کا اعتراف نہ کریں کیونکہ کچھ لوگ سوچتے ہیں اگر ان کے تعلقات دوسرے لوگوں سے ہیں تو اپنی بیوی یا شوہر کو بتانا ایمانداری یا دانشمندی ہے۔ یہ بالکل مہمل ہے کوئی اچھی بات نہیں ہے۔ آپ ایک غلطی تو کر ہی چکے ہیں تو پھر اس گندگی کو اپنے گھر لا کر دوسروں کو خوش ہونے کا موقع کیوں دیں۔ اگر شوہر یا بیوی کو اس کے بارے میں معلوم ہی نہیں ہوگا تو اس کو بُرا نہیں لگے گا۔ یہی دوسروں کو تکلیف نہ پہنچانے کا اصول ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ اس مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کرنا چاہئے اور دوبارہ یہ غلطی نہیں کرنا چاہئے۔ یہی بہتر ہوگا کہ اپنے ازدواج سے اس کے بارے میں کوئی بات نہ کریں کیونکہ اس سے اس کو تکلیف ہوگی۔

س: میں نے دیکھا ہے کہ بہت سے روحانی پیشواؤں کے اندر مزاح کی حس ہوتی ہے۔ اس روحانی مشق اور مزاح میں کیا تعلق ہے۔

م: اوہ، میرا خیال ہے، چونکہ وہ اپنے اندر خوشی، اطمینان اور بے فکری محسوس کرتے ہیں اس لیے ان کے اندر مزاح کی حس ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے آپ پر دوسروں پر اور زندگی کی تمام حقیقتوں پر ہنستے ہیں جبکہ بہت سے لوگ ان پر سنجیدگی سے سوچ کر اپنے آپ کو ذہنی کشیدگی میں مبتلا کر لیتے ہیں۔

لیکن بہر حال ہمیں مشق بہم پہنچانا ہی ہوگی۔ اگر ہم کو کل مرنا ہے تو مہر جائیں گے، زندہ رہنا ہے تو زندہ رہیں گے۔ اگر نقصان ہونا ہے تو ہو جائے گا۔ اگر ہم کو سب کچھ ملنا ہے تو مل جائے گا۔ شعور

و آگہی حاصل کرنے کے بعد ہمیں کافی دانشمندی اور صلاحیت حاصل ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ہم ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ ہمیں کسی چیز سے خوف محسوس نہیں ہوتا۔ ہمارا ڈر زائل ہو جاتا ہے اور پریشانی ختم۔ یہی وجہ ہے کہ ہم ذہنی اور قلبی اطمینان محسوس کرتے ہیں۔ اس دنیا سے ہماری چاہت کم ہو جاتی ہے۔ نفع و نقصان کی قیمت ہمارے لیے کچھ زیادہ نہیں ہوتی اگر ہمیں کچھ یافت ہوتی ہے تو وہ بھی صرف لوگوں کے فائدے کے لیے اور اس فائدے کو ہم دوسروں کے یا اپنے عزیزوں کے فائدے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم اس کے بعد اپنی زندگی کو کم اہمیت دینا شروع کر دیتے ہیں اور دنیاوی عیش و آرام کے لیے جدوجہد چھوڑ دیتے ہیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہوا کہ ہم گھر میں بیٹھ کر صرف مراقبہ ہی کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ہمیں کام بھی کرنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر میں اب بھی کام کرتی ہوں۔ ذریعہ معاش کے لیے میں پینٹنگ کرتی ہوں اور دستکاری بھی۔ یہی وجہ ہے کہ میں دوسروں سے عطیات نہیں لیتی ہوں یہاں تک کہ میں اتنا کمالیتی ہوں کہ اس سے دوسروں کی بھی مدد کر سکتی ہوں۔ میں پناہ گزینوں، قدرتی آفات کے شکار لوگوں اور اسی طرح کے دوسرے مصیبت زدوں کی مدد کرتی ہوں۔ ہمیں کیوں کام کرنا چاہئے؟ ہمارے اندر بے انتہا قابلیت اور صلاحیت ہے اور معرفت حاصل کرنے کے بعد ہماری زندگی بے حد آسان ہو جاتی ہے۔ اور ہم محسوس کرتے ہیں کہ جیسے کوئی فکر ہی نہیں ہے۔ قدرتی طور پر ہم آرام و سکون محسوس کرتے ہیں اس طرح ان کے اندر مزاج کی حس پیدا ہو جاتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ ایسا ہی ہوتا ہوگا۔

کیا آپ میرے اندر مزاج پاتے ہیں (سامعین اثبات میں مرشد اعلیٰ کو جواب دیتے ہیں) (سامعین کی ہنسی اور تالیاں) شاید ہو سکتا ہے کہ میرے اندر یہ حس ہو گیا میں اس طرح کی مرشد ہوں؟ چلئے آپ کی خاطر میں مان لیتی ہوں۔ (ہنسی) شاید یہی وجہ ہے کہ آپ لگاتار غیر عارف شخص کی تقریر دو گھنٹے تک نہیں سن سکتے۔ اپنا وقت برباد نہیں کر سکتے۔

س: میرا سوال یہ ہے کہ رُوح کے بارے میں بہت سی تھیوریاں اور کہانیاں ہیں۔ آپ کا ان کے بارے میں کیا خیال ہے۔ اوّل ہم کون ہیں؟ میں کون ہوں؟ اور میں خواہ مخواہ اس فضیحت میں کیوں پڑوں ہم اس سر زمین کو کیوں چھوڑتے ہیں اور ہم واپس اس دنیا میں کیوں جاتے ہیں۔ ابھی آپ نے پانچویں دُنیا میں جانے کے بارے میں کہا تھا۔ اور یہ کہ اس سے آگے جانا ضروری نہیں ہے۔ لیکن

اگر اس سے آگے جانا ہو تو اس کا مقصد کیا ہے۔ اگر میں لازمی طور پر واپس نہ جاؤں تو اس سے اس کا کیا تعلق ہے۔

م: بہت ہی پرمزاج بات ہے۔ (ہنسی اور تالیاں) ٹھیک ہے۔ پہلا سوال کہ میں کون ہوں اس کے لیے نیویارک میں موجود زین ماسٹر کے پاس جائیں یا پھر دوسرے شخص کی تلاش کے لیے یلو پیجز دیکھیں۔ (ہنسی) مجھے اس میں کوئی مہارت حاصل نہیں ہے۔

اور دوسرا سوال کہ ہم یہاں کیوں آئے ہیں؟ شاید اس لیے کہ آپ نے یہاں رہنا پسند کیا ہے۔ ورنہ ہم خدا کی مخلوق ہیں ہمیں یہاں رہنے پر کون مجبور کر سکتا ہے؟ یہ نام و نہاد خدا کی مخلوق بذات خود خدا کے نمائندے ہیں۔ ہیں نا؟ کوئی بھی شہزادہ کسی نہ کسی طرح سے بادشاہ کی طرح ہوتا ہے یا پھر وہ مستقبل کا بادشاہ ہوتا ہے۔ اس لیے وہ اگر وہاں رہنا چاہتا ہے تو وہ رہتا ہے۔ بہر حال ہم اپنی مرضی سے جنت یا کسی مقام پر رہنے کے لیے آزاد ہیں۔ شاید اسی وجہ سے صدیوں قبل ہم نے یہاں رہنا پسند کیا تاکہ نئے نئے ایڈو پیٹرز و سمیت بہت سی باتیں سیکھ سکیں۔ کچھ لوگ خطرناک تجربات کر سکیں۔

مثال کے طور پر کوئی شہزادہ جو محل میں رہ سکتا ہو جنگلوں میں گھومنا پسند کرے کیونکہ اس کو فطرت کے بارے میں نئی نئی شے کھوج کرنا پسند ہے۔ یا پھر دوسری بات بھی ہو سکتی ہے۔ وہ یہ کہ ہم مخلوق میں رہ کر اکتا سکتے ہیں۔ کیونکہ وہاں ہم کو ہر چیز تیار مل جاتی ہے اس لیے ہم کچھ نیا کرنا چاہتے ہیں۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے، شاہی محلوں کے افراد خود کھانا تیار کرنا پسند کرتے ہیں اور نوکروں کے ہاتھ کا کھانا پسند نہیں کرتے۔ اور اس طرح سے وہ تیل روغنی اشیاء میں آپ کو لت پت کر لیتے ہیں لیکن یہ ان کو اچھا لگتا ہے۔ یہ بات کسی شہزادے کے شایان شان نہیں ہے پھر بھی یہ ان کو اچھا لگتا ہے۔

اسی طرح سے ایک اور مثال لیجئے کچھ لوگ مجھے اپنی کار میں خود ڈرائیو کر کے لانا پسند کرتے ہیں۔ میں جہاں بھی جاتی ہوں لوگ میرا ڈرائیو رہنا پسند کرتے ہیں لیکن میں اپنی کار خود چلانا پسند کرتی ہوں۔ میں چھوٹی سی ٹرائی سائیکل چلاتی ہوں جس میں کوئی دھواں نہیں ہوتا جو صرف بجلی سے چلتی ہے دس کلومیٹر فی گھنٹہ لیکن میں اس سے آنا جانا پسند کرتی ہوں۔ کیونکہ میں جہاں بھی جاتی ہوں لوگ مجھے دیکھتے ہیں اس لیے میں اس ٹرائی سائیکل میں ان سے بچ کر جاتی ہوں کیونکہ میں بہت شرمیلی طبیعت کی ہوں۔ پھر بھی میں لیکچر دیتی ہوں کیونکہ ایک طرح سے یہ میرا فرض ہے۔ لوگ مجھے پھر بھی

ڈھونڈ نکالتے ہیں اور اس طرح سے میں نے بہت شہرت حاصل کی ہے۔ میں ان سے بچ نہیں سکتی لیکن کبھی کبھی میں دو تین مہینوں کے لیے غائب ہو جاتی ہوں۔ بالکل اسی طرح سے جیسے کہ کوئی بیوی اپنے غالب شوہر سے بچنا چاہتی ہے۔ اور یہ مجھے اچھا لگتا ہے۔

شاید اسی وجہ سے ایسے ہی آپ نے بھی یہاں رہنا پسند کیا ہے اور شاید وقت آ گیا ہو کہ آپ یہاں سے جائیں کیونکہ آپ نے اس دنیا کے بارے میں کافی کچھ سیکھ لیا ہے اور آپ محسوس کر رہے ہوں کہ اب یہاں سیکھنے کو اور کچھ نہیں بچا ہے اور یہ کہ آپ زندگی کا سفر کرتے کرتے تھک گئے ہوں۔ لہذا اب آپ آرام کرنا چاہتے ہیں۔ گھر جائیے پہلے آرام کیجئے۔ اور پھر سوچئے کہ آپ کو دوبارہ جانا ہے یا نہیں کسی ایڈوٹور سے پُرسفر پر بس مجھے یہی کہنا ہے۔

نیز آپ اُس دنیا میں کیوں جانا چاہتے ہیں؟ پانچویں پر ہی کیوں چھٹی پر کیوں نہیں؟ یہ آپ پر منحصر ہے۔ پانچویں دنیا کے بعد جہاں آپ جانا پسند کریں۔ عالم بالا میں بہت سے درجات ہیں لیکن اسی درجے میں رہنا کہیں زیادہ فطری اور آرام دہ ہے۔ عالم بالا میں جانے کے لیے کہیں زیادہ قوت چاہئے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کچھ دیر کے لیے وہاں پہنچ جائیں مگر وہاں ٹھہرنا پسند نہیں کریں گے۔

مثلاً آپ کا مکان بہت خوبصورت ہے لیکن اس مکان میں کچھ ایسے حصے ہیں جو آرام گاہ ہیں لیکن آپ یہاں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے آرام کرنا پسند نہیں کرتے۔ حالانکہ کہ یہ آپ کے گھر سے الگ ہے یہ ایسا ہی جیسے کہ پہاڑ کا اوپری حصہ بہت ہی خوبصورت لگتا ہے لیکن یہ آرام کرنے کے قابل نہیں لگتا۔ یا یہ کہ پھر آپ کے گھر کا جز بیٹروم جہاں بہت شور ہوتا ہے دھول گرمی اور خطرات ہوتے ہیں لیکن پھر بھی آپ یہاں رہنا پسند نہیں کرتے حالانکہ وہ آپ کے گھر کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔

خدا کی ذات کے بہت سے پہلو ہیں جن کا ہم تصور بھی نہیں کر سکتے ہمیشہ یہ سوچتے ہیں کہ جتنی بلندی پر ہم جائیں گے۔ اتنا ہی اچھا لگے گا۔ محبت کی کئی قسمیں ہیں حد سے زیادہ گرم جوش محبت، مضبوط بندھن والی محبت ہلکی پھلکی محبت، بے لوث محبت ان سب کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ ہم کیا پسند کرتے ہیں۔ خدا نے ہمیں مختلف اقسام کی محبتیں عطا کی ہیں۔ مختلف درجات، مختلف قسم کے پیار عطا کرتے ہیں۔ لیکن کبھی کبھی یہ بہت مضبوط ہوتا ہے

س: ہمارے چاروں طرف بے حد تباہی و بربادی ہے۔ ماحولیاتی تباہی، جانوروں پر مظالم، ان کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے۔ تو اس تباہی و بربادی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے روحانی طور پر جو لوگ کوشش کر رہے ہیں ان کے بارے میں آپ کیا مشورہ دینا پسند کریں گی؟ اور آپ کا اس بارے میں کیا خیال ہے کہ اس دنیا سے اوپر جانا ہی ہمارے لیے کافی ہے تاکہ ہم یہ دیکھ سکیں کہ ہم اپنے پیچھے کیا چھوڑ کر جا رہے ہیں اور کیا یہ آپ محسوس کرتی ہیں کہ ان پریشانیوں سے چھٹکارے کے لیے ہماری کیا ڈیوٹی ہے؟ اور کیا اس سے ہمیں فائدہ ہوگا۔

م: بالکل فائدہ ہوگا۔ کم از کم ہمارے لیے تو یا ہمارے ضمیر کے لیے بھی کیونکہ ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہم کچھ کر رہے ہیں۔ اور ہم نے بنی نوع انسان کو پریشانیوں سے چھٹکارہ دلانے کے لیے بہتر سے بہتر کوشش کی۔ میں یہی کر رہی ہوں آپ جو کچھ بھی پوچھ رہے ہیں میں وہی کر رہی ہوں میں نے یہی کیا ہے، یہی کرتی ہوں اور یہی کروں گی۔

جیسے میں نے پہلے بھی کہا ہے تباہی و پریشانی کے دوران ہم نے مختلف تنظیموں اور کبھی کبھی مختلف ممالک کی مالی مدد کی ہے اور اگر میں یہ کہوں تو کوئی مبالغہ نہیں ہوگا۔ مگر چونکہ آپ نے پوچھا ہے تو میں کہہ رہی ہوں کہ ہم نے پچھلے سال فلپینی لوگوں کی مدد کی تھی۔ نیز ہم نے اولاک اور چین وغیرہ میں سیلاب سے متاثرہ لوگوں کی مدد کی تھی۔ آج کل بھی ہم اولاک کے پناہ گزینوں کی مدد کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تاکہ اقوام متحدہ کا بوجھ کم ہو سکے۔ اگر اقوام متحدہ اس کو پسند کرے لیکن ہم اس کی کوشش کر رہے ہیں ہم ان کی مالی امداد کر رہے ہیں۔ اور ان کو بسانے کی کوشش کر رہے ہیں بشرطیکہ اقوام متحدہ اس کو پسند کرے۔

ہم نے اس طرح کے بہت سے کام کیے ہیں جن کی آپ نے درخواست کی تھی۔ اور جہاں تک ممکن ہو سکے گا ہم ماحولیات کی کثافت دور کرنے کی بھی کوشش کریں گے۔ اس طرح سے ہم دنیا کی پریشانیوں کو دور کرنے اور ان کے اخلاقی معیار کو بلند کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ روحانی اور مادی دونوں لحاظ سے۔ بالکل — کچھ لوگ نہیں چاہتے کہ وہ روحانی طور پر مجھ سے استفادہ حاصل کریں۔ وہ صرف مادی مدد چاہتے ہیں۔ لہذا ہم ان کی روحانی مادی مدد کرتے ہیں۔ اور یہی سب کچھ کرنے کے لیے مجھے روپیہ کمانا پڑتا ہے یہی وجہ ہے کہ میں لوگوں کے عطیات پر زندہ رہنا نہیں چاہتی۔ میرے

تمام سادھو اور پیروکار آپ کی سب کی طرح کام کرتے ہیں اور پھر اس کے علاوہ ہم روحانی طور پر بھی مدد کرتے ہیں اور دنیا کی پریشانیوں کو دور کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہمیں یہ کرنا ہی ہے۔ ہم تمام دن سادھی میں بیٹھ کر اس سے لطف اندوز نہیں ہو سکتے۔ یہ کام تو کوئی خود غرض بدھ (عارف) ہی کر سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کی ہمارے درمیان کوئی گنجائش نہیں (ہنسی)۔

س: آپ نے اس درجے کی بات کی جہاں پر کوئی آدمی شعور و آگہی حاصل کرتا ہے اور جس سے وہ قوت حاصل کرتا ہے۔ تو اگر ان قوتوں کے بارے میں آپ کو معلوم ہے لیکن آپ کو یہ نہیں معلوم کہ وہ آپ کے اندر موجود ہیں۔ یہاں تک کہ آپ ان کو محسوس کر لیتی ہیں۔ آپ ان تک کس طرح رسائی حاصل کرتی ہیں۔ یا ان تک رسائی حاصل نہیں کرتی ہیں؟ اب اگر آپ کی رسائی ان تک نہیں ہوتی ہے تو آپ کیا چاروں طرف ہونے والے حالات کی وجہ سے صبر کا دامن نہیں چھوڑ دیتیں۔ جیسا کہ آپ دیکھتی ہیں۔ آپ کو یہ طریقہ کار دیکھنا لگتا ہے جبکہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کسی عبادت یا دعا سے کسی پریشانی کا جلد حل حاصل کر سکتی ہیں۔ اس کا کیا مطلب ہے اور کوئی شخص فوری مقصد حاصل کرنے کے لیے کس طرح ان تک رسائی حاصل کر سکتا ہے؟ آپ میرا مطلب سمجھ رہی ہیں نا۔

م: ہاں، بخوبی، آپ کا مطلب یہ ہے کہ جب ہمارے اندر چیزوں کے بدلنے کی طاقت آجاتی ہے اور ہمارے چاروں طرف کی چیزوں میں بہت ہی بیوروکریٹک انداز میں، دھیمے انداز میں تبدیلی آتی ہے تو آپ ان کو کس طرح برداشت کرتی ہیں۔ ٹھیک ہے نا؟ یا کیا آپ صرف عبادت یا دعا یا پھر کسی جادو یہاں تک کہ صرف انگلی کے ایک اشارے پر ان کو بدل سکتی ہیں۔ ٹھیک؟ نہیں۔ میرے اندر قوت برداشت ہے کیونکہ میں دنیا کی رفتار کے حساب سے ہی کام کرتی ہوں اور کسی قسم کی گڑبڑی پھیلاؤ نہیں چاہتی۔

مثال کے طور پر کوئی بچہ دوڑ نہیں سکتا۔ حالانکہ آپ جلدی میں ہیں پھر بھی یادوڑ کر آپ بچے کو لڑکھڑانا یا گرانا نہیں چاہیں گے اس لیے ہمیں تحمل کا مظاہرہ کرنا پڑے گا۔ حالانکہ ہمارے پاس دوڑنے کی طاقت ہوتی ہے پھر بھی ہم بچے کے ساتھ چلتے ہیں۔ یہی وجہ ہے میں کبھی کبھی بہت مایوس یا بے صبر ہو جاتی ہوں لیکن میں اپنے آپ کو صبر کی تلقین کرتی ہوں کیونکہ مجھے پناہ گزینوں کی مدد کے لیے ایک ملک سے دوسرے ملک کے سربراہ کے آگے سر جھکانا ہوتا ہے۔ کیونکہ ہمیں مالی استحکام چاہئے۔ ہمارے پاس جو کچھ بھی ہوگا وہ سب دے دیں گے چاہیں وہ لاکھوں اربوں ڈالر ہی کیوں نہ ہوں ہمیں

اس بیوروکریٹک نظام کو ماننا ہی پڑتا ہے۔ مثال مشہور ہے۔ دنیا کو وہی دوجس کی وہ مستحق ہے۔ میں اقوام متحدہ پر کسی قسم کی تنقید نہیں کر رہی ہوں۔ نہ ہی اس کے کام کی رفتار کو بڑھانا چاہتی ہوں اگر ہم روحانی یا جادوئی طاقت کا استعمال کریں تو دنیا میں تباہی پھیل جائے گی۔ ہمیں دنیا کے انداز میں ہی کام کرنا ہوگا۔ البتہ میں ہم روحانی علاج، روحانی دانشمندی و فہم سے لوگوں میں بیداری بڑھا سکتے ہیں۔ ہم ان کو تعلیم دے سکتے ہیں جس کے وہ خواہشمند ہیں یا پھر ہم ان سے تعاون کر سکتے ہیں۔ یہی بہترین طریقہ ہے۔ میں کبھی بھی زندگی کے کسی بھی مسئلے میں جادوئی طاقت کا ارادہ استعمال نہیں کرتی ہوں۔ سوائے ان معجزات کے جو روحانی مشق کرنے والوں سے سرزد ہوتے ہیں۔ یہ بہت ہی فطری ہے نہ کہ سہواً۔ ہم کوئی زبردستی نہیں کرتے کیونکہ یہ صحیح نہیں ہے۔ چچہ دوڑ نہیں سکتا۔ ٹھیک ہے نا؟ آپ کو میرے جواب سے تشفی ہوئی؟

اگر ان میں سے کسی جواب سے آپ کی تشفی نہیں ہوئی ہے تو مجھے بتائیں تاکہ میں اس کی مزید وضاحت کر سکوں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ بے حد ذہین ہوں گے کیونکہ آپ کا تعلق دنیا کے سب سے ذہین اور چمکندہ لوگوں میں سے ہے اس لئے میں مزید تشریح نہیں کروں گی۔

یہ کتنی اچھی بات ہے کہ اقوام متحدہ موجود ہے۔ ہاں، اس کی وجہ سے دنیا میں کئی اختلافات اور جنگوں کو نالا جا سکا ہے، حالانکہ ان کو بالکل ہی ختم نہیں کیا جا سکا ہے۔ لیکن میں نے اقوام متحدہ کے بارے میں آپ کی کتابیں پڑھی ہیں۔ دیکھا جائے تو ہر آدمی کے اندر ایک اقوام متحدہ موجود ہے۔ میں نے اقوام متحدہ کے کاموں کا مطالعہ بھی کیا ہے۔ اور میں ریغالیوں کو برا کرنے کے لئے اقوام متحدہ کی مہارت اور کوششوں کی معترف ہوں جو دیگر لوگوں کے بس کی بات نہیں ہے۔ راحت رسائی کا جو کام پوری دنیا کی طاقت نہیں کر سکتی تھی اس کو اقوام متحدہ کے کمشنر نے کر دکھایا۔ ہاں بہت سے سنگین حالت ___ کسی بھی قسم کی تباہ و بربادی میں راحت رسائی، یا پھر پناہ گزینیوں کے مسائل وغیرہ وغیرہ۔

جیسا میں نے سنا ہے آپ پر تقریباً دو ملین پناہ گزینیوں کی ذمہ داری ہے۔ ہے نا؟ یہ بہت بڑی ذمہ داری ہے اس کی وجہ جنگ اور دیگر مسائل بھی ہیں۔ اس لئے یہ کتنی اچھی بات ہے کہ ان سب سے نمٹنے کے لئے اقوام متحدہ موجود ہے۔

س: اپنے دانشمندانہ خیالات و افکار ہم تک پہنچانے کے لئے بہت بہت شکر یہ۔ مرشد اعلیٰ چنگ ہائی۔ دنیا میں تیزی سے بڑھتی آبادی اور اس سے منسلک ماحولیاتی کثافت اور غذا کی مانگ میں مسلسل اضافہ سے متعلق میرا ایک سوال ہے؟ اس بڑھتی ہوئی آبادی پر کیا اپنے خیالات کا اظہار پسند کریں گی۔ کیا یہ دنیا کے کرم ہیں؟ یا اس سے مستقبل میں کسی کرم کی تشکیل ہوگی۔

م: دنیا میں لوگوں کی زیادہ تعداد ہونا اچھی بات ہے ہے نا؟ بھڑ بھاڑ، شور شرابا، سیر و تفریح۔ ہے نا؟ (ہنسی) درحقیقت اس کی وجہ آبادی میں اضافہ نہیں ہے بلکہ دنیا کے اندران کے پھیلاؤ میں غیر یکسانیت ہے۔ لوگ صرف چند مقامات پر اکٹھا ہو گئے ہیں بس گئے ہیں اور وہ دوسرے مقامات پر جانا نہیں چاہتے۔ بس اتنی سی بات ہے۔ ہر ملک میں ایسی بہت سی جنگلاتی زمین ہے جس کا اب تک استعمال نہیں کیا گیا ہے جنگلات سے پڑا ایسے بہت سے ہرے بھرے جزیرے، پلیٹو ہیں جو اب تک غیر آباد ہیں۔ مثال کے طور پر لوگ نیویارک میں ہی بسنا چاہتے ہیں (ہنسی) کیونکہ سہولیات زیادہ ہیں۔ اگر کوئی حکومت یا ملک ایسے مقامات پر روزگار کے مواقع پیدا کرے، صنعت کاری کرے تو لوگ وہاں جانا اور بسنا ضرور پسند کریں گے۔ وہ صرف ان مقامات پر رہنا پسند کرتے ہیں کیونکہ وہاں روزگار حاصل کرنا آسان ہوتا ہے یا پھر وہ وہاں محفوظ ہوتے ہیں۔ اگر حفاظت، تحفظ، اور روزگار وہاں پر مہیا کر لیا جائے تو لوگ وہاں جانا اور رہنا ضرور پسند کریں گے۔ وہ وہاں ذریعہ معاش اور تحفظ کے لئے جائیں گے یہ بالکل ہی فطری بات ہے۔

اس لئے ہمیں آبادی میں اضافے سے ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ ہمیں لوگوں کو روزگار کے مواقع، رہائش اور تحفظ کی سہولیات فراہم کرنے کے لئے کہیں زیادہ منظم ہونے کی ضرورت ہے۔ پھر ہر مقام ایک سا ہو جائے گا اور ہم آبادی میں اضافے سے بوجھل نہیں ہوں گے۔

اور اب رہا غذا سے متعلق آپ کا دوسرا سوال تو اس کے بارے میں آپ بہتر جانتے ہیں کیونکہ امریکہ میں رہنے کی وجہ سے ہمارے پاس دنیا کو محفوظ رکھنے کے بارے میں بہت سی معلومات ہیں۔ نباتاتی غذا، دنیا کے مسائل کو محفوظ رکھنے کی وجہ سے بہترین غذاؤں میں سے ہے اس سے دنیا کی تمام آبادی کے لئے غذا فراہم کی جاسکتی ہے لیکن ہم اس کو اس نباتاتی غذا کو، بجلی، دواؤں اور جانوروں پر خرچ کرنے میں ضائع کرتے ہیں۔ جب کہ لوگ اس کو براہ راست غذا کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں

اور تیسری دنیا کے بہت سے ممالک پروٹین سے بھرپور سبز غذاؤں کو سستے داموں پر فروخت کر دیتے ہیں۔ لیکن اس سے دنیا کے دوسرے ممالک کی آبادی کو کوئی مدد نہیں ملتی۔ اگر ہم اس نباتاتی غذا کو یکساں طور پر پوری دنیا میں توسیع دیں تو یہ نہ صرف ہمارے لئے جانوروں کے لئے بلکہ پوری دنیا کے لئے مفید ہوگا۔

میگزین وغیرہ میں شائع تحقیقات کے مطابق کہ اگر ہر آدمی نباتات خور ہو جائے تو دنیا کا کوئی آدمی بھوکا نہیں رہے گا۔ نیز ہمیں منظم بھی ہونا پڑے گا۔ میں ایک شخص کو جانتی ہوں جو چاول کے چھلکوں یہاں تک کہ دودھ سے بھی تغذیہ سے بھرپور غذا تیار کر لیتے ہیں۔ ہم نے کچھ دن قبل ان صاحب سے گفتگو بھی کی تھی ان کا کہنا تھا کہ انہوں نے اس پر تین لاکھ ڈالر خرچ کئے تھے اور وہ سری لنکا میں۔ غریب، ناقص تغذیہ کے شکار، ماؤں وغیرہ جیسے چھ لاکھ لوگوں کو غذا مہیا کر سکتے ہیں۔ بہت ہی عمدہ بات ہے غذا کی کوئی کمی نہیں ہے بلکہ ہم دنیا میں اپنے طرز عمل سے قدرتی وسائل کو برباد کر رہے ہیں۔ خدا نے ہم کو یہاں بھوکا رہنے کے لئے نہیں بھیجا ہے بلکہ ہم خود ہی اپنے آپ کو بھوکا مار رہے ہیں۔

اس لئے ہمیں اس پر از سر نو غور کرنا ہوگا۔ اور اس کے لئے ہمیں بہت سے ممالک کی حکومتوں کی نظر کرم درکار ہوگی۔ انہیں اپنی پرواہ کرنے کے بجائے مناسب ایمانداری سے عزت و وقار سے اور پختہ ارادے سے، ہماری طرف دیکھنا ہوگا۔ اگر ہم پر تمام ملکوں کی نظر کرم ہو جائے تو ہمارے لئے کوئی مسئلہ نہیں رہے گا۔

ہمارے پاس موثر قیادت، عمدہ اقتصادی تنظیم دانشمند حکمران اور ایماندار حکومتیں ہونا چاہئے۔ لیکن یہ سب اس وقت جلد ممکن ہو سکتا ہے جب متعدد لوگ، بیشتر لوگ یا تمام روحانیت کی طرف مائل ہو جائیں۔ تب ان کے اندر نظم و ضبط پیدا ہوگا اور وہ قوانین پر عمل کر سکیں گے اور وہ جان لیں گے کہ کس طرح وہ ایماندار اور پاک صاف رہ سکتے ہیں اور وہ اپنی دانشمندی کا استعمال بھی کر سکیں گے اور پھر وہ بہت سی چیزوں کے بارے میں سوچ سکیں گے اور اپنی زندگیوں کو منظم کر سکیں گے۔

س: یہ بہت مشکل معلوم ہوتا ہے کیونکہ جیسا کہ میرا خیال ہے، جیسا کہ میں سمجھتا ہوں کہ ماحولیات پر جو مضر اثرات مرتب ہو رہے ہیں اس کی وجہ سے آج آبادی میں اضافہ کی وجہ سے اس بیسویں صدی میں جدید زندگی گزارنے کے لئے زمین کی مانگ، رہائشی سہولیات کے مطالبے میں

اضافہ ہے۔

مثال کے طور پر، برازیل میں جنگلوں کا غلط استعمال ہو رہا ہے۔ وہاں کے استوائی جنگلوں کو تباہ کیا جا رہا ہے۔ وہاں کی زمین بخر ہو رہی ہے جس کا نتیجہ سیلاب کی شکل میں ظاہر ہو رہا ہے۔ اور سارے مسائل کو کسی بھی طرح سے آبادی میں زیادتی سے لائق قرار نہیں دیا جاسکتا۔

م: ہاں اس دنیا میں ہر چیز ایک دوسرے سے متعلق ہے اور اس کا حل مسئلے کی جڑ ڈھونڈ کر ہی نکالا جاسکتا ہے نہ کہ اس کے اوپری علاج سے اور یہ جڑ ہے روحانی استحکام سمجھے (تالیماں)

لہذا ہم سب کو جو کرنا ہے وہ یہ ہے، جہاں تک ہم جانتے ہیں کہ روحانی پیغام کو عام کیا جائے اور روحانی نظم و ضبط کو فروغ دیا جائے جس کی لوگوں کے اندر کمی ہے یہ ٹھیک ہے کہ مشین کا پلگ بجلی کے سائیکٹ میں لگا کر کچھ لائٹیں وائٹیں جلا کر اور تھوڑی بہت موسیقی سن کر سادھی لگائی جاسکتی ہے لیکن اگر آپ کے اندر اخلاقی نظم و ضبط نہیں ہے تو اس قوت کا بعض اوقات غلط استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے آپ اپنے آپ کو روک نہیں سکتے ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ ہم اپنے گروپ میں اصول و ضوابط کی تعلیم دیتے ہیں کیونکہ یہ بہت ضروری ہوتے ہیں، ہم کو یہ جان لینا ہوتا ہے کہ ہمیں کیا کرنا ہے اور اپنی قوت کو کہاں استعمال کرنا ہے۔ بنا پیار و محبت، ہمدردی بنا اخلاقی اقدار کو سمجھے یہ قوت بے کار ہے۔ یہ کالے جادو کی طرح ہو جاتی ہے ہاں۔ اسی مقام سے کالا جادو شروع ہوتا ہے۔

لہذا، معرفت حاصل کرنا تو آسان ہے لیکن اس پر صحیح عمل درآمد بے حد مشکل ہے۔ ہمارے عقیدے میں، اگر آپ سچائی کے ساتھ نظم و ضبط کے پابند نہیں ہیں اور آپ کے اندر اخلاقی اقدار کا فقدان ہے تو مرشد اعلیٰ آپ سے قوت چھین لیں گے تاکہ آپ ان کا غلط استعمال کر کے معاشرے کو نقصان نہ پہنچاسکیں۔ بس یہی فرق ہے۔ مرشد اعلیٰ کے پاس کنٹرول ہے، قوت ہے۔

ہاں میں آپ کے دانشمندانہ سوالات سے بے حد خوش ہوں، بہت ہی دانشمندانہ سوالات کئے گئے۔ جیسا کہ آپ نے کہا کہ لوگ غلط کام کرتے ہیں جیسے زمین کی بد استعمالی کیونکہ ان کو عقل نہیں ہے۔ وہ ایسے کام اس لئے کرتے ہیں کیونکہ ان کو سمجھ نہیں ہے اس لئے مسئلے کی جڑ عقل و دانش،

روحانی بیداری: کوانین طریقہ

مرشد چنگ ہائی حق کے متلاشی سچے لوگوں کو رشد و ہدایت کے لئے کوانین طریقہ اختیار کرتی ہیں۔ چینی زبان کے حروف 'کوانین' کا مطلب ہے آواز کے ارتعاش پر گہرا غور و فکر۔ اس طریقے میں باطنی نور اور باطنی آواز دونوں کا دھیان شامل ہے۔ یہ باطنی تجربات قدیم زمانے سے دنیا کے تمام مذاہب کی روحانی کتابوں میں بیان کیے گئے ہیں۔ انجیل میں کہا گیا ہے: سب سے پہلے لفظ تھا اور لفظ خدا میں تھا اور لفظ خدا تھا، (یوحنا 1.1)۔ یہ لفظ باطنی آواز ہے۔ اسے لوگوس، شبد، تاؤ، ساؤنڈ اسٹریم، نام یا آسمانی موسیقی بھی کہا جاتا ہے۔ مرشد چنگ ہائی کہتی ہیں، اس کے ارتعاش ساری زندگی کے اندر موجود ہیں اور اس سے ساری کائنات قائم ہے۔ باطنی نغمگی تمام زخموں کو بھر سکتی ہے، تمام خواہشیں پوری کر سکتی ہے اور ہر دینیوی بیاس بچھا سکتی ہے۔ یہ ساری قوتوں سے پر اور تمام تر محبت ہے۔ چونکہ ہم اس آواز سے بنے ہوئے ہیں اس لیے اس کے ربط میں آتے ہی ہمارے دلوں کو سکون اور تسکین حاصل ہوتی ہے۔ یہ آواز سنتے ہی ہمارا پورا وجود تبدیل ہو جاتا ہے اور زندگی کے بارے میں ہمارا پورا رویہ بہتر ہو جاتا ہے۔

باطنی تجلی، وجدانی روشنی وہی ہے جس کا حوالہ لفظ مونث میں دیا گیا ہے اس کی شدت ایک مدہم لو سے لے کر کئی لاکھ سورجوں کی تابانی تک ہو سکتی ہے۔ ہم خدا کو اس باطنی تجلی اور آواز سے ہی پہچان سکتے ہیں۔ کوانین طریقے کے ذریعے رشد و ہدایت تبدیلی مذہب کے لیے کوئی پراسرار رسم یا تقریب

نہیں ہے۔ اس طریقے میں باطنی تجلی اور باطنی آواز پر گیان دھیان کے دوران خصوصی ہدایت دی جاتی ہے اور مرشد چنگ ہائی روحانی ترسیل فراہم کرتے ہیں۔ وجدانی موجودگی کا یہ پہلا تجربہ تنہائی و خاموشی کے ماحول میں کیا جاتا ہے۔ اس ”در“ کو کھولنے کے لیے مرشد چنگ کی ذاتی موجودگی ضروری نہیں ہوتی ہے۔ یہ ترسیل اس طریقے کا اہم حصہ ہوتی ہے۔ لیکن مرشد کی مہربانی کے بغیر اس تکنیک سے بہت تھوڑا ہی فائدہ ہوتا ہے۔

چونکہ رشد و ہدایت کے فوراً بعد ہی آپ باطنی آواز سنتے ہیں اور باطنی تجلی کو دیکھتے ہیں اس لیے اس طریقہ کار کو بعض اوقات ”اچانک یا ”فوری معرفت“ کہا جاتا ہے۔

رشد و ہدایت کے لیے مرشد چنگ ہر طبقہ ہر مذہب کے لوگوں کو قبول کرتی ہیں۔ آپ کو اس کے لیے اپنا موجودہ مذہب یا عقیدے کو تبدیل کرنے کی ضرورت نہیں ہے نہ ہی آپ سے ہماری تنظیم میں شامل ہونے یا کوئی ایسا کام کرنے کو کہا جائے گا جو آپ کی موجودہ زندگی سے میل نہ کھاتا ہو۔

تاہم آپ سے نباتات خورد بننے کو کہا جائے گا۔ اس رشد و ہدایت کے لیے نباتاتی غذا مطلوبہ ضرورت ہے۔ یہ رشد و ہدایت مفت دی جاتی ہے۔

رشد و ہدایت حاصل کرنے کے بعد آپ کو روزانہ مراقبے کے کوآن یں طریقے اور پانچ اصولوں پر عمل درآمد جاری رکھنا ہوگا۔ یہ وہ رہنما اصول ہیں جو نہ تو اپنے آپ کو نقصان پہنچانے اور نہ ہی کسی دوسرے کو نقصان پہنچانے میں مدد کرتے ہیں۔ ان مشقوں سے آپ کے ابتدائی معرفت کے تجربے میں استحکام پیدا ہوگا اور نتیجتاً آپ شعور و آگہی کے اعلیٰ مدارج پر پہنچیں گے۔ روزانہ مشق کے بغیر آپ یقینی طور پر معرفت کو فراموش کر دیں گے اور بیداری کے عام درجے پر واپس آ جائیں گے۔

مرشد چنگ ہائی کا مقصد آپ کو خود کفیل بنانے کی تعلیم دیتا ہے۔ اس لیے وہ ایسے طریقے کی تعلیم دیتی ہیں جس کی ہر شخص بذات خود، بنا کسی لوازمات کے مشق کر سکتا ہے۔ ان کو کسی مقلد چیلوں، پوجا کرنے والوں کی ضرورت نہیں ہے نہ ہی وہ یہ چاہتی ہیں کہ کوئی ایسی تنظیم قائم کی جائے جس میں فیس

کی ادائیگی کے بعد رکن بنائے جائیں۔ وہ کسی قسم کی رقم، عطیات یا تحفے تخائف قبول نہیں کرتی ہیں اس لیے آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

وہ صرف روزمرہ زندگی میں سنجیدگی اور صداقت کے ساتھ مراقبہ کی مشق چاہتی ہیں تاکہ آپ کو ایک پاک و صاف، صاف ستھری زندگی حاصل ہو سکے۔

پانچ رہنما اصول

1. کسی بھی مخلوق کی جان لینے سے گریز کریں۔*
 2. ایسی گفتگو سے گریز کریں جو سچ نہ ہو۔
 3. اس شے کو لینے سے گریز کریں جو آپ کی ملکیت نہ ہو۔
 4. جنسی بے راہ روی سے گریز کریں۔
 5. منشیات سے پرہیز کریں۔*
- * اس اصول کے تحت آپ کو صرف اور صرف نباتاتی خوراک استعمال کرنی ہے۔ گوشت، مچھلی، مرغ، انڈا، دودھ سے بنی اشیاء اور منشیات سے سختی سے پرہیز کرنا ہے۔
- ** اس میں ہر قسم کی زہریلی اشیاء مثلاً شراب (الکحل) منشیات، تمباکو، جوا جنسی فحش لٹریچر، فلمیں اور حد سے بڑھے ہوئے تشدد پر مبنی فلمیں یا ادب سے پرہیز شامل ہے۔

نباتات خوری کے فوائد

(اراکین مجلس کی کاوش سے اکٹھی کی گئی معلومات)

کوانین طریقہ کار کے تحت رشد و ہدایت کے لیے سبزی خور ہونا یا سبزی۔ دودھ سے بنی اشیا کا استعمال کرنا لازمی ہے۔ پیڑ پودوں سے ملنے والی اور دودھ سے تیار غذاؤں کے استعمال کی ہی اجازت ہے جبکہ دیگر دوسری غذائیں جس میں انڈوں سمیت جانوروں سے حاصل غذائیں شامل ہیں ممنوع قرار دی گئی ہیں۔ اس کی کئی وجوہ ہیں لیکن سب سے اہم وجہ کا تعلق پہلے اصول سے ہے جس میں کہا گیا ہے کہ ہمیں کسی بھی جاندار مخلوق کی جان لینے سے گریز کرنا ہوگا یا ہمیں ان کو ہلاک نہیں کرنا ہوگا۔

دوسری جاندار مخلوقات کو ہلاک نہیں کرنے یا ان کو نقصان نہیں پہنچانے کے کئی فائدے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ دوسروں کو نقصان نہیں پہنچانا ہمارے لیے بھی اتنا ہی مفید ہے کیوں؟ کرم کے اصول کی وجہ سے۔ جیسا آپ بوؤ گے ویسا ہی کاٹو گے۔ گوشت کھانے کی خواہش کو مٹانے کے لیے جب آپ کسی کو ہلاک کرتے ہیں یا دوسروں سے ہلاک کرنے کو کہتے ہیں تو آپ کرم کے مقروض ہو جاتے ہیں اور اس قرض کو ہمیں بہر حال ادا کرنا ہوگا۔

اس لیے درحقیقت نباتاتی خوراک ہمارے لئے ایک بہترین عطیہ ہے۔ جیسے جیسے کرموں کے ادھار کا بوجھ ہلکا ہوتا جاتا ہے ہمیں ہلکا پن محسوس ہوتا ہے اور ہماری زندگیاں بہتر ہوتی جاتی ہیں نیز ہم

باطنی تجربات کے وجدانی اور نئے پراسرار درجات میں داخل ہونے لگتے ہیں۔

قابل ذکر ہے کہ اس کے لیے آپ کو بہت تھوڑی قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ گوشت خوری کی موافقت میں روحانی دلائل متاثر تو کرتے ہیں لیکن سبزی خوری کے لیے کچھ دوسری مدلل وجوہ بھی ہیں۔ ان سب کا تعلق کا من سنس سے ہے۔ یہ سب ذاتی صحت اور تغذیہ، ماحولیات، اقدار، جانوروں پر مظالم اور دنیا میں بھوک سے متعلق ہیں۔

صحت اور تغذیہ

انسانی ارتقا کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے آبا و اجداد فطرتاً سبزی خور تھے۔ انسانی جسم کی بناوٹ بھی گوشت خوری کے موافق نہیں ہے اس بات کا اظہار کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر جی ایس ہنٹن جن (G.S.HUNTINGEN) نے تقابلی علم التشریح الاعضاء پر اپنے ایک مضمون میں کیا ہے۔ انہوں نے اس بات کی طرف اشارہ کیا کہ گوشت خور جانوروں میں چھوٹی اور بڑی آنتوں کی لمبائی کم ہوتی ہے۔ ان کی بڑی آنت خصوصیت کے ساتھ ایک دم سیدھی اور ہموار ہوتی ہے۔ اس کے برخلاف سبزی خور جانوروں کی دونوں ہی آنتیں بڑی ہوتی ہیں۔ گوشت میں چونکہ ریشے دار مادے کم ہوتے ہیں۔ پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے آنتیں تغذیات کو جذب کرنے میں کم وقت لیتی ہیں لہذا سبزی خور جانوروں کے مقابلے میں گوشت خور جانوروں کی دونوں آنتوں کی لمبائی کم ہوتی ہے۔

دوسرے سبزی خور جانوروں کی طرح انسانی جسم میں بھی چھوٹی اور بڑی آنتوں کی لمبائی کم ہوتی ہے۔ ہماری دونوں آنتوں کی لمبائی تقریباً 28 فٹ (ساڑھے آٹھ میٹر) ہوتی ہے۔ چھوٹی آنت میں کئی خم ہوتے ہیں اور اس کی دیواریں بھی ہموار نہیں ہوتی ہیں گوشت خور جانوروں کی آنتوں کے مقابلے میں چونکہ ان کی لمبائی زیادہ ہوتی ہے اس لیے ہم جو گوشت کھاتے ہیں وہ زیادہ دیر تک ان میں رہتا ہے لہذا یہ سڑنے لگتا ہے اور اس سے زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں ان زہریلے مادوں کو سرطان

کی وجہ بھی بتایا گیا ہے اور یہ ہمارے جگر کو بوجھل کر دیتے ہیں۔ جس کا فعل ہمارے جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرنا ہے۔ لہذا اس بوجھل پن سے جگر چھوٹا ہو جاتا ہے جس کو صلابت جگر کہتے ہیں اور یہاں تک اس سے سرطان بھی ہو سکتا ہے۔

گوشت میں یوروکینیس (UROKINASE) پروٹین اور یوریا بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کی وجہ سے گردوں پر بھی بوجھ پڑتا ہے اور ان کا فعل متاثر ہوتا ہے۔ ایک پاؤنڈ گوشت میں 14 گرام یوروکینیس پروٹین ہوتا ہے۔ اگر زندہ خلیوں کو رقیق یوروکینیس پروٹین میں رکھ دیا جائے تو ان کا تحولی (METABOLIC) فعل رک جاتا ہے مزید برآں گوشت میں سیلووس یا فائبر بھی نہیں ہوتا ہے جس کی وجہ سے قبض کی شکایت ہو جاتی ہے یہ بات ہر شخص جانتا ہے کہ قبض سے متعذد کینسر یا بواسیر کے مسے پیدا ہو جاتے ہیں۔

گوشت میں موجود کولسٹرول اور سیر شدہ چربی (SATURATED FATS) بھی موجود ہوتی ہیں جن سے دل کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ دل کے امراض امریکہ اور اس کے بعد فراموسا میں موت کی اہم وجہ ہیں۔

موت کی دوسری اہم وجہ سرطان یعنی کینسر ہے۔ تجربات شاہد ہیں کہ گوشت کو جلانے اور آگ پر بھوننے سے ایک کیمیاوی مادہ (METHYLECHOLAN THERENE) پیدا ہوتا ہے جو انتہائی طاقتور سرطانی مادہ ہے۔ جب اس کیمیاوی مادے کو چوہوں کو کھلایا گیا تو ان کو مختلف قسم کے سرطان مثلاً ہڈی کا ٹیومر، خون کا کینسر اور پیٹ کا کینسر وغیرہ لاحق ہو گئے۔

تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ اگر سرطان سے متاثرہ کوئی چوہا بچے کو دودھ پلائے تو اس بچے کو بھی سرطان ہو جاتا ہے۔ جب انسانی سرطان کے خلیے کے انجکشن جانوروں کو لگائے گئے تو ان کو بھی کینسر لاحق ہو گیا۔ اب اگر ہمارے روزمرہ کے استعمال میں آنے والا گوشت ایسے جانوروں کا ہو جو ان امراض سے متاثر ہوں اور ہم اس کو کھائیں تو ہمیں بھی وہی امراض لاحق ہونے کا زبردست اندیشہ ہوگا۔

بیشتر افراد کا خیال ہے کہ جو گوشت وہ کھاتے ہیں وہ صاف ستھرا ہوتا ہے کیونکہ تمام بوچڑ خانوں میں ان کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ روزانہ ہزاروں جانور، سور، مرغ وغیرہ فروخت کے لیے کاٹے جاتے ہیں لہذا ہر ایک کا معائنہ کرنا بے حد مشکل ہے کہ آیا ان کے گوشت میں کینسر کے جراثیم تو نہیں ہیں آج کل گوشت کی صنعت میں بیمار شدہ حصوں مثلاً سریا پیر کو کاٹ کر الگ کر دیا جاتا ہے۔ صرف متاثر حصے ہی الگ کر دیئے جاتے ہیں اور بقیہ کو فروخت کر دیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر جے ایچ کیلاگ کے مطابق جب ہم سبز خوراک کا استعمال کرتے ہیں تو ہمیں اس کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا کہ اس میں کوئی بیماری بھی ہوگی۔ اس بے فکری سے ہماری زندگی خوشی سے معمور ہو جاتی ہے۔

ایک اور تشویشناک بات بھی ہے۔ اینٹی باڈیز یا ایسٹرائڈس سمیت دوسری دوائیں بھی جانوروں کی غذاؤں میں شامل کی جاتی ہیں یا براہ راست ان کے جسم میں انجیکٹ کی جاتی ہیں۔ ایسی رپورٹیں آئی ہیں کہ ایسے جانوروں کا گوشت کھانے والے افراد کے جسم کے اندر یہ دوائیں پہنچ جاتی ہیں۔ اس بات کا امکان ہے کہ گوشت میں شامل اینٹی باڈیز انسانی استعمال میں آنے والی اینٹی بائیوٹک دواؤں کے اثر کو کم کر دیں۔

بعض ایسے لوگ بھی ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ سبز خوراک میں مناسب تغذیہ نہیں ہوتے۔ ایک امریکی ماہر ڈاکٹر ملر فارموسا میں چالیس برس تک علاج و معالجے سے متعلق رہا اس نے وہاں ایک اسپتال بھی قائم کیا جہاں اسٹاف اور مریضوں کو دیئے جانے والی تمام غذائیں سبز تھیں۔ ان کا کہنا ہے کہ صرف چوہا ہی ایسا جانور ہے جو سبزی اور گوشت پر مشتمل دونوں اقسام کی غذاؤں پر زندہ رہ سکتا ہے اگر دو چوہوں میں سے ایک کو سبز غذا دی جائے اور دوسرے کو صرف گوشت پر مبنی خوراک تو ان کی نشوونما یکساں ہوتی ہے لیکن سبز خوراک پر زندہ رہنے والے چوہے کی زندگی نہ صرف طویل پائی گئی بلکہ اس کے اندر امراض سے مدافعت کی قوت بھی زیادہ پائی گئی۔ مزید برآں جب دونوں چوہے بیمار پڑے تو سبزی خور چوہا جلد شفایاب ہوا۔ انہوں نے مزید کہا کہ جدید سائنس کی ایجاد کردہ دواؤں کو کہیں زیادہ بہتر بنایا گیا ہے لیکن وہ صرف بیماری کا علاج کرتی ہیں۔ تاہم غذا سے ہماری صحت برقرار رہتی

ہے۔ انہوں نے اس بات کی طرف اشارہ کیا کہ پودوں سے حاصل غذا سے گوشت کے مقابلے میں براہ راست غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ لوگ جانوروں کو کھاتے ہیں لیکن ان جانوروں کی تغذیہ کا منبع پودے ہی ہوتے ہیں۔ جانوروں کی زندگی مختصر ہوتی ہے اور جانوروں کو وہ تمام بیماریاں ہوتی ہیں جو انسانوں کو لاحق ہوتی ہیں۔ لہذا اس بات کا قوی اندیشہ ہے کہ انسانوں کو لاحق ہونے والی تمام بیماریوں کی وجہ بیمار جانوروں کا گوشت ہے جو آدمی کھاتا ہے۔ اس لیے کیوں نہ لوگ غذائیت کو براہ راست پودوں سے ہی حاصل کریں۔ ڈاکٹر ملر کی تجویز تھی کہ عمدہ صحت برقرار رکھنے کے لیے ضروری تغذیاتی اجزاء ہم دالوں، ثابت اناج اور سبزیوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کا یہ بھی خیال ہے کہ جانوروں سے حاصل پروٹین پودوں سے حاصل پروٹین سے کہیں بہتر ہوتی ہے کیونکہ اول الذکر مکمل پروٹین تصور کیا جاتا ہے اور آخر الذکر کو نامکمل جبکہ حقیقت یہ ہے کہ پودوں سے حاصل شدہ پروٹین مکمل ہوتی ہے اور نامکمل پروٹین والی غذاؤں کے تال میل سے مکمل پروٹین حاصل کی جاسکتی ہے۔ مارچ 1988 میں امریکن ڈائٹک ایسوسی ایشن نے اعلان کیا تھا کہ اے ڈی اے کے خیال میں اگر سبزی پر مشتمل غذاؤں کو مناسب طور پر استعمال کیا جائے تو سبزی غذا میں صحت افزا اور تغذیاتی سے پر ہوتی ہیں۔

ایک غلط خیال یہ بھی ہے کہ سبزی خوروں کے مقابلے میں گوشت خور زیادہ طاقتور ہوتے ہیں لیکن YALE یونیورسٹی کے پروفیسر ارونگ فشر نے 32 سبزی خوروں اور 15 گوشت خوروں پر جو تجربہ کیا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ سبزی خوروں میں گوشت خوروں کے مقابلے میں ضبط و عمل کا مادہ کہیں زیادہ ہوتا ہے۔ انہوں نے ان لوگوں سے کہا کہ وہ اپنے بازوؤں کو زیادہ سے زیادہ دیر تک پھیلائے رکھیں۔ 15 گوشت خوروں میں سے صرف دو ہی 15 سے 30 منٹ تک اپنے بازوؤں کو پھیلائے رکھ سکے جبکہ 32 سبزی خوروں میں سے 22 افراد 15 سے 30 منٹ، تیس منٹ سے زیادہ دیر تک 9 ایک گھنٹے سے زیادہ اور 4 دو گھنٹے سے زیادہ دیر تک اس حالت میں رہے۔ ایک سبزی خور تین گھنٹے سے بھی زیادہ اپنے بازو پھیلائے رہا۔

طویل دوری تک دوڑ کے مقابلوں میں حصہ لینے والے افراد بھی نباتاتی خوراک ہی استعمال کرتے ہیں۔ نباتات سے علاج کرنے والے ایک ماہر ڈاکٹر باربرا مونے، ایک سو دس میل کی دوڑ 27 گھنٹے اور تیس منٹ میں مکمل کی۔ 56 برس کی اس خاتون نے جوان مردوں کے ذریعے قائم تمام سابقہ ریکارڈ توڑ دیئے۔

”میں ایک مثال قائم کرنا چاہتی تھی جس سے یہ ثابت ہو کہ جو لوگ سبز غذا کا استعمال کرتے ہیں ان کا جسم مضبوط ہوتا ہے اور دماغ پاکیزہ اور وہ پاک و صاف ستھری زندگی گزارتے ہیں۔ کیا سبزی خوروں کو مناسب مقدار میں پروٹین حاصل ہوتی ہے؟ عالمی صحت تنظیم نے تجویز کیا ہے کہ روزمرہ کی 4.5 فیصد کیلوریز پروٹین سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ گیہوں میں 17 فیصد کیلوریز بطور پروٹین شاخ گوبھی میں 45 فیصد چاول میں 8 فیصد کیلوریز بطور پروٹین ہوتی ہیں۔ لہذا گوشت کے بغیر بھی ہم پروٹین سے بھرپور خوراک حاصل کر سکتے ہیں۔ نباتاتی خوراک استعمال کر کے ہم نہ صرف زیادہ چربی خلی غذاؤں سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً عارضہ قلب اور مختلف اقسام کے کینسرز سے محفوظ رہ سکتے ہیں لہذا سبز خوراک واضح طور پر ایک بہترین خوراک ہے۔

گوشت خوری، اور جانور سے حاصل سیر شدہ چربی خلی غذاؤں کے زیادہ استعمال اور عارضہ قلب، چھاتی کا کینسر، قولن کینسر، اور فالج کے درمیان تعلق ثابت ہو چکا ہے۔ دوسری بیماریوں میں جن سے اکثر و بیشتر محفوظ رہا جاسکتا ہے اور بعض اوقات ان کا علاج کم چربی خلی سبز غذا سے کیا جاسکتا ہے، گردے کی پتھری، پروٹائیٹ کیسز، ذیابیطس، پیپٹک السر، مٹھانے کی پتھری، آنتوں کی پیچیدہ بیماریاں جوڑوں کا درد، آنتوں کی بیماریاں، سخت مہاسے، لبلبے کا کینسر، معدے کا کینسر، ہائپوکلائی سیما، قبض، ڈائٹی روٹی کلوسس، ہائپرٹینشن، ہڈیوں کا بھر بھر اپن، رحم کا کینسر، موٹاپا، دمہ اور سو جن شامل ہیں۔

تمباکو نوشی کے علاوہ گوشت خوری سے سب سے زیادہ صحت کو خطرہ ہوتا ہے۔

ماحول اور ماحولیات

گوشت کے لیے مویشی پروری کے خراب نتائج ہوتے ہیں۔ اس میں برساتی جنگلات کی تباہی، عالمی حرارت میں اضافہ، آبی کثافت، پانی کی کمی، ریگستانوں کے رقبے میں اضافہ، توانائی کے وسائل کا غلط استعمال اور دنیا میں غذائی مسئلہ شامل ہے۔ مویشی پروری کی خاطر زمین، پانی، توانائی اور انسانی کوششوں کا استعمال زمینی وسائل کے مناسب استعمال کا صحیح طریقہ نہیں ہے۔

1960 سے اب تک، وسطی امریکہ کے برساتی جنگلات کے لگ بھگ 25 فیصد حصے کو گایوں کی چراگاہیں تیار کرنے کے لیے جلادیا گیا اور اس کو صاف کیا گیا۔ تخمیناً برساتی جنگلوں میں رہنے والی گایوں کے گوشت سے تیار ہر چار اوٹس ہیمبرگر جاری برساتی جنگلات کے 55 مربع میٹر کی بربادی کا ذمہ دار ہوتا ہے نیز یہ کہ مویشی پروری سے تین اقسام کی گیسیں پیدا ہوتی ہیں جن سے عالمی درجہ حرارت میں اضافہ ہوتا ہے، آبی کثافت پیدا ہوتی ہے اور ہر ایک پاؤنڈ گوشت کے لیے 2464 گیلین پانی کی ضرورت پڑتی ہے جبکہ ایک پاؤنڈ ٹماٹر کی پیداوار کے لیے 29 گیلن پانی اور ایک پاؤنڈ گےہوں کی بریڈ تیار کرنے کے لیے 139 گیلن پانی کی ضرورت ہوتی ہے امریکا میں موجود پانی کا نصف حصہ مویشیوں کی پرورش پر خرچ ہو جاتا ہے۔

اگر جانوروں پر خرچ کیے جانے والے وسائل اناج کی پیداوار میں استعمال کیے جائیں تو دنیا کی زیادہ سے زیادہ آبادی کو غذا مہیا کی جاسکتی ہے۔ ایک ایکڑ رقبے میں پیدا ہونے والے اوٹس سے 8 گنا زیادہ پروٹین اور 25 گنا زیادہ کیلوریز انسانوں کے لیے براہ راست حاصل کی جاسکتی ہیں بشرطیکہ مقدار یہ مقدار جانوروں کو کھلانے کے بجائے انسانوں کو کھلائی جائے۔ گوشت حاصل کرنے کے لیے ایک ایکڑ زمین کے مقابلے میں شاخ گوبھی کے لیے استعمال کی جانے والی ایک ایکڑ زمین سے دس گنا زیادہ پروٹین، کیلوریز اور نیاسین (NIACIN) پیدا کی جاسکتی ہے۔ اس طرح کے بے شمار اعداد و شمار موجود ہیں۔ اگر مویشی پروری کے لیے استعمال کی جانے والی زمین کو فصل اگانے کے لیے استعمال کیا جائے تو زمین کے وسائل کو کہیں بہتر انداز میں استعمال کیا جاسکتا ہے اور لوگوں کے لیے زیادہ غذا حاصل کی جاسکتی ہے۔

سبزی خوری سے آپ ”اس کرہ کا بوجھ ہلکا کر سکتے ہیں“ مزید استعمال کے مطابق اشیاء کا حصول اور زیادتی میں کمی کر کے آپ اس وقت بہتر محسوس کریں گے جب یہ بات جان لیں گے کہ آپ کی غذا کے لیے ہر بار ایک جانور کو ہلاک نہیں کیا جا رہا ہے۔

عالمی بھوک

اس کرہ زمین پر تقریباً ایک ارب لوگ بھوک اور ناقص تغذیہ کا شکار ہیں۔ چار کروڑ سے زیادہ لوگ بھکری سے مر جاتے ہیں ان میں سے بیشتر بچے ہوتے ہیں اس کے باوجود دنیا کے اناج کا ایک تہائی سے زیادہ حصہ مویشیوں کی غذا کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکہ میں اناج کی کل پیداوار کا 70 فیصد مویشی کھا جاتے ہیں۔ اگر مویشیوں کے بجائے اس کو لوگوں کو کھلائیں تو کوئی بھی بھوکا نہیں رہے گا۔

مویشیوں پر مظالم

کیا آپ اس حقیقت سے واقف ہیں کہ امریکہ میں ایک لاکھ سے زیادہ گائیں روزانہ کاٹی جاتی ہیں؟

مغربی ممالک میں بیشتر جانوروں کو ”فیکٹری فارمز“ کی طرز پر پالا جاتا ہے۔ گوشت کے لیے کم از کم خرچ پر زیادہ سے زیادہ جانوروں کو پیدا کرنے کے لیے انتظامات کیے جاتے ہیں۔ جانوروں کو اکٹھا رکھا جاتا ہے اور ان کے ساتھ مشین جیسا سلوک کیا جاتا ہے تاکہ ان سے گوشت حاصل کیا جاسکے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ہم میں سے بیشتر نے ان کے مصائب و آلام کو اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھا ہے اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ ”بوچڑ خانے کو ایک بار دیکھنے کے بعد آپ ہمیشہ کے لیے سبزی خور ہو جائیں گے۔“

لیونالٹائے نے کہا تھا ”جب تک بوچڑ خانے رہیں گے اس وقت تک میدان کارزار بھی رہیں گے۔ سبزی خوری، انسانیت کے لیے ایسڈٹیٹ کا کام کرتی ہے“ حالانکہ ہم میں سے بیشتر شدت کے ساتھ جانوروں کی ہلاکت سے چشم پوشی نہیں کرتے۔ معاشرے کی حمایت سے ہم نے پابندی کے ساتھ گوشت خوری کی عادت ڈال لی ہے۔ بغیر یہ جانے ہوئے کہ ہم جن جانوروں کا گوشت کھا رہے ہیں درحقیقت ان کے ساتھ کیسا سلوک کیا جاتا ہے۔

سادھوؤں اور دیگر افراد سے صحبت

تاریخ کے اوراق میں ہم نے دیکھا ہے کہ سبزیاں، انسانوں کی فطری غذا رہی ہیں۔ ابتدائی یونانی اور عبرانی دیومالاؤں سے معلوم ہوتا ہے کہ لوگ ابتدا سے ہی پھل پر گزارہ کرتے تھے۔ قدیم مصری پجاری کبھی بھی گوشت نہیں کھاتے تھے۔ ڈیا جنس اور سقراط جیسے تمام لوگ سبزی خوری کی وکالت کرتے تھے۔ ہندستان میں شاکیانی بدھ نے اہنسا پر زور دیا تھا اہنسا یعنی جانوروں کو نقصان نہ پہنچانے کا اصول۔ انہوں نے اپنے پیروکاروں کو خبردار کیا تھا کہ وہ گوشت نہ کھائیں ورنہ دوسری جاندار مخلوقات ان سے خوف کھانے لگیں گی۔ بدھ نے مندرجہ ذیل میں کچھ اس طرح تبصرہ کیا تھا: ”گوشت خوری صرف اختیاری عادت ہے۔ ابتدا میں ہم اس عادت کو لے کر پیدا نہیں ہوئے تھے۔ گوشت خور افراد اندرونی طور پر رحم کے جذبات عاری ہو جاتے ہیں۔ گوشت خور افراد ایک دوسرے کو ہلاک کرتے ہیں اور ایک دوسرے کو کھاتے ہیں..... اس زندگی میں میں آپ کو کھار ہوں اگلی زندگی میں تم مجھے کھاؤ گے..... اور اس طرح یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ پھر وہ کس طرح (اس فریب نظر کے) تینوں درجات سے چھٹکارہ پائے گا۔“

تاؤ عقیدے کے پیروکار، عیسائیوں اور یہودیوں میں سے بیشتر ابتدائی افراد سبزی خور تھے۔ مقدس انجیل میں کہا گیا ہے ”خدا نے کہا میں نے تمہارے کھانے کے لیے ہر قسم کے اناج اور پھل پیدا کیے ہیں لیکن تمام جنگلی جانوروں اور تمام پرندوں کے لیے غذا کے لیے گھاس پھوس اور پتے دار پودے پیدا کیے ہیں (جنیسس 1:29) گوشت خوری سے روکنے کے لیے مقدس انجیل کی دوسری مثالیں اس طرح ہیں: تم خون سے لتھڑا ہوا گوشت مت کھاؤ کیونکہ خون زندگی ہوتی ہے (جنیسس 9:4) خدا نے کہا ہے۔ تم سے کس نے کہا کہ تم بیل اور بکری کو ہلاک کرو اور مجھے نذرانہ پیش کرو؟ اس معصوم خون سے اپنے آپ کو صاف کر دو تا کہ میں تمہاری دعائیں سکوں ورنہ تمہاری طرف سے اپنا منہ پھیر لوں گا کیونکہ تمہارے ہاتھ خون سے لتھڑے ہوئے ہیں۔ توبہ کرو تا کہ میں تمہیں معاف کر سکوں (عیسائیہ 1:11-16) رومنوں کے نام ایک خط میں عیسیٰ مسیح کے ایک پیروکار سینٹ پال نے کہا تھا: نہ تو گوشت

خوری اور نہ ہی شراب دونوں ہی اچھی باتیں ہیں (سونس 14:21)

ابھی حال ہی میں تاریخ دانوں نے کچھ ایسی قدیم کتابوں کی کھوج کی ہے جو عیسیٰ مسیح اور ان کی تعلیمات پر نئی روشنی ڈالتی ہیں۔ عیسیٰ مسیح نے کہا تھا: جو لوگ جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں اپنے ہی گوشت میں ذن ہوں گے۔ میں نہایت ہی ایمان داری سے تم کو بتاؤں کہ جس نے جاندار کو ہلاک کیا وہ بھی ہلاک ہوگا۔ جس نے جانداروں کو ہلاک کیا اور ان کا گوشت کھایا ایسا ہی جیسے مردار آدمی کا گوشت کھایا۔“

ہندوستانی مذاہب میں گوشت خوری ممنوع ہے کہا جاتا ہے کہ جانداروں کو ہلاک کیے بغیر گوشت کا حصول ناممکن ہے۔ گو جس نے جاندار کو چوٹ پہنچائی اس پر کبھی بھی خدا کا کرم نہیں ہوگا۔ اس لیے گوشت خوری سے پرہیز کرو۔ (ہندو مذہب کا اصول)

مسلمانوں کی مقدس مذہبی کتاب قرآن کریم میں بھی مردار جانوروں ان کے خون اور گوشت کو کھانے سے منع کیا گیا ہے۔

ایک عظیم چینی زین ماسٹر ہان شان زونے ایک نظم تحریر کی تھی جس میں سختی کے ساتھ گوشت خوری کو منع کیا گیا ہے: جلدی سے بازار جاؤ اور گوشت اور مچھلی خرید کر اپنے بیوی بچوں کو کھلاؤ۔ لیکن ان کی زندگیاں آپ کی بقا کے لیے کیوں استعمال کی جائیں۔ یہ غیر توجیہی ہے اس سے آپ کو جنت نہیں ملے گی بلکہ آپ جہنم کا ایندھن بنیں گے۔

بہت سے مشہور ادیب، فنکار، سائنسدان، فلسفی اور شخصیات سبزی خور اور نباتات خور تھیں۔ مندرجہ ذیل اشخاص نے سبزی خوری کو بڑے جوش و خروش سے اپنایا تھا۔ محمد، شاکیانہ بدھ، عیسیٰ مسیح، ورگل، ہیورلس، پلیٹو، اووڈ، پیٹرارج، فیسا غورث، سقراط، ولیم شیکسپیر، وولٹائر، سمر آئزک، نیوٹن، لیونارڈو ڈاؤنچی، چارلس ڈارون، بنجامن فرینکلین، رالف والڈو ایمرسن، ہینری ڈیوڈ تھوریو، ایملی زولا، برٹرنڈ انڈرسل، رچرڈ ویکز، پرسی بیش شیلی، ایچ جی ویلز، البرٹ آئنسٹائن، رابندر ناتھ ٹیگور، لیونالٹائے، جارج برنارڈشا، مہاتما گاندھی، البرٹ شوینر اور موجودہ شخصیات میں سے کچھ ہیں پال نیومین، میڈونا، شہزادی ڈائنا، لنڈ سے ویکز، پال میک کارٹنی اور کینڈس

برگن۔

البرٹ آکسٹائن نے کہا تھا: میرے خیال میں سبزی خوری سے جو تبدیلیاں اور پاکیزہ اثرات کسی انسانی فطرت پر مرتب ہوتے ہیں وہ بنی نوع انسانی کے لیے بے حد مفید ہوتے ہیں۔ لہذا سبزی خوری کو اپنانا لوگوں کے لیے ایک پاکیزہ اور پرسکون عمل ہوگا۔ تاریخ میں درج بہت سی اہم شخصیات اور سادھوؤں نے کچھ اسی طرح کا مشورہ دیا ہے۔

مرشد اعلیٰ کے جوابات

س: جانوروں کو کھانا جانداروں کو کھانے کے مترادف ہے کیا سبزیوں کو خوراک بنانا بھی ایک طرح کی ہلاکت کے مترادف نہیں ہے؟

م: پودوں کو کھانا بھی ایک طرح سے جانداروں کی ہلاکت ہی ہے اور کرم سے متعلق کچھ رکاوٹ بھی پیدا کرے گا لیکن اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اگر کوئی شخص کو ان میں طریقہ کی مشق روزانہ ڈھائی گھنٹے تک کرے تو کرم سے متعلق اثرات بد سے چھٹکارہ حاصل کیا جاسکتا ہے چونکہ ہمیں اپنی بقا کے لیے غذا چاہئے اس لیے ہم ایسی غذا کا انتخاب کرتے ہیں جس میں کم از کم شعور ہو اور جس کو کم از کم نقصان پہنچے۔ پودوں میں 90 فیصد پانی ہوتا ہے اس لیے ان میں شعور بہت کم ہوتا ہے اور ان کو پریشانی و چوٹ کا احساس بھی بہت کم ہوتا ہے۔ مزید یہ متعدد سبزیوں کو کھانے کے لیے ان کو جڑوں سے نہیں کاٹا جاتا ہے بلکہ دیکھا جائے تو ان کی شاخوں اور پتوں کو کاٹ کر ہم ان کی لاجبسی تولید میں مدد ہی کرتے ہیں۔ نتیجہ میں ان پودوں کا فائدہ ہی ہوتا ہے اس لیے باغبانی کے ماہرین کہتے ہیں کہ پیڑ پودوں کی کانٹ چھانٹ سے ان کی نشوونما اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ بات پھلوں کے سلسلے میں زیادہ صادق آتی ہے جب پھل پک جاتے ہیں تو خوشبو، رنگ اور

لذت سے لوگوں کو اپنی طرف راغب کرتے ہیں یہی وہ طریقہ ہے جس سے پھل دار پیز ایک وسیع رقبے میں اپنے بیجوں کو پھیلانے کا مقصد حاصل کرتے ہیں اگر ہم ان کو توڑ کر نہ کھائیں تو زیادہ پک کر وہاں پر ہی نپک جائیں گے اور سڑ جائیں گے۔ پیڑ کے سائے کی وجہ سے بیجوں تک سورج کی روشنی نہیں پہنچے گی اور بیج مر جائیں گے اس لیے سبزیوں اور پھلوں کو کھانا ایک فطری رجحان ہے جس کی وجہ سے ان کو کوئی چوٹ نہیں پہنچتی۔

س: بیشتر لوگوں کا خیال ہے کہ سبزی خور چھوٹے اور دبے پتلے ہوتے ہیں جبکہ گوشت خور لمبے اور موٹے تازے ہوتے ہیں کیا یہ صحیح ہے؟

م: ضروری نہیں کہ سبزی خور چھوٹے اور دبے پتلے ہوں۔ اگر ان کی غذا متوازن ہو تو وہ بھی لمبے چوڑے اور مضبوط ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ تمام بڑے بڑے جانور مثلاً ہاتھی، چوپائے، ژراف، دریائی گھوڑے وغیرہ صرف پھل اور سبزیاں کھاتے ہیں وہ گوشت خور جانوروں کے مقابلے میں زیادہ مضبوط، بہت نرم خور اور انسانوں کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ لیکن گوشت خور جانور نہ صرف تند خو ہوتے ہیں بلکہ ہمارے لیے بے کار ہوتے ہیں۔ اگر انسان زیادہ سے زیادہ جانوروں کو کھانے لگے تو اس کے اندر بھی حیوانی خصلتیں پیدا ہو جائیں گی۔ ضروری نہیں کہ گوشت خور افراد لمبے چوڑے اور مضبوط ہوں بلکہ ان کی اوسط عمر بھی کم ہوتی ہے۔ اسکیمو جو مکمل طور پر گوشت پر منحصر ہوتے ہیں کیا وہ لمبے چوڑے اور مضبوط ہوتے ہیں؟ کیا ان کی عمر طویل ہوتی ہے؟ میرا خیال ہے کہ بات آپ کی سمجھ میں آگئی ہوگی۔

س: کیا سبزی خور انڈے کھا سکتے ہیں؟

م: نہیں جب ہم انڈے کھاتے ہیں تو بھی ہلاکت کے مرتکب ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تجارتی پیمانے پر دستیاب انڈے غیر بار آور ہوتے ہیں اس لیے ان کے کھانے سے کوئی ہلاکت نہیں ہوتی ہے۔ بظاہر یہ صحیح لگتا ہے۔ کوئی بھی انڈا اس لیے بار آور نہیں ہوتا کیونکہ اس مقصد کے لیے موافق حالات ختم کر دیئے جاتے ہیں اس لیے انڈے سے بچہ نکلنے کا قدرتی مقصد پورا نہیں ہو پاتا۔ گوکہ بچہ نہیں پیدا ہو پاتا پھر اس کے اندر جنمی قوت تو برقرار ہی رہتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ انڈوں کے اندر جنمی قوت ہوتی ہے ورنہ پھر بیضے ایسے خلیے کیوں ہوتے ہیں جو بار آور ہو سکتے ہیں؟ کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ انڈوں میں

انسانی جسم کے لئے لازمی تغذیات، مثلاً پروٹین اور فاسفورس موجود ہوتے ہیں لیکن پروٹین بین کرڈ میں اور فاسفورس آلوجیمیسی کئی سبزیوں میں موجود ہوتا ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ عہد قدیم سے اب تک ایسے بہت سے عظیم سادھو ہوئے ہیں جو اٹھایا گوشت نہیں کھاتے تھے اور اس کے باوجود انہوں نے طویل عمر پائی۔ مثال کے طور پر، یگ گوانگ ماسٹر کے ہر کھانے میں ایک پیالہ بھر سبزیاں اور تھوڑے سے چاول ہوتے تھے اس کے باوجود وہ اسی برس تک زندہ رہے۔ اس کے علاوہ انڈے کی زردی میں کولسٹرول کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے جو عوارض قلب کی ایک بڑی وجہ ہوتا ہے۔ یہ مرض امریکا اور فارموسا میں اول نمبر کا قاتل کہلاتا ہے۔ اس میں کوئی تعجب نہیں کیونکہ کہ بیشتر مریض اٹھ خور ہوتے ہیں۔

س: آدمی جانور اور مرغیاں مثلاً سور، مویشی، مرغیاں وغیرہ پالتا ہے کیا وجہ ہے کہ ہم ان کو نہیں کھا سکتے ہیں؟

م: کیوں؟ والدین اپنے بچوں کو پالتے ہیں۔ کیا ان کو یہ حق پہنچتا ہے کہ وہ ان کو کھالیں؟ تمام جانداروں کو زندہ رہنے کا حق حاصل ہے اور کوئی ان کو اس سے محروم نہیں کر سکتا اگر ہانگ کا نگ کے قوانین پر نگاہ ڈالیں تو ہم کو معلوم ہوگا کہ وہاں خود اپنے آپ کو ہلاک کرنا بھی خلاف قانون ہے۔ تو سوچئے کہ دوسرے جانداروں کو ہلاک کرنا کتنی بڑی خلاف ورزی ہوئی؟

س: جانداروں کو لوگوں کی غذا کے لیے پیدا کیا گیا ہے اگر ہم ان کی نہیں کھائیں گے تو ان کی آبادی سے یہ زمین بھر جائے گی۔ ہے نا؟

م: یہ بالکل لغو بات ہے آپ کسی جانور کو ہلاک کرنے سے پہلے کیا اس سے معلوم کرتے ہیں کہ آیا وہ ہلاک ہونا یا کھایا جانا پسند کرے گا؟ تمام جانداروں کی خواہش ہے کہ وہ زندہ رہیں اور وہ مرنے سے ڈرتے ہیں۔ جب ہم نہیں چاہتے کہ شیر ہم کو کھائے تو پھر انسان جانوروں کو کیوں کھائے؟ بنی نوع انسان تو اس دنیا میں صرف لاکھوں برس سے ہی موجود ہے لیکن اس کی موجودگی سے قبل ہی جانوروں کی کئی اقسام موجود تھیں۔ کیا ان سے یہ زمین پٹ گئی تھی۔ تمام جاندار ایک قدرتی ماحولیاتی توازن برقرار رکھتے ہیں

جب غذا کی کمی ہو جائے گی اور جگہ کی قلت ہوگی تو اس سے آبادی میں خطرناک حد تک کمی ہو جائے گی لہذا آبادی مناسب حد میں ہوتی ہے۔

س: میں نباتات خور کیوں ہوں؟

م: میں ایک سبزی خور اس لیے ہوں کیونکہ میرے اندر موجود خدا بھی چاہتا ہے۔ سمجھے؟ گوشت خوری ہلاک نہیں کیے جانے کے عالمی اصول کے خلاف ہے۔ ہم خود بھی ہلاک کیا جانا پسند نہیں کرتے ہیں اور ہم یہ بھی نہیں چاہتے کہ کوئی ہمیں چرالے اب اگر دوسروں کے ساتھ ایسا کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہوا کہ ہم اپنے ہی خلاف کام کر رہے ہیں اور اس سے ہم پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں ہر وہ کام جو ہم دوسروں کے خلاف کرتے ہیں ہم کو پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے آپ اپنے آپ کو نہیں کاٹتے ہیں نہ ہی اپنے آپ کو چاقو گھونپتے ہیں اسی طرح سے آپ دوسروں کو نہیں مار سکتے۔ سمجھے؟ اس سے ہم مصیبت میں پڑ جائیں گے لہذا ہمیں ایسا نہیں کرنا چاہئے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہوا کہ ہم اپنے آپ کو ہر طرح سے محدود کر لیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم اپنی زندگی کو تمام دوسری زندگیوں کے لیے وسیع کر دیں۔ ہماری زندگی ہمارے جسم تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ یہ تمام جانوروں اور دیگر مخلوقات تک پھیلی ہوئی ہے۔ یہی چیز ہم کو عظمت و رفعت مسرت اور لامحدودیت عطا کرتی ہے۔ ٹھیک ہے نا؟۔

س: کیا آپ ہم کو نباتات خوری کے بارے میں بتائیں گی اور یہ کہ کس طرح اس سے عالمی امن قائم کرنے میں مدد ملے گی۔

م: ہاں کیوں نہیں؟ آپ کو معلوم ہے کہ دنیا کی تمام جنگیں اقتصادی وجوہ سے لڑی گئی ہیں تو اس کا مقابلہ کریں۔ اقتصادی مسائل کا حل فوری توجہ چاہتا ہے جب وہاں پر غذا کی کمی ہو یا مختلف ممالک کے درمیان غذائی تقسیم میں عدم توازن ہو۔ اگر آپ وقت نکال کر میگزین پڑھیں اور نباتات خوری کے بارے میں تحقیق کریں تو آپ کی سمجھ میں یہ بات اچھی طرح آجائے گی۔ گوشت کے لئے مویشی پروری کی وجہ سے ہماری اقتصادی حالت ہر لحاظ سے دیوالیہ ہو گئی ہے اس سے پوری دنیا خصوصاً تیسری دنیا کے ممالک میں غذا کی کمی ہو گئی ہے۔

صرف میں ہی ایسا نہیں کہہ رہی ہوں۔ ایک امریکی شہری نے بھی جس نے اس پر تحقیق کی اور ایک کتاب تصنیف کی ایسا ہی کہا ہے۔ آپ کسی بھی دکان سے نباتات خوری پر تحقیق اور غذائی پروسیسنگ پر تحقیق کے بارے میں کتاب لے کر پڑھ سکتے ہیں۔ آپ جان رابنسن کی کتاب ”ڈائمیٹ فار اے نیو امریکہ“ پڑھ سکتے ہیں۔ وہ ایک بہت ہی مشہور آکس کریم ملینا ہے۔ اس نے نباتات خور بننے کے لئے سب کچھ چھوڑ دیا تاکہ اپنی خاندانی روایت اور تجارت کے خلاف تصنیف کر سکے۔ اس کو بے اندازہ دولت، ساکھ اور تجارت کا نقصان ہوا لیکن اس نے یہ سب کچھ صداقت کے لئے برداشت کیا۔ یہ ایک بہت ہی اچھی کتاب ہے ایسی بہت سی کتابیں اور میگزین ہیں جن سے آپ نباتاتی غذا کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل کر سکتے ہیں نیز یہ بھی کس طرح اس سے امن عالم کے قیام میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ کو معلوم ہے کہ جانوروں کو کھلانے سے ہم غذا کے معاملے میں دیوالیہ ہو گئے ہیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ غذا کے لئے ایک گائے کی پرورش میں ہم نے کتنی پروٹین، دوائیں، پانی، افرادی قوت، کاریں، ٹرک سڑکوں کی تعمیر اور لاکھوں ایکڑ زمین برباد کی ہے۔ سمجھے؟ اگر یہی سب چیزیں مساوی طور پر ترقی پذیر ممالک میں تقسیم کر دی جاتیں تو ہم غذائی مسئلے کو حل کر سکتے تھے۔ تو اگر کسی ملک کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ اپنے عوام کو بچانے کے لئے دوسرے ملک پر حملہ کر دیتا ہے۔ طویل مدت کے بعد اس کے مضر اثرات رونما ہوتے ہیں۔ کیا سمجھے؟

جیسا بوڈے ویسا ہی کاٹو گے۔ اگر ہم اپنی غذا کے لئے کسی دوسرے کو ہلاک کریں گے بعد میں کسی وقت کوئی دوسرا ہم کو بھی غذا کے لئے ہلاک کرے گا، اگلی بار کسی اور شکل میں اگلی نسل میں، کتنی دردناک صورتحال ہے۔ ہم لوگ اتنے دانشمند ہیں، اتنے مہذب ہیں اور پھر بھی اپنے پڑوسی ممالک کی پریشانیوں اور مصیبتوں کے بارے میں نہیں جانتے، اس کی وجہ صرف ہماری بھوک، ہماری لذت دہن اور ہمارے معدے ہیں۔

ایک آدمی کا پیٹ بھرنے اور اس کو تغذیہ فراہم کرنے کے لئے ہم کئی جانداروں کو مار ڈالتے ہیں اور متعدد انسانوں کو بھوکا مارتے ہیں۔ ہم صرف جانوروں کے بارے میں ہی بات نہیں کر رہے ہیں۔ سمجھے؟

تب یہ غلطیاں، جو سہو یا غیر سہواً سرزد ہوتی ہیں ہمارے ضمیر پر بوجھ بن جاتی ہیں اور یہ ہم کو کینسر، ٹی بی اور ایڈز سمیت دیگر دوسری لاعلاج بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھئے آپ کا ملک امریکہ کیوں ان کا سب سے زیادہ شکار ہے۔ یہاں کینسر کی بیماری دنیا میں سب سے زیادہ پھیلی ہوئی کیونکہ امریکی بہت زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ یہاں کے لوگ دنیا کے دوسرے افراد کے مقابلے میں سب سے زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھئے کہ چینی لوگ یا کمیونسٹ ممالک کے دیگر افراد کے درمیان کینسر کی بیماری کی شرح سب سے زیادہ کیوں نہیں ہے؟ کیونکہ وہ اتنا زیادہ گوشت نہیں کھاتے ہیں۔ کیا سمجھے؟ یہ میرا خیال نہیں ہے بلکہ یہ تحقیقات سے ظاہر ہے۔ ٹھیک ہے نا؟ پھر مجھے الزام مت دیجئے گا۔

س: نباتات خورد بننے کے بعد ہمیں کون سے روحانی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

م: مجھے اس طرح کے سوال سے بے حد مسرت ہوئی ہے کیونکہ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ روحانی فوائد پر توجہ دیتے ہیں۔ بیشتر افراد جب نباتاتی خوراک کے بارے میں سوالات پوچھتے ہیں تو ان کا دھیان صرف صحت، غذا اور اپنے جسم پر ہوتا ہے۔ نباتاتی خوراک کا روحانی پہلو یہ ہے کہ یہ بہت ہی صاف و ستھری اور غیر متشدد ہوتی ہے۔

تم دوسروں کو ہلاک نہ کرو۔ جب خدا نے یہ کہا تھا تو اس کا مطلب یہ نہیں تھا کہ صرف انسانوں کو ہلاک نہ کرو۔ کیا اس نے یہ نہیں کہا تھا کہ اس نے تمام جانوروں کو ہمارے فائدے کے لئے تخلیق کیا ہے؟ کیا اس نے جانوروں کی دیکھ بھال ہمارے سپرد نہیں کی تھی؟ اس نے کہا تھا کہ ان کی دیکھ بھال کرو اور ان پر حکمرانی کرو۔ کیا آپ جب اپنی رعایا پر حکمرانی کرتے ہیں تو کیا ان کو ہلاک کرتے ہیں اور ان کو اپنی غذا بناتے ہیں؟ پھر آپ ایسے حکمراں ہوں گے جس کے آس پاس کوئی نہ ہوگا؟ تو اب آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ اس سے خدا کا کیا مطلب ہے۔ ہم کو اس پر عمل کرنا چاہئے۔ اس سے اس سلسلے میں سوال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس نے تو سب کچھ صاف صاف کہہ دیا ہے۔ لیکن اس کو کون سمجھتا ہے سوائے خدا کے؟

اس لئے خدا کو سمجھنے کے لئے اُس جیسا ہی بننا پڑے گا۔ میں آپ کو اس کے لئے مدعو کرتی ہوں۔ جب آپ خدا سے لو لگاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ آپ اس کی عبادت کرتے ہیں اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس جیسے بن جاتے ہیں۔ آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اور خدا ایک ہیں میں اور میرا باپ ایک ہیں۔ کیا

ایسا ہی عیسیٰ مسیح نے نہیں کہا تھا۔ اگر وہ کہتے ہیں کہ وہ اور اس کا باپ ایک ہیں تو کیا ہم اور ان کے باپ ایک نہیں ہو سکتے کیونکہ ہم بھی اسی خدا کی اولاد ہیں۔ اور عیسیٰ مسیح نے یہ بھی کہا تھا کہ خدا جو کچھ کرتا ہے ہم اس سے بہتر کر سکتے ہیں۔ اس لئے کون جانتا ہے کہ ہم خدا سے بھی بہتر ہو سکتے ہیں۔

جب ہم خدا کے بارے میں کچھ نہیں جانتے ہیں تو پھر اس کی عبادت کیوں کریں؟ کیوں اندھا عقیدہ رکھیں؟ ہم کو سب سے پہلے یہ جاننا چاہئے کہ ہم کس کی عبادت کر رہے ہیں بالکل اسی طرح جس طرح ہم اس لڑکی کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں جس سے شادی کرنا چاہتے ہیں۔ آج کل یہ عام بات ہے کہ ہم ڈیٹنگ سے پہلے شادی نہیں کرتے ہیں۔ تو ہم اندھے عقیدے کے ساتھ خدا کی عبادت کیوں کریں؟ ہمیں یہ مطالبہ کرنے کا حق حاصل ہے کہ خدا ہمارے سامنے ظاہر ہو اور اپنے آپ کو ہم سے واقف کرائے۔ ہم جس خدا کی عبادت کرنا چاہتے ہیں اس کے انتخاب کا حق ہمیں حاصل ہے۔

تو اب آپ یہ سمجھ ہی گئے ہوں گے کہ انجیل میں بالکل صاف صاف کہا گیا ہے کہ ہم کو نباتات خور ہونا چاہئے۔ عمدہ صحت کے لئے ہم کو نباتات خور ہونا چاہئے۔ تمام سائنسی وجوہ سے ہم کو نباتات خور ہونا چاہئے۔ تمام معاشی وجوہ سے ہم کو نباتات خور ہونا چاہئے۔ تمام رحم و کرم کے جذبات کی وجہ سے ہم کو نباتات خور ہونا چاہئے۔ یہاں تک کہ دنیا کو بچانے کے لئے ہمیں نباتات خور ہونا چاہئے۔

کچھ تحقیقات میں یہ کہا گیا ہے کہ اگر مغربی ممالک کے لوگ ہفتے میں ایک بار نباتاتی غذا کا استعمال کریں تو ہم ہر سال ایک کروڑ ساٹھ لاکھ قحط زدہ لوگوں کو بچا سکتے ہیں۔ چاہے آپ مقلد نہ بنیں چاہے میرے طریقے پر عمل نہ کریں پھر بھی اپنے لئے، دنیا کی خاطر برائے کرم نباتات خور بن جائیں۔

س: اگر ہر شخص پودوں کو غذا بنالے تو کیا اس سے غذا کی کمی نہیں ہو جائے گی؟

م: نہیں۔ زمین کے ایک ٹکڑے سے جانوروں کے لئے جتنا چارہ حاصل کیا جا سکتا ہے اس سے 14 گنا غذا زمین کے اسی حصے پر فصل اگا کر انسانوں کے لئے حاصل کی جا سکتی ہے۔ ایک ایکڑ پر اگائے جانے والے پودوں سے 800,000 کیلوری توانائی حاصل کی جا سکتی ہے لیکن اگر انہی پودوں کو مویشی پروری کے لئے حاصل کیا جائے تو ان کے گوشت سے صرف 200,000 کیلوری توانائی ہی حاصل کی

جاسکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس طرح 600,000 کیلوری توانائی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس طرح سبز خوراک، گوشت کے مقابلے میں کہیں زیادہ موثر اور کفایتی ہوتی ہے۔

س: کیا کوئی سبزی خور مچھلی کھا سکتا ہے؟

م: اگر آپ مچھلی کھانا چاہتے ہیں تو کھائیں۔ لیکن اگر آپ سبز خوراک کھانا چاہتے ہیں تو مچھلی کوئی سبزی نہیں ہے۔

س: کچھ لوگ کہتے ہیں کہ ہمدردی اور رحم سے بھر ادل ہونا اہم ہے لیکن اس کے لیے نباتات خور ہونا ضروری نہیں ہے۔ کیا اس کا کوئی مطلب ہے؟

م: اگر کوئی آدمی درحقیقت رحم دل ہے تو پھر وہ دوسرے جاندار کا گوشت کیوں کھائے؟ اگر وہ اس کے مصائب و آلام کو محسوس کرتا ہے تو پھر وہ اس کے گوشت کو کھانے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ گوشت خوری ہمدردی سے پرے ہے اس لئے رحم و کرم سے معمور دل والا اس کو کیسے کر سکتا ہے؟

مرشد لیہہ چیہ نے ایک بار کہا تھا کہ ”اگر کوئی شخص دوسرے کو ہلاک کرتا ہے اور اس کا گوشت کھاتا ہے تو اس دنیا میں اس سے زیادہ کوئی ظالم و جاہل اور برا نہیں ہو سکتا۔“ تو وہ کس طرح یہ دعوا کر سکتا ہے کہ اس کے جسم کے اندر ایک نرم دل ہے؟

میشیس نے بھی کہا تھا۔ ”اگر آپ کسی کو زندہ دیکھتے ہیں تو آپ اس کو ہلاک نہیں کر سکتے اور اگر آپ اس کی سسکیاں اور درد بھری آواز سنتے ہیں آپ اس کا گوشت نہیں کھا سکتے۔ اس ایک حقیقی رحم دل آدمی گوشت کو خدا نہیں بنا سکتا۔“ انسان عقل و دانش میں جانوروں سے آگے ہے اور ہم ان کو بنا کسی مزاحمت کے ہلاک کرنے کے لئے ہتھیار استعمال کر سکتے ہیں اس لئے وہ اپنے دل میں ہمارے خلاف نفرت لے کر مرتے ہیں اس لئے وہ آدمی جو چھوٹے اور کمزور جانداروں کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ اپنے آپ کو جنٹلمین کہلانے کا حقدار نہیں ہے۔ جب جانوروں کو ہلاک کیا جاتا ہے تو ان کو از حد ذہنی اور جسمانی تکلیف پہنچتی ہے اور ان کے دل و دماغ میں خوف اور غصہ پیدا ہوتا ہے اس سے ان کے گوشت میں زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں جو اس گوشت کو کھانے والے کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ کیونکہ جانوروں کے اندر ارتعاش کی

فریکوئنسی انسانوں سے کم ہوتی ہے اس لئے وہ ہمارے ارتعاش کو متاثر کرتی ہے اور نتیجتاً ہمارے دماغ کے نشوونما کو متاثر کرتی ہے۔

س: کیا نام و نہاد سہل پسند سبزی خور ہونا ٹھیک ہے؟ (سہل پسند سبزی خور اپنی سہولت سے گوشت بھی کھالیتے ہیں۔ وہ گوشت اور سبزی کا ملا جلا کھانا لیتے ہیں)

م: نہیں۔ جیسے اگر غذا کو کسی زہریلے رقیق میں رکھ کر نکال لیا جائے تو کیا آپ کے خیال میں وہ زہریلی نہیں ہوگا؟ مہا پروری نروان سوتر میں مہا کشیب بدھ سے پوچھتے ہیں جب ہم بھکشا مانگتے ہیں تو ہم کو گوشت کے ساتھ سبزی کا سالن دیا جاتا ہے کیا ہم اس کھانے کو کھا سکتے ہیں؟ ہم اس کھانے کو کس طرح پاک کریں۔ ”مہا تمابدھ نے جواب دیا۔ اس کو پانی سے صاف کر کے گوشت سے الگ کر لو پھر اس کو کھاؤ۔“

مندرجہ بالا بات چیت سے ہم سمجھ سکتے ہیں کہ گوشت ہی نہیں ہم گوشت کے ساتھ پکائی گئی سبزی بھی نہیں کھا سکتے۔ پہلے اس کو پانی سے دھونا پڑے گا۔ اس طرح یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ مہا تمابدھ اور ان کے پیروکار سبزی خور اک کھایا کرتے تھے۔ تاہم کچھ لوگ مہا تمابدھ پر یہ الزام لگاتے ہیں کہ سہل پسند سبزی خور تھے اور جب لوگ بھکشا میں گوشت دیا کرتے تھے تو وہ اس کو کھالیا کرتے تھے۔ یہ بالکل ہی لغو ہے۔ جو لوگ ایسا کہتے ہیں انہوں نے ان کی تحریروں کا یا تو بہت کم مطالعہ کیا ہے یا پھر ان کو بالکل ہی نہیں سمجھا ہے۔

ہندوستان میں 90 فی صد سے زیادہ لوگ سبزی خور ہیں۔ جب لوگ پیلیے پکڑوں میں سادھوؤں کو دیکھتے ہیں تو وہ جانتے ہیں کہ ان کو سبزی خور دینا چاہئے۔ یہ بات ناقابل ذکر ہے کہ بیشتر کے پاس دینے کے لئے گوشت ہوتا ہی نہیں۔

س: بہت دن پہلے میں نے ایک مرشد کو یہ کہتے ہوئے سنا تھا کہ ”مہا تمابدھ نے ایک سور کا پایہ کھالیا تھا اور وہ ڈائریا سے مر گئے تھے۔“ کیا یہ صحیح ہے؟

م: بالکل نہیں۔ ان کے مرنے کی وجہ وہ مکرمتا (مشروم) تھا جو انہوں نے کھایا تھا۔ اگر ہم برہمنی زبان سے اس کا براہ راست ترجمہ کریں تو اس کا مطلب ہوگا ”سور کا پایہ“، لیکن درحقیقت وہ سور کا پایہ نہیں تھا۔ بالکل اسی طرح جیسے ایک پھل کا نام لاگن ہے (چینی زبان میں اس کا مطلب ہے اٹھ دہے کی آنکھ)

ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو نام سے تو سبز یاں نہیں معلوم پڑتی ہیں مگر ہوتی وہ سبز یاں ہی ہیں جیسے کہ ”اژدہے کی آنکھ۔ ایسے ہی کمر متے کو برہمنی زبان میں ”سور کا پایہ“ یا ”سور کی شادمانی“ کہا جاتا ہے لیکن اس کا تعلق سور سے بالکل ہی نہیں ہے۔ قدیم ہندوستان میں اس طرح کا کمر متا نایاب ہوتا تھا اور اس کو تلاش کرنا بے حد مشکل تھا اس لئے لوگ اس کو عقیدت کے ساتھ مہا تما بدھ کو پیش کرتے تھے۔ یہ کمر متا زمین کے اوپر نہیں اگتا تھا بلکہ زمین کے نیچے پایا جاتا تھا۔ لہذا لوگ اس کی تلاش میں سور کی مدد لیتے تھے۔ سور اس کمر متے کو بے حد شوق سے کھاتے تھے۔ وہ اس کو سونگھ کر تلاش کرتے تھے۔ مل جانے پر وہ اس کو مٹی کے اندر سے اپنے پیر کی مدد سے نکال کر کھالیتے تھے۔ یہی وجہ ہے اس قسم کے کمر متے کو ”سور کا پایہ“ یا ”سور کی شادمانی“ کے نام سے پکارتے تھے۔ درحقیقت یہ دونوں نام اسی کمر متے سے متعلق ہیں۔ چونکہ اس کا ترجمہ لاپرواہی سے کیا گیا اور لوگ اس کی وجہ تسمیہ کو اچھی طرح سمجھ نہیں پاتے ہیں اس لئے ان کو یہ غلط فہمی ہو جاتی ہے کہ مہا تما بدھ گوشت کے شوقین تھے۔ یہ نہایت ہی قابل افسوس بات ہے۔

س: گوشت کے شوقین کچھ لوگ کہتے ہیں کہ چونکہ انہوں نے گوشت تو قصائی سے خریدا ہے اس لئے وہ اس کی ہلاکت کے ذمہ دار نہیں ہیں آپ کے خیال میں کیا یہ صحیح ہے؟

م: یہ ایک فاش غلطی ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ قصائی اس لئے ان جانوروں کو مارتا ہے کیونکہ لوگ گوشت کھانا چاہتے ہیں۔ لہذا اوتار سوتر میں مہا تما بدھ نے کہا ہے۔ ”اگر کوئی گوشت نہ کھائے تو کوئی جانور ہلاک نہیں کیا جائے گا۔ اس لئے گوشت کھانا اور جانداروں کو مارنا ایک ہی قسم کا گناہ ہے۔ الاتعداد جانداروں کی ہلاکتوں کی وجہ سے قدرتی اور انسانی آفات برپا ہو رہی ہیں جنگلیں بھی انہی ہلاکتوں کی وجہ سے ہو رہی ہیں۔

س: کچھ لوگ کہتے ہیں کہ پودوں میں زہریلے مادوں جیسے یوریا یورکینیس وغیرہ کی پیداوار نہیں ہوتی ہے لیکن پھل اور سبزیوں کے پیدا کار پودوں پر جراثیم کش دوائیں کافی مقدار میں چھڑکتے ہیں جو ہماری صحت کے لئے انتہائی مضر ہیں۔ کیا ایسا ہے؟

م: اگر کسان جراثیم کش دوائیں میں یا دوسرے زہریلے کیمیاوی مادے جیسے ڈی ڈی ٹی وغیرہ فصلوں پر چھڑکتے ہیں تو اس کی وجہ سے کینسر بانجھ پن اور جگر کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ ڈی ڈی ٹی جیسے

زہریلے مادے چربی میں سرایت کر جاتے ہیں اور عام طور پر جانوروں کی چربی میں اکٹھا ہو جاتے ہیں۔ جب آپ گوشت کھاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا آپ ان زہریلے مادوں کو اپنی جسم میں پہنچا رہے ہیں جو جانوروں کی اس چربی میں اکٹھا تھے جو پرورش کے دوران ان کے جسم کا حصہ بنے تھی۔ یہ مقدار پھلوں، سبزیوں اور اناج کے مقابلے میں تیرہ گنا زیادہ تھی۔ ہم پھلوں کی سطح سے جراثیم کش مادوں کو صاف کر سکتے ہیں مگر جانوروں کی چربی سے ان کو الگ نہیں کر سکتے۔ چربی اس وجہ سے اکٹھا ہوتی ہے کیونکہ جراثیم مادے بڑھتے ہی رہتے ہیں۔ اس لئے اس غذائی زنجیر کے آخری سرے پر موجود صارف سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

لووا یونیورسٹی میں کئے گئے تجربات سے معلوم ہوتا ہے انسانی اجسام میں موجود جراثیم کش مادے زیادہ تر گوشت خوری سے ہی در آتے ہیں۔ انہوں نے کھوج کی ہے کہ سبزی خور افراد کے مقابلے میں گوشت خور افراد کے اجسام میں جراثیم کش مادوں کی مقدار دو گنی ہوتی ہے۔ درحقیقت گوشت میں جراثیم کش مادوں کے علاوہ دیگر زہریلے مادے بھی ہوتے ہیں۔ مویشی پروری کے دوران ان کی غذاؤں میں کیسیاوی مادے، ان کی نشوونما کی رفتار میں تیزی لانے، گوشت کے رنگ لذت اور بناوٹ کو بدلنے اور گوشت کو محفوظ رکھنے کے لئے ملائے جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر نائٹریٹس سے تیار محفوظ رکھنے والی اشیاء (PRESERVATIVE) از حد زہریلی ہوتی ہیں۔ 18 جولائی 1971 کے شمارے میں نیویارک ٹائمز کی رپورٹ کے مطابق، ”گوشت خوروں کی صحت کو سب سے بڑا پوشیدہ خطرہ گوشت میں موجود نظر نہ آنے والے کثافتی مادوں سے ہوتا ہے ان میں سیلمون میں موجود بیکیٹیریا جراثیم کش ادویات پر یزروئیوز، ہارمفس، اینٹی بائیوٹک اور دیگر کیسیاوی مادوں کے بچے کھچے اجزاء شامل ہیں۔ اس کے علاوہ جانوروں کو بیماری سے بچاؤ کے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں جن کا اثر ان کے گوشت میں باقی رہتا ہے۔ اس لئے پھلوں، خشک میووں، پنیر، مکئی اور دودھ سے حاصل پروٹین جانوروں کے گوشت سے حاصل اس پروٹین کے مقابلے میں زیادہ صاف ہوتی ہے جس میں پانی میں تحلیل نہ ہونے والی 56 فی صد گندگی ہوتی ہے۔ تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ کھانے میں شامل کئے جانے والے مصنوعی مادے کینسر دیگر بیماریوں یا رحم میں بچے کی خرابی کی وجہ بن

نباتات خوری: عالمی آبی بحران کا بہترین حل

اس کرہ زمین پر تمام جاندار مخلوقات کی بقا کے لئے پانی ایک لازمی عنصر ہے۔ تاہم اسٹاک ہوم انٹرنیشنل واٹر انسٹی ٹیوٹ (SIWI) کے مطابق اس سیارے پر پانی کے بے جا استعمال نے آئندہ نسلوں کے لئے اس پیش قیمت وسیلے کو خطرے میں ڈال دیا ہے۔

مندرجہ ذیل میں اس سلسلے میں کچھ حیرت انگیز حقائق بیان کئے گئے ہیں جو 16 سے 20 اگست 2004 کے درمیان منعقدہ ایس آئی ڈبلیو آئی کی سالانہ عالمی ورلڈ واٹر ویک کانفرنس میں پیش کئے۔

• کئی دہائیوں سے غذائی پیداوار میں اضافے نے آبادی میں اضافے کے مسئلے کو الگ تھلگ کر دیا ہے۔ لہذا اب مزید پیداوار کے لئے دنیا میں پانی کی کمی ہو رہی ہے۔

• فی کلوگرام گوشت کی پیداوار کے لئے جانوروں کو مطلوبہ اناج کی پیداوار کے لئے دس سے پندرہ ہزار کلوگرام پانی کی ضرورت ہے۔ (اس طرح کارکردگی کی شرح 0.01 فی صد تک پہنچتی ہے۔ اگر کوئی عام صنعت اس شرح سے کام کرے تو اس کو فوراً بند کر دیا جائے گا)

• دستیاب پانی کا 90 فی صد تک اناج اگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

• آسٹریلیا جیسے ممالک جہاں پانی کی پہلی ہی قلت ہے گوشت کی شکل میں پانی درآمد کرتے ہیں۔

• ترقی پذیر ممالک میں، گوشت خور افراد جو وسائل استعمال کرتے ہیں وہ روزانہ 5000 لیٹر (1100 گیلن) پانی کے برابر ہوتے ہیں جبکہ اس کے مقابلے میں سبزی خور افراد کے ذریعہ روزانہ استعمال کی جانے والی مقدار ایک ہزار سے 2 ہزار لیٹر (دو سے چار گیلن) ہے۔ (گارجین 23 اگست 2004 کے شمارے کی ایک رپورٹ)

مزید برآں ایس آئی ڈی بلو آئی کی رپورٹ سے الگ ایک اور نوٹ کے مطابق، امیزن کے برساتی جنگلوں کے بڑھتے ہوئے رقبے کو سویا بین اگانے کے لئے صاف کیا جا رہا ہے۔ لیکن یہ اناج جانوروں کی غذا کے لئے ہے۔ اس سے کہیں بہتر تو یہ ہے کہ اس اناج سے براہ راست انسانوں کی پرورش کی جائے۔

قابل ذکر ہے کہ مرشد نے نمونے کے کتابچے ”فوری معرفت کی کلید“ میں شامل اپنے لیکچر ”نباتاتی خوراک کے فوائد“ میں گوشت پیداوار کی وجہ سے ماحولیات پر مضر اثرات پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا تھا۔ ”گوشت کے لئے مویشی پروری کے مضر نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ اس کا نتیجہ برساتی جنگلات کی تباہی، عالمی درجہ حرارت (میں اضافے) آبی کثافت، پانی کی کمی، زمین کے بخر ہونے، توانائی وسائل کے غلط استعمال اور دنیا میں غذائی کمی کی شکل میں ظاہر ہوا ہے۔ گوشت کی پیداوار کے لئے زمین، پانی، توانائی اور انسانی کوششوں کا استعمال، زمین کے وسائل کا صحیح استعمال نہیں ہے۔

اس لئے عالمی پیمانے پر پانی کے استعمال میں نمایاں کمی کرنے کے لئے انسانیت کو ایک نئے نقطہ نگاہ کی ضرورت ہے تاکہ دنیا میں غذا کی قلت دور کی جاسکے اور نباتات خوری اس ضرورت کو پورا کرتی ہے۔

مزید متعلقہ رپورٹوں کے لئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ دیکھیں۔

<http://www.worldwatercouncil.org/>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>

<http://news.bbc.co.uk/1/hi/tech/2943946.stm>

نوٹ:

گاے کے گوشت کے ایک کلو گرام کے لئے ۰.۰۲۱ گیلن سے زائد پانی استعمال ہوتا ہے
مرغی کے گوشت کے ایک کلو گرام کے لئے ۰.۳۳ گیلن پانی استعمال ہوتا ہے
نباتات پر مشتمل ایک مکمل کھانا تیار کرنے میں ۸۹ گیلن پانی استعمال ہوتا ہے

ذریعہ:

http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=featured&cwr_id=129

مطبوعات

روحانی بالیدگی اور زندگیوں میں تحریک پیدا کرنے کے لئے، مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کی تعلیمات پر مبنی کتابوں، ویڈیو ٹیپس، آڈیو ٹیپس، میوزک کیسٹ، ڈی وی ڈیز، ایم پی-3 اور سی ڈی کا ایک بہترین خزانہ موجود ہے۔

مطبوعہ کتابوں اور ٹیپس کے علاوہ، مرشد کی تعلیمات کا ایک متنوع مجموعہ انٹرنیٹ پر مفت دستیاب ہے جن تک آپ فوری رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کئی ویب سائٹوں پر مطبوعہ نیوز میگزین دستیاب ہیں (مندرجہ ذیل میں کو ان این ویب سائٹس سیکشن دیکھیں) آن لائن مطبوعات میں مرشد کی شاعری تحریک دینے والے مقولات نیز لیکچر بھی دستیاب ہیں جو ویڈیو اور آڈیو فائلوں کی شکل میں ہیں۔

ایک دیگر مشہور مطبوعہ جواب 74 سے زیادہ زبانوں میں انٹرنیٹ پر دستیاب ہے۔ مرشد کا تعارفی کتابچہ ہے۔ اس کتابچے کا نمونہ حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل سائٹ دیکھیں۔

[www.Godsdirectcontact.org/sample/\(U.S.A.\)](http://www.Godsdirectcontact.org/sample/(U.S.A.))

[www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm\(Austria\)](http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm(Austria))

[www.Godsdirectcontact.us/sb/\(Formosa\)](http://www.Godsdirectcontact.us/sb/(Formosa))

کتابیں

مرشد کی تحریر کردہ کوئی بھی کتاب آپ حاصل کریں اور اپنی زندگی سدھار لیں۔ ان کا ہر لفظ ہماری حقیقی فطرت کی عکاسی کرتا ہے۔ ”فوری معرفت کی کلید“ میں شامل ان کے روحانی معلوماتی لیکچر ہوں یا پھر ”خاموش آنسو“ نامی مجموعے میں ان کے دل میں گھر کر جانے والے اشعار ہر ایک اپنی جگہ جواہر پارہ ہے۔ کتابوں کی مندرجہ ذیل فہرست میں، ہر زبان کی دستیاب جلدوں کو نوٹسین میں دکھایا گیا ہے۔ ان کتب اور دیگر کتب کو حاصل کرنے کے لئے برائے کرم ”مطبوعات کی دستیابی“ کا سیکشن دیکھیں۔

فوری معرفت کی کلید - مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کے لیکچر کا مجموعہ اولاس (1-15) چینی (1-9)، انگریزی (1-5)، فرانسیسی (1)، فنی (1) جرمن (1-2) ہنگری (1)، انڈونیشیائی (1-5) جاپانی (1-4)، کوریائی (1-11)، منگولی (1-6)، پرتگالی (1-2)، پولش (1-2)، اسپینی (1-3) سوئڈش (1) تھائی (1-6) اور تبتی (1) زبانوں میں دستیاب ہے۔

فوری معرفت کی کلید سوال و جواب: مرشد کے لیکچر پر مبنی سوال و جواب کا مجموعہ اولاس (1-4)، چینی (1-3)، چکوسلواکیائی (1-2)، فرانسیسی (1)، جرمن (1)، ہنگری (1) انڈونیشیائی (1-3)، جاپانی (1) کوریائی (1-3) پرتگالی (1) پولش (1) اور روسی (1)، زبانوں میں دستیاب ہے۔

فوری معرفت کی کلید - خصوصی اشاعت 7 دن کا خصوصی اجلاس - سان ڈیاگو کوفارموسا میں 1992 میں 7 دن کے ایک خصوصی اجلاس کے دوران مرشد اعلیٰ کے لیکچروں کا مجموعہ - انگریزی اور اولاس میں دستیاب۔

فوری معرفت کی کلید - خصوصی اشاعت / ورلڈ لیکچر ٹور 1993 (6 جلدوں میں) 1993 کے دوران مرشد اعلیٰ کے عالمی سیاحت کے دوران لیکچروں کا مجموعہ انگریزی اور چینی زبان میں دستیاب ہے۔

مرشد اور روحانی عالموں کے درمیان خط و کتابت: انگریزی (1) چینی (1-3)، اولاس (1-2) اسپینی (1) زبان میں دستیاب۔

مرشد کی حکایات: انگریزی، چینی، اسپینی، اولاس، کوریائی، جاپانی اور تھائی زبانوں میں دستیاب۔

خاموش آنسو: مرشد اعلیٰ کا شعری مجموعہ: جرمنی/فرانسیسی اور انگریزی/چینی زبانوں کی مشترکہ جلدوں نیز اسپینی، پرتگالی کوریائی اور فلپینو زبانوں میں دستیاب۔

خدا ہر شے کا نگہبان مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کی باتصویر حکایات: اولائیس چینی، انگریزی اور کوریائی زبانوں میں دستیاب۔

ایک تہلی کا خواب: مرشد اعلیٰ کی نظموں کا مجموعہ: اولائیس اور انگریزی میں دستیاب۔

گزر زمانہ مرشد کی نظموں پر مشتمل کتاب انگریزی میں دستیاب۔

سنہری یادیں: مرشد کی ابتدائی نظموں کا مجموعہ: اولائیس میں دستیاب

بٹی یادیں: مرشد کی ابتدائی نظموں: اولائیس اور انگریزی میں دستیاب۔

سابقہ زندگی کی جھلکیاں: مرشد کی تحریر کردہ ابتدائی نظموں: انگریزی میں دستیاب۔

خدا سے براہ راست رابطہ: امن و سکون حاصل کرنے کا طریقہ: 1999 میں یورپ کی سیاحت کے دوران مرشد اعلیٰ چنگ ہائی کے لیکچروں کا مجموعہ۔ اس کتاب میں مرشد نے جنگ اور دنیا کے مصائب و آلام کی وجوہ پیش کی ہیں اور واضح کیا ہے کہ خدا سے براہ راست رابطے کا واحد راستہ انسانیت کے لئے امن و سکون قائم کرنا ہے۔ صحیح راستے کا انتخاب کر کے ہم دنیا کے مستقبل کو سنوار سکتے ہیں۔ مرشد کی ان تقاریر کا ایک ایک لفظ لوگوں کو چھوڑ کر رکھ دیتا ہے۔ انگریزی اور چینی زبانوں میں دستیاب۔

میری آمد کا مقصد: اصل مسکن کی طرف آپ کی رہنمائی۔ مرشد کے اقوال اور روحانی تعلیمات کا مجموعہ، عربی، بلغاریائی، چینی، چیک انگریزی، فرانسیسی، جرمن، یونانی، ہنگری، اطالوی، انڈونیشیائی، کوریائی پولش، اسپینی، ترکی، رومانوی، اور روسی زبانوں میں دستیاب۔

حکیمانہ اقوال: مرشد کے ابدی اقوال پر مبنی جواہر پارے: انگریزی/چینی، اسپینی/پرتگالی اور فرانسیسی/جرمن زبانوں کی مشترکہ جلدوں نیز کوریائی زبان میں دستیاب۔

اعلیٰ دسترخوان: بین الاقوامی سبز غذاؤں پر مشتمل کھانے/ہوم ٹیٹ سلیکشن، دنیا کے ہر حصے میں موجود

پیر و کاروں کی تجویز کردہ نفس کھانوں کا مجموعہ: انگریزی/چینی زبان میں دستیاب۔

موسیقی کے ذریعے عالمی اتحاد: لاس اینجلس کیلی فورنیا میں منعقدہ بینیفٹ کنسرٹ سے چندہ غنائی تراکیب اور انٹرویو: انگریزی/چینی/اولائیس زبانوں کی مشترکہ جلد میں دستیاب۔

آڈیو اور ویڈیو ٹیپس

مرد اعلیٰ کے ویڈیو ٹیپس دیکھنے سے ہمارا نقطہ نظر بحال ہو سکتا ہے۔ ہماری ذات کا اصل مقصد واضح ہو جاتا ہے۔ مزاح کے ذریعے ان کی حکیمانہ باتیں اور اشاروں کنایوں سے ہمارے دل خوشی اور مزاح سے پُر ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں ان رہنما لیکچروں اور گفتگو کے آڈیو ٹیپس ہمیں خوشی و مسرت سے بھر پور تجربہ فراہم کرتے ہیں۔

ان دستیاب ٹیپس کی مختصر فہرست مندرجہ ذیل ہے۔ ان ٹیپس اور دیگر ٹیپس کو حاصل کرنے کے لئے برائے کرم مطبوعات کی دستیابی کا سیکشن دیکھیں۔

- اے پریئر فارٹیس۔ جاپانہ، سلووانیہ میں ایک لیکچر
- بی یوراؤن ماسٹر۔ اے بی امریکہ میں اجتماعی مراقبہ
- دی انویزیبل پیسج۔ ڈربن، جنوبی افریقہ میں لیکچر
- امپارٹنس آف ہیومن ڈگنیٹی۔ این جے امریکہ میں اجتماعی مراقبہ
- کمپلٹنگ یور سیلف و دگاڈ۔ لڑبن، پرنٹال، میں لیکچر
- ہاؤ ٹو لو پورا نیسی۔ سان ٹی من فارموسا میں اجتماعی مراقبہ
- ریٹرن ٹو انوسنس آف چائلڈ ہوڈ۔ اسٹاک ہوم، سویڈن میں لیکچر
- دی وے ٹو فاسٹ ٹریز روون۔ چیا گ مائی، تھائی لینڈ میں اجتماعی مراقبہ
- ٹو گیڈروی کین چوزاے براٹ ڈسٹنی۔ وارسا پولینڈ میں لیکچر
- دی چوائسز آف ایچ سول۔ ایل اے، امریکہ میں اجتماعی مراقبہ
- واک دی وے آف لو۔ لندن، انگلینڈ میں اجتماعی مراقبہ
- لیٹ ادرس بلیوگا ڈی وے وی وائٹ۔ ایل اے امریکہ میں اجتماعی مراقبہ

میوزک کیسٹس اور سی ڈیز

ہمیں عطا کئے ہوئے مرشد کے تحفوں میں بدھست منتر جاپ شاعری، اور اصلی دھنس شامل ہیں جن کو روایتی آلات موسیقی مثلاً چینی ڈیتھرا اور مینڈولین پر بجایا گیا ہے۔

بہت سی غنائی دھنس کیسٹ اور سی ڈی پروڈیاب ہیں: ان کو اور دیگر دھنوں کو حاصل کرنے کے لئے برائے کرم ”مطبوعات کی دستیابی“ کا سیکشن دیکھیں۔

بدھست چائنگ: جلد 1، 2، 3 (مراقبے میں جاپ)

ہولی چائنگ: ہیلے لوجا

ٹریس آف پری ویٹس لائف: مرشد کے ذریعے اشعار کا جاپ جلد 1، 2، 3

اے ہاتھ ٹولو لہجڑس: مرشد کے ذریعے اشعار کا جاپ جلد 1، 2، 3

کلکیشن آف میوزک کمپوز ہائی ماسٹر: (جلد 1-9) ڈلسیر، ہارپ، پیانو، چینی ڈیتھر، ڈیجیٹل پیانو وغیرہ پر بجائی گئی اور ریجنل دھنس۔

ڈی وی ڈیز

مقام	ٹائٹیل	کوڈ
پیشو، فارموسا	لیڈنگ دی ورلڈ انٹوائے نیو ایرا	240
یو این، یو ایس اے	دی مسٹری آف ورلڈ نیانڈ	260
	سائلس اینڈ کمپوزیشن آف دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی - ایم ٹی وی	389
سنگاپور	دی سترنگ آف دی ورلڈ کس فرام اور آگورٹس	467
ہیمبرگ، جرمنی	اپریٹھم دی ویلیو آف انی شینشن	493
آسٹریلیا	بی ڈرمنڈ آن دی اسپرینچول پارک	582
واشنگٹن ڈی سی، یو ایس اے	دی مٹھڈس آف اسپرینچول امپروومنٹ	608
فلوریڈا سینٹر، یو ایس اے	برنگ آؤٹ دی بیسٹ ان یور سیلف	638
استنبول، ترکی	پسی فانگ دی ماسٹڈ	665
استنبول، ترکی	پسی فانگ دی ماسٹڈ	665a
جانسبرگ، جنوبی افریقہ	بی نارچ ہیریر فارگاڈ	667
فلوریڈا یو ایس اے	اور پریکٹس نیچر	670
تلس ایبیب، اسرائیل	ٹوبی ان لائونڈ	671

کیپ ٹاؤن، جنوبی افریقہ	ٹرانسوا اینڈ امونٹس	673
کیپ ٹاؤن، جنوبی افریقہ	وانگک ان لو اینڈ لافٹر	674
کیپ ٹاؤن، جنوبی افریقہ	پارلیمنٹ آف دی ورلڈس ریلیجنس	676
بنکاک، تھائی لینڈ	دی اسائل آف این انجیل	677
بنکاک، تھائی لینڈ	بیانڈ دی ایمپٹی نیس آف ایگزسٹینس	680
ملیشیا	لواز دی ٹرو ایسنس آف لائف	688
نیپال	ان لائمن منٹ اینڈ اگٹورنیس	689
تاؤ یو یان فارموسا	لسٹنگ ان ورلڈ لی ٹو اور سیلف - نیچر	692
ٹوکیو جاپان	وزڈم اینڈ لسنٹریشن	693
سیول کوریا	لائف کنٹی نیوز فار ا پور	694
	اے اسپرینچول اینڈ اٹکلچول انٹرنیشنل	695
فارموسا	اے کانفرنس ایٹ دی اکاڈمی اسپیک	
یونگ ٹانگ، کوریا	فریڈم بیانڈ دی ہاڈی اینڈ مائنڈ	696
سیول سینٹرل، کوریا	ویلیک آپ فرام دی ڈریم	705
لاس اینجلس، سی اے، یو ایس اے	این ایونگ وددی اشارس	709
یا ٹنگ ڈانگ کوریا	ٹوامپارٹ دی گریٹ ٹینگ	701
فریسو، کیلی فورنیا، یو ایس اے	دی ہوٹل کالڈ لائف	711
فلوریڈا سینٹر یو ایس اے	لواز آلو بر گڈ	718
 وغیرہ وغیرہ	

مطبوعات کی دستیابی

تمام مطبوعات لگ بھگ لاگت قیمت پر دستیاب ہیں۔ اگر آپ ان کو خریدنا یا آرڈر کرنا چاہتے ہیں تو برائے کرم سب سے پہلے اپنے نزدیکی مقامی مرکز یا رابطہ کار سے معلوم کریں۔ دستیاب مطبوعات کی فہرست حاصل کرنے کے لئے آپ اپنے مقامی مرکز سے رابطہ قائم کریں یا پھر مندرجہ ویب سائٹ دیکھیں

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

مزید برآں، آن لائن نیوز میگزین کے بیشتر شماروں میں حال ہی میں جاری کتابوں اور ٹپس کی فہرست دستیاب ہے۔

نباتات خوروں کے لئے خوشخبری سبزی سے حاصل لازمی پروٹین

سبزی غذا نہ صرف ہماری روحانی مشق کے لئے بے حد مفید ہے بلکہ یہ ہمارے لئے صحت افزا بھی ہے۔ تاہم ہم کو تغذیہ کے توازن کی طرف خصوصی توجہ دینا چاہئے اور اس بات کو یقینی بنانا چاہئے کہ ہم کو مطلوبہ سبزی کی پروٹین کی کمی نہ ہو۔

پروٹین دو طرح کی ہوتی ہیں جانوروں سے حاصل پروٹین اور سبزی سے حاصل پروٹین سویا بین، چک، پیاز اور اسنو پیاز کچھ ایسے منبع ہیں جن سے سبزی سے ملنے والی پروٹین حاصل کی جاسکتی ہے۔ سبزی خوری کا قطعاً یہ مطلب نہیں ہوتا کہ تلی ہوئی سبزیاں کھائی جائیں۔ کسی شخص کو مطلوب تغذیہ کے لئے اس میں پروٹین شامل ہونا چاہئے۔

ڈاکٹر طراپتی پوری زندگی سبزی خور رہے۔ انہوں نے چالیس سال تک جمہوریہ چین میں میڈیکل پریکٹس کی اور غربتوں کا علاج کیا۔ ان کا خیال تھا کہ عمدہ صحت کے لئے ضروری تغذیہ حاصل کرنے کی خاطر ہمیں صرف دالیں، ثابت، اناج، پھل اور سبزیاں کھانے کی ضرورت ہے۔ ان کا خیال ہے کہ بیٹنس سے تیار دیہی بغیر ہڈی والا گوشت ہے۔

”سویا بین تغذیاتی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے، مان لیجئے اگر لوگ ایک ہی قسم کی غذا کا استعمال شروع کر دیں اور وہ سویا بین ہی کھائیں تو زیادہ دن تک زندہ رہیں گے۔“

سبزی سے اسی طرح کھانا تیار کیا جاسکتا ہے جس طرح گوشت سے۔ سوائے اس کے کہ وٹیکھیرین چکن چنک، وٹیکھیرین ہیم یا وٹیکھیرین مینٹ سلاکس، گوشت کی جگہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ”تلے ہوئے قیمہ گوشت سیلری کے ساتھ“ پکانے کے بجائے یا ”انڈوں کے ساتھ سی ویڈ سوپ“ کے بجائے ہم ”تلے ہوئے وٹیکھیرین قیمہ گوشت کو سیلری یا سی ویڈ سوپ کو بیٹنس کرڈ شٹیس“ کے ساتھ پکائیں۔

اگر آپ کسی ایسے ملک میں ہیں جہاں سبزی سے حاصل کئے جانے والے پروٹینی اجزاء آسانی سے دستیاب نہیں ہیں تو آپ دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی انٹرنیشنل ایسوسی ایشن کے مقامی مرکز سے رابطہ قائم کریں۔ ہم آپ کو اہم سپلائرس یا وٹیکھیرین ریستوران کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔

سبزی والی فضاء تیار کرنے کے لئے آپ دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی انٹرنیشنل ایسوسی ایشن کی مطبوعہ دی سپریم چکن نامی کتاب یا وٹیکھیرین کھانے تیار کرنے کی ترکیب والی کسی بھی کتاب کی مدد لے سکتے ہیں۔

دنیا میں وٹیکھیرین ریستوران کی فہرست حاصل کرنے کے لئے ہر اے کر م مندرجہ ذیل سائٹ دیکھیں۔

<http://www.GodsDirectContact.com/vegetarian/veg.html>

<http://www.lovinghut.com/index.php>

مندرجہ ذیل میں ویب پیجیز اور ویب سٹور ان اور ویب پیجیز میں کھانے تیار کرنے والی کمپنیوں کی فہرست دی جا رہی ہے۔
دنیا میں مرشد کے پیروکاروں کے ذریعہ چلائے جانے والے

ویب پیجیز اور ہاؤسز

فون: 1-626-2892684-626 فیکس: 1-775-6288037

شمالی امریکہ

کینیڈا - وینکوور

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہٹوں

وینکوور، بی سی، وی ۵ زیڈ ای ۹

فون: 1-604-569-3169

vancouver@lovinghut.ca

http://vancouver.lovinghut.ca

کیلیفورنیا - لاس انجلس

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہٹوں

۱۹۸۹ اور وکھر سٹ سٹریٹ، سی اے ۲۳۲۲۹

فون: 1-714-962-6449

۱۲۳۵۸۲ انٹونیو پیکوے ایس ٹی ای پی ۲

لاڈ برار سٹریٹ، سی اے ۹۶۲۹

فون: 1-949-465-1077

۳۳ ایس - ٹمن سٹریٹ اور سٹریٹ، سی اے ۸۸۸۲۹

فون: 1-714-464-0544

۳۰۹ بی فینیل بلوڈ ایپیڈ، سی اے ۷۸۷۱۹

ڈورڈو

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہٹوں

۱۳۵۹ ٹیلٹن ایونیو ویسٹ

ٹورونٹو، اونٹاریو ایم سی ۶ سی ۳

فون: 416-782-4449/916-0880

towonto@lovinghut.ca

lovinghuttoronto@gmail.com

کیلیفورنیا - سان ڈیگو

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہٹوں

۱۵۰۹ ایل کا جون بلوڈ، سان ڈیگو سی اے ۹۱۲۹

فون: 1-619-683-9490

یو ایس اے - ایریزونا

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہٹوں

۱۵۱۵۳ ڈبلیو یونین ہلز ڈراہو، گلینڈیل سے زیڈ

۸۰۳۵۸ فون: 1-602-9780393

phoenix@lovinghut.us

۶۲۵ دیسٹ براڈوے

کیلیفورنیا - پالو آلٹو

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہٹوں

۵۶۱ یونیورسٹی ایو، پالو آلٹو، سی اے ۱۰۳۳۹

فون: 1-650-321558

سان جوز

نام: دی سیریم ہاؤس چنگ ہائی انٹرنیشنل

ایسوسی ایٹس ویب پیجیز اور ہاؤس

پتہ: 1520 ایسٹ سینٹا کلارا سٹریٹ،

سان جوز سی اے 95112

کیلیفورنیا - لاس اینجلس

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہٹوں

۱۲۶ ڈبلیو مین سٹریٹ ایس اے ۱۰۸۰۹

جیورجیا

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل (نورکروس سٹور)

۵۸۳۶ سپیلڈ ٹک ڈرایو، سویٹ ای،

نورکروس، جی اے ۲۹۰۰۳

فون: 1-678-421-9191

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل۔۔ (کینسا)

۰۰۷۲ ٹاون سینٹر ڈرایو،

سویٹ ۶۳۱، کینسا، جی اے ۳۴۱۰۳

فون: 1-770-429-0666

واشنگٹن

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل (سیائل)

۸۲۲۱ ساؤتھ جیسن سٹریٹ

سیائل، ڈبلیو اے ۳۴۱۸۹

فون: 1-206-726-8669

seattle@lovinghut.us

ایلیس

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل (شکاگو)

۱۲۱۸۶ این براڈوے سٹریٹ، آئی ایل ۰۶۶۰۶

فون: 1-773-275-8797

فلوریڈا

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل (اورلینڈو)

۱۱۰۱۲ ای کولونیل ڈرایو۔ اورلینڈو، ایف ایل ۳۰۸۲۳

فون: 1-407-894-5673

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل (کیپ کورل)

۸۱۹۱ ڈبل پراڈو بلوڈ سٹریٹ ۳ کیپ کورل، ایف ایل

فون: 1-(239) 424-8

capecoral@lovinghut.us

نیو جرسی

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

۸۳۵ سیٹ روٹ ۰۱،

لیجوڈ، این جے ۰۷۵۸۷

کیلینورنیا۔ سان فرانسسکو

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

۵۶۳۱ سٹوکلن سٹریٹ، سی اے ۳۳۱۳۹

فون: 1-415-3622199

<http://Godsdirect>

contact.com/vegetarian

لوونگ ہٹ پینالاقوامی نباتاتی سٹور

۶۱۵ باربرلین، ہیلپیناس، سی اے ۵۳۰۵۹۔ پوایس اے

فون: 1-408-9430250

info@lovinghut.us

www.lovinghut.us

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

۳۵۹ بلوسم صرل روڈ سین جوز، سی اے ۳۲۱۵۹-۳۲۱

فون: 1-408-229-2795

ماساچوسٹس۔ بوٹن

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

۵۱۴ چینیڈلرسٹریٹ وورسٹر، ایم ایے ۰۶۱۰

فون: / 459-0367 (508) فیکس: (508)

459-0784

bostonbuddahhut@yahoo.com

نیویارک

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

۸۴۳۔ ۱۷ ایویو، نیویارک این وائے ۱۰۰۰۱

فون: 1-212-760-1900 (1902)

newyorkcity@lovinghut.us

ٹیکسس۔ ہیوسٹن

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

۱۵۲۸۲ کیروڈ ڈرایو، ہیوسٹن ٹیکسس ۷۷۰۷۷

فون: 1-281-531-8882

جوگی امریکہ

۵۰۰۶۳ ویلیجیا، جین
فون: 34-96-3744-361
http://lovinghut.es

پاناما

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

انٹراڈومی جورجونایا انٹرا میریکا ناڈسٹریڈومی جیم، پروڈشیا

ڈی پاناما

فون: 507-240-5621

یونائیٹڈ کنگڈم۔ لندن
لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل
۳ پینڈرسٹریٹ لندن، این ڈبلیو اے جے ٹی
فون: 44-020-7387-5710
http://www.lovinghut.co.uk

یورپ

آسٹریا

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

نیو باگرنل ۸۳-۱، ۵۰۱ ویانا، آسٹریا

فون: 43 1 2939182

چیک ریپبلک
لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل
تہلار سکا ۰۲

۰۰۱۱ پارھا ۱

فون: 420-775 999376

www.lovinghut.cz

info@lovinghut.cz

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

لوڈن سکا ۵۳

پا پابا۔ وینوہارڈے

info@vegfood.cz

www.vegfood.cz

فون: 420 222 515 006/721 255 253

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

فیوورسٹرسٹر، ۶۵، ۱، ۵۰۱ ویانا، آسٹریا

فون: 0043 699 12659473

http://www.lovinghut.co.at

جرمنی۔ میونخ

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

کالینبرجر سٹریٹ ۱۱، ۹۶۱۰۳ ھینوور، جرمنی

فون: 49 176 24486837

http://www.lovinghut.de/muencen

اوشیانا

آسٹریلیا

بربین

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

دکان نمبر ۲، ۰۲۳۱، لوگان روڈ، ماونٹ گرپوٹ

فون: 617-3219-4118

http://mtgravatt.lovinghut.com.au

lovinghutbrisbane@gmail.com

فرانس۔ پیرس

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

۲۹ بویورڈ پیو مارچس

۱۱۰۵۷ پیرس۔ فرانس

فون: 33-1-48064384

http://lovinghut.fr

سپین۔ مالگا

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

کیلے کوئڈے الٹیا، ۴۴، باجو

کیمپھرا

اولاک نباتاتی ریستورنٹ

۹۳-۴ وو لے سٹریٹ

ڈکسن، اے سی ٹی ۲۰۶۲

فون: 61-2-6262-8922

نباتات خوری کا گھر

دکان نمبر ۷ سوم ورلڈ شاپنگ سنٹر، ٹوگیو لائیو، اے سی ٹی

۰۰۹۲

فون: 61-2-6293-9788

میلین

لاپنڈا بیکری

۵۶۴ ہائی سٹریٹ، پرنسٹن، کٹوریا ۰۳۱۷

فون: 61-3-9478-4443

سڈنی

پھوئی نباتات خور ہوٹل

۸۶-۱۱ جون سٹریٹ، کیمبر امٹا، این ایس ڈبلیو ۶۶۱۱

فون: 61-2-9728-7052

کارڈینیا

ون ورلڈ زین

دکان ۷، ۳۲ ساوتھ سٹریٹ

کارڈینیا ڈبلیو ۷، ۳۶۱۶، آسٹریلیا

فون: 61-8-9331-6677 / فیکس:

61-8-9331-6699

enquiry@oneworldcuisine.au

http://www.oneworldcuisine.com.au

ایشیا

اولاگ - ویٹنام

http://www.nhahangchay.com

http://www.comchayngon.com

فارموسا-تاپوان آراوی

تاہی

لوونگ ہٹ انٹرنیشنل نباتاتی ہوٹل

ہوا اینگ براچ، تاہی

نمبر ۴۴-ہوا اینگ سٹریٹ، جھونگہینگ ڈسٹرکٹ، تاہی ۰۰۱

فارموسا (آراوی)

فون: 886-2-2311-9399 / فیکس: 886-2-2311-3999

پوانن براچ، تاہی

نمبر ۳-سنکڈاوا ریوڈ

جھونگہینگ ڈسٹرکٹ تاہی ۰۰۱

فون: 886-2-2391-3553/2391-3913

گوانگفو براچ

نمبر ۰۳-لین ۰۸۲، گوانگفو سٹریٹ روڈ

ڈآن ڈسٹرکٹ، تاہی شہر ۶۰۱

فون: 886-2-27772711/2777-2737

این ٹی یو براچ، تاہی

نمبر ۹۶۱، سیکٹر ۲، سنھائی روڈ

ڈآن ڈسٹرکٹ تاہی شہر ۶۰۱

فون: 886-2-2771-1365/2771-1352

تاہی سوکلڈ سنور

نمبر ۴۲، سوکلڈ روڈ، سنہی ڈسٹرکٹ، تاہی شہر

فون: 886-2-23460036

تاہی تنھو سنور

نمبر ۵۱، لین ۱۱۴، تنھو روڈ، تاہی

فون: 886-2-26270706

چنگ، چنگ ہو

۸۲۵، چنگ پنگ وڈ، چنگ ہوٹی تاپی
فون: 886-2-2242-1192

پون براچ

نمبر ۹۰، یون سٹریٹ، پینکیا وٹی، تاپی
فون: 886-2-22582257

تاویوان

لوگ ہٹ بینا لا قوامی نباتاتی ہوٹل
زوہنگ یوان براچ، تاویوان

نمبر ۲۷۱، چنگ پای روڈ
چنگگی شی، تاویوان کاؤنٹی

فون:

886-3-456-9686/03-456-0695

ہوان جھوگ براچ، تاویوان

نمبر ۵۲۳، ہوان جھوگ ای روڈ
جھوگلی، تاویوان

فون: 886-3-4623500 فیکس: 03-4623500

سنگ فینگ یک براچ، جسی چی

نمبر ۶۲، سیکٹر ۲، سنٹنای ۵ روڈ، مچھہ شی، تاپی ۱۲۲
فون: 886-2-2641-5059

یلان

لوگ ہٹ بینا لا قوامی نباتاتی ہوٹل

زینیو براچ، یلان

۱۳ ایف نمبر ۶، لین ۸۳، سیکٹر ۲

منقوان روڈ، یلان شی، یلان ۶۲

فون: 886-3-9332992/935-6545

تاسچنگ

لوگ ہٹ بینا لا قوامی نباتاتی ہوٹل

نمبر ۶۶۲، سیکٹر ۳، ہانگور روڈ، نورتھ

ڈسٹرکٹ، تاسچنگ شی ۳۰۴

فون: 886-4-22358629

زیہوی براچ لوڈنگ

نمبر ۶۵۱-ا، لوٹھنگ روڈ،

لوڈنگ ٹاون شپ، یلان کاؤنٹی ۵۶۲

فون: 886-39-573733

چنگ ہوا

لوگ ہٹ بینا لا قوامی نباتاتی ہوٹل

پونگ فو براچ، چنگ ہوا

نمبر ۹۳، چین لی روڈ، چنگ ہوا شی

فون: 886-4-723-6450 فیکس: 04-723-6438

چاوینگ براچ، یلان

۵۱۱ تایشان روڈ، یلان شی، ییلان کاؤنٹی ۶۲، ۲۵۰

فون: (03) 932-6724

ڈیونگ براچ، یوانلین

نمبر ۵۵۲، سیکٹر ۱، ڈیونگ روڈ

یوانلین ٹاؤنشپ، چنگ ہوا کاؤنٹی ۱۵

فون: 886-4-8392661/839-2601

ہوالین

لوگ ہٹ بینا لا قوامی نباتاتی ہوٹل

نمبر ۰۳، ڈاؤنگ سٹریٹ

ہوالین شی، ہوالین کاؤنٹی ۷۹

فون: 886-38-352-559

نانٹو

لوگ ہٹ بینا لا قوامی نباتاتی ہوٹل

کاؤنٹی براچ، نانٹو، نمبر ۵۹۸، ہوشان روڈ، کاؤنٹی ٹاؤنشپ

نانٹو کاؤنٹی، فون: 886-49-2300558 فیکس:

نمبر ۹۵۲، زن شینگ روڈ، تائیٹنگ سٹی ۵۹۰
فون: 886-89-350915/352-792

ہوالین

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
نمبر ۰۳، ڈاٹوگ سٹریٹ، ہوالین سٹی، ہوالین کاؤنٹی ۹۳۰۷۹
(038) 352-559

ہانگ کانگ

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
(کولون سنٹر)
دکان نمبر ۲۳۲-۵۔ جی ایف، اموسے پلازہ ۲،
۷۷ ڈاگ وٹا وک روڈ، ہادگ کانگ
فون: (852)2751 1321
<http://lovinghut.com/hk/index.htm>

کولون سنور

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
۱۵۴۲ اموسے پلازہ ۲
۷۷ ڈاگ وٹا وک روڈ، ہادگ کانگ
فون: 852-27511321

وان چای سنور

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
شو پیس بی اینڈی، جی ایف، وی ہینسی ۶۵۲، وان ہینسی روڈ، وان
چای، ہانگ کانگ فون: 852-2574 3248

جاپان

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
۱۲ ایف، ۶-۶۱، یوسوا سنٹرل پلم
شیچو کوکو، ٹوکیو ۰۶۱-۳۰۰۰
فون: 81-03-6807-9625

چپای

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
چوی یا نگ براؤچ، چپای
نمبر ۶۹۳، چوی یا نگ روڈ، وسٹ ڈسٹرکٹ، چپای سٹی ۰۰۶
فون: 886-5-2289079/228-9077

تائین

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
جن ہوا براؤچ، تائین
نمبر ۲۳۱، کیلن ۲، جن ہوا شہر ساؤتھ ڈسٹرکٹ، تائین سٹی
فون: 886-6-2611593 فیکس: 06-2647590

میڈو براؤچ، تائین

نمبر ۳۱۱، سنلن روڈ، میڈو
ٹاؤنشپ، تائین کاؤنٹی ۱۲
فون: 886-6-5710129/571-2799

کاوسیو نگ

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
زہا چین براؤچ، کاوسیو نگ
نمبر ۳۸۲، چوانگ شان پہلی روڈ
سن سنغ ڈسٹرکٹ، کاوسیو نگ سٹی
فون: 886-7-285-6895 فیکس: 07-285-7836

چنگ تنگ

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
اسن براؤچ، چنگ تنگ
نمبر ۰۳۱، اسن چوتھی لین،
پینگ تنگ شہر، چنگ تنگ کاؤنٹی ۰۰۹
فون: 886-8-722577/721-4700

تائیٹنگ

لوگ ہٹ بینا لا تو امی نباتاتی ہوٹل
زن شینگ براؤچ، تائیٹنگ

سیول، فون: 070-8614-7953

سیچون سٹور

۰۱-۳۳، چانگ چیون۔ ڈونگ، سیوڈ یمن گو،
فون: 02-333-8088

اچان سٹور

۰۱-۳۵، گوی ڈونگ، گوانجن گو، سیول،
فون: 02-453-2112

(چیونجی)

۰۲-۵۹۲، سیون ڈونگ، وانسن گو، چیونجی، چیوبک،
فون: 063-274-7025

(آنسن)

۰۳-۱۸۸۶، گوجانڈونگ ڈاونوگو، آنسن سٹی، کیونگ گی ڈو
فون: 010 9822 5184

(اوکے ڈونگ سٹور)

۰۱-۸۸۷، اوکے ڈونگ، ائنگڈونگ سٹی، گیونگسک ڈو،
کوریان فون: 054-841-5393

منہیو سٹور (گوانگ جو)

۰۱-۲۰۰۱، منہیو سٹور ڈونگ، بک گو، گوانگ جو، کوریان ۰۰۵-۱۱
062-265-5727

کنوشن سینٹر سٹور (ڈاے چیون)

کنوشن سینٹر، ۰۲-۹۱، ڈور یونگ ڈونگ، پوسونگ گو، ڈاے
چیون فون: 042-533-995-1

سٹی ہال سٹور (چیو)

۰۱-۶۷۷، ایڈو ڈونگ، چیوسی، چیو ڈو کوریان

کوریان

لوئنگ ہٹ بینا اتو ایجی، نباتاتی ہوٹل (یونگڈونگ)
۰۲-۲۹۶، گابین ری، یونگڈونگ ریپ، یونگڈونگ ایم،
چیو کیو ٹیک ڈو،
فون: 043-743-7597

(وونجی)

۰۰۱۱-۵، ڈانگ بی ڈونگ، وونجی، گوانگ دون ڈو،
کوریان
فون: 033-743-5393

(پوسان یونیورسٹی)

۰۱-۸۱۴، یونجیون ڈونگ، چیونجی گو، پوسان، کوریان
فون: 051-518-0115

(سیول - یانگ جائے)

ٹوین ناور بلڈنگ ۱۰۱، ۰۲-۵۷۷،
یانگ جائے ڈونگ، سیو جو گو، سیول، کوریان
فون: 070-9614-7593

(دایگو، سمائے)

۰۲-۸۵، سمائے ڈونگ، سوسیونگ گو، دایگو
فون: 053-793-4451

ایجوکیشن یونیورسٹی سٹور (ڈایگو)

۰۲-۳۹۷، ڈایگو یونگ ڈونگ، ڈایگو گو،
فون: 053-622-7230

(گاپیو ڈونگ - ایس ایم)

۰۱-۹۲۲۱، گاپیو ڈونگ، گانگ نام، سیول
فون: 02-576-9637, 8

یانگ جائے سٹور

ٹوین ناور بلڈنگ ۱۰۱، ۰۲-۵۷۷، یانگ جائے ڈونگ، سیو جو گو،

۰۵۳-۱ میونگ ین ڈونگ، ڈونگ نامے گو، بوسان، کوریا
فون: 051-557-5858

جنجو

۰۴۳-۲، سیان ڈونگ، جنجو سی، چینگ ساگ نام ڈو
فون: 055-748-9476

اونیاگ

۰۴۱-۶ اوچیون ڈونگ، اسان سی، چنگ چینگ نام ڈو
041-549-1638

چینگ ہوا

۰۹۸-۱۳، گا، چینگ ہوا ڈونگ، وانسان گو، چینگجو سی، چینگ
بک ڈو، کوریا فون: 063-226-7388

چینگ نی

۰۳۰۱-۶۸۹، یونی واگنگ سی، کیونگ گی
ڈو، کوریا فون: 031-423-5203

چینگ یون

۰۱۰۱-۱۰۸، سیون ڈونگ، وانسن گو، چینگجو سی، چینگ بک ڈو
کوریا، فون: 063-255-5589

سونائے (کافی شاپ)

۰۳۶-۱، سونائے ڈونگ، بنڈاگنگ گو، سیونگ نام سی، کیونگ گی
ڈو، کوریا، فون: 031-713-0211

جک چینگ

۰۱۱، ایف، ۸-۹۹۱۱، بوچیونگ ڈونگ، کی پینگ گو، یون گن سی،
کیونگ گی ڈو، کوریا، فون: 031-889-4860،
070-7583-0051

(السان شور)

۰۸۵-۲، ڈال ڈونگ نام گو، السان، کوریا
فون: 052-267-7173

سیوم یوم شور (بوسان)

۰۹۱-۱، انجیون ڈونگ، بوسان جن گو، بوسان،
فون: 051-808 7718

کینگنام گو

۰۹۲-۱، پوی ڈونگ، کینگنام گو، سیول
فون: 82-2-576-9637، فیکس: 82-2-575-9562
<http://www.smvege.co.kr/>

(انڈونگ)

۰۸۵-۱۸، ڈونگ من ڈونگ، انڈونگ، کوریا
فون: 82-54-841-9244

سینان جن

سیوکیونگ ڈونگ، ڈائیڈیوگ گو، ڈائے چیون، کوریا
فون: 042-934-6647

سامچیون

۰۱۹۶-۳، سامچیون ڈونگ، گا، چینگجو سی، وانسن گو، چینگ بک ڈو
فون: 063-229-6656

ہانام

۰۱۲، ایف، ۲۹-۱۷۵۶، ہانام ڈونگ، یونگ سن گو، سیول
فون: 02-3217-2153

جکک

۰۱۵۱-۳، جکک ڈونگ، ڈیوکیون گو، چینگجو سی، چینگ بک ڈو، کوریا
فون: 063 255-6636

ڈونگنامے

رابطے کا طریقہ

مرشد چنگ ہائی کے پیروکار اور عالموں نے پوری دنیا میں متعدد ایسوسی ایشن اور مراکز قائم کئے ہیں۔ کتابوں کی طباعت کا اہم مرکز فارموسا میں واقع ہے:

دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی انٹرنیشنل ایسوسی ایشن
پوسٹ باکس-9، پھو میاؤلی 36899 فارموسا، آراوی
پوسٹ باکس 730247، سان جونس، سی اے 95173-0247 یو ایس اے

رابطہ کار عامل وہ اشخاص ہوتے ہیں جنہوں نے کوانین طریقہ سے ہدایت حاصل کی ہوتی ہے اور جوان دوسرے لوگوں کو جو ہدایت حاصل کرنا چاہتے ہیں یا مرشد چنگ ہائی کی تعلیمات کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں۔ مدد کے لئے اپنی خدمات رضا کارانہ طور پر پیش کرتے ہیں۔ یہ آپ کے سوالات کے تشفی کے لئے ہمیشہ تیار رہتے ہیں۔ یہ آڈیو اور ویڈیو کیسٹ اور مطبوعات کے انتخاب میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو مرشد چنگ ہائی کے لیکچروں، اجلاس اور دوسری سرگرمیوں کے شیڈول کے بارے میں مطلع بھی کرتے رہتے ہیں۔

26-83-456-39686 dnapo@absamail.co.za	افریقہ انگولا:	انگولا سینٹر 244-92-338082 luandacentre@yahoo.com
228-4-410948 228-2-222-864 smlogo@yahoo.com	کپے ٹیٹے کپے ٹیٹے سینٹر لوے لوے سینٹر	229-383-982 smbenin@yahoo.fr
228-2-215-551	برکینو فاسو:	اوڈیڈوے کوئینٹر 226-341704 smburkinafaso@yahoo.fr
256-7764-9807	کمورون:	ڈوالا سینٹر 237-34-37232 smscameroon@hotmail.com
ارصنہیاء بیونس آئرس 54-11-4545-460 backhome25@hotmail.com	گھانا:	گھانا سینٹر 233-27-607-528 smghanac@yahoo.com
591-337-2039 adamuahoz@hotmail.com	کینیا:	کینیا سینٹر 254-72-603953 atmoske@yahoo.com
591-462-5964	مڈگاسکر:	انٹاناریا سینٹر 261-33-1115197 razahidah@hotmail.com
591-22344224/55-91-2746611 belemacenter@yahoo.com.br	ماریشس:	پورٹ لوئس 230-208-1758 smchmauritiuus@intnet.mu
5562-3941-4510 erwinserano@terra.cp.br	ماریشس:	مس جوزیائے جاننگ ٹیگ 230-242-0462 smchmauritiuus@intnet.mu
55-81-3262912	آر ایس افریقہ: کپے ٹاؤن	کپے ٹاؤن سینٹر 27-83-952-5744 captowncentre@yahoo.com
55-11-5904-3083/5579-1180 br_center@yahoo.bom.br	ڈربین	ڈربین سینٹر 27-31-368-7759 drubancentre@yahoo.com
	جانسبرگ	مسزگر ہارڈو اسلوو 27-11-88-0349 ghvosloo@mweb.co.za

لیڈان آفس 152-55-5852-1256 teccenter@contactodirectocondios.org	میکسیکو اسٹیٹ	مشیر برائے نوکریاں 1-780-444-6568 مشیر اینڈ مسز ڈاگمہ این ساگ 1-780963 5340 anh2sd@hotmail.com	کنیڈیا ایڈیشن
مشیر راک انٹرنیٹ میڈیا سنٹر 52-8-379-0897 mtycenter@starmedia.com	موسٹری	مشیر انجانہ ٹی 1-613-384-672 quang_lcl@hotmail.com	کلفٹن
مشیر پتورا والدی ویڈیو ایڈیٹنگ 505-248-3651 roxanavet@hotmail.com	انگاراکو ماتا کو	لندن سینٹر 1-419-438-3702 uniseif@yahoo.com	لندن
پٹاما سینٹر 507-236-7495 مشیر پیر ای آر ڈی لین 507-260-5021 mrleone@hotmail.com	پٹاما	مانٹریال سینٹر 1-514-277-4655 smnchmontreal@vif.bom	مانٹریال
آسون سیان میں ایلیٹس سٹریٹ پیڈل ٹیمیز 595-2-523684 ec_py2002@yahoo.com.ar	پٹاما	مس پوچر سے ہیرے 1-514-277-2717 p_eucharistel@sympatico.ca	ایڈیشن
کسکو میں پیٹریٹیا کراس کینال 51-84-232682 cusocentro@yahoo.com	پٹاما	ایڈیشن 1-514-494-7511 thehunguyen@vif.com	ایڈیشن
لیما لیما سینٹر 51-1-4716472 مشیر ایڈیٹر کرائل اینڈ سٹریٹیا 51-1-4667737 edyter@viabcp.com	پٹاما	مشیر ان ڈاگم 1-613-565-0862 et323@nfc.ca	ایڈیشن
مشیر پونو 51-54-353039 punocentroperu@yahoo.com.es	پٹاما	ٹورنٹو سینٹر 1-416-503-0515 مس ڈیپ ہوا 1-905-828-2278 hoadiep0723@yahoo.com	ٹورنٹو
مشیر پونو 51-44-260871 larv@terra.com.pe	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 1-416-282-5297 hiepham@rogers.com	ٹورنٹو
سان سلواڈور میں پیڈل ٹیمیز 503-216-9413 quijano_manuel@yahoo.es	پٹاما	مشیر ان ڈاگم 1-604-541-1530 torontocontact@yahoo.com	ایڈیشن
مشیر سے آلی بوس 1-868-637-1054 alibocus@tst.net.tt	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 1-604-581-7230 yentinguyen2002@yahoo.com	ایڈیشن
ایڈیشن 1-602-264-3480 مشیر ایڈیٹر 1-602-404-5341 kennygoaz@hotmail.com	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 56-2-6385901 chilecenter@hotmail.com	ایڈیشن
مشیر ایڈیٹر 1-479-253-8287 bobedj@cox-internet.com	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 56-2-6389229 لیڈان آفس	ایڈیشن
ایڈیشن 1-909-674-7814 مشیر ایڈیٹر 1-626-914-4127 tllin54@hotmail.com	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 57-1-6240217 diachadicha@hotmail.com	ایڈیشن
مشیر ایڈیٹر 1-626-284-9994 SanGabriel@hotmail.com	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 506-2200-753 سان جوزمان جوئینسٹر 5 0 6 - 8 8 3 6 - 2 8 4 8	ایڈیشن
مشیر ایڈیٹر 1-310-836-2740 gmatin0999@hotmail.com	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 503-7790-6258 /fenixcarolina@yahoo.com	ایڈیشن
مشیر ایڈیٹر 1-916-682-9540 saccenter.ca@usa.com	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 504-225120 ٹیو جی ایس ایڈیٹر 504-225120	ایڈیشن
مشیر ایڈیٹر 1-858-573-2345 / daungo@yahoo.com	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 52-686-568-4575 etemalmaster200@yahoo.com.mx	ایڈیشن
مشیر ایڈیٹر 1-619-475-9891	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 52-686-568-4575 eternalmaster2002@yahoo.com.mx	ایڈیشن
	پٹاما	مشیر ہوا سینٹر 52-55-5752-7472 / 5639-3406 kamel@igo.com.mx	ایڈیشن

مسٹر جان ہائٹ 1-734-327-9114
maoling02000@yahoo.com

مس کواک ٹوک 1-612-722-7328
quachhmn@yahoo.com

مس میری ای اسٹیک 1-573-761-9969
MSteck5208@aol.com
مسٹریڈ مسٹر لینڈ مین 1-573-368-2679
gchen@ymr.edu
مس سٹیلین رابرٹس 1-402-483-4067
croberts@lps.org

* لاس ویگاس مس ٹیلین وانگ 1-702-242-5688
نڈ جری : نڈ جری سنٹر 1-973-209-1651
C_newjersey@yahoo.com
مسٹریڈ ٹیگ ہیٹک چاؤ 1-9730335-5336
JohnChou@ymusa.com
نڈ ٹیکسیکو مسٹریڈ ٹورس کاس 1-505-342-2252
anawarskas@hotmail.com
نڈ پارک مسٹریڈ مسٹر می ہواڈا وانگ 1-718-567-0064
dong@phys.columbia.edu
روڈسٹر مس ڈیرا کوچ 1-716-256-3961
dcouch@rochester.rr.com

مسٹریڈ مسٹر ہوبہر جی تان 1-704-535-3789
اویو: مسٹریڈ مسٹر وودا اورن چواک وانگ 1-513-887-8597
ohiocenter@yahoo.com
مسٹریڈ مسٹر ریمیا 1-937-746-3786
wisdmeye@aol.com
مسٹریڈ مسٹر ان کلام 1-405-632-1598
LTRAM2292@aol.com

مسٹریڈ مسٹر مہر تران 1-503-614-0147
oregon_center@hahoo.com
مس یو پیگ شان 1-503-257-2437
yoping320@yahoo.com

مسٹریڈ مسٹر ڈیپ تانگوان 1-610-529-3114
DiepAshleyPa@aol.com
مسٹریڈ مسٹر فلورس 1-215-879-6852

آسٹن سنٹر 1-512-396-3471
jjdawu@yahoo.com
مسٹریڈ ڈاگتھ تران 1-512-989-6113
tranduongdeen@yahoo.com

ڈاس سنٹر 1-214-339-9004
DellasCenter@yahoo.com
مسٹر ٹریچا 1-972-395-0225
tmecha@comcast.net
مسٹر میڈیا وانگ ڈوان 1-972-517-5807
water96@yahoo.com
مسٹر جی کون 1-972-206-2092
JimmyHNguyen@yahoo.com

سنہ سونا KHOALUONG@aol.com
مسٹریڈ مسٹر کھاؤ ڈاگ وانگ 1-415-753-2922
مسٹریڈ مسٹر ڈان ہواک 1-415-333-9119
sfcenter@hotmail.com
* سان جوس مس سوئی لے پیرے 1-650-988-6500
Sophie.Lapaire@eng.sun.com
مسٹریڈ مسٹر ایڈرٹھا ٹی پان 1-408-463-0297
Edger_Teresa@worldnetatl.net
مسٹریڈ مسٹر ہینر 1-510-276-4631
petrus12k@earthlink.net
مسٹر جم 1-408-253-8516
sumajim@yahoo.com
مسٹر جیمس کیٹی 1-408-262-8233
thanfgang1990@yahoo.com

مس ڈو ریڈنگ سن 1-303-986-1248
torahi@ureach.com

* کیپ کورال مسٹریڈ مسٹر قنای ڈیہنگوان 1-941-458-2639
Thaidlozad@msn.com
مس ٹری ٹایل ملس 1-239-433-9369
tts1095@earthlink.net
* اور لینڈ مسٹر ایگنیل اسٹن ٹیلک 1-407-333-0178
ekalbekim@yahoo.com

سنٹر / ہیکل سوئی چان مو 1-770-936-9926
georgiacenter@hotmail.com
مسٹریڈ مسٹر کیٹس 1-770-934-2098
مس کڈگتھ قنای کونین 1-404-292-7952

ہوائی سنٹر 1-808-735-9180
hawaiictr@hotmail.com
مس ڈوروتھی کاوی سا 1-808-988-6059
DorothySakata@aol.com

مسٹر تران کاڈ مہر لام 1-773-506-8853
caomintra@yahoo.com

مسٹریڈ مسٹر ڈک وو 1-808-735-9180
Duchanhj@aol.com
* کیٹس سنٹر
kycenter2000@yahoo.com
مسٹریڈ مسٹر کونین مہر ہنگ 1-502-695-7257
Fuji.Nguyen@ky.gov
مسٹر جان ایلفونے ہاٹ 1-504-483-3234
jlfontenot@hotmail.com
میری لینڈ مسٹر کونین دان پیو 1-301-933-5490
marylandcenter@yahoo.com

پوسن سنٹر 1-978-436-9982
shinemound@earthlink.net
مس کین ہائی ٹی 1-508-791-7316
مسٹر ایڈسز ہوان ہنگ کی 1-978-957-7021

* سان فرانسکو
سان فرانسسکو سنٹر

کولوراڈو

فلوریڈا

جارجیا

ہوائی

ای ٹی آئی

انڈیانا:

کیلیفورنیا:

لوئیسانا:

میری لینڈ سنٹر

مشی گن

662-674-2690 سینٹر bkk_c@hotmail.com 66-1-869063666-2-5944571 مس لڈوان تا راونگ edaslnd@samsorn.stau.ac.lh	کولومبو سینٹر۔ 94-11-2412115, 94-772-984812 smchnirvana@gmail.com تھائی لینڈ بنگک	82-63-254-5824 مسزیشن، ہیون۔ پانگ 82-2-5772158 سینل سینٹر quanyim@unitel.co.kr 82-2-795-39271 مسز یونائی۔ ان 82-2-599-1701 مسز لی، می۔ جا 82-54-53225821 یونگ ڈانگ سینٹر houmri1@kornet.net	سینل یونگ ڈانگ
66-53-384128 مس سریوان پیرا مینیا lisiriwan@yahoo.com 66-43-378112 کھون کائن 66-74-447224 ساگھ کھا سینٹر	چیان مائی کھون کائن ساگھ کھا ****یورپ*** آسٹریلیا	856-21-415-262 مسز سے، ان پیجٹ پھوم باسوک samboon_9@hotmail.com 853-53221 میکا ڈ سینٹر macau_center@email.com 853-532995 لیا ز آفس	لاؤس وین مین
Chinghai@A1.net ویانا سینٹر 43-2955-70535 مسز اینڈ مسز گون ان ڈیہ 43-664-3909200 مسز شیہ۔ سوکھ لو sound@gmx.at 316-11-240-115 مس این گورٹس	میلٹیم برسٹلو بلغاریہ صوفیہ	6004-7877453 مسز چیڈا۔ شیڈو 607-6622518 مسز اینڈ مسز ہی۔ لیا گک پھین supreme2@tm.net.my 603-92873904 کوالا پور سینٹر klsmsch@tm.net.my 601-259-5290 لیا ز آفس klgap@hotmail.com 604-2285-853 یونگ سینٹر pgsmch@pd.jaring.my 604-6437017 مسز اینڈ مسز ن۔ ادا سون	ملیشیا آکریتار جوہر باہرو کوالا پور
359-2-85735 مسز سلمان اٹائی خوف oldruslan@yahoo.com 359-32-940726 مسز میگلینا ہیز خوف chinghaiplodiv@mail.bg 385-51-251081 مسز زینکو اٹا رووچ zeljko@mindless.com	پگودو کروشیا	42-02-6216-3031 پراگ سینٹر prague-center@chinghai.cz 42-0-608-265-305 مسز مارینا کیرلو Chinghai@chinghai.cz	یونگ گک مگولیا الان باتر
45-66-190459 مسز تھائیہ گون my@webspeed.dk	ڈنمارک	976-11-310908 مسز آرڈے پیٹھیک پان ڈاسا bassandamba@yahoo.com	
358-9-793902 مس این سٹرام anne.mystrom@kolumbus.fi	فن لینڈ ہیلنگکی	976-121-21174 مسز اینڈ مسز گورسدیاریا کھان 977-1-425-481 کسمپھو سینٹر chinghai_kathmandu@hotmail.com 977-1-4473-558 مسز ایے تریشھا ajaystha@hotmail.com 977-61-28455 پوکھرا سینٹر 977-61-31643 مسز پونٹو نچین neupanebishnu@hotmail.com 977-61-28255 مسز شو، اوتولا 977-61-31413 مسز راج کارلا	میانمار نیپال کسمپھو، ڈو پوکھرا
33-3-8977-0607 مس ڈیہ سے یڈائی کلیر سے ardai@infonic.fr 33-4-75376232 مس ریشٹھینی 33-4-67413257 مسز گونگ تک tichhung@infonic.fr 33-1-4300-6282 جی س 33-1-4030-1174 مس لیکھا اسیا ilanoelot@celestialfamily.net 33-1-4376-1453 مس تھائیہ پانگ	فرانس لاسائے آرڈیچی مونٹ پلائر جی س	53-9266403063 /rosean_204@yahoo.com- 65-6741-7001 مسگھ پور سینٹر chinghai@singhnet.com.sg 65-6846-9237 لیا ز آفس	فلپائن سنگاپور سری لنکا کولمبو
49-30-3470-9262 برن سینٹر pureocean@web.de	جرمنی برن	49-201-5809-816/49-174-526524 لیا ز آفس	سری لنکا کولمبو
49-201-5809-816/49-174-526524 لیا ز آفس	ڈنکسل ڈوروف	94-33-2227671	

Angelholmswe@yahoo.com 46-647-32097 are.center.sweden@post.tffors.se 46-40-215688 john.wu@bolina.hsb.se 46-8-882207 mats.gigard@telia.com	آرے مالو اسٹاک ہام	49-40-8199211 / lidanli@emx.de HamburgCenter@gmx.de 49-8170-997050 ChingHai@aol.com 49-89-3616347 love_source@t-online.de	نیمبرگ مئین
41-22-7973789 fengli@ilo.org 41-22-3691550 uklein@tiscalich	سپٹز لینڈر چیڈا	31-72-5070236 m.mannaart@planet.nl 31-294-41-9783 vo-khong@wanadoo.nl	ہالینڈ ہالینڈ
44-1473-436961 shahidm@ntworld.com 44-77-6848-9583/ pnl@matters19.freemove.co.uk 44-2089-773647 44-1895-254521 chuck_yee_man@hotmail.com	یوٹاہ انگینڈ لہوچ لندن	361-363-3896 budapestcenter@freemail.hu 36-304273364 36-1379-1924 36-96-456-452 clehel@freemail.hu	ہنگری یوڈا ہسٹ
44-1782-866489 janetweller70090@ntworld.com 44-1293-416698 stmchw@hotmai.com 44-131-660319	سولک آن لائنڈ سورے	353-1-6249050 dublinqanyin@yahoo.co.uk 47-22-612939 osloqy@online.no	آئر لینڈ ناروے اوسلو
618-8332-6192 gohomeasap@yahoo.com briscenter@telstra.com 617-3847-1646 616-3715-7230 ctiang@telstra.com 617-334-2519 dlch136@hotmail.com	ایڈیورگ للیج 2002@yahoo.com.yk *** اوسٹریا *** آسٹریلیا ایڈیلیڈ	48-91-4874953 gingal@wp.pl 48-22-6593897 351-21-082-5306 lisbon_center@yahoo.com 351-2625-97924 alcoa_center@hotmail.com	آئر لینڈ سی زاسن وارسا
612-66 89 1282 rayandjulie@dodo.com.au 61-2-6259-1993 smcanbra@cyberone.com.au melbsmch@aol.com 61-3-5282-4431 rosrobery@aol.com 61-3-9850-2553 phongloveme@yahoo.com 61-3-9857-4239 ckhor@bigpond.net.au	بڈرن بے ناردرن ریورس کینبرا ملبورن	7-095-732-08-32 boulgakov@tri-el.ru 386-35-814981 34-91-5930413 Madridcenter@yaoos.es 34-91-5470366 34-95-2351521 34-96-3744361 34-96-3744361 34-96-3347061 valenciachinghai@yahoo.es	پیرنگال لڑین ٹا ایریا روڈ ماسکو سلوینیا
		386-35-814981 34-91-5930413 Madridcenter@yaoos.es 34-91-5470366 34-95-2351521 34-96-3744361 34-96-3744361 34-96-3347061 valenciachinghai@yahoo.es	سلوینیا اسٹین میدرینٹ
		46-431-26151	سویڈن آئس لینڈ

649-277-9285 643-343-6918 nzchchsmch@hotmail.com hamnzcont@yahoo.co.nz 64-3-5391313 shale@ihug.co.nz	مزنیو لائن توہمائی اسٹیج ہاؤس مزنیو انجیلین مزنیو سٹریٹس مزنیو ہاؤس مزنیو سٹریٹس مزنیو سٹریٹس	نئی لینڈ: آئی کیو کرائسٹ چرچ ہمیلٹن نیلین	61-8-942-1189 61-8-94-18-6125 daveb@iinet.net.au 61-9242-2848 61-2-9477-5459 einfoforquanyinsydney@yahoo.com 61-2-9823-8223 anbinh_sydney@yahoo.com.au	چرچ مزنیو ڈیوڈ مارٹن بروکس مزنیو اینڈ اینڈ مزنیو اینڈ اینڈ مزنیو اینڈ اینڈ مزنیو اینڈ اینڈ مزنیو اینڈ اینڈ
---	--	---	---	--

* اگر آپ کے علاقے میں کوئی رابطہ کار نہیں ہے تو براہ کرم اپنے نزدیک شہر یا ملک کے رابطہ کار سے قائم کریں۔ دنیا بھر میں ہمارے رابطہ کار عالموں سے تازہ ترین معلومات کے لئے براہ کرم مندرجہ ذیل یو آر ایل دیکھیں:

[http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm\(English\)](http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm(English))

* بک ڈپارٹمنٹ: فون: 886-2-87873935
ای-میل: divine@Godsdirectcontact.org
فیکس: 886-2-8780873 یا 1-240-352-5613
* اسپیریٹوئل انفارمیشن ڈیسک: (دوسری زبانوں میں مرشد کی کتابوں کے ترجمے کے لئے آپ کا خیر مقدم ہے)
ای-میل: lovewish@Godsdirectcontact.org
فیکس: 886-946-730699

* نیوز گروپ: ای-میل: lovenews@Godsdirectcontact.org
* ای-سپیریٹوئل سٹیٹیک ریلیف ٹی وی پروگرام ویڈیو ٹی وی: ای-میل: art&spirituality@Godsdirectcontact.org
فیکس: 1-413-751-0848 (یو ایس اے)
* ڈی اسپیریٹوئل سٹیٹیک ریلیف ٹی وی ایسوشن پبلیشنگ کمپنی لمیٹڈ: ای-میل: smchbooks@Godsdirectcontact.org
ای-میل: smcj@mail.sm-cj.com
فون: 886-2-222613451
http://www.sm-cj.com
* لوگ ہٹ انٹرنیشنل کمپنی: ای-میل: info@lovinghut.com
فون: (886) 2-2239-5210 / (886) 2-2239-4556
http://www.lovinghut.com

* دنیا بھر میں کوان ہون ویب سائٹ لسٹ کے مندرجات وقتاً فوقتاً تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔ تازہ ترین معلومات کے لئے براہ کرم ہماری مندرجہ ذیل یو آر ایل دیکھیں:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

نیوز میگزین بلاگ قیمت ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے

<http://news.Godsdirectcontact.info>
<http://download.Godsdirectcontact.info>

<http://sm21.net/eNews/>
<ftp://ftp.Godsdirectcontact.org/pub/>

اکتیس واں ایڈیشن: جون 2004

مصنف:

دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی

پوسٹل باکس -9، پشہ، میاؤلی 36899، فارموسا، ریپبلک آف چائنا

شائع کردہ:

دی سپریم ماسٹر چنگ ہائی انٹرنیشنل ایسوسی ایشن پبلشنگ کمپنی لمیٹڈ
(گورنمنٹ انفارمیشن آفس جمہوریہ چین کے تحت رجسٹرڈ نمبر 5390)

پتہ:

1 ایف، نمبر 236، سانگ سین روڈ، ژن بی ڈسٹرکٹ،

تائی پے فارموسا، ریپبلک آف چائنا

کاپی رائٹ:

سپریم ماسٹر چنگ ہائی

اس کتاب کے مندرجات اور الفاظ کی تحریر میں مرشد اعلیٰ کی مہربانی اور نظر کرم شامل ہیں۔ جملہ حقوق محفوظ
ہیں۔ پبلشر کی اجازت سے آپ کو اس کتاب کو چھاپنے کے لیے ہم خوش آمدید کہتے ہیں۔

SUPREME MASTER TELEVISION

E-mail: Info@SupremeMasterTV.com

Tel: 1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

<http://www.suprememastertv.com/>

For details and setup information about global satellites:

<http://suprememastertv.com/satellite>