سدائیں جوان

سدائیں نروگو

Indra Devi

”منهنجي سر، مونکي پوءِ ٻه دوارا سچي عبد واري هرڪا
وستو ٻلڪل پيئي آهي. اِن مونکي نئين راهه ڏيکاري آهي ته
وڌيڪ تندرست، وڌيڪ سکي ۽ وڌيڪ سڦل جيون، ٻنا
ڏپ ۽ جوش جي ڪئن ماڻجي — جيون جنهن جي بنياد ڪو آرٿ
۽ آدرش هجي. منهنجي اِها دلي آشا ۽ تمنا آهي، ته هي
پسنگ توکي پڻ انهن وستن پرائڻ ۾ واهر ڪندو، جي مون
سيني سائنس مان هن جهوني ۾ جهوني سائنس جي سکيا جي
پيروي ڪرڻ مان پرايون آهن.“

— اِندرا ديوي

سدائين جوان

سدائين نروگو

[١٩٥٧ جو اسٽيٽ اوارڊ مليل]

ليکڪا :

اِندرا ديوي

هندستان ساهتيہ مالا - بمبئي

هندستان ساهتيہ مالا ـ سال ٢: پستڪ ٨

چاپو پهريون: مئي ١٩٥٦
چاپو ٻيو: ڊسمبر ١٩٥٦
چاپو ٽيون: آگسٽ ١٩٥٨

All rights reserved, including the right to reproduce this book, or portions and illustrations thereof, in any form. Copyright by Prentice Hall Inc., 70 Fifth Ave, New York, N. Y.

[ترجمو ٿيل]

قيمت ٣ـ٠٠ روپيہ

ملڻ جو هنڌ:
هندستان ڪتاب گهر
١٣، حمام اسٽريٽ، فورٽ، بمبئي-١

پاران ايم ايڇ پنهور انسٽيٽيوٽ آف سنڌ اسٽڊيز، ڄامشورو.

Digitized by M. H. Panhwar Institute of Sindh Studies, Jamshoro.

Printed by Mansing Chulhermal at Navrashtra Press, 23, Hamam Street, Fort, Bombay-1, and published by him for the 'Hindustan', 13, Hamam, Street Fort. Bombay-1.

ٽن ئي ڪي
آرپيم
جن ڪي آهي سڀني لڳن
سدا جوانيءَ
۽
سدا نروگائيءَ
سنديءَ

ٻه اکر

مون هي ڪتاب هڪ نئي ڀاونا سان لکيو آهي ته مون جيڪي پنهنجا انوکا تجربا پرايا آهن — اهي آزمودا جن، مون هڪ روڳي، ڏکڻي ۽ دکي استريءَ کي، سکي، تندرست ۽ سرير خواهه من ۾ شانت، ميه انسان جي قطار ۾ آندو — سي مان توسان ونڊي وراهيان.

آءٌ نهايت اڳهي، بي آرام ۽ اٻاڻڪي هوندي هيس، جيتوڻيڪ مونکي پڙهي ڪتب ۽ ڪيترائي رس پريا متر هئا. يوڳ جي اڀياس ۽ سادنائن دواران ئي مون وري پنهنجي هٿ. سچائي ۽ مانسڪ آرام پراپت ڪيو. يوڳ، سريرڪ، مانسڪ ۽ آتمڪ سادنائن لاءِ ڀارت جو هڪ پراچين مارگ آهي.

جن يوڳياڻن منجهان مان اڳي لنگهي چڪي آهيان تن مان لوڪي ۽ ٻار ٻوڙهن ۾ سهانتا ڏيڻ لاءِ، تون هي ڪتاب، مهرباني ڪري، منهنجي هڪ سچي ڪوشش ڪري ڄاڻج.

اِندرا ديوي

مهاڳ

هڪ لڳا ڪنهن ساهيڙيءَ سان ڪاني ۾ ويٺي هيس. هوءَ تازو يورپ مان بمبئيءَ پهتي هئي. هن لاءِ هندستان اَجا هڪ عجيب ديش، اتساهت ڪندڙ نواڻ سان ڀريل ملڪ هو، جنهن چار سال اڳ مان ٻاڻ ڀائيندي هيس، جڏهن مان اُتي پهرئين دفعي ويئي هيس.

"تو چوپاٽي ميدان ۾ يوگين جا ساڌن ڏٺا آهن؟" هن مونکان اُڪير منجهان پڇيو، ڇو جو هن کي خبر هئي ته مان هندستان جي هر ڳالهه ۾ چاهه وٺندي آهيان. "هو ڪالهه هت آيا آهن ۽ مان ڪين منهان منهن ڏسڻ لاءِ تڙقان پيئي! هل ته اڄ رات اُتي هلون،" هن مونکي ڪشش سان چيو. اهائي اُميد هيس ته مان سندس خواهش ضرور رکنديس، ڇاڪاڻ ته سندس ٻين ساهيڙين کيس چتاءُ ڪيو هو ته هندستاني اَنبوه ۾ وڃڻ صرف چرپائي ٿيندي، ۽ اها سندن خيال ۾ هڪ اهڙي ڳالهه هئي جا 'گوري استريءَ کي اصل نه ڪرڻ گهرجي.'

انهيءَ شام جو اسان چوپاٽي ميدان تي زمين ۾ کُنيين جيان ڪنل چتين چوڌاري چڪر ڏنا. انهن چتين هيٺان هڪ هڪ ماڻهو ويٺل هو. اهي عجيب انسان، ذري گهٽ سارا ننگا، سندن منهن ۽ بدن ۾ ڀڀوت لڳل، بازيگرن جيان پئي لڳا. سندن مٿي ۾ چوٽا، ڀڪين جي آکيرن جيان، رونقدار پئي ڏٺا.

"او، هيڏانهن ته نهار!" منهنجي ساهيڙيءَ مون ڏانهن رڙ ڪري چيو، جو اُتي هڪ آدمي سُن ٿي سُن مٿي ۾ بيٺل هو. مون عجب مان پڇيو: "هو ڇا لاءِ ائين ڪري رهيو آهي؟"

پر ۾ بينل هڪ آدميءَ مونکي چيو ته هو ايشور جي پڳتي ڪري رهيو آهي. مونکي ذرا هسي اچي ويئي جو مونکي هندستان جي يوگين بابت اوچو خيال ويٺل هو.

”پر هو ڪو سچا يوگي ٿورويئي آهن،“ هڪ جٽي شاگردن جي ٽوليءَ مان چيو. ”هي گندا رولو ماڻهو هندستان جو شيپ نالو ٿوهان جهڙن ڏارين اڳيان بوڙي رهيا آهن. اُنهن جون وچتر ڪلابازيون ڏسي، ڏارين جو ڌيان ڇڪجو وڃي ۽ هو سندن اڳيان پئسون ڪولي وهن، يا اسان جا پورڙا ماڻهو ڪين ساڌو سمجهي سندن شيوا پوچا ڪن ۽ ڪين مال مليدا کارائين. اهي ٿوريون يوگ ساڌنائون ڏيکاري لوڪن کي نادان بنائي رهيا آهن. ڪو به سچو يوگي هنن ڪليو ڪلايو ميدان تي ويهي پنهنجون ڪريائون پئسي ڪمائڻ ڪاڻ ڪڏهن ڪو نه ڏيکاريندو، نڪو پنهنجن گڻن جي هو ڪڏهن لباڙ ويهي هڻندو،“ هن جوش ۽ ڪاوڙ منجهان چيو.

اسين اُنهن ساڌن وٽ اَڌ ڪلاڪ کن چڪر ڏيئي، گهر موٽياسين ٿي، ته به اهو ساڳيو ماڻهو مٿي تي بينل ڏٺوسين. نگي دولاب هجي، يا نه هجي، پر مون تي ته گهرو اثر پئجي ويو.

ان وقت ديش اندر گانڌي هلچل زور وٺي رهي هئي. برٽش سرڪار هنن ساڌن کي وچ شهر ۾ به هفتا ڪئمپ لڳائڻ جي اجازت ڏني هئي، شايد انهيءَ خيال سان ته ماڻهن جو ڌيان گانڌي هلچل مان ڇڪجي هنن ساڌن ۾ وڃي کپندو!

ٻئي ڏينهن اسين وري ساڌن جي ڪئمپ ۾ آياسين. ڪنهن مونکي هڪ ڪتاب يوگي رامچارڪ جو ڏنو. مان جئن اهو ڪتاب پڙهندي ٿي رهيس، لئن مون تي خيال زور پوندو پي ويو ته اُئي اهي ڳالهيون ضرور ڪٿي پڙهيون اٿم. اوچتو رشيا جي انقلاب ڪان اڳي جي زماني ۾ ماسڪو جي يادگيري دل تي تري آيم. ان وقت مان سنٽول تي ويهي نهايت خيال ۽

اُڪير منجهان هڪ مترَ ڪان ڪتاب پڙهندو پڙهندو رهي هيس. اهو ڪتاب ”يوگ فيلسوفي ۽ پوربي گپت-ودِيا ۾ چوڏهن پاٺ“ جو روسي ٻوليءَ ۾ ترجمو هو. انهيءَ ڪتاب مون تي اهڙو تہ ڳوڙهو اثر ڪيو جو مان پاڻ کي ٻئي هڪ سنسار ۾ پاتڻ لڳيس، جو مون لاءِ هو تہ صفا نئون، پر ساڳئي وقت سمجهيم پئي جڻ تہ اصل نزديڪ آهي ۽ مان اڳيئي ڪا اُن ديش جي واقف آهيان. يوگ! هندستان! منهنجي دل ٽڪڙي ٽڪ ڪرڻ لڳي ۽ مون زور سان پڪاري چيو، ”مان ضرور هندستان ويندس!“ منهنجي متر مون ڏانهن عجب مان نهاريو ۽ ڪتاب کڻي پيڙ پائين. ”تون تمام جذبي واري آهين، منهنجي ٻالڪي،“ هن مشڪي چيو.

هن ڪتاب جادوءَ جيان مون ۾ هڪ جذبو پيدا ڪيو هو؛ هڪ نئين ڳالهہ، جا مان پاڻ بيان ڪري نہ ٿي سگهيس، نڪي وري خود پاڻ کي سمجهائي ٿي سگهيس.

مونکي جيڪي ڪتاب هندستان تي هٿ لڳي سگهيا، سي وڏيءَ اُڪير سان پڙهندي ويس. مان اهي سمجهي سگهيس ٿي يا نہ، پر هرهڪ ڪتاب مون تي چڱو اثر پيدا ڪرڻ لڳو. مون تي خاص طرح مئڊم بلئوسڪي جيڪو پنهنجي هندستان جي پهرينءَ ياترا جو بيان لکيو هو، جڏهن هن اتي ٿياسافيڪل سوسائٽيءَ جو پايو وڌو، تنهن وڏيڪ ڇاهنا ڄڳائي. هندستان ڪيس هڪدم پنهنجو ڪري ڇاتو. هنن ڪيس هڪ هنيلي ڌارئي جيان ڪونہ پئي ڏٺو، پر هڪ پياري متر جيان جو ڄڻ تہ ڪو سندن ئي هو ۽ سندن وطن ۾ ئي ڄائو ڄپنو هو.

”مان جڏهن اُتي ويندس تڏهن مون کي بہ هو ائين ئي سمجهندا،“ مون دل ۾ چيو. مون ۾ هندستان لاءِ ايڏي اڇهل ڪشش ڇو ٿي رهي هئي؟ مان هن سوال جو اُتر نہ ڏيئي ٿي سگهيس. منهنجو پيءُ سويڊن جو سهڻو رهواسي، رگا شهر ۾

هڪ ٻئي ڪمند مشيڄر هو جنهن کي يورپ لاءِ ڪوبه لاڙو ڪونه هو. منهنجي ماتا، پولنڊ جي نسل واري رشيا جي هڪ فوجي جنرل جي ڌيءَ هئي، جا آخر ٻالٽڪ سمنڊ جي ويجهو جائي هئي. اسان جي ڪٽنب مان ڪوبه اوڀر ديش ڏانهن ڪونه ويو هو. جيڪي يورپي مون ننڍپڻ ۾ ڏٺا هئا سي هئا، هڪ منهنجو ڏرم جو پيءُ جو ڪوهه قاف جو شهزادو هو ۽ ٻيا چيني گهورڙيا جي سلڪ ڪڻي اسان وٽ ايندا هئا. ان هوندي به منهنجو لاڙو يورپ ڏانهن، خاص طور هندستان ڏانهن، ازخود ٿي ڇڪجڻ لڳو.

رشيا جي انقلاب ۽ ان بعد ملڪ اندر گهرو لڙائيءَ منهنجي ارادن مٿان پاڻي ڦيري وڌو. ڀر ٿورن سالن کان پوءِ جڏهن منهنجي ماءُ ۽ مان جرمنيءَ ڏانهن ڀڄي وياسين، تڏهن مون پاتيو ته منهنجي پياس جلد پوري ٿيڻ واري آهي.

هڪ سال پوءِ، برلن ۾ هڪ مشهور ناٽڪ گهر ۾ داخل ٿيس ۽ ڊوري لي ويس. ٻن ناٽڪن ۾ پارٽ ورلم ۽ اسان جي ٽولي يورپ جي سڀني سوينيڪ شهرن ۾ وئي: ويانا، بداپيسٽ، پراگ، پئرس، مئڊرڊ، برسيلونا، سئٽزرلنڊ ۽ جرمنيءَ جا سڀ سهڻا شهر. اسين وارسا ۾ به وياسين جتي ٽي سال اڳ، مان هڪ نامعلوم ننڍڙي نرواسڻ ٿي آئي هيس.

ان وقت مان هڪ شخص سان اُٽي پريم ۾ ڄڪڙجي ويس، جو منهنجي هندستان جي سپني ۾ ڀاڱي پائي هو. اسان ارادو ڪيو هو ته ووارهه ڪري سمنڊ رستي هندستان وينداسون؛ پر منهنجي پريتم کي اوچتو اچي نسن جي بيماري ٿي ۽ هن جي بچڻ جو خير ڪو آسرو هو. هن جي مرضي ٿي ته مان سندس بيماريءَ جي بستري وٽ ٻڌجي نه وهان ۽ هو مهن جي جيون مان ٻاڻ چڏائي وڃي. سو هو هليو ويو ۽ انجام ڪري ويو ته جي چاڪ ٿيس ته سال اندر موٽي ايندس.

"جيڪڏهن نه آيس، ته اسان ٻنهي ٻارن، تون هندستان جي ياترا تي وڃ،" انهن اکرن سان هن مون کان موڪلايو.

هن جي وڃڻ کان پوءِ مونکي سڌ نه پيئي ته مان هاڻ ڇا ڪريان. مونکي ڪا به خبر نه هئي ته هو ڪيڏانهن ويو. مون سمجهيو ته اسين ٻئي وري ڪڏهن به نه گڏباسين ۽ اهائي آخرين گڏجاڻي هئي. مون لاءِ هاڻ ڪو به آسرو نه رهيو، ڪا به ڪشش ڪانه رهيم، جنهن لاءِ وڌيڪ جيئان. هرڪا ڳالهه، خود منهنجو ڪم، مون لاءِ هڪ وڏو خال هو، بي مطلب هو. هندستان؟ هي خيال به اوچتو پَرَ ڪري اڏامي ويو.

سال ٽپيو. منهنجي ماءُ مونکي لکيو ته مان اونهاري جي وڪيشن وقت لٽيويا ۾ بالٽڪ سمنڊ نزديڪ ونس وٽي رهان. رستي تي مون اخبار ۾ پڙهيو ته هالنڊ ۾ "دي آرڊر آف دي سٽار" جو وڏو ميڙ ٿيڻو آهي. مون پوءِ ٻڌو ته ڊاڪٽر اني بيسنٽ، ٿياسافيڪل سوسائٽيءَ جي پريزيڊنٽ، هيءَ سنستا برپا ڪئي هئي. هن اها سنستا ڪرشنامورتيءَ لاءِ کولي هئي جنهن لاءِ انهن ٻڌرو ڪيو هئائين ته هو جڳت-گرو ٿيندو. مون اڳي ڪرشنامورتيءَ جو نالو ٻڌو ڪونه هو، پر مون ۾ جا زوردار آبلاڪا هندستان جي ڪنهن گروءَ جي درشن ڪرڻ جي هئي، سو مون فيصلو ڪيو ته مان ان ميڙ ۾ ويندس.

مان اومين شهر ۾ ويس. دل ۾ ٻتا خيال، آشا ۽ نراشا جا، پئي جاڳيا. مونکي لڳن ڇوڙن اکرن مان هميشه شنڪ پئي جاڳندي آهي. ته به جڏهن مان ڪرشنامورتيءَ سان گڏيس، تڏهن مونکي جاڻ پئي ته هو ناموس کان وڌيڪ پئي ويو. هنجو سڀاءُ صاف ۽ ٻنا ڪنهن ڏيکاريءَ جي هو. ٽي ورهيه پوءِ، سال ١٩٢٩ ۾ هن "دي آرڊر آف دي سٽار" سميٽي ڇڏيو ۽ هڪ سنا ۽ پدارٿ واري سنستا ليائڻ ڪري ڇڏي.

اومين ۾ مون لاءِ هرڪا ڳالهه، ڪرشنامورتيءَ جي شام

واري وياکياڻ وقت ڪئمپ- فائر جي چوڌاري وهڻ کان وٺي، ويندي سمهڻ ۽ باسڻ ڌوئڻ تائين، سڀ نئين ۽ اچرج ڀري پئي ڀاسي. ڪئمپ ۾ ڇهن هزارن کان مٿي ماڻهو شامل ٿيا هئا جي ننڍن وڏن تنبن ۾ رهيل هئا. اُهي، خواهه هڪ سهڻو قلعو، هالنڊ جي هڪ اَمير سوڪڙي ڪري ڏنا هئا.

منهنجي اچڻ کان پوءِ ٻئي صبوح جو، اسين سڀ هڪ هنڌ ڌيان ڪرڻ لاءِ ڪٺا ٿياسين. ڪنهن مونکي سمجهايو ته هيءُ پرارٿنا کان نرالي ڳالهه آهي — جنهن ۾ من ۽ دل کي شانتيءَ ۾ آڻي گوڙهي ڌيان ۾ وهڻو آهي. ان ڳالهه مون تي اُبتڙ اَثر پيدا ڪيو. منهن جي اندر کي ڄڻ چوٽ رسي ويئي. ڄڻ ڪرشنا جيءَ سنسڪرت منتر اُچارڻ شروع ڪيو ته منهنجي اندر ۾ اُٿل پُٿل پيدا ٿي ويئي. ان مون ۾ اها وسريل ڳالهه وري جيئاري، جا گهائل مائل ٿي هئي ۽ دور ٿي هئي؛ جهڪي گذري ويل زماني مان هڪ درشيه وري ڪڙو ٿي اُٿيو. جڏهن ته ڌيان جو عرصو پورو ٿيو ته مان سڌو تنبوءَ ڏانهن ڊڪندي ويس ۽ اهڙو زور سان وڃي رُنم جهڙو اڳي ڪڏهن ڪونه ڪيو هوم.

ان ڏينهن کان وٺي مون ۾ سمورو ڦيرو اچي ويو. دکي ۽ بيزار من جي پيڙا غائب ٿي ويئي. اومين جي جهنگل ۾ جيڪو هڪ هڪ ڏينهن گذاريم، تنهن مون ۾ اَکٽ آنند اوتي ڇڏيو. مون اچرج ريت پاڻ کي چٽل ۽ خوش ڀانيو.

ڪئمپ ۾ جيڪو هفتو گذاريم، تنهن منهن جي جيون ۾ هڪ وڏو ڦيرو آڻي ڇڏيو. اهو مون ان وقت ڪونه پروڙيو، پر يوگ طرف منهنجو پهريون قدم هيءُ هو ۽ ڪرشنامورتي منهنجو گرو ۽ سونهون هو.

مون جڏهن اومين ڇڏيو تڏهن مون کي اچرج لڳو ته مون ۾ مانس کائڻ لاءِ بيچان پيدا ٿي ويئي هئي، جيتوڻيڪ اڳي مان ٻئي سڀ کاڌي کان مانس وڌيڪ چاهيندي هيس. ڪئمپ

۾ ۽ مان ويشنو ڪاڏي تي نڪ ڪي موڙو ڏيندي هيس؛ ڪاني جي ميز تي ماڻهن کي ڏڏڪو ڏيندي هيس جو ڪلي چوندي هيس ته همت جيڪر گوشت ملي! گهر پهتيس ته مان پاڻمرادو ويشنو ٿي پيس ۽ اڄ ڏائين مان ماڻس ڪونه ورتا پان جيتوڻيڪ گهر ۾ ٻين پاتين ۽ مترن کي ائين ڪرڻ لاءِ زو ڪونه پريان.

ورهيه پوءِ، مون 'God Is My Adventure' روم لشندي جي پستڪ ۾ پڙهيو ته هن پڻ ڪرشنا مورتيءَ سان گڏجڻ بع ٻيڙي پيٽڻ اهڙي ئي عجيب نموني ۾ ڇڏي ڏني جڏهن مو ماڻس کائڻ ڇڏيو هو. چين جو نامور فيلسوف، ڪنفيوشس ائين چيو وڃي ٿو ته پراچين چين جي سنگيت ٻڌڻ بعد ڪيت مهنا ماڻس کائي ڪين سگهندو هو.

اومين مان موٽڻ بعد، منهنجو گهڻي وقت کان ساڻديل سو نيمت سچو ٿيندو، سو خيال مون ۾ اهڙو ته زور وٺڻ لڳو، مان سيني کي چوندي رهيس ته مان ٻئي سال هندستان ج ياترا تي ويندي يس.

اوچتو مونکي هڪ پياري متر جنهن کي سڏ هڻي ته مند جي هندستان وڃڻ تي ڪيتري ئ اُڪير آهي، تنهن هڪ چيڪ مونکي ڏياري موڪليو. هن ۽ منهن جي ماءُ مون انجام ورتو ته مان ڇهن مهنن ۾ موٽي ايندس. شايد انهن اندازو لڳايو هو ته اوستائين هندستان بابت منهنجا سڀ خ ڪافور ٿي ويندا. مان نيٺ ٽيلس ڏانهن رواني ٿيس ۽ اُتان سي ڏانهن جهاز پڪڙيو هو. اسين ١٧ نومبر ١٩٢٧ تي جها روانا ٿياسين. اسين جڏهن سيلان جي ويجهو پهتاسين، تڏهن خوشيءَ وچان ٽپا ڏيڻ لڳيس. مان پنهنجن ڪلپنائن ۾ ڪيتر دفعا هيءَ مسافري ڪري چڪي هيس. سالن کان هر هندستان وڃڻ لاءِ تڙڦندي هيس. آخر منهنجو سپنو

ٿيوا مون سچ پچ ڀارت ڀوميءَ تي پير ڌريو—منهن جي آشائن جي ڀومي، منهن جي پريم جي ڀومي، منهنجن امنگن جي ڀومي؛ مان ”پنهنجي“ ڀارت ۾ هيس!

هندستان مون لاءِ منهنجن سپنن جي سڦلتا جي ڀومي آهي. مون هن ڀوميءَ ۽ اتي جي لوڪن سان نيهن رکيو ۽ جنهن سان گڏيس ٿي، مزور کان وٺي مهاراجا تائين، سڀني سان مترتا ڳنڍيم. منهن جي خوشيءَ جي حد ئي نه رهي ۽ مون چاهيو ٿي ته هندستان جي شيوا ڪريان، هندستان لاءِ جيئان، هندستان لاءِ پورهيو ڪريان، هندستان لاءِ جان به ڏيان.

مون جلد ئي هندستان ۾ ڪيترا نوان متر جوڙيا جن مونکي پنهنجو ۽ پنهنجي ديش جو ڪري سمجهيو. مان جن جن هند ويس ٿي اتي هميشه هندستانين جي گهرن ۾ رهندي هيس. جنهن ڪتنب ۾ وڃي ٿي لٿيس، تنهن وري ٻئي شهر جي دوستن کي لکي ٿي ڇڏيو. نتيجو اهو ٿيو جو جنهن ٻئي شهر ۾ ويس ٿي ته اتي اسٽيشن تي مهربان ۽ همدرد ماڻهو مونکي وٺڻ ٿي آيا، ڏينهن ٻن کان پوءِ مان سندن ئي گهر جو ڀاتي ٿي ٿي ويس. انهن مان ڪيترن ئي گهرن لاءِ هڪ ڌارئي ملڪ جي ڀورين استري مان ئي هيس جا وٽن اچي رهي هئي.

منهنجي هو ايتريءَ ته سڪ سان خاطرداري ۽ مهمانوازي ڪرڻ لڳا، جو مون سمجهيوئي نه ٿي ته مان ڪو ڌارين وٽ آهيان. هنن کي انهيءَ ڳالهه مان خوشي ٿي ٿي ته مان هڪ گوري سندن جيان رهيس ٿي، سندن رڌڻ جو نمونو وٺيم ٿي، جو اڪثر ٿورا غير هندستاني پسند ڪندا آهن. ڪنهن به ريت مونکي اها ڳالهه عجيب نه پئي لڳي جو مان ساڙهي پائي رهيس ٿي، هيٺ پٽ تي ويهيس ٿي، هندستاني نموني ۾ اشنان ڪيم ٿي ۽ چمچن، ڪانٽن يا ڇرين بنا ساڄي هٿ جي آڱرين سان کاڌم ٿي.

ڏکڻ هندستان ۾، مثلاً، شاهوڪار خواه غريب ٿالهيءَ بدران ڪيوڙي جي پن تي کاڌو کائين؛ پٽ تي ڪکن جو تڏو وڇائي سمهن. اتر هندستان ۾ وري ماڻهو چانديءَ، پتل يا ٽامي جي ٿالهين ۾ کاڌو کائين ۽ کٽن يا گاديلن تي سمهن. ريتيون رسمون، کاڌا ۽ بلڪ پوشاڪون هندستان جي ڪيترن ئي ڀاڱن ۾ نراليون نراليون آهن.

اڄ ڇهن مهنن جي ياترا ۾ گهڻو ڪري سڄي هندستان جو دورو ڪيم؛ ڏکڻ کان اوڀر تائين ۽ اتر کان اولهه تائين ڪل سترهن شهرن ۾ ويس. آهستي آهستي مان هن ديش کي وڌيڪ سمجهي ويس، انهن کان به وڌيڪ، جي اڄ سالن کان رهيا پيا آهن، جي فقط پنهنجن بنگلن، ڪلبن ۽ آفيسن کي ڇهتيا پيا آهن. مون سٽيل بزارين ۾، چڪار ريلوي اسٽيشنن تي، ڳاهٽ تيل مندرن ۾ ۽ ندين جي تڏن ڪنارن تي هندستان جي جيوت پسي؛ مهاراجا جي محل ۾، غريب جي جهوپڙيءَ ۾، استريءَ جي پردي اندر ايڪانت ۾، ۽ ڇوڪرن ۽ ڇوڪرين جي گڏيل هاسٽلن ۾، هندستان جي جيوت جو نظارو ڏٺم.

مان مهاتما گانڌيءَ سان سابرمتي آشرم ۾ گڏيس؛ مها ڪوي ۽ گرنٿڪار رابندرانات ٽئگور مونکي نوتو ڏيئي شانتينڪيتن ۾ پنهنجي لاثاني آشرم ڏسڻ لاءِ گهرايو. مونکي پنڊت نهروءَ سان واقفيت ڪرائي ويئي جنهن سان پوءِ منهنجو گهاٽو ناتو جڙيو. مان ڪيترن هنڌ ڪرشنامورتيءَ جي ميڙن ۾ شامل ٿيس ۽ هن سان گڏ ساڳئي جهاز ۾ انگليءَ ڏانهن رواني ٿيس، جڏهن گهر موٽڻ لاءِ منهنجو وقت پرجي آيو. گهر! پر منهنجو گهر ڪٿي هو؟ جنهن شهر ۾ مونکي ناٽڪي ڪم سبب وڃڻو ٿي پيو، اڄ ڪا هوٽل يا سجايل ڪمرو منهنجو گهر هو؟ هندستان تي مون لاءِ منهنجو سچو گهر ٿي ڏٺو، ۽ منهنجي دلي چاهنا هئي ته دائما اتي ئي رهان. پر مونکي انجام موجب پنهنجي

موٽڻو هو. تنهن سواءِ، منهنجو ناڻو به ذري گهٽ اچي خلاص ٿيڻ تي بيٺو هو.

موٽ جي مسافريءَ ۾ مان نهايت مايوس هيس. ڪرشناجيءَ سان گڏ مسافريءَ به ڪو ڦيرو نه آندو. حقيقت ۾ ان ڳالهه حالتون وڌيڪ خراب ڪري ڇڏيون ڇاڪاڻ ته مون تي اهڙيون ڇايا اچي ويئي هئي جو مان ساڻس کليو ڳالهائي نه ٿي سگهيس، نڪي سياويڪ ريت ورتاءُ ڪري ٿي سگهيس. ڪاني وقت پڻ مان اکر به ڪچي نٿي سگهيس، نڪي ڪاڏي اوڏو اچي ٿي سگهيس.

مان يورپ ۾ ڀٽڪيس ته پنهنجي اڳيئين شڪل شبيهه جو صرف پاڇو هيس. مان پنهنجي دل ۽ آتما پنهنجي ننڍين مائرڀوميءَ ۾ ڇڏي آئي هئس. دوست به مون لاءِ ڳڻتيءَ ڏارين جيان پئي لڳا. مان من اندر دکي ۽ پنهنجي ننڍين ديش لاءِ پريشان هيس. مون چٽيءَ ريت اُنڀو ڪيو ته منهنجو ماڳ هندستان آهي، پر ساڳئي وقت مان اوڏانهن موٽڻ لاءِ دل ٻڌي به نه ٿي سگهيس. مان اُتي ڇا وڃي ڪنديس؟ مان اُتي پنهنجي آجيوڪا ڪئن ڪنديس؟ ڪنهن وٽ مهمان ٿي، خرچ پکي جي چنتا بنا، وڃي رهڻ سا هڪ ڳالهه آهي، پر تمام ٿوري ناڻي سان، ۽ ڪم ملڻ جي آسري بنا، اُتي وڃي گهر ڪري رهڻ، سا صفا ٻي ڳالهه آهي. تنهن هوندي به مون آخر واپس موٽڻ جوئي فيصلو ڪيو.

مان سمنڊ رستي وري هندستان ڏانهن نڪري پيس ۽ وري اچي سيلان لٿس جتي به سال اڳ ڪيو هوم. ڪا به رٿ يا سٽاءَ ڪونه هوم، سو مون فيصلو ڪيو ته اول اَديار ۾ وڃي ڪرشنامورتيءَ جي ميز ۾ شامل ٿينديس جو "دي آرڊر آف دي سٽار" جي سمپٽجڻ بعد ڀڙبون ٿي ٿي رهيو هو. منهنجن هندستاني مترن مونکي ڏنڍي جون آڇون ڪيون هيون،

پر اهي قبول ڪرڻ لاءِ مونکي ڪا خاص تڪڙ ڪانہ هئي. مون پنهنجا پشم جا ڪوٽ ۽ ٻيو مال وڪڻي ڇڏيو، سو مون کي ٻن مهنن لاءِ تہ ڪافي پيسو هو. ڏکڻ هندستان ۾ ٽي مهنا رهي، مان بمبئيءَ ۾ ڪرشناجيءَ کان موڪلائڻ آيس. هوءُ آسٽريليا ڏانهن اُسهي رهيو هو. مون ٻوءِ ڪجهہ وقت ترسڻ جو اِرادو ڪيو تہ ڏسان تہ منهنجي ڀاڳ ۾ ڇا لکيل آهي.

جيڪي سچ پچ ان بعد آيو، سو تہ منهنجي اُميدن کان ٻاهر هو. هڪ فلم ڊئريڪٽر، مونکي ٿياسافيڪل لاج ۾ هڪ محفل تي ناچ ڪندو ڏٺو هو. هن مونکي پهرين هندستاني فلم ۾ مکيہ پارٽ وٺڻ جي آڇ ڪئي، جنهن ۾ ٻيا اداڪار يونيورسٽي گريجوئيٽ هئا، جن ڏيکارڻ ٿي گهريو تہ فلمن ۾ ڪم ڪرڻ ڪو گهٽ ذات وارن لاءِ نہ آهي. سو مون پهريون واعدو صحيح ڪيو ۽ مان ”اِندرا ديوي، هندستاني پردي تي، نئون چڙهندڙ ستاره“ ٿي پيس! منهنجي ڪٽنب جي هرڪا شان شوڪت واري ڳالهہ اشتهار بازيءَ لاءِ ڪتب آندي ويئي، ۽ بانيڪارن کي وڏو صدمو رسيو جڏهن مون اها ڳالهہ اشتهارن ۾ ڇاپائڻ قبول نہ ڪئي تہ مان ڪا رشيا جي اميراڻي گهراڻي جي هيس، (ڪائونٽ جو خطاب منهنجي ماءُ جي ڪٽنب کي مليل هو ۽ مون اهو ڪڏهن پاڻ سان نہ لڳايو هو). جڏهن فلم پوري ٿي تہ مون هڪ ٻيو واعدو صحيح ڪيو. هن دفع جان سٽرڪٽي بمبئيءَ ۾ چيڪو سلوواڪ جي ڪامرشل نائب ايلچيءَ سان منهنجي وواهہ جو واعدو هو! منهنجي فلمي جيون جي هاڻ پڄاڻي ٿي، ۽ مان پتيءَ سان گڏجي يورپ ڏانهن رواني ٿيس.

جڏهن اسين بمبئي وري موٽياسين تہ مون لاءِ هڪ نئين جيون جو دور شروع ٿيو.

شادي ڪري مانُ بلڪل آسودي جيون گذارڻ لڳيس، ۽ آهستي آهستي مان سوسائٽي جيون جي ڪُن ۾ ڦِرڪندي

ويس. پر هڪ ڳالهه جا مون مور نه چڏي، سا هئي هر ذات پات وارن هندستانين سان منهنجي مترتا. جيتوڻيڪ اها ڳالهه هندستان ۾ گورن کي اصل ڪين آئڙندي هئي. راجا، مهاراجا سان گڏجڻ اهڙو خراب ڪين هو، جهڙو ان وقت جواهرلعل نهرو ۽ ٻين ڪانگريسين سان ملڻ هو. ياڳن سان، نڪي منهنجي پتيءَ، نڪي وري سندس سرڪار تي ڪو اعتراض ورتو، ۽ مان ڪنهن سان به گڏجي يا ڪنهن کي به پاڻ وٽ گهرائي ٿي سگهيس. اهو ته ٿيو منهنجو رواجي ڪم ڪار. پر مون خاص ته ڪجهه به نه ٿي ڪيو. مونکي پوءِ چيا لاءِ هندستان اچڻ لاءِ ايڏي ڪشش ٿي؟ انهيءَ لاءِ چا، ته دلپسند ميزبانڻ ٿيان، يا پارٽين تي شوق ذوق ڪريان؟ مونکي جا تمنا هئي ته مان هندستان وڃي ڪم ڪنديس، شيوا ڪنديس، سکيا پرائينديس، تنهنجو چا ٿيو؟

مون پاڻ کي چيو ته ان بابت ڪجهه مڙيوئي ڪرڻ گهرجي، مونکي پنهنجي جيون ۾ ڦيرو آڻڻ گهرجي ۽ جيون وري نئين سر اَڏڻ گهرجي. انهيءَ ۾ شڪ نه آهي ته هي فيصلو به صرف نيڪ آشا جيان ٿي رهجي وڃي ها. پر پوءِ اهڙي ڪا ڳالهه ٿي، اهڙي عجيب ڳالهه، جنهن منهنجي جيون جي رتا ۾ هڪ نئون پلٽو آڻي چڏيو.

اهو هئن شروع ٿيو: هڪ شام جو ڪو متر مونکي ڪاني تي وٺي ويو. منهنجو پتي شڪار تي ڏکڻ هندستان ويل هو. اسان روٽي ڪاني مس پوري ڪئي ته منهنجو متر ميز تي ٿي ڍرڪي پيو. مان هنکي گهر وٺي ويس ۽ وات تي اڌ هوش ۾ ڪيترا دفعا اها ساڳي ڳالهه پئي ڪيائين، "مان هن وقت بيمار پوڻ اصل نٿو چاهيان."

مونکي سڌ هئي ته هن کي هڪ ضروري ڪم ڪرڻو هو ۽ مٿس وڏيون جوابداريون هيون. مون دل ۾ جان سان چاهيو

تي تہ جيڪڏهن اهو ممڪن ٿي سگهي تہ مان ڪٿي سنڌس بدران بيمار پوان. مونکي گهڻي ئي فرصت هئي ۽ مون لاءِ هفتو، ٻہ هفتا بستري تي ليٽڻ ڪو ڏکيو نہ هو. اوچتو يوگ دواران علاج جو خيال منهنجي من ۾ تري آيو. مون اُن جي آزمايش ڪرڻ جو ارادو ڪيو، پر مونکي اها ڄاڻ ڪانہ هئي تہ ڪهڙيءَ ريت اهو استعمال ڪبو آهي. مونکي اڻ چٽيءَ ريت ڦُري آيو تہ ٻئي جي بيماري هٽائڻ جي منشا تي پنهنجو ڌيان ايڪاگر ڪرڻ گهرجي. مون سمجهيو تہ اهو اصل ۾ ٻي جوکي ۽ سولو آهي، سو مان ٻڌيس ترپس ڪانہ. جيتوڻيڪ مونکي اها لَکَ بہ ڪانہ هئي تہ سائنس ڪهڙي ويڌن آهي، تہ بہ هن جي سڄي بدن مٿان جهاڙ وڌم، هن کي جهاڙوارو جل پيئاريم ۽ پنهنجا خيال هن جي بيماري لاهڻ تي هڪ ٽڪ ڪيم. هو پاڻ کي بهتر سمجهڻ لڳو ۽ جهوٽا کائڻ لڳو، ۽ مان پوءِ هلي ويس.

ٻئي صبوح جو مان دل ۾ سخت سور پوڻ سبب اُٿي نہ سگهيس. مون سمجهيو تہ ڪجهہ رواجي تڪليف هوندي، ۽ سور جلد ئي ڇڏي ويندم. ڪجهہ وقت پوءِ منهنجي مترو ٽان ٽيا پو آيو تہ هو هاڻ ٺيڪ هو ۽ آفيس وڃي رهيو هو. مان پنهنجي ڪاميابيءَ تي ڏاڍو فخر ونڻ لڳيس ۽ لحظي لاءِ بہ مون ۾ اهو خيال نہ آيو تہ جنهن ڳالهہ لاءِ مان اصل لائق ئي ڪانہ هيس تنهن ۾ هٿ وجهڻ ڪري مان ڪيترائي سال ڀوڳيندي رهنديس.

مون جڏهن ڊاڪٽر کي گهرايو تہ هو مونکي تپاسي منجهي پيو. منهنجي دل تي اهڙي ڀيانڪ بوجهي ٻوڻ جو ڪو بہ سبب کيس ڏسڻ ۾ نہ آيو. جڏهن ٻڌائڙيءَ جو مون کيس پنهنجي آزمائش جي سربستي ڳالهہ سلي، تڏهن هن رنجش ۾ هٿ ونئي مٿي ڪنيو: ”تو اهڙي ڳالهہ ڪئن ڪئي؟ توکي

يوگ رستي بيمارين چٽائڻ جي ڪل کھڙي؟ هي ته تو وڏي غضب جي ڳالھ ڪري ڇڏي!"

هن ٺيڪ ٿي چيو. پر ڏڌو کير ٿوروئي ٽڙڻ ۾ موٽي ايندو. مونکي ڄاڻ ڪانه پيئي ته هاڻ ڇا ڪجي، ۽ نه وري ڪيس ٿي ڪا ڳم هئي. هن مونکي ڪي گوريون ڏنيون ۽ مان جو ويشدو هيس، سو جيري جي سين هٽائڻ لاءِ به هرڪا ياٺينم، پر ڦڪين فرق نه ڪيو. مان ڇري پري به نه ٿي سگھيس ۽ ذري گھٽ ٻه مهنا بستري تي پيٺي رهيس. منھنجو مڙس جڏهن شڪار تان موٽيو ته مونکي بيمار ڏسي ڏاڍو وياڪل ٿيو. منھنجي بيماريءَ جو نمونو ڏسي اصل واٽڙو-ٿي ويو ۽ منهن جي يوگ استعمال واري ڳالھ اعتبار ۾ ئي نه پي آيس. منھنجو ڊاڪٽر، جو هندستان ۾ ڪجھ سمو رهيو هو ۽ ڪيس انهن ڳالهين جي چڱي پروڙ هئي، سو به ڪيس يقين ڏياري نه سگھيو.

جڏهن جان جي ٻيءَ موڪل جو عرصو شروع ٿي ٿيو، ته اسين يورپ ڏانهن روانا ٿياسين. اتي مون لنبي مسافري ڪري سني ۾ سٺن دل جي ڊاڪٽرن کي وچي پاڻ ڏيکاريو. پر اهي به مونکي چٽائي نه سگھيا. مونکي جلد جلد دل ۾ سور پوڻ لڳو ۽ ذرو به ٽڪ يا من تي چڪ سڄي نٽي سگھيس.

ڇھ مهنا پوءِ اسين جڏهن وري بمبئيءَ موٽياسين، ته منھنجو حال اتي جي گرميءَ سبب ويو ٻوٽو پوندو. مونکي ڊيڄي جي تڪليف اچي ٿي ۽ چيڙاڪ طبع به ڏاڍي ٿي پيس، اڪثر ڪري بنا ذري ڪارڻ جي به اچي روئڻ ۾ ڇتڪندي هيس. هرڪا ڳالھ مون لاءِ ياري ٿي لڳي. مان سخت ماندائيءَ ۾ گذاريندي رهيس ۽ اڳي جو جيوت ساز ۽ تال ۾ گذاريم تي، تنھنجي ذري به يادگيري نه پئي هُريم. ڪڏهن ڪڏهن پاڻ ۾ ٿوري طاقت ياٺيندي هيس ته ڪٽي ڪنهن پارٽيءَ تي ويندي هيس، يا هندستاني ناچ ۾ ڪو ڀاڱ وچي سگندي

هيس. پر گهڻو لڙو ته مان اهڙي ڏکل ڏٺل هوندي هيس جو ڪجهه پچندوني ڪو نه هوم.

ورزش نه ونڻ ڪري مان ويس ڏور ٿيندي، چاڪاڻ جو ناچ، ترڻ، گهوڙي سواري ۽ راندين روندين مون صفا ڇڏي ڏنيون هيون. منهنجو ڏيل ويو ٻيڻو ولو ٿيندو ۽ منهنجو چهرو اهڙو سانوري ويو جهڙي پٽڙ. آرسيءَ منهنجي منهن ۾ ٺڏ ڏيبا گهنج ڏيکارڻ شروع ڪيا. پر مان اهڙي ڏکل هوندي هيس جو مان ان ڳالهه جو ذرو به فڪر نه ڪندي هيس ۽ نه وري ڪو انهو الڪو ٿي ٿيندو هوم. مان ايشور جي ياڻي تي راضي رهڻ لڳيس ۽ آهستي آهستي بيماري بدن جي هڪ دستوري ڳالهه ڪري سمجهيم.

ڪڏهن ڪڏهن مان عجب کائيندي هيس ته هي نياڳ مون تي ڇو نازل ٿيو. آخر به منهنجي منشا ته نيڪ هئي ۽ صرف پنهنجي متر جي شيوا تي ڪيم. ان لاءِ مونکي ڇو ڀوڳڻ گهرجي؟ اها سيکت هئي ڪئن؟ جيڪڏهن هائو، ته ڪهڙي خطا ٿيم؟

هندستاني فيلسوفي ۽ سکيا ئي ان جو خاطر خواه جواب ڏئي ٿي سگهي ۽ ان موجب مون شايد پنهنجن ڪرمن جو ڦل ٿي ڀوڳيو جي اڳئين جنم ۾ ڪري آئي هونديس.

هيءَ سمجهاڻي آٿت ڏيندڙ هئي. ان مونکي چڙ ۽ غمگين ٿيڻ کان بچائي ورتو. سالن پڄاڻا ئي مون اهو اَنڀوُ ڪيو ته منهنجي اڳهاڻي انهيءَ لاءِ ضروري هئي ته جيڪا جيوت مان گهاري رهي هيس، تنهن کي بنجو اچي ۽ مان صفا نئين ۽ نرالي جيون جي پنڌ تي پوان.

منهنجي تندرستيءَ ڏي ٽي چار سال نبريا هئا ۽ ان وقت هڪ نئين گهٽنا پيدا ٿي. پهرياڻين ته مان ان جو ڪوبه سنبنڌ پنهنجي بيماريءَ سان ڳنڍي نه سگهيس، پر پوءِ ڳالهه پيءَ

طرح ٻروڙيم.

اسين موڪل تي ٻاڪ ھٽاسين. ڪنھن ڪارڻ منھنجي پٽيءَ جي اڇا تي ته مان ھڪ نئين قسم جو آڏاٽو ڏسان جو ھڪ نماءَ ۾ ڏيکاريو پئي ويو. مونکي اھا سڌ ٿي نه پيئي، پر ان جي اُتڪ ايجاد ڪندڙ اُنھن جي ڪورس ۾ مونکي ڪٿي داخل ڪيو ۽ مان جند ڇڏائي نه سگھيس. اٿي ھڪ ھم-ڪلاسيءَ سان به واقفيت ڪرايائين، جو رائپڪا نالي ميڊيڪل وديارٿي ھو.

جيٽوڻيڪ مون ھٿ جي ھنر جي ڪنھن به قسم ۾ ھيل تاءِ چاھ نه پئي ورتو ۽ سٽيءَ ۾ ڏاڍو به ورلي پاتو ھوندم، ته به مان ڪنھن کي، خود پاڻ کي به سمجھائي نه سگھيس، ته ڇو مان ھاڻ اُنھن جي ڏکئي ڪورس ۾ داخل ٿي ھيس. مونکي ذري به ان ڳالھ جي لک نه پيئي ته ھن ڪورس ۾ داخل ٿيڻ منھنجي جيون ۾ ڦيري آڻڻ ۾ وڏو ھٿيو ھٿيو. مون نه ٿي ڄاتو ته ھي ڪم مون لاءِ اھڙو وڻندڙ ٿيندو، پر منھن جي دل لاءِ ھي ڪم ذرا سخت ھو.

ھڪ دفع ڪلاس ۾ ئي مونکي دل جي سور جي سخت چيڀٽ آئي. مسٽر رائپڪا مون ڏانھن مدد لاءِ ڊوڙي آيو ۽ سٽور روم ۾ ئي ڪٽي پيتيءَ تي سمھاريائين. جڏھن تڪليف لٿيم ۽ اٿي مان ساٿي تي پيئي ھيس، ته ھن ڪليو ڪلاڙو قبول ڪيو ته "منھنجي لڪڙي نبض ڏسي مان ته ھڪدم دھلجي ويس." مون ڇيومانس ته "اھڙي ڇيڀٽ مونکي جلد جلد پيئي ٿيندي آھي،" ۽ پوءِ مون ٻڌايومانس ته مون اھا تڪليف ڪٿي ڀرائي.

"تو ضرور ٻوڪ علاج جو غلط استعمال ڪيو ھوندو،" ھن چيو. "توکي اھو ڪڏھن خيال ڪونه آيو ته پنھنجي بيماريءَ بابت ڪنھن ٻوڪيءَ سان صلاح ڪرين؟"

"نه."

"مونکي عجب ٿو لڳي! هي خيال ته توکي يڪدم اچڻ کپندو هو." مان هن سان شامل ٿيس ۽ پاڻ تي حيرت پئي ڪاڌم ته مان هندستان ۾ ھيترا ورهيه رهي هيس، پوءِ به مونکي اهو خيال ڪين آيو ۽ منهنجي دل جي حالت ويئي تي ڏينهون ڏينهن بڇڙي ٿيندي!

مسٽر رائيڪا مونکي پوءِ ٻڌايو ته "مون سالن کان يوگ سادن جو ابياس ڪيو آهي ۽ ايم.ڊي. ڊگري حاصل ڪري مان پنهنجي ڊاڪٽريءَ ۾ اهي پڻ استعمال ڪندس." هن منهنجو جهٽ پٽ علاج ڪيو جنهن ڪري مان ڪلاس ۾ به موٽي وڃي سگهيس. اهڙي چپيت کان پوءِ هونءَ اڪثر ڪري مان جنسي اڌ مٿي تي پيئي هوندي هيس.

ٿورا هفتا گذريا ته مون هڪ پريل ٽنگ ڪٽي مٿي ڪنٿين ۽ مونکي وري اچي سور جاڳيو. هن دفعي مون سان اهڙي ته ويڌن ٿي ۽ دل ۾ اهڙو ته پيانڪ سور هو، جو مونکي بستري داخل ٿيڻو پيو. مان پنهنجو ڏانو هٿ به چوري نه پئي سگهيس. مون مسٽر رائيڪا کي گهرائڻ لاءِ ماڻهو کي چيو. هو آيو ۽ هن پندرهن منٽ منهنجو علاج ڪيو، جنهن کان پوءِ مونکي يڪدم فرحت اچي ويئي.

مون پوءِ مسٽر رائيڪا کي ٻڌايو ته مون چار سال اڳ ڪنهن پنهنجي بيمار مٽر جو علاج ڪيو. "تون ياڳن واري آهين جو تنهنجي حالت انهيءَ کان وڌيڪ خراب ڪانه ٿي." هن گنڀيرتا سان مونکي چيو. "تو جيڪي ڪيو سو سراسر غلط هو. اسان ۾ جي لڪل شڪتيون آهن سي تمام پربل آهن ۽ انهن کي ڪنهن ڪم آڻجي تنهنجي پوري پوري جاڻ هئڻ گهرجي. بجليءَ جي پاور جيان، اهي چٽائي به سگهن ٿيون، ته وري ماري به سگهن ٿيون — اهو مدار تو رکي انهيءَ ڳالهه تي ته تون اهي شڪتيون ڪنهن تي استعمال ڪرين." وچڻ کان اڳ،

هوُ مونکي چئي ويو ته ”مان وري سڀاڻي صبوح جو ايندس. توکي چئائڻ لاءِ ڪل پنج دفعا علاج جي ضرورت آهي؛ اهي ايندڙ ستن ڏينهن ۾ مان توکي ڏيندس.“

ست ڏينهن! ڇڙا ست ڏينهن چاڪ ٿيڻ لاءِ! مونکي اصل اعتبار ئي نه نٿي آيو. اهڙي سخت ڪشت ڪاڻڻ بعد مونکي ڪئن يقين اچي ته ايتري ٿوري وقت ۾ مونکي ڇوٽڪارو ملندو؟ پر هو پنهنجي ڳالهه وري به دهرائي هليو ويو. مان ته صفا حيران ٿي ويس.

ان ڪان پوءِ جيڪو علاج هن ڪيو سو پندرهن منٽ ڪن ٿي هليو. ان بعد مونکي ڪلاڪ، بلڪ مٿي، گهڙي ننڊ ڪجي ٿي ويئي. هرهڪ علاج ڪان پوءِ هن مونکي اصل حيران ڪري ٿي ڇڏيو جڏهن هن پنهنجي هٿ جون ترڻون ملائي انهن مان ٻجليءَ جو تڙڪو پئي ڪڍيو.

پنهنجي علاج جي پوئين ڏينهن هن مونکي چيو: ”تنهنجو علاج هاڻ پورو ٿيو ۽ وڌيڪ علاج جي ضرورت ڪانه آهي.“

”مان گهڻو بهتر ٿي سمجهان، پر اڃا صفا چاڪ ڪانه ٿي آهيان،“ مون ڪليو ڪلايو قبول ڪيو.

”تون سڀاڻي پورن ريت ٺوڪي ٿي ويندينءَ،“ هن وراڻيو.

ٻئي صبوح جو مان جاڳيس، ته پاڻ کي بلڪل تندرست ۽ فرحت ۾ پاتيم. گذريل ڇهن سالن ۾، مون پاڻکي اهڙو ڪڏهن به ڪونه سمجهيو هو. نيڪ ٿيڻ جي عجيب جاڻ هاڻ مون ۾ وڌڻ لڳي. مونکي اکت آنند اچي ويو. مون پوءِ ڏٺو ته مان تن ۾، خواه من ۾ بلڪل نيڪ هيس. خوشيءَ ۾ پنهنجي مون ٽينگ ٽپا ڏنا، ناچ ڳانا ڪيا، ٽپڪ ٽپي ٽپڪ ڏنا. مون سڀڪنهن کي خط رستي، ڪي فون رستي، ٻڌائڻ ٿي چاهيو ته ڪئن حيرت جي ڳالهه ٿي آهي جو مان وري اڳي جيان ٺوڪي ٿي آهيان. مون سڄي دنيا کي پنهنجي ڪرامتي ڇوٽڪاري

جي کاڻي ٻڌائڻ ٿي چاهي.

منهنجي مڙس، جنهن کي منهنجي بيماريءَ وڏي فڪر ۽ خرچ ۾ وجهي ڇڏيو هو، تنهنکي هن اوچتي چوٽڪاري جي ڳالهه کجهه هراس ۾ وجهي ڇڏيو. کيس انديشو هو ته اهو چوٽڪارو ڪن پلڪ ٿي هلندو. بين کي به اهو ئي گمان هو. پر مونکي ان ڳالهه جي ڪا پرواه نه ٿي، جڏهن مون ڏٺو ويني ته منهنجي سرير ۾ نئين جان، نئين فرحت اچي ويئي هئي.

ٿورا هفتا رکي اسين هندستان موٽياسين. اتي مون پنهنجن هندستاني دوستن کان يوگ بابت پڇا ڳاڇا ڪرڻ شروع ڪئي، پر کجهه ڪونه وريو. سينني کي ٿوري گهڻي علمي ڄاڻ سا هئي، پر هڪ کي به عملي تجربو نه هو، سو هو مونکي ڪا به صلاح ڏيئي نه سگهيا. سچ پچ کين به ڏاڍي حيرت وٺي ويئي جڏهن منهنجي چڱلائيءَ جي وارتا ٻڌائون.

جڏهن منهنجي من موهيندڙ ساهيڙي، نيپال جي راجڪماري، پونا، بمبئيءَ ۾ آئي، تڏهن مونکي جيڪا خبرچار ڪيندي هئي، سا ملي ويئي. مون جڏهن کيس پنهنجي چوٽڪاري جي ڪهاڻي ٻڌائي ۽ يوگ اڀياس ڪرڻ جي اِڇا ڏيکاري، ته هنکي چڱو اتساهه اچي ويو ۽ چيائين: "منهنجو پاڻ توکي اهي يوگ آسڻ سيکاريندو. هو جڏهن ننڍو هو تڏهن ٿلهو ۽ ڪمزور هوندو هو، پر تون هاڻ کيس ڏس؛ توکي اصل اعتبار ۾ ئي نه ايندو!"

پرابر، راجڪمار مسوريءَ جي مڪاني ۽ جوان شڪل شبيهه ڏسي مونکي جيڪر اعتبار ئي نه اچي ها. هن منهنجي منت ڪرڻ تي مونکي ڪيترائي يوگ آسڻ ڪري ڏيکاريا. ٿوري آسڻ مونکي سڀ کان وڌيڪ اچرج جهڙو لڳو. اهو پيٽ مٿي چاڙهڻ جو آسڻ آهي جنهن ۾ پيٽ جون مشڪون قرن ٿيون ۽ جنسي ولوڙجن ٿيون، ڄڻ ته چمڙيءَ هيٺان بال ڦري رهيو آهي. هن جڏهن سيرش آسڻ ڪري ڏيکاريو ته مون کيس ٻڌايو ته هڪ لڳ

چؤپاٽي ميدان تي هڪ ساڌوءَ کي ٻه سيرش آسڻ ڪندو ڏٺو هوم.

”سيرش آسڻ سيني آسڻن ۾ مول آسڻ آهي،“ هن سمجهايو. ”ان کي يوگ آسڻن جو سرتاج به ڪري سڏجي ٿو، ڇاڪاڻ ته ان جا ڪيترا ئي ڳلڦڙن، عضون، نسن ۽ دماغ تي اثر ڪن ٿا. اهو جڏهن يوگ جي طريقي اپن ساهه کڻڻ سان ڪجي ٿو تڏهن ان جو ڪرامت جهڙو اثر ٿو ٿئي. مونکي انهن ماڻهن جي سڌ آهي جن کي سخت مٿي جي سور، مانسڪ تڪليفن ۽ دل جي ڏکڻيءَ کان سيرش آسڻ دواران ڇوٽڪارو مليو آهي.“

مونکي پوءِ ياد آيو ته مون پنڊت نهروءَ جي آتم ڪٿا ۾ پڙهيو هو ته يوگ آسڻ ۽ خاص ڪري سيرش آسڻ جيل جي وڏي عرصي ۾ ڪيس سٺي صحت ۽ مزاج قائم رکڻ لاءِ نهايت ڪمائتا ثيا.

”مٿي تي بيهڻ ضرور ڏکيو هوندو؟“ مون مِسوريءَ کان پڇيو.
”اڙي، اصل نه. تون مون کان سکڻ چاهين ٿي؟“

مون اها آڇ قبول نه ڪئي، جو سمجهيم ته مان ڪڏهن به ائين ڪري نه سگهنديس. ان وقت جيڪڏهن ڪو چوي ها ته تون ڪن سالن بعد مٿي تي اڌ ڪلاڪ سانده بيهي سگهندينءَ ته مان هوند ان تي خوب هسي ڪريان ها.

راجڪمار مِسوريءَ مونکي صلاح ڏني ته بمبئي جي ڪؤليا ڌام يوگ صحت شالا ۾ وڃي سکيا وٺڻ شروع ڪريان. ان جو باني وڄهندڙ سوامي ڪؤليا آنند يوگ جو هڪ نهايت ماهر ۽ نامور ودوان آهي. هو ٻي رڳو آهي جو پشچم جا طريقا ۽ سامگري، آسڻن ۽ اپن ساهه کڻڻ بنسبت وگياني کوجنائن ۾ ڪم آڻي ٿو.

هن جي بمبئي ۾ سنستا فقط بدني صحت چاهيندڙن لاءِ آهي. لوناوالا نڪرين ۾ ڪيس ٻي سنستا آهي جا يوگ جي وڌيڪ ابياس وارن لاءِ آهي.

ماڻ بمبئيءَ ۾ اُن صحت شالا ۾ ويس جتي سواميءَ سان وڃي گڏيس. اتي مونکي هڪ ڊاڪٽر تپاسيو. مونکي ٻڌي ڏينهن صبوح جو نيرڻ ڪرڻ کان ڪلاڪ پوءِ، يا پونياريءَ جو منجهند جي وسوئيءَ کان ٻه ٽي ڪلاڪ پوءِ ڪلاس ۾ اچڻ لاءِ چيائين.

"اسان وٽ ڳالهن لاءِ جدا ڪلاس ٿيندڙ آهن،" شالا جي ڪلارڪ مونکي ٻڌايو. مون ڪانئس پڇيو ته "پوشاڪ ڪهڙي پائي اچان؟" ڪلارڪ ذرا منجهي پيو. "اسان جون ڳالهون ته ساڙهي پائي ايندڀون آهن. لون ٽي رڳو ڏاڙهي ديش جي آهين. سو مونکي سڌ نه آهي،" هن جواب ڏنو. مون ساڙهي پائڻ جو ارادو ڪيو جا مان اڪثر ڪري پائيندي هيس. پر پوءِ مان ڪڇو پائڻ لڳيس، جو ڪسرت لاءِ وڌيڪ سهنجو آهي.

ڪلاس وچولي ماپ واريءَ ڪوٺيءَ ۾ هيٺ گلر ني ٽي رهيو هو. اتي ڪيترين ئي ڳالهن هيون ۽ هرڪا جدا جدا ڪسرت ڪري رهي هئي. انهن مان ڏانهن يا مون ڏانهن ڪوبه ڌيان ڪونه ٿي ڏنو. هڪ جٽي سيرش آسڻ ڪري رهي هئي جا مون سَڌَ ۽ اَڪير سان پئي ڏٺي. هڪ اَڌ ياپڪا مونکي هن جي پرسان وهڻ لاءِ چيو ۽ يوڳ جي طريقي ساه کڻڻ جو نمون نمونو ڏيکارڻ شروع ڪيائين. هيل تائين مان جيڪي نمونه ڄاڻندي هيس تن کان هيءَ صفا نرالو هو. مونکي صلاح ڏنائين ته حال گهر ۾ اڪيلي سر هڪ منٽ کان وڌيڪ اهي ساه کڻڻ جا آسڻ نه ڪرڻا آهن. هن پوءِ مونکي آسڻن جي تصويرن جو نقشو ڏيکاريو ۽ چيائينم ته شروع ۾ ٽن آسڻن مان، هڪ هڪ ڪري ڪندي رهه: پشيمتان آسڻ، سرو-انگ آسڻ ۽ هَلُ آسڻ. مان ذرا بي همت ٿي ويس جو انهن مان ڪوبه نيڪ ضرح نه ٿي ڪري سگهيس. منهنجو بدن نهايت سوٽ ٿي ويو هو ۽ منهنجا هٿ پيرن جي آڱرن تائين پهچي نٿي سگهيا

يا هل آسڻ ۾ پير زمين سان لڳائي نه ٿي سگهيس.
ٻئي ڏينهن مون هڪ استريءَ کي چيو ته منهنجي پٺيءَ کي اڳتي ڌڪ ڏئي پشيمتان آسڻ ۾ منهنجا هٿ، وڃي آڱوٺن تائين رسن. پر اسان کي سيڪارينڊز منع ڪئي ۽ چيائين ته ائين شايد سوت عضون کي ضرب اچي وڃي. مونکي خاطري ڏيارِيائين ته وقت اندر مان سڀ صحيح نمونو سکي وينديس. مان ڪرڪنڊز نموني ۾ چيو ته "شايد ٻئي جنم ۾ ائين ٿيندو!" مونکي سمجهايائين ته يوگ جو طريقو سرير سکيا جي ٻين طريقن کان نرالو آهي، چاڪاڻ ته هرڪو آسڻ اونهن دمن سان ڳنڍيل آهي. "اُن ٻنا، اهي فقط بدني ورزشون آهن جن ۾ اسان جي دلچسپي ڪانہ آهي،" هن چيو. وڌيڪ چيائين ته "يوگ آسڻ اسان تي بدني خواه مانسڪ اثر ڪن ٿا. اهي نہ رڳو بدن ۾ آڪسيجن ۽ رت جي وهڪري ڪندڙ ڪارروائي تي اثر ڪن ٿا، پر سڄي بدن جي ڪارروائيءَ تي، بلڪ اسان جي ويچار شڪتيءَ ۽ مانسڪ ڳڻ تي پڻ پرڀاوَ وجهن ٿا."
انهن يوگ آسڻن ۾ مون اُچا ڪجهہ واڌارو ڪرڻ مس شروع ڪيو، ته منهنجي مڙس کي سندس سرڪار ٻراڳ ۾ گهرائي ورتو ۽ مان ڏاڍو نا اُميد ٿيس. پر مون پڪو اِرادو ڪيو ته جلد هندستان موٽي اچي سکيا چالو رکنديس.
هندستان واپس ورڻ جو وجهہ مونکي پنهنجي اُميد کان اڳ ملي ويو. ميسور جي يوراج جي شاديءَ ۾ شريڪ ٿيڻ جو نوتو آيو. ميسور ۾ مان جڏهن اچي ويٺي هيس تڏهن اتي هڪ مشهور يوگ آشرم جو ٻڌو هوم. هڪ لڳا اتي جي وديارٿين جون ڪسرتون ٻہ ڏٺيون هوم. پهاڙيءَ جو سندن اُڏ ياڪ شري ڪرشنا ماچاريہ چيو تہ مان زمين تي ليٽي پنهنجي دل جي ڌڪ ڌڪ ڪجهہ منٽن لاءِ روڪيان ٿو. جيڪي اُلي آيل هئا تن کي بوءِ ڪرت ڪئي ويئي تہ پلي اچي

ڪيس تپاسين. ميڙ ۾ ڪيترائي ڊاڪٽر پنهنجون سٽاپ واچون ۽ سٽريٿاسڪوپ کڻي آيا هئا. هڪ جرمن ڊاڪٽر ڪيس تپاسي چيو: ”مان ته هونئن ڪيس مثل ظاهر ڪريان ها. مان سچ پچ سمجهي نٿو سگهان ته هي يوڳي اهو چمتڪار ڪئن ٿا ڪري سگهن. اهي زمين ۾ اندر ڏينهن جا ڏينهن، هفتن جا هفتا ٻاڻ کي پوري ٿا سگهن ۽ وگيانڪ نيمن کي بنهه اُلٽ پلٽ ڪري ٿا ڇڏين.“

”۽ ان هوندي به تمام ٿورا انسان يوڳ اڀياس ڪرڻ جو اُدم ٿا ڪن،“ مون ڊاڪٽر کي چيو. ”ائين آهي ڇاڪاڻ ته اسين پشچمي لوڪ ڪن سرشتيءَ جي قاعدن قانونن جي اُڻڃاڻائي قبولڻ ۾ پنهنجي گهٽتائي ٿا سمجهون ۽ تنهن ڪري هندستاني سکيا کي ڇڙيائي ۽ بي عقلي سڏي ان کي آخر ۾ ننڍا آڻيون؟“

”ائين هجي به،“ ڊاڪٽر سوچ ويچار ۾ پئجي چيو. ”مونکي سچ پچ خبر ئي نه ٿي پوي.“

جڏهن هن دفعي مونکي شاديءَ ٿي ڪوٺ ٿي تڏهن اها سڀ ڪارروائي منهنجن اکين اڳيان ٿيڻ لڳي، ۽ جلد ميسور ڇڏڻ لاءِ ڏاڍي اُڻتڻ اچي ورايم. مان بمبئيءَ لاءِ سمنڊ رستي ٽڪري پيس ۽ اتي به ڏينهن رهي ڏکڻ هندستان ڏانهن رواني ٿيس ۽ شاديءَ جي تياريون ڪان به گهڻو اڳ اچي ميسور سهڙيس.

ٻئي ڏينهن مان يوڳ آشرم ۾ ويس، پر شري ڪرشناماچاريه مونکي داخل ڪرڻ لاءِ تيار نه هو. هن چيو ته ”مونکي استرين لاءِ جدا ڪلاس ڪونه آهن، تون شايد آشرم جي سيني قاعدن قانونن ۽ ڪاڏي ٻيتي جي پابندين تي هلي نه سگهين ۽ تون سکيا جي عرصي تاءِ پنهنجون چالو روزانيون ڪارروايون نه ڪري سگهندينءَ.“ مون کيس يقين ڏياريو ته مونکي نهايت چاهه ۽ اُڪير آهي، سو نيٺ مونکي آشرم ۾ ورتائين.

هن يوڳ آشرم ۾ سکيا بمبئي واريءَ شالا کان نرالي ڍنگ جي هئي. بمبئيءَ ۾ ماڻهو صرف صحت جي نقطهِ نگاهه کان ڪسرتون سکڻ آيا ٿي ۽ باقي وقت جڳن ڪين وٽيو ٿي لڳن ٿي ٿي هليا. پر هت، هو ششپٽي لاءِ سکيا جي اوائلي درجي مان ٿي لنگهيا.

منڍ ۾ مون تي تمام ڪٺن ضابطا ڪاڏي جون سخت پابنديون وڌيون ويئون. انهن جو وچوروار بيان ڪاڏي واري ڀاڱي ۾ ڄاڻايل آهي. پوئين مانڊي مونکي سڀ ڀيني ڪاڻي پوري ڪرڻي هئي ۽ ساڍي نوي ٻجي کان اڳ وڃي سمهڻو هوم. يوڳ جي اڀياسيءَ کي مسافريءَ، جوش جي وايومنڊل يا بدني ٿڪاوٽ کان ڪنارو ڪرڻو آهي ۽ سڀني يوڳ ڪرياتن لاءِ پورو پورو وقت ڏيڻو آهي. هن کي نه تمام ٿڌي ۽ نه تمام گرم پاڻيءَ سان اشنان ڪرڻو آهي، نڪي ڪيس باهه جي لڳو ٿي. پاڻ سيڪڻو آهي. هنجا وستر ۽ بوٽ صاف ۽ ڪشادا هئڻ گهرجن. (لنگ ٻتا ۽ سوڙها بوٽ وڏين ڪڙين وارا پاتا نه آهن.) مان سکيا شروع ڪرڻ لاءِ تيار ٿيان تنهن کان اڳ مونکي سڀ 'يم' ۽ 'نيم'، گهٽ ۾ گهٽ نه ششپٽي جي عرصي لاءِ، قبول ڪرڻا هئا. 'يم' معنيٰ: هنسا، ايذائڻ، حسد، ڪوڙ، چوري وغيره کان پاسو ڪرڻ. 'نيم' معنيٰ: اندروني ۽ ٻاهرين پوترتائي، سنتوش، چرتتر شڪتي، ڏ برج، من جي شانتي ۽ ادار تا.

اهي سڀ قانون انهن سان لاڳو ڪونه ٿا ٿين جي يوڳ ڪسرتون صرف پنهنجي بدني صحت لاءِ ٿا ڪن، پر فقط انهن سان جنکي ششپٽي جي سکيا جي دؤر مان لنگهڻو آهي.

مونکي سڀ اپرٺي کان اڳ اٿڻو هو ۽ اشنان ڪري، آسڻ ۽ ڌيان ۾ صبوح ۽ منجهند جو لڳڻو هوم. شام جو آسڻ آشرم ۾ ٿي ٿي ڪيم.

جڏهن منهنجي اَڏيارڪ ڏنو ته منهنجو اپياس ۾ ٻورن چاه هو تڏهن مون بابت پنهنجو خيال ڦيرايائين. اڳي جو مونکي پنهنجي هڪ سهاڪ ڪان سکيا ونڻ لاء چڏي ڏنو هئائين، سو هاڻ پاڻ پنهنجي سر مونکي سکيا ڏيڻ لڳو ۽ منهنجي ترقيء ۾ تکو چاه ونڻ لڳو.

پهرين تورن ڏينهن ۾، مان اهڙي ته ننڍاڪڙي ٿيندي هيس جو سڄاڳ رهڻ مون لاء ڏکيو هوندو هو. پوڳيء مونکي چيو ته "ان جو ڪو خيال نه ڪر، آرام گهڻو وٺ، شايد تنهنجي سرير کي ان جي گهڻي گهرج آهي." هيء ڳهر جلد دور ٿي ويئي ۽ ان بدران بدن جي هلڪائي ۽ ٻل جي خوشي آنيؤ کير. مونکي اهو ٻه ٻڌايائين ته تنهنجي جلد تور گهڻجڻ لڳندي. هيء ڳالهه مون ڏاڍي چاهي پئي، ڇو جو مون ۾ تولهه وڌي ويئي هئي. پر، جڏهن سنهي ٿيڻ بدران مان ويس ڦوڪڻي جيان سڄندي، ته سياويڪ مونکي ڳڻتي وڌهي ويئي. منهنجي اَڏيارڪ مونکي آئت ڏنو ۽ ٻڌايائينم ته اٿين ڪڏهن ڪڏهن ٿيندو آهي، جيتوڻيڪ اڪثر ڪري نه. سرير کي مهنو ماس لڳي تو جو يوڳ آسڻن ۽ اُپن دمن جي اثر ٿي هري وڃي. ان بعد سرير پوري وزن ۽ ڊؤل تي اچڻ شروع ڪري ٿو. هن وڌيڪ سمجهايم ته يوڳ آسڻ سيني عضون ۽ ڳلڙن کي پوريء ڪارروائي ۾ آڻين ٿا، خاص ڪري نلين بنا ڳلڙن کي، جي ٿي بدن جي وزن، بيهڪ ۽ ڊؤل شؤل لاء جوابدار آهن.

ڪسرتن جي لاپدائڪ اثر جلد ڏيکاري ڏيڻ شروع ڪئي. تورن ئي مهنن اندر، مون ڇوڪريء جهڙي اڳين شڪل شبيهه وري حاصل ڪئي، منهنجي منهن تان گهنج عدم پيدا ٿي ويا، ۽ منهنجي چمڙي لسي ۽ پختي ٿي ويئي. حقيقت ۾ هرڪو منهنجين چمڪندڙ اکين ۽ جوانيء جي صورت تي

خوشي ظاهر ڪرڻ لڳو. مان پاڻ کي اهڙي هلڪي ۽ بي فڪر سمجهڻ لڳس جهڙي ڪا سڪولي ڇوڪري اونهاري جي وئڪيشن ۾ شيل تي هوندي آهي. هي مون لاءِ نهايت عجب ۾ وجهندڙ ڳالهه هئي. هيل تائين منهنجو روڳ ڊوارن فائدن ۾ ايترو ويساهه ڪونه هو، پر هاڻ منهنجو وشواس ان ۾ وڌندو ويو. هاڻ جڏهن مون روڳ آسڻن ۽ اُپن ساهن کڻڻ جا ڪرامتي نتيجا پسيا، تڏهن مون سرپرڪ ساڌن جي هن سرشتي جي عجيب مهما پرکي.

مان همت اهو قبول ڪنديس ته ڪجهه وقت مونکي سيرش آسڻ ڪرڻ جي همت ئي نه پئي ٿي. اسان جي وڏي ۾ وڏي وڌيارٿيءَ، جنهنجي عمر ڇاهٺ ورهيه هئي، لنهن نيٺ مونکي انهي ڪوشش ڪرڻ لاءِ هرڪايو. مونکي چيائين، ”جڏهن مان هن وهيءَ ۾ مٿي تي بيهڻ سگهيس، تڏهن تون ته ٻنا جوکي ڪري سگهين ٿي.“ هوءَ آشرم ۾ سنڌن جي سوچ سبب، صڦا پنگلو تي آيو هو. ڇهه مهنا پوءِ هوءَ ڪنهن لڪڻ جي مدد بنا گهمي ڦري سگهيو ٿي. هن کي انهيءَ ڳالهه ڏاڍي خوشي ٿي ڏني ته سندس چيلهه جي گولائي ڪيترائي انچ ننڍي ٿيڻ ڪري هو هاڻ پنهنجي بوٽ جا ڏاڳا به پاڻ ٻڌي ٿي سگهيو!

ٿورا هفتا پوءِ، مون سيرش آسڻ ڪرڻ شروع ڪيو. جلد ئي مان وچ ڪونيءَ ۾ بنا ڪنهن جي به سهاري جي، مٿي تي بيهي ٿي سگهيس.

منهنجو اَڌ ياپڪ منهنجو واڌارو ڏسي پرسن ٿيو، ۽ چيائينم ته مان هاڻ ٻئي ڏاکي لاءِ تيار آهيان. ٻئي ڏينهن مونکي چيائين ته هونءَ ڪان اَڌ ڪلاڪ سويل پرو اچڄ. ٻئي ڏينهن آيس ته ڪونيءَ کي اندران ٿاڻي پاني ڇڏيائين جئن ٻيو ڪو به اندر اچي نه سگهي. اسين هيٺ پٽ ۾ ويناسين ۽ هوءَ مونکي

ساه تي قبضي ڪرڻ جي گپت سکيا، جنهن کي- ”پراڻايام“ چئجي ٿو، سا سيکارڻ لڳو. اهي پراڻايام وارا ساڌن، ساه اندر نيڻ، ساه جهلڻ، ساه ڪاٻيءَ، ساڄيءَ يا ٻنهي ناسن مان ٻاهر ڪڍڻ جي ڪيترن ئي طريقن بنسبت آهن. جئن هرهڪ يوگ آسڻ کي جدا جدا نالو آهي، تئن وري هرهڪ پراڻايام کي ٻه جدا جدا نالو ڏنل ٿو.

جڏهن منهنجي آڌياپڪ مونکي پهريون پراڻايام سيکاريو ۽ مونکي انهن ٻيهر ڪرڻ لاءِ چيائين، ته مون عجب ۾ چيو: ”چا، رڳو انهن ڪرڻو آهي؟ هي ته ٻاڪل سهنجو آهي!“ هن جواب ڏنم ته پراڻايام ڪٿي ڏسڻ ۾ سولو ايندو هجي، پر ان جو اثر نهايت ئي ڀاري آهي. پراڻايام جو غلط استعمال تمام خطرناڪ ٿي سگهيٿو. هي پوريءَ جڳهه، ۽ پوري وقت ۽ پوريءَ نظرداريءَ هيٺ ڪرڻو آهي. هن انهيءَ ڳالهه تي زور ڏنو ته آڌياپڪ کي روبرو پنهنجي سر وديارٿيءَ کي سيکارڻ گهرجي، ۽ وديارٿيءَ کي ڪاڏي ۽ جيوت جي پابندين اندر رهڻ گهرجي ۽ سکيا جي وقت وڏي شهر جي گوڙ گمبوڙ کان پري رهڻ گهرجي. ڪيترائي ماڻهو، ٻنا سکيا جي پنهنجي سر پراڻايام ڪرڻ ڪري سخت بدني ۽ مانسڪ تڪليفن هيٺ آيا آهن. مان شري ڪرشناماچاريه جي نهايت آڀاري هيس جنهن مونکي هي سڀ سيکاريو ۽ مونکي وشواس رهيو ته مان جيوت جو باقي عرصو ان مان چڱو لاڀ پرائيندس.

ميسور يوگ آشرم ۾ منهنجي سکيا جو سمو اڃي پوري ٿيڻ تي ٻينو ۽ هن مونکي ٽپرس ۾ وجهي ڇڏيو، جڏهن مونکي چيائين ته سندس چاهنا آهي ته مان جڏهن چين ديش وڃان تڏهن اُتي وڃي ٻين کي يوگ سيکاريان. (منهنجي پتيءَ جي تڏهن شانگهائيءَ ۾ بدلي ٿي هئي.) مون چيومانس ته مان ان جي اصل قابل نه آهيان، پر هن مونکي خاطري ڏياري ته ”تون اهو

نہ رکو ڪري سگهنديون، پر چگيءَ ريت بہ ڪري سگهنديون."

يوگيءَ آيوءَ مونکي هرهڪ ڳالهہ جون هدايتون لکايون جي هن مونکي سيکاريون هيون. هن مونکي ذري پرزي سمجهايو تہ انهن آسڻن ۽ پراڻايام جي طريقن، بدن کي پوراٿي ڏيڻ ۽ آهارن جو، اسان جي ڳلقڙن، عضون، رڳن ۽ من تي ڪهڙو ڪهڙو پرياءُ پوي ٿو. هن يوگ سيکارڻ جي ڪم ۾ مونکي مدد ڪرڻ لاءِ پڻ ڪيترين ئي عملي هدايتون ڏنيون. هندستان ۾ وديارٿي پنهنجي اُڌياپڪ کي رد ڪد نہ ڏيندو آهي، سو مون هن جون سڀ ڳالهيون مڃيون ۽ هرڪا ڳالهہ جا ڇپائينم ٿي، سا ويس لکندي. مونکي تہ ان وقت اصل خيال ڪونہ آيو تہ مان ڪو ٻين کي يوگ سيکاري سگهنديس، سو ائين پئي سمجهيم تہ انهن هدايتن ڪم آڻڻ جو ضرور ئي ڪونہ ٿيندم.

اسان جڏهن موڪلايو تڏهن هن مونکي چيو تہ مون کي هاڻ کاڌي جي سخت پابندين جي ضرورت نہ آهي، جاڪاڻ تہ مان نکي شراب پيئندي هيس، نکي بيڙي ڇڪيندي هيس، نکو وري ماس ئي ورتائيندي هيس. "رکو چاهہ ۽ ڪافيءَ جي پرهيز سا ڪج،" هن مونکي وڌيڪ چيو.

مونکي چاهہ جو تہ خاص خيال ڪونہ هو، پر ڪافيءَ سان منهنجي ڏاڍي دل هئي ۽ هميشہ لاءِ ڇڏڻ تي مرضي ئي نہ ٿي ٿيم. تہ بہ مون اها ڳالهہ مڃي، پر جلدي ڏٺم تہ جن شين جي مونکي ڪنهن ڪارڻ درڪار ڪانہ هئي تن کي ڇڏڻ لاءِ مونکي ڪا خاص ڪوشش وٺڻي ئي نہ پيئي.

ميسور ۾ يوگ سکيا پوري ڪرڻ بعد، جيڪي سال نبريا تن جي ڪهاڻي ذرا لنبي ٿي پوندي. ٿوري ۾ هيءَ آهي: بمبئيءَ ۾ ٻئي هڪ اُڌياپڪ اِندرديو وٽ سکيا ورتم، جڏهن مان اُتي چين لاءِ جهاز رستي مسافري ڪرڻ لاءِ ويس، پر ذري گهٽ سال سڄو هندستان ۾ رهي پيس ۽ شانگهائيءَ

ڏانهن روانا ٿيس جتي ڇهن بعد ٽورن ٿي مهين ۾ هڪ ڪلاس ڪوليم ۽ ڪاميابيءَ سان سيني قومن جي ماڻهن کي (جن مان گهڻا البت اميريڪاواسي هئا) يريا ساڍا ست سال يوگ سيکاريم؛ ڪيترن ئي ڪلبن ۽ سيائن، جن ۾ يوروپين ميڊيڪل انسوسئيشن به هئي، تن ۾ هن وشيه تي وکياڻ ڏنم. جنگ پوري ٿي ته مان پاڻ وڌيڪ سکيا پرائڻ لاءِ وري هندستان موٽي آيس.

مون جو هندستان ۾ هن وشيه تي وياکياڻ پئي ڪيا ۽ سکيا پئي ڏني، تنهن ڳالهه مونکي مشهوري ڏيئي ڇڏي ته مان پهرين گوري استري هيس جنهن هندستان ۾ يوگ تي سکيا ٿي ڏني.

١٩٤٧ ۾ مان ڪئليفورنيا ۾ آيس جتي مون هاليووڊ ۾ ستوڊيو کوليو ۽ جلدئي منهنجن وديارٿين ۾ سرج ڪئوسيولنسڪي، لنڊا ڪرسچن، گريٽا گاربو، جينيفر جونس، مسز جيس لئڪسي، مسز والٽر ڀجن، روٿ سينٽ ڊينس، گلوريا سوانسن، مسز انڪم نميراف ۽ پيا ڪيترائي، وڏن ڏاڏن وارن ڪان وني ويندي ستورس ۾ چوڪرين تائين داخل ٿي ويا. ١٩٥٠ ۾ ايليزبيٿ آرڊين مونکي پنهنجين مين ۽ آريزونا وارن ڪيتن ۾ سکيا ڏيڻ لاءِ ڪوٺ ڏني جتي مان ٿي مندون رهيس.

نيويارڪ ۾ سيارو رهي، ڪلاس هلائي، ليڪچر ڏيئي، مان وري هاليووڊ ۾ پنهنجو هيڊ ڪوارٽر ناهڻ لاءِ ڪئليفورنيا موٽي ويس.

پنهنجي سر مونکي، يوگ دوارا سچي ملهه واري هرڪا وستو پلئه پيئي آهي. مونکي ان مان سکيا ملي آهي ته بنا ڊپ ۽ جوش جي، صحت، آنند ۽ وڌيڪ سٺل جيون ڪئين گهارجي - جيون، جنهن پنيان ڪو ارٿ ۽ آدرش هجي. منهنجي اها دلي آشا ۽ تمنا آهي، ته هي پستڪ لوڪي پڻ انهن وستن

پرائڻ ۽ واھر ڪندو، جي مون سيني سائنسن مان ھن جھوني ۽ جھوني سائنس جي سکيا جي پيروي ڪرڻ مان پرايون آھن.

١

يوگ ڇا آهي؟

ڪئليفورنيا ۾ هڪ لڳ ڀڳ گيلارب هاسر جي ”ٿلهن جي ٽوليءَ“ اڳيان لاس اينجيلس ۾ يوگ تي وياکياڻ ڏئي رهيو هيم. جڏهن ليڪچر پورو ڪيم، تڏهن منهنجي ساٿڻ ڪي يوگ آسڻ ڪري ڏيکاريا. پڄاڙيءَ جو مونکان ڪيترائي سوال پڇيا ويا. اوچتو پهرين قطار مان هڪ ننڍي عمر واريءَ استريءَ مونکان پڇيو، ”تون گهڻا دفعا ’يوگرت‘ وٺندي آهين؟“ (ولايت ۾ لسيءَ کي چون ’يوگرت‘ Yogurt).

مونکان ٽهڪ نڪري ويو، جواب ڏنومانس: ”خير، مونکي پورو ياد نه آهي، ڪڏهن هر روز، ته ڪڏهن نه به وٺندي آهيان.“

”۽ مونکي هرروز ڪيترو انداز وٺڻ گهرجي؟“

”جيترو تون چاهين. تون نج به وٺي سگهين ٿي، يا سلاد سان گڏي وٺ. پر تون پڇين ڇو ٿي؟ مون اڄ ’يوگرت‘ تي ته ليڪچر ڪونه ٿي ڏنو.“

”هائو“ هن ڪنڌ ڌوڻي چيو، ”سڀني ميز ۾ اچي ٽهڪڙو پيو. ڳالهه ڪندي، اهو به ٻڌايائين ته پين جيان هوءَ به يوءَ يوگ جي تمام شائق پوئلڳڻ ٿي رهي. پر هيءَ نرالي ڳالهه آهي. مون فقط هيءَ ڳالهه انهيءَ ڪري ذڪر ڪئي، ڇاڪاڻ جو ڪيترن ئي کي يوگ بابت عجيب غريب خيال ويٺل آهن. مان هن باب ۾ ’يوگ ڇا آهي؟‘ سو مختصر ريت سمجهائڻ جي ڪوشش ڪنديس.

يوگ جسماني، مانسڪ ۽ آتمڪ سکيا جو هڪ مارڳ آهي.

اهو هزارين ورهيه اڳ هندستان ۾ چالو ٿيو. اهو ڪو ڌرم يا پنٿ نه آهي ۽ نڪي ان لاءِ ڪي مندر، مڙهيون، پوڄائون پاٺ، يا مت متانتر آهن. اهو پنهنجيءَ اُنتيءَ جو هڪ وسيلو آهي، جنهن سان انسان، شروع ۾ پنهنجي سرير جي پورنتا پراپت ڪري، آخر ۾ وڃي تو پنهنجيءَ آتما جو پرڪاش ڪري.

يوگي نه مهنت آهي، نه پنڊت؛ هو هڪ منش آهي، جنهن آلمڪ ليج پالو آهي، پوءِ هو هندو هجي، ڪي ڪرستان، ٻوڌي هجي، ڪي مسلمان، يا ڪنهن ڪٽي ڪو دين مذهب نه به هجيس. يوگي (يا يوگڻ) اهو انسان آهي جو يوگ جو استعمال ڪري ٿو.

يوگ جو مول ٿوري ۾ اجهو هيءُ آهي: پراچين ڀارت ۾ آڳاٽا يوگي اُهي ايشور سان لنؤ رکندڙ ۽ وگياني هئا جنکي جيڙ ۽ آتما جي وچ سنبنڌ ۾ گهڻو چاه هوندو هو. هنن جو اهو نيو اُدم هو ته منش جي جيون ۾ انهن ٻنهي جو ميل جول اهڙ گهرجي. هنن ٿورا سال نه، پر صديون انهيءَ تلاش ۾ خرچ ڪيون ۽ اندر جي شانتي، ڌيان ۽ ايڪاگرتا جي جدا جدا ساڌنن جي تلاش ۾ لڳا رهيا. هنن ساه کڻڻ جي طريقن، آسڻن، ٽڪاڻن پيٽن ۽ سربوڪ ۽ مانسڪ ساڌنن بابت آزمائشون ڪيون. جڏهن آخر هو پنهنجن پريوگن ۾ ڪامياب ٿيا تڏهن پنهنجي کوجنا کي يوگ جي نالي سان سڏيائون. 'يوگ' شبد سنسڪرت اکر 'يج' مان نڪتل آهي جنهن جو اَرٿ آهي جوڙڻ، ملائڻ، وري گڏڻ. هنن اهو نالو ان ڪري ڏنو ڇاڪاڻ ته يوگ جو اُديش آهي: منش، جو بدنن اندر آهي، ۽ آتما، جا پي اُنت آهي، لن جي وچ ميلاپ آڻڻ؛ منش جي سرت کي وشو جي سرت سان ملائي هڪ ڪرڻ. ان ڪي ستيه، جوتي، پار برهم ۽ اُنتر آتما، وغيره جي نالن سان به سڏي سگهجي ٿو.

هندستانيءَ لاءِ يوگ هڪ فيلسوفي، هڪ تتو-گيان، هڪ ڪلا، جيوت جي هڪ وات آهي. يوگ جي ودپا ۾ ڪيترائي

جدا جدا يوگ سمايل ٿا تين جي پانت پانت جي سڀاءَ وارن منشن لاءِ رٿيا ويا آهن، سرير کي وس ۾ رکڻ جي سکيا کان وٺي، ويندي، آتمڪ سرت پائڻ تائين. مول يوگ آهن: راج، هٺ، ڪرم، گيان، ڀڳتي ۽ منتر يوگ.

منش جو، مثلاً، ڪرم يوگ جي وات تي وڃي، سو أدرم ۽ ڪرم دواران پرم آتما سان هڪ ٿي ٿو وڃي. گيان يوگ ۾ هو اڀياس ۽ وديا دواران انهيءَ پد کي پائي ٿو. ڀڳتي يوگ نسوارٿ پريم ۽ اپار شردا جو مارگ آهي. منتر يوگ وري اندر جي لرزش جي وديا آهي، جتي ڪن شبدن ۽ وندنائن جي وري وري اچارڻ دواران منش ايشور ۾ لنئين ٿي ٿو وڃي. راج يوگ سڀني يوگن ۾ اُتم آهي ۽ اهو يوگ آهي اُنيڪي گيان ۽ آتمڪ سرت جو. اُن لاءِ سکيا اڪثر ڪري هٺ يوگ سان شروع ٿي ٿئي، جو آهي سرِيرڪ اُنتيءَ جو يوگ.

اهو هٺ يوگ ئي آهي جو مون اڀياس ڪيو آهي ۽ جنهن بابت مان توسان ڳالهائي رهي آهيان. هٺ يوگ، جو سريرڪ پورنتا جو يوگ آهي، سو اڄ ڪالهه جي پريشان ۽ تڪل تڪل سنسار لاءِ هڪ روشن ۽ عملي سنديش آهي. اهو سنيهو آهي تنهنجي تن، من ۽ آتما لاءِ.

هٺ يوگ جو ڀيرون ڏاڍو آهي آسڻ. ان مان اُپن ساهن، ڪسرتن، بدن کي ڍرائي ڏيڻ ۽ کاڌن جي نيمن بابت سکيا ملي ٿي. ان جو سنبنڌ اسان جي سرير ۽ صحت سان آهي ۽ هر ڳالهه سان، ڳلٿڻ جي واڌاري کان وٺي، ويندي آتمڪ اُنتيءَ تائين، انجو مڪمل لاڳاپو ٿو رهي.

هي ڪو يوگ بابت پستڪ ڪونه آهي، پر ٻهتر، وڌيڪ تندرست، ۽ وڌي آورجا واري جيون لاءِ هڪ عملي سونهون آهي. اُن مان توکي ڄاڻ پوندي ته ڌرست نموني ساهه ڪيئن کڄي، ڇا کائجي ۽ ڪيئن کائجي؛ سرير ۽ من کي ڪيئن آرام

۽ ٻيرائي ڏجي، ڪئن انهن کي ڪسرت ڪرائجي. تون بهتر ننڊ وڏيڪ خوش چهرو، وڌيڪ صاف دماغ ۽ من جي بهتر شانتي ماڻي سگهندين. تون پنهنجي صحت جوڙڻ، زڪام، بخار، قبضي، مٽي جي سور، ٿڪاوٽ ۽ ٻين تڪليفن کان ڪئن ڇٽجي، سو سکندين. لوڪي جاڻ پوندي ته جوان، طاقتور، چست ڪئن رهجي، پوء لنهنجي عمر جا سال ڪٽي ڪيترا به هجن. اها به لوڪي پروڙ پوندي ته لور ڪئن گهٽائجي، ڪئن وڌائجي، وقت کان اڳ منهن ۾ پيدا ٿيل گهنج ڪئن لاهجن، چمڙي ڪئن لسي ڪجي ۽ چهرو ڪئن ٻهڪندڙ بڻائجي.

مان هن پستڪ ۾ يوگ جي وڌيڪ اوچي منزلن جي لهه ۾ ڪونه ويندس. لنهن کان سواء اهي فقط لکيل هدايتن مان سکي نوروني سگهبا. ان لاء لوڪي ڪنهن جاڻو اڌياپڪ کان روبرو سکيا وٺڻ گهرجي؛ ٻيء صورت ۾ اهي جوکائتا پڻ ٿي سگهن ٿا.

هٺ يوگ جون جدا جدا منزلون جئن سلسلي وار سيکاريون وڃن ٿيون، تئن هي آهن: آسڻ (بدني بيهڪون)، پراڻايام (ساه وس ڪرڻ)، پرتياهار (نسون وس ڪرڻ)، ڌارنا (من وس ڪرڻ) ڌيان ۽ سمادي، جا سڀني يوگن ۾ آخرين منزل آهي جنهن کي هندستان ۾ "جڙ ۽ چيتن جو سنجوڳ" ٿو سڏجي. انهن ٻنهي جي سنجوڳ جي ساڌنائن لاء يوگين سرير ۽ من جي سکيا جي آدرشي ترتيب ڳولي ڪڍي آهي. منش جا سڀ پرڪار، سريرڪ، نيتڪ، مانسڪ ۽ آتمڪ، ويچار ۾ آندا ويا آهن. ڪا به ڳالهه نظرانداز نه ڪئي ويئي آهي. سريرڪ واڌاري جي سرشتي ۾ به ڪنهن وڌيڪ سداري آڻڻ جو ضرور نه آهي چاڪاڻ ته تندرستي بلڪل نيڪ رهي تنهن لاء هرڪا ضروري ڳالهه ان ۾ آيل آهي: صحيح ريت ساه کڻڻ، آسڻ، کاڌا، کسرتون، بدني ۽ مانسڪ ٻيرائي ۽ صحت صفائي.

پراچين سمي ۾ يوگين سالن جا سال باريڪ طرح اڀياس پٽي ڪيو ته آسڻن، ڪسرتن، ساهه کڻڻ جي طريقن ۽ ڪاڌن جو، انسان جي سرير تي ڪهڙو پرڀاءُ ٿو پوي. انهن، پسن، سنڌن ساهه کڻڻ ۽ پراڻي ڏيڻ جي طريقن جي به اڀياس ڪئي. اُهي ڦرندڙ موسمن ۽ وايو منڊل ۾ ڪئين ڀاڱن کي هيرين ٿا، بيماري ۽ خوف خطري ۾ ڪئين هلت هلن ٿا، تن سڀني پرڪارن جو هنن چٽيءَ ريت اڀياس ڪيو. ڌيرج سان ۽ پنهنجي دويه سرشٽيءَ دوارا هنن کي کوجنائون ڪيون جي صحت، ٻل ۽ آورجا وڌائڻ لاءِ نهايت ڪارگر ٿي سگهن ٿيون. اهي طريقا هزارها سال اڳي رتيا ويا ۽ انهن يوگ سادنائن کان ڪي وڌيڪ بهتر طريقا هاڻوڪي زماني ۾ به ڳولجي نه سگهيا آهن. ڪاڌن ۽ سرير سکيا بنسبت جيڪي اڄ ڪالهه کوجنائون ڪيون وڃون آهن تن گهڻن کان اهي پراچين يوگي چڱيءَ ريت واقف هئا؛ رڳو هو اهي طريقا ڀاڱ وٽ ڳجها رکندا هئا. تازو ٿوري سمي کان ٿي انهيءَ ڳجهه جي پروڙ ٻين کي به پوڻ لڳي آهي.

تون ڪنهن به سونهن وڌائڻ واري شالا، سرير سڌار ڪلاس يا اکاڙي ۾ ويندين ته توکي ڏسي عجب لڳندو ته اُتي ڪيترين نه يوگ ڪسرتون ڪرڻ ۾ اچن ٿيون. صرف انهن جا آوائلي رتيل ڏڱ گهٽجي ويا آهن، ڇو جو اهي پراڻ کڻڻ جي تال بنا ۽ مانسڪ آرت بنا، صرف بدني ورزشون ٿي رهيون آهن.

مون کان اڪثر ڪري اهو سوال پڇيو ويندو آهي ته يوگي سرير جي سنڀال تي ايترو ڌيان ڇو ٿا ڏين، جڏهن سندن اُديش ٿي برهم سان آتمڪ ميلاپ جو آهي. اهي سرير کي نروڳو، سوڀياوان، ٻولائتو، ۽ اندر، خواه ٻاهر، صاف رکن ٿا، ڇاڪاڻ جو هو ان کي پار برهم پرميشور جي پرڪاش تيڻ جو هٿيو، واهڻ ڪري ليکين ٿا. هو سرير کي آمر ۽ آلک آتما جو مندر ڪري سمجهن ٿا ۽ تنهن ڪري هو ان کي پورنتا جي پدويءَ

ٿي آڻڻ لاءِ، سدائين يتن ڪندا رهن ٿا. جڏهن سُرنداڻي، مثلاً پنهنجي سُرندي جي تمام چڱي سنڀال ڪري ٿو، جنهن بنا هو پنهنجي ڪلا جو پرڪاش نه ٿو ڪري سگهي، تڏهن يوگي پڻ، پنهنجي بدن جي پرگهور لهن ٿا، جو ٿي صرف آتمڪ جوت جي پرڪاش جو واهڻ ۽ وسيلو آهي. انهيءَ ۾ ڪو شڪ ڪونهي ته يوگ جي ساڌن سان منش جو سريرڪ، مانسڪ ۽ آتمڪ چمتڪار ٿئي ٿو.

هندستان ۾ يوگ جي سکيا گروءَ کان شش کي ملي ٿي، جو گروءَ وٽ ششپڻي جي عرصي لاءِ اچي رهي ٿو، هو سندس شيوا ڪري ٿو ۽ سکيا وٺڻ کان، سندس گهرجن جي ديکيال ڪري ٿو.

رڳو يوگ صحت شالائن ۾، جتي يوگ جو سريرڪ سڌار وارو پاڱو سيکاريو ٿو وڃي، اُتي ٿي ڪلاس ۾ داخل ٿيڻ لاءِ في ڏيڻي پوندي آهي. هندستان ۾ اهڙا تمام ٿورا هنڌ آهن؛ ايترا ته ٿورا، جو مون هڪ ڏاريءَ اسٽريءَ کي سرڪاري مدد جي آڄ ٿي ته دهليءَ ۾ مان وڃي اهڙي شالا کوليان.

سچا يوگي جي آتم درشن جي مارگ تي ايترو ته چڙهيل آهن، جو هنن جو يوگ جي صرف سريرڪ سڌار واري پاڱي ۾ چاهه خير ڪو آهي؛ اُنهن لاءِ اهو پاڱو پورنتا ڏانهن وڏي سڙڪ تي پهريون قدم آهي. هو ايڪانت ۾ جيون گهارين ٿا ۽ پنهنجي سکيا ڳجهي رکن ٿا، جا هو صرف پنهنجن ششن کي ئي سيکارين ٿا. انهيءَ ڪري ئي هو هزارين سالن کان اڄ تاءِ هندستان ۾ مهامرين، آپدائن، جنگين ۽ ڪاهن هوندي به يوگ جو سرشتو دائم رکي سگهيا آهن. هزارين منش يوگ دواران پنهنجي سرير جي صحت ۽ بل، پنهنجي من جي شانتي ۽ آنند، ۽ پنهنجي آتما جو سرؤ وياپي شڪتيءَ سان ميلاپ آندو آهي.

٣

اُڀا ساهه

ساهه کڻڻ ڪڍڻ، تنهن ڳالهه بابت تو ڪڏهن ويچار ڪيو آهي، جا ٿي سڀني ساڌن ۾ مول ڳالهه آهي؟ توکي ڪڏهن اهو اَنڀؤ ٿيو آهي ته اسانجي سريرڪ ۽ مانسڪ تڪليفن جو گهڻي قدر مول بنياد اهو آهي، جو اسين درست نموني ساهه نٿا کڻون؟

جيون ۽ ساهه ٻئي ڳالهيون ساڳيون آهن. جيون ساهه آهي ۽ ساهه بنا جيون، موت آهي. اسين اوستائين ٿا جيئون، جيستائين اسين ساهه ٿا کڻون؛ ۽ اسين اوستائين ٿا ساهه کڻون، جيستائين اسين جيئرا آهيون. اسين پنهنجي زندگي، ڀرنين ساهه کڻڻ سان شروع ٿا ڪريون، ۽ پوئين ساهه کڻڻ سان ختم ٿا ڪريون. اسين ننڊ ۾ آهيون يا سجاڳ آهيون، ساهه کڻندا ئي ٿا رهون. اسين کاڌي بنا ڪي هفتا ۽ بلڪ ڪي مهنا به، پاڻيءَ بنا ڪي ڏهاڙا زنده رهي سگهون ٿا؛ پر هوا بنا ٿورا منٽ به جيئرا نٿا رهي سگهون.

اسان جي خون لاءِ هوا سڀ کان ضروري خورش آهي؛ ۽ خون وري اسان جي جيوخانن، ماس تنتن، نسن، ڳلڦڙن ۽ عضون کي قوت پهچائي ٿو. اسان جي چمڙيءَ، هڏن، ڏندن، وارن ۽ نهن جي حالت جو مدار اسان جي خون جي ڌارا تي آهي. اسان جي سرير جي سڄي ڪارروائيءَ جو مدار، هاضمي کان وٺي، ويندي ڦلڊايڪ ويچار شڪتيءَ تائين، آڪسيجن تي آهي جا اسين کڻون ٿا. تنهن هوندي به، اسين ساهه کڻڻ جي ڳالهه ڏانهن بلڪل بيپرواهه ٿا رهون ۽ ذرو به ڌيان ان ڏانهن نٿا

ڏيون. گهڻا اِنسان، مثال لاءِ، صبوح جو تورا آيا ساهه کڻن ٿا؟ توکي اِها سڌ آهي ته اِهي آيا ساهه تنهنجي اشنان، يا بلڪ تنهنجي نيرڻ کان به وڌيڪ ضروري آهن؟ ڪاڏو پيٽ اندر لنگهائڻ مان خورش ۽ بل پهچائڻ جو ڪارج اصل سڌ نٿو ٿئي، جيڪڏهن ان مان ڦري تندرست خون ۽ جيوخانا نٿا ٺهن. اهو ڪم آڪسيجن جو ئي آهي.

ڊاڪٽر فلپ رائيس ايم-ڊي جنهن پنهنجي سڄي جيون ڏوهاري ٻارن جي سڌاري لاءِ ڪتب آندي آهي سو پنهنجي پستڪ 'Organising the Human Body' ۾ چوي ٿو ته "ڪاڏو ڪٽي کهڙو به سٺو هجي، يا ڪٽي کهڙو به چڱيءَ ريت رڌيو ويو هجي، يا ڪٽي پيٽ اندر کهڙو به چڱيءَ طرح هضم ٿيو هجي، پر جيڪڏهن آڪسيجن جو انداز اڻپورو آهي ته ان ڪاڌي مان پوري خورش ئي نه ٿي ملي ۽ اهو ڪاڏو سرير جي گهرجن لاءِ ڪافي نه آهي." هن جو چوڻ آهي ته صغيرن جي ڏوهن ڪرڻ جو ۵۵ سيڪڙو ڪارڻ اِهو آهي جو سرير کي پوري آڪسيجن نٿي ملي. اِهو انهيءَ ڪري ٿو ٿئي جو مٽاڇري نموني ساهه ٿا کڻجن، ۽ تازي هوا نٿي کڻجي.

اها حيرت جي ڳالهه ڇٽي جو اهڙي دڙگتي اچي پيدا ٿئي، جڏهن ٻارن کي ساهه کڻڻ جي صحيح نموني سيکارڻ سان، انجو بنياد سولائيءَ سان دور ٿي سگهي ٿو. جڏهن ته خون ۾ جيون-بخش آڪسيجن جي ڪمي ٿي رهي، تڏهن ساڳي وقت ان ۾ اولري ئي زهريلي ڪاربن ڊائيڪسائيڊگئس جي واڌ ٿي ٿئي. هيءَ حقيقت ورلي ڌيان ۾ آندي ٿي وڃي، جڏهن ڪمزور دماغ وارن ٻارن جو انداز وڌڻ لي اسين هراس ۾ اچيو ٿا وڃون. ڪاٻه ڊاڪٽري چڪاس دماغ کي خورش نه ٿي پهچائي. اها صرف آڪسيجن ئي آهي جا خون جا ڳاڙها جيوڙخانا پيدا ڪرڻ سان مغز کي قوت پهچائي ٿي سگهي.

جيڪڏهن ٻار جي دماغ کي پوري خورش نه ٿي ملي، ته هو چٽائيءَ سان خيال وري ڪيئن ڪري سگهندو؟ اڄ ڪالهه سينما جيڪي اُسياويڪ عادتون سيکاريون آهن تن مان هڪ آهي هلڪا ساهه کڻڻ جي. اهو پرسڌ ٿيل آهي ته اڄ ڪالهه جي سڄي دنيا ۾ رڳو ٻارڪ ئي قدرتي نموني ساهه کڻن ٿا.

هڪ اُپي ساهه ۽ گهٽ هلڪن ساهن جي وچ ۾، ٿير اهڙو آهي، جهڙو هڪ وڏيءَ رڙ ۽ گهٽين هلڪين ڪيڪن جي وچ ۾ ٿئي. سٺي صحت ماڻڻ لاءِ هر هڪ اِنسان کي ڏهاڙي اٽڪل سمت اُپن ساهن کڻڻ جي ضرورت آهي. ڪيترين ئي مانسڪ ۽ سريرڪ اَگهايون، نسن جي بگڙجڻ کان وٺي رواجي ليس تائين، سڌيءَ يا اَڻ سڌيءَ طرح هلڪن ساهن کڻڻ مان جاڳن ٿيون، جُهڪيل ڪلها، سوڙهيون ڇاتيون، پيلو چهرو، بگڙيل نظر، ڪمزور حافظو، گِهبيل دماغ، اهي سڀ غلط ريت ساهه کڻڻ ڪري ٿي سگهن ٿا.

دماغ پوريءَ ريت ڪارروائي ڪري لنهن لاءِ ان کي بدن جي ٻين عضون جي ڀيٽ ۾ ٽيڻي آڪسيجن وڌيڪ گهرجي ٿي. جيڪڏهن ان کي اهو اندازو نه ملي ته اهو وري بدن جي ٻين عضون مان ٿو ڪڍي. اِهوئي ڪارڻ آهي جو دماغي ڪم ڪندڙن جو سرير اڪثر ڪري ڪمزور ٿيندو آهي ۽ سندن صحت ٺيڪ نه هوندي آهي. لکها ماڻهو آڪسيجن جي ڪوتاهيءَ سبب پوڙهين پيا، پر ڪين ان جي ڄاڻ به نٿي پوي. 'Be Happier, Be Healthier' گيلارڊ هاسر جو پستڪ 'وڌيڪ آنند ماڻ، وڌيڪ صحت ماڻ' ڇپجڻ وٺي، تنهن کان اڳ، مونکي دستخط پڙهڻ جو موقعو مليو، ۽ ڏٺم ته هن جو پڪ ان ڳالهه ۾ ويساهه هو، ته اُپا ۽ پوري ٽال ميل سان ساهه کڻڻ، ٿڪل بدن ۾ نئين سر طاقت آڻڻ لاءِ سڀ کان تکڙو علاج آهي. ڪاڏن جي اهڙي مشهور ڄاڻوءَ وٽان هيءَ راءِ ملڻ اوس

وزنائتو آهي.

اُيا ساھ نہ رڳو اسان جي سرير کي قوت ۽ خورش ڦريين ٿا، پر ان کي صاف اوجل پڻ ڪن ٿا. اُهي اُئين ڪن ٿا جئن اسين پنهنجو گهر بهاري صفا ڪندا آهيون. جنهن گهر ۾ پوري هوا نہ هوندي آهي، يا ڪوئي سامان سان ڏني پيئي هوندي آهي، تنهن مان گندگيءَ جي ڏپ پيئي ايندي آهي. ساڳي حالت اسان جي سرير سان بہ آهي. صحيح نموني ساھ کڻڻ سان ئي اسان جي سرير اندر پوري هوا اچي ٿي ۽ سرير صاف رهي ٿو.

'ريڊرس ڊائجيسٽ' جي ڊسمبر ۱۹۵۲ واري اُنڪ ۾، مون هڪ نهايت دلچسپ ليک راءِ نار جو 'سگريٽن جي پاڪيٽ ذريعي ڪئنسر' جي سري هيٺ ڏنو. ان بابت گهڻن سگريٽ ڇڪيندڙن جي فائدي لاءِ مان هت ڪجھ چونڊ چاهيان ٿي، جي بيڙي پيئڻ ڇڏي نٿا سگهن، جيتوڻيڪ کين اها سڌ بہ آهي تہ ان مان ڪيڏو نہ ڇيھو کين رسي رهيو آهي. اهو ليک چوي ٿو تہ "انهيءَ ۾ ڪنهن کي بہ شڪ نہ آهي تہ تماڪ ڇڪڻ وات، نڪ ۽ نڙيءَ جي بلغمي ماس لنڊن کي پوسرائي ٿو، ۽ ان مان گهگهي آواز، کنگهہ، هوا نلين جي سوڄ ۽ ڪلين جي تڪليف پڻ وڌي ٿي. اها ڳالھ پرسڌ ٿيل آهي تہ جنهن کي پيٽ اندر قمت هوندا آهن تن لاءِ بيڙي ڇڪڻ جي منع آهي؛ ان مان نيمائتو هاضمو ڪڙجي تو پوي، رت جي نلين ۾ سوس ٿي اچي، دل جي دڪ دڪ جي رفتار وڌي ٿي ۽ رت جو داب چڙهي ٿو. دل جي ڪيترين بيمارين ۾، ڊاڪٽر بهرين بهرين اها هدايت ڪندا آهن تہ سگريٽ پيئڻ هڪدم بند ڪيا وڃن." اميريڪن ڪئنسر سوسائٽيءَ جو مرحوم ڊاڪٽر جيمس ايونگ انهيءَ ڳالھ لاءِ منتظر هو تہ ڪئنسر خلاف پرچار ۾ انهيءَ ڳالھ تي بلڪل زور ڏنو وڃي

تہ زيادہ ٻيڙي پيئڻ ئي ڦڦڙن جي ڪئنسر جي واڌ لاءِ جوابدار آھي.

راءِ ڏار پنھنجي ليک ۾ وڌيڪ چوي ٿو تہ "ماڻھو جيترو گھڻو تماڪ پئي ٿو، اوترو ئي وڌيڪ ڪيس ڦڦڙ جي ڪئنسر ٿيڻ جو خطرو رھي ٿو؛ پر جيڪو تماڪ ڇڏي ٿو واپرائي يا گھٽ ٿو واپرائي تنھنکي خطرو تمام ٿورو ٿو ٿئي."

نيويارڪ جي ميموريل ڪئنسر سينٽر واري ارنيسٽ ونڊر جو پڻ رايو آھي تہ تماڪ ڪئنسر جو وڏو ڪارڻ آھي. اميريڪن ميڊيڪل ائسوسئيشن جي جرنل ۾ ائسوسئيشن جي پريزيڊنٽ ڊاڪٽر آلٽن آڪسنر ڄاڻايو آھي تہ اميريڪا ۾ ڦڦڙ جي ڪئنسر ۾ موت اڄ ڪالھ چوڻ ھوڻو وڌي ويو آھي. ڊاڪٽر آڪسنر جو چوڻ آھي تہ "گذريل ويھن سالن ۾ سگريٽن جو ڪاپو اھڙو زبردست وڌي ويو آھي جو ڦڦڙ جي ڪئنسر ۾ آلائجي موت ڪيترا ٿيندا." اھڙا ڏھڪائيندڙ انگ اکر پڙھڻ کان پوءِ جيڪر ھرڪو ائين سمجھي تہ گھڻو تماڪ واپرائيندڙن جو تعداد گھٽبو رھندو. پر ائين تہ ٿئي ئي نہ ٿو. شايد ڏينھن يا ٻہ وڌيڪ نہ؛ ڄاڪاڻ تہ اھو انساني سڀاءَ ۾ آھي جو ھرڪو ھميشہ ائين پيو سمجھي تہ تڪليف مونکي نہ، پر ٻاڙي واري کي ٿيندي! انھيءَ ئي ڪري مان گھڻي تماڪ ڇڪيندڙن کي گھٽ ڇڪڻ لاءِ ھرڪاڻ جي ڪوشش ۾ ڪانہ ڪنديس، ڄاڪاڻ تہ ھو اِھا ڳالھ مڃيندا ئي ڪونہ. ان بدلي مان توکي، جيڪڏھن تون انھيءَ قطار ۾ آھين، ائين صلاح ڏينديس تہ تون ھڪدم آپا ساھ کڻڻ شروع ڪر ۽ ڏينھن ۾ گھڻا دفعا ائين ڪر. ان مان تنھنجن ڦڦڙن ۾ وڌيڪ ھوا پيرائي ۽ اھڙيءَ ريت تماڪ پيئڻ مان جي خراب اثر پيدا ٿا ٿين سي گھٽي قدر گھٽجي ويندا. ڊاڪٽر ڊبليو جي. مئڪ ڪارمڪ ڏارو ليباريٽريءَ ۾ آزمايشون ڪري ڏنيون ۽ ھن جو رايو آھي

ته هڪ هڪ سگريٽ جو ڇڪجي ٿو سو اسان جي سرير مان وٽامن سي جا ۲۵ مليگرام ناس ڪري ٿو ڇڏي.

منهنجي توکي صلاح آهي ته جيڪڏهن تون چاهين ٿو ته تنهنجو سرير بلڪل سٺيءَ حالت ۾ رهي ته تون انهي اهڙي ئي سنڀال وٺ، جهڙي تون جيڪر پنهنجي موٽرڪار جي وٺين. توکي اها خبر آهي ته جيڪڏهن موٽرڪار مان هوا جو دٻاءُ گهٽبو ته موٽرڪار توکي ضرور تڪليف ڏيندي. ساڳي حالت تنهنجي سرير سان به آهي. جيڪڏهن ان کي پوري هوا نه ملندي، ته تڪليف روڪڻ جي شڪتي ان مان گهٽبي رهندي ۽ يڪدم بيماريءَ جو شڪار بڻجبو. جيڪڏهن توکي ڏسڻو آهي ته آڪسيجن گهٽ ملڻ مان ڪهڙو خراب اثر پيدا ٿو ٿئي، ته تون فقط هينئن ڪر: ٻه ننڍيون موم بتيون ٻاري، هڪ کي مٿان گلاس سان ڍڪي ڇڏ. (جيڪڏهن سڄو ڍڪي ڇڏبو ته تورن ئي سيڪنڊن اندر بتي وسامي ويندي.) هاڻ تون گلاس هيٺان بتيءَ جو شعلو ڏس — اهو گهٽو گهٽجي ويو آهي ۽ وڏيڪ پيلو به ٿي ويو آهي، ڇاڪاڻ ته هوا جي رستي لي ڪي قدر روڪ پيئي آهي. ساڳي حالت آهي تنهنجي سرير سان. جيڪڏهن ان کي هوا جو پورو انداز نه ملندو ته اهو پوريءَ ريت ڪارروائي نه ڪري سگهندو ۽ تون جيون پوريءَ ريت ماڻي نه سگهندين — تون ٺيڪ نه گذاريندين، نه سگهارو رهندين، نه تنهنجي سرير ۾ چمڪو رهندو ۽ نه وري تون جوان ئي رهندين. تون هاڻ ٻنهي موم بتين جي شعلي ڏانهن نظر ڦيراءِ ۽ پوءِ پيئي فيصلو ڪر ته تون جيڪر ڪهڙيءَ موم بتيءَ جيان رهڻ چاهين؟ جيڪڏهن تون جهڪي بتيءَ جيان ٿي پوين، ته تنهنجو جيڪر ڪهڙو حال ٿئي؟ توري ئي هوا جي جهوٽي لڳڻ سان يا گرميءَ سرديءَ ۾ ذري ئي ڦيرقار ٿيڻ سان، توکي جيڪر زڪام ٿي پوي. توکي جيڪر هر ڪنهن

بيماريءَ ٿيڻ جو جلد اثر ٿي پوي. توکي جيڪر قبضي ۽ سنڌن جو سور ورائي وڃي. تنهنجي نظر جيڪر چاليهن ورهين ۾ ئي ڪمزور ٿي وڃي. تنهنجا وار ۽ ڏند جيڪر پنجاهه ورهين بعد موڪلائي وڃن. ۽ تون سٺ جو ٿين، تنهن کان ئي اڳ جيڪر تون ٻڍو ٿي پوين، منهن ۾ گهنج پئجي وڃني ۽ سڪي ڪاٺي ٿي پوين. اهڙيءَ ريت تون انهيءَ عمر ۾ اچڻجي وڃي پيدائي جي گند واري دٻي ۾ پوين، جڏهن تنهنجي ساماٻل ٻڌي ۽ آزمودو توکي جيڪر سماج جو ڪمائتو ۽ جس ڀريو ڀاڳي بنائي سگهي.

اسين اها ڳالهه وساري ويٺا آهيون ته اسين پرڪرتيءَ جو هڪ مکيه جزو آهيون ۽ انهيءَ ڪري اسين سخت ڀوڳي رهيا آهيون. اسان مشينن جي باري ۾ اڻيڪ کوجنائون ۽ ڪاميابيون ڪيون آهن، پر انسان رڳو مشين جيان نه آهي. ۽ جيڪڏهن اسان سچ پچ چاهيون ٿا ته اسان جو سرير نروڳو رهي ۽ من چست رهي، ته اسان کي گهرجي ته اسين جيون جي صحيح طريقن جي سکيا پرايون ۽ سڀ کان ضروري ڳالهه جي پيروي ڪريون، جا آهي نيڪ نموني ساهه کڻڻ.

هائو، اسان کي اهو سکڻ گهرجي ته ڪئن ساهه صحيح نموني کڻجي. ائين نه چئو ته ڇاڪاڻ جو اسين سڄو وقت مڙيوئي ساهه کڻون پيا ٿا، تنهنڪري ان بابت ڪجهه ٻ وڌيڪ سکڻ جي ضرورت ڪانه آهي. ڏهن مان هڪ ڄڻي کي ٻ اها پوري ڄاڻ نه آهي ته أيو ساهه ڪئن کڻجي. تون ڪنهن کي ٻ ڪٺي چئو ته أيو ساهه کڻ، ته توکي عجب لڳندو ته تمام ٿورا صحيح نموني ائين ڪري سگهندا. زور سان هوا ڇڪڻ، ۽ ڇاتيءَ مان ٻاهر ڪڍڻ، اهو ڪو أيي ساهه کڻڻ جو درست طريقو نه آهي.

يوڳ واريون أين ساهن جون ڪسرتون ڏسي خود سرٻوڪ

سکيا ڏيندڙ، ڊاڪٽر، نرسون ۽ گوئيئا اصل حيرت ۾ پئجي وڃن ٿا. مڪمل ساهه کڻڻ جي هڪ خاص ترتيب آهي جا ساهه کڻڻ جي ٽنهي ڪنهن به ترتيب کان نياري آهي. اها ترتيب سيکاري ٿي ته ڦڦڙن کي سڄو ڪئن هوا سان ڀرجي، ڪئن وري اهي صفا خالي ڪجن، ۽ جڏهن پنهنجي نبض سان تال ۾ ساهه کڻجي ٿو تڏهن ان کي "اُپو مؤزون ساهه" ڪري سڏجي ٿو. هي اُپي ساهه کڻڻ جو طريقو هرهڪ يوگ آسڻ ۽ ڪسرت سان گڏ استعمال ڪجي ٿو، پر جدا پڻ ساهه کڻڻ جي ڪسرت طور ڪجي ٿو.

يارت جي يوگين اها کوجنا ڪري ڏٺو ته ساهه کڻڻ جو اثر انسان جي بدن ۽ من تي ڪيترو نه لکو ٿو پوي ۽ هنن تنهن ڪري ساهه کڻڻ جي مڪمل ترتيب تيار ڪئي جنهن جهڙي اڳي پرٿويءَ تي ڪانه هئي. اها صحت-بخش اُپين ساهن کڻڻ جي ترتيب سان شروع ٿي ٿئي، ۽ ساهن کڻڻ جي اوکي ترتيب (پراڻايام) سان، جا منش اندر لڪل شڪتين کي جاڳائڻ لاءِ رٿيل آهي، پوري ٿي ٿئي.

پراڻ جو اَرٿ آهي ساهه، پورڻ شڪتي ۽ ۽ آيام جو اَرٿ آهي جهلڻ. ۽ اِهوئي پراڻايام جو ڪرتبو آهي يعني هوا ڇڪڻ، باهر ڪڍڻ ۽ ساه جهلڻ.

پراڻ، يوگين جي سکيا پٽاندر، هڪ پربل شڪتي آهي جا آڪاس ۾ ڪنهن پتڙي (Fluidic) جهڙي روپ ۾ ڦهليل آهي. اها ڌوپ، جل ۽ آهار ۾ به سمايل آهي. اها سڀني زنده وستن ۾، سوکيم جيوڙن کان وٺي منش تائين، ڊائن کان وٺي ونسپتي تائين، وياپڪ آهي.

هن پربل جيون-شڪتيءَ جو گيان نه رڳو هندستان جي يوگين کي معلوم هو، پر مصر، يونان، تبيت ۽ چين جي پراچين گپت-وديا جي ڄاڻن کي پڻ هو.

يوگين جي اها دعوا آهي ته سنڌن ساهه وس ۾ رکڻ

واريون ڪسرتون سرير ۾ پراڻ جي ڊوڙي جي ڊگري چاڙهي سگهن ٿيون ۽ جيڪڏهن من جو ٻه سهڪار ساهه کڻڻ وارين ڪسرتن سان گڏوگڏ هلي ٿو ته پراڻ جذب ڪرڻ کي چڱي مدد ٿي ملي.

پراڻ جيڪڏهن وڌيڪ آهي ته اهو پيٽ پٺيان جو نس جو مچو (Solar Plexus) آهي تنهن ۾ وڃي ٿو ڪٺو ٿئي جو ٿي گويا اسانجي سرير جي شڪتيءَ جي بيٽريءَ مثل آهي.

پشچم جا وگياني اول پراڻ جي سدانت کي گمان جي نظر سان ڏسندا هئا، ڇاڪاڻ ته وٽن جيڪي اوزار هئا سي پراڻ جي شڪتيءَ جي ڪٿ نه ٿي ڪري سگهيا ۽ تنهن ڪري هنن ان سدانت کي ٺڳ ڪتا ڪري ڦٽو ڪري ڇڏيو. ان ڪان پوءِ حالتن ڊرجي بدرجي ڦيرو ڪاڌو آهي ۽ هاڻ پراڻ جو ذڪر اڪثر ڪري وگيانڪ ساهتيه ۾ ٻه اچي ٿو.

هڪ لڳا منهنجي ڳالهه ٻولهه مشهور اميريڪن هوائي باز جنڪيولاٽين ڪوچران سان آين ساهن بابت ٿي. مونکان هن پڇيو ته جي آڪسيجن واري ٽانڪيءَ مان سڌو هوا کڻجي ته ان مان ساڳيو اثر ڪين ٿيندو ڇا؟ مون چيومانس ته نه، ڇاڪاڻ ته ٽانڪيءَ ۾ آڪسيجن "بي جان" ٿي ٿئي ۽ اها فقط دوا طور ڪم ٿي اچي. جيئوٽيڪ ڪن نازڪ حالتن ۾ اها نهايت ڪمائتي آهي، ته ٻه اسان جي سرير اندر جيون شڪتيءَ تي ان جو ڪوبه اثر نه ٿو پوي ۽ اها آڪسيجن واري ٽانڪيءَ مان ساهه کڻڻ سان ماڻي ٿي رهي. هوڏانهن يوگ طريقي ساهه کڻڻ سان سڄي سرير اندر جان اچي ٿي وڃي.

هوا جڏهن براڻ کڻڻ سان اندر سرير ۾ گهڙي ٿي تڏهن اها جيون شڪتي آهي ۽ آين ساهن کڻڻ سان ان ۾ وڌيڪ بل اچي ٿو. آڪسيجن تنهن ڪري سرير اندر بڪايل ماس لنتن ۽ جيوڪاڻن ۾ وري جان آڻڻ لاءِ وڌيڪ شڪتيوان ٿئي

ٿي، ۽ اهڙيءَ ريت سڄي سرير ۾ وري جواني اچي ٿي. جنهن ۾ هرڪنهن ڳالهه ۾ آهي، تنهن ساهه کڻڻ به مول ڳالهه، صرف اِها نه آهي ته اسين ڇا ٿا ڪريون، پر اِها پڻ ته اسين اهو ڪئين ٿا ڪريون. توري ۾، مان جيڪر ائين چوان ته آئين ساهه کڻڻ ۽ آڪسيجن واري ٽانڪيءَ مان ساهه کڻڻ جي وچ ۾ فرق ائين آهي، جئن قدرتي نموني ۾ ڪاڌو کائڻ ۽ هٿراڌو نموني ۾ کاڌي ڏيڻ جي وچ ۾ ٿو رهي.

آيا ۽ موزون ساهه کڻڻ يوگ جو ٻهريون پاٿ ۽ سيني سکيائن ۾ مول آهي. ان مان سرير صاف ٿئي ٿو ۽ ان کي قوت ۽ خورش ملي ٿي جنهن بيماريءَ سان مقابلي ڪرڻ لاءِ ان ۾ شڪتي پيدا ٿئي. اُن مان پڻ من کي پرياءُ پوي ٿو، جذبات ۾ ماڻائي اچي ٿي ۽ نسن کي آرام ملي ٿو. آئين ساهه کڻڻ سان مانسڪ اِسترتا، سنو حافظو ۽ صاف دماغ رهي ٿو. منش جي صحت نيڪ رهي ٿي. ڪمزور ماڻهوءَ جي ٻڪايل ماس ڪنن، ڳلڦڙن ۽ عضون ۾ سگهه اچي ٿي ۽ وري ٿولهه وارن ۾ نڪمي مادي، ۽ زيادهه چربي ساڙڻ ۾ مدد ملي ٿي. اهڙيءَ ريت ٿلهو آدمي اجائي ۽ بي آرام ڪندڙ چربيءَ جا ڪي انچ ڳاري ٿو، ۽ هوڏانهن سنهڙو آدمي ٿور ۾ گهربل واڌ آڻي ٿو.

يوگين جو اهو وشواس آهي ته آيا ۽ موزون ساهه ”سرشٽيءَ جي تال“ پٺاندر هلن ٿا. اهو پورب جو اڪري خيال نه آهي، پر ان ۾ اوُنهو اَرٿ سمايل آهي.

هرڪا وستوُ جيڪا هستيءَ ۾ آهي ۽ چري پري ٿي— گرهه، تارا، پرٿوي، سمندر، هرهڪ جيوُ، جيت ۽ پسون— سيني کي تال ۽ وزن آهي. اسين جيستائين پنهنجي جدا جدا تال ۽ وزن جي اندر رهنداسون، تيستائين اسان جي جيون بلڪل آنند سان پيئي گذرندي ۽ سرير پڻ مزي سان پيو هلندو. جيڪڏهن ان سان همساز نه ٿيو، ته اسين اها من جي استرتا ۽

شانتي وڃائي ڇڏيندا آهن ۽ جلدي ٿيسي، چڙ، ڇڪتاڻ ۽ نسن جي ڍڪڻيءَ جو شڪار ٿيڻو پوندو آهي، جنهن مان آخر اسان جون نسون اُلٽ پلٽ ٿي ويڊيون يا دماغي بگاڙو ٿي پوندو.

وڏن شهرن ۾ حد کان وڌيڪ لُکڙ ۽ سيٽ واري جيون گري يا من جي گيترين اُبتڙ لرزشين (Vibrations) جي بدِاثر کري گيترن نازڪ طبع وارن جي شانتي بگڙجي پوندي آهي. کڏهن گڏهن ائين ٿيندو آهي ته هڪڙي ئي شخص جي اندر جون لرزشيون اهڙو پربل ٿيون ٿين، جو سڄيءَ ٽوليءَ، سڀا يا بلڪ جاليءَ تي برو يا ڀلو اثر وجهي ٿيون ڇڏين.

يوگين کي اِها ڄاڻ هُئي ته ڪئين تال ۽ وزن وارن ساهن دوارا پنهنجي تال ميل کي وس ۾ رکجي ۽ جيڪي ٻاهران اثر اُنکي بگيڙي سگهن ٿا کان ڪئين بچاءُ ڪجي.

منهنجو پيارو متر، مرحوم ڊاڪٽر سرج ڪوسيونسکي، جنهن کي مون يوگ واروَ ساه ڪڍڻ سيکاريو هو، تنهن جو اهو ويچار هو ته هرهڪ راڳيندڙ، ڪلاڪار ۽ سنگيت سڀا جي اڳواڻي ڪندڙ، جن جو پنهنجي ڪار ۾ تال ميل سان سنبند آهي، تن کي يوگ وارن ساهن ڪڍڻ جو ضرور ساڌن ڪرڻ گهرجي.

مونکي پنهنجي آزمودي مان ڄاڻ آهي ته اونهن ساهن ڪڍڻ سبب مونکي سمنڊ جي مسافريءَ ۾ اُلٽين روڪڻ ۽ اسٽيج تي اچڻ جي ڊپ لاهڻ ۾ چڱي هٿي ملي آهي.

منهنجي هڪ وديارٿڻ بار بارا کي ايڏي ته ڊپ جي تڪليف ٿي پيئي هئي جو هوءَ پنهنجي موٽرڪار اڪيلو هلائي يا رستي تي پنهنجي سر پند به ڪري نه سگهندي هئي. ڪرهء ڊاڪٽر يا سندس من جو ايپاسي اهو پروڙي نه سگهيو ته انهيءَ جو ڪارڻ ڇا آهي. آخر سندس ڊاڪٽر کيس صلاح ڏني ته منهنجي ڪلاسن ۾ اچي داخل ٿئي. ٿن مهنن اندر، بار بارا

ٻنا ڪنهن سائيءَ جي مدد جي ٻاهر نڪرڻ لڳي ۽ ٿورو پوءِ مونڪار هلائڻ جي همت به ڏاري سگهي.

منهنجي ٻي وديارٿڻ، ايلين ڪارلائيل جا نهايت مڌر سُرَ واري هڪ گوهر راڳڻ هئي، تنهن پنهنجي ڏندي چڏڻ جو خيال ڪيو، ڇاڪاڻ جو ڪيس اسٽيج تي، يا پبلڪ ۾ اچڻ ۾ نهايت ڏکئي اچي ٿيندي هئي. انهيءَ ڪري سندس آواز ۾ ڦيرو پئجي ويو ۽ سندس ڪيلن مان اهو مزو نڪري ويو. هن اين ساهن کڻڻ جو هرروز استعمال ڪيو ۽ ڪيترن مهنن کان پوءِ هوءِ ايم-جي-ايم سٽوڊيو ۾ ڪاميابيءَ سان ڳائي سگهي. هوءِ پوءِ ناٽڪ جي ڏوري لئي ويئي ۽ هيٺين چٺي مونکي گشت تان وچي لکيائين:

سيٽل، واشنگٽن

آگسٽ ۲، ۱۹۵۲

مني پياري اندرا:

توکي ٻڌي خوشي ٿيندي ته مان سنگيت جي ڏوري تي آهيان. جا ڳالهه اڻ ٿيڻي پيئي لڳي سا به ساپيا ٿي چڪي، ۽ هاڻ اسٽيج تي ڏکئي نه ٿي ٿئيم!

هن ڏوري جي ڀرين سنگيت کان ٿورو اڳ، تو جيڪي ٿال ميل واريون ساه کڻڻ جون ڪسرتون مونکي سيکاريون آهن سي مون آگيا ٻنانڌڙ ڪيون. توکي سچ ٻڌايان ٿي ته مونکي اصل ويساه نه ٿي آيو ته منهنجي اندر ۾ جي "ٻوبت" ڦڙڦڙ ڪري رهيا هئا سي ڪو ڪڏهن به شانت ٿيندا. اوچتو، منهنجي حيرت جي حد نه رهي، جڏهن ڏٺم ته اها منهنجي ڦڙڦڙ بند ٿي ويئي ۽ مان پاڻ کي نهايت خوش ڀائڻ لڳيس. مان اهو اُنيؤ ڪريان ٿي ڪريان، تنهن کان اڳ مان اسٽيج تي اچي ڀهتيس ۽ اتي جنهن فرحت ۽ مزي سان وقت ڪاٽيم تنهن ته اصل حيرت ۾ وجهي ڇڏيم. مون نٿي ڄاتو ته مان اهڙو

آزمودو وري ڪڏهن به ماٺي سگهنديس. مونکي اينري ته خوشي ٿي جو چيم ته ٿوڪي چني لکي سڀ ٻڌايان ۽ ٿوجيڪا مونکي اُمله سکيا ۽ سهائتا ڏني آهي ۽ تنهنجن ڪسرتن ۽ ساه ڪڻڻ جي طريقن جيڪا منهنجي سڄي رڪيا ڪئي آهي، تنهن لاءِ پنهنجي تهدل احسان جو اظهار ڪريان.

گهڻيءَ سڪ ۽ شڪرانن سان،
ائلين ڪارلائيل.

جيڪڏهن من جو لاڙو نيڪ آهي ته گهڻو فائدو جلدي پلئه پوي ٿو. مثلا ٿون جڏهن آيو ساه ڪڻين ٿو، يڏهن تون اهو دل ۾ خيال ڏار ته هوا-سان-گڏ، تون جيڪا ڳالهه چاهي رهيو آهين، صحت، همت، ٻل، آنم وشواس، پريم، من جي شانتي يا ٻي ڪا به ڳالهه، سا اندر ڇڪي رهيو آهين. جڏهن هوا ٻاهر ڪڍين ته تون ائين سمجهه ته تون اڻ وڻندڙ ڳالهيون، جهڙوڪ، بيماري، ڊپ، ٿڪ، ڏڪار، بي آرامي وغيره ٻاهر ڪڍي رهيو آهين. جيڪڏهن اِئين تون نيم سان ڪيترن ئي مهنن لاڳر ڪندين، ته تون ڏسندين ته اهو توتي ضرور اثر ڪندو، جيتوڻيڪ اها بلڪل سولي ڳالهه پيئي ڀاسجي ۾ اچي. پر، چا، تون ائين ڪندين؟ يا اِئين چاهيندين ته ٻيو ڪو تنهنجي ٻاران آئين ڪري، جا هڪ ناشدني ڳالهه آهي؟

آين ساهن ڪڻڻ جي استعمال منهنجن ڪيترن ئي ودياترتين کي فيض پهچايو آهي، جن پنهنجون سرپرڪ ۽ مانسڪ تڪليفون دور ڪيون آهن ۽ پاڻ ۾ وشواس جو ڀاوَ پيدا ڪيو اٿن. هو پاڻ کي ڪيترن ئي نمونن ۾ ڪارائتا ڪري سگهيا آهن، پنهنجون لياقتون ۽ جوهر وڌايو اٿن، جڻ ته هڪ نئين شڪتي انهن ۾ اچي پلٽي آهي. ساه جهلڻ ڪري، ڪجهه حد تائين، من ۽ اِندرين تي به ضابطو اچي ٿو. ان جي مهما ڊيوڪ ۽

پرنسٽن يونيورسٽيءَ واريءَ ايلين گئريٽ پڻ قبول ڪئي آهي. هوءَ چوي ٿي ته "ساهه جهلڻ سبب، منهنجن سيني غير معمولي ڪارروائين ۾ مونکي وڏي هٿي ملي آهي."

آئين ساهه کڻڻ جي آتمڪ مهما ته ان کان به زياده آهي. يوگ جي گهڻ سکيا موجب ڏيان ۽ ڪن ساڌنن دواران تيڄ پراپت ڪري سگهجي ٿو. پر مان انهو بيان هن پستڪ ۾ ڪانه ڪنديس. تنهن کان سواءِ مان توکي چتاءُ ڪنديس ته پنهنجي سر پراڻايام، يا ٻي يوگ ساڌنا ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪجي، خاص ڪري جيڪڏهن تون وڏي شهر جي غليظ آبهوا ۾ ۽ بي آرامي پيدا ڪندڙ لرزشن (Vibrations) جي وچ ۾ رهندو هجين. پراڻايام سکڻ لاءِ پورو موافق وايو منڊل هئڻ گهرجي، خاص ڪاڌو ورتائڻ گهرجي ۽ نيمن پٺاندڙ جيون گهارڻ گهرجي. ان کان اول يوگ آسڻن جي به سکيا ورتل هئڻ گهرجي ۽ ڪو چالو، سچار اُڌياپڪ به هئڻ گهرجي.

مون ڪيترائي تڪليفن ۾ آيل ماڻهو ڏٺا آهن جن ڪتابن ۾ ڏنل هدايتن يا لکيل رستي مليل سکيا تي پراڻايام جو استعمال ڪيو، يا جن کي ڪن دوکيباز ۽ اڻڄاڻ اُڌياپڪن کان سکيا پئي ملي. يوگ جي اوچي سکيا پرائڻ لاءِ ڪو سولو ۽ ترت طريقو ڪونه آهي. جهڙيءَ ريت سالن جي وديا ۽ عملي تربيت بعد ئي ڪو انجنيئر، ڊاڪٽر يا سنگيت جو پيانو وڄائيندڙ ٿي سگهي ٿو، تهڙيءَ ريت سالن جي ابياس، ڪٺن ساڌنائن ۽ سخت پابندين بعد ئي ڪو يوگي ٿي سگهي ٿو.

مان پاڻ ڪنهن کي به پراڻايام جي سکيا ڪونه ڏيان. سال ٿيا جو مونکي پنهنجي اُڌياپڪ هدايت ڪئي ته مان ڪنهن کي پراڻايام نه سيکاريان. تنهن کان سواءِ مون مهاڳ ۾ ٻڌايو آهي ته ڪئن مان پاڻ يوگ دواران بيماري ڇڏائڻ جي ڪوشش ڪندي تمام اُڙجي پيس. مونکي اها سمڪ ٿي ڪانه

ھئي تہ ان مان ڪو جوڪو رسي سگھي ٿو.

مان تنھن ڪري فقط آين ساھن جي ڪرڻ ۽ آسڻن جي سکيا ڏيندي آھيان، جي صحت لاءِ نھايت ڪارائتا آھن ۽ جن مان ڪو خطرو ٿي نہ ٿو سگھي. اھي ننڍا خواھ وڏا بہ جوڪي ڪري سگھن ٿا. جن يوگ ڪسرتون ڪيون آھن تن جيڪي عجب نتيجا پاتا آھن سي مون خود ڏٺا آھن.

آين ساھن ڪڍڻ جو صحيح طريقو ڪتاب ۾ سمجھائڻ سولو نہ آھي، پر مان ھرڪا ڪوشش ڪري اھو سولو ڪري سمجھائيندس. جيڪڏھن ٿڌ نہ ھجي تہ آيا ساھ ھميشہ کليل کوٺيءَ ۾ يا کليل دريءَ وٽ ڪڍڻ گھرجن. پريل پيٽ سان آيا ساھ نہ ڪڍڻ گھرجن، نڪي ان وقت تنگ ڪپڙا يا پٽا پيل ھجن.

آين ساھن ڪڍڻ جي ڪسرتن وقت، بدن جو آدرشي نمونو پدم آسڻ آھي (جو ١٦٣-١٦٥ صفحن تي سمجھايل آھي)، جيڪڏھن تون اھو بنا دقت جي ڪري سگھين. ڪيترا ماڻھو، البت، اھو شروع ۾ نہ ڪري سگھندا آھن. گھڻ ۾ گھٽ مان پاڻ نہ ڪري سگھيس. سو توں پلٿي ماري فراسيءَ تي ويھہ، يا جي چاھين تہ ڪرسيءَ تي ويھہ ۽ پنھنجا ھٿ گوڏن تي رک. پنھنجي پٺيءَ جو ڪرنگھو سڌو رک. ھيءَ تمام ضروري آھي. ان مان تنھنجا اڳيورا آسڻ بہ سڌري پوندا. پر جيڪڏھن توں ڪنھن سبب سڌو ويھي نٿو سگھين، تہ توں ليٽي رھہ. جيڪڏھن بستري داخل ھجين تہ بستري تي سڌو سمھي پئہ.

ھاڻ ساھ ڪڍڻ شروع ڪر. پنھنجيءَ نڙيءَ کي ٿورو سيٽ (ھن ڪرڻ سان نڙيءَ جي ھينان گھنٽڪا [Epiglottis] کي قدر بند ٿي ويندو). پوءِ واحد بند ڪري آھستي آھستي ھوا اندر نيڻ شروع ڪر. تڏھن نڙيءَ جي پٺئين پاسي کان سؤن سؤن جھڙو سنھو آواز پڌرو ٿيندو. ان مان سھي ڪري

سگھبو ته توهان نيڪ نموني ساهه کڻي رهيو آهيو. ساهه کڻڻ وقت ڇاتيءَ کي وڌاءِ نه، پر پاسرين جي پڃري (Ribcage) کي پاسن کان وڌاءِ. هاڻ آهستي آهستي ساڳي سوُن سوُن واري آواز سان هوا ٻاهر ڪڍ، پاسريءَ جو پڃرو سساءِ ۽ پيٽ کي ٿورو اندر ڇڪ.

تو هاڻ هڪ اُپو ساهه کنيو. توکي جپ ۽ نڙيءَ جي پنيان هوا اندر نيڻ ۽ هوا ٻاهر ڪيڻ جي داب محسوس ٿي؟ جي ائين ٿيو، ته بلڪل نيڪ. ناسن دواران سوُن سوُن ڪرڻ غلط آهي. نڙيءَ مان فقط ٿورو سوُن سوُن جو آواز نڪرڻ گھرجي. پر جيڪڏهن نڙيءَ کي تمام گھڻو سيڙبو، ته سوُن سوُن جو آواز ائين پانڊبو، ڄڻ ته ڦوڪارو ٿو لڳي. اهو به غلط آهي، ڇو جو ان مان نڙيءَ ۾ سور ٿي پوندو.

هاڻ اهڙيءَ ريت ٿي وڌيڪ اُپا ساهه، هوا اندر ڇڪڻ ۽ ٻاهر ڪيڻ جا ڪڻ. پهرين دفعي ان کان وڌيڪ نه ڪر. ڏينهن جو پوءِ وري اهي اُپا ساهه کڻي سگھين ٿو ۽ وري شام جو. پر شروعات ۾ هڪ وقت ڇهن اُپن ساهن کان وڌيڪ نه ڪڻ.

تنهنجي ساهه کڻڻ ۾ پورو تال ميل آهي يا نه، تنهن ڏسڻ لاءِ پنهنجي هٿ جي ٽين ۽ چوٿين آگر نبض تي رکي دل جا نڪاءِ ٻڌ، ١، ٢، ٣، ٤ـ ١، ٢، ٣، ٤، گھڻا دفعا ائين ٻڌ. هاڻ پنهنجا هٿ گوڏن تي رک ۽ اُپن ساهن کڻڻ جي ڪسرت شروع ڪر ۽ جڏهن ساهه کڻندو هلين تڏهن دل ۾ نبض جا چار نڪاءِ ڳڻيندو هل ۽ ساڳي طرح جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين تڏهن نبض جا چار نڪاءِ ڳڻ. اهو ڏسڄ ته تنهنجي ساهه کان نبض جا نڪاءِ وڌيڪ زوردار نه هجن، يعني ساهه لس ٿي لس کڻندو هلي ۽ نه وري نبض جي نڪاون جي ڳڻپ کان اڳي پوءِ هلندو هلي.

اُپن ساهن کڻڻ وقت ان ڳالهه تي ڌيان ڏج ته توهان تازي آڪسيجن ڀريل هوا کڻين ٿو. اها ڳالهه خيال ۾ آڻ ته، اها هوا تنهنجي

ڦڦڙن ۾ اصل گهڙي ٿي وڃي ۽ جيڪڏهن تنهنجي سرير ۾ ڪو ضعيف عضوو آهي ته ان طرف پنهنجو ڌيان لڳاءِ.

گهٽ ۾ گهٽ هڪ مهنو ساندهه آيا ساه اندر نيڻ وقت چار ٽڪاءِ ۽ وري ساه ٻاهر ڪڍڻ وقت چار ٽڪاءِ ڳڻيندو رهج. وڌيڪ ساه نه ڪٽج جيستائين تون تمام سولائيءَ ۽ بنا ڪنهن تڪليف جي ائين ڪري سگهين. ان ۾ مهنو يا ٻلڪ وڌيڪ عرصو لڳندو جيسين تون ساه کڻڻ ۽ ساه ٻاهر ڪڍڻ جو وقت وڌائي سگهڻ جهڙو ٿيين. هلڪو ٻلڪل آهستگيءَ سان آهي.

ٻهريون هفتو تون هڪ وقت فقط چار آيا ساه کڻ ۽ ١٩٦ ۽ ١٩٨ صفحن ۾ جيڪي ساه کڻڻ جون ڪسرتون ڏيکاريل آهن تن مان ڪا ٻه يا ٽي ڪر. ٻئي هفتي تون پنج آيا ساه کڻين سگهين ٿو. تون هر هفتي هڪ وڌيڪ آيو ساه کڻندو هل، جيسين ڏينهن ۾ سٺ ٿي پهچين. تون اهي ڏينهن ۾ چار دفعا، هرهڪ دفعي پندرهن، کڻين سگهين ٿو، يا هر دفعي ويهه ويهه کڻ- صبوح، منجهند ۽ شام- يا ڏينهن ۾ ٻه دفعا، جئن ٻه توکي وڌيڪ سولائي ٿئي.

تون جيڪڏهن آيا ساه ٺيڪ طرح پيو کڻندين، ته تون جلدي ڏسندين ته تنهنجيءَ صحت ۽ ٻيهڪ ۾ چڱو سڌارو ٿيو آهي.

مون اڳيئي ٻڌايو آهي ته هن نموني آيا، ٿال ۽ وزن وارا ساه کڻڻ هڪ ڪسرت آهي. پر تون سڄو وقت ائين ساه کڻڻ جي ڪوشش نه ڪج. تنهنجو دستوري ساه کڻڻ جو نمونو پاڻيهي سڌرندو ويندو. تون رات جو به ننڊ ۾ بهتر نموني ساه کڻندو رهندين. ننڊ ۾ ماڻهو گهڻو ڪري هونءَ ڪان وڌيڪ اونهو ساه تو کڻي ۽ اڪثر سُون سُون ٿيندي آهي- جئن آين ساهن کڻڻ جي ڪسرت وڌل ٿيندو آهي. صبوح جو ننڊ مان اٿندئي کليل دريءَ وٽ بيهي ٿورا آيا ساه کڻ.

رات جو سمهڻ کان اڳ پڻ ائين ڪر.

اها بلڪل مڃيل ڳالهه آهي ته رات جو تنهنجي سمهڻ واري ڪوٺي چڱي طرح کليل، هوادار هئڻ گهرجي. مان ته سياري ۾ به دري کليل رکندي آهيان. اسين ننڊ ۾ وڏيڪ اونها ساهه ٿا کڻون، تنهن ڪري اسان کي سڄي رات ڀاروتي هوا کڻڻ نه گهرجي. اهو پڻ ياد ڪرڻ گهرجي ته اسين چمڙيءَ جي سوراخن ذريعي پڻ ساهه کڻندا ٿا رهون. ان ڪري سمهڻ وقت جيترا ٿورا ڪپڙا پيل هجن اوترو بهتر. ان مان چمڙي هميشه تازي توانائي، پختي ۽ ڀڪندڙ پيئي رهندي. تون اونهاري ۾ ائين سمهڻ شروع ڪر ۽ سياري ۾ ڪٿي وڏيڪ گرم بلئنڪيٽ مٿان وجهج.

جيڪڏهن تون پنهنجي عادت متاثر ٿي ڏراءَ ٿي دليو هجين، پوءِ اها ڪٿي نيڪ نه به هجي، ته به گهٽ ۾ گهٽ ائين نه ڪر، جو پنهنجن ٻارن تائين اها نه پهچائين.

مون اڪثر مائرن کان ائين چوندو ٻڌو آهي ته ”منهنجو ٻار سٺل هجي ته سندس مٿو گرم جهڙو ٻاهه. ٻگهر ۾ شل ٿيو پيو هوندو آهي.“ مان جڏهن صلاح ڏيان ته رات جو ٻار ڪپڙا لاهي سمهي ته هميشه اهوئي جواب مليم: ”ٻر ڪيس ٿڌ جو لڳندي!“

جيڪي ٻار تورن ۾ تورن ڪوڙن سان ڍڪون ڍوڙون پائين ٿا، تن کي ورلي ٿڌ لڳندي آهي. روزانو ”هوا جو اشنان“ هرهڪ لاءِ نعمتي خواه وڏي لاءِ، صحت بخش ۽ ڪارگر آهي. اهو ڪو اهنجو به نه آهي. صرف پنهنجي ڪوٺيءَ اندر کليل هوا ۾ ويهجي، جتي چمڙي بنا رنڊڪ جي ساهه کڻي سگهي. پنهنجيءَ ڪوٺيءَ اندر ڪسرت ڪندي، پڙهندي، لکندي، ڏاڙهي ڪرڙيندي ۽ ٻي ڪا به ڪارروائي ڪندي، تون ”هوا جو اشنان“ وٺي سگهين ٿو.

مونکي سڌ نہ آهي تہ مان ڪيتري قدر توکي جيون بخش ٻساهہ جي يوڳ سنيهي پهچائڻ ۾ ڪامياب ٿي آهيان، پر مونکي پڪ آهي تہ جيڪڏهن تون أيا ساهہ، تال ۽ وزن سان ڪڍڻ سکندين ۽ نيمائتو ڪندو رهندين، تہ تون جلدئي انَ جو ڪٽڪاري اثر معلوم ڪري سگهندين. ان سان ضرور تنهنجو سرير وڌيڪ تندرست ۽ صاف رهندو، تنهنجو من وڌيڪ چٽو ۽ سانتيڪو رهندو، ۽ تنهنجي آتما وڌيڪ اوچ ۽ بلنديءَ واري رهندي.

ڊرائي

جڏهن تون ڏکڻ، چنتا ۾ چور ٿيل ۽ وياڪل آهين، ته تنهنجا دوست توکي اِئين ٿي چوندا ته آرام وٺ، پاڻ کي ڊرائي ڏي ۽ فڪر نه ڪر. اها صلاح ته بيشڪ لک لهي. پر اِئين ڪجي ڪهڙيءَ ريت؟ انهيءَ ڳالهه تي هوُ ذرا خاموش رهن ٿا، ڇاڪاڻ ته ڪين ۾ اها ڄاڻ نه آهي ته جڏهن هو پاڻ ساڳيءَ حالت ۾ پون ٿا تڏهن ڊرائي ڪئن وٺجي. ۽ اسين هميشه ان ڏکيءَ ۽ ستايل آدميءَ جي صورت پيا ڏسون، جو لوهي سپرنگ جيان سوڙهو ۽ تنگ هوندو آهي ۽ جئن هو پيو ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندو، تئن ويندو وڌيڪ سوٽ ۽ جوشيلو ٿيندو. هو پنهنجي سر ير مان ٿي بيزار هوندو آهي، ۽ هو تڏهن ٿي ڊرائي وٺڻ جي ڳالهه مڃيندو، جڏهن ڪيس ٻڌائبو ته اِئين ڪرڻ سان هو پنهنجو اَنت آڻي سگهندو! ۽ انهيءَ لاءِ هو ويندو وڌيڪ سگريٽ دکائيندو ۽ پيگ چاڙهيندو.

مونکي ياد آهي ته مان جڏهن هڪ ساهيڙيءَ وٽ ويس تڏهن هن وٽي پنهنجو داستان ڪڍيو. ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندي پڻ، ڪيس هفتو سانده ننڊ نه آئي. چيائين ته "هي لڳي اچرج پيو، پر آهي سموري حقيقت. مان ته ڊرائي وٺڻ جي ڪوشش ڪندي صفا چري ٿي پيئي آهيان ۽ خبر ٿي نه ٿي پوي ته ڪريان سو، ڪريان ڇا!"

"تون ڪنهن ڳالهه بابت فڪر ڪندي آهين ڇا؟" مون کانئس پڇيو.

"مونکي نه ڪائي ڳالهه ڪانه سُجهي جنهن جو فڪر ڪندي

هجان،" هن وراڻيو.

مون پوءِ ڪيس ڊراڻي وٺڻ جي ڪسرت ڏيکارڻ چاهي، جا اسين پنهنجي ڪلاس ۾ ڪندا آهيون.

"تون بلئنڪيٽ تي ليٽ،" مون ڪيس چيو ۽ مون دريءَ جي چڪ هيٺ لاهي ڇڏي، جنهن ڪجهه انڌيرو ٿيو. "ڊراڻيءَ لاءِ سخت زمين نرم بستري کان بهتر آهي."

اسان ڏهه منٽ ڊراڻي وٺڻ واري ڪسرت ڪئي جا هن باب جي پڇاڙيءَ ۾ ڏنل آهي. جڏهن اسان ڪسرت پوري ڪئي تڏهن ايلين اٿي ويٺي، اُباسي ڏنائين، ڪَرَ ڀڳائين ۽ چيائين، "هيءَ نه واه جي ڪسرت هئي! توکي شايد اعتبار نه ۾ ايندو هجي، پر مونکي سچ پچ ڊراڻي ملي ويئي." پي ڳالهه نه "منهنجو جوش ۽ سيٽ ڪافور ٿي ويا. مونکي سڌ آهي نه اُنجو ڪهڙو ڪارڻ هو. مون اهو اُنيو اِجهو هن ڪهڙيءَ ڪيو..." ۽ هوءَ مونکي پنهنجي وارتا ٻڌائيندي رهي. جڏهن ٻڌائي پوري ڪيائين تڏهن مونکان پڇيائين: "مان هاڻي ڇا ڪريان؟"

"توکي پاڻ اڳيئي سڌ نه آهي؟"

"مان سمجهان ٿي ته مونکي ان جي ڄاڻ برابر آهي."

هن البت اهو ڄاتو ٿي ته پاڻ ۾ ڊراڻي نه آڻڻ ڪري ٿي هن جي اهڙي درگتي ٿي هئي. هڪڙي جوش ۽ ڇڪتاڻ جي ڳالهه پوري ٿي ٿي، ته ٻي ٿي جاڳيس، ۽ هوءَ ويئي ٿي وڌيڪ ۽ وڌيڪ ڦاسندي. خبر ٿي ڪانه ٿي پيس ته جند ڪئن ڇڏايان.

مونکي پڪ آهي ته تون به اهڙين حالتن مان ضرور لنگهيو هوندين. هڪڙو ٿي سولو مثال توکي ياد هوندو: تو هڪ ضروري ڪاغذ ٿي ڳوليو، پر ڪٿي به توکي هٿ نه چڙهي سگهيو. تو پنهنجا ڪاغذ ڪيترائي دفعا اُٿلايا پٿلايا، هر دفعي

وڏيڪ تڪڙو ٿي ڳوليئه، هر دفعي توکي وڏيڪ جوش پئي آيو. آخر تو ٻيون دفعو وري به ڪاغذ هيٺ مٿي ڪيا ۽ نراسائيءَ وچان وڏيڪ ڳولها ڦولها ڪرڻ ڇڏي ڏني، تو ڪجهه پنهنجيءَ زال کي، ڪجهه پنهنجي سيڪريٽريءَ کي، يا گهر جي نوڪرياڻيءَ کي ڏوهه پئي ڏنو، ته هنن بي خياليءَ وچان ڪٿي هيٺ مٿي ڪري ڇڏيو هوندو. پوءِ جڏهن تون ٿڪين ۽ وري ڌيرج سان ڪاغذ ڳوليئه، ته توکي اهو ڪاغذ اُتي هٿ لڳو، جتي تو پاڻ رکيو هو. تنهنجي نظر شايد ان تي ڪيترائي دفعا پيئي به هجي، رڳو تو اهو ڏٺو ڪونه، ڇاڪاڻ ته تنهنجي اکين اڳيان ڇڪ ۽ سيٺ سبب ڌنڌ چڙهي ويو هو.

جيڪڏهن اهڙي جوش ۽ ڇڪتاڻ کي پنهنجي وس وجهڻ ڏبو ته خبر نه آهي ته اها ڪهڙا راڱا رڱي ڇڏي. تنهنجو من چنتا ۽ پريشانيءَ ۾ اهڙو ته جڪڙيل ٿو رهي جو تون نيڪ ريت ڀاليون ڏسي به نٿو سگهين.

تون جڏهن پاڻ کي ڍرائي ڏيڻ جي ڪوشش ٿو ڪرين، پر ڏيئي نٿو سگهين، ته توسان ڪهڙي ويڌن ٿي ٿئي؟ اڪثر تون اهڙيءَ تڪڙ ۾ ٿو جيوت ڪاٽين، جو تنهنجون نسون ڍهي پيون پون. اڄ ڪالهه جي سينا وارو منش، جوش ۽ تڪڙ جي وايو منڊل ۾ جيون ڪاٽي ٿو. هو هڙٻڙ ۾ ڪم ڪري ٿو، تڙ تڪڙ ۾ کائي ٿو، پيار به وٺ پڇ ۾ ڪري ٿو ۽ آرام به تڪڙ تڪڙ ۾ ڪري ٿو. سندر، ڏيانوان جيون جي ڪلا هن کان صفا وسري ويئي آهي. هن کي ان لاءِ سمو ئي هٿ نٿو چڙهي. اهوئي ڪارڻ آهي جو نسن جو ڍهڻ، ننڊ ڦٽڻ، نسن ڪري دل جي تڪليف، قبضي، بدهاضمو، مٿي جو سور ۽ ٻيا ڪيترائي روڳ، جي صرف انهيءَ ڪري ٿا جاڳن، جو سرير کي ڍرائي نه ٿي وڃائجي، سي اسان ۾ اڄ ڪالهه ايترو گهر ڪري ويا آهن.

سرير جا روڳ اڪثر من جي بي آراميءَ سبب جاڳن ٿا. انهيءَ ڪري رڳو سرير ڪ علاج خير ڪو فائديمند ٿئي ٿو. من جو علاج به گڏوگڏ ڪرڻو آهي. ڊاڪٽر ايف. لوميز لکي ٿو ته "اسان ڊاڪٽرن هاڻ محسوس ڪيو آهي ته جيسين من جو علاج نه ڪبو، تيسين اسين سرير جو خاطر خواه علاج ڪري نه ٿا سگهون."

مانسڪ ماهرن تازو اهو تپاس ڪري ڏٺو آهي ته جيڪڏهن من اندر ڊپ، حسد، ڪروڌ، ساڙو وغيره واسو ڪن ٿا، ته ڦڦڙن ۽ سنڌن جي سور جو بنياد پڻ من اندر ئي سگهي ٿو.

اسين انهيءَ جو پورو ڪوڙو ئي نه ٿا لڳائي سگهون ته وڏي شهر ۾ ماڻهو ڪيتريءَ نه سيٽ ۽ چڪ هيٺ زندگي ڪاٽي ٿو. ان مان هو اڪثر مدي ڪان اڳ ئي بيڊو، ناچگو، ڊنل نسن وارو، حياتيءَ مان خفي ۽ موت جو ڏهڪايل ٿي ٿو پوي. ٽون گهاگيهه واري بازار ۾ ماڻهن ڏانهن ڪٽي نظر ڦيراءِ. گهڻا ته لوڪي سيٽيل ۽ وڏي بوجهي هيٺ آيل، ڏسڻ ۾ ايندا ۽ سنڌن چهري تي چنتا، هراس ۽ نراسائي ڇانيل هوندي. اڪثر لوڪي ڪيترائي ماڻهو اهڙا ملندا جي پاڻ سان ئي پيا ڳالهائيندا، پوسرندا ۽ پنهنجو مٿو پيا ڏوڏيندا ۽ اٿين پيا ڏيکاري ڏيندا جڻ ته اُنن يوت سوار ٿي ويو آهي. ذري ذري ڳالهه تي هو صبر وڃائي ويهندا. سگريٽ جو پاڪيٽ نه لهندن، يا ماچيس گم ٿي ويندن، يا رستي تي ڳاڙهي بتي ڏسندا ته خفي ٿي پوندا ۽ هوش گوش گم ٿي ويندن. هو جيوت ۾ ذرو به خوشيءَ جو نرورو ڪونه ڏسن ۽ رڳو پيا لڳاتار چڙ ۽ جوش کائين ۽ کِهل کيندڙ واري جيون ڪاٽين.

سرير ۽ من کي ٻرائي ڏيڻ جي اُهميت کي گهٽ ڪٿڻ اصل نه گهرجي، ۽ هرهڪ انسان کي ان جي وات سکڻ گهرجي. يوڳ جي سکيا ۾ سرير ۽ من جي ٻرائي سدائين مکيه حصو

اُدا ني ڪري. يوڳين سدائين اها ڳالهه انيڻو تي ڪئي ته جيستائين من ايڪاگر ۽ شانت نه آهي ۽ سرير جون مشڪون سيٽيل ۽ سخت رهن ٿيون، تيستائين ڪا به آلمڪ اُنتي پراپت ٿي نٿي سگهي. اُنتر ڌيان لاءِ مثلاً من کي اُکنڊ شانتيءَ ۾ رکڻو آهي. انهيءَ ڪري يوڳين کي خاص سرير کي ماٺسڪ ڪسرتون رٿيون آهن جي آهستي آهستي من ۽ مشڪن کي ڍرائي ڏين ٿيون. تو شايد اهي ڪنهن ڪتاب ۾ به ڏٺيون هجن. اهي ساڌن، نه رڳو من جي خيالن ۽ جذبن کي وس ۾ رکڻ لاءِ مددگار ٿين ٿا، پر اهي سخت مشڪن ۽ تندورن کي ڍرو ڪرڻ لاءِ به ڪم اچن ٿا. اهي ڍرائي ڏيندڙ سوليون ڪسرتون دائما ڪرڻ سان، تون اهو سکي سگهندين ته ڪئين چنتا ڪرڻ ڇڏي ڏجيءَ اُڻ وڻندڙ ويچار انهيءَ ساڳئي نموني پنهنجي من مان ڌڪي ڪڍجن، جنهن نموني، بتيءَ جي روشني هلاڪ ڪندي آهي، ته هڪدم وساڻي ڇڏبي آهي. يوگ ۾ کي اهڙيون سرير بينڪون ڏيکاريل آهن، جن ڪرڻ سان من ني شانتي پرروڪ پرپاءُ پوي ٿو. ”پدم آسڻ“، مثلاً، من کي آرام ۽ شانت ڏني ٿو ۽ ڌيان ۽ ايڪاگرتا جي ساڌن لاءِ سدائين ”پدم آسڻ“ لڳائڻو آهي. اها هڪ حقيقت آهي ته سرير بينڪ لنهنجي من تي، چڱو ڪي لڳو، اثر وجهي سگهي ٿي. ڪو آدمي جيڪڏهن پاڻ کي ڍلو سمجهندو آهي ته هو ترڻ، نکي دوڙ پائڻ يا هڪ ٻه ورزش ڪرڻ سان، پاڻ ۾ يڪدم تڙتاني آڻي سگهندو آهي. ساڳيءَ ريت جيڪڏهن ڪو مزي سان ليٽيو پيو هوندو آهي، سو جي جوش ڀري خبر ٻڌندو، سٽي کي ٻري، ته هڪدم ڪڙو ٿي اُٿندو آهي. تون به جي ريڊئي تي ڪا سنسني خيز خبر ٻڌين، ته جيڪر اٿين نه ڪرين؟

سرير جي مشڪن کي جي پوري آسايش هوندي، ته ان مان شڪتي اصل ضايع نه ٿيندي. جڏهن سرير کي ڍرائي

۽ نرمي ملي ٿي، نہ جيون شڪتي، جنهن کي يوگ ۾ 'پراڻ' ٿو چئجي، سا ڪڏهن بہ اجائي نہ ٿي وڃي. شڪاگو جي ڊاڪٽر ايڊمنڊ جيڪبسن اوزارن ذريعي اهو ثابت ڪري ڏيکاريو تہ گهڻن ماڻهن کي اها سڌ نہ آهي تہ سرير کي ڀرائي ڪيئن ڏيارجي. ڪيترن جانورن ۽ سندن عادتن جي تپاس ڪندي، يوگين اهو اُنڀو ڪيو تہ جانورن ۾ واگهہ ۽ چيتي کي ٿي پورن ڀرائي ماڻڻ جو ڏانوَ اچي ٿو. ٻليءَ ڏانهن ٿي ڪٽي نهار. ڪيئن نہ هوءَ ٽنگون ڊگهيون ڪري ليٽي ٿي پوي، آباسيون ٿي ڏئي (ڀرائي وٺڻ جو اهو سڀني ۾ سٺو طريقو آهي)، ۽ جڏهن آرام ۾ آهي تڏهن ڪيئن نہ سندس بدن نرم ۽ ڦلهڙو ٿي ٿو پوي. تون ڪٽي ٻليءَ کي کڻندين تہ تنهنجي هٿن مان اٿين پيئي لٽڪندي، ڄڻ جنسي کو آلو ٽوال هجي! تون جڏهن پاڻ کي ٿڪل پائئين ۽ آرام جي ضرورت سمجهين، تہ تون بہ اصل ٻليءَ کي نقل ڪرڻ جي ڪوشش ڪر ۽ هيٺ پٽ ۾ فراسيءَ تي ليٽي پؤ (يا پلنگ تي ٿئي، پر زمين بهتر آهي).

'نيويارڪ ڊيلي نيوز' جي ۵ اپريل ۱۹۵۲ واري پرچي ۾ مون انٽانيمٽ ڊنيليءَ جو ليک پڙهيو جنهنجو سرو هو "نسن جي گهوٽالي لاهڻ لاءِ سخت زمين تي ٿورو ليٽڻ مفيد آهي." ان ليک ۾ اڪيل هو تہ هڪ تمام مشغول استري ڪرميارڻ جو رايو آهي تہ سندس جوانيءَ جي ڇهري ۽ ٻل قائم رهڻ جو اهو ئي ڪارڻ آهي جو هن کي جڏهن بہ ڀرائي وٺڻ جو ضرور ليندو آهي، تڏهن هوءَ پٽ تي ليٽي پوندي آهي. هن ڏٺو تہ پٽ تي پنج منٽ ٿي ڀا وهاڻي سمهڻ سان ٿڪل نسن ۾ آرام اچيو ٿي ويو ۽ منجهس نئين جان پئي آئي. هن جو رايو آهي تہ ڪي قدر ننڊ ڦٽي پوڻ جي حالت ۾ هن ريت سمهڻ فائديمند ٿيندو ۽ جيڪڏهن ڪر مروٽيا، عضوا متي ڪان وٺي پيرن تائين موڙيا، تہ سرير مان سيمت ۽ ڇڪ لهي ويندي.

مونکي ياد آهي ته هڪ ڏهاڙي پنهنجي هڪ ساهيڙي، عاليشان پوشاڪ پهريل ۽ هيرا جواهر پيل، ڌرتيءَ تي ليٽيل ڏٺم. ”تون هت ڇا پيئي ڪرين، برنارڊائين؟“ مون پڇيومانس.

مشڪي جواب ڏنائينم: ”پاڻ کي ڍرائي ڏيئي رهي آهيان. تنهنجي وديارٿڻ ٿيس، تنهن کان اڳ مونکي اها ڄاڻ نه هئي، ته ڌرتي ڪا اهڙي آسائش بخش چيز ٿيندي آهي.“

هوءَ باهر مجلس تي وڃي رهي هئي، ۽ پاڻ کي جو ڪجهه تڪل ٿي پانيائين، سو خيال ڪيائين ته جيستائين ونڻ اچنم، تيستائين ڇو نه آسائش پٽي وٺان؟

پير هڪ منهنجو وديارتي، جو هڪ نانڪ لکي رهيو هو، تنهن ٻڌايم ته، ”مان جڏهن ٿڪبو آهيان تڏهن ڪن پلڪ پاسيرو ٿي وڃي ڌرتيءَ تي ليٽان، يا وڃي مٽي تي ٻيهان.“

هڪ نامور فلم اسٽار جا مون سان گڏ پڙهي آهي سا ٻه ساڍي ڳالهه شوٽنگ وقت پنهنجي ڊريسنگ روم ۾ ڪندي آهي.

تون هي صفحو پڙهي رهيو عجب کائين ته انهيءَ ۾ ڪيترو سچ سمايل آهي، تنهن بدران ڇو نه تون پاڻ آزمائش ڪري ڏسين؟ هينئر جو هينئر ئي ڪري ڏس. لڳندءِ ڪي ٿورا منٽ. ڪٿي پهرين دفعي توکي مڪمل آسائش نه به ملي، ته به ٿوري گهڻي ڍرائي ته اوس ئي ملندءِ.

پهرين هيٺ جيڪي هدايتون ڏنل آهن سي پڙهه، يا اڃا به بهتر، تون ڪنهن کي چئو ته توکي هوريان هوريان پڙهي ٻڌائي، ۽ تون سمجهندو هل.

اجهو هيئن شروع ڪر: پنهنجو ڪوٽ، بوٽ لاهه ۽ سوٽ جو پٽو به ڍرو ڪر. عينڪ پيل هجيئي ته اها به لاهي ڇڏ. هاڻ هيٺ ڌرتيءَ تي فراسي وڇائي سمهه. پنهنجون ٻانهون مٿي طرف ۽ ٽنگون ڊگهيڙ، پنهنجو بدن جيترو سوٽ ڪري سگهين اوترو ڪر. پوءِ اوچتو پنهنجن پاسن ڍيلو هٿ ڇڏي

ڏي ۽ سڄو بدن ڍرو ڪر. اڪيون ٻوٽي، اول پنهنجن پيرن جي آڱرين جي چوٽين تي ڌيان ڏ ۽ انهن کي ڍري ڇڏڻ جي ڪوشش ڪر. ائين سمجهه، ڄڻ ته تنهنجا پير، ٽنگون ۽ سڄو آهستي آهستي وڃي ٿو گرم پاڻيءَ ۾ پيا ٻڏن، ۽ سڀ مشڪون ڍريون ٿي رهيون آهن. پوءِ پنهنجيءَ پٺيءَ، ڪرنگهي ۽ ڪلهن کي ڍرائي وٺ، ۽ ان بعد پنهنجن ٻانهن، هٿن ۽ آڱرين جي چوٽين کي. پنهنجي ڪاڌي ۽ ڍري ڇڏي ڏي، جئن تنهنجي منهن جون مشڪون ۽ ڍريون رهن. ۽ هاڻ، ائين سمجهه، ته تنهنجو بدن وڃي ٿو ڳرو ٿيندو، اهڙو ڳرو جو فراسيءَ ۾ ڇڪ پيهي ٿو وڃي ۽ توکي ڳوراڻ محسوس ٿي نه ٿي ٿئي. ان ريت ٿورا منٽ ڪر- پاڻ کي پورن ڍراڻي ڏي ۽ بلڪل مڙي سان سمهي پئو.

هاڻ وري پاڻ کي ائين ڄاڻ ته تون بادل آهين- تمام سوڪيم، ڳتيءَ ڳاري ڪان ڇتل- اڀار نيل ڳگن ۾ جنسي ترڻي رهيو آهين. توريءَ ويرم ڪان پوءِ اهو درشيه من تان هٽائي ڇڏ.

پوءِ ائين ڪرڻ جي ڪوشش ڪر ته تنهنجو من صفا پاليهو، خالي هجي، هلاڪ ڪندڙ خيالن سان لڙ نه. پلي لنگهي وڃن اها ڪن پاڻ کي صفا وساري ويهه. پاڻ منجهه انهيءَ خيال آڻڻ لاءِ اکيون ٻوٽي، اکين جا تارا ڏول ڦيراءِ ۽ پوءِ هيٺ ڪرين. تون هاڻ پاڻ کي ڍرو سمجهندين، بلڪل ڍرو، اهڙو هلڪو جهڙو آسمان ۾ ترندڙ بادل. اٿڻ ڪان اڳ، پاڻ کي وري دکيڙ ۽ اباسي ڏي. ساڄو پاسو ڦيراءِ ۽ پٺي ترڙاءِ. پوءِ کابو پاسو ائين ڪر ۽ وري عضوا دکيڙ. ڪن پلڪ ساڻت ۾ رهه. آخر، اٿي ويهه، اباسيون پيو ڏي، ڪر پيو موڙ، ۽ آهستي آهستي اٿي بيهه. (ڪڏهن به ٽپ ڏئي نه اٿ.)

تون هاڻ ڪئن ٿو پائين؟ انهن ٿورن ئي منٽن اندر تو اهڙي آسائش ڪين ورتي، جهڙي اڳي ڪڏهن به نه ورتي اٿيئي؟

۽ جيڪڏهن توهان ائين هر روز ڪندا رهندؤ، ته توهان پنهنجي سيت ۽ چمڪ نوڙي سگهندئو ۽ پنهنجن چنتائن کي پنهنجيءَ مرضيءَ موجب اُڇلي ڇڏيندئو. جنهن انسان کي اها پروڙ آهي ته ڪئن ڍرائي ڏجي، تنهنکي سڪل، صحت بخش ۽ وڏي آورجا ماڻڻ جو راز اچي ٿو وڃي.

ڀوڳ مٽ ۽ ساڌن جي ٻين ڳالهين لي اچان، تنهن ڪان اول مان نيڪ ٻيهڪ، وهڻ، هلڻ چلڻ جي درست ڍنگ لي ڪجهه چوڻ چاهيان ٿي. اهو ضروري آهي ڇا ته بدن جي نيڪ ٻيهڪ جي ضرورت لي آءٌ زور ڏيان؟ توکي پاڻ سڌ نه آهي ته ڇهري لاءِ لنهنجي ٻيهڪ ۽ ڊؤل شؤل کهڙو نه لو ٻ فرق ٿو آڻي؟ ان مان اڳلي جي سريرڪ ۽ مانسڪ حالت پيٽي ٻکي. انسان جو ناچگو آهي، جنهن جي جيون مان چاهه ٿي نڪري ويو آهي، يا جو آلم وشواس گنواڻي ويٺو آهي، سو اڪثر پنهنجي هلڻ چلڻ جي ڍنگ مان پنهنجي ڏيکاري ڏيندو آهي. ٻنيءَ جو سڌو ڪنڌ وجوانيءَ، آلم وشواس، همٿ، سٺيءَ صحت ۽ خوشمزاج ڇهري جي نشاني آهي.

لو ڪڏهن ڪن ماڻهن کي ترنگ مان ايندو يا ٻيءَ طرح اخلاقي ڏوه ڪندو ڏٺو آهي؟ هنن جي ٻنيءَ جو هڏو ورلي سڌو هوندو آهي. انهيءَ ڪري ٿي انين چئبو آهي ته "هن جو ڪرنگهو (سهارو) ٽٽي پيو آهي." مان انهن ماڻهن جي ڳالهه نه ٿي ڪريان جن جي ڪرنگهي کي ڪنهن حادثي ۾ ڇهيت آئي هجي، يا ڄاڻي ڄمندي کين ڪو ٻنيءَ جي هڏي جو نقص هجي.

نيڪ ٻيهڪ لاءِ ٻهرين مول ڳالهه آهي ٻنيءَ جو هڏو سڌو رکڻ. جيڪڏهن ٻني سڌي آهي ته مٿو، ڪلها ۽ پيٽ، ٻاٽمرادو نيڪ جاءِ لي رهن ٿا. ٻي ڊؤليءَ ٻيهڪ ڪري آدمي ڏسڻ ۾ اڪثر ايڏنگو ۽ ويڪاڻو پيو لڳندو آهي. هڪ لڳا مون

ڪنهن جهاز ذريعي وس ڪندڙ آدميءَ (Hypnotist) کي سٽيج تي نماءُ ڪندو ڏٺو. هن ماڻهن جي انبوه مان ڪيترن کي وس ۾ آندو، جن مان هڪ ڇوڪري هئي، جا ڇپائون تي نه بڪاڻل ۽ گهٽين ۾ پنندڙ هئي. يڪدم هن پنهنجو ڪرنگهو ڇبو ڪيو، هنجا ڪلها لڙي پيا، ۽ مٿو جهڪي پيو. هوءَ اسٽيج تي اهڙي دڪدائڪ حالت ۾ پئي ڏٺي جو هر ڪنهن کي قياس پئي آيو. ان بعد ڪيس جهاڙ وجهندڙ چيو نه تون راڻي آهين، ۽ ماڻهن تاڙيون وڄائي سندس سواگت ڪيو. هڪدم سندس ڪلها ۽ پٺي سڌا ٿي پيا، هن پنهنجو سر اوچو ڪيو ۽ خيالي صورت ۾ ماڻهن اڳيان ڪنڌ ڌوڻيائين. سندس سادي سودي پوشاڪ هوندي به هوءَ نهايت شاندار، پيڪيدار، جنسي راڻي پئي لڳي. هن ۾ اهڙو ڦيرو يڪدم ڇا جي ڪري آيو؟ اهو سڀ سندس ٻيهڪ، بدن جي ڍنگ بدلجڻ ڪري ٿيو، ۽ هوءَ هڪ پينوءَ مان ڦري راڻي پئي لڳي.

جهڙي تنهنجن خيالن جي درشٽي، تهڙي ٿي تنهنجي ٻيهڪ ٿي ٿئي! پنهنجي بيماريءَ جي ڇهن سالن جي عرصي ۾ منهنجي ٻيهڪ ڏاڍي ڪرجي پيئي. منهنجا ڪلها لڙي پيا، پٺي ڪبي ٿي پيئي ۽ منهنجو پيٽ ٻاهر نڪري آيو. ۾ پدم آسڻ ۽ اُنهن ساهن کڻڻ ڪري، جن ۾ پٺيءَ جو ڪنبو سڌو رکڻو آهي، ۽ ذرليءَ تي سمهڻ ڪري، منهنجي ٻيهڪ سڌري پيئي.

اِها ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته ڪنهن به ڪسرت ۾ رڳو مشڪون سُسائڻ نه گهرجن. مشڪن کي سسائڻ سان گڏوگڏ، انهن کي ڍرائپ به ڏيارڻ گهرجي، ٻيءَ صورت ۾ مشڪن ۽ نسن تي اُلٽو اثر پئجي ويندو.

سٺي ٻيهڪ رکڻ لاءِ توکي پنهنجيءَ پٺيءَ جو ڪنبو ۽ ڪلها سڌا جهلڻ گهرجن، سِرُ ڪڙو رکڻ گهرجي، ۽ سياويڪ ۽ سرپانتي

ڀرائيءَ جي نموني ۾ هلڻ چالڻ گهرجي؛ ۽ جيڪڏهن توکي دلڪش
ٻيهڪ گهرجي، ته ان لاءِ اُڏيان بند آسڻ (پيٽ اندر ڇڪڻ)،
يوگ مدرا (پدم- ڪنول- آسڻ ۾ مٿو ڌرتيءَ تائين آڻڻ)،
هل آسڻ (هَرَ جيان ٻيهڪ)، پون- مڪت آسڻ (پيٽ مان
ڪني هوا ڪڍڻ وارو آسڻ) ۽ پشيمتان آسڻ (مٿو گوڏن تي رکڻ)،
نهايت ئي مددگار ٿيندا.

نيڪ طرح ساهه کڻڻ کان پوءِ، ٻي سڀ کان مکيه ڳالهه سٺي صحت ۽ مزاج لاءِ آهي، نيڪ ريت کاڌو کائڻ. هيءَ ڪا نئين ڪوجنا نه آهي. هر ڪنهن کي ان جي ڄاڻ آهي. اها هڪ پهچولي به آهي ته ”تون جيڪي کائين ٿو، اهوئي تون بڻجين.“ ان هوندي به، گهڻا ماڻهو ٿا پنهنجي کاڌي لئي پورو ڌيان ڏين؟ ايترا نه ٿورا، جو خورش جي ڪيتر ۾ خاص ليک ۽ اُپديشڪ کائڻ جون عادتون نيڪ رکڻ جي اهميت تي زور ڀريندا ئي ٿا رهن.

عجب جي ڳالهه ڇٽپي، جو انسان فقط پنهنجي کاڌي ڏانهن بيپرواهه ٿو رهي! ڪير به هوند، مثلاً، چوپائي مال پالڻ جو خيال نه ڪري، جيسين کين سندن کاڌي جي پوري ڄاڻ نه هوندي. پر اڄ ڪالهه ڪوبه گرو ڳنجو وٺي ٿو ٻارن لاءِ بورڊنگ هائوس کولي، جيتوڻيڪ کين کاڌي خوراڪ جي علم جي ذري به بيست نه آهي.

اڪثر اسان مان گهڻا ته پنهنجن ٻارن جي ڀيٽ ۾، پنهنجن پاليل جانورن جي کاڌي جو وڌيڪ خيال ٿا ڪن. ڪوبه ڪتا پاليندڙ پنهنجن ڪتن کي اهو کاڌو ڪداچت نه کارائيندو، جيڪو هو پنهنجن ٻارن کي کارائيندو. پاليل جانور ڪڏهن ٿي ٿا روڳي ٿين، جڏهن سندن ڏياڻيون شوق پئي کين چاڪليٽ، بسڪوٽ ۽ پنهنجي کاڌي واري ميز وارا ٻوڙ پلاءُ ٿيون کارائين! اسان کي اها ڳالهه چٽيءَ ريت محسوس ڪرڻ گهرجي ته کاڌو فقط سٺي صحت ۽ سرير جي نيڪ ڪارروائيءَ لاءِ ئي کائجي ٿو.

اڄ ڪالهه انيڪ روڳ اسان جي ”چمڪيدار“ کاڌن ۾ ئي

رڳجي رهيا آهن. کاڌو رڌيندي اسين فقط زبان جي سواد جوئي خيال ڪريون ٿا. اهو ويچار ئي نه ٿا ڪريون ته طعام کهڙو نه ڳورو، ڏولهه پيدا ڪندڙ ۽ صحت بگاڙيندڙ آهي. اسان کي رڳو اهائي چنتا لڳل آهي ته کاڌي جو سواد دلڪش ٿئي، پوءِ کڻي ان مان بدهاضمو، قبضي، گئس، پيٽ اندر ڦٽ ۽ ٻيا انيڪ روڳ پيدا ٿين، جي کاڌي پيتي جي غلط عادتن ڪري ٿي جاڳن ٿا.

کاڌي جو سرير تي ڪيترو نه پرڀاءُ ٿو پوي، سو ان مان ٿي پرسڌ آهي ته ماڪيءَ جي مکين ۽ ڏيڏرن کي جي ڪي خاص کاڌا کارائجن ٿا ته اهي پنهنجا ٻچا رڳا نر، يا رڳا مادي، جڻي سگهن ٿا!

اميريڪا جي نامور سرجن، ڊاڪٽر جارج ڪرائيل ظاهر ڪيو آهي ته "سڀ قدرتي موت (سواءِ بڍاپي وارا) سرير ۾ وڌندڙ ائسڊ جي هراپيءَ جا آخرين نتيجا آهن. کاڌن ۽ خورش بابت جاڻ هوندي به، ماڻهو پنهنجي سرير کي صحت بگاڙيندڙ کاڌن سان پيا ڏيندا. پر هو پنهنجي موٽر جي انجڻ ساڳيءَ ريت ڪداچت خراب ٿيڻ نه ڏيندا، جهڙو هو پنهنجي بدن جي وڏي ۽ نازڪ انجڻ خراب ڪن ٿا. ان جو ڪارڻ اهوئي آهي، جو اسان جي سرير جي انجڻ، بلڪل بارِيڪ هوندي به، يڪدم ڊهي نه ٿي پوي، جئن موٽر جي انجڻ لڪڙ ڊهي ٿي پوي. ان جي معنيٰ اها نه آهي ته اسان جي سرير جي انجڻ کي ڪو هرج رسيئي نه ٿو.

هاڻ اهو ڏسون ته سڀني لاءِ ڪو ساڳيو موافق کاڌو آهي ڇا؟ شخصي ريت، مان ڄاڻان ٿي ته ڪو به کاڌو سڄي دنيا لاءِ آدرشي کاڌو ٿي نه سگهندو. جو کاڌو تو لاءِ سٺو آهي سو مون لاءِ شايد نه به ٿئي، ۽ جو مون لاءِ سٺو آهي سو وري تو لاءِ شايد نه به ٿئي. هرڪنهن کي ڪيترن ئي کاڌن بابت

آزمايشون ڪرڻ گهرجن، ته اُهي سندن طبعيت کي ڪٿي تائين پوَن. اهڙيءَ ريت هنگي سڌ پوندي ته سندس لاءِ ڪهڙا کاڌا سٺي پرسنا آهن. هن باري ۾ بهتر ٿيندو ته ڪنهن کاڌن جي ماهر ڊاڪٽر سان صلاح ڪرڻ گهرجي.

ان هوندي به ڪي مکيه ”کاڌي جا نيم“ آهن، جي هرڪنهن لاءِ فائديمند آهن. اهي اِجهو هي اٿيئي:

تريل کاڌن کان پاسو ڪر، ڇاڪاڻ ته ترجڻ مان هڪ زهريلي گئس (Acreolin) پيدا ٿئي ٿي، جا پيٽ کي پوسرائي ٿي ۽ ساڳي طرح رڌيندڙ آدميءَ جي اکين کي به ڪُرائي ٿي. تنهن کان سواءِ تريل کاڌا هضم ٿيڻ ۾ ڪچي سٽپ کان به وڌيڪ وقت ٿا وٺن ۽ ڪچو سٽپ خود به پوئين پوئين چيز آهي جا هضم ٿي پيٽ مان نڪري ٿي. پهرين نمبر ۾، ڪاربوهئڊريٽ کاڌا هضم ٿين ٿا، ٻيو نمبر، پروٽين کاڌا ۽ سڀ کان پڇاڙيءَ ۾ سٽپ، ۽ ان ۾ به وري تريل شيون سڀ کان پوءِ ٿي پيٽ جي پڇر ڇڏين ٿيون.

پيٽ ڏلهي نه ڪاءِ. اها ڳالهه ياد رک ته جيترو ڪاج کائجي ٿو ۽ جيترو پيج پچجي ٿو، سو ڪو سرير جي خورش لاءِ گهربل نه آهي. پر مول ڳالهه اها آهي اهو انداز، جو هضم ٿي سگهي. ٻيو سڀ خارج ۽ نڪمو آهي، جو اجايو سرير ۾ بوجو ٿي ٿو پوي.

جنهن پاڻيءَ ۾ ڀاڄيون رڌل هجن سو پاڻي اُڇلائي نه ڇڏ. ان ۾ پاڻ سڀ معدني لوڻ ٿا ٿين جي سرير لاءِ بلڪل ضروري آهن. پنهنجون ڀاڄيون چڱيءَ ريت ڌوئي صفا ڪري بنا ڇلڻ جي رڌڻ گهرجن. ميون، ڀاڄين ۽ سائين چيزن جون رسون پيئڻ گهرجن.

ويلي تي هڪ نشاستي (Starch) واري چيز کان وڌيڪ نه کاءِ. رواجي ريت ماڻهو تمام گهڻو نشاستو کائي ٿو. روٽي، پٽاٽا، چانور، مڪروني سڀ هڪ ويلي تي کائڻ نه گهرجن. نڪي اناج

مان نهيل پيت، ڪيڪ پيسٽريون سڀ هڪ وقت ئي کائجن.

تون اها ڳالهه هميشه ڌيان ۾ رک ته تمام گهڻي کائڻ ۽ تمام ٿوري ڪسرت وٺڻ مان، سر ير جي ٿولهه، قبضي، مثا پيشاب ۽ ٻيون تڪليفون جاڳي سگهن ٿيون، جي پيٽ، ٻڪين، جيري، بلڪ سڄي سرير تي خراب اثر وجهن ٿيون.

هڪ ويلي تي گهڻا کاڌا کائڻ فائديمند نه آهن، جو اُنهن کي هضم ڪرڻ لاءِ معدي کي وڏي جاکوڙ ڪرڻي ٿي پوي. هن باري ۾ غريب مسڪين، ڌنوان کان بهتر حالت ۾ آهي، جو هو کاني لي گهڻا 'ڪورس' کائڻ جو ساهس نٿو ڌاري سگهي.

رڌل گندڪ وارا کاڌا (Sulphur Foods)، جهڙوڪ بند گوبي، ڦل گوبي، مٽر، گوگرو، بيضا وغيره، جيڪڏهن نشاستي وارن کاڌن سان گڏ ورتا ٻا، ته گئس پيدا ٿيندي، ڇاڪاڻ ته نشاستي تي گندڪ پوڻ سان گئس اُٿندي آهي. اهو بهتر آهي ته جيڪڏهن توکي گئس جي تڪليف هجي ته گندڪ وارا کاڌا ڪچا کاءِ، يا تہ نشاستي وارن کاڌن سان گڏ نه کاءِ. ٻي ڳالهه ته، تون جڏهين ميوا ۽ ڪچيون ڀاڄيون کائين ته انهن جون کلون نه لاهه. اهي کلون به کائڻ گهرجن، رڳو اهي چڱيءَ طرح صاف ڪرڻ گهرجن جئن مٽي يا ان مثان چنڪايل دوا، سڀ لهي وڃي.

هاڻ، مان اها مکيه صلاح ڏيندس، ته کاڌي جي قسمن بابت، ٻر کاڌو ڪيئن کائڻ گهرجي تنهن بابت اها صلاح بلڪل سولي آهي: پنهنجو کاڌو پوريءَ ريت چٻاڙ، جئن ان سان وات جي پڪ چڱيءَ طرح ملي. هي خاص طرح نشاستي وارن کاڌن سان لاڳو آهي، ڇاڪاڻ جو اهي کاڌا جڏهن وات ۾ آهن تڏهن ئي انهن سان پڪ لڳڻ ڪري اهي گلوڪوس جي صورت وٺن ٿا. ٻيءَ صورت ۾ اهي پيٽ ۾ پيا مچندا ۽ کنا ٿيندا. پيچ به، خاص ڪري ڪير، وات مان اندر آهستي آهستي

لنگهائڻ گهرجي، جئن ان سان پڪ چڱيءَ طرح ملندي اچي. کير کاڄ آهي، نه فقط پيئڻ ۽ اهو اهڙيءَ ريت ئي ورتائڻ گهرجي. جيڪڏهن توهان کير ڍڪي ڍڪي نه پيئنديون، ته ان مان بدهاضمو پيدا ٿي سگهندو. مونکي ياد آهي ته هڪ دفعي مون پنهنجي هڪ متر کي نيرڻ کان اڳ ۾ گلاس کير جا ڍڪ کري بنا ساهيءَ جي پيئندو ڏٺو. مون چيومانس: "مڪي، توهان ته همت وٺي تڪليف کي سڏ کري رهيو آهين. توهان کير ڍڪي ڍڪي چونه تو پيئن؟" هن کلها ڦڙڪائيندي چيو، "مونکي انهن ڳالهين لاءِ وقت ڪٿي آهي؟" مهنو پوءِ مان وٺي نيرڻ کائڻ ويس. هن دفعي هن کير اصل نه پيتو. سندس زال، ڊاڪٽر ڏانهن منهن کري چيو، جو پڻ نيرڻ ۾ شامل هو: "کير کيس ٺاهه ٿي نه تو پوي." مون جڏهن ٻڌايومانس ته هو ڍڪ کري يڪساهيءَ کير پيئندو هو، تڏهن هن پنهنجي بيمار کي 'چنڊ' کيدي. اسين چارئي کاڌي جي ڳالهين ۾ اچي پياسين ۽ اسين انهيءَ ۾ سهمت ٿياسين ته گهڻا ماڻهو تمام تڪڙو کاڌو کائين ٿا.

پر اهو کافي نه آهي ته رڳو صحيح ريت کاڌو کائجي ۽ صحيح نموني جو کاڌو چونڊجي. ان سان گڏ اسان کي کاڌي هضم کرڻ لاءِ پورو انداز آڪسيجن جو به گهرجي ئو. اهو ئي سبب آهي جو کائڻ جي صحيح طريقي سان گڏوگڏ اُين ساهه کڻڻ تي به زور ڏيڻ گهرجي.

گيلارڊ هاسر جي پستڪن جي جيڪا شاهي ڪاميابي ٿي رهي آهي، سندس ليڪچرن ۾ جو اڪيچار ماڻهو اچي ڪنا ٿين ٿا ۽ صحت بخش کاڌن جي سٽورس جو انداز جو وڌندو تو رهي تنهن مان اهو ظاهر آهي ته اڄ ڪالهه لوڪن ۾ کاڌي جي شناس وڌندڙ آهي. اهو برابر نئين ڪرجنا جو نتيجو آهي. پر انهن مان جيڪا سکيا ملي ٿي سا پارت جي يوگين کي

صديون اڳ چڱيءَ پر معلوم ھئي، ۽ ھنن مٿن سدائين ساڌن پئي ڪيا.

ڪيترن ماڻھن کي اھو خيال ويٺل آھي تہ يوڳي بکايل، سڙيل سڪل، صرف چمڙي ۽ ھڏن جي مٺ، ٿيندا آھن. اھي پليل آھن. يوڳي پنھنجي سرير جي سار سنڀال خوب لھن ٿا. يوڳي ماس کي اصل ھٿ بہ ڪونہ ڇھن. ھو پنھنجو سرير پوتر رکن ٿا جئن ھو پنھنجا اوچ ساڌن ڪري سگھن.

اپياسي، جو يوڳ ڪسرتون صرف سرير جي سڌاري لاءِ ڪري ٿو، سو جيڪڏھن سندس چاھنا نہ ھجي تہ ھو پلڻي کاڌي جي انھن سخت پابندين ھيٺ نہ رھي. ھو بلاشڪ جئن وڻيس تئن کائي پيئي. پر يوڳ جو اپياسي، جو سکيا ۽ ساڌن وٺي ٿو، تنھن کي مقرر کاڌي تي ئي رھڻو آھي.

منھنجي سکيا جي سمي، مثلا، منھنجي گروءَ مون تي ڪيترائي بندن وڌا. جيتوڻيڪ مان ويشنو ھيس ۽ شراب کان اصل پرھيز ڪندڙ ھيس، تہ بہ مونکي سڀ جوش پيدا ڪندڙ چيزون، جھڙوڪ چاھ، ڪافي ۽ ڪوڪو ڇڏڻ لاءِ چيو ويو ۽ ھرقسم جي کٽي، کاري، چھري ۽ تکي چيز- آچار، بصر، ٿوم، ساون ۽ ٻاڙھن مرچن جي منع ھئي.

مونکي زمين ۾ اندر پيدا ٿيندڙ ڀاڄيون، جھڙوڪ گجرون، پٽاٽا وغيره بہ ڇڏڻيون پيئون ۽ فقط اھي ئي ڀاڄيون کائڻيون ھيون جي سورج جي تپت تي پڪل ھيون. منھنجو کاڌو فقط کير ۽ کير جون شيون، جھڙوڪ ڏڌ، لسي، ڇيڙ، مکڻ ۽ ملائي؛ ميوو، ماکي، بنا پالش ٿيل کنڊ، ٿھن گڏيل روٽي ۽ اناج، کي ڀاڄيون ۽ سلاد ھو. ٿوري ۾ چئجي تہ، مونکي فقط اھو کاڌو کائڻو ھو جنھن کي ھندستان ۾ ساتوڪ کاڌو ڪري ٿو سڏجي. پر اھو بہ بس نہ ھو. منھنجي گروءَ مونکي وڌي ھدايت ڏني تہ کاڌو ڪيئن کائجي ۽ ڪڏھن کائجي؛ مونکي

صلاح ڏنائين ته هر روز اٿڻ ويل ۽ سمهڻ ويل پاڻيءَ جو گلاس پيئندي ڪر ۽ نيرڻ هلڪي ڪندي ڪر. هن مونکي سمجهايو ته رات جي آرام کان پوءِ سوير کي گهڻي کاڌي کائڻ جو ڪم نه ٿو ٿئي. ڳري نيرڻ ڪري مغز مان خون ڇڪجي معدي ۾ تو اچي ۽ پوءِ جڏهن پيٽ پريل تو رهي تڏهن دماغ پورو ڪم نٿو ڪري سگهي. اها به صلاح ڏنائينم ته رات جو ويلو سج بيني کائڻ گهرجي ۽ ان بعد ڪجهه به کائڻ نه گهرجي، سواءِ پاڻيءَ يا رسن جي.

منهنجي گروءَ ڏيري ڏيري کائڻ مان فائدن تي ڏاڍو زور ڏنو. ٻڌايائين ته "کاڌي جو هرڪو گره چڱيءَ طرح چٻاڙڻ گهرجي ۽ ڳرکائڻ بدران اهو آهستي آهستي ڳرندو هيٺ نڙيءَ مان لهندو وڃڻ گهرجي. هن طرح، جيڪڏهن توکي لاچار جلد هضم نه ٿيندڙ کاڌو کائڻو به پوي، ته به تنهنجي پيٽ کي گهٽ تڪليف رسندي."

منهنجي گروءَ مونکي جهلي جهلي کائڻ لاءِ ٻيو به مکيه سبب ٻڌايو. چيائين ته "آهستي چٻاڙڻ جي ڪارروائيءَ ويل، زبان جي نسن ۾ پران گڏ ٿيندو تو رهي. جنهن ڪري سرير کي هن جيون شڪتيءَ جي وڌيڪ پرتي تي ملي.

پاڻي رسوئي کائڻ کان اڌ ڪلاڪ اڳي يا پوءِ پيئڻ گهرجي، پر جي کائڻ جي وچ ۾ ڪڏهن ڍڪ اڌ پربو ته هرج ڪونه آهي. پاڻي ڪڏهن به ڳيت ڪري پيئڻ نه گهرجي؛ تمام ٿڌو يا تمام ڪوسو پاڻي پيئڻ، ٻئي پيٽ لاءِ هاڃيڪار آهن. برف جو پاڻي هاضمي جي ڪارروائيءَ کي بگاڙي تو ڇڏي، جوان مان هاضمو ڪندڙ رسون پيٽ ڏانهن وڃڻ کان روڪجي تيون پون.

هدايتون ڏيندي منهنجي يوگ گروءَ مونکي سولي ترتيب ڏيکاري ته جنهن پاڻي مان ڪاڙهڻ ڪري پران نڪري ويو

آهي تنهن ۾ وري کٽن پران آهي. هن پاڻيءَ سان گلاس پريو ۽ هڪ خالي گلاس کڻي، ڪيترا دفعا پاڻي هڪ گلاس مان ٻئي گلاس ۾ پئي وڌائين، انهيءَ لاءِ ته هوا سان پاڻي لڳجي ڪري ان ۾ وري پران وجي.

جڏهن مون يوگ شالا ۾ پنهنجي سکيا پوري ڪري هندستان ڇڏيو ٿي، تڏهن منهنجي گروءَ مونکي چيو ته مان اڳتي هرويرو ڪريءَ وارو کاڌو نه کائيندي ڪريان. مان ته هونءَ به ماس، شراب يا تماڪ ڪونه ورتائيندي هيس. مونکي رڳو چاهه ۽ ڪافي ڇڏڻ لاءِ چيائين. مونکي چاهه جو ته خاص خيال ڪونه هو، پر ڪافيءَ سان البت منهنجي ڏاڍي دل هئي ۽ شايد مان ڪافي پيان به ها، پر ائميريڪا ۾ اچي، مون ڪي ڪتاب پڙهيا جن منهن جي گروءَ جي هدايتن جي پوري پنيرائي ٿي ڪئي. مون تنهن ڪري اهو فيصلو ڪيو ته آن پيرسن پرش کي ضرور ڪي وزندار سبب هوندا جو سيني جوش ڏيارينڌڙ کاڌن جي منع ٿي ڪيائين.

پاڻن سان، مون جلدي انيڙ ڪيو ته جا شيءِ کائڻ مون لاءِ سني نه هئي، تنهن ليائڻ لاءِ مونکي ڪا قرباني نه ٿي ڪرڻي پئي. بنا گهڻي ڪشالي جي، مون آئيس ڪريم، نافيون، منايون، پيسٽريون ۽ چمڪايل کنڊ ۽ معدي جي روٽي، جن مان طاقت ٿي نڪري ويئي آهي، سي کائڻ ڇڏي ڏنا. انهن جو ذائقو، جيتوڻيڪ اڳي وڻندڙ هو، ته به هاڻ مونکي ڪشش ڪري نه سگهيو. مناڻ اسان جي سرير لاءِ بلڪل ضروري آهي. ان مان ٿي سرير هلي چلي ٿو. ان مان ٿي روزاني ڪم ڪار لاءِ بل اچي ٿو. خون ۾ کنڊ بنا، لون جيڪر صبوح جو هنڌ مان اٿي به نه سگهين، وهاڻي تان پنهنجو کنڌ به مٿي کڻي نه سگهين. پر دک جي ڳالهه ته اها آهي جو مناڻ لاءِ قدرتي چاهنا کي، اسان اڇي اجاريل کنڊ ۽

ٿافين لاءِ چاهنا ڪري پانيو آهي. اها ڪنڊ تمام چمڪايل ڪٽي وڃي ٿي، اُن ۾ رسايني شيون حد کان وڌيڪ گڏجن ٿيون جنهن ڪري اُن مان طاقت جا سڀ جزا نڪري ٿا وڃن، اُن بدران اڻ چمڪايل (ڳاڙهي) ڪنڊ، ميپل (Maple) وڻ جي ڪنڊ، يا ماکي ڪم آڻڻ گهرجي.

مون کان اڪثر اهو پڇيو ويندو آهي ته مان ڪهڙا کاڌا کائيندي آهيان. کير، مان سڱلڊ، تازو ميوو، ڀاڄيون (ڪچيون يا باڦيل)، ماکي، اکروٽ، باداميون، سويا مٽر، کير ۽ کير جون شيون ۽ ڏڌ پسند ڪندي آهيان. مونکي بروئرس ييسٽ Brewer's Yeast، ڪڻڪ جو تخم Wheat Germ، ٻوٽين مان نهيل چاهه ۽ ڪافي ۾ وڻندا آهن. پر سڀ کان وڌيڪ مونکي تازا ميوا، سايون ڀاڄيون ۽ انهن جون رسون وڻنديون آهن.

ڀاڄين ۾ مان پالڪ، ونگيون، ۽ بيٽ، گجرن ۽ مورين جا پن، ساوا مرچ ۽ ڦودني جا پن ڪم آڻيندي آهيان.

مان ٻڪري ماتا جو اَنش آهيان، ۽ مان ساٺي گاهه جي رس پيئندي آهيان. اِن مان منهنجي سر کي چڱو ٻل ۽ صحت اچي ٿي. سگهارن ۾ سگهارا جانور نج ساٺي گاهه تي پلجن ٿا. هاٿي، گهوڙا ۽ ڏاند، پنهن جي طاقت قائم رکڻ لاءِ ماس کائين ٿا ڇا؟ ڪيترا ماڻهو ائين ڀيا سمجهن ته جيڪڏهن اسين ماس نه ورتائينداسون ته اسين ضعيف ٿي پونداسون. ۽ سچ پچ اُهي شايد ضعيف ٿي ۾ ويندا، جيڪڏهن هو پنهنجو من انهيءَ نموني ڀيا ڊوڙائيندا.

پنهنجي کاڌي بابت، مان ساڌارڻ عقل تي هلندي آهيان. ڪو ڪِري وارو کاڌو ڪونه اٿم. پر جي توهان ڄاڻڻ چاهيو ٿا ته مان ڇا ڇا کائيندي آهيان ته اِجهو هي منهنجو روزانو کاڌو اٿئي: مان صبوح جو ليمي جي رس پيل، يا چڙو پاڻيءَ جو گلاس پئندي آهيان. نيرن ۾ مان نارنگي يا گريپ فروٽ جي

رس، نچ، يا ڪڏهن ٻيضي جي زرديءَ سان، ٻڪريءَ جي کير جو گلاس يا باد امين جي تاڌل (جنهن ۾ ماکي گڏيل هوندي آهي) پئندي آهيان. ڦيرقار جي لحاظ کان، مان ڪڏهن اناج جو پيت، يا انجيرن جي ڪافي جنهن ۾ ڳاڙهي کنڊ يا ماکي، ڪريم يا سويا مٽرن جي رس پيل هوندي آهي، سو پيان.

منجهند جي ويلي تي مان ميوي يا ڀاڄين جي رس يا سوُپ، سئلڊ (جنهن ۾ ليمي جي رس ۽ ونسپتي لوڻ Vegetable Salt گڏيل هجن)، کلن سوڪو ڪل پٽاٽو مکڻ سان کائيندي آهيان. ڦيري جي خيال کان مان ڪڏهن رڌل ڳاڙها چانور، ٿهن سوڪي ڪڻڪ جي روٽي، مسوُر جي دال يا مٽر کائيندي آهيان. مان جو اٽو ڪم آڻيندي آهيان تنهن ۾ ڪڻڪ ۽ جوَن جو اٽو، ڪڻڪ جو تخم ۽ چانورن جا ڇهڙ، سڀ ملائيندي آهيان. ڪڏهن ڪڏهن مان چيز، ڪڻي ملائي، ماکي، ڪڻڪ جي تخم سان مليل ڏڌ، کارکون ۽ ڀاڄي جي گرم پليٽ کائيندي آهيان. کاڌي بعد بير يا تازو ميوو يا ڪو سڪل ميوو، ڪسمس يا بيو ڪو کان.

ٻيون ويلو، مان جڏهن گهر هوندي آهيان، تڏهن سنج ٻيني کائيندي آهيان. ان وقت مان ڀاڄين جي رس جو گلاس، ڇهڙوڪ بيت، گجرن ۽ جاڙ جي پنن، ساون بصرن، گاهه، ڦودني، سيلري جو ٺهيل پيئندي آهيان (البت سڀ هڪ دفع ڪونہ گڏ با آهن). ان رس ۾ مان بيضي جي زردي نہ گڏيندي آهيان. ان وقت مان گهڻو ڪجهہ کائڻ نہ چاهيندي آهيان، ۽ اڪثر مان ڪڻڪ جو تخم گڏيل ڏڌ، ماکي يا کارکون يا ڪجهہ ميوو، خاص ڪري ناريل، کائيندي آهيان. ڪڏهن ڪڏهن سوُپ يا سيلري ڀاڄي جي ڪافي، هڪ ٽوست ٽڪر، چيز يا ٽماٽي ۽ ٿوري ميوي سان کائيندي آهيان... يا ڪڏهن گوبيءَ جي ڪتر ڪتر، تيل، بصر يا ٿوم

سان کائيندي آهيان.

جڏهن مان مترن سان ٻاهر کائيندي آهيان تڏهن ماس کان سواءِ ٻيو گهڻو ڪري سڀ ڪجهه کائان. مونکي چيني هوٽل ۾ کائو وڏيڪ وڻندو آهي جو اُتي ڏڏ ۾ سويا مٽر، ڪنڀيون ۽ چيني ساين ڀاڄيون ملي سگهنديون آهن، جي مان دل ڪري کائيندي آهيان.

نيم موجب مان ٻن ويلن جي وچ ڪونه کائان، پر مان پاڻي، ڀاڄين ۽ ميون جون رسون، ييسٽ پائوڊر يا ماکي پاڻيءَ ۾ گڏي جام پيئندي آهيان.

مان پنهنجو کاڌو پنهنجن مترن، يا خود پنهنجي ڪتب ۾ ڪنهن تي ڪونه مڙهيان. مونکي سڌ آهي تہ جي گهڻن ڪورسن جي کاني تي هريل آهن سي مون واري کاڌي تي راضي ڪونه ٿيندا. پر مان توکي يقين ٿي ڏياريان، تہ مان لنگهڻ ڪونہ ٿي ڪيان، نڪي مان ڳريل سڙيل يا لهڪاريل ٿي ڏسجان. مون ۾ ٻل جهجهوني آهي ۽ مان ڪڏهن بہ بيمار ڪونہ ٿيوان.

شانگهائيءَ ۾ منهنجا گهڻا متر لڙائيءَ وقت وڏيڪ چڱا ۽ تندرست لڳندا هئا، جيتوڻيڪ ڪين اتي وڏيڪ ٻند ڪرڻو پوندو هو ۽ کاڌو ٻڻ گهٽ کائيندا هئا. هوٽلن ۾ تنهن سمي، فقط هڪ ڪورس وارو کاڌو ملندو هو. ان وقت اُتي ڪنڊ، اٽي، چانورن، کير، مکڻ، تيل ۽ ٻئي سٽپ جي ڏاڍي کاٻت هوندي هئي. ان وقت سياويڪ هرڪنهن جي شڪل پتلي پئي لڳندي هئي. ڙالون جي ڳرا کاڌا دڄي دڄي کائينديون هيون، انهيءَ لاءِ تہ متان منجهن ٿولهہ نہ اچي واسو ڪري، سي پتائن ۽ بيهي مڱن جي مکڻ لي پاهہ پيڻون پونديون هيون ۽ ڪين اصل خيال ئي ڪونہ ٿيندو هو تہ متان سڌن لور نہ وڏي وڃي.

پٽاٽن جي ڳالھ ڪندي، مان توکي ان باري ۾ ڪجھ ٻڌائڻ ٿي چاھيان جو توکي اڳ شايد معلوم نہ بہ ھجي. پٽاٽي جي 'دل' ھڪ ڇڪري اندر ٿئي ٿي، جنھن ۾ گھڻي ۾ گھڻو نشاستو ٿو ٿئي. پٽاٽو بہ اڌ ڪپبو تہ تون اھو گول ليڪو صفا ڏسي سگھندين. تنھن ڪري جيڪڏھن تون سنھو ٿيڻ چاھين ٿو، تہ بہ تون پڪل پٽاٽو بيشڪ کائي سگھين ٿو، سواءِ انھيءَ 'دل' جي. پٽاٽي جي کل ۽ ٻاھريون تھ پڪل پٽاٽي جا سٺي ۾ سٺا جزا آھن ۽ اھي ٿولھ اصل نٿا ڪن. ھيءَ انھن لاءِ سٺي ۾ سٺي خبر آھي جي سنھو بہ ٿيڻ چاھين ٿا ۽ ساڳي وقت پٽاٽي سان بہ سندن ڏاڍي دل آھي. (مونکي ارمان آھي جو مان ساڳي خوشخبري سنبوسن ۽ ملائيءَ جي پيسٽرين بابت نہ ٿي ڏيئي سگھانءَ!)

جيڪڏھن تنھنجي پٽاٽن سان خوب دل آھي تہ تون سڄو پٽاٽو بہ کائي سگھين ٿو، پر ڪنھن بہ جانوري پروٽين، جھڙوڪ ماس، مڇيءَ سان گڏي نہ کاءُ ۽ نہ وري ترش ميون، جھڙوڪ ليمن، نارنگين، گريپ فروٽن، يا رذل گندڪ ڪاڌن (Sulphur Foods) جھڙوڪ بيضن، مٽرن، گوبين، گوگرن سان گڏي کاءُ. جيڪڏھن تون ٿولھ گھٽائڻ گھرين ٿو ۽ تندرست رھڻ چاھين ٿو، تہ تون ھڪ ساڳئي ويلي ٿي نشاستو، گندڪ ڪاڌن پروٽين ڪاڌن ۽ ترش ميون سان ڪڏھن بہ گڏي نہ کاءُ.

تون سنھي ٿيڻ جي ڳجھارت ٻڌڻ چاھين ٿو؟ اھا اھڙي نہ ساڌارڻ آھي جو تون ٻڌي تعجب ۾ پئجي ويندين. اھا آھي رڳو ھڪ شيءِ واري کاڌي کائڻ جي ڳجھارت. تو شايد اھا ٻڌي بہ ھجي، يا شايد ان جي پيروي بہ ڪئي ھجيئي. توکي فقط ھڪ شيءِ وارو ٿي کاڌو کائڻ گھرجي. کير ھجي يا چانور، ڊاک، صوف يا ٻي ڪابہ شيءِ ھجي،

رڳو اهائي شيءِ ڪجهه ڏينهن لاڳيتو کائيندو رهي. جي هڪ شيءِ واري نبج کاڌي تي تون پورو ٽڪاءُ نه کائين، ته پلي هڪ به ٻي به چيز کٽي گڏي کاءُ، ته به نتيجو گهڻڪاري ٿيندو. هڪ هفتو کٽي آزمائي ڏس ۽ ان هفتي رڳو کير ۽ نارنگيون، يا ڇانور ۽ گريپ فروٽ يا پيا ڪي به ٻاڻ ۾ نهڪندڙ کاڌا کاءُ ۽ پوءِ نتيجو ڏس.

مان کاڌن ۾ ماهر ڪانه آهيان ۽ توکي ڪو خاص ڪريءَ وارو کاڌو ڪونه ڏسيندي پس، تکي توکي وري کاڌن جي يادداشت ڦاهي ڏينديس ته هرهڪ ويلي تي فلاڻو کي فلاڻو کاڌو کاءُ، جن مان ٻاڻ توکي مونجهارو ۽ وِسِ وِسِ تي پوي. مون فقط اهو ڪجهه ڏسيو آهي ته مان ٻاڻ ڇا ڇا کائيندي آهيان ۽ پوءِ آهار ۾ ڇا ڇا ٿيندو آهي. اهو آهار بلڪل سادارڻ ۽ نرويو آهي ۽ ان ۾ ڦيرڦار ٿئي ئي ڪانه. سال به سال اُن آهار جا 'فئشن' ڪونه ڦرن. جيڪي کاڌا صحت ۽ بل لاءِ گهربل آهن، لن تي ئي يوڪي قائم رهن ٿا. مڪڙن وانگر هو کاڌن جي جدا جدا قسمن تي ٽپا ڪونه ڏين. ائين به ڪونهي ته هڪ مند ۾ ڪنهن کاڌي جي واکاڻ ڪندا، ته ٻيءَ مند ۾ ان بابت سڀ وساري وهندا، جئن اڄ ڪالهه پئي هنڌ ٿئي پيو. ڪڏهن ڏڌ جي ساراهه ٿيندي، ته ڪڏهن ڪلوروفل (Chlorophyll) جي، ته ڪڏهن وري سويا بينس جي، ۽ وري اڳين شيءِ جو نالو نشان ئي گم تي ويندو. ائين نه سمجهيو وڃي ته مان ڪو ڪلوروفل شين يا سويا مڱن جي فائدي ۾ نه آهيان. مان ڪلوروفل شيون هميشه پيئي ورتائينديس، پوءِ چاهي اُنهن جو 'فئشن' پورو به ٿي وڃي. سويا مڱن جي گُڻن جي مونکي چڱيءَ ريت پروڙ آهي. جيترا سال شانگهائيءَ ۾ جپانين جو قبضو هو اوترو سڄو وقت مان سويا مڱن تي رهندي هيس، ڇو جو اُن وقت اُتي سويا مڱن کان سواءِ

پڻ هر چيز جي نافت هئي.

مان جڏهن اميريڪا ۾ آيس تڏهن پهرين پهرين شيءِ جا مون خريد ڪئي سا هئي هڪ بلينڊر Blender (گهوٽڻ جو اوزار)، جنهن مان هرروز پيئڻ لاءِ ساڳي رنگ جي سيني سبزين جي رس گهوٽي سگهان. مان سچ پچ سمجهان ٿي ته بلينڊر ۽ جوسر Juicer (رس ڪڍڻ جو اوزار) اسان جي تندرست جيون لاءِ ناپئڊ شيون آهن. اسين گهوڙا ۽ ڳائون جو نه آهيون، سو گجرون يا سايون سبزيون ڪيتريون ڪائي، ڪيتريون ڪائينداسون؟ اڳي ڪٿر ٿيل گجرن يا بيٽن مان اَڌ ڪلاڪ جي سخت جفاڪشيءَ کان پوءِ نه رس جو هڪ گلاس مس ملندو هو، ۽ ساون پنن وارين سبزين ۽ ٻين 'گاهن' مان ته رس ملڻ ئي ناممڪن هئي. مان سچ پچ ائين سمجهان ٿي ته اسين جي پنهنجن رنڌڻن ۾ ٽرڻ جي ڪم لاءِ لٽين ۽ ڪڙاهين بدران جوسر ۽ بلينڊر رکون ته اسان جي صحت جيڪر ضرور سڌري پوي.

رسن جي وڏي ۾ وڏي اتساهڪ جا منهنجي بدل آهي، سا آهي هڪ روسي اِستري، مسز پتاليوا مؤر، جا لنڊن ۾ هڪ انگريز سان شادي ڪيل آهي. هوءَ ميون، ڀاڄين ۽ ساون پنن جي صرف رسن تي گذاري ٿي، چار گلاس رسن جا روز پيئي ٿي ۽ انهن ۾ تُوري ماکي ملائيندي آهي. انهن پيڄن لاءِ هوءَ گاهه ۽ مٽرن جا پن ۽ ڪڏا پڻ گڏيندي آهي. سالن کان هن ڪوبه ڪاڌو ڪونه ڇهيو آهي، سواءِ رسن جي، پر هوءَ قداور ۽ سگهاري بيٺي آهي. نور سندس ١٢٨ پائونڊ ۽ عمر ۴٨ ورهيه اٿس، پر لڳي عمر جي اَڌ جيتري به مس ٿي، ۽ پاڻئين ٿي ته ڏيڍ سؤ سال جيئنديس! سندس کهاڻي اِئي بس ڪانه ٿي. هر اونهاري هوءَ اِٽليءَ ۽ سئزرلئنڊ ويندي آهي، جتي ٽيهن کان چاليهن ڏينهن تائين ورت رکي ۽ رڳو

کليل ميدانن جي صاف هوا ۾ گذران ڪري! هن اهو پرسڌ ڪري ڏيکاريو آهي ته سٺي صحت ۽ بل رکڻ لاءِ ڪنهن کي ماس يا ٻئي ڪنهن ٻڌي کاڌي کائڻ جو احتياج ڪونه آهي.

مونکي اها اميد ته ڪانه آهي ته توهين هن جهڙا پيروي ڪندين، پر ميوي، ڀاڄين يا ساون پنن جي رس جو گلاس به هر روز پيئڻ سان توکي جهجهو فيض رسندو.

هن باب جي پڇاڙي ڪندي، مان وري به اها ڳالهه دهرائيندس - توهين جي سٺي صحت ماڻڻ تو چاهين، ته گهٽ کاءُ. کائڻ ويل لڪڙ ۽ پربلڻ اصل نه ڪر. کاڌو چڱيءَ طرح چٻاڙ. هڪڙي ئي ويلي ۾ کاڌي جا گهڻا قسم نه کاءُ ۽ جيڪي تون کائين تون سو آنند ۽ مزي سان کاءُ.

کائڻ ويل ڪنهن کي به پوسرائيندڙ يا اڻ وڻندڙ ڳالهه ٻولهه ڪرڻ نه ڏي. خوش چهرو، سينگاريل ميز، سوينيڪ نظارو، يا دلڪش تصوير، سڀ تنهنجي هاضمي کي وڻائين ٿيون.

۽ اها ڳالهه ڪڏاچت نه وسارج ته پوري هاضمي لاءِ توکي آڪسيجن جو ڪافي انداز گهربل آهي. تنهن ڪري اين ساهن کڻڻ جي ڳالهه ڏانهن اصل لاپرواه نه ٿيءُ. کليل تازي هوا کي پنهنجي آهار جو جزو ڪري سمجهج.

باقي هيءَ ٻڌڻ اڳر: جيڪڏهن تو اهو ٻڌو هجي ته ڪنهنجو 'چاچو' هرڪا چيز کائيندو هو، سڀ ڪجهه پيئندو هو، دنيا جون سڀ غلط ڪاريون ڪندو هو، ته به هو سؤ سال جيئرو رهيو، ته مان توکي نماڻائيءَ سان صلاح ڏيندس ته هن جي قدمن ۾ هلين، تنهن کان اڳ، تون به دفعا ضرور ڳڻ ڳوت ڪج. شايد اهو عجيب شخص بنهه نيارو هجي، يا هن کي صحت رکڻ لاءِ ڪو ڏانءُ ايندو هجي، جنهن کان تون بي خبر هجين. ڪنهن به صورت ۾، تون اهو اديت 'چاچو' نه آهين، نه ته تون هوند هي ڪتاب به ڪونه پڙهين ها.

٦ ورت

آهار تي ڪوبہ ويچار اَڏورو رهجي ويندو، جيستائين ورت جو ساڳي وقت ذڪر نہ ڪبو. ورت ڪنهن ٻوراليءَ جو ٻُور يا خفت ڪونہ آهي. سرير ۽ من جي ٻيڙا لاءِ اُن جي مهما آد ڪان ڄاتل آهي. سريرڪ ۽ آتمڪ ٻولرتا لاءِ نہ رڳو يوگين اُن جو پرچار ڪيو آهي، پر سيني مذهبن بہ اُن تي زور ڏنو آهي.

بائيبل ۾ لکيل آهي تہ مسيح چاليهہ ڏينهن ورت رکيو. ساڳيءَ ريت موسيٰ، ٻُڌ، محمد ۽ ٻين پيغمبرن ۽ مهاتمائن پڻ ورت رکيا. يوگين جو وشواس آهي تہ لنبو ورت اسان جي آتما تي پربل پربائُ ٿو آڻي، جنهن ڪري اسان جي آتمڪ شڪتي وڌيڪ بلوان ۽ اُتم رهي ٿي.

پراچين يونانين لاءِ هڪ مندر هوندو هو، جتي جيڪي ورت رکڻ چاهيندا هئا سي اُتي اچي رهندا هئا. ملڪي مدبر اَڪثر اُتي اچي وشرام پائيندا هئا، جتي ديش جي ڪنهن گنڀير مسئلي تي هو چتائيءَ سان ويچار ڪري سگهين. دنيا اڄ جيڪر بهتر روپ ۾ هجي، جي اسان جا هاڻوڪا مدبر ۽ سياستدان اُها ساڳي وات وٺن.

منهنجي پتنيءَ جو هڪ دوست، جو نامور انجنيئر هو، چوندو هو تہ اسين جيڪي مجلسن ۾ کائو کائون ٿا، تن هضم ڪرڻ لاءِ اسان کي طاقت وارو پيٽ گهرجي ٿو - ٻي نہ ڪا چيز اسين سولائيءَ سان همت ڪري سگهون ٿا! هن باري ۾ هو مهاتما گانڌيءَ جي نهايت واکاڻ ڪندو هو، جو ٿي

هاٺوڪي سمي ۾ هڪ سياستدان هو جو وڏا ورت رکندو هو، جن مان کيس چڱي سقلتا حاصل ٿيندي هئي. جيتوڻيڪ هن ٿي ڪي ماٺهو کلندا به هئا جو هو سوکيم کائيندو هو ۽ جلد جلد ورت رکندو هو، ته به ڪنهن جو ٻهن جي دماغي سچيتائيءَ ۾ گمان نه هو ۽ پڇاڙيءَ سوڌو هو پنهنجي سريرڪ سهن شڪتي قائم رکي سگهيو.

جيڪڏهن ورت ڪنهن بيماريءَ مان ڇوٽڪاري آڻڻ لاء رکجي ٿو ته اهو اروگتا ڏانهن قدرت جو صحيح قدم آهي. ڪوبه پسون، مثلا، جڏهن بيمار ٿو پوي، تڏهن کاڌو نه ٿو کائي. رڳو منش ئي آهي، جنهن هيءَ ٻوجهه گنوائي ڇڏي آهي. سرير جڏهن پاڻ منجهان زهريليون غليظايون ڪڍڻ جي ڪوشش ڪري ٿو، تڏهن پاڻ پيٽ کي ويهي ڏئجي، سا هڪ وڏي مورکتا آهي.

سرير کي مرض مان ڇوٽڪاري ڏيڻ لاء ورت رکڻ، قدرت انوسار خواه وگياني طريقي پٽاندڙ، هڪ ساچهه ٻيو قدم آهي. توري ۾ چئجي ته اها حد ڇسپائي آهي جو بخار ۾ ويهي کائجي، جڏهن هاضمو ڪندڙ خواه بيا ڳلقڙا دستوري ڪارروائي موافق ان وقت رسون ڏيئي ڪين سگهن. انهيءَ ڪري کاڌو اندر ڪنو پيو ٿئي ۽ ان مان تيزاب ۽ گئسون پيئون جاڳن، ۽ بيمار کي خورش وٺائڻ بدران، پاڻ کيس زهر پيو ڏنو وڃي. بيماري، سياويڪ، اُن سبب، پاڻ اينگهجي ٿي پوي. کير ۽ سوُپ، خاص ڪري بيمار کي نه ڏيڻ گهرجن، ڇاڪاڻ ته انهن ذريعي وڻ جيوڙا (Bacteria) تمام تڪڙا ٿا پيدا ٿين، جي سرير ۾ جهٽ پٽ زهر ڦهلائي ٿا ڇڏين.

جڏهن اندر ۾ جوش، دک يا لکي جذبات، ڪاوڙ، ڏڪار يا ساڙي سبب ٿهليل هجي، تڏهن پڻ کاڌو بند ڪجي، ڇاڪاڻ ته ان وقت پڻ اهي ڳلقڙن جون رسون پوريءَ رت

سريرَ کي نقصان پهچن. دوائن بنا سريرک اگهائين جي چونڪاري آڻڻ ۾ هڪ ماهر جو چوڻ آهي ته سندس مريض جڏهن بيماريءَ ۾ ورت رکندا هئا تڏهن پيٽ جي پيٽ ۾، اَڌ وقت ۾ چاڪ چڱا ڀلا ٿي پون ٿا.

منهنجو اهو وشواس آهي ته چرين جي اسپتالن ۾ ورت، اندروني سريرڪ صفائي ۽ آپا ساهه رکڻ سان گهڻن بيمارن کي حيرت ۾ وجهندڙ فائدو ملي سگهي ٿو، رڳو جيڪي ڄاڻن ٿا ته قدرت اهڙين ڳالهين ۾ ڪيتري فيض رساني ٿي، تن جي صلاح وٺڻي وڃي.

اڄ ڪالهه ڪيترائي ڊاڪٽر، خاص ڪري قدرتي علاج ۽ ڪاڏن جا ڄاڻو، بيمارن کي ورت رکائين ٿا. انهيءَ ڪي ڪو گهڻو سمو نه ٿيو جڏهن ورتن جي خاص ماهر ڊاڪٽر پاٽيءَ لنڊا هئزرڊ کي جيل ۾ وڌو ويو، ڇو جو هوءَ پنهنجن بيمارن کي وڏا ورت ڏيندي هئي، بلڪ ستن هفتن تاءِ به رکائيندي هئي. ماڻهو انهيءَ ۾ ڀل ٿا ڪن جو سمجهن ٿا ته ورت معنيٰ لنگهڻ ڪرڻ (Starvation). ٻنهي جي وچ ۾ وڏو سنڌو آهي. ڌرمي سببن کي ڇڏي، صرف جڏهن بدن ۾ ڪاڌو پوريءَ طرح نٿو پچي، تڏهن ورت رکڻ جي معنيٰ آهي ڪاڌي کان پرهيز ڪرڻ. اهو اچا پوروڪ قدم آهي. ان جو مقصد آهي سرير جي چڱيائي. هوڏانهن، لنگهڻ ڪرڻ جي معنيٰ اِها آهي ته جڏهن سرير کي خورش جي ضرورت هجي تڏهن به ڪاڌي بنا رهجي.

جڏهن اندر ۾ ڏاڍي زور ڇانيل آهي، تڏهن ڀڪ ڪيدنڌ آدمي بيمار ٿي تو پوي ۽ تورن ٿي ڏينهن ۾ مري سگهي ٿو. من ورلي ٿي سچو قيرو ٿي آڻي. گهڻي ڪاڻ ڪان پوءِ به ماڻهو ڀڪيو رهي سگهي ٿو. هيءَ ڳالهه ظاهرون ته اُلٽي پئي لڳي. جڏهن ماڻهو تمام گهڻو کائي ٿو، تڏهن هاضمي

ڪنڊڙ ڳلڙن تي ڀاري بوجو پوي ٿو، ۽ جيترو گهڻو کائي ٿو اوترو ئي وري گهٽ خورش کيس ملي ٿي. ڀڃاڙيءَ ۾ سندس سرير اهڙو نه زهريلو ٿيو پوي، جو سڀ ڪاڌو اندر مڇي، ڪنو ٿي، خود زهر ٿي ٿو پوي. اهڙيءَ طرح گهڻي کائڻ سان به، سرير ساڳيو بکايل جو بکايل رهجي ٿو وڃي.

قدرت جي نيم موجب، ورت ۾ سرير اهي مادا کپائي ٿو جي سرير جي عضون جي ڪارروائيءَ لاءِ بنهه گهربل نه آهن. تنهن ڪري پورن ورت ۾، سرير جي ماس لنتن، ڳلڙن ۽ عضون ۾ جي نڪما ۽ هاڃيڪار مادا گڏ ٿيل آهن، (روڳ ۽ چربيءَ سوڄا) ۽ جي سرير جي ڪارروائيءَ ۾ رڪاوٽ پيدا ڪن ٿا، تن کي آڪسيجن سان صفا ڪري، يا جنرا اگنيءَ سان ڀسم ڪري، طاقتي جزن جي صورت ۾ آندو وڃي ٿو.

هڪ منهنجيءَ وديارٿڻ، مسز گريسيءَ ٻڌايو نه هوءَ سنڌن جي سخت تڪليف سبب ڪيترا مهنا بستري حوالي هئي، ۽ هن ورت رکڻ سان پورن ڇوٽڪارو پاتو. ورت ۾ هوءَ صرف عرق ڇڪيل پاڻي (distilled water)، تازي ليمي جي رس جا ٿورا ڦڙا گڏي پيندي هئي.

وڏيءَ بيماريءَ جي حالت ۾، ڪنهن ڊاڪٽر جي نگهبانيءَ کان سواءِ، ورت رکڻ صلاح ڀريو نه ٿيندو، ڇو جو هنڪي ٿيءِ جاڻ آهي نه جيڪڏهن ورت رکڻ مان ڪي ارڪان ظاهر ٿين نه انهن کي ڪٿن دفع ڪجي. ڪن کي نه ورت رکڻ مان ڪا به تڪليف نه ٿي ٿئي ۽ لنگهي پار پون ٿا ۽ منجهائن سڀئي صحت ماڻين ٿا.

اَپٽن سنڪلير پنهنجي پستڪ 'Fasting Cure' ۾ ڏيکاريو آهي نه ورت رکڻ مان مٿس، ڪٽنب ۽ دوستن تي ڪهڙو اثر ٿيو آهي. هن مسٽر رچرڊ فٽمسيل جو مثال ڏنو آهي جنهن جي تور ٣٠٠ پائونڊ هئي ۽ ٩٠ ڏينهن اُپواس رکيائين ۽ ان عرصي

۾ هن جي تور ١٣٠ پائونڊ گهٽجي ويئي. سنڪليئر کي ورت جي مهما اول هڪ استريءَ مان پيئي، جنهن سان گڏ سندس ورت جي چوٽين ڏينهن ٽي، هو گهوڙيسواري ڪرڻ ويو. ان کان اڳ، هوءَ ڏاڍي بيمار هئي: سياٽيڪا، سخت سنڌن جو سور، آنڊن ۾ پيڙا، اداسائي، نسن جي سخت ڏکٽي، ڪهنو زڪام جنهن مان کيس ٻوڙاڻ اچي ٿي هئي، اهي سڀ تڪليفون کيس ورائي وٺيون هيون. هن ورت رکي پنهنجو علاج ڪيو ۽ ان بعد هوءَ ٻهڪندڙ صحت ماڻي رهي آهي.

ورت کي سچ پچ هڪ علاج ڪري سڏڻ نه گهرجي، ڇاڪاڻ ته جئن دوا بيماري ڇٽائي ٿي، تئن ورت ان خيال کان نه ٿو ڪري. ورت صرف سرير مان زهر ۽ غليظايون ڪڍي ٿو ۽ سرير کي بلڪل صاف رهڻ جو وجهه ڏئي ٿو.

سونهن سوڀيا لاءِ به ورت نهايت ڪارائتو آهي؛ اهو سڄي سرير ۾ وري جواني آڻي، چمڙيءَ کي لسو ۽ موچارو بڻائي ٿو.

مان شانگهائيءَ ۾ هيس ته ورت جي هڪ ڄاڻوءَ منهنجي ڀرتين ورت رکڻ لاءِ مونکي هرکايو. هن پاڻ کي ڪيترن ئي وڏن ورتن ذريعي (جي ٢٠ کان ٦٠ ڏينهن تائين هئا)، موت جي ڇنبي مان ڇڏايو هو. هڪ حادثي ۾ هن جو ڪرنگهو ۽ ٽي پاسريءَ جون هڏيون ڀڄي پيئون هيون. هو مرڻينگ ڪنڌيءَ تي اچي ٿيو ۽ کيس لاعلاج سمجهي ڇڏيو ويو هو. هن جو آپريشن ڪيترائي دفعا ڪيو ويو ۽ سال کن بستري داخل هو. جڏهن ڇوٽڪاري جي سڀ اميد لاٿي ويئي، تڏهن ڪنهن کيس ورت رکڻ تي هڪ پستڪ آڻي ڏنو. هن زنده رهڻ لاءِ هيءَ پوئين ڪوشش ڪرڻ چاهي، ۽ هن ورت رکيو. اٺين ڏينهن هو هنڌ مان اٿي ويهي سگهيو، ۽ ٻارهين ڏينهن هو ٿورو گهمي ڦري به سگهيو. هو بلڪل نوبنو ٿي پيو. هن جڏهن کيس گڏيس تڏهن کيس منهن تي ڏرو ڏهنج به ڪونه

هوءَ اڪيون سندس صاف ۽ ڀڪندڙ هيون، جيتوڻيڪ هو ست ورهين جو هو. هن مونکي ورت جي مهما ٻڌائي ۽ مونکي هفتو ورت رکڻ لاءِ مڃايائين، ۽ مون تي نظرداري ڪرڻ لاءِ به پاڻ آڇيائين.

منهنجي صلاحڪار مونکي ٻڌايو ته ورت ۾ ڀرپور ڳالهه جا ضروري آهي سا اِها، ته وايومنڊل بلڪل وڻندڙ ۽ ٺهڪندڙ هئڻ گهرجي. توهانجي آس پاس اُهي ئي ماڻهو وهن جن جي توهانجي ورت سان سهانڀوتي هجي. توهانجي گهر جا آدمي به جي توهانجي ورت جي عرصي ۾ توهانجي ضعيفائيءَ ۽ بيمارين بابت بيا چنتا ڪندا، ته اهي به تولاءِ نقصانڪار ٿيندا. هراس ورت جي خوبين کي هاڃو پهچائي سگهي ٿو. ٻي ضروري ڳالهه اِها آهي ته صاف ۽ تازي هوا ڪاڻي گهرجي، ۽ آبهوا پوري ٺني هئڻ گهرجي، نه تمام گرم، نه تمام سرد: خاص حالتن ۾ هيءَ ڳالهه نظرانداز ڪري سگهجي ٿي. ٽين مکيه ڳالهه اِها آهي ته هر روز صبوح جو انيما ڪرڻ گهرجي.

هن مونکي اِها به صلاح ڏني ته ورت ۾ پڪ ڳجهي نه، ڇو جو سرير مان جي غليظايون نڪرن ٿيون سي ان کي زهريلو بڻائين ٿيون: جيب لي جي سخت ٿهه جمي وڃي ته اهو به نه لاهجي، نڪي ڏندن کي برش سان مهٽجي، ڇو جو پڪ سان لڳڻ ڪري جا ڪتاڻي جاڳي ٿي، سا ڏندن جي چينيءَ کي نقصان ٿي پهچائي. هن هدايت ڏني ته ڏينهن ۾ ڇڙي پاڻيءَ، جنهن ۾ انگوري رس گڏيل هجي، ان سان گهٽيئي دفعا گرڙيون ڪجن، پر اها سنڀال رکجي جئن اهو پاڻي اُڙيءَ مان هيٺ ڳيسجي نه وڃي.

ڏينهن ۾ صرف پاڻي ٽن ڪان پنجن گلاسن تائين پڪ پڪ ڪري پيئڻ گهرجي. جي سرير زياده زهري (Toxic) ٿي پوي ته هڪ ڪان ٽن تازن ليمن جي رس گڏڻ گهرجي.

ماڻ ورت جي ڏينهن ۾ ٻه ڪلاس وٺندي رهندي هيس، ۽
ٻنا گهڙي تڪ جي پنهنجون سڀ دستوري ڪم ڪاريون ڪندي
رهندي هيس.

پهريان ٻي ڏهاڙا منهنجو مٿو تورو ڦرڻ لڳو ۽ ڪاني جي
وقت ٻڪ ستائڻ لڳيم. پر پوء ڪاڏي لاء سڀ چڪ مري ويئي
۽ ماڻ مڙس ساڻ ڪاني جي ميز تي گڏ ويهي سگهندي هيس.
هن ورت پيري ماڻ تور ۾ چڱي گهٽيس ۽ بلڪل پتلي ٿي
ويس. پنجين ڏينهن مونکي دل جي توري دڪ دڪ اچي
ٿي. منهنجا هٿ پير ٿڌا ٿي پيا، پر مون پوء ٻڌو ته اها
سياويڪ حالت آهي ۽ ان لاء هراس ۾ اچڻ نه گهرجي.

ورت ٽوڙڻ ڪاڻ پوء وري ڪاڌو کائڻ ڪئن شروع ڪجي
ان بابت، ورت ڪاڻ ٻه وڌيڪ سنڀال وٺڻ لازمي آهي، ۽
ٿوري ٿوري ڪاڌو وڌائڻ گهرجي، جئن پيٽ ۾ سور يا ٻي
ڪا سخت پيڙا نه جاڳي.

ورت ٽوڙڻ ڪاڻ اڳ، مونکي هدايت ملي ته لوڻ پيل
ڪاري روٽي (black bread) واس ۾ چباڙيان، پر ڳيهان نه.
مون پوء تورو پاڻي پيتو، ۽ تورو وقت رکي نٺديء نارنگيء
جي رس ٿري ٿري ڪري ورتم. ڪلاڪ ڪن رکي وري
ساڳي ريت ڪيم. منجهند ۽ رات واري ويلي تي مون لوڻ
۽ سٽي بنا رذل پاڇين جي ڇاڻيل سوپ جو پيالو پيتو؛
پونياريء جو هڪ وڏي نارنگيء جي رس ورتم. ٻئي ڏينهن
هن ڪاڏي ڪاڻ سواء، گهوٽيل پاڇيء جو تورو ذرو ۽ رات جي
ويلي تي وري گهوٽيل صوفن جا اٽڪل پنج چمچا ورتم. ٽئين
ڏينهن منجهند جي ويلي تي تهن واري سيڪيل روٽي جو
ٽڪر ۽ توري رذل پاڇي ورتم. رات جو وري رذل پاڇي،
ڪچي گجر ۽ ميوي جي سنهي ڪتر ڪاڌم. کير ۽ کير ماڻ
ٺهيل ڪاڌا ڇهين ڏينهن ڪاڻ اڳ نه ورتم ۽ سچو مهنو بيضا نه

ڪاڌر. ماس مڇي ۽ مهنو سانده ڪائڻ نہ گهرجن. ٻيا ماڻهو اهڙو پابند نہ ٿا رهن ۽ هفتي ٻن اندر رواجي ڪاڌو کائڻ شروع ڪن ٿا.

جيڪڏهن ڪنهن بيماريءَ ڪان ڇٽڻ لاءِ ورت رکيو ٿو وڃي تہ اهو تيستائين ٽوڙڻ نہ گهرجي، جيستائين جيب بلڪل صاف نہ ٿي آهي ۽ پڪ جو ذائقو ٺري، وري مٺو نہ ٿيو آهي. ڪن غير رواجي حالتن ۾، ائين ٿيڻ ڪان اڳيئي ورت لاچار ٽوڙڻو ٿو پوي.

ورت ۾ سرير ڇمڙيءَ جي سوراخن دواران زهر ٻاهر اُڇلي ٿو، جنهن ڪري ڪڏهن ڪڏهن اُن جي ٻانس اُگري ٿيندي آهي. اهو انهيءَ ڪري ٿئي ٿو جو سرير ۾ زهريلو مادو گهڻو ڦهلجي ٿو وڃي.

ورت ۾ جيڪي ماڻهو پنهنجي ٽور گهٽائڻ نہ چاهين، تن کي گهرجي تہ پاڻيءَ بدران، جيڪڏهن ڪين ڪچڙو ناريل ملي سگهي تہ ان جو پاڻي پئن. ڪئن ٻہ، ٽور جي گهٽجڻ ڪري هراس ۾ اچڻ نہ گهرجي. تنهنجي ٽور جلدي ئي اصلوڪي حد تي موٽ ڪائيندي.

جيتوڻيڪ منهنجي سرير سان ڪا بہ ويڌن نہ آهي، تہ بہ مان اڪثر هر بهار يا اونهاري ورت رکندي اچان. حقيقت ۾، اڄ بہ منهنجي ورت جو ٻيو ڏينهن آهي، ۽ اهو هميشہ مون لاءِ تڪليف جو ڏينهن ٿيندو آهي. صبوح جو پنجين بجي، مونکي هي ارڪان ٿيا: مٿي جو ڦرڻ، دل جي ڌڪ ڌڪ ۽ پيرن جو ڳورو ٿيڻ. مون ليمي جي پاڻيءَ ۾ ٿوري ماکي گڏي پيتي، تہ مونکي فرحت اچي ويئي. مون سان گڏ منهنجي هڪ وديارٿڻ بہ ورت تي آهي. ٻهريون ڏينهن سندس لاءِ خراب هو ۽ ٻونياريءَ جوئي وڃي هند ۾ ليٽي. شام جو ڪيس پِٽ جي الٽي آئي ۽ هنکي خوشي

ٿي جو هن سرير جي صفائي شروع ڪئي هئي. اڄ ٻاڻ ۾ وڏيڪ ٻل پيٽي سمجهي، پنهنجا ڪپڙا ڌوتائين، ٻارن لاءِ کاڌو تيار ڪيائين ۽ هاڻ مون لاءِ ڪجهه ٽائيپ ڪري رهي آهي.

مان توسان ڳالهيون ڪري توکي ورت رکڻ لاءِ هرڪاڻ جي ڪوشش نه ٿي ڪريان. توکي ليستائين ورت رکڻ نه گهرجي جيستائين توکي يقين ٿئي ته اُن مان توکي فائدو ٿيندو. هڪ وار تون ورت رکڻ جو فيصلو ڪرين، ته هيٺين ڳالهين لي ضرور ڌيان ڌرج: وٽمدڙ وايو منڊل، ورت کان ٿورا ڏينهن اڳ رسون ۽ هلڪو کاڌو کائڻ، ۽ ورت جي ڏينهن ۾ هرروز انيما ڪرڻ. ۽ اها ڳالهه ياد رکج ته ورت جا پهريان ٽي ڏهاڙا وڏيڪ اُهنجا ٿيندا آهن.

ٽون صحت جو جام ڳائيندي ڳائيندي وڃي هٿ ڪرا اسان جي هٿ سچائيءَ لاءِ آواز، شبد جا لهرا (Sound Vibrations) ڪمار گهڻڪاري آهن. ڪن سُرُ شبد (حرف علت Vowel-Sounds) جي مدد سان اسان جي ڳلقڙن مان اُهي لهرا جاڳن ٿا، جي اسان جي سرير مان غليظايون ڪڍن ٿا.

اڄ ڪلهه جي سمي مان صرف مؤج ۽ مزي ڪارڻ ڳائڻ درجي بدرجي آدم پيدا ٿيندو پيو وڃي. رڳو ٿورا جن لي هن ڪَلُن واريءَ سيپتا جو ڏهو نہ پيو آهي سي پنهنجي شوق ذوق لاءِ اُجا بہ ڳائيندا رهن ٿا. مان اُنهيءَ ڏنڌي خاطر ڳائيندڙ جي ڳالهه ڪانہ ٿي ڪريان - هو تہ ڳائيندو ٿي رهندو، پوءِ ڪيس ڳائڻ مان راحت اچي، ڪي نہ اچي. مان تہ لنهنجي ۽ پنهنجي ڳالهہ ٿي ڪريان جي وڏي شهر ۾، شايد ڪنهن فليٽ ۾ ٿا رهون. اُتي ڪڏهن ٿو توکي ڳائڻ جو وجهہ ملي؟ شايد صرف اِشنان جي ڪوٺڙيءَ اندرا هونءَ تہ ٽون ريڊئي لي ٻين جا گانا ٻڌندو رهين ٿو. سچ پڇ اسان کي پاڻ بہ ريڊئي لي گاني سان گڏوگڏ ڳائڻ گهرجي، يا اَڪيلو زور سان ڳائڻ گهرجي، ڇاڪاڻ تہ سچي دم جي شڪتيءَ واري آواز مان ئي اسان جي ڳلقڙن تي گهرٻل اثر پيدا ٿئي ٿو. آواز جي لهرن ۾ ايتري تہ شڪتي ڀرپور آهي جو اُنسان ديوارون بہ ٽٽي سگهن ٿيون. بائيبل ۾ چيل آهي تہ جيروچي جي ٽوٽارن جي آواز (Sound) لي سچو شهر اچي پٽ پيو. اِئين ٻڌبو آهي تہ نام ڪنيو گوئيٽو ڪرُسو جڏهن زبردست تانَ سان ڳائيندو هو تڏهن شراب جا

پيالا ۽ ٺڪر ٺڪر ٿي پوندا هئا. هڪ ٻاجي وڄائيندڙ جڏهن ڪولون جي خالي ديول ۾ ٻاجي جو هڪ سُرُ بيحد مٿي چاڙهيو، تڏهن ديول جو ٺڪر ڪِرڻ شروع ٿيو.

وائينا جي پروفيسر ليسر-لزاريو کي هڪ صحت گهر هو، جتي بيمارن جو علاج، شبد جي وڳيان دواران ڪيو ويندو هو. هن علاج جو طريقو اهو آهي جو سڀ حرف علت (Vowels) پريل دم سان ڪيا وڃن ٿا. هو خود جوانيءَ ۾ بستري داخل هو ۽ حرف علت جي هرگهڙيءَ استعمال دواران هو آخر نيڪ ٿي پيو. مونکي اها سڌ نه آهي ته هن جو ڌيان پاٽيچي انهيءَ شبد جي وگيان طرف ڇڪجي ويو يا هن اهو يوگ وديا مان پرايو. هنجو طريقو پارت جي طريقي کان آسان آهي جاڪاڻ ته اهو فقط شبدن دواران شريرڪ شفا لاءِ هو. پر يوگي سريرڪ علاج سان گڏ مانسڪ ۽ آتمڪ اُنتي پڻ ڌيان ۾ رکندا هئا. تو اهو هيل لائين ڏنو هوندو ته هنن جو اُديش هميشه ٽن ڳالهين لاءِ آهي: سرير جي صحت، من جي شانتي ۽ آتما جو پرڪاش.

يوگين اسان جي سرير تي شبد جي لهرن جو زبردست پرڀاءَ جاچي ڏٺو ۽ ان لاءِ خاص شبدن جو يوگ رتيا تون، جنهن کي هنن ”منتر يوگ“ جو نالو ڏنو. اُهي منتر ڪن حرف علت وارن اکرن جي ميل جوڙ تي رتيا ويا آهن جي جڏهن خاص طرز تي سُر سان اُچارجن ٿا ته اهي اسان جي سڄي سرير، نسن، ڳلڦڙن ۽ دماغ تي لهرن جو اثر پيدا ڪن ٿا.

حرف علت وارن اکرن جو اُچار بلڪل نرمل ۽ آسائش بخش ٿو ٿئي. اهي البت اونهي ساه جي پوريءَ طاقت سان اُچارڻ گهرجن. لوڪي ان مان هڪدم تازگي حاصل ٿيندي ۽ نئون بل پراپت ٿيندو.

ٿون ڀرين ساه اندر کڻ، ۽ پوءِ ساه ٻاهر ڪيڻ ٻنا، زور سان ۽ ڇپندڙ نموني ۾ اِي اِي اِي اِي اِي اکر جو اُچارڻ

ڪر ۽ لائين ڪندي، جڏهن مشڪل وقت وانگ ٿورو ڪولبو آهي، تنهن ڪول. اُنهيءَ نموني نه ڪر، جڏهن توهن جيڪر ڳائين، پر انهيءَ نموني ڪر، جڏهن توهن جيڪر ٻريان رڙ ڪرين. اهو آواز هڪ سريلو ۽ هنئڻ ڪبي ۽ شروع، وچ ۽ ڇپاڙيءَ پر ساڳي پد وارو هجي. لائين نه ٿئي ته منڍ ۾ زور سان آواز ڪجي ۽ ڇپاڙيءَ ۾ وري ٻه رو ڪجي. توهن ٻنهي سهڪيءَ پريل ٿين لنهن کان اڳ اهو آواز بند ڪر، ڇاڪاڻ ته آواز بند ڪرڻ کان اڳي، ساهه کي ڪي ڪجهه جهلڻ گهرجي. ٿوري ساهي پٽ ۽ لائين ٿي چار دفعا ڪر. منڍ ۾ وڌيڪ نه ڪرڻ گهرجي. آخر ۾ توهن پنهنجي دماغ ۾ هڪ خاص لهري، لرزش جو اثر معلوم ڪندين جو توکي نهايت وڻندڙ لڳندو. ان مان دماغ، اکيون، نڪ ۽ ڪن صاف رهن ٿا، سو توکي چڱي فرحت معلوم ٿيندي. ٻيا ٻه شبد جدا جدا حرف علت لي بدل آهن جن جو سرير جي ٻين انگن تي اثر ٿو پوي.

اِي (جڏهن 'ديوي' ۾) دماغ ۾ لرزش پيدا ڪري ٿي ۽ پٽيوٽري ۽ پينيل ڳلڦڙن، دماغ ۽ کوپريءَ اندر ٻيا جيڪي انگ آهن تن تي اثر وجهي ٿي.

اي (جڏهن 'ديوتا' ۾) ڳچي، گلي، ٿائرائڊ ۽ پئرا ٿائرائڊس ڳلڦڙن تي اثر وجهي ٿي.

آ (جڏهن 'آشا' ۾) ڦڦڙن جي مٿين پاڱي تي اثر وجهي ٿو.

اُو-او (جڏهن 'ڪَمُو' ۾) وچ ڇاتيءَ تي اثر وجهي ٿو.

او (جڏهن 'اوم' ۾) ڦڦڙ جي هيٺين پاڱي، دل ۽ پيٽ تي اثر وجهي ٿو.

اَ (جڏهن 'اَرت' ۾) پيٽ جي پردي، جيري ۽ پيٽ تي اثر وجهي ٿو.

اُ (جڏهن 'ٻُوڙ' ۾) بڪين تي اثر وجهي ٿو.

اُو-اي (جڏهن 'ڪُوٽي' ۾) گدڙيا ۽ پئداشي انگن تي اثر وجهي ٿي.

اهڙيءَ ريت، ٻيا ٻه اُچار ٿين ٿا جن جو سرير جي ٻين انگن تي اثر پوي ٿو. ڪنهن اُستاد کان اُهي سڀ سکڻ گهرجن. يوگين جو اهو مَتو آهي ته جي اسين قدرت کي بنا اَنڪ جي ڪم ڪرڻ ڏينداسين، ته اسان جو سرير وڏي ڪ صفا ۽ نروئو رهندو. انهيءَ ۾ ذرو به سنديه نه آهي ته اسين جي اهي حرف علت وارا شبد زور سان اُچارڻ ڪري سرير ۾ لرزش آڻينداسين ۽ اُيا ساهه کڻنداسين، ته اسان جي ڪن بيمارين گهٽجڻ ۾ سهارو ملي سگهندو. اهڙيءَ ريت اون ڄاڻڻ دواران صحت ڏانهن وک وڌائيندو وينداسين.

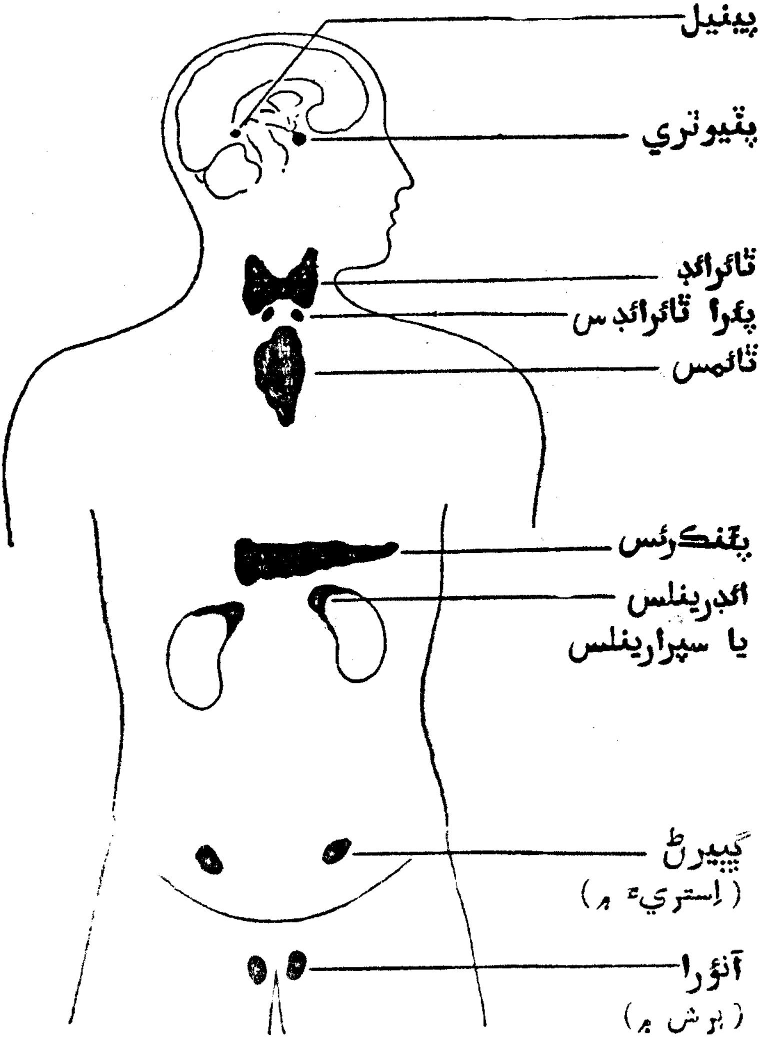
سنگيت هميشه سيني ڌرمي ڪريائن جو هڪ مکيه جزو ٿي پئي رهيو آهي. انجو ڪارڻ هي آهي ته ياترت ۾ انين مڃيو ويو ٿو ته ڪن منترن جا لهرا قدرت جي سُرن سان هم ساز ٿا ٿين. انهنجو سنبنڌ اندرين شڪتيءَ سان آهي ۽ اهي ڪن حرف علت وارن شبدن جي اُچارڻ دواران صحت بخش اثر پيدا ڪن ٿا.

١ نلين بنا ڳلقڙا

مون اڳي نلين بنا ڳلقڙن جو ذڪر ڪيو آهي. انهن جي وڌيڪ سمجهاڻي هت ڏينديس. انهن کي نلين بنا ڳلقڙا انهيءَ ڪري ٿو چئجي، ڇاڪاڻ ته اهي پنهنجون رسون سڌو رت جي ڌارا ۾ ٿا وجهن. انهن ڳلقڙن کي ”اينڊوڪرائين سرشتو“ ڪري ٿو چئجي. ان ۾ پٽيوٽري ۽ پينيل ڳلقڙا، جي کوپڙيءَ جي ٻُور ۾ ٿا ٿين، ٿائرائڊ ۽ پيرا ٿائرائڊس جي ڳچيءَ جي هيٺان ڳلي جي ويجهو ٿا ٿين؛ ٿائمس جو دل جي مٿان ڇاتيءَ اندر ٿو ٿئي؛ ائڊرينلس (يا سپرارينلس)، جي ٻڪين مٿان ٽوپ جيان آهن؛ ۽ پيداشي ڳلقڙا؛ اهي سڀ اچي ٿا وڃن.

اهي ڳلقڙا سڀ پاڻ ۾ هڪ ٻئي سان سنبند ۽ سهڪار ۾ ٿين ٿا. اهي هڪ ٻئي تي مدار رکن ٿا ۽ پاڻ ۾ مدد ڪن ٿا. انهن جي ڪارروائي ۽ واڌارو هر هڪ انسان جي بهبوديءَ لاءِ نهايت ضروري آهي ۽ هنجي شخصيت تي هڪ نه ٻئي مکيه ڳلقڙي جو وڏو اثر پوي ٿو. انهن جون باريڪ رسون جن کي هارمونس (Hormones) ٿو چئجي، سي ئي ان لاءِ جوابدار آهن جو ڪي انسان روشن دماغ ٿا ٿين، ته ڪي وري ٻڌي-هيڻا؛ ڪي ديو جهڙا انسان ٿا ٿين، ته ڪي وري ڏيرا ۽ لانيرا؛ ڪي خوش طبع ٿا ٿين، ته ڪي وري اداس ۽ غمگين. انهن رسن جي دوري سبب چستي، سگهه، ستيا، ٻهڪندڙ چهرو ۽ جيون جي سڄي ڪارروائيءَ ۾ شڪتي ۽ استرتا اچي ٿي. ڊاڪٽر هاسڪنس پنهنجي پستڪ 'The Tides of Life' ۾ چيو آهي ته انهن رسن جو اثر اعتبار کان ٻاهر لنگهي ٿو وڃي.

اينڊو ڪرائينس (نلين بنا) ڳلقڙا



اسين جيڪي ٻه ڪريون ٿا، ۽ جهڙا ٻه آهيون، تنهن جو ڪارڻ انهن رسن جو اثر ئي آهي. اسان جي بدن جي ٻيهڪ ۽ من جي اوستا جوڙڻ لاءِ اهي هڪ ٻئي ۾ سهڪار ڪن ٿيون.

پٽيوٽري ڳلهڙو بدن ۾ ڳلهڙن جو اُستاد ڪري ليکيو وڃي ٿو. اهو ٻين سڀني ڳلهڙن کي ساڻ ۾ هلائي ٿو. اِئين چئي سگهجي ٿو ته پٽيوٽري ڳلهڙو سرير جي اندرين ڦڙتي ۽ چستيءَ لي ضابطو رکي ٿو، جنهن لي ئي سرير، ڳلهڙن ۽ پيداشي اِندرين ۽ سڀني عضون جي واڌاري جو مدار آهي، اهو سرير جي جدا جدا ڀاڱن کي نيڪ ناڪ رکي ٿو ۽ ٻي واجبي گهٽي چربي گڏ ٿيڻ نه ٿو ڏئي. سانتيڪي سياءَ ۽ خوش طبع وارو اِنسان جنهن ۾ ڪوبه مونجهارو ۽ نراشا نه آهي، تنهن ۾ ضرور پٽيوٽري ڳلهڙو نيڪ، چست ۽ تندرست هوندو.

ڊاڪٽر هاسڪنس پنهنجي ڪتاب *'The Tides of Life'* ۾ ڊاڪٽر روو جي آزمايش جو ذڪر ڪيو آهي جن ۾ هن ڏٺو ته اُداسائي، ڏمڪائڻ، بي مچتا، ڪوڙ ڳالهائڻ، چوري ڪرڻ، ٻارن ۾ پنڌ ڪاٽڻ، اهي عادتون اڪثر انهيءَ ڪري ٿين ٿيون جو پٽيوٽري ڳلهڙو نيڪ ريت ڪم نٿو ڪري.

پينيل ڳلهڙو سرير ۾ انتظام رکندڙ يا سلوڪ ۾ رکندڙ جو ڪم ڏئي ٿو ۽ ڳلهڙن جي واڌاري تي ضابطو رکي ٿو انهن کي پنهنجي ڪم لي لڳائي ٿو. هن ڳلهڙي جي بيماري، پيداشي ڳلهڙن تي تمام تکو اثر وجهي ٿي ۽ وقت کان اڳ ئي منجهن واڌ اچي ٿي. اهو ڳلهڙو جيڪڏهن دستوري نيڪ حالت ۾ آهي ته ”اينڊوڪرائين سرشتي“ جي ڪارروائي بلڪل ساڻ ۽ ڪاميابيءَ سان هلي ٿي.

ٿائرائڊ ڳلهڙو اسان جي سرير جي اندرين چستيءَ لاءِ جوابدار آهي ۽ اجائي پاڻيءَ گڏ ٿيڻ، ماس تنتن جي سستيءَ ۽ هڏن جي بي حد نهرائيءَ کي روڪي ٿو. جيترو ٿائرائڊ ڳلهڙو چست

يا ڍلو هوندو، اوترو ئي اِنسان ڦڙت يا موڳو، لکو يا ڍلو، اُساهي يا مايوس، تيز فهم يا ڪندفهم ٿيندو. پيدائشي ڳلقڙن جي نيڪ ڪارُروائي پڻ تندرست ٿائرائڊ تي مدار ٿي رکي.

پئرا ٿائرائڊ ڳلقڙا اسان جي سرير اندر ڪئلشيم ۽ فاسفورس جي پوري ورڇ ۽ ڪارسازيءَ لي ضابطي آڻڻ سان، اسان جي بدن ۾ مضبوطي، پوري پوري ٻيهڪ ۽ سالمائي آڻين ٿا. اهي ئي مخالف وستن جو پاڻ ۾ سهڪار آڻين ٿا، هڪ فاسفورس، جنهنجو مرڪزي مغزي نسن جي سرشتي سان لاڳاپو آهي، ۽ ٻيو ڪئلشم، جنهنجو وري هڏن جي پيڙهي سان واسطو آهي. اهڙيءَ ريت اسان کي هڪ طرف طاقت ڦهلائيندڙ وستوُ آهي، ته ٻئي طرف وري هڪ هنڌ سبت ڪندڙ وستوُ. پئرا ٿائرائڊ ڳلقڙا انهن ٻنهي جي وچ ۾ پوري مقداري آڻين ٿا. هنن ڳلقڙن جي نيڪ ڪارروائيءَ سبب سرير ۾ پوري ٻيهڪ ۽ آرام رهي ٿو.

ٿائمس ڳلقڙي جي ماپ ۽ ضرورت گهٽجي وڃي ٿي جڏهن اسين جوين اوسنا ۾ اچون ٿا. حياتيءَ جي ٻهرين چوڏهن سالن ۾ هي ڳلقڙو وقت کان اڳ بدن جي سخت ٿيڻ ۽ اُن ۾ معدني جزن جي اچڻ کي روڪي ٿو، جڏهن بدن جي واڌ ۽ ترقي، بنا اٽڪ جي ٿيندي رهي. جڏهن جوانيءَ جي اوسنا اچي ٿي ۽ اِنسان ٻنهجي خوابي جيون مان سجاڳ ٿي حقيقي جيون ۾ قدم ڌري ٿو، ته ٿائمس ڳلقڙو ننڍو ٿيڻ گهرجي؛ ٻي صورت ۾ اِنسان ۽ سندس سرير جو پاڻمرنهڪي هلڻ روڪجي ويندو، جنهن ڪري شايد سرير جي ڀڃاٽي به اچي وڃي.

ائڊرينل ڳلقڙا اندرين طاقت و ڏائمن لاءِ هر ڳالهه ۾ ڪي لاءِ ڦڙتائي، تيز فهمي، اٽڪ چستي، سگهه، همت ۽ اُتساهه، سڀ هنن ڳلقڙن تي مدار رکن ٿا. اُهي رت جي ڌارا جي وهڪري، انکي آڪسيجن پهچائڻ ۽ انجي انتظام رکڻ جي طاقت

کي وڌائين ٿا.

گوناڊس (جنس وارا ڳلٿڙا) اسان جي شخصيت کي ٺيڪ وان ۽ ڪشش ڪندڙ بڻائين ٿا. انهن ۾ ٻين کي پاڻ ڏانهن ڪيڇڻ ۽ سندن محبت قائم رکڻ جي شڪتي سمايل آهي. چمڪندڙ اکيون، ٻهڪندڙ چهرو، خودياوري ۽ پاڻ ۾ وشواس جا انگ، هميشه ڏيکارين ٿا ته اهي ڳلٿڙا نيڪ حالت ۾ آهن. انهن جون رسون اسان جي سرير ۾ اندرين گرمايش آڻين ٿيون ۽ بدن جي ٻي ملائمي، سخت ۽ اڻ ٽڙندڙ ٿيڻ کي روڪين ٿيون.

نلين بنا ڳلٿڙن جي اڻپوري ڪارروائيءَ کي يوڳ-ڪسرتن وسيلي درست ڪري سگهجي ٿو. انهيءَ سمجهڻ لاءِ اهو اُنيؤ ڪرڻ ضروري آهي ته اسان جي ڳلٿڙن جو سرشتو جيون-شڪتين کي هلائي ٿو، جي سرير دواران ڪارروائي ڪن ٿيون. يوڳ-ڪسرتن جو ڪرتيؤ، تنهن ڪري، اِهو آهي ته اُهن ساهن کڻڻ دواران جيون-شڪتين جي گڏڻ ۾ واڌ آڻجي ۽ خاص آسڻن دواران ڳلٿڙن جي دائري ۾ انهنجو ڦهلاءُ وڌائجي، جئن ڳلٿڙن جي ڪارروائي نيڪ ۽ طاقتور رهندي اچي ۽ سندن صحت ۽ نيڪ ڪارگذاري وڌندي رهي. يوڳ جي رچيندڙن کي انهن نلين بنا ڳلٿڙن جي ڄاڻ شايد ڪٿي نه به هجي، پر انهن کي اِها چڱيءَ پر معلوميت هئي ته جيون-شڪتين جو پرڪاش ڳلٿڙن جي دائري ۾ ٿئي ٿو. هنن کي اها به سڌ هئي ته سرير جي ڪهڙن عضون جي جيون-شڪتيءَ جو ڦهلاءُ گهٽ هو ۽ ڪهڙين ڪسرتن دواران انهن ۾ جيڪي اٽڪون هيون سي دور ڪري منجهن وري چستي ۽ طاقت آڻي سگهجي ٿي.

اهڙيءَ ريت، خون ۾ واڌ اچي ٿي، نسن جي شڪتي قدرتي ريت سڌري ٿي ۽ ڳلٿڙن جي ڪارروائي ۾ چستي پيدا ٿئي ٿي. انهيءَ ۾ اهو ڳجهه سمايل آهي ته ڇو اهڙي سليس ڳالهه،

جهڙو يوڳ-آسڻ، نلين بنا ڳلڦڙن جي سرشتي کي وري درست ڪري سگهن ٿا ۽ نه رڳو ان کي دستوري حد تي پر تمام اوچي ڪڙيءَ تي آڻين ٿا.

چين ديش جي رهاڪن ۾ هزارين سال علاجن جي ساڳي طريقي جو استعمال پئي ڪيو. رڳو آسڻن بدران اهي سرير جي ڪن مکيه عضون اندر سون يا چانديءَ جي سئي وجهندا هئا جنهن انهن عضون کي رندڪ پيل خون جي ڌارا وري پهچندي رهي.

انهن نلين بنا ڳلڦڙن جي نيڪ ڪارروائيءَ جي اهميت کي اصل نظرانداز نه ڪرڻ گهرجي. اُن جو انسان جي صورت، هندجي من جي رخ ۽ هلت، ۽ جيون جي لاهين چاڙهين کي منهن ڏيڻ جي شڪتيءَ تي اثر پوي ٿو. جيڪڏهن 'اينڊوڪرائين سرشتو' بلڪل نيڪ حالت ۾ آهي ته انسان اڪثر تندرست سگهارو، شڪتيوان ۽ سکدائي رهي ٿو؛ ۽ سندس ويچارن ۾ تيزي، ڪم ڪار ۾ چستي ۽ چاهنائن ۾ اُتساهه اچي ٿو؛ ۽ سندس دماغ بلڪل صاف ۽ مزاج خوش رهي ٿو. انهن ڳلڦڙن جي ڪارروائي نيڪ يا بگڙيل آهي ته انسان جو چهرو ۽ ڀهڪندڙ يا ڪوماڻيل، چمڙي تازي توانائي يا خشڪ، مشڪون لچڪيدار يا ڦيٿيون، اکيون چمڪندڙ يا موجيون، روش تجليدار يا اداس، ۽ هلڻي چلڻي چست ۽ زيبائتي يا ڍلي ۽ سست رهي ٿي.

يوڳ جا آسڻ (۽ مان 'هٺ يوڳ' جي پهرين درجي ڏانهن اشارو ڪريان ٿي) جيون جي ڪارروائيءَ سان سنبنڌ رکن ٿا، ۽ انهن جو نلين بنا ڳلڦڙن تي گهرو اثر پوي ٿو ڇاڪاڻ جو انهن دوارا اُن شاندار نموني ۾ جيون جو پرڪاش ٿئي ٿو.

انهن ڳلڦڙن جي بگڙيل ڪارروائي ڪا عضون جي گهٽ وڌائيءَ ڪري ڪانه ٿي ٿئي، صرف انهن جي چستي گهٽيل رهي ٿي. هن جي معنيٰ اها آهي ته ڳلڦڙا خود بلڪل نيڪ

حالت ۾ آهن، فقط انهن ۾ جيون-شڪتي ۽ قوت جي ڪمي آهي، جا اڪثر ڪري اڻپوريءَ ريت آڪسيجن مليل خون ڪري ٿئي ٿي.

يوگ ڪسرتن جو مقصد آهي ته ڳلٿن ڏانهن خون پوري ريت پهچڻ ۾ جي رنڊڪون هجن سي سڀ دور ٿين، ۽ انهيءَ دستوري ڪارروائي وري جاري ٿئي. اهڙيءَ ريت ڳلٿن جي اڻپوريءَ ڪارروائيءَ ڪري ٿولهه، اداسائي، ٻرڏلي، ڏپ، گهوٽمات، ڳڻپڻ ۾ خلل، رتو-بند سبب اوچتا نتيجا، مانسڪ ۽ سريرڪ واڌ ۾ رڪاوٽ (ننڍي اوسٿا وارن ۾) وغيره جيڪي جاڳن ٿا، اهي سڀ يوگ آسڻن دوارا دور ٿي سگهن ٿا.

مان هڪ مثال سورهن ورهين واري هڪ ڇوڪريءَ جو ٿي ٻڌايان. هن کي اٺين ورهيه ۾ مينن‌جائيٽس جي بيماري (دماغ جي پردن جي سوڄ) ٿي هئي. دماغي ڪمزوريءَ سبب هوءَ اڻ پڙهيل جي اڻ پڙهيل رهجي ويئي ۽ روزاني گهرو ڪم ڪار به نه ڪري سگهندي هئي. هن کي گهر ۾ اڪيلو به ڇڏي نٿي سگهيا، جو ڪيترا دفعا ڏٺو ويو ته هن ذري گهٽ گهر کي باهه ڏني هئي. هن کي گهمڻ گهتڻ ۾ به اڻڪ ٿيندي هئي ۽ صاف اچار ڪرڻ به نه ايندا هئس. يوگ آسڻ ٿي مهنا ڪرڻ کان پوءِ، هوءَ هڪ گدلي، اداس ۽ گهوٽماٽيل ڇوڪريءَ مان ڦري، هڪ وٽندڙ، اڇي اجري، کلمک ۽ ڳالهائڻ ٻولهائڻ واري ڇوڪري ٿي پيئي. هن پڙهڻ ۽ لکڻ سکڻ به شروع ڪري ڇڏيو. پندرهن مهنن کان پوءِ هوءَ هڪ هيئر ڊريسنگ سلون ۾ ڪم سکندڙ طور رکي ويئي. ڪوبه اهو سهي ڪري نه سگهيو ته هيءَ سندر ڪنيا ڪا اجا ٿورو وقت اڳ هڪ ڪم نصيب، چريت ڇوڪري هئي. البت ڪيس شروع ۾ يوگ سکيا واري ڪلاس ۾ وٺڻ سولو نه هو، ڇاڪاڻ جو ڪيس اها به سڌ نه پئي پيئي ته ساڄو

هٿ کهڙو، ڏاڍو کهڙو؟

جڏهن هيءَ ڇوڪري اصل ساڈارڻ ڇوڪرين جيان ٿي پيئي، تڏهن سندس ماءُ خوشيءَ وچان جنسي روئڻ لڳي، ڇو ته هن هاڻ ٿي پنهنجي ڌيءَ ”ڳولي لڌي“ هئي. اها ۽ ڳالهه بڌائي ڇڏيانِ ته هوءَ سرير ۾ به دستوري ريت ساماٺجڻ لڳي.

شانگهائي جي روڳي آبهوا ۾ گهٽين استرين کي رتو-بند کري ڪيترين ئي تڪليفن ۽ ماهواريءَ جي بي قاعدگي ٿيندي هئي. ڪيترين ڏالن ۾ ’مدو‘ گذري ويندو هو ۽ منهنجي ڪلاس ۾ ڏهه سيڪڙو ڏالون ته خاص هن سبب ڪري اچي داخل ٿيون. مونکي هڪ ننڍي ڇوڪري ياد آهي جا جنهن وقت ڪيس رتو اچڻ ڪپندي هئي تنهن وقت کان وٺي ڇهه مهنا لڳاتار سخت پيڙا پيئي پوڳيندي هئي. هن جو بدن ايترو نه سُڄي پوندو هو جو سندس پوشاڪ به بدن ۾ ماپي نه سگهندي هئي ۽ هن جي نظر ايتري ته گهٽجي ويئي جو ذري گهٽ اچي انڌي ٿي. يوگ آسڻن جي اُنن هفتن کان پوءِ هوءَ ٿورو ٿورو رتو ڇڏڻ لڳي ۽ ٻين ڇٽن هفتن کان پوءِ هن کي اها تڪليف صفا ڇڏي ويئي.

ٻي هڪ استري، جا ڊاڪٽرياڻي هئي، تنهنجي پيڙا به ڪا گهٽ ڪانه هئي. سندس رتو-دان ارڙهن مهنن کان وٺي بند ٿي ويو هو! مونکي ٻڌايائين ته سندس ڊاڪٽر سائين ۽ هن پاڻ هرڪا دوا آزمائي هئي، پر اُن مان ڪو ڪڙ ليل ڪونه نڪتو. هوءَ مون وٽ لنگهي آئي. مون کان پڇيائين ته ”يوگ ڪسرتون مون لاءِ مددگار ٿينديون؟ ڪيترو جلد؟“ رواجي ريت، ڳلقڙا به يا ٽي مهنا وري درست ريت ڪارروائي ڪري سگهڻ ۾ وٺن ٿا، پر هن جي حالت ۾ نه مان هبڪيس پئي. ٻيءَ ڪنهن به استريءَ جو ’مدو‘ ٨، ١٠ هفتن کان وڌيڪ

ڪونہ گذريو هو. پر هن ڊاڪترياڻيءَ جي حالت پر ٻہ، ٻوڳ ڪسرتن جو وڏيڪ عرصو ڪونہ گهربل ٿيو. ڪسرتن جي ڏهين هفتي جي پڇاڙيءَ ۾ هنجي حالت سڌرڻ لڳي، تان جو دستوريءَ حد تي اچي پهتي. ان کان پوءِ هوءَ ٻوڙي ٻيا ڊاڪٽر، شانگهائيءَ ۾ جن کي هن يوڳ ڪسرتن جي چمتڪار کان واقف ڪيو هو، سي اهڙي قسم جا بيمار-مون ڏانهن موڪلڻ لڳا.

هندستان جا يوڳي ٿي ڀوريان هئا، جن "اينڊوڪرائين سرشتي" کي انتظام ۾ رکڻ جو سولو ۽ قدرتي طريقو، خاص رتيل ڪسرتن ۽ اونهن ساهن کڻڻ دواران ڳوليو لڌو. انهن جي اثر هيٺ، انسان ۾ ايڏو تہ صحت، صورت ۽ سيرت ۾ ڦيرو ٿو اچي جو هن جا مت مائٽ ۽ گهرا متر بہ عجب ۾ پئجي ٿا وڃن.

تازو نيويارڪ جي هڪ نامدار ڊاڪٽر مونکي مبارڪون ڏنيون جو سندس هڪ بيمار کي وسمہ جهڙو فائدو پيو هو، جنهن کي سالن کان پٽيوٽري گلينڊ ۽ پتي جي بيماري هئي.

ٻيءَ هڪ منهنجيءَ ود يارڻ ۾ تازو ڇهن هفتن جي يوڳ ڪسرتن ۽ ڇوني ورت کان پوءِ اهڙو تہ مڪمل پلٽو اچي ويو، جو سندس هرڪو متر ڪيس واڌايون ڏيڻ لڳو. هنجي چيلهہ جي گهيل جو چار انچ گهٽجي ويئي، سو سندس ڊول ڊول ئي اصل نئون ٿي پيو. سندس نيڻن ۾ چمڪو ۽ ڇين تي موهيندڙ مشڪ بہ انهيءَ ڪري هئا جو ڪيس جيون جي راحت ۽ پاڻ ۾ وشواس وري جاڳي پيا. هن هاڻ فيصلو ڪيو تہ پنهنجو ڏندو ڦيرائيندس ۽ سندس پتي جو ڪيس ڇڏي ويو هو ۽ طلاق بہ ٿي چاهيائين، سو هاڻ ناهہ لاءِ اصل ماندو پئي ٿيو.

جن استرين کي رتو-بند مان تڪليفون ٿين ٿيون، يا جن جي ماهواري بي قاعدي ٿي رهي، يا جنکي سور ٿو رهي، تن کي وپريت آسڻ، سرو-انگ آسڻ، هر آسڻ، سپت وجر آسڻ، ۽

سيرش آسڻ تي زور ڏيڻ گهرجي.

انهن آسڻن مان کهڙا آسڻ، کهڙن کهڙن ٻلقڙن تي ڀرياءُ وجهن ٿا سو ٻه مان هت ٻڌايان ٿي، جئن توکي سڌ هجي ته تو لاءِ کهڙو آسڻ وڌيڪ گهربل ٿيندو. پٽيوٽري ۽ پينيل ٻلقڙا سيرش آسڻ ۽ متسيه آسڻ دوارا نيڪ ٿين ٿا؛ ٿائرائڊ ۽ پئراٿائرائڊس ٻلقڙا سرو-انگ آسڻ، سيرش آسڻ، وپريت ڪرڻي، هر آسڻ ۽ متسيه آسڻ دوارا؛ ائڊرينلس ٻلقڙا يوجنگر آسڻ، مڪڙ آسڻ، ڌنر آسڻ، آرڌا-متسيندر آسڻ، متسيه آسڻ ۽ آديان بنڌ دوارا؛ جنس وارا ٻلقڙا وپريت ڪرڻي، سرو-انگ آسڻ، سيرش آسڻ ۽ آديان بنڌ دوارا. سڀني ۾ سنو طريقو اِهو آهي ته آسڻ اهڙا ڪجن، جن مان سيني ٻلقڙن کي فائدو پهچي سگهي، ڇاڪاڻ ته اِهي هڪ ٻئي تي مدار رکن ٿا، ۽ اُن سان گڏوگڏ اُنهيءَ آسڻ تي وڌيڪ زور ڏيڻ گهرجي جنهن جي توکي خاص ضرورت هجي.

جيڪڏهن تون اِهي آسڻ نيم سان ڪندو رهندين، ۽ اونهن ساهن کڻڻ تي ڌيان ڏيندين، ته تنهنجا ٻلقڙا وري جلدي دستوري ڪرڻ تي اچي پهچندا. هڪ واريءَ سندن آڏو اَٽڪ دور ٿي، ته پوءِ انهن جي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ ڪا ٻي اَڙچڻ ڪانه پوندي.

قبضيت، منهنجي ويچار ۾، بيشمار اُگهاڻن جي جڙ آهي. سر وليم لين، دنيا ۾ نامور سرجن جو چوڻ آهي ته ”سيني ڪُهنن مرضن مان نوي سيڪڙو، قبضيت ڪري ڄاڄن ٿا. سچ پچ مرض صرف هڪڙو ئي آهي - ۽ اهو آهي ’اَڻپورو نيڪال‘.“

مون ڏٺو آهي ته منهنجي ڪلاس ۾ جيڪي وديارٿي اچن ٿا ٿن ۾ گهڻن ٿئين حصي کي ته ’نيڪال‘ جي تڪليف آهي ئي آهي. ڪن کي جيڪڏهن صفا قبضيت نه آهي، ته انهن جو ’نيڪال‘ پورو نه آهي ۽ هو پاڻ کي ڏينهون ڏينهن زهر ڏيئي رهيا آهن. اسان جو وڏو آنڊو (Colon) سچ پچ هڪ ڪسي آهي ۽ اهو ضروري آهي ته جيڪو گند ۽ ڦوڳ ان مان لنگهي سو ان ۾ گهڻو وقت پيو نه هجي ۽ جيترو جلد ٿي سگهي اوترو جلد نيڪال ٿي ٻاهر وڃي. ٻيءَ صورت ۾، زهر بدن ۾ مٽي وري هليو ايندو ۽ رت جي ناڙين دوارا بدن ۾ جذب ٿي ويندو. اها ڳالهه مکيه نه آهي ته ڪيترو گند ٻاهر نيڪال ٿيو، پر اها ڳالهه مکيه آهي ته ڪيترو گند اندر رهجي ويو.

قبضيت جا ڪارڻ ڪهڙا آهن؟ ڪن ڄاڻن جو رايو آهي ته ان جا مکيه ڪارڻ هي آهن: جڏهن جاءِ ضرور جو خيال ٿو ٿئي تڏهن يڪدم نه وڃڻ، اوڻها ساهه نه کڻڻ، گهڻو کائڻ، غلط نموني کائڻ، گهٽ ورزش ونڻ، يا ڊپ ۽ رڳن جي چڪ. ڊاڪٽر وليم هي، انهيءَ رائي جو آهي ته حد کان وڌيڪ جيڪڏهن دوائون ٿيون وٺجن، ته ان مان قبضيت جاڳي ٿي. هن

وٽ اهڙا گهڻيئي بيمار آيا آهن جن کي اوستائين قبضيت جي شڪايت اصل نه ٿي هئي جيستائين انهن ڪنهن بيماريءَ ۾ گهڻيون دوائون نه ورتيون هيون.

ڪن حالتن ۾ قبضيت مانسڪ حالتن ڪري به ٿئي ٿي. مونکي هڪ استريءَ جي خبر آهي جنهن کي قبضيت انهيءَ ڪري ٿي پيئي ڇاڪاڻ جو هوءَ ڪنهن دفعي انهيءَ هنڌ وڃي رهي جتي سندس لاءِ سنان ڪوني خلاصي نه هئي!

ماڻهو ڊاڪٽرن وٽ وڃن ٿا جڏهن کين بخار، ٿڌ، دستن ۽ وائي سور جي تڪليف ٿي ٿئي، پر کين اصل ڌپ نٿو ٿئي جڏهن قبضيت جي شڪايت ٿي ٿئي. هو بي پرواهيءَ وچان وليو جلاب وٺن، ۽ پوءِ سمجهن ته سندن شڪايت دور ٿي ويئي.

منهنجو اهو مطلب نه آهي ته ڪو هت مان قبضيت جي خرابين تي وڏو ليڪچر ويهي ڏيان. مان توکي رستو ٻڌايان ٿي ته ڪئن اُن اڻ رواجي حالت مان ڇٽجي، جا تنهنجي صحت کي اندران ئي اندران ڪاٽ هڻي رهي آهي، تنهنجي طاقت ٿورڙي رهي آهي ۽ تنهنجي خون کي زهريلو بنائي رهي آهي. اُن لاءِ يوگين اونهن ساهن، آسڻن ۽ کاڌن جو طريقو ڏيکاريو آهي جنهن مان قبضيت دور ٿي وڃي ٿي. هنن جو اهو خيال آهي ته ڌيان جي ڪِريائن لاءِ قبضيت هڪ اٽڪ آهي. هو هفتي ۾ هڪ دفعو نيم سان انيما ڪرڻ ۽ هر روز ڪنهن مقرر وقت تي جاءِ ضرور وڃڻ ۽ پاڻ کي هيرڻ جي هدايت ڪن ٿا. ٿيڻ ته اِئين گهرجي ته هر ويلي کان پوءِ حاجت اچڻ گهرجي، پر جي ڏينهن ۾ ٻه دفعا حاجت اچي ته اهو ڪافي آهي. انيما ڪرڻ جو صحيح طريقو هيءَ آهي ته ساڄي پاسي، يا پٺيءَ ڀر، يا ته گوڏا ڇاتيءَ تائين پڪوڙي سمهجي. هفتي ۾ هڪ دفعو انيما ڪرڻ سان- جا هميشه ساڳي وقت ڪرڻ گهرجي - تنهنجا آنڊا نيم سان نيڪال

ڪرڻ شروع ڪري سگهندا، خاص ڪري جيڪڏهن توهان گوڏا ڪوڙي اوڪڙو وهڻ جو طريقو اختيار ڪندين ۽ جيڪي هيٺ ڪسرتون ڏيکاريل آهن سي ڪندو رهندين. رواجي ريت هفتي ۾ هڪ ڪان وڌيڪ دفعا اڻيما ڪرڻ صلاح پريو نه آهي، جيتوڻيڪ هر روز اڻيما ڪرڻ اهڙو اعتراض جوڳو نه آهي جهڙو جڙي ٻوٽيءَ کان سواءِ ٻيا نقصانڪار جلاب وٺڻ. يوڳي هڪ صفائي ڪندڙ طريقو اختيار ڪن ٿا جنهن کي ”بستي“ چون ٿا جنهن ۾ سنان جي ٽب ۾ ويهي هيٺان پاڻي مٿي ڇڪجي، پر اهو طريقو روبرو هدايتن بنا سکي نه سگهبو.

يوڳين اسان جي پيٽ جي عضوي بابت اونهو ويچار ڪيو آهي ۽ هنن اُن کي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ رکڻ لاءِ کي خاص آسڻ رٿيا آهن. اسان جون ڪيتريون رانديون اهڙيون آهن جن ۾ سرير جي وچين ڀاڱي کي ورزش گويا ملي ٿي ئي ٿي، جيتوڻيڪ اها آهي به بلڪل ضروري. اسين جيڪڏهن چاهيون ٿا ته پيٽ هميشه نيڪ حالت ۾ رهي ته ان ڏانهن ڌيان ڏيڻ اصل ۾ ئي نه وڃڻ گهرجي.

اسان جي سرير جي مشين کي طاقتور ۽ نيڪ ڪارروائيءَ ۾ رکڻ لاءِ هيٺيان آسڻ تمام اثرائتا آهن: اُڏيان بند (پيٽ اندر ڇڪڻ)، ٻوڻ- مڪت آسڻ (گئس ڪڍڻ)، هُرَ آسڻ، پشچموتان آسڻ، يوگ مدرا، يوجنگ (نانگ) آسڻ، سلڀ (مڪڙ) آسڻ ۽ ڌنر (ڪمان) آسڻ.

قبضيت کان ڇٽڻ ۽ ان کي ٽارڻ جو ٻيو اثرائتو قدم آهي صحيح کاڌو کائڻ. (هن باري ۾ آهار لي باب ڏس.) صحت بخش ۽ طاقت وڌائيندڙ کاڌا وڌيڪ کاءُ ۽ اهي پوريءَ طرح چباڙي چباڙي کاءُ. گهرج کان وڌيڪ اصل نه کاءُ. تازو ميوو ۽ ڀاڄيون ۽ تازيون رسون وٺندو ڪر. پاڻي پوري انداز ۾ هر روز پيئندو ڪر (لنهنجي تور جي هر هڪ

ويهن پائونڊن پنيان گلاس ڪن).

منهنجي هڪ وديارٿڻ ٻڌايو ته جڏهن کان مان اوڪڙو وهڻ سکيس تڏهن کان مونکي قبضيت جي شڪايت اصل نه رهي آهي.

قبضيت صحت لاءِ هڪڙو نهايت وڏو خطرو آهي، ۽ جيڪڏهن توکي اها تڪليف هوندي ته تون نيماڻتي علاج ڪرڻ بنا اُن مان ڇٽي نه سگهندين. جيڪي آسڻ مون ڏسيا آهن سي آزمائي ڏس ۽ جاءِ ضرور ۾ اوڪڙو وهندو ڪر. اهو وهڪ جو نمونو جاءِ ضرور لاءِ قدرتي آهي. نه رڳو گوڏا پيٽ کي زور ڏين ٿا، ٻر حاجت لاهڻ وقت پنيءَ جي هيٺين ڀاڱي جي سڄي ٻيهڪ ڦري ٿي وڃي.

قبضيت لاهڻ لاءِ مونکي يوگ آسڻن کان وڌيڪ سولو طريقو ٻيو ڪونه ٿو سجهي. منهنجن گهڻو ڪري سيني ودياٿين کي رڳو انهن ڪسرتن ۽ اوڪڙو وهڻ مان ئي فائدو پيو آهي. اڪثر ڪري انهن اڳي ”پيا سپ اُپاءُ“ ورتا هئا. منهنجن ڪيترن هندستاني مترن شڪايت ڪئي آهي ته هو جڏهن هندستان ڇڏي ولايت اچن ٿا تڏهن اُتي ڪرسيءَ جيڏا اوچا ڪموڊ ڪم آڻڻ ڪري هوُ قبضيت ڀرائي ٿا وڃن.

يوگ آسڻ، سرٻر کي انهيءَ حالت ۾ رکن ٿا جنهن ۾ قدرتي علاج جي شڪتي بنا اٽڪ جي ڪارروائي ڪري ٿي، ۽ اُهي هر ڪنهن کي قبضيت مان ڇوٽڪاري ڏيڻ لاءِ مدد ڪن ٿا. اُها اٽڪ آهي زهريلي ڦوڳ وارين غلاظتين جو گڏ ٿيڻ.

سني ٻر سني موٽر توکي تڪليف ڏيندي رهندي، جيڪڏهن انهي تيل واري نلي گندي ٿي هوندي. ساڳي حالت سرٻر سان به آهي. تون پنهنجي وڏي آنڊي کي به سرٻر جي نلي ڪري ليک، ۽ جيڪڏهن تون مرض پرانڻ نٿو چاهين، ته اُن کي هميشه صاف رکندو اچ.

تون وهاڻي تي ڪنڌ مس ڌرين، ته لوڪي ننڊ ڪٿي وڃي ٿي؟ ڪين، تنهنجي ننڊ قتل آهي، پيو پاسا ورائين ۽ پيو ڪلاڪن جا ڪلاڪ جاڳين؟ جيڪڏهن تون پوئين حالت ۾ آهين، ته تنهنجي ننڊ ڦٽڻ جا ڪارڻ گهڻا ئي ٿي سگهن ٿا. مثلاً، تون هنڌ ۾ سمهين پڙهندو آهين ڇا؟ تون رات جو دير سان ڳرو ڀوڄن کائيندو آهين ڇا؟ جهڪي روشنيءَ ۾ پڙهندو آهين ڇا؟ يا تمام نرم هنڌ تي سمهندو آهين ڇا؟ جيڪڏهن ائين آهي، ته تون هنڌ ۾ سمهي پڙهڻ بند ڪر، سمهڻ کان ٻه يا ٽي ڪلاڪ اڳ هلڪي ماني کاءُ، رات جو پنهنجي سمهڻ واري ڪوٺيءَ ۾ بلڪل اونده ڪري ڇڏ، يا پنهنجي اکين مٿان ڪارو ڪپڙو وجهندو ڪر، ۽ هنڌ هيٺان ڪاٺ جو تختو وجهائي ڇڏ. حقيقت اها آهي ته اڄ ڪلهه جن کي ننڊ ڦٽڻ جي شڪايت هوندي آهي تن کي ڊاڪٽر سخت هنڌ تي سمهڻ لاءِ هدايت ڪندا آهن. اهو بهتر آسائش وٺڻ جو خاطر خواه طريقو آهي.

ڪڏهن ڪڏهن غلط طرف سمهڻ ڪري به ننڊ ڦٽي پوندي آهي. جن کي نس جي ڏکڻي هوندي آهي تن کي خاص طرح رات جو سٺي ننڊ نه ايندي آهي، جيڪڏهن هو ڌرتيءَ جي چقمق واري ڪريسٽ جي اُتر سمهندا هوندا. لوڪي اها سڌ هوندي ته ڌرتيءَ جي ڪريسٽ کي قطب-نما جي سُئيءَ کي ڦيرائڻ جي شڪتي آهي. پر لوڪي شايد اها سڌ نه به هوندي ته ان کي اسان جي نس جي رچنا کي ٻوسرائڻ جي

نہ سگھي آهي! ان ڪري اسان کي پنهنجا پير ڏکڻ طرف ۽ متو اُتر طرف ڪري سمهڻ گهرجي، جئن ڌرتيءَ جي ڪرينٽ سان سڌائيءَ ۾ رهجي. مان هيءَ هندستان ۾ پنهنجي اَڌيا ڪ ڪان سکيس ۽ جن منهنجن وديارٿين ۽ مترن کي ننڊ ڦِٽي پوڻ جي شڪايت هوندي آهي، تن کي ڏسيندي آهيان.

ڪيترن کي ٿورس لڳو جڏهن هنن ڏنو تہ پنهنجن هنڌن جو طرف ڦيرائڻ ڪري انهن کي بهتر ننڊ اچي ٿي وڃي. ننڊ ڦِٽڻ جا اَلبت گهڻيئي ڪارڻ آهن، پر هي علاج ڏهن مثالن مان ڇهن ۾ تہ ڪامياب ٿيو!

ننڊ سڌارڻ لاءِ بيون ڪيتريون ئي ڳالهيون آهن جي ڳڻون ڪري سگهين ٿو. يوڳ ڪسرتون، اونها ساه ۽ ڌيان، اهي خاص ريت ڪمائتا آهن. مونکي پنهنجن وديارٿين ٻڌايو آهي تہ انهن جا نتيجا اڪثر حيرت جهڙا ٿيا آهن. ڪن حالتن ۾ ڪين پهرئين ئي سبق کان پوءِ سٺي ننڊ اچي ويئي هئي.

ڌيان ونڻ جي ڪسرت جو وچوروار بيان ڌيان واري باب ۾ صفحي ٦٢ تي ڏنل آهي. يوڳين سمهڻ کان اڳ ڪي ساه کڻڻ جون ڪسرتون ٻڌايون آهن. اهي ڪليل دريءَ وٽہ ڪرڻ گهرجن، پر جي ٿوڪي تہ لڳڻ جو ڊپ هجي، تہ هوادار ڪوٺيءَ اندر ڪر. تون ٿورا اَيا موزون ساه کڻ جئن اَين ساهن واري باب ۾ ڄاڻايل آهي ۽ اُن کان پوءِ ہہ يا ٽي ساه کڻڻ جون ڪسرتون ڪر.

اَجا ہہ بهتر ٿيندو، جي تون لڪڙو پلنگ ڪرين ۽ ان کان پوءِ هيٺين ڪسرت ونين: پنهنجي گهمڻ جي وک ڳڻتاءِ ۽ اَيو ساه کڻي چار قدم هل، پوءِ ساه ٻاهر ڪڍ ۽ ٻيا چار قدم هل. جي ڪي ساهيءَ چار قدم نہ وڃين سگهين تہ شروع ۾ ٽي قدم هل. اهو هڪ ڏورو پورو ٿيو. ساه کڻڻ ۽ ساه ٻاهر ڪڍڻ هڪ موافق ٿيڻ گهرجن. اِئين نہ هجي تہ ٻهرياڻين زور سان ساه

کٽجي ۽ ٻيهاڙيءَ ۾ ٻڍاپيءَ ڏانهن- هيءَ ڪسرت ٽي دفعا وڌيڪ ڪر.

ٻئي ڏينهن توهان چار دؤر گهمڻ شروع ڪرڻ وقت، ۽ وري چار دؤر پيا، گهمڻ جي ٻيهاڙيءَ وقت ڪر. اهي دؤر آهستي آهستي وڌائيندو وڃ. مهني کن ۾ توهان هڪ دؤر ۾ وڌيڪ قدم کڻي سگهندين. توهان چئن قدمن بدران پنج قدم ساهه کڻڻ وقت، ۽ وري پنج قدم ساهه ٻاهر ڪڍڻ وقت کڻي سگهندين. گهر گهمي موٽي ٻه يا ٽي وڌيڪ ساهه کڻڻ وارن ڪسرتون ڪري پوءِ وڃي سڌو بستري تي ليٽ.

جيڪڏهن توهانجي ننڊ ڦٽڻ نسن ۾ ڇڪ يا رت جي وڌيل دؤري سبب هجي ته توهان هن ڪتاب ۾ ڏنل يوگ ڪسرتون ڪر ۽ توکي ٻيءَ ڪنهن به ڳالهه جي ضرورت نه ٿيندي. هڪ لڳا، هڪ اسپتال جي نرس مون وٽ آئي ۽ چيائين ته مونکي سيرش آسڻ ۽ اُيا ساهه کڻڻ سيکار. هن اهو ٻڌو هو ته ان مان ننڊ سڌري سگهندي. ٽورن ڏينهن ۾ هوءَ اِين ساهن کڻڻ جي ڪسرت ۽ ساو آسڻ (ڍرائي وٺڻ) سکي ويئي ۽ پت جي اوت ۾ سيرش آسڻ به ڪري سگهي ٿي. سمهڻ وقت انهن ڪسرتن ڪرڻ سان هنکي وري اڳي وانگر مٺي ننڊ اچڻ لڳي.

هينيون ٽڪر هڪ موهيندڙ اوچ سماجڪ انگريز اِستريءَ جي خط مان آهي جا ننڊ پوري نه اچڻ ۽ دپ وچان چڙڪڻ ڪري نهايت ضعيف ۽ بي همت هئي:

> ...مونکي نسن جي ڏڪڻي هوندي هئي ۽ بلڪل سيٽيل رهندي هئس. ڪجهه وقت کان ننڊ به پوري نه ايندي هئم. مونکي ٻڌائيندي ڏاڍي خوشي ٿي ٿئي ته چئن مهنن جي ڪسرتن کان پوءِ، مان هاڻ نهايت بهتر آهيان. مونکي هاڻ ننڊ سني ٿي اچي ۽

ڊپ وچان جو ڏکڻي ٿيندي هئم سا صفا ڇڏي
ويئي ، اٿم. مان تنهنجي نهايت ئي احسانمند آهيان
جو تو مون ۾ ايترو چاهه ورتو.

(صحيح) مارگيري

بي استري، مسز جي-بي، دوائن بنا سمهي ڪانه سگهندي هئي جنهن ڏينهن کان سنڊس پتيءَ سنڊس روبرو آپگهات ڪيو هو. هوءَ بلڪل ڏڪندڙ ۽ بي آرام هئي . مونکي ٻڌايائين ته مان به آپگهات ڪرڻ لاءِ ذري گهٽ سنجيري آهيان. هن يوگ ڪسرتون ڪرڻ شروع ڪيون ۽ ٽن مهنن کان پوءِ هوءَ اڳي جهڙي نئون ئي اچي ٿي . هن کي يوگ لاءِ ايترو ته اُتساهه اچي ويو جو پنهنجي ڪٽنب جي سيني ڀاتين ، متن مائٽن ۽ مترن کي به هر ڪائي منهنجي ڪلاس ۾ داخل ڪرايائين. ڏس ته ڇا ٿي لکي:

مان پنهنجي هاڻوڪي حالت جي ڀيٽ اُنهيءَ
وقت جي . دکدائي حالت سان نٿي ڪري سگهان ،
جڏهن مان تنهنجي ڪلاس ۾ پهرياءَ اچي شامل ٿي هئس.
مان هاڻ خوش طبع آهيان، بک سٺي ٿي لڳيم،
ننڊ مٺي ٿي اچيم ۽ سياءُ ۾ وڌندڙ تيو اٿم (هي
منهنجي ڪٽنب جو رايو آهي). منهنجون سڀ تڪليفون،
پيٽ ، آنڊن ۽ نسن جون، ذري گهٽ لهي ويئون
آهن. مون جيڪي يوگ ڪسرتن مان پرايو ۽ اڃا پرايان
پيئي تنهن لاءِ مان پنهنجي ڀاڳ ۽ تو لاءِ نهايت ئي
شڪرگذار آهيان.

هن اهو به لکيو ته مان هميشه هند ۾ سمهي ڍرائيءَ واري ڪسرت ڪندي آهيان جنهن ڪري لڪڙي ننڊ ڪچي ويندي اٿم. هندستان ۾ اڪثر گرم تيل جي مالش ڪندا آهن جڏهن ڪنهن کي گهٽي ٿڪاوٽ هوندي آهي ۽ آرام جي گهٽي

ضرورت هوندي اٿس. ملبار طرف هڪ خاص ٻوٽي آهي جنهن
جي تيل سان سڄي بدن جي پنڊ رهن، ويهه منٽ مالش
ڪندا آهن.

مونکي انهن ماڻهن جي جاڻ آهي جي سمهڻ وقت گرم
ڦودني جي چانهه جو پيالو ماڪي گڏيل پئندا آهن ته ڪين گهڙي
ننڊ ڪجي ويندي آهي. جي اهڙا چانهه ميسر نه ٿي سگهي،
ته ان جي بدران خالي گرم پاڻي پئڻ گهرجي. مان توکي جيڪر
صلاح ڏيان ته پنهنجي هنڌ وٽ گرم پاڻيءَ جو پيالو رکي ڇڏ
۽ جيڪڏهن رات جو جاڳ ٿئي ٿي ته اهو پوءِ پي ڇڏ. اهو
مونکي هڪ ڏاهيءَ جو ڏس چيين ۾ مليو. ان جو ڀوڳ سان ڪو
واسطو نه آهي، پر ان مان اڪثر گهڻو فائدو ملي ٿو وڃي.

هاڻي مٿيون هدايتون مان وري هيٺ دهرايان ٿي، ۽
جيڪڏهن توکي ننڊ ڦٽڻ جي تڪليف ٿيندي هجي ته اهي
ڌيان ۾ رک:

پنهنجي دري کولي سمهه يا هوادار ڪوٺيءَ ۾ سمهه.

پنهنجا پير ڏکڻ طرف ۽ مٿو اتر طرف ڪري سمهه.

بنهه اونداهي ڪوٺيءَ ۾ سمهه يا اکيون ڍڪي سمهه.

رات جو ڪپڙا بلڪل ٿوري ۾ ٿورا پاءِ جئن چمڙيءَ
کي کليو ساهه کڻڻ جو وڌيڪ وجهه ملي. جي ضرور
هجي ته مٿان پلي هڪ وڌيڪ بلئنڪيٽ وجهي ڇڏ.

پنهنجي سمهڻ واري ڪوٺيءَ ۾ گل يا ساوا ٻوٽا رات
جو نه رک.

پنهنجي مٿي هيٺان ٻانهون رکي نه سمهه، ڇاڪاڻ
ته کلهن کان مٿي ٻانهن رکڻ مان رڳن کي سيٽ ٿئي ٿي.

نرم بستري تي نه سمهه، تکي اوچو وهاڻو ڪم آڻ.

لون جڏهن سمهين تڏهن تنهنجو پنيءَ جو ڪنڌ و

سڌو هٿڻ گهرجي.

سمهڻ کان ٿورو اڳ، ڳرو ڀوڄن نہ کاءُ.

هنڌ ۾ سمهي نہ پڙهہ.

ڏير ڏير تائين نہ جاڳ، ڇاڪاڻ جو سٺي ۾ سٺي ننڊ اُها آهي جا اَڌ رات کان اڳي ٿي اچي.

سمهڻ وقت ٿورا اَيا ساهہ کڻندو ڪر.

هنڌ ۾ سمهي ٻانهن کي ڦيرائي ونهائڻ جي ڪسرت ڪر. مان وري بہ هت ڏهرايان ٿي تہ يوگ طريقي ساهہ کڻڻ، سيرش آسڻ ۽ جهولڻ واري ڪسرت مان پوري وقت اندر تنهنجي ننڊ ڦٽڻ دور ٿي ويندي.

مونکي خبر نہ آهي تہ تون هنن هدايتن مان ڪيترين جي پوئواري ڪندين. شايد گهڻين جي نہ، جيستائين ڪ تون اهڙو بيزار ٿيو هجين جو ڪهڙي بہ ڳالهہ آزمائڻ لاءِ تون تيار هجين.

مٿي جا سور

١١

هي باب اُنهن لاءِ لکيل آهي جن جي جيون جلد جلد مٿي جي سور پوڻ سان بگڙجي ويٺي هجي. اِتفاقي مٿي جو سور، جنهنجو علاج سولائيءَ سان ڪنهن گوري وٺڻ سان ٿي سگهي ٿو، سو ڪو وڏو سوال نه آهي. ڪيترن ئي ماڻهن کي وقت بوقت اهڙا سور پون پيا. مونکي ياد آهي ته مونکي ۽ يوگ ڪسرتن کان اڳ واري عرصي ۾ اهڙا سور پيا پوندا هئا. پر جڏهن لڳاتار مغز ۾ جنسي سخت مهريون پيئون لڳن، جڏهن مغز ڦوڙيندڙ سور کي کهڙيون به دوائون اثر نه ڪن، تڏهن سور برابر وڏو سوال آهي. جن اهڙي قسم جو مٿي جو سور پوڳيو هوندو تن کي ئي سڌ هوندي ته اُهو کهڙيءَ نه سخت پيڙا جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو.

اهڙا مٿي جا سور ڇا مان ٿا پيدا ٿين؟ ڪن حالتن ۾ ڊاڪٽري تپاس مان ڪا خرابي ڏسڻ ۾ نه ٿي اچي ۽ نه بيماري دفع ٿئي ٿي. يوگ ڪيترن ئي لاءِ مددگار ٿيو آهي، جن کي اهڙن مٿي جي سورن جي پيڙا هوندي هئي، ۽ منهنجن ڪيترن وديارٿين کي ان مان پورو ڇوٽڪارو پراپت ٿيو آهي. مون ته هن باري ۾ ڪِيٽو ڪجهه ڪيو ئي نه ٿي - صرف انهن کي آسڻ سيکاريم ٿي. باقي سڀ هنن پاڻ، ۽ پيو قدرت، ٿي ڪيو.

منهنجو هڪ وديارٿي، ڊينمارڪ جو رهواسي، جو چين ۾ وڏي عهدي ٿي هو، تنهن کي ڪُهنا مٿي جا سخت سور پوندڙ هئا. ڪيس ڇئن مهنن جي يوگ ڪسرتن مان پورو ڇوٽڪارو مليو هو ۽ هڻ اِجهو هئن ٿو لکي:

چاليهن سالن کان مونکي سخت مٿي جا سور پوندڙ هئا ۽ ايترا سال بيماريءَ کي سمجهڻ ۽ علاج لاءِ پئي مٿامونا هنيم. کيترائي ڊاڪٽر ۽ ماهر پيٿيم ۽ اَنيڪ دوائون آزمايم. پر سڀ پتن وڙت ويا.
پنهنجي بدن مان زهر ۽ مٿي جي سورن جي پاڙ پٽڻ لاءِ يوگ ڪرڻ جا ڇهہ هفتا، ڪو خاص وڏو عرصو ڪونہ آهي، پر مان نهايت خوش آهيان جو آخر هڪ اهڙو اِنسان گڏيم جنهن مونکي چوٽڪاري جي صحيح راهہ تي آندو. هن جي ٻتايل ڪسرتن ڪرڻ ۽ کاڌي ۽ جيوت جي ٻين ڳالهين بابت سندس صلاحن مهڙ سان منهنجي صحت ۾ گهڻو سڌارو ٿيو آهي، ۽ مان پاڻ کي هر حالت ۾، سرير خواه من ۾، بهتر ۽ وڌيڪ بهتر پيو سمجهان. مٿئين عرصي ۾ مونکي مٿي جا سور بلڪل ٿورا دفعا پيا آهن، سي بہ تمام ماٺا، ۽ ڪا بہ اِنتظاري ڀنڌا ڪانہ ڪٽي اَٿن. مونکي خاطري آهي تہ تمام جلد اِهي ٿورا سور بہ دفع ٿي ويندا.
هن شخص کي ڪيئن کُهنن مٿي جي سورن مان ڇوٽڪارو نصيب ٿيو؟ پهريائين هن يوگ ڪسرتون ڪرڻ شروع ڪيون، سيرش آسڻ تہ ڏينهن ۾ ٻہ دفعا ڪندو هو. ڇهہ هفتا هن کاڌي جي سخت پرهيز ڪئي ۽ گوشت، مڇي، آنا کنڊ، نشاستا خاص ڪري مئدو، شراب، ڪافي، چاهہ ۽ سگريٽن کي ڇڏيو پيس. ان بدران هو تازا ميوا ۽ سلڊ، ڪچيون ۽ رڌل ڀاڄيون، اَنهنجون رسون، باداميون ۽ اَکروٽ، ماکي، ڏڌ، هٿ جي ٺهيل چيز ۽ ٻيون گهر مان ٺهيل شيون کائيندو هو. هو ڦوڪڻي جي چاهہ، اَناج جي ڪافي ۽ کير پيئندو هو. هو آهستي آهستي کائڻ ۽ کاڌو پوريءَ طرح چٻاڙڻ سکيو. نتيجو اِهو ٿيو جو نہ رڳو مٿي جي سورن ۽ پيٽ جي ڦٽن

ڪان ڇٽي پيو، پر پنهنجي ترش مزاجي، شڪي سڀاءَ سان ٻچ، ۽ ڏک درشتيءَ کي تلانجلي ڏيئي ڇڏيائين. هن اصل ”نئون جنم“ تي چاهيو ۽ نه فقط يوگ ڪيپرن جي سکيا جو ڪجهه عرصو. سچ پچ هن جي حالت ۾ تيو به لائين، جڏهن سندس استريءَ مترن ۽ سندس دفتر ۾ ڪم ڪندڙن مونکي ٻڌايو. هنجي زبردستن ڪيترائي دفعا منهنجا ٿورا مڃيا جو سندن زبردست صاحب کي مهربان ۽ همدرد بنائڻ ۾ مان ڪامياب ٿي هيس.

جڏهن ابا ڳالهه ڦهلجڻ لڳي ته سيرش آسڻ ۽ ٻين يوگ آسڻن دوارا، مٽي جي سور مان ڇوٽڪارو ملي ٿو، تڏهن ڪيترائي منهنجن ڪلاسن ۾ اچي شامل ٿيا. انهن کي يا سندن ڊاڪٽرن مون ڏانهن ٿي موڪليو يا پاڻمرادو مون ڏانهن ڇڪجي ٿي آيا. مٽي جي سور لاهڻ لاءِ تون پنهنجي سر اڪيلو به ڪوشش ڪري سگهين ٿو. رڳو يڪدم سيرش آسڻ ڪرڻ شروع نه ڪر. اول ٻيا ڪي آسڻ هفتو کن ڪر، ۽ پوءِ هت ڏنل سڀ هدايتون چڱيءَ طرح ڌيان ۾ رکي سيرش آسڻ ڪرڻ شروع ڪر.

١٢ سنڌن جو سور، دم، زڪام، نڙيءَ جو سور

سنڌن جو سور- اڄ ڪالهه لکها ماڻهن کي سنڌن جي سور ۽ وائي سور جي تڪليف رهي ٿي. اهي تڪليفون اڪثر بدن ۾ زهر گڏ ٿيڻ ڪري جاڳن ٿيون؛ ۽ زهر بدن ۾ تڏهن گڏ ٿيندو آهي جڏهن پوري آڪسيجن نه ٿي ملي، ڪسرت نه ٿي ونجي ۽ ڪنائي پيدا ڪندڙ کاڌا کائجن ٿا. ڊاڪٽر ايم-او- گارنن پنهنجي ڪتاب *'The Cycles of Health'* ۾ ٻڌائي ٿو ته ڊاڪٽر جان لوگهران جو رايو هو ته ڪُهنن سنڌن جي سورن جو ڪارڻ هميشه رت ۾ زهر گڏ ٿيڻ آهي، جو شايد ڪيترن ئي سالن کان پيو گڏ ٿيندو هجي. ڏندن، يا ساهه نس (هڏي يا ماس لنڊن ۾ پور) يا وڏي آنڊي ۾ جڏهن زهر گڏ ٿئي ٿو تڏهن سنڌن جو سور جاڳي ٿو، پر گهڻين ئي حالتن ۾ لڪڙ ڪري ڏند ڪڍائڻ يا ڪلين يا ساهه نس جي آپريشن ڪرائڻ بدران، جي کاڌن کائڻ ۾ وڏو ڦيرو آڻجي ته ان مان گهربل فائدو ملي ٿو سگهي.

مناسب کاڌو ۽ يوگ آسڻ سنڌن جي سور وارن لاءِ نهايت فائديمند ثابت ٿيا آهن. آسڻن جو مقصد آخر اِهوئي آهي ته بدن صاف رهي ۽ بيماري ڇنڊڻ ۾ قدرت جي شڪتيءَ جي ڪارروائي وڌندي رهي.

جن کي سنڌن جي سور جي تڪليف رهي ٿي تن لاءِ ڪسرت هڪ اهم ڳالهه آهي. جنهن سنڌ ۾ تڪليف هجي تنهن کي هر نموني ۾ ڦيرائڻ گهيرائڻ گهرجي جئن ان کي طاقت

ملي. جڏهن ڪي وديارٿي منهنجي ڪلاس ۾ داخل ٿيا ته ڏٺم ته هو اهي سڀ وارا سنڌ اصل چوري پوري به ڪين سگهندا هئا، ۽ فقط ڪي سولا آسڻ ڪري ٿي سگهيا. ڪي ته اڃا پهرين آسڻ ڪرڻ شروع ڪندا هئا ته سور ۾ ورتي دانهون ڪندا هئا. ان هوندي به هو ڪلاس ۾ اچڻ لڳا ۽ گهر ۾ پندرهن منٽ کن هرروز آسڻ ڪندا رهيا. نتيجو اهو ٿيو جو هننجي سنڌن جي تڪليف ڇهن ڪان بارهن مهنن اندر گهٽو ڪري صفا ڇڏي ويئي. ائين اڪثر ٿيندو آهي ته جن کي سنڌن جي سور يا واتي سور جي بي ڪا تڪليف هوندي آهي تن کي آسڻ شروع ڪرڻ کان ٽـورن هفتن بعد وري اوچتو وڏيڪ تڪليف معلوم ٿيندي آهي. پر ان ڪري نه هراس ۾ اچڻ گهرجي ۽ نه بي همت ٿيڻ گهرجي. اهي آسڻ هلا ٿيندا اچهن، پوء کٽي سور وڌيل هجي، ڇاڪاڻ ته اها ڪا خراب نشاني ڪانه آهي.

هڪ وديارٿيء، مثلاً مونکي دانهن ڏني ته سندس سوت گوڏو ٻن مهنن جي روزاني آسڻ ڪرڻ بعد نيڪ ٿيڻ بدران پاڻ کيس وڌيڪ تڪليف ڏيئي رهيو هو. مون کيس ان وڌيل سور هوندي به آسڻ ڪرڻ لاء همٿايو. اٽڪل اٺن مهنن کان پوء سندس سور بنهه ڇڏي ويو، ۽ سندس گوڏو اهڙو نرم ٿي ويو جو هو باغ اندر ڪرڪيء تان ب ڪڻ ٻوڙڻ ۾ ڏاڍو خوش ٿيندو هو ۽ پنهنجي نئين گهر جي مرامت ڪرائڻ ۾ ڪمين کي واهر ڪرائڻ لڳو. هن کي فائدو اڃا گهٽو جلد ٿئي ها، جيڪڏهن هو ماس کائڻ ڇڏي ڏني ها ۽ لوڻ بنا کاڌو کائي ها - ۽ اهو مان سنڌن جي سور وارن لاء بلڪل ضروري ٿي سمجهان. تنهن کان سواء انهن کي مڇي، بيضا، مٽر، اڇو ڦوڪ جهڙو اٽو، اڇي کنڊ، ڪافي، چاهه، ڪوڪو ۽ چاڪليٽ کائڻ بند ڪرڻ گهرجن. ڪيترا ماڻهو پڇندا آهن

۽ ”ڏنڌن جا ڪانڀي؟“ ڪين تازو ميوو، سنگتر، ٻاجهيون، ساوا ٻير، باداميون ۽ اڪروٽ، تهن پيل آڻي جي ماني، سويا ٻين، ڪير مان نهيل شيون، سڪل ميوو ۽ ماکي - اِهي کاڌا کائڻ گهرجن. ميون ۽ ٻاجهين جون رسون، ڦوڏني جي چاهه، اناج يا انجير جي ڪافي ۽ ملائيءَ سوڏو ڪير پيئڻ گهرجي. سنڌن جي سور وارن لاءِ سني ۾ سنو پيچ آهي ليمي جي رس گڏيل چڪايل پاڻي (Distilled Water)، ۽ جيترا گهڻا دفعا اهو پيئجي اوترو بهتر. (چڪايل پاڻيءَ جي گلاس ۾ اڌ کان وٺي ٽن ليمن جي رس گڏڻ گهرجي.)

جيڪڏهن تڪليف سخت هجي ته اِهو بهتر ٿيندو جي تورا ڏينهن صرف پاڻيءَ ۽ ليمن تي رهجي. ان کان پوءِ ميون ۽ ٻاجهين جون رسون ۽ سنگتر وٺڻ گهرجن ۽ ان بعد ٻيا کاڌا کائڻ گهرجن، جي مٿي ڏيکاريل آهن.

جيڪي ورت رکڻ يا ڪري ڪرڻ نه چاهين، سي جي ست ڏينهن ليمي جي رس وٺندا اچن ته انهن کي به اهڙو وڏي فائدو پوندو. پهرئين ڏينهن نيرڻ کان اڳ، هڪ ليمي جي رس وٺڻ گهرجي؛ ٻئي ڏينهن نيرڻ کان اڳ توڙي منجهند جي ويلي کان اڳ وٺڻ گهرجي؛ ٽئين ڏينهن وري نيرڻ، منجهند ۽ رات جي ويلي کان اڳ. تون هي انداز وڌائيندو رهه جيسين ٽيهن ليمن تي پهچين، يعني ڏهن ليمن جي رس نيرڻ کان اڳ، ڏهن جي منجهند جي ويلي کان اڳ ۽ ڏهن جي رات جي ويلي کان اڳ. ان بعد تون وري هڪ هڪ ليمو هر روز ويلي تي گهٽائيندو وڃ.

سرير ۾ جو سنڌن ۽ ٻين هنڌ ڪئلشم جو راڳو ڪٺو ٿئي ٿو تنهن کي نرم ڪرڻ لاءِ ليمي جي رس نهايت ڪمائتي چيز آهي. رڳو هيٺين ڪرڻ گهرجي ته ليمي جي رس پيئڻ کان پوءِ ڏندن جي بچاءَ لاءِ اهي چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪري

ڇڏجن، يا نه ٻوٽي سان رس پيئڻ گهرجي.

جيڪي سنڌن جي سور سبب اُٺڻ وهڻ ۾ هلاڪ آهن ۽ ڪسرت وٺي نٿا سگهن، تن لاءِ ليمي جي رس وارو طريقو ۽ ان سان گڏ ليمن جي پنن واري چاهه سٺا نتيجا ڏيکاريندي.

ليمي جي پنن واري چاهه ٺاهڻ جي ريت هن آهي:

ليمي جا چار پن ۽ نارنگيءَ جا چار پن، تن پيالن جيتري پاڻيءَ ۾ ڪاڙهڻ گهرجن جيستين پاڻي باقي وڃي هڪ پيالي جيترو بچي. ان ۾ اڌ ٿڌڪايل ماکي ۽ اڌ ليمي جي رس گڏڻ گهرجن (ٻهرين رس ڪيدي، اها اڌ ليمي سوڊ و پيالي ۾ وجهڻ گهرجي). اها راتت جو سمهڻ وقت پي ڇڏڻ گهرجي.

اهو پيچ هونءَ ۾ ڪٺڪاري آهي، ٻوءِ سنڌن جو سور هجي يا نه هجي. اُن ڪري انهيءَ تڪليف ٿيڻ جو اُنديشو ٻه نه رهندو. مان پڻ اڪثر اِها چاهه وٺندي آهيان.

دمڪشي ۽ هي- بخار- ٻهريون دمڪشيءَ جو بيمار جنهن کي مون يوگ ڪسرتون سيکاريون، سو هو هڪ خاص ٻارن جو چيني ڊاڪٽر، سڊني ٽنگ. هو پنهنجي سؤٽ سان گڏ ڪلاس ۾ آيو پر اِها ڳالهه ڪانه ڪيائين ته کيس ڪا دمڪشيءَ جي بيماري آهي. هن رڳو ائين چيو ته مان هي يوگ آسڻ ۽ ساهه کڻڻ جا طريقا سکي پنهنجن ننڍن بيمارن کي وڃي سيکاريندس. هو ٻاڻ سان هميشه ٿرماميٽر، سٽيٿسڪوپ ۽ ٻيا اوزار کڻي ايندو هو ۽ پنهنجي سؤٽ يا ٻئي ڪنهن وديارٿيءَ کي سيرش آسڻ ۽ ٻين آسڻن کان اڳ خواهه ٻوءِ تپاسيندو هو.

ڪي مهنا رکي هن مونکي ٻڌايو ته کيس دمڪشيءَ جي تڪليف ڇڏي ويئي هئي ۽ عجب ٻئي ڪاڏائين ته هنن آسڻن جو ان سان ڪو واسطو ٿي سگهيو ٿي ڇا. اُن کان ٻوءِ ٿي مونکي معلوم ٿيو ته کيس دمڪشي هئي. مون کيس ٻڌايو ته ڪهڙا يوگ آسڻ ان لاءِ ڪٺڪاري ٿي سگهن ٿا. هو ٻوءِ سٽن

ورهين جو هڪ ٻار ورتي آيو جنهن کي ٽن ورهين جي عمر کان ئي دمڪشيءَ جي پيڙا هوندي هئي. هڪ ڏينهن هن مونکي هڪ وڏو گلدستو پنهنجي هڪ بيمار هٿ اُنهيءَ ننڍڙي ڇوڪري جي چاڪ ٿيڻ لاءِ شڪرگذاريءَ طور ڏياري موڪليو.

نيويارڪ ۾ ڪالهه، مون وٽ هڪ ننڍو ٻار ڇهن ورهين جو آندو ويو. هن کي هفتي ۾ هڪ دفعو دمڪشيءَ جي تڪليف ٿيندي هئي جا ٻه يا ٽي ڏينهن پيئي هلندي هئي. اٽڪل اٺن سبقن ۽ گهر ۾ آسڻ ڪرڻ کان پوءِ، هن جي حالت ۾ وڏو ڦيرو اچي ويو ۽ ڪيس پوءِ ڪلاس ۾ اچڻ جو ضرور ئي نه ٿيو.

هڪ اِستريءَ کي سالن کان دمڪشيءَ جي تڪليف هلندي پئي آئي. هن مونکي ٻڌايو ته هوءَ ٻاڻ سان هميشه انجيڪشن جي سئي ۽ دوا کڻندي هئي ۽ جڏهن نه ڪيس دمڪشي جا ارڪاڻ معلوم ٿيندا هئا، تڏهن ٻاڻ کي سئي هڻندي هئي. هن يوگ آسڻ ڪرڻ شروع ڪيا ۽ ٻڌايائين ته ”مونکي ته هاڻ سڌ به نه آهي ته اُها سئي ڪٿي رکي آهي!“

’نيويارڪ ٽائيمس‘ جي ١ جنوري ١٩٥٣ واري پرچي ۾ هيٺيون وٽنڊڙ ليک فاسٽر هيلي جو ظاهر ٿيو جو ڪجهه ٻاڻ وٽ رکيو اٿم:

يوگه آسڻ دواران دمڪشيءَ جو علاج
آرجينٽائين جي ڊاڪٽر جي انقلابي علاج جو آزمودو

بونس آئرس، ڊسمبر ٢٧.

هندستان جا يوگي جي پنهنجي آتمڪ اُنتيءَ لاءِ مٿي ڄي ٻيهن ٿا تن کي، بونس آئرس جي چاليءَ جي بيمارين جي سرجن، ڊاڪٽر ارنيسٽو ايسڪيوڊ ڙو جي رائي موجب، هڪ وڏو فائدو ٿئي ٿو.

هو سمجهي ٿو ته انهن کي دم جي تڪليف ڪڏهن به ٿيڻ نه گهرجي.

جڏهن سندس ننڍي پٽ کي چار سال اڳ، دمڪشيءَ جي تڪليف اچي ٿي، تڏهن ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو اُن بيماريءَ جو ڳوڙهو اڀياس ڪرڻ لڳو. هن ڪيترائي چالو علاج آزمايا. ٽڪرين تي رهائڻ، هوائي جهاز ۾ مسافري ڪرائڻ ۽ ٻيا ڪيترائي طريقا اختيار ڪيائين پر اُن مان سندس پٽ کي خير ڪو فائدو ٿيو.

ڊاڪٽر کي جاڻ هئي ته سيني بيمارن جا هن جيڪي آپريشن ڪيا هئا تن مان ڪيس ڏسڻ ۾ آيو ته سندن ڦڦڙن جي مٿئين پاڱي ۾ رت جي ڪمي هئي. هو دليل ڏيڻ لڳو ته اهوئي شايد دمڪشيءَ جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو. هن ڏٺو ته هوا گهٽجڻ ڪري نه، پر زياده هوا ملڻ سان بيمار تنگ پئي ٿيو، جنهن ڪري هو پوريءَ ريت ساهه ڪڍي نٿي سگهيو.

هن پنهنجي پٽ جا دستوري علاج چالو رکيا، پر ساڳئي وقت هن نئين اُصول جي به آزمايش ڪرڻ شروع ڪئي. سولائيءَ سان ساهه ڪڍڻ لاءِ پٽ کي وهاڻن جي ٽيڪ ڏيئي مٿيرو وهارڻ بدران، هن چا ڪيو جو ڪيس پيٽ ۾ سمهاريندو هو. پٽ جون ٽنگون هوا ۾ مٿي جهلي ڪيس هٿن تي پنڌ ڪرائيندو هو.

ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو پٽ کي مٿي تي بيهاري، ايڪس ريز واري شيشي مان ڏسندو هو ته جڏهن رت ڦڦڙن جي مٿئين پاڱي ۾ وهڻ شروع ٿي ڪيو تڏهن ان ۾ کهڙو ڦيرو ٿي آيو. هن پٽ کي چيو ته صبوح جو ڪيترائي منٽ هٿن تان هيٺ لڙڪي سمهي، اُن

هند ۾ نه آڏ هيئن، ۽ مٿو پانهن تي جهلي زمين تي رکي. هن پار جي ساه کڻڻ جي عادت بدلائي ڇڏي. ڇڪ سان ساه کڻڻ بدران هو هلڪا ساه کڻڻ لڳو. هاڻ ڊاڪٽر جو پٽ دمڪشي مان صفا آجو آهي ۽ ان کي ٿن سالن کان به مٿي ٿي ويا آهن.

اهڙي انقلابي علاج جي آزمايش بعد، ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو وٽ دمڪشيءَ جا بيمار، ٤٠٠ کان مٿي آيا آهن. انهن مان ڪي نه نهايت سخت حالت ۾ هئا جن کي ٻين ڊاڪٽرن لاعلاج سمجهي ڇڏي ڏنو هو. هن کي البت سيني ڪيسن ۾ مڪمل فائدو نه پيو آهي. جتي ماس لنتوڙ صفا ناس ٿي ويا هئا، اتي برابر سندس علاج مددگار نه ٿيو آهي. پر جن بيمارن سندس صلاح جي سچائيءَ سان پيروي ٿي ڪئي ٿن کي چڱي سهائتا ٿي ملي. ٻارن کي نه اڪثري يڪدم فائدو ٿي ٿيو.

ڊاڪٽر ايسڪيوڊرو جي علاج جي خوبي هيءَ آهي جو ٻار اهي سڀ ڳالهيون خوشيءَ سان ڪن ٿا. اهي چاهه مان مٿي ٿي بهن ٿا، پيٽ ڀر سمهن ٿا، هٿن تي چڪر ۾ ڦرن ٿا ۽ زور سان ساه کڻڻ بدران، ننڍا ننڍا ساه کڻن ٿا.

يوگين جي ويچار موجب رڳو سيرش آسڻ دمڪشيءَ جي بيمارن لاءِ ڪارگر نه آهي. ٻيا به ڪيترا آسڻ ڪمائتا آهن: اردا- متسيندر آسڻ، متسيه آسڻ، سرو- انگ آسڻ، سپت وجر آسڻ، اهي پڻ لاڀدائڪ آهن. سپت وجر آسڻ کان سواءِ ٻيا سڀ ڪرڻ اَهنجا نه آهن. انهن آسڻن جو ٻهراڻن ۽ پيو ڏاڪو اچي وڃي، نه آخرين ڏاڪو به اچي ويندو.

يوگ آسڻن ۽ اونهن ساهن کڻڻ جو مقصد اِهوئي آهي نه

قدرتي علاج جي ڪارروائي تيز ٿئي ۽ سرير مان زهر نڪري وڃن. ڇا جي ڪري دمڪشيءَ جي تڪليف ٿي آهي سو ڄاڻڻ ڪا مکيه ڳالهه نه آهي. اِها وڻ-جيوڙن، ڪن خاص کاڌن، مٽيءَ ۾ زهر، هاضمي جي خرابيءَ يا مانسڪ ڳالهين سبب ٿي سگهي ٿي.

ڊاڪٽر گارٽن '*The Cycles of Health*' ۾ وڌيڪ ڄاڻايو آهي ته مرحوم ڊاڪٽر برڪولز انهيءَ رائي جو هو ته "دمڪشي ۽ هي-بخار جي وچ ۾ ڪو مکيه فرق ڪونه آهي. ٻنهي جو ڪارڻ رت ۾ زهر گڏ ٿيڻ آهي، جنهن ڪري ڦڦڙن جي پردن ۾ مونجهه پيدا ٿئي ٿي. جڏهن تڪليف ٿي ٿئي تڏهن قدرت صرف گڏ ٿيل گند ٻاهر ٿي ڪڍي ۽ اهڙيءَ طرح سڄيل پردو گهڻو بلغم ٻاهر ٿو ڪڍي. اچ ڪالهه گهڻو زور انهيءَ تي ڏنو وڃي ٿو ته رڳو بيماري ڦهلائيندڙ چيز کي ٽارجي، باقي سرير ۾ سڌاري آڻڻ جو خير ڪو اُپاءُ ورتو ٿو وڃي، انهيءَ ڪري آبهوا جي بدل سدل ڪئي ٿي وڃي، ڪن کاڌن کان پرهيز ڪجي ٿي ۽ ڪن خاص جانورن کي پرِ ۾ وهارڻ کان ڪنارو ڪجي ٿو.

يوگ آسڻن جو ڳاڻاٽو اثر دمڪشي ۽ هي-بخار جي بيمارن ۾ تمام جلد پروڙي سگهجي ٿو. پر اهو بلڪل ضروري آهي ته اهي آسڻ هڪ سال کن لاڳيتو هلائيندا اچجن. تڪليف ختم ٿيڻ کان پوءِ به اُهي آسڻ چالو رکندا اچجن. رت صاف ڪندڙ کاڌو ۽ نئين ورت (اُن کان ڏهن ڏينهن تائين) بيماريءَ کي هٽائڻ لاءِ تمام ڪمائتا آهن.

زڪام- ماڻهن کي زڪام جلد جلد ڇو ٿو ٿئي؟ ڪن کي سال ۾ پنج ڇهه گهمرا ليس جي تڪليف ٿئي ٿي، بلڪ وڌيڪ به. ان جو مول ڪارڻ اِهو آهي جو سرير ۾ بيماريءَ سان مقابلي ڪرڻ جي شڪتي گهٽيل ٿي رهي. جيوڙن جي فوج

جيڪا سرير تي ڪاهه تي ڪري تنهن سان لڙڻ ۾ سرير اَسمرٿ ٿيو پوي. گهڻن زهري مادن گڏ تيڻ ڪري، سرير ۾ سگهه ستيا گهٽبي ٿي رهي، جنهن ڪري اهو وچڙندڙ جيوڙن اڳيان ست جهلي، نٿو سگهي. اسان جي رت جي ڌارا زهر کان ڇٽل رهي، ته جيڪر اسان کي جلد جلد زڪام جي تڪليف نٿي ٿي ڪانه. زڪام صرف ڇتاءَ جي گهنتي آهي ته اسان جي سرير کي صفائيءَ جي سخت ضرورت آهي. جڏهن قدرت سرير ۾ گڏ ٿيل زهر سان پهچي نٿي سگهي، تڏهن انهن زهرن کي بلغم رستي ڪيڻ جي ڪوشش ٿي ڪري. اسان جي بيپرواهيءَ ڪري ۽ سرير سان جا اسين اَجوڳ، ورتڻ ٿا ڪريون تنهن ڪري ٿي زڪام ٿئي ٿو.

انهيءَ ڪري بيماريءَ جي ڪارڻ کي دفع ڪرڻ لاءِ ضرور ڪوشش وٺڻ گهرجي ۽ نه رڳو بيماريءَ جي اثرن سان پيٺي لڙائي جوڙجي. ڪم نصيبا، اسين هميشه اُهر ڳالهين ڪان پاسو ڪري ٿا ڇڏيون. گهڻين حالتن ۾، زڪام جي بنيادي ڪارڻ ساڳيوئي ٿو ٿئي جو ٻئي ڪنهن وچرندڙ بيماريءَ ۾ ٿو ٿئي: رت ۾ آڪهوري آڪسيجن، ڪسرت ڪرڻ ۾ ڪوتاهي، بگڙيل کاڌو، ۽ کاڌي، شراب ۽ سگريٽن جو زياده واهپو.

ٿوري ٿي اُدم ۽ وقت ڏيڻ سان، اَڪثر ڪري هرڪو سرير ۾ بيماري ٽارڻ جي شڪتي وڌائي سگهي ٿو ۽ سرير کي مرض جي جيوڙن جي اثر کان اَڪثر آجو رکي سگهي ٿو.

اهو يوڳ ڪسرتن ۽ اونهن ساهن ۽ پوري ميل جوڙ وارن کاڌن دوارا پراپت ڪري سگهجي ٿو. (well-balanced diet) جيتوڻيڪ مان شخصيءَ ريت صحيح کاڌن لي گهڻو زور ڏيندي آهيان، ته به مان اهو قبول ڪنديس ته اُهي جن کي جيڪي وٽيو ٿي سو کاڌائون ٿي، لن کي به فقط آسڻن مان چڱو فائدو ٿي پيو. سنڌن حالت ۾ زڪام، انفلوينزا، ساهه نس (نڪ جي نفيس

پردي جي ڪوئڙين جي سوڄ)، مليريا وغيره جي تڪليف جا اُڀي ڪين وقت بوقت پيئي ٿيندي هئي سا گهٽجي وين ۽ نيٺ صفا ڇڏي وين.

مونکي چوڏهن، پندرهن سالن کان زڪام جي تڪليف کان نه ٿي آهي، جڏهن کان مون يوگ آسڻن جي سکيا پرائي آهي. گهڻا ماڻهو رڳو پيا چاهين ته سندن زڪام يڪدم لهي وڃي، پر ان جو بنيادي ڪارڻ لاهڻ لاءِ هو ڪجهه به ڪرڻ لاءِ تيار نه آهن. سندن فائدي لاءِ مان هت ڪي ٿوريون هدايتون ڏيان ٿي جي مونکي پنهنجي يوگ اُڌياپڪ، جڏهن مون پهرين ڪلاس سکيا وٺڻ شروع ڪئي، تڏهن ڏنيون هيون. هن جي صلاح هميشه قلدائڪ ثابت ٿيندي هئي. هن صلاح ڏني ته نڪ مان ڪڏهن به نه هيٺ سٽڪ، پر مٿي زور سان سٽڪي، وات رستي بلغم ڪڍي ڇڏ ۽ ائين چار پنج دفعا ڪر، ۽ جڏهن به نڪ سٽڪڻ جي ضرورت ٿئي، تڏهن ائين ئي ڪرڻ گهرجي. رات جو ڦودني جي گرم چاهه ماکي ۽ ليمي سان گڏ پي، ڪاڙهو ٺاهي پيءُ، ۽ سرڪي جي پٽي لڳاءِ، جتي پگهر جام نڪري. اُها پٽي هيٺئين لڳائڻ گهرجي: هڪ حصو سرڪو ۽ ٻه حصا پاڻي، تنهن ۾ ٽوال ٻوڙي، ٻوءِ نچوڙي، پيرن ۽ ٽنگن کي گوڏن تائين ويڙهي ڇڏ. مٿان سڪو ٽوال ويڙهي، بلئنڪيٽن سان پاڻ کي صفا ڍڪي، خاص ڪري پيرن کي، دٻ ڪري سمهه. پاسي کان سڪو ٽوال ۽ ٻيا صاف ڪپڙا رکي ڇڏ. پگهر نڪري ته اُها پٽي لاهي، پگهر چڱيءَ طرح سڪائي، ڪپڙا بدلاءِ. جن کي مون هي ڏس ڏنو آهي تن کي زڪام گهڻو وقت نٿو هلي ۽ نڪي زور ٿو وٺي. هڪ ڏينهن يا وڌيڪ عرصي لاءِ ورت، مڪمل يا اڌوري رکڻ مان به چڱو فائدو ٿو پوي. پر اِهو نه وسارڃ ته مکيه ڳالهه اِها آهي ته نڪ مان هيٺ نه سٽڪ!

نڙيءَ جو سور- ڪنهن مترَ هڪ دفعي مونکي چرچي ۾ چيو ته ”جي تنهنجو يوڳ منهنجو نڙيءَ جو سور لاهيندو، ته مان عمر ڀر تنهنجو ٻڌو ٻانهو ٿي رهندس.“ مان خوش آهيان جو هن ساڀيا ۾ اهو انجام ڪونه ڪيو، نه ته مان هوند ’ٻانهن جو ڏٺي‘ ڀڄي مونجهاري ۾ اچي پوان ها!

حقيقت اها آهي ته هڪ ڪسرت آهي جا جڏهن گهڻا دفعا ڪجي ٿي تڏهن اها يڪدم ڪلين جي سوج تي روڪ وجهي ٿي ۽ ان کي وڌڻ نٿي ڏئي. نڙيءَ تي روغن لڳائڻ يا لوڻ پاڻيءَ يا ٻيءَ ڪنهن روڳ- روڪيندڙ دوا سان گرڙيون ڪرڻ ۾ ساڳيو فائدو ڏين ٿا. پر اهي هن تڪليف کي وري ٿيڻ کان نٿيون روڪين. هوڏانهن سنهه-آسڻ جي اِستعمال مان نڙيءَ جي ناڙين، مشڪن ۽ ڪلين کي طاقت ملي ٿي، ۽ بيماري ڦهلجڻ تي روڪ پوي ٿي.

مان هن غيرواجبي آسڻ جي باري ۾ پنهنجو آزمودو ٿي ٻڌايانءِ. ڪجهه سال ٿيا جو مونکي نڙيءَ ۾ نهايت پريشان ڪندڙ ڦرڙي نڪتي. ان بعد ٿوري گهٽي سبب ڪري مونکي نڙيءَ جو سور پوڻ لڳو. ٿوري ٿڌي هوا لڳي، پير آلا ٿيا، يا ڪنهن گرم ڏينهن آئيس ڪريم کاڌم، ته نڪ ڪلين جي سوج تي پوندي هئي. ڪيترا سال پوءِ مان جڏهن ميسور جي يوڳ شالا ۾ هيس ته اتي مون شاگردن کي سنهه-آسڻ ڪندو ڏٺو. اهي جڻ ننڍڙا راڪاس ٿي لڳا، سندن زبان ٻاهر نڪتل هوندي هئي ۽ اکيون ڦاٽل هونديون هيون. منهنجي اَڌ ياڪ مونکي هي آسڻ نه سيکاريو، ۽ مون ۾ ڪو خيال ڪونه ڏنو. هڪ رات نڙيءَ ۾ سخت سور اچي پيم ۽ مان جاڳي پيس. اهڙو سور اڳي ڪڏهن ڪونه پيو هوم. لوڻ-پاڻيءَ سان گرڙيون ڪيم، ته به سور نه لٿم. ان وقت ٻي ڪا به روڳ- روڪيندڙ دوا هٿيڪي ڪانه هيم ۽ نه وري گهر جي ڀاتين کي جاڳائڻ ٿي ٿي چاهيم.

مون خفي تي سيرش آسڻ ڪيو ۽ ساهن کڻڻ جون ڪي ڪسرتون ڪيم. پر نڙيءَ جو سور نه لٿم. اوچتو مونکي سنهه-آسڻ جي اچي يادگيري پيئي. مون لڳاتار ست اٺ دفعا هي آسڻ ڪيو ۽ مونکي عجب لڳو جو هي سور گهٽجڻ لڳو. ٿورن منٽن ۾ مونکي ننڊ ڪچي ويئي ۽ تڪو سور به لهي ويو. ان بعد مان هي آسڻ فرض طور مهنو لاڳيتو هرروز ڪندي رهيس. ان وقت کان وٺي مونکي ڪڏهن به نڙيءَ جي تڪليف ڪانه ٿي آهي.

جنهن کي به مون هي سنهه-آسڻ سيکاريو آهي تنهن کي اوس ان مان فائدو پيو آهي. مان البت هي آسڻ سيکارڻ ۾ ڪجهه ڏکيائي معلوم ڪندي آهيان جو هي آسڻ اهڙو نه کل جهڙو آهي جو جيڪو ڪري سو کلي ڏئي. مونکي خبر نه آهي ته جڏهن نڙيءَ جي سوج سخت وڌيل ٿي رهي تڏهن هي آسڻ ڪيتري قدر مددگار ٿو ٿئي. نڙيءَ جي سور جي شروعات ۾ ته هي آسڻ هميشه گهڻي شفايابي ڏئي ٿو.

مونکي يادگيري آهي ته هڪ لڳا ايليزبيت آرڊن واري ڪلاس ۾ هڪ استريءَ مونکي چيو ته مان ڪلاس ۾ اچي ڪانه سگهنديس جو مونکي نڙيءَ جو سور ٿي پيو آهي. مون کيس سنهه-آسڻ ڪرڻ لاءِ همٿايو. ٻيون استريون هنکي هي آسڻ ڪندو ڏسي منهن ٻاسيرو ڪري کلڻ لڳيون. هن استريءَ اوچتو وڏو واڪو ڪري چيو: "آديون، سور لهي ويو!" ٻين استرين کي خواه مونکي پڻ اها ڳالهه اول اعتبار ۾ ئي نه پئي آئي.

اها خبر ننڍي ٻوٽڙي ۾ پکڙجي ويئي، ۽ جڏهن مان ٿورا ڏينهن رکي بزار ۾ ڪجهه خريداري ڪرڻ ويس ته دوڪان واريءَ ڇوڪريءَ مونکان پڇيو ته اهو سچ آهي ته مونکي ويچارا ڏيڻ سان هڪ استريءَ جو نڙيءَ جو سور لهي ويو هو! البت اها ڳالهه ائين سا ڪانه هئي، پر ان ۾ وڌاءُ به گهڻو ڪونه هو!

ھوڪان وقت بوقت اِھو سوال پڇيو ويندو آھي تہ اِستري - پرش سنبنڌ نسبت يوگ مان ڪھڙي سکيا ٿي ملي؟ ڪيترن ماڻھن جي دلين ۾ اِھو غلط اَثر وينل آھي تہ يوگ اھڙي سنبنڌ جي منع ٿو ڪري، ان جي پوئلڳن کي سنياس اختيار ڪرڻو ٿو پوي، ۽ تنھن ڪري يوگ ان سنبنڌ بابت ڪا بہ سکيا نٿو ڏئي. پر اِئين ھرگز نہ آھي. يوگ جي سائنس تہ پاڻ ھن سوال تي چڱي سکيا ٿي ڏئي؛ اھا نہ رڳو اُنجي آتمڪ، مانسڪ ۽ جزبيوار درشٽين تي، پر جسماني حالت تي بہ چڱي روشني ٿي وجھي.

يوگين اِھو کوجنا ڪري ڏٺو آھي تہ جنس شڪتيءَ - سنجوڳہ شڪتيءَ جو سرير اَندر بجليءَ جي نھايت پربل ڌارا سان گھاٽو سنبنڌ آھي، جنھن کي اُھي ڪنڊلني ڪري ڇون ٿا. ھيءَ مؤل شڪتي جا اِنسان ۾ ستل رھي ٿي سا يوگ جي ڪن ساڌنن دوارا جاڳائي سگھجي ٿي. جڏھن ڪنڊلني جاڳرت ٿئي ٿي، تڏھن شڪتي اُبتري تہ وڌي ٿي، جو جيستائين منش يوگ ساڌنائن جو اِستعمال نٿو ڪري، يا جي سندس آتمڪ اُنتي نيل نہ آھي، تہ ان مان گھڻي وڪار ٿيڻ جو اِمڪان رھي ٿو. يوگين کي ساڌن رتيا آھن جن دوارا جنس - شڪتيءَ کي آتمڪ اُنتيءَ جي دائري ۾ لڳائي سگھجي ٿو. اُنھيءَ ڪري ئي يوگي ھميشہ پنھنجي جنس - شڪتيءَ کي سانڍڻ ۽ وڌائڻ چاھيندا آھن. جيڪڏھن جنس - شڪتيءَ کي آتمڪ دائري ۾ نہ ٿو لڳايو وڃي، يا صحت - بخش ڪارروائين ۾ خرچ نہ ٿو ڪيو وڃي، تہ اُنھيءَ لي روڪ وجھڻ سان اَڪثر دل

۽ دماغ تي اُلٽو اثر ٿو پوي.

اِها عالم آشڪار حقيقت آهي ته جنس- جذ بات کي دٻائڻ سان اَڪثر اِنسان جي سياءِ ۾ ڪي غير معمولي ڳالهيون جاڳن ٿيون، جهڙوڪ حد کان وڌيڪ مارڪٽ ڪرڻ. ڪيترا مارڪٽ ڪرڻ سان پنهنجي نفساني ڇڪ ترپت ڪن ٿا.

يوگ پنهنجن پوئلگن تي برهمچريه پالڻ لاءِ ڪي به بندڻ نه ٿو وجهي. اهو ان مان ئي ثابت آهي جو يوگ گرهستين لاءِ ڪي نيم مقرر ڪيا آهن. مکيه ۾ مکيه ڳالهه جا رٿي ويئي آهي سا آهي حد کان وڌيڪ صفائي، اندرين ۽ خواه ٻاهرين، رکڻ. مثلاً، قبضيت پڻ اَپوتر ڳالهه ليکي ويئي آهي. يوگي انهيءَ تي پڻ زور ڏين ٿا ته اهڙين ڳالهين ۾ من شڌ رکڻ گهرجي. نديڻ ۾ ئي جنس- ودِيا ڏيڻ گهرجي. ڇوڪرن کي اهو سيکارڻ گهرجي ته جنس- شڪتي ايشور وٽان ڏاڻ بخشيل آهي. سکيا جي عرصي ۾ مقرر ڪيل نيمن تي سخت پائبند رهڻو آهي ۽ گروءَ جي هدايتن جي پوري پيروي ڪرڻي آهي. ان عرصي ۾ برهمچريه جي پوري پالنا ڪرڻ گهرجي. پنهنجي سکيا پوري ڪرڻ بعد شادي ڪجي ۽ ”گرهست- يوگي“ ٿي رهجي.

اَول مونکي هن وشيه تي لکڻ جو ڪوبه خيال ڪونه هو. پر ڪن منهنجن مترن ۽ وديارٿين صلاح ڏني ته مان هن وشيه تي به لکان، جو چيائون ته اَڄ جي زماني ۾ ماڻهن جو وڏو انداز جنس- مسئلن ۾ جڪڙيل ٿو رهي، پوءِ هوُ ٻاسين کي نه ٻاسين، ۽ يوگ انهن لاءِ نهايت مددگار ٿي ٿو سگهي.

تو اهو ڏٺو هوندو ته جيڪڏهن سخت بدني ڪسرت ڪندو ٿو رهين ۽ تامسي کاڌن پيتن کان پري ٿو رهين ته تو ۾ نفساني ڇڪ گهٽي گهٽيل ٿي رهي.

يوگين ڪيترائي طريقا رٿيا آهن جن دواران جنس- شڪتي

ٻنا ڏ ٻائڻ جي سنڌر روپ ۾ ڦيرائي سگهجي ٿي. پر اُنهن بيچدار طريقن جو هِتي هت ذڪر نه ڪنديس. اهي هرڪو وِديارٿي پنهنجي آڌيابڪ کان پنهنجي سر سکي سگهي ٿو. هتي هت هڪ سولي ۽ تمام اَثرائتي ڪسرت ٻڌائيندس جا هرڪو ٻنا ڪنهن جوکم جي آزمائي سگهي ٿو.

اَول تون ڪجهه منٽ صفا آسائش وٺ. (پ رائي واري باب ۾ جيڪي هدايتون ڏنل آهن تن موجب پيروي ڪر.) پوءِ سڌو ٿي ويهه ۽ ڳچي ۽ مٿو تمام پرو ڇڏي اونها مُوزون ساهُ کڻڻ شروع ڪر. پنج يا ڇهه (يا وڌيڪ، جيڪڏهن تون اَچا سيکرات نه آهين) اونها ساهُ کڻي، پنهنجون اکيون ٻُوٽ ۽ تنهنجي اَندر ۾ يا ٻاهر جا پُرم شڪتي ڪم ڪري رهي آهي، اُنجو تصور ڪر. پنهنجو ڌيان اُن تي لڳاءِ ۽ جنس جي سنبنڌ ۾ ڪي به ويچار هٽائي ڇڏ. هاڻ وري اونها ساهُ کڻڻ شروع ڪر ۽ پوءِ هن ريت ڪر: هر دفعي تون جڏهن اونهو ساهُ کڻين تڏهن اِئين سمجهه ته تون جنس-شڪتي اُنجي مرڪز مان مٿي ڇڪي رهيو آهين، جهڙيءَ ريت کوه مان پاڻي ٽمب رستي مٿي ڇڪجي؛ ۽ هر دفعي جڏهن تون اونهو ساهُ ٻاهر ڪڍين، ته تون اِئين سمجهه جڻ ته اها شڪتي پيٽ ۾ ناڀي چڪر (Solar Plexus) اَندر موڪلي رهيو آهين. يا، جيڪڏهن تون چاهين، اها مستڪ ڏانهن موڪل ته اُتي ڪٺي ٿيندي رهي. هيءَ ڪسرت تون ڪجهه منٽ ڪر ۽ ساهُ جي تال قائم رکندو اَچ. جيڪڏهن تو اَڳي اونهن ساهن کڻڻ جي ڪسرت نه ڪئي هجي، ته جنهن مهل تنهنجو مغز ڦرڻ لڳي تنهن مهل هيءَ ڪسرت بند رک ۽ اُن ڇئن ڪلاڪن کان پوءِ ٻيهر وري شروع ڪر. هيءَ ڪسرت جهڙي آهي بلڪل سولي، تهڙي ئي آهي نهايت اَثرائتي. اها ڳالهه بلڪل ضروري آهي ته اونها ساهُ صحيح طريقي سان کڻجن ۽ دريه اِچا ڌاري

جنس-شڪتي مٿي چڙهي، ٻوءِ پيٽ اندر ناڀي چڪر (Solar Plexus) ۾ ڪٺي ڪجي. جيڪڏهن تون چاهين ته اها مستڪ ڏانهن چڙهي اُتي گڏ ڪر. اهڙيءَ طرح، اِهي جيون شڪتيون وئرٿ نٿيون وڃن، جن نفس-پروريءَ ۾ ٿئي ٿو، پر اِهي هن طريقي ڪٺيون ٿين ٿيون ۽ ڦري آتم شڪتيءَ جي صورت وٺن ٿيون. اُن مان شخصيت ۾ ڪشش، ٻل ۽ سونهن وڌن ٿا. هيءَ ڪسرت پرش خواه اِستريءَ ٻنهي لاءِ لاڀدائڪ آهي. ان لاءِ سڀني ۾ سٺو وقت اهو آهي جڏهن ڪام ترشنا اُڀري، جيتوڻيڪ اها ٻئي ڪنهن وقت به ڪري سگهجي ٿي. هن ڪسرت، يوڳ آسڻ ۽ اُونهن ساهن مان ضرور لاڀدائڪ نتيجا نڪرندا، خاص ڪري جيڪڏهن تون پنهنجي کاڌي تي چوڪسي رکندين ۽ اُهي سڀ کاڌا پيتا ترڪ ڪندين جيڪي ڪام ترشنا پيدا ڪن ٿا. تون آهار واري باب جو وري دؤر ڪر، جيڪڏهن توکان اهو وسري ويو هجي، ۽ ڏس ته يوڳي ڪهڙي قسم جا کاڌا سفارش ڪن ٿا.

جيڪڏهن تون ويشنو نه هجين ته انهن کاڌن ۾ ماس به گڏي سگهين ٿو، پر اهو ڌيان ۾ رکج ته مڇي، آچار، چٽڻيون ۽ مصالحيدار کاڌا ڪام ترشنا وڌائين ٿا. اهڙيءَ ريت شراب، ڪافي، ۽ ٻيا اهڙا پيئڻ، جوش پيدا ڪندڙ شين جي قطار ۾ ليکيا وڃن ٿا.

رات جو سمهڻ کان اڳ گرم پاڻيءَ سان اِشنان به بدن جي جوش کي ڍري ڪرڻ لاءِ نهايت لاڀدائڪ آهي.

يوگين کي خاص آسڻ ۽ ڪسرتون رٿيون آهن جن دوارا هنن ڪيڏيءَ به عمر ۾ پنهنجي جيون شڪتيءَ جي رکيا ڪئي آهي. انهن مان گهڻيون ڪسرتون اَڪثر هرڪو سکي سگهي ٿو. انهن دواران گهڻن کي پنهنجي جيون شڪتي وري هٿ ڪرڻ ۾ سهائتا ملندي.

هاڻي ڏسون ته هن باري ۾ ڪهڙا آسڻ لاڀدائڪ آهن.
پهريون ۽ سڀ کان اُتم آسڻ آهي سيرش آسڻ. پٽيوٽري ڳلٿرون،
جو سرير جي ٻين ڳلٿرن جو اُستاد ڪري ليکيو وڃي ٿو،
تنهن کي طاقتور ڪرڻ سان جنس-ڳلٿرن جي ڪارروائي پوري
حالت ۾ اچي ٿي. ان تي پٽيوٽري ڳلٿرن جو ايترو ته ڀاري
اَثر آهي جو جيڪڏهن اهو ناس ٿي ويو يا ڪڍيو ويو ته
جنس-ڳلٿرن ۾ اَزخود تڪليف جاڳندي ۽ انهن مان رسن جو
وهڻ بند ٿي ويندو. سيرش آسڻ جو ٿائرائڊ ڳلٿري تي به
چڱو اَثر ٿو ٿئي، جنهنجو ڀڻ جنس-ڳلٿرن جي ڪارروائي سان
گهاٽو سنبنڌ آهي. انهيءَ ڪري هرڪو آسڻ جنهنجو اَثر پٽيوٽري
۽ ٿائرائڊ ڳلٿرن تي پوي ٿو، سو جنس-ڳلٿرن جي ڪارروائيءَ
لاءِ نهايت فائديمند آهي. سيرش آسڻ هڪ نهايت گڻدائڪ
ٽانڪ ليکي وڃي ٿي، ڇاڪاڻ ته اُنجو اَثر ٻنهي پٽيوٽري ۽
ٿائرائڊ ڳلٿرن تي پوي ٿو. انهيءَ ڪري اُنجو جنس-شڪتيءَ
۽ ساڻس لاڳو تڪليفن سان گهاٽو تعلقات آهي.

ان کان پوءِ ٻيا سٺي ۾ سٺا آسڻ آهن سرو-اَنگ آسڻ ۽
وپريت ڪرڻي. اهي ٻه ٿائرائڊ ۽ جنس-ڳلٿرن کي طاقتور ڪن
ٿا ۽ اسان جي ڳلٿرن ۽ ساري سرير ۾ نئين جواني آڻين ٿا.
ٻچاڙيءَ ۾ اَشوڻي مدرا هڪ خاص ڪسرت آهي جنهن ۾ گديا،
واري لي سيڙي ۽ وري ڍري ڪجي ٿي. اها ڪسرت هيئن
ڪجي آهي: اوڪڙو يا پلٿي ماري ويهه (يا ٻئي ڪنهن
نموني جنهن ۾ توکي هن ڪسرت ڪرڻ ۾ سولائي ٿئي)؛
اونهو ساهه کڻ، ۽ ساهه ٻاهر ڪڍڻ وقت گديا جون مشڪون
سُساءِ، ساهه ۽ سوس گهڙي کن روڪ، وري آهستي ساهه
ڇڪ ۽ مشڪن کي ڍرو ڇڏ. جيڪڏهن لڪڙو لڪڙو ڪبو،
ته جا سوس اَشوڻي مدرا ۾ ٿئي ٿي تنهن مان جنس-عضون
کي چڱي مالش ٿئي ٿي، اهي طاقتور ٿين ٿا ۽ ڪين وڌيڪ خون

ڀڇي ته شروع ۾ هيءَ ڪسرت ٽيهارو سيڪنڊ ڪجي ۽ آهستي آهستي ٻه منٽن تائين وڌائيندو وڃجي. هي اُشوٽي مدرا ۽ سيرش آسڻ، سرو-انگ آسڻ ۽ وپريت ڪرڻي، صدين کان پرش جي جيون شڪتيءَ کي وري قائم ڪرڻ ۽ وڌائڻ لاءِ پرسڌ آهن.

ساڳيءَ طرح اُڌيان بند، يوگ مدرا، هل آسڻ، متسيه آسڻ، سپت وجر آسڻ به جنس وارن ۽ ٿائرائڊ گلنڊن تي اثر وجهن ٿا ۽ انهن کي جوان ۽ تندرست رکڻ ۾ واهر ڪن ٿا.

هنن مان ڪنهن به ڪسرت ڪرڻ ۾ جوکو ڪونه آهي، پر هن پستڪ جي ٻئي ڀاڱي ۾ جيڪي هدايتون ڏنل آهن تن جي پوري پوئواري ڪرڻ گهرجي. ان ۾ هر هڪ آسڻ جو بيان وچوڙوار ۽ تصويرن سان ڏنل آهي.

جيڪڏهن ڪو به آدمي پيار ۽ جنس-سنبند تي پوري وڃار نٿو ڌاري سگهي، ته هو ڪڏهن به آتمڪ اُنتي ڪري ڪين سگهندو، پوءِ ڪٿي هو ڪنوارو رهندو هجي. عام پرش خواه استري، جنهن کي برهمچريه رهڻ جي ڪا به چاهنا نه آهي تنهن کي ضرور جنس-چڪ رهي ٿي. انهن لاءِ يوگ ڪسرتون نهايت ڪارگر ٿينديون.

ٽون سچ پچ اھڙوئي سھڻو سوپناوان آھين جھڙو جيڪر ٿي سگھين؟ ٽون پاڻ بنسبت سچي حقيقت ڪٿي لهي سگھندين جيسين بيو ڪو ٽوکي دل کولي نہ ٻڌائي؟ ٽون جيڪڏھن وقت بچائي پاڻ سان ڳالهائين تہ اھو "بيو ڪو" ٽون پاڻ ٿي سگھين ٿو. ٽون پاڻ سان ايماندار ٿي سچ ڳالهاءِ. مان جيڪر اِئين چوان تہ ٽون آدم-قد آرسيءَ اڳيان ٿي بيھہ. ٽون پاڻ ڏانھن اِئين نھار تہ جڻ ٽون ڪنھن ڌارئي کي ٿپاسي رھيو آھين. پنھنجي شڪل شبيھہ، پوشاڪ، ٻُوٽ، ٽوپي سڀ چڱي طرح چڪاسي ڏس. آھي سچ پچ ٽوکي سونهن ٿا؟ اھي ٺاھوڪا، سادا ۽ خلاصا آھن، ڪين ٽوکي "ڌڙ ريڊو سيي ٻاڪريءَ" جيان بنائين ٿا؟ آرمان آھي جو ٽون جڻن ڳھمين ٿو ٽئن پاڻ کي ٿپاسي نٿو سگھين. ھاڻ ھڪ ھنڌ ويھي يا ٻھي پاڻ سان ڳالھاءِ. مختصر ڪپڙا پائي آرسيءَ اڳيان ٿي پاڻ کي باريڪ طرح جاچ. اھڙي ڪا ڳالھ ٽوکي ڏسڻ ۾ اچي ٿي، جا ٽوکي نٿي وڻي؟ ٽنھنجو پيٽ ٻاھر نڪتل تہ ڪونھي؟ ٽڙا تہ ٻاھر نڪتل ڪونھن ٿي. جيڪڏھن ٽوکي پنھنجي بدن جو ڊؤل شؤل نٿو وڻي، تہ پاڻ سان سچو ٿيءُ ۽ پاڻ کان پڇ تہ اِئين ڇو ٿيو آھي؟ اِئين تہ ڪونھي تہ ٽون تمام گھڻا 'ڊرنڪ' ٿو پيئن، تمام گھڻو ٿو کائين ۽ حد کان وڌيڪ سگريٽ ٿو ڇڪين؟ شايد ٽون ٿافين ۽ پيسٽرين جو بيحد شوقين آھين. يا شايد ٽون تمام سست آھين ۽ پوري ڪسرت نٿو وٺين. مھرباني ڪري پاڻ سان سچ ڳالهاءِ ۽ پاڻ کي اَصل ٺڳ نہ جي

ڪسرت جي ڳالهه آهي، ته اِئين نه چئو ته توکي ان لاءِ وقت ڪونهي. جيڪڏهن ايليزبيٿ آرڊن جهڙن ڪان وڌيڪ مشغول اِنسان پيو مون کي ڏنو آهي، سا نيم سان ڪسرت لاءِ عرصو بچائي ٿي سگهي، ته پوءِ ٻئي ڪنهن لاءِ ڪو به واجبي سبب ٿي نٿو سگهي ته ڪيس ڪسرت لاءِ وقت نٿي ڪونهي.

هاڻ وري پنهنجي آڏي پيا ڪر. جڏهن پنهنجي لباس پوري ڪندين تڏهن توکي پنهنجي حالت جي گهڻي قدر صحيح تصوير معلوم ٿي ويندي.

جڏهن تون پنهنجي بدن تي ڪو آپريشن جو نشان ڏسين، ته پاڻ کان پڇ ته تو ڇا جي لاءِ اِهو آپريشن ڪرايو؟ ڇا مان توکي اُها بيماري جاڳي؟ گهڻين ٿي حالتن ۾ اِنسان پنهنجو پاڻ کي "زهر" ٿو ڏئي. مونکي اِها خاطري آهي ته تون جيڪڏهن ڪسرت ڪندين ۽ ڪاڏا پيتا ۽ سگريٽ گهٽائيندين، ته تنهنجي صحت، شڪل شبيهه ۽ ڊول ڊول گهڻي ڀاڳي سڌري پوندا.

جيڪڏهن تون پاڻ سان تمام سچو آهين، ته توکي اهو معلوم ٿي ويندو ته تون ڇو تمام ٿلهو يا تمام سنهو آهين؛ ڇو تنهنجي چمڙي ڦيڪي ۽ تنهنجو چهرو سانو جهڙو پيو آهي؛ ڇو تو ۾ ايترا گهڻيچ پيا آهن، ڇو توکي قبضيت ٿي رهي، ڇو تون سنڌن جي سور ڪري جڏو ٿي پيو آهين، يا ڇو توکي ٻي ڪا بيماري جاڳي آهي. ۽ جيڪڏهن تون جذبيدار ۽ جوشيلو آهين ته شايد پاڻ کي زور سان لپاٽ به وهائي ڪڍين! مون هڪ دفعي هڪ متر کي اِئين سچ پڇ ڪندو ڏٺو. هو ڪنهن ضروري ميٽنگ ۾ غير حاضر هو ۽ مون ٻڌو ته هو ناچاڪ هو. سو مان گهر موٽندي وات تي ڪيس هوٽل ۾ پهچڻ ويس. مون ڪيس آرسيءَ اڳيان ويٺو ڏٺو. هو پاڻ سان ڏاڍيان ڳالهائي رهيو هو: "سو تو وري شراب پيتو! تو اڳي اَنجام ڪين ڪيو هو ته مان وري شراب ڪونه پيئندس؟ تون هاڻ پنڌ به نٿو ڪري

سگهين: تون سوئر آهين- سوئر کان به بدتر!" انهيءَ تي هن پاڻ کي پر ڪري تتڙ وهائي ڪڍي. ٻهرين هڪ ڳل تي، پوءِ ٻئي ڳل تي! مان ٻير ٻير ۾ ٻوڙتي هئيس. منهنجي مرضي نه هئي ته ڪو مان ڪيس وڌيڪ پريشان ڪريان. پاڻ سان گفتگو ڪرڻ کان پوءِ هن وري شراب کي هٿ به ڪونه لاتو آهي. سندس ڪٽنب ۽ مترڪيس ڪيترو به باڌائين ها ته اهو اهڙو اثر نه ڪري ها جهڙو پنهنجو پاڻ سان ڳالهائڻ مان ڪيس ٿيو.

پنهنجي ”بدني تپاس“ پوري ڪري هيٺ فرصت سان ليٽ ۽ پنهنجين تڪليفن جي پوري جاچنا ڪر ته اهي ڪهڙن ڪارڻن ڪري جاڳيون آهن: بدن جي سيٺ، دٻپ، غصو، نراسائي، چنتا، وغيره ڇو ٿيون ٿين ٿي ۽ اهي ڪئن لهي سگهنديون. انهن تي چڱيءَ طرح غور ڪر.

مانسڪ وديا جي ڄاڻن جو رايو آهي ته لڳ ڀڳ هڪ سؤ جدا جدا بيماريون من جي دٻيل ۽ چيڙاڪ سڀاءَ جي ڪري ٿين- ٿيون. انهن ۾ اهڙيون به بيماريون ڇيون وڃن ٿيون، جهڙوڪ، وڏي آنڊي جي سوڄ، دمڪشي، انفلوئينزا، اپينڊسائيٽس، پتي جي پٿري، دل جي تڪليف، ڦيڦڙن جي تڪليف، هي- بخار وغيره.

انهيءَ ڪري ني من جي شانتي ۽ سيتلتا بدني صحت لاءِ اهڙي اهميت واري آهي. من کي پيرائي ۽ آسائش ڏيڻ سان دٻپ، سيٺ ۽ چڙ دور ٿي وڃن ٿا ۽ سرير جي سونهن سوپيا کلي ٿي پوي. سدائين سچيل ۽ سيتيل رهڻ سان، چهرو اُپرو ۽ اُٽونندڙ ٿيو پوي.

۽ هاڻي پاڻ سان ملاقات جي پوئين پاڳ تي ٿا اچون. پنهنجي اندر ۾ جهاتي پاءِ ۽ پنهنجين اندرين خاصيتن بابت ڪن سوالن جا جواب سچائيءَ سان ڏي. تون پريم ڪندڙ آهين يا ڌڪاريندڙ، دياوان آهين يا شوخ طبع؟ تون نيڪ

سياءَ، هوش عقل وارو ۽ آدارچت آهين، ڪين هيچي، ساڙيلو ۽ ريسارو آهين؟

سڄي سونهن ۽ سوڀيا انهيءَ ۾ آهي ته اسين اندر خواه ٻاهر سهڻا سوڀياوان رهون. ڪابه 'ميڪ-اپ' تنهنجي مک جي چوڏاري اونهيءَ گهاريءَ کي ڍڪي ڪين سگهندي، نڪي اُن مان تنهنجي چهري تان سوارٿپڻي جي ڇاپ ميٽجي ويندي، يا تنهنجي نيترن مان ڌڪار جي نگاه غائب ٿي ويندي. هاڻ، تون ڪا گهڙي بلڪل شانت ۾ رهه، ۽ پاڻ کان هي سوال پڇ: "مان اهڙو سهڻو سوڀياوان آهيان جهڙو مان جيڪر ٿي سگهان؟"

١٥ جهڙا تنهنجا خيال، تهڙو ئي تون آهين

ائين چيو ويندو آهي ته جهڙو تون کاڌو ٿو کائين، تهڙو ئي تون ٿيندين. هي گهڻي ڀاڱي درست آهي. پر جهڙا تنهنجا خيال آهن، تهڙو ئي تون آهين- اهو اڃا به وڌيڪ درست آهي. خيالن کي وڏي شڪتي آهي- اُهي خيال ئي، جي ٽڙيل پکڙيل، ڦرندڙ گهرندڙ ۽ ڪچا ڦڪا آهن، پر اُهي خيال، جي ايڪاگر، صاف، پڪا ۽ درڍ وشواس ڀريل آهن. اهڙي سچيتي ۽ ايڪاگرتا واري ويچار شڪتي وڏائڻ گهرجي.

جنهن نموني ۾ اسان جي ويچار ڌارا وهي ٿي تنهن آهر ئي اسين چڱا ڀلا يا روڳي، ڪامياب يا ناڪامياب، سکي يا دکي ٿيون ٿا. جڏهن اسين ساندهه خيال ڪندا ٿا رهون تڏهن ئي اسين بڻجون ٿا. جو انسان هميشه اهو ئي خيال پيو ڌاريندو ته جيڪو ڪم ڪندس تنهن مان ڪجهه به نه ورنيندس، سو نه هميشه پنهنجي ڪاري جي آڏو پيو ايندو. هن جي منورٿي ايتري نه اُلٽي ٿي ويندي جو جڏهن به هو ناڪامياب پيو ٿيندو تڏهن ائين ئي فخر سان پيو چوندو: ”مون نه ائين ئي ٿي چيو.“ گلاس جيڪڏهن اڌ ڀريل هوندو ته ان لاءِ هو ائين ئي چوندو ته اڌ خالي آهي. ائين ڪڏهن به نه چوندو ته اڌ ته ڀريل آهي! اهڙي انسان کي تسلي ڏيارڻ نهايت مشڪل ٿيندو ته سندس نسقلتا سندس ئي بنايل آهي ۽ سندس نراشا وادي خيالن جو ئي نتيجو آهي. نڪي هو اها ڳالهه مڃيندو ته سندس بدبختي ۽ دک سندس ئي من ۾ اُپايل آهن. جيڪڏهن

آشاوادي ويچار ڏاڍا ته انهن ۾ به ساڳي ئي شڪتي سمايل ٿي ٿئي جهڙي نراشا پريل ويچارن ۾، پر فرق رڳو اهو آهي جو آهي ويچار انهن جي اُبتڙ ڪارروائي ڪن ٿا.

منهنجو هڪ مترَ آهي جنهنجا ويچار هميشه پيچ ڊاهه وارا ۽ نراشا پريل هوندا هئا. هڪ لڳا اسين جڏهن آفيس جي وراندي ۾ گهمياسين ڦرياسين پئي ته مون ڪيس چيو ته توکي جو ناڪاميابيءَ مٿان ناڪاميابي ٿي اچي، تنهنجو ڪارڻ اهو آهي جو تنهنجا ويچار هميشه پيچ ڊاهه وارا آهن. مون هن لي اثر وجهڻ جي ڪوشش ڪئي ته جيڪڏهن ڪنهن ڳالهه تي ايڪاگرتا سان خيال ويهي ڪبو ته اها ڳالهه اوس ٿيندي. ذرا چرچي ۾ مون ڪيس چيو ته مونکي هاڻ هڪ وارن جي ٻڪل جي گهرج آهي جنهن سان جيڪر وارن ۾ ڳل اُڪايان ۽ مان پنهنجي چوڏاري هيٺ پٽ ۾ تهارڻ لڳس ته مٿان ڪو ٻڪل هيٺ ڪريل هجي. مون ڪيس چيو ته منهنجو اهو يقين آهي ته جيڪڏهن ڪنهنجو وشواس پڪو ۽ ايڪاگر آهي، ته ٻڪل ته ڇا، پر بيماريءَ مان اسراري ڇوٽڪارو به هٿ اچي سگهيس ٿو.

منهنجي هن پولي پاڻ واري نشچي تي هنکي اَلبت عجب لڳو ۽ مونکي چيائين ته اهي ڪچيون ڦڪيون ڳالهيون نه ڪر. اصل انهيءَ گهڙيءَ مون پنهنجن پيرن وٽ هڪ وڏو ٻڪل ڏٺو! مون چپ چاپ اهو ڪڍي هٿ جي لڙيءَ ۾ جهلي کيس ڏنو. هن مشڪيو، پر چيائين ته اها ڳالهه ته ڪڍي اتفاقي طرح بڻجي آئي. هن ننڍڙي آزمودي مان کيس ڪجهه اثر ضرور ٿيو هوندو ڇاڪاڻ جو ڪجهه وقت بعد منجهس چڱو ڦيرو اچي ويو. هو آشاوادي بڻجي پيو ۽ کيس پنهنجن ڪمن ڪارين ۾ چڱي سڦلتا اچڻ لڳي. ڪجهه سمي بعد هن هڪ خط ۾ مونکي لکيو ته ”ٻڪل جي ٻڪل مونکي چڱو سبق سيکاريو.“

من جي شڪتي هاڃيڪار به آهي، ته ڪلڪاري به آهي. اها بنهي پاسي اثر ڪري سگهي ٿي ۽ اهو هن تي مدار ٿو رکي ته ڪهڙي طرف اها ڪتب آڻجي ٿي. اُها هڪ تند - مزاج گهوڙي جيان آهي جو سٺي سوار جو هرڪو حڪم مڃي ٿو پر اڻاڙ سوار کي پوئتيون پڙ هائي ٿو. سٺي گهوڙيسوار ٿيڻ لاءِ اها ڳالهه ضروري آهي ته گهوڙي جو ذرو به ڊپ نه ڌارڻ کپي جڏهن سوار ۽ وهت ٻئي هڪ ٿي وڃن. من جي به ساڳي ڪار آهي. جيستائين من تي پورو ضابطو نه رکي سگهبو ايستائين پيو پيروائيون پارائيندو. من تي ضابطي جي معنيٰ اها نه آهي ته من تي دٻاءُ ڪجي يا اُن کي سخت پابندين سان جڪڙجي. منهنجو مطلب اهو آهي ته من جي پوري شناس رکجي، ته اُنجا لاها چاڙها ڪهڙا آهن، اُنجون راز رمزون ڪهڙيون آهن. من تي ضابطو ڪو هرويرو روحانيت سان ڳنڍيل نه ٿو ٿئي. ويچار شڪتي ڪهڙي به ڪم لڳائي سگهجي ٿي.

ايڪاگرتا ڌارڻ لاءِ بنيادي ڳالهه آهي من جي چاهنا، چت جي اَبلاشا. جڏهن اِنسان ڪنهن ڳالهه لاءِ دل ۾ چاهنا جاڳي ٿي، تڏهن هو ازخود ان تي ايڪاگرچت سان پيو سوچ ويچار ڪندو آهي ۽ ان کي پراپت ڪرڻ لاءِ پيو گهاٽ گهڙيندو ۽ پٽن ڪندو آهي، مقصد ڀوءِ ڪٿي ڪهڙو به هجي، نيڪ هجي ڪي بد، اَڏيندڙ هجي ڪي ڊاهيندڙ. جي چاهنا اِنسان کي اُدم ڪرائي ٿي، ته ايڪاگرتا وري هن لاءِ ٻيال ۽ زرهه مثل آهن جن وسيلي هو راهه ۾ اَٽڪن ۽ مشڪلاتن کي منهن ڏئي ٿو. ايڪاگرتا سچ پچ هڪ پربل هٿيار آهي، ٻه ڌاري تلوار. اُها لوڪي يا بچائي سگهيتي، يا زخمي ڪري سگهيتي، سوال آهي ته تون اُها ڪتب ڪيئن ٿو آڻين.

اِهوئي ڪارڻ آهي جو يوگ ۾ ايڪاگرتا ۽ ڌيان ٻئي گڏو گڏ ساڌن ڪجن ٿا، جڏهن منش نسوارٿڻي جو ڳڻ اَپنائي ڪري ۽

پنهنجي ويچار شڪتي اُنتيءَ راهه ۾ ڪتب نه آڻي.

شروع ۾ ڌيان اڪثر ڪنهن گروءَ جي سکيا هيٺ ڪيو وڃي ٿو ۽ ان لاءِ ڪو نه ڪو منورٿ پنهنجي اڳيان رکجي ٿو. اهو گڻ خيالي به ٿي سگهي ٿو، جهڙوڪ پريم، پلمانسي، دَيا، ڪميا يا وري ڪو اِستوُل سروپ. جڏهن مدش پنهنجي چت کي ايڪاگر ڪري سگهي ٿو، تڏهن هو ازخود ڌيان ۾ وهي ٿو. يوگي اڪثر ڪري چت کي ڍنڍ سان ڀيٽين ٿا. جڏهن ڍنڍ ۾ پاڻيءَ جي لڪ ٿيندي آهي ۽ پاڻي ڇوليون هڻندو آهي، تڏهن ان ۾ آڪاس جو پاڇو ڏسڻ ۾ نه ايندو آهي. ر ڳو جڏهن ڍنڍ جو پاڻي مانو ۽ سيتل ٿو ٿئي، تڏهن ئي ان ۾ آسمان جو اولڙو چٽو ڏسي سگهجي ٿو. ساڳيءَ ريت، سيتل ۽ شانت چت ۾ ئي آلمڪ پرڪاش ٿئي ٿو. پوءِ ئي مدش پنهنجي جنم جو اُديش ۽ ساڌن اُنيوَ ڪري ٿو. ڌيان جو اُديش آهي ستيه جو درشن ڪرڻ، پرماتما، پرم شڪتي، پرم گيان، پرم چت سان هڪ ٿي وڃڻ.

يوگين ڪيترا ئي آسڻ ڌيان ۽ ايڪاگرتا لاءِ رٿيا آهن. سڀني ۾ سٺو آسڻ آهي پدم آسڻ. ڌيان لاءِ ٻيا ٽي آسڻ آهن: سڌ آسڻ، سوُستڪ آسڻ ۽ سم آسڻ. سڌ آسڻ هن نموني ۾ ڪجي ٿو: هيٺ پٽ تي ٽنگون ڊگهيون ڪري ويهه؛ کاٻي ٽنگ گوڏي وٽ موڙي، پير پنهنجي ٻيٺڪ هيٺان آڻ، (کُڙي مٿي هجي)، پوءِ وري ساڄي ٽنگ موڙ ۽ کڙي نهائين جي هڏي (Pubic Bone) سان رک (لڙي مٿي هجي). هٿ گوڏن مٿان رک (گوڏا زمين سان لڳڻ گهرجن).

سوستڪ آسڻ ۾ پلٿي ماري پدم آسڻ جيان وهڻ گهرجي (کاٻي ٽنگ ساڄيءَ مٿان رکڻ گهرجي)، رڳو پيرن جا آڱوٺا سٿر ۽ پنيءَ جي وچ ۾ رکڻ گهرجن. گوڏا زمين سان لڳڻ گهرجن ۽ هٿ گوڏن تي رکڻ گهرجن.

سمر آسڻ ۾ ٻئي ٽنگون مرن وٽ هڪ ٻئي مٿان ورايل هئڻ گهرجن. ٽريون کولي هٿ ڪٽرين مٿان رکڻ گهرجن ۽ ساڄو هٿ کٻي ٽريءَ جي مٿان رکڻ گهرجي.

جنهن صورت ۾ ڪي ٿورا سيڪڙات يڪدم اهي ڏيان ۾ وهڻ وارا آسڻ درست نموني ۾ ڪري تا سگهن، تنهن صورت ۾ تون اول پلٿي ماري سهنجو ٿي ويهه. رڳو اها ڪوشش ڪر ته پنيءَ جو ڪنڍو بلڪل سڌو هجيئي. منهنجي آڏيا پڪ، ڏيان ۾ وهڻ کان اڳ سيرش آسڻ ڪرڻ جي مونکي صلاح ڏني جو اُن لاءِ نهايت مددگار آهي. واس.ڏوپ ۽ ڏيان ۾ وهڻ لاءِ تمام ڪارائتو ٿو ٿئي.

١٦ اڄ پوڙهو، سيان جوان

اڄ پوڙهو، سيان جوان! اِها ڪين هرڪنهن جي چاهنا هوندي - يعني اُهي جن پنهنجي ڀرپور جواني لنگهائي هوندي؟ اِها ڪين سيني جي آشا آهي تہ جيستائين جيئرا آهيون تيستائين تن خواه من ۾ جوان رهندا اچون؟ مونکي ڄاڻ آهي تہ مان تہ اِهو چاهيان ٿي؛ ۽ مان ڀانيان ٿي تہ تنهنجي چاهنا بہ اِها ئي هوندي. منش جي سدا جوان رهڻ جي آشا، اهڙي ئي قديمي آهي جهڙي منش جاتي خود آهي. صدين لاءِ اهي کوجنائون ٿيون آهن ۽ اَڪيچار ناڻو بہ خرچ ٿيو آهي، انهيءَ لاءِ تہ ٻڍاپي جو علاج هٿ اچي ۽ اِنسان پنهنجي عمر وڌائي. آڳاٽي سمي ۾ پروهت ۽ ڪيمياگر، ۽ هاڻوڪي زماني ۾ سائنسدان ڊاڪٽر هميشہ انهيءَ ڪوشش ۾ لڳا پيا رهيا آهن جيئن جوانيءَ جو اِسرار ڀريو چشمو هميشہ لاءِ هٿ اچي. هيل تائين تہ اِهو ڳجهہ اسان کان ڳجهہ ٿي رهيو آهي؛ گهٽ ۾ گهٽ اسين ايترو سو ڪري سگهيا آهيون جو مشينن جي مدد سان اسين خيالي جواني پيدا ڪري سگهون ٿا، جهڙوڪ ڄڙلو ڏند ۽ رنگ لڳل وار. پر سچو مسئلو تہ اڃا اُتي جو اُتي ئي بيٺو آهي.

رکو ڀارت جا يوگي پنهنجي جواني ۽ ٻل قائم رکڻ ۽ وڌائڻ ماڻڻ ۾ سڦلتا پراپت ڪري سگهيا آهن. اُنهن مان ڪي سؤ ورهين کان بہ وڌا آهن، پر لڳن سچ پچ چاليهن جي اندر پيا. مون ڀاڳ ڀارت ۾ اهڙا پرش اکئين ڏٺا آهن. صدين کان هنن اهي ساڌن ڳجها پئي رکيا. اڄ ڪير بہ انهن مان ڪي

ساڏن ٻکي سگهي ٿو. البت هرڪو اهي ساڳيا نتيجا ماڻي
ڪين سگهندو ڇاڪاڻ جو ٻوڍي جيون جوڳي سمو ٻوڪ ساڏنائن
۾ سکيا ۾ لڳائين ٿا. پر اسين جيڪڏهن چاهينداسين، ته سندن
ڪن ساڏنائن جي پيروي ڪرڻ سان بلڪل وسمه ۾ وجهندڙ
نتيجا ماڻي سگهنداسين.

جڏهن پنهنجي جواني وڃائي هوندي سو سياڻپ اهو
پيو چاهيندو ته وري جواني هٿ ڪريان، پر جيڪو آدم
اُن لاء گهربل آهي سو ڪرڻ لاء هرڪو تيار نہ آهي. اسان
مان گهڻا اهو ضرور چاهيندا، پر اُن لاء ڪک پڻي ٻه ٻه نہ
ڪندا. اهين ٿي پيا چاهيندا ته جادوء جي لڪڙيء سان
ڪين جواني وري موٽي ملي.

توهان به جيڪڏهن اهڙن مان هجين، ته مونکي انديشو آهي
ته توهان هيء ڪتاب پڙهندي اجايو پنهنجو وقت گنوائي رهيو
آهين، ڇاڪاڻ ته هي ڪتاب جيڪي ڪجهه توکي آڇي ٿو
تنهن لاء توکي پورو آدم ڪرڻو آهي. جيڪڏهن توهان ”لڳو
ننڊو، جيء گهڻو“ لاء پنهنجا ڏه پندرهن منٽ به ٻچائي
نٿو سگهين، ته چئبو ته جوانيء ۽ صحت لاء تنهنجي چاهنا
سچ پچ گهڻي نہ آهي. تنهن کان سواء، جا شيء اسان کي
مفت هٿ ايندي آهي تنهنجو قدر ٿورو ٿي ٿيندو آهي؟
نوجوانن کي پنهنجي جوانيء جو ڪو قدر ٿيندو به آهي؟
اڪثر جن جواني وڃائي هوندي آهي تن کي ٿي سيني کان
وڌيڪ جوانيء جي چاهنا رهندي آهي، پر جن کي هوندي
آهي سي وري الغرضائيء سان پيا وڃائيندا آهن.

جارج برنارڊشا تمام ٺيڪ ظاهر ڪيو جڏهن هن دک سان
چيو ته جواني جوانن لي ضايع ٿي رهي آهي! توهان پنهنجي
چوڏاري ويهن ورهين اندر جوانن ڏانهن ته نهار. هو پنهنجي
جوانيء سان ڪهڙي ڪار ٿا ڪن؟ توهان پنهنجي جوانيء

واري وقت ڏانهن ڌيان ڪٿي نظر ڦيراءِ. تو پنهنجي جوانيءَ سان ڪهڙي ڪار ڪئي هئي؟ مان ته پاڻ لاءِ، اهو چئي سگهنديس ته ان عمر ۾ جيون مون لاءِ ڪا خاص اهميت ڀري ڪانه هئي ۽ اڄ ڪٿي جي اهو ممڪن ٿي ته سگهي، مان پنهنجي هاڻوڪي جيون، جوانيءَ واري سمي سان هرگز مٽاسٽا ڪرڻ ڪين ٿي چاهيان. اهو انهيءَ ڪري آهي جو مان هاڻ بلڪل شانتيءَ ۽ آنند ۾ جيون گذاري رهي آهيان ۽ مان پاڻ سان ۽ سڄي جڳت سان بلڪل راضي رس ۾ آهيان. انهيءَ لاءِ يوڳ ئي گهڻي ڀاڱي مددگار ثابت ٿيو آهي. جڏهن منهنجو سريرُ بيمار هو ۽ بڍاپو شروع ٿي ٿيو، ۽ منهنجو من دکي ۽ بي آرام هو، تڏهن يوڳ مون لاءِ حيرت ڪري ڏيکاري.

اهو منهنجو پڪو نسچو آهي ته يوڳ سريرڪ ۽ مانسڪ مسئلن حل ڪرڻ لاءِ بي مثل طريقو آهي. ٻيا سڀ طريقا، پوءِ ڪٿي ڪهڙا به عمدا هجن، اهڙا قلدائڪ ۽ پورن نه آهن جهڙو يوڳ آهي. يوڳ صرف هڪ ڳالهه تي زور نه ٿو ڏئي، مثلا ڪسرت، آهار، آسائش، سد ويچار يا ڌيان تي، پر اهو سڀني گڏن جو سنجوڳ آهي. انهو سنبنڌ جيون جي هر پرڪار جي اُنتيءَ-سريرڪ، مانسڪ توڙي آتمڪ- سان آهي.

رڳو آسڻ ڪرڻ سان به وڏو ڦيرو پوي ٿو، ڇاڪاڻ ته انهن جو اثر رواجي بدني ڪسرتن کان بيحد گهڻو آهي؛ ساڳي وقت انهن جو من تي به گهاٽو پرڀاءُ پوي ٿو. بدن جي ٿولهه، مٿي جي سور، قبضيت وغيره جو علاج يوڳ آسڻن دوارا اهڙو ٿي ڪاميابيءَ سان ٿي سگهيتو، جهڙو نسن جي سيٽ، دٻ، نراسائيءَ، مانسڪ سستيءَ، بلڪ چريائيءَ جو ٿي سگهيتو.

منهنجو اهو پڪو وشواس آهي ته يوڳ طريقن جو صحيح استعمال سڄي منش جاتيءَ لاءِ ڪارگر آهي. هي وشواس نه رڳو انهيءَ تي ٻڌل آهي ته جن به سالن کان يوڳ ساڌن

پئي ڪيا آهن تن اُن جي ساراهه پئي ڪئي آهي، پر منهنجو اهو خود شخصي آزمودو، اول وديارٿڻ جي حيثيت ۾ ۽ پوءِ اَڌياپڪ جيُ حيثيت ۾ پئي رهيو آهي. مون ايترا ته مانسڪ روڳي، يوڳ ساڌنائن دواران چونڪارو پائيندا ڏٺا آهن جو مان انهن ۾ وشواس رکڻ کان سواءِ رهي نٿي سگهان.

مون جيڪي هن ڪتاب ۾ چيو آهي سو فقط پنهنجن شخصي آزمودن، ڀاونائن ۽ ويچارن جو اظهار آهي. منهنجو ڪنهن به خاص سماج، ٽوليءَ يا سنستا - ڌرمي، راجنيتڪ، خواهه ڌنڌي واري - سان لاڳاپو نه آهي. ۽ ڪتاب ۾ کهڙيون به خاميون هجن، منهنجي ان لکڻ ۾ مراد بلڪل نيڪ آهي. مونکي ۽ ٻين هيترن کي جو يوڳ مان هيڏو فيض رسيو آهي، سو مان انهيءَ خيال کرڻ کان رهي نٿي سگهان ته اهو تو لاءِ به يقينن گڻڪاري ثابت ٿيندو ۽ تون اُن ۾ پنهنجي لاءِ صحت، جواني، وڌي آورجا ۽ اَندر جي آرام ۽ آنند جو راز ڀسندين.

جيڪي سريرڪ صحت کان ڪجهه وڌيڪ چاهي رهيا آهن تن لاءِ يوڳ آسڻ، موُزون ساهه، آسائش ۽ آهار، ايڪاگرتا ۽ ڌيان ڏانهن ڪمائتا قدم آهن.

تون ڪٿي ڪير به هجين، منهنجا اَڻواقف متر، مان دل ۽ جان سان اِهائي آشا ٿي رکان ته يوڳ دواران تون جيڪي چاهي رهيو آهين سو شل پراپت ڪرين، پوءِ ڪٿي اهو سريرڪ پورنتا، من جو آنند، يا اُها ڳالهه هجي، جا دماغ جي دائري کان مٿيرو آهي!

سرير جنهن ۾ تون رهين ٿو سو تنهنجو وڏي ۾ وڏو ورثو آهي ۽ توکي گهرجي ته تون انهيءَ ڏي ڀاوَ ۾ اُنکي ڏسين. اهو تنهنجو ڪرتو ٿيڻ گهرجي ته ان جي پوري پوري سار سنڀال لهين، ان کي چڱي چوکي خورش ڏين، ان جي اندرين خواه ٻاهرين صفائي رکين ۽ ان کي تازي هوا، آرام ۽ ڪسرت ميسر ڪري ڏين.

مون اڳئين باب ۾ ساهه کڻڻ ۽ سرير کي ڀرائي ڏيارڻ بابت چيو آهي. هاڻ اسين ڪسرت جي سوال تي ويچار ڪنداسين. سرير کي ورزش جي ڇو گهرج ٿي پوي؟ رڳو انهيءَ ڪري جو ورزش بنا سرير جي ڦڙتائي ۽ جواني جلدي موڪلائي ٿي وڃي، سرير ڳرو ۽ سخت ٿي ٿو پوي، ان ۾ چربي ۽ زهري معدا اچي ٿا ڪٺا ٿين، اهو لڪڙو ٿڪل ۽ ٻڏو ٿيندو ٿو وڃي ۽ روڳن ۾ جلدي ونجي ٿو وڃي.

منش جو سرير بيحد سهڻو، يا وري بيحد بدشڪل ٿي ٿو سگهي. ان جو دارو مدار انهيءَ ڳالهه تي آهي ته اسين اُنجي ڪيتري پرگهور ٿا لهون. بدبختيءَ کان اَڪثر اسانجي سرير کي يا اُلٽي خاطرداري ٿي ملي، يا وري اُنجي خبر ڪا سار سنڀال ٿي ٿئي. اسين رڳو اهو پيا چاهيون ته سرير هميشه تندرست ۽ سگهارو رهي ۽ ساڳي وقت ان کي لڳاتار هاڃي به پهچائيندا پيا اچون. اسان مان گهڻا ته ڏينهن ۾ صرف ڏهاڪو منٽ به ٻچائي نٿا سگهن جن سرير کي ڪسرت وٺائجي جا ان لاءِ ضروري ۾ ضروري ڳالهه آهي.

تکل تُنل، کم ہرگيتل، ٻوڙيءِ واڌ ۽ پاڻل يا ٻي ڍ ولي سرير لاءِ ڪسرت سڀ ٻچ اسرار ڪري ٿي ڏيکاري. منهنجا ڪيترائي 'نااميد' بيمار ڏٺل آهن جي صرف ڪسرت ذريعي اهڙا ته نيڪ ۽ تندرست ٿي پيا هئا ۽ وري ڪيترائي ڏٺا ڏٺل اٿم جي ڪسرت نه ملڻ سبب اهڙا ته ڦيڪا ۽ بدڙيبا ٿي پيا هئا، جو مان ڪسرت تي پورو زور ڏيڻي نه ٿي سگهان. ڪسرت جو هرڪو نمونو بلڪل نيڪ آهي: رانديون، گهمڻ، ترڻ خواه ناچ ڪرڻ. آڪاڙن ۾ ورزشون سڀ نيڪ آهن، رڳو اهي حد کان ٻاهر نه ڪرڻ کپن ۽ نه وري اهڙيون سخت هجن جو دم لاءِ سهڪڻي پيو.

سريرڪ ڪسرت جو آدرشي نمونو، منهنجي خيال ۾، اهو آهي جنهن ۾ بدني، دماغي ۽ اخلاقي واڌارو ٿيندو. جنهن صورت ۾ مونکي هڪ اهڙي سرشتي جي ڄاڻ آهي ۽ مون ان جو استعمال ڪيو آهي، تنهن صورت ۾ مان ان کان گهٽ ٻئي ڪنهن به طريقي سان راضي ٿي نه سگهنديس.

اهو منهنجو اعتقاد آهي ته سريرڪ سکيا جو يوگ سرشتو سڀ کان پورن آهي، ڇاڪاڻ جو ان ۾ منش جي سڄي ڳالهين جو ڌيان رکيو ويو آهي. ان جو واسطو نه رڳو سرير جي مشڪن کي سگهاري بنائڻ سان آهي، پر سڄي بدن جي صحت ۽ شڪتي وڌائڻ سان پڻ آهي. اهو دماغ، ڳلتڙن، اندرين عضون، نسن، ماس تنتن ۽ جيوخانن جي ڪارروائين کي چست ڪري ٿو؛ اهو سهن-شڪتي وڌائي ٿو ۽ مقابلي ڪرڻ لاءِ زوردار طاقت جوڙي ٿو؛ ساه کڻڻ، رت جي ڦرڻ، کاڌي هضم ڪرڻ ۽ ڦوڳ ٻاهر ڪڍڻ جي ترتيب تي اثر وجهي ٿو. يوگ آسڻ اسانجي دماغ، سڄي سرير جي هرهڪ ڀاڱي، خاص ڪري پٺيءَ، پيٽ ۽ نهائيءَ وارن عضون تي، چڱو اثر ڪن ٿا ۽ انهن کي مضبوط بنائين ٿا. ڊاڪٽر وي-جي-ريلي جي شبدن ۾، "آسڻ بيماريون ڇنائين ٿا ۽ وري پاڻ ڪٽائين ٿا. انهجو آلمڪ

اثر پڻ آهي ۽ اهي يوڳ جي اوچ سادنن لاءِ تياري ڪرائين ٿا.“

اهي آسڻ، رڳو ڪن ٿورن سالن کان پر ڪيترين ئي صدين کان، وگياني طريقي آزمايل ۽ چڪاسيل آهن. اهي خاص انهيءَ لاءِ رٿيا ويا آهن جئن سرير اهڙيءَ حالت ۾ اچي جو قدرتي چٽائيندڙ شڪتيون چڱيءَ ريت اثر ڪري سگهن. يوڳ آسڻ ڪو خود بيماريون نٿا لاهين، پر قدرت ئي آهي جا سرير جون پيڙائون ٿي چٽائي.

يوڳ بيشمار منشن کي صحت ۽ هنـ سچائي بخشي آهي. دنيا ۾ جي ڪيترن ئي نامور انسانن اهو ڏٺو آهي ته سندن قلدايڪ جيون ۽ صحتمند وڏي آورجا جو ڪارڻ يوڳ ئي آهي.

يوڳ، ڪسرت جي علم تي زور ڏني ٿو. يوڳ جي سکيا مان ٿو ۾ هڪ نئين قسم جي جاڳرتا اچي ٿي، ٿو ۾ شڪتي وڌي ٿي ۽ ڪيترن جانورن جي ريتين پٽاندڙ ٿو ۾ انهن آسڻن دواران شاندار بيهڪ ۽ سگهه ستيا اچي ٿي. يوڳ دواران سرير کي پيرائي ونائڻ هڪ ڪلا جيان سيکاري ٿي وڃي، ساه کڻڻ جي ريت وگياني طريقي ڏيکاري ٿي وڃي، ۽ سرير تي من جي ضابطي آڻڻ سان سرير، من ۽ آتما جو پاڻ ۾ سلوڪ ۽ ميلاپ آندو ٿو وڃي.

يوڳ آسڻ ڇهن ورهين کان وٺي پنجهٺ ورهين جي عمر تائين شروع ڪري سگهجن ٿا. جيڪڏهن ان عمر کانپوءِ شروع ڪجن ته فقط سهنجا آسڻ ڪرڻ ڪجن، پر جيڪڏهن اهي اڳي ئي شروع ڪيا ويا آهن ته اهي ڪيستائين چالو رکجن تنهن لاءِ ڪا به عمر جي حد ٺهرايل نه آهي.

عام هدايتون

آسڻ زمين تي وڇايل کٿي، گلم يا ٿهه ٿيل بلئنڪيٽ تي ڪر.

آسڻ چڱي هوادار ڪمري ۾ ڪر.

آسڻ خالي پيٽ تي ڪر (ڳري رسوئيءَ کان ٽي چار ڪلاڪ پوءِ ۽ هلڪي رسوئيءَ کان ڪلاڪ ٻه پوءِ).

آسڻ شروع ۾ پندرهن منٽن کان وڌيڪ نه ڪر.

آسڻ هڪ ڪلاڪ کان مٿي ڪڏهن به نه ڪر.

آسڻن جي وچ وچ ۾ جلد جلد ٿوري ساهي پٽ.

هرهڪ آسڻ سان گڏ اونها مؤزون ساهه کڻ.

سدائين وات بند ڪري ناسن مان ساهه کڻ.

وڏي بيماري بعد هفتو کن فقط ساهه کڻڻ جون ڪسرتون ڪر ۽ پوءِ آهستي آهستي آسڻ ڪر.

استرين کي ماهواريءَ جي ڏينهن ۾ ڪا به ڪسرت سواءِ ڳجهيءَ، اکين ۽ ٻ رانيءَ وارين ڪسرتن جي، نه ڪرڻ کپي. گرڀ جي ٽئين مهني بعد فقط هلڪيون ڪسرتون ڪرڻ کپن.

١. ڳچيءَ جون ڪسرتون

پٽ ۾ يا ڪرسيءَ ۾ ٿي ويهه؛ پٺيءَ جو ڪنڊو تمام سڌو رک، ۽ اکيون بند ڪر.

(١) مٿو پٺتي ۽ اڳتي اُڇل، جيئن ته کاڏي جان چيز آهي.
(٢) مٿو ساڄي پاسي ۽ کاٻي پاسي ڦيراءِ.
(٣) مٿو گھڙيال جي ڪانٽن جيان ڦيراءِ.
(٤) مٿو گھڙيال جي ڪانٽن جي اُبتڙ ڦيراءِ.

هرهڪ ڪسرت ڇهن کان ڇهن دفعن تائين ڪر. جڏهن پوري ڪرين تڏهن ڳچيءَ ۽ پٺيءَ کي هٿن سان ٿپر.

٢. اک جون ڪسرتون

ساڄي ريت ٿي ويهه، جئن پهرين ڪسرت ۾ وينهين. اکيون کولي ويهه ۽ هيٺيون ڪسرتون مٿو ڦيرائڻ بنا ڪر:

(١) ڇت ڏي نهار، پوءِ وري پٽ ڏي نهار.
(٢) ساڄي پاسي نهار، پوءِ کاٻي پاسي نهار (سڌي ريت).
(٣) ساڄيءَ ڪنڊ کان مٿي نهار، پوءِ کاٻيءَ ڪنڊ کان هيٺ نهار.
(٤) کاٻيءَ ڪنڊ کان مٿي نهار، پوءِ ساڄيءَ ڪنڊ کان هيٺ نهار.
(٥) اکيون گھڙيال جي ڪانٽن جيان ۽ وري اُبتڙ ڦيراءِ.

هرهڪ ڪسرت چار دفعا ۽ هرهڪ ڪسرت کان پوءِ اکيون ڪجھ دفعا ڇنڀ، پوءِ ٿوري آرام لاءِ اکيون بند رک.

اک جون ڪسرتون پوريون ڪري، پوءِ اکين مٿان هٿ جي ترين جا کوپا جھل. ميز وٽ سھنجو ٿي ويهه ۽ پنھنجون ٺونٺيون ڪنهن گديءَ يا ڪتاب مٿان رک؛ پٺي سڌي رک، اکيون بند ڪر ۽ اُهي هٿ جي ترين جي کوپن سان ڍڪ.

(ساڄي هٿ جون آڱريون نرڙ تي کاٻي هٿ جي آڱرين مٿان اچڻ گهرجن). اکين تي زور اچڻ نه گهرجي. هن ڪوڙن جي ترتيب جو اثر ٿڪل ۽ سيٽيل اکين ۽ نسن تي تمام ٺاريندڙ ۽ آرام بخش آهي.

تون جي هيءَ ترتيب نت نيم ڪندو رهندين، ته پنهنجي اکين جي نظر ۾ چڱو سڌارو ڏسندين.

٣. جهولڻ واري ڪسرت The Rocking Exercise

هيٺ پٽ ۾ ٿي ويهه ۽ گوڏا اُڀا جهل، پير پٽ تي ٿي هجن. پنهنجا ٻئي هٿ گوڏن هيٺان وجهي آڱريون ملائي قابو جهل.

هاڻي اڳيان نٽڙ، پوءِ پٺيءَ جي ڪنڌي تي پاڻ کي لڏائيندو يڪدم وري اڳين بيٺڪ تي اچ. اهڙي طرح ڪر جئين لڏندڙ ڪرسي ۾ ماڻهو لڏندو آهي. ڇهه دفعا اڳيان ۽ پٺتي، بنا ساهيءَ پٽڻ جي ۽ بنا پٺيءَ جي ڪنڌي سڌي ڪرڻ جي، پاڻ کي لوڏا کاراءِ.

اِئين بهتر ٿيندو جي تون ڏينهن جي شروعات هن ڪسرت سان ڪرين ڇاڪاڻ جو تنهنجي پٺيءَ جو ڪنڊو مڙي ٿو ۽ ڪرنگهي کي طاقت اچي ٿي. رات جو ڪرڻ سان سٺي ننڊ اچڻ ۾ واهر ملي ٿي.

سنهي گديءَ تي پاڻ جهولايا ڪري جي ڪجهه تڪليف پائين ته پلي کي نرم ڪپڙو تهه ڪري وڇائي رک.

٤. ڪنڌر آسڻ The Arch Posture

هيءَ هڪ تمام سولي ڪسرت آهي، ۽ جيڪڏهن هيٺ پٽ تي تون ڪنهن ڪارڻ ليٽي نٿو سگهين، ته هنڌ ۾ به ڪري ٿو سگهين.

ٻنهيءَ تي ليٽ ۽ پير ڇڪي بدن ڏانهن ويجهو آڻ جئن گوڏا مٿي چڙهي اچن.

هٿ پاسن سان سدا رک ۽ اکيون بند ڪر، جو ڇت ڏانهن اجايو نهارڻ مان ڪو فائدو ڪونهي ۽ پل اکين کي آرام ملي.

ڪندر آسڻ

هاڻ پنهنجي ٻنهي ۽ ٽڙا پٽ ڏي مٿي کڻ ۽ ساڳي وقت اونهو ساهه کڻ ۽ ساهه جيترو وقت جهلي سگهين اوترو جهل ۽ انهيءَ ڍنگ ۾ رهه ۽ ٻنهي جيتري موڙي سگهين اوتري موڙ ۽ پوءِ جئن ٻنهي هيٺ پٽ تي آڻين تئن ساهه ٻاهر ڪڍ.

هيءَ ڪسرت ٽي چار دفعا ڪر.

جيڪڏهن تنهنجي ٻنهي ضعيف هجي، يا ٻنهيءَ ۾ سور پيو هجيئي، ته هيءَ ڪسرت ڪڏهن به نه ڇڏ. هن ڪسرت مان ٻنهيءَ کي طاقت اچي ٿي ۽ ڇيلهه جي سور ۾ ڇوٽڪارو ملي ٿو.

٥. پون-مڪت (وائو نورت) آسڻ ١
The Gas Relieving Posture

نالي مان ئي ظاهر آهي ته هي آسڻ ڇا لاءِ آهي. هي آسڻ به سولو آهي ۽ هند ۾ به ڪري سگهجي ٿو، جيتوڻيڪ اهو پٽ ۾ لهه تيل بلئنڪيٽ، فراسيءَ يا تڏي تي ڪرڻ گهڻو بهتر آهي.

پٺيءَ ڀر ٻئي پير ڊگها ڪري سمهه. پوءِ ساڄي ٽنگ مٿي ڪڻ ۽ اونهو ساهه کڻي گوڏي کي موڙ. ساهه روڪي ٻنهي هٿن سان گوڏو ڇڪي پيٽ سان لڳاءِ. پوءِ ٻانهون پاسن سان سڌيون رکي ٽنگ ڊگهير (پير جون آڱريون مٿهن طرف هجن) ۽ پوءِ آهستي آهستي ٽنگ پٽ تي هيٺ لاهه ۽ ساڳي وقت ساهه به ٻاهر ڪڍندو وڃ.
ساڳي طرح کٻيءَ ٽنگ سان ڪر ۽ پوءِ ٻنهي ٽنگن سان. سڄي ڪسرت به ٽي دفعا ڪر.

پون- مڪت آسڻ

شروعات ۾ توهان شايد ٻئي ٽنگون تمام آهستي هيٺ لاهي نه سگهيو، پر ٿورن ڏينهن جي استعمال کان پوءِ توهان هيءَ ڪسرت نيڪ طرح ڪري ويندا. جڏهن توهان ٻئي ٽنگون هيٺ لاهيو تڏهن جيستائين پير پٽ تي پهچن تيستائين فقط هڪو ساهه جهلڻ جي ڪوشش نه ڪريو، پر جڏهن ٽنگون لاهيندا وڃو تڏهن گهٽيئي دفعا ساهه کڻندا وڃو. شروعات ۾ هي آسڻ ٻن دفعن کان مٿي نه ڪريو ٻيءَ صورت ۾ شايد ٿنهنجون پيٽ جون مشڪون ڏکوئيندڙ ٿي پون.

هي آسڻ گئس ڪڍڻ ۽ قبضيت ۽ ٻنيءَ جي سور لاهڻ ۾ مددگار ثابت ٿو. اهو پيٽ جي مشڪن کي طاقتور ڪري ٿو، پيٽ سنسائي ٿو ۽ جيري ۽ ٻريءَ لاءِ فائديمند ثابت ٿو.

٦. پشچموتان (ڊگهيرڻ وارو) آسڻ The Stretching Posture

پٽ تي ٽنگون ڊگهيون ڪري ويهو پير ڄڪ ٻئي سان ڪنا هجن ۽ مٿو ۽ ٻنيءَ جو هڏو سڌا هجن. پوءِ ٺگهو ساهه کڻ، پيٽ ٿورو سنسائي ساهه ٻاهر ڪڍڻ شروع ڪر ۽ سڄو بدن اڳتي نوڙاءِ جڏهن توهان پيرن جون آڱريون يا ڪڙيون ٻنهي هٿن سان جهلي سگهيو ۽ نرڙ اڇي گوڏن کي لڳي.

ٿوري ٿائين انهيءَ ڍنگ ۾ رهو، پوءِ آهستي پهنجيءَ اصلوڪيءَ حالت ڏانهن موٽ ڪاءِ.

هي آسڻ، ٻه يا ٽي دفعا ڪر.

هي پشچموتان آسڻ قبضيت، چيلهه جي سور ۽ سائيٽيڪا سور لاءِ تمام فائديمند آهي. هيءَ ڪسرت ضعيف آندن، پيٽ جي مشڪن ۽ نهائينءَ جي عضوي کي طاقتور ڪري ٿي ۽ گوڏي هينان نس جي مشڪن کي ڇڪي ڊگهو ڪري ٿي.

جيڪڏهين توهان شروعات ۾ پيرن تائين نه پهچي سگهين يا توهنجو نرڙ هيٺ گوڏن تائين نه اچي سگهي، ته دل شڪست نه ٿيءُ؛ پنهنجن مرن يا سٿرن کي قابو جهلي ۽ پاڻ کي اڳتي جهڪي، جيترو هيٺ نئڙي سگهين اوترو پاڻ نئڙاء.

پشچموتان آسڻ

توهنجي لاءِ اهو مددگار ٿيندو جي توهان پيرن جي چوڏاري ڪو پٽو ويڙهي ڇڏين ۽ پوءِ جڏهن توهان پنهنجو سر اڳتي جهڪين، تڏهن پٽي کي لغام جيان هٿن ۾ جهلين. پر مهرباني ڪري پاڻ کي اهو ڌوڪو اصل نه ڏج جو گوڏا وڏي موڙين - توهنجون ٽنگون بلڪل سڌيون هئڻ گهرجن.

٧. اَرڌ - پدم (اڌ ڪنول) آسڻ The Half-Lotus Posture

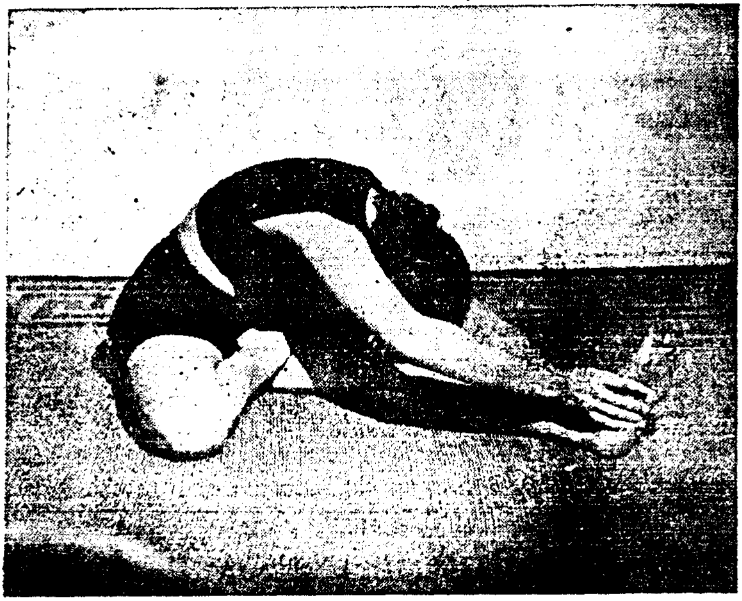
اَرڌ - پدم (اڌ ڪنول) آسڻ ۾ پنهنجين خوبين کان سواءِ پدم آسڻ (ڪنول آسڻ) لاءِ هڪ تياري آهي. هيءَ ڪسرت توهنجن ٽنگن ۽ گوڏن کي موڙڻ ۾ مدد ڪندي.

پٺ تي ٿي ويهه ۽ پٺي سنئين ۽ ٻئي ٽنگون سڌيون رک، جڏهن تو اڳين ڪسرت ۾ ڪيو. هاڻ پاڻ پنهنجو ساڄو پير مٿي ڪري پنهنجي کاٻيءَ سٿر مٿان رک (جي ٿي سگهي ته پير جي ترِي مٿي تيل هجي)؛ پوءِ ساڄي گوڏي کي هيٺ مٿي ٽپ ڏيار، ۽ ان کي هٿ سان هيٺ پٽ سان لڳاءِ. (جيڪڏهن توکي سٿر مٿان پير آڻڻ ۾ تڪليف ٿئي، ته اهو پٽ تي گسڪائي اهڙيءَ طرح آڻ جڏهن پير جي تري اڇي سٿر سان لڳي.)

گوڏي کي ٽپ ڏيارڻ جي ڪسرت ٿورا منٽ هر روز ڪرڻ گهرجي ڇاڪاڻ جو ان مان آخر سنڌ اهڙا نرم ۽ مُڙندا ٿا ٿين جو تون پدم آسڻ (نمبر ٨) سؤلو ۽ بنا ڪنهن تڪليف جي ڪري سگهندين.

اَرڌ - پدم آسڻ (اڌ ڪنول بيهڪ)

گوڏي کي ٽپ ڏيارڻ پورو ڪري، تون اونهو ساهه کڻ، پر پير سٿر تي رکيل هجي، ۽ ساهه ٻاهر ڪڍندو، آهستي آهستي پاڻ کي اڳيان نمائي ٻنهي هٿن سان ڏائي پير جي ترِي، آڱرين، مري يا وچين پاڳي کي پڪڙ (ڏائو گوڏو موڙڻ بنا). کاٻي پير مٿان تون پڻو نه ڪر آڻي سگهين ته ۽ انجون پيڙيون هٿن ۾ جهل، جڏهن تون پاڻ هيٺ نمائيندو وڃين.



أرڌ-پدم آسڻ (ٻي ٻيهڪ)

انهيءَ صورت ۾ ٻاڻ کي ٽورن سيڪنڊن لاءِ جهل ۽ وري ساڳي ڪسرت ٻه ٽي دفعا ڪر. بدن جي انهيءَ صورت کي هميشه آهستي آهستي ڇڏ ۽ ٻنا جهوٽي جي اَصلي صورت کي وٺي رس.

هاڻ وري ساڄي ٽنگ کي ڪابو ٻير رک ۽ سڄي ڪسرت وري مٿان کان وٺي ڪر.

اَرڌ-پدم آسڻ اهڙوئي اثر ٿو ڪري جهڙو پشچموتان آسڻ (نمبر ٦). اهو پيٽ جي چرٻي گهٽائڻ، قبضي ٽوڙڻ، ۽ ڇيله جي سور ۽ سائيٽيڪا سور ڇٽائڻ ۾ مددگار ٿو ٿئي. پيٽ جي مشڪن، وڏي آنڊي، ۽ ننڍيءَ کي سگهاري ڪرڻ، پٺيءَ جي ڪنڊي کي نرم ۽ مڙندڙ بنائڻ ۽ گوڏي جي نس واري مشڪ کي اچڪ ڏيڻ سان گڏوگڏ، اَرڌ-پدم آسڻ ضعيف مُرن کي طاقت ڏئي ٿو ۽ گوڏن ۽ ٽنگن جي ٻين سڌن کي مُلايم ڪري ٿو.

٨. پدم (ڪنول) آسڻ The Lotus Posture

ڀارت ۾ پرمپرا کان پدم آسڻ ڌيان لاءِ ڪيو ويندو آهي ڇاڪاڻ جو من کي ايڪاگر ڪرڻ لاءِ اهوئي سڀني ۾ سٺو طريقو آهي. توهان هي آسڻ تيستين ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪجو جيستين اوهان جا ڳوڏا، پدم آسڻ ۾ سولائيءَ سان توهان جا گوڏا ٺيڪ دار نه ڌرتي سان لڳن. ان کان پوءِ ئي توهان پنهنجي ٻئي ٽنگ چاڙهي سگهندين ۽ ڪڙي ٻئي سٿر تي رکي سگهندين. اهڙيءَ ريت توهان پدم-آسڻ ٺيڪ ڪري سگهندين.

پدم آسڻ (گلوريا سونسن) [illegible]

پدم آسڻ (اندرا ديوي)

شروع ۾ توهان گهڻو ڪري هيءُ آسڻ ٿورن سيڪنڊن کان وڌيڪ ڪري ڪين سگهندين، پر هر روز جي استعمال کانپوءِ توهان هي آسڻ بنا هلاڪيءَ جي ۽ سٿرن ۾ سور ٿيڻ کان سواءِ ئي ڪري سگهندين. ڏکڻ هندستان ۾ ته ماڻهو هن آسڻ ۾ ويهي نه رڳو ڌيان ڪن، پر پڙهڻ، لکڻ، ڪم ڪار ڪرڻ يا کائڻ به هن طرح ويهي ڪن.

پدم آسڻ ۾ نسن کي شانت رکڻ لاءِ نهايت اثرائتو آهي؛ ان ۾ سنڌ ملائم ٿين ٿا، ۽ جسم جو پٺيءَ جو ڪنڊو بلڪل سڌو رکيو آهي تنهن ڪري ان ۾ بدن جي چال چلڻ ٺيڪ رهي ٿي. هي آسڻ، يوگ جي پوين منزلن جي سکيا لاءِ نهايت مکيه آهي.

٩. يوگ مدرا (نمڻ وارو) The Stoop

هي آسڻ هن ريت ڪيو ويندو آهي: پدم آسڻ جيان ويهي، هٿ پٺيان پڪڙي جهل؛ اونهو ساهه کڻ ۽ وري جڏهن ٻاهر ڪڍين، تڏهن ٻانهن کي اڳيان نيڙاءِ جيسين تنهنجو نرڙ اچي پٽ سان لڳي.

هن ڍنگ ۾ ٿورا سيڪنڊ ويهه ۽ وري آهستي آهستي موٽي اصلوڪي طرح ٿي ويهه.

يوگ مدرا

هي به يا ٽي دفعا وري ڪر. مان ڄاڻان ٿي ته هي چوڻ سولو آهي، ڪرڻ ڏکيو آهي. سيڪڙيائن ڪي لفظن ڪري هي ڪسرت هن نموني ڪرڻ گهرجي: پلٿي ماري، سڌو ٿي ويهه ۽ هٿ گوڏن هيٺان رک جڏهن ته ٽنگن کي تو جهلين؛ اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين تڏهن جيترو ٿي سگهيئي اوترو پاڻ کي اڳتي نئڙاء.

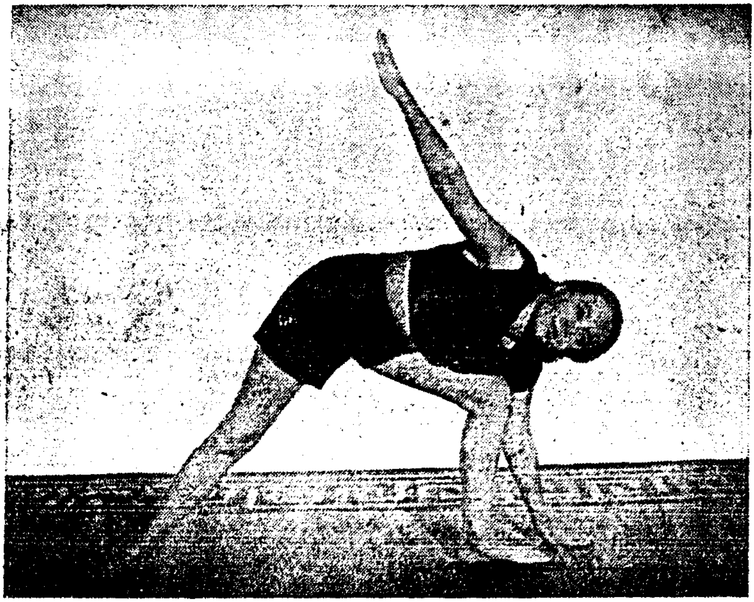
۽ هاڻ اچ ته پوک مدرا بئي نموني به ڪريون: پنهنجون مُنيون پيٽ جي هيٺين پاڱي جي ٻنهي پاسي رک؛ اونهو ساهه کڻ ۽ پوء ساهه ٻاهر ڪڍندي پاڻ کي هيٺ نئڙاء ۽ ساڳي وقت پيٽ طرف مُنيون زور سان دٻاء. اِها ڳالهه هن ڪسرت جو مکيه حصو آهي، ڇاڪاڻ جو ان مان آندن جي ڪارروائي تيز ٿئي ٿي.

هي آسڻ قبضيت لاء نهايت ڪارگر آهي؛ ان مان وڏي آندي ۽ نهائين واري پاڱي کي سگهه ملي ٿي، پيٽ جون ديواريون مضبوط ٿين ٿيون ۽ جي آندا پنهنجي جاء تي نه آهن ته اهي موٽي اصلوڪي جاء وٺن ٿا.

١٠. تريڪون (ٽن ڪُنڊن وارو) آسڻ

The Triangle Posture

پير هڪ ٻئي کان گهڻو جدا ڪري بيهه. ٻانهون پاسن کان ڪلهن جي سنوت ۾ ڦهليون جهل. اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين تڏهن سڄو ڌڙ ساڄي طرف (پاسيرو) نئڙاء جيستائين ساڄو هٿ پٽ سان وڃي لڳي. کاٻو هٿ سڌائيءَ ۾ ڏکو جهلڻ گهرجي ۽ مٿو اُن طرف ڪرڻ گهرجي. وري ساڳي صورت ۾ موٽ ۽ هيءَ ڪسرت کاٻي پاسي کان شروع ڪر.

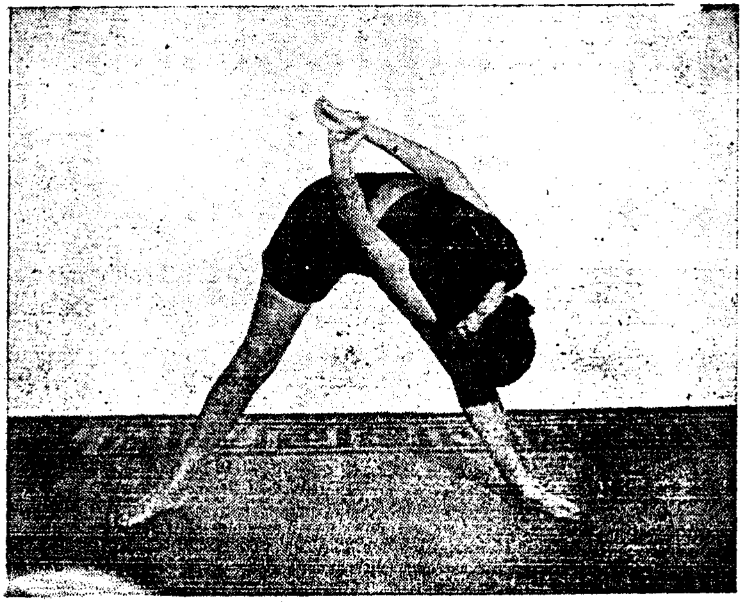


ترڪون آسڻ

هي ترڪون آسڻ پٺيءَ جي ڪنڍي جي نسن ۽ پيٽ جي پاڻيءَ کي طاقتور ڪري ٿو ۽ پٺيءَ جي ڪنڍي کي هٿ پاسي نئڙڻ جي چرپر ڏئي ٿو ۽ آنڊن ۾ هلچل تيز ڪري قبضيت لاهڻ ۾ مددگار ٿئي ٿو. ساڳي وقت جيڪڏهن ڏڏ، سٿرن يا ٽنگن جي هڏن پڇڻ ڪري ٽنگون ٽنڊيون ٿي ويئون هجن، ته اهي پڻ وڌي سگهن ٿيون.

١١. ترڪون آسڻ (پٺيءَ وارو ٽڪنڊو)
The Supine Triangle Posture

پير جدا ڪري ويهه، همت پٺيءَ وٽ قابو جهل، گوڏا سڌا رک. اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين تڏهن هيٺ نئڙ، جيستائين تنهنجو نڙ ساڄي گوڏي سان لڳي. پوءِ اصلوڪيءَ صورت ۾ موٽ ۽ ساڳي ڪسرت وري ٻئي پاسي ڪر. هي آسڻ ڪجهه وقت گهرندو، سو دلشڪست نه ٿج.

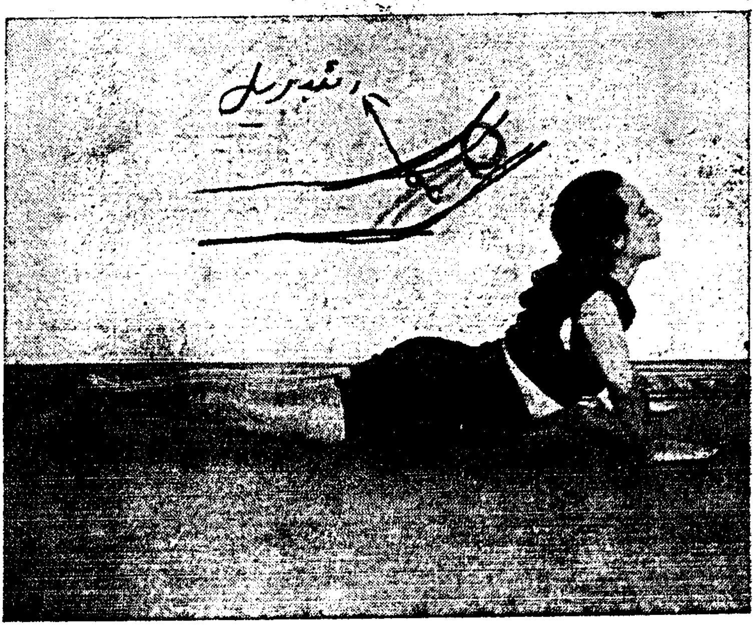


ترڪون آسڻ (ٻنهي وارو)
هن آسڻ جا اهي ٻه ڪڙا آهن جهڙا پورڻ ترڪون آسڻ جا.

١٢) ڀجنگم (نانگ) آسڻ The Cobra Posture

پيٽ ڀر ليٽ، ترين ڇاتيءَ جي ٻنهي پاسي رک ۽ ٺونٺيون مٿي ڪڻ. ٽنگون سڌيون رک ۽ آڱريون موڙ نه. هاڻ اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍڻ لڳين تڏهن ترين تي زور ڏيئي پنهنجو ڌڙ مٿي کڻ ۽ ٻنهي ڪمان وانگر بهار (سريرجو ڌن ڪان هيٺيون ڀاڱو، زمين سان ٻي لڳو پيو هجي)، پوءِ ساهه روڪي مٿو پٺتي اڇل ۽ هن حالت ۾ ٿورا سيڪنڊ رهه ۽ پوءِ وري اصلوڪي صورت ۾، جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين تڏهن اچ.
ڀجنگ آسڻ انڊريل گلئڊن (صفحو ٩٧) کي نيڪ رکي ٿو. جن کي گهٽي ڪم ڪرڻ ڪري ٻنهيءَ ۾ سور پوندڙ هجي تن لاءِ هي آسڻ فائديمند آهي ۽ اُن مان ٻنهيءَ جو ڪمزو

جيڪڏهن پنهنجي جاءِ تان ٿورو ٽڙي ويو هوندو ۽ پوري جاءِ تي اچي ڀهندو، اُن سان لاڳو نسن ۾ طاقت ايندي، پٺيءَ جو ڪنڊو لچڪدار ٿيندو ۽ پيٽ جي مشڪن کي سگهه ايندي. جن اِسترين کي ڳيڀرڻ وغيرهَ جي ڪا حرڪت هوندي،



ڀجنگ آسڻ

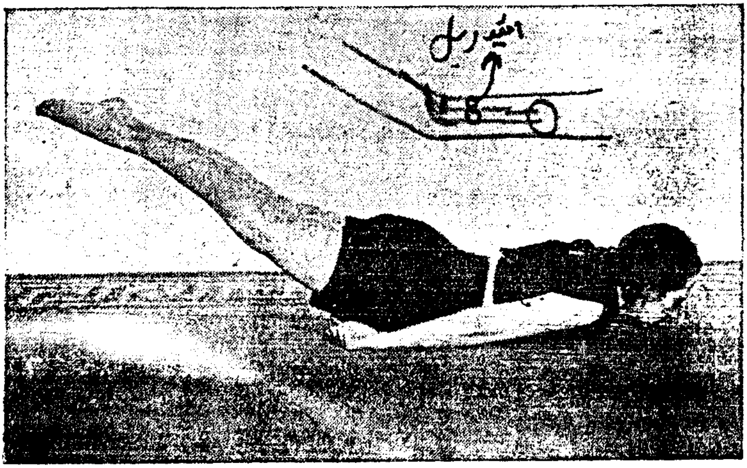
تن لاءِ هيءَ سٺي ڪسرت آهي. جن ماڻهن جو پيٽ ڪاڏي ڪانڻ ڪان پوءِ ڦوڪجي ٿو پوي تن کي هن آسڻ تي زور ڏيڻ گهرجي.

١٣. سلڀ (مڪڙ) آسڻ The Locust Posture

پيٽ ڀر ليٽ جئن ڪاڏي زمين سان اچي لڳي، ٻانهون پاسن کان سڌيون هجن، مُنهون پڪوڙيل ۽ پير جون آڱريون سڌيون هجن. اونهو ساهه ڪڍي ساڄي ٽنگ جيترو مٿي ڪڍي سگهين اوترو مٿي ڪڍ، جيترو وقت ساهه جهلي سگهين اوترو وقت ٽنگ مٿي

جهل ۽ پوءِ ٽنگ هيٺ لاهيندو ساھ آهستي آهستي ٻاهر ڪڍ.

هيءَ ڪسرت وري ڪابيءَ ٽنگ سان ڪر ۽ پوءِ وري ٻنهي ٽنگن سان، جنهن بدن جو سڄو زور ڪاڌيءَ، ڇاتيءَ ۽ پڪوڙيل مُٺين تي رهي.



سلڀ آسڻ

هيءَ ڪسرت وري ڪرڻ کان اڳ ڪجھ ساهي پٽ.

سيڪڙامت لاءِ سولائي ٿئي ٿنهن لاءِ مان صلاح ٿي ڏيان ته ٿون پنهنجون ترڀون سڄرن هيٺان آڻي انهن کي آڱرين سان مٺي ڇڪ.

سلڀ آسڻ ڦڦڙن، ٻنيءَ ۽ نهائين وغيره لاءِ سٺي ڪسرت آهي. ڀڄنگ آسڻ جيان هيءَ لاڳاپو رکندڙ نسن کي طاقتور ڪري ٿو، پيٽ جي مشڪن کي سگهارو بڻائي ٿو، ٻنيءَ جي ڪنڌي کي اپڪ ڏئي ٿو ۽ ائڊرينل ڳلڦڙن جي ڪارروائيءَ کي تيز ڪري ٿو. هن ڪسرت ۾ ٽڙا وڌيڪ پڪا ٿين ٿا ۽ انهن جي ٿولهه به گهٽجي ٿي. جن ماڻهن کي ڪاڌي کائڻ کان پوءِ جلدي پيٽ جي پرلي ٿي پوي ٿي، تن کي هن آسڻ مان چڱو فائدو ٿيندو.

١٤. ڌنر (ڌنش) آسڻ The Bow Posture

پيٽ ڀر ليٽ، ٽنگون مٿي کڻي گوڏن وٽ موڙ؛ مُرن کي هٿن سان پڪڙ. اونهو ساهه کڻ ۽ ٻئي ٽنگون ۽ ڌڙ مٿي کڻ جئن پٺي ڌنش (ڪمان) جيان ٿي بيهي ۽ تون فقط پيٽ تي ليٽيل هجين. هن ڍنگ ۾ تون ٿورا سيڪنڊ رهه ۽ ساهه روڪ، پوءِ جئن ساهه ٻاهر ڪڍين تئن آهستي آهستي ٽنگون هيٺ لاهه.

ڌنر آسڻ

ٽنگون مُرن کان پڪڙي پٺيءَ ڏانهن نه ڇڪ، پر مٿي کڻڻ جي ڪوشش ڪر ۽ پنهنجا سٿر زمين تان مٿي کڻ. جيڪڏهن تنهنجا هٿ مرن تائين نه پهچي سگهن ته رومال، پٽو، يا ٽوال ٻيڻو ورائي هرهڪ مري تي وجهه، جئن ٽوڪي جهلڻ ۾ سولائي ٿئي.

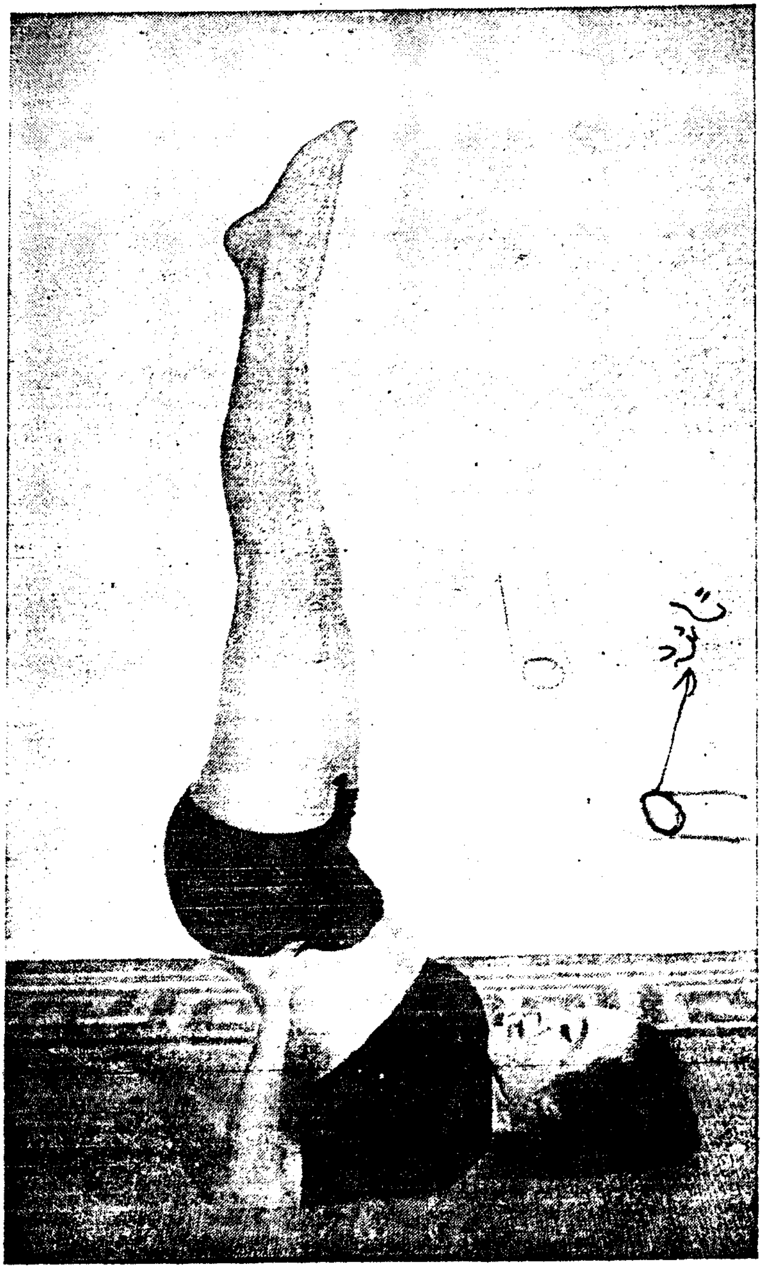
هيءَ ڪسرت پچنگ ۽ سلپ آسڻ جهڙي آسان نہ آهي، ۽ توهان اهڙا پورو گرهڻ ڪري وڃين تنهن لاءِ شايد توري وڌيڪ استعمال جو ضرور ٿيئيي. ڏنر آسڻ پڻ انڊرينل ڳلٿن کي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ رکي ٿو، پيٽ جي چربي گهٽائي ٿو، هاضمو سڌاري ٿو، آنڊن جي ڪارروائيءَ کي چست ڪري ٿو، پٺيءَ جي ڪنڊي ۽ نهائين کي سگهارو ڪري ٿو، بدهاضمي، گئس، قبضيت ۽ جيري جي سستي دور ڪري ٿو.

١٥. وپريت ڪرڻي (اُبتي ويهڪ) The Reverse Posture

پٺيءَ تي ليٽ ۽ ٽنگون ۽ پٺي مٿي ڪڻ، سترن هيٺان هٿ رکي ڌڙ کي مٿي جهل، ٽنگون سڌيون ٻاهر ۽ پيرن جون آڱريون نوڪدار ڪر. اکيون بند رک ۽ اونها ساهه کڻ. هن ويهڪ ۾ جيترو گهڻو وقت ويهي سگهين اوترو ويهه ۽ يعني جيسين تنهنجون ٽنگون سهي سگهن.

وپريت ڪرڻي استري-پرش وارن ڳلٿن ۽ ٿائرائڊ ڳلٿي ۾ پوري ڪارروائي آڻي ٿي ۽ نهائين واري ڀاڱي لاءِ نهايت عمدي آهي. هيءَ ڪسرت جيو-شڪتي ۽ جواني وري آڻڻ ۾ وڏي مددگار آهي. هيءَ ڪسرت روزاني ڪرڻ سان وقت کان اڳي پيدا ٿيل ڪي هٽائي ٿي ۽ تنهنجي منهن تان اڻوڻندڙ گهنجن کي نيڪالي ڏيئي ٿي ڇڏي. ڇهريدار ۽ ڪليل منهن لاءِ وپريت ڪرڻي، سرو-انگ آسڻ ۽ سيرش آسڻ ٽي گهڻي قدر جوابدار ٿا ٿين.

جيڪڏهن توکي هيءَ ڪسرت بنا ڪنهن ٻئي جي مدد جي ڪرڻ ۾ اهنجائي ٿئي تہ مان توکي هيءَ واٽ ٿي ڏسيان: وڏو وهاڻو ڪڻ يا بلئنڪيٽ کي گول ڪري اهو پٽ تي رک، ۽ ان مٿان



وپریت کرنی

ٿي ويهه ۽ پوءِ آهستي پٺيءَ ڀر ليٽ ۽ ٽڙن کي هٿن سان ٽيڪ ڏي. وڌاڻو پٺيءَ جي هيٺين ڀاڱي لاءِ گهربل سهارو ڏيندو.

جڏهن تون بنا مدد جي هيءَ ڪسرت ڪري سگهين تڏهن وڌاڻو ڇڏي ڏي. توهان پاسن جي نزديڪ رکڻ ڀلجي نه وڃج، ۽ سڀ کان مکيه ڳالهه اها آهي ته وپريت ڪرڻيءَ واري بيهڪ وقت اونها ساهه کڻندو رهه.

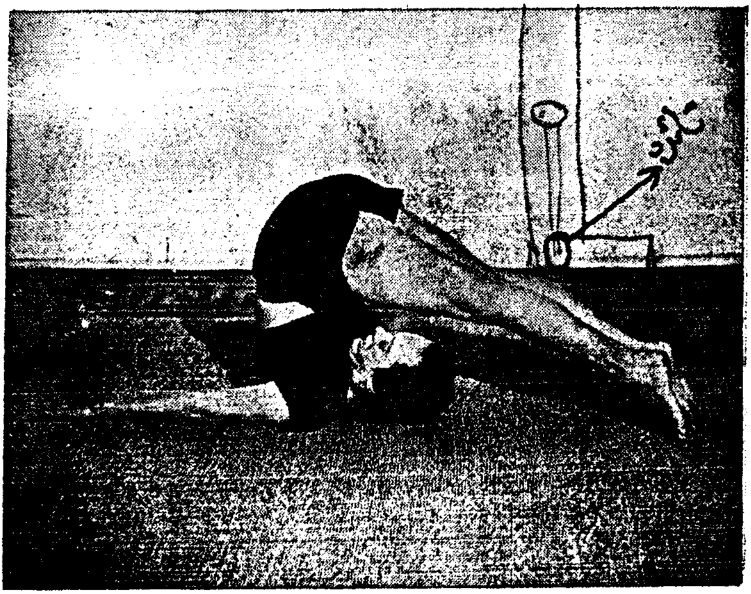
منهنجو وڏي ۾ وڏي عمر وارو شاگرد ٨٥ ورهين جو آهي، ۽ ٻيو هڪ سيٺي ۾ ڄاڻو آهي جنهنجي تور منهنجي ڪلاس ۾ داخل ٿيڻ وقت ٢٦٠ پائونڊ هئي. ٻئي تُوري سيکارڻ سان ئي هيءَ ڪسرت چڱي سکي ويا. تون به ڪري سگهين ٿو!

١٦. هل آسڻ (هَرُ) The Plough Posture

اڳينءَ وپريت-ڪرڻيءَ جيان ويهي اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍندو رهين، تڏهن آهستي آهستي ٻئي ٽنگون سر مٿان ڦيرائي هيٺ آڻ، جيسين تنهنجون پيرن جون آڱريون مٿي جي پٺيان وڃي پٽ سان لڳن. گوڏا سڌا جهل ۽ هٿ اڳي وانگر پاسن کان رک، يا پٽ تي هيٺ دٻيڙ، جئين سامهون تصوير ۾ ڏيکاريل آهي.

پنهنجون اکيون بند ڪر ۽ اونها ساهه کڻ. جيترو وقت هن بيهڪ ۾ رهي سگهين اوترو رهه.

پوءِ ساهه ٻاهر ڪڍندو، ورِي موٽ ڪاءِ. پنهنجي پٺي تمام آهستي آهستي لاهه، جئين پٺيءَ جي ڪنڊي جا سنڌ هڪ هڪ ٿي پٽ سان اچي لڳن. جڏهن تنهنجي سڄي پٺي اچي

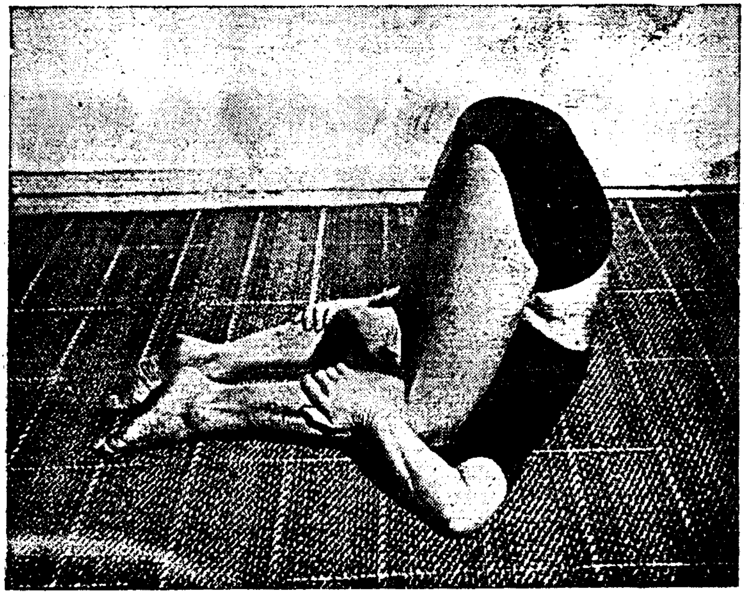


هل آسڻ

پٺ ڀر سان لڳي ٽڏهن پنهنجا گوڏا سڌا ڪري پيرن جون آڱريون مٿي سڌيون جهلي پوءِ اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين، تڏهن هوري هوري ڊگهيون ٿيل ٽنگون هيٺ لاهه، جيسين سڄو بدن پٺ سان سڌو اچي لڳي. پنهنجا پير جيستائين پٺ سان لڳن تيستائين تون هڪ ٻيو ساهه جهلڻ جي ڪوشش نه ڪر، پر جڏهن پير لاهيندو هلين تڏهن گهٽائي دفعا پيو ساهه کڻ.

جيڪڏهن تنهنجو پيٽ جو ڪنڊو تمام ملائم نه آهي، ته تون شروع ۾ هي آسڻ پوريءَ ريت نه ڪري سگهندين. ۽ جي ڪٿي تنهنجون پيرن جون آڱريون پٺ کان گهڻو پري ٿين، ته تون دلشڪست نه ٿيءُ. روزاني استعمال ۾ ئي اهو راز سمايل آهي جو تون هي آسڻ ٺيڪ ريت ڪري سگهين.

مان توکي ٻي سولي وات ٿي ڏيکاريان: پٺيءَ ڀر ليٽ جڏهن تنهنجو مٿو ڀت کان انڪل ۾ فوٽ پري هجي. هاڻي وڇريس-ڪرسي



هل آسڻ (ٻيو نمونو)

شروع ڪر، پوءِ پنهنجون ٽنگون سر مٿان آڻ جيستائين تنهنجي پيرن جون آڱريون پٺ سان اچي لڳن. پوءِ پٺ تان هيٺ "پنڌ" ڪري هل. پر پيرن جون آڱريون زور سان پٺ تي نه آڻ، ڇاڪاڻ جو اُن مان شايد ڪا سخت مشڪ ڇڪجي پوي.

هل آسڻ تائرائڊ ڳلٽڙي، جيري ۽ هياڙيءَ تي اثر وجهي ٿو. جن ماڻهن کي سنڌن جي سور، ٿولهه، نسن جي تڪليف، هڏن جو وائي سور، بدهاضمي ۽ قبضيت جي شڪايت آهي تن لاءِ هي آسڻ تمام لاڀدائڪ آهي. اُن مان پٺيءَ جو ڪنڊو سخت ٿيڻ ۽ بگڙجڻ کان روڪجي ٿو ۽ اُن کي ملائم ۽ صحتمند رکڻ ۾ مدد ملي ٿي.

جيستائين تون پنهنجو پٺيءَ جو ڪنڊو ملائم ۽ جوان رکي سگهندين تيستائين تون سچ پچ ٻڍاپي کي دور هٽائي سگهندين.

١٧) سرو-انگم (ڪلهي تي بيهڻ وارو) آسڻ
The Shoulderstand

پٺيءَ ڀر پٽ تي ليٽ، اونهو ساهه کڻي ٽنگون ۽ پٺيءَ جو ڪنڌ وٽي چاڙهه جيستائين ٺونهجي ڳاڏي چاتيءَ کي زور سان دٻائي ۽ سڄو بدن هٿن جي آڌار سان ڪلهن ۽ گردن جي پٽ تي بيٺل هجي. (هٿ پٺيءَ جي ڪنڌي جي وچ تي، چيلهه ۽ ڪلهن جي قطين جي وچ ۾ رکيل هجن). پٺي، گوڏا ۽ پير جون آڱريون بلڪل سڌيون رکڻ گهرجن.

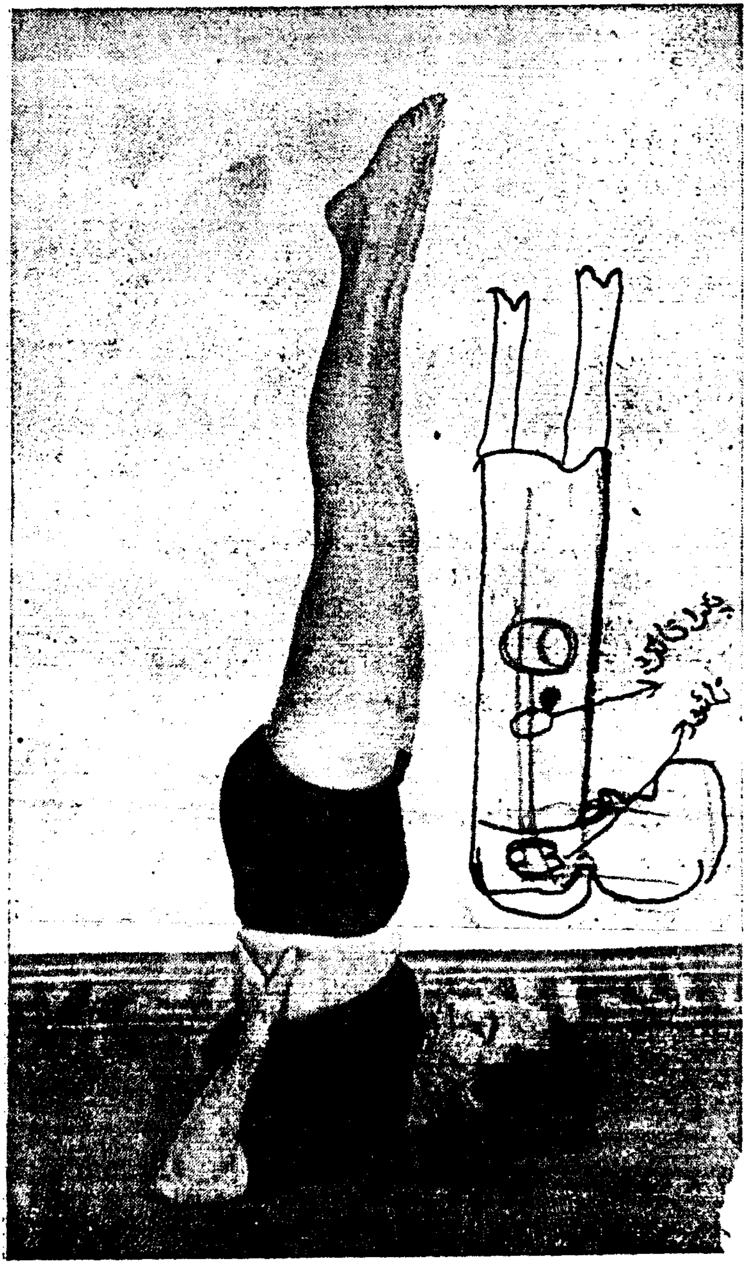
هاڻ پنهنجون اکيون بند ڪر ۽ اونها ساهه کڻ ۽ جيترو وقت "موم-بتيءَ جهڙي نموني" ۾ رهي سگهين اوترو وقت رهه. پوءِ گوڏا موڙي، پٺي ڪمان جيان ورائي آهستي آهستي اصلوڪي حالت ۾ موٽ ڪاءِ.

جيتوڻيڪ هي آسڻ وپريت-ڪرڻيءَ جيان پيو لڳي، پر هيءُ وڌيڪ تڪليف وارو ۽ اڙکو آهي. هي آسڻ تيستائين ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪج، جيستائين توکي وپريت-ڪرڻي ۽ هل آسڻ کي قدر اچي وڃن.

سرو-انگ آسڻ ٿائرائڊ ڳلڙي ۽ جنس وارن ڳلڙن کي نيڪ ڪارروائيءَ ۾ آڻي ٿو، پر جن کي ٿائرائڊ ڳلڙي جي جسماني خرابي هجي يا ڪام جي سخت تڪليف هجي تن کي هي آسڻ ڪرڻ نه گهرجي.

جن کي قبضيت، بدهاضمو، دمڪشي، رت جو بگڙيل ڦيرو، وغيره، جي ڏوبلتا يا ڪا زناني تڪليف هجي، تن لاءِ هي آسڻ ڪارگر آهي. هن آسڻ مان نسن کي طاقت ملي ٿي، رت صفا ٿئي ٿو ۽ اکيون ۽ مٿانو نيڪ حالت ۾ رهن ٿا.

سرو-انگ آسڻ سرير خواهه من کي بل ۽ چستي ڏئي ٿو.

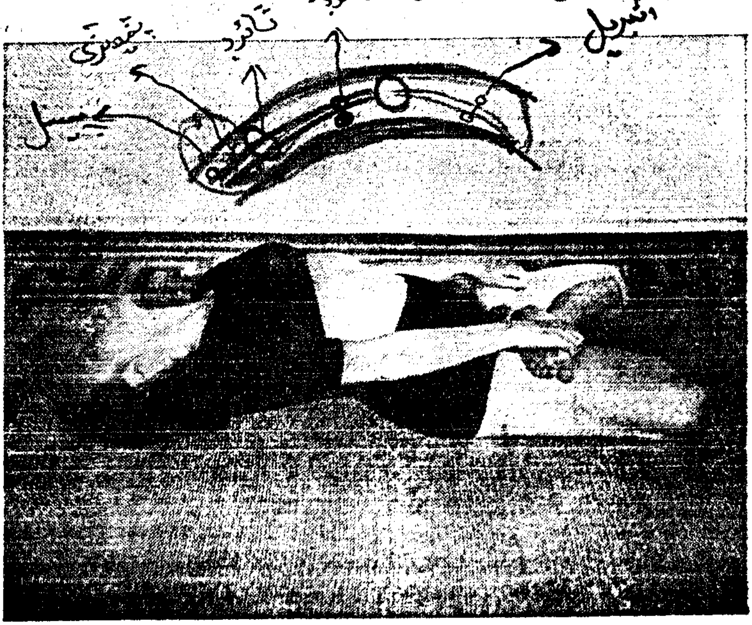


سرو- انگ آسنا

١٨ متسيم (مڇي) آسڻ The-Fish Posture

پدم-آسڻ ۾ تي ويهه. پنهنجو سر پٺتي اُڇل ۽ ساڄو هٿ پنهنجي بدن پٺيان پٽ تي رکي ۽ کابيءَ ٺونٺ تي ٽيڪ ڏئي، پٺي کمان جيان وراءِ پوءِ ساڄي پاسي بدن پٺتي موڙ جيسين تنهنجي مٿي جي چوٽي وچي پٽ سان لڳي. (پٺي ۽ کلها، پٺيءَ جي ڪنڌي جي کمان ٺهڻ ڪري پٽ سان ڪونه لڳندا)؛ پنهنجي پيرن جي آڱرين کي هٿن سان جهل، اکيون بند ڪر ۽ اونها ساه کڻ.

هن ٻيهڪ ۾ ڪجھ سيڪنڊن رهه.



متسيم آسڻ

جيڪڏهن تون پدم-آسڻ نه ٿو ڪري سگهين ته پٺي موڙڻ کان اڳ صرف پلٿي ماري ويهه. ان حالت ۾ تنهنجا هٿ پيرن جي آڱرين کي پهچي ڪين سگهندا ۽ ان ڪري تون هٿ پاسن تي رکج.

متسيه آسڻ ٻچيءَ کي نرم ڪري ٿو ۽ اُنکي ڏکو بہ ڪري ٿو، پنيءَ کي طاقتور بنائي ٿو، نسن کي خورش ڏئي ٿو ۽ ڳلي کي سوپيڪ بنائي ٿو. دمڪشيءَ ۽ ڇاتيءَ جي تڪليف لاءِ پڻ فائديمند آهي. هي آسڻ پتيوٽري، پينيل، ٿائرائڊ ۽ اڊرينل ڳلٽن جي ڪارروائيءَ کي ٺيڪ رکي ٿو.

١٩. جهولڻ واري ڪسرت The Swaying Posture

پٽ تي ويهي ٻئي ٽنگون ساڄي پاسي ڪر ۽ هٿ مٿي تي ٻاڌي ٻر ملائي جهل. اونهو ساهه کڻ ۽ جڏهن ساهه ٻاهر ڪڍين، تڏهن بدن جي مٿين حصي کي (چيلهه کان وٺي) ساڄي طرف پاسيرو جهول. ائين ڪهڻيئي دفعا ڪر، پوءِ وري ٽنگون کاٻي پاسي ڪري ٻئي طرف ڌڙ کي ڦيراءِ.

جهولڻ واري ڪسرت

هن ڪسرت مان پاسريءَ جا هڏا وڌن ٿا، ڪمر جي ٿولهه گهٽجي ٿي ۽ جيرو ۽ هيانءُ چست ٿين ٿا.

٢٠. اَرڌ-مَتسيندر (موڙڻ وارو) آسڻ
The Twist Posture

پٽ تي ٻئي ٽنگون سڌيون ڪري ويهه، پوءِ ساڄو پير کاٻي گوڏي مٿان پٽ تي رک؛ کاٻو گوڏو اهڙيءَ طرح موڙ جئن کڙي ساڄي ٽري هيٺان اچي، جئن ٻيءَ تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. جيڪڏهن هي تو لاءِ تمام ڏکيو لڳي، ته پوءِ کاٻي ٽنگ پٽ تي ڊگهي رهي جئن پهرينءَ بيٺڪ واريءَ تصوير ۾ ڏيکاريل آهي)؛ هاڻ ساڄي پير جون آڱريون کاٻي هٿ سان جهل؛ ساڄو هٿ چيله جي پٺيان آڻ (هٿ جي ٽري کليل هجي). اونهو ساهه کڻ؛ جئن ساهه ٻاهر ڪڍين ٿئن آهستي پنهنجو مٿو، ڪلها ۽ چيله، ساڄي پاسي جيترو ڦيرائي سگهين اوترو ڦيراءِ.

هن بيٺڪ ۾ ٽورا سيڪنڊ ساهه روڪي ويهه، پوءِ آهستي ساهه ٻاهر ڪڍندو موٽي اصلوڪي حالت ۾ بنا جهوٽي جي اچ.

اَرڌ-متسيندر آسڻ (پهرين بيٺڪ)

اَرڌ-متسيندر آسڻ (آخرين بيهڪ)

هن آسڻ ۾ آخرين بيهڪ هيٺئين ڏيندي آهي جو کابي ٻانهن ساڄي گوڏي جي ٻئي پاسي وراڻجي جيئن مٿين تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. هيءَ منيءَ ۾ ڪرڻ شايد اوهانجو ٿئي، تنهنڪري پلي شروعات ۾ سولي رستي ڪر جيسين توهان آخرين آسڻ ٺيڪ طرح ڪري سگهين.

هي آسڻ ان کان پوءِ ٻه دفعه ٽائين ڪر ۽ پوءِ وري پنهنجي هٿن ۽ ٽنگن جي بيهڪ ڦيرائي کابي پاسي ڪر.

هي آسڻ قبضيت، ٿولهه، بدهاضمي ۽ دمڪشيءَ لاهڻ لاءِ تمام مددگار آهي. ان جو اثر ڪِين، جيري، هياڻي ۽

اٿڻ رهنديون ڳلڦڙن تي پوي ٿو.

١٢. وجر آسڻ The Pelvic Posture

هيٺ گوڏا گڏي کوڙي، پير ھڪ ٻئي کان پري ڪري ويھ،
پوءِ ٻنهي ٽنگن جي وچ ۾ جھُڪ (ڪڙين تي نه ويھ)، جئن
ٿرا وچ پٽ سان لڳن.
ٿوري ساعت کن هن ھينڪ ۾ ويھ (ٽورن سيڪنڊن کان

وجر آسڻ

وٺي ڏهن منٽن تائين) ۽ اونها ساهه کڻندو رهي.

هي آسڻ ٽنگن ۽ سٿرن جي مشڪن کي طاقت ڏئي ٿو ۽ ٽنگن، گوڏن، مرن ۽ پير جي آڱرين جي سخت سنڌن کي نرم ڪري ٿو. هي آسڻ گئس، بدهاضمي ۽ سائيٽيڪا سور لاهڻ لاءِ پڻ مددگار آهي.

جيڪڏهن ننهنجون ٽنگون اهڙيون سخت ٿي ويئون هجن جو تون هي آسڻ نيڪ طرح نٿو ڪري سگهين ته پلي ڪڙين مٿان ويهه يا جيترو انهن جي نزديڪ ويهي سگهين اوترو ويهه (جيڪڏهن ننهنجا مرا ڏکندا هجن ته پلي پيرن هيٺان وهاڻو رک). جيڪڏهن تون ڪڙين تي نه ويهي سگهين ته تون پاڻ کي هيٺ مٿي لوڏيندو رهه، جنهن ڪري ننهنجون ٽنگون آخر نرم ٿي وينديون.

۲۳. سپت-وجر آسڻ The Supine Pelvic Posture

هي آسڻ تڏهن ڪرڻ گهرجي جڏهن تون اول پهريون وجر آسڻ ڪنهن به هلاڪيءَ کان سواءِ نيڪ طرح ڪري سگهين.

اهو آسڻ نيڪ ڪري، تون پٺتي ليٽ، پهرين هڪ ٺونٺ تي، پوءِ ٻيءَ تي ۽ پٺ تي سمهي رهه ۽ ننهنجون ٻانهون ڳچيءَ هيٺان رک يا سر مٿان ڊگهيون ڪري ڇڏ. اکيون بند رک ۽ اونها ساهه کڻ.

هن حالت ۾ جيترو وقت تون بنا هلاڪيءَ جي رهي سگهين اوترو وقت رهه (ٽورن سيڪنڊن کان وٺي پنجن منٽن تائين)، پوءِ وري اصلوڪي حالت ۾ موٽ کاءُ ۽ ننهنجون ٽنگون ڊگهيون ڪر.

سپت-وجر آسڻ پيٽ، آنڊن ۽ نهائينءَ کي ۽ جنس عضون جي نسن کي طاقتور ڪري ٿو.

سپت - وجر آسڻ

٢٣. گئو مکهہ آسڻ (ڳانءِ) The Cow Posture

موڙيل مُرن (يا ڪرڙين) لي ويهہ، ساڄي ٻانهن سر مٿان ڏکهي ڪر ۽ کاٻي ٻانهن پاسي کان جهل ۽ هاڻ ٻئي آڱريون موڙ جئن هٿ پٺيءَ جي وچ لي اچي هڪ ٻئي کي پڪڙين. اکيون بند رک ۽ اونهو ساهہ کڻ. پوءِ وري، ٻانهون مٽائي ساڳيو آسڻ ڪر.

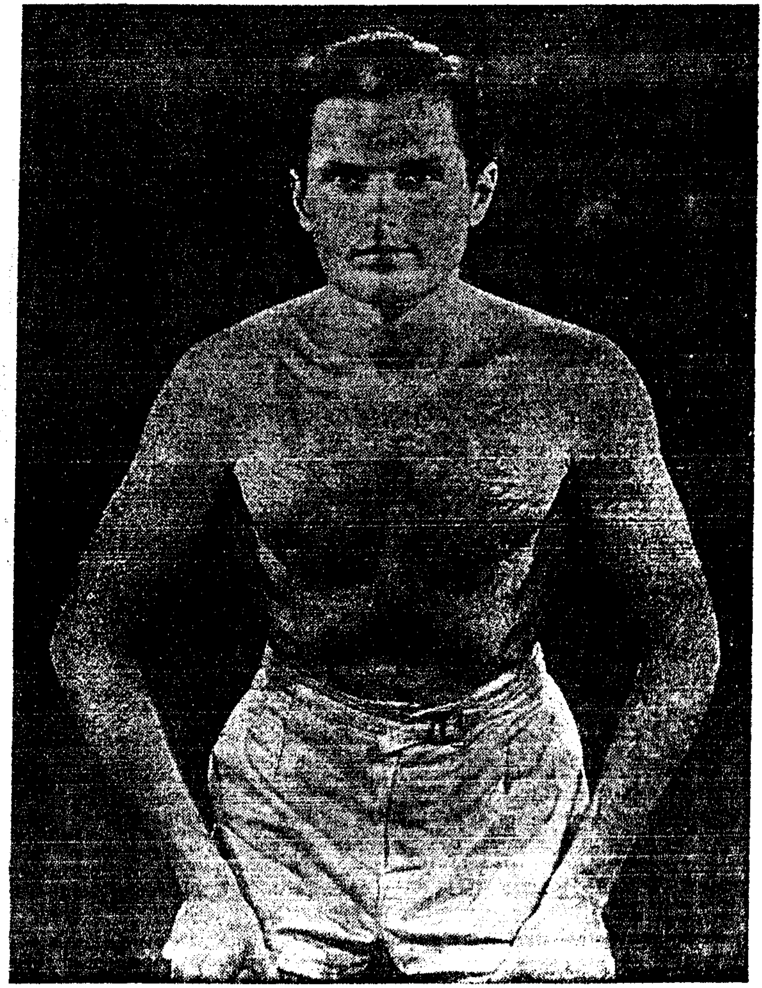
گئومکهُ آسڻ پٺيءَ جي مشڪن کي سگهارو ڪري ٿو، ٻانهن جي ڏورن ۽ ڇاتيءَ کي طاقتور ڪري ٿو، ٻانهن کي ڏکهو ڪري ٿو ۽ پٺيءَ جي ڪنڊي کي سڌي رکڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

جيڪڏهن شروعات ۾ توهانجا هٿ پٺيءَ وٽ پاڻ ۾ نہ گڏجن، تہ پلي ڪو پٽو يا رومال ڪم آڻ، ان کي ٻنهي ڇيڙن کان جهل ۽ آهستي آهستي هٿن جي وچ مفاصلو گهٽائيندو وڃ.

ڳئومک آسڻ

۲۴. أڏيان ڪسرت (پيٽ اندر ڇڪڻ) The Stomach Lift

سڌو ٿي بيهه، پنهنجا پير هڪ ٻئي کان فوٽ کان ٿورو وڌيڪ پري ڀار. اونهو ساهه کڻ ۽ ٻاهر ڪڍ ۽ وڌيڪ نئين ساهه کڻڻ کان سواءِ، پنهنجو پيٽ اندر ڇڪ، جئن منجهس کڏ ٿي پئي. هاڻ پنهنجا گوڏا ٿورو موڙ، هٿ سٿرن تي رک ۽ بدن ٿورو اڳتي نئڙاءِ. پيٽ اندر ڇڪڻ وقت ساهه اصل نه کڻ.



اُڏيان ڪسرت

جيستائين تون پنهنجو ساهہ روڪي سگهين، اوستائين هي آسڻ جاري رک. توري ساهي پٽي، وري هيءَ ڪسرت ٽن کان ڏهن دفعن تائين ڪر.

تون سامهون ڪرسيءَ جي پٺيءَ سان هٿ جي آرسي ڪٽي رک جئن تون هن ڪسرت جو اثر ڏسي سگهين.

هيءَ ڪسرت سڻي ۾ سنئين ڪرڻ مان هڪ ليکي ٿي وڃي جو انهن نسن کي طاقتور ڪري ٿي جن جي پاڙ نائيءَ چڪر (Solar Plexus) واري ڀاڱي ۾ ٿئي ٿي؛ قبضيت، بدهاضمي ۽ گئس جون تڪليفون لاهي ٿي ۽ پيٽ جي چربي گهٽائڻ ۽ ڦيڦڙي پيٽ کي طاقتور ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿي. اِهائي هڪ ڪسرت آهي جا پيٽ جي هيٺين مشڪن کي ٻل ڏئي ٿي. جن ماڻهن جي دل ضعيف هجي يا پيٽ جي ڪا سخت تڪليف هجي تن کي هي آسڻ ڪرڻ نه گهرجي.

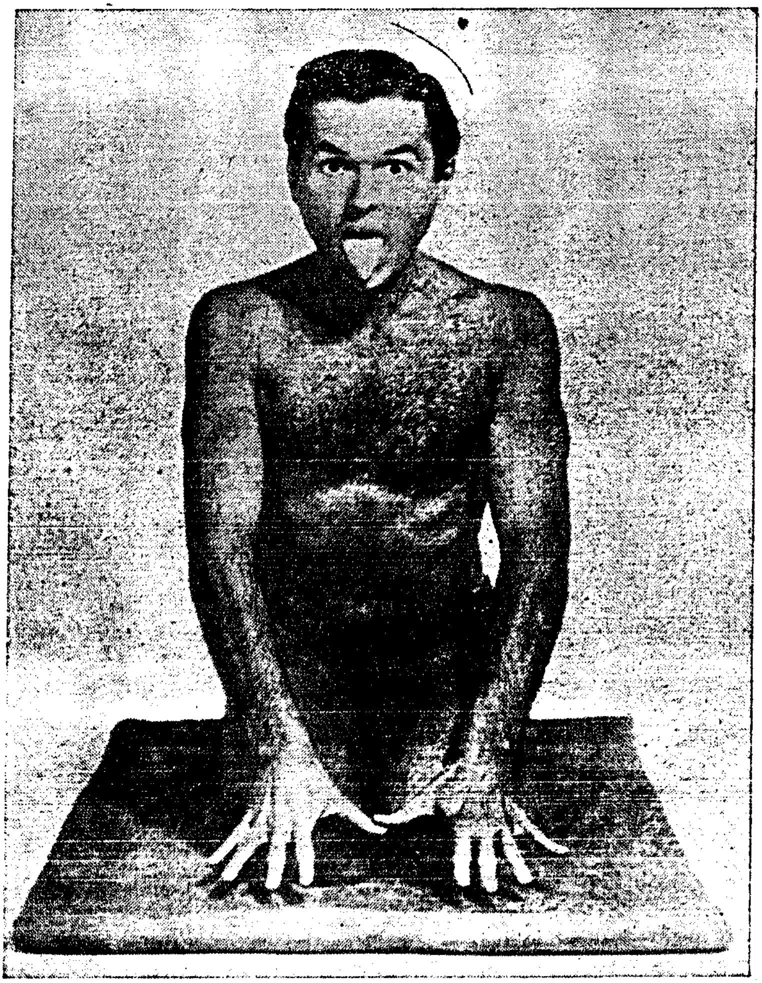
اُديان ڪسرت مان اندريل ڳلڦڙن ۽ جنس ڳلڦڙن جي نيڪ ڪارروائي رکڻ ۾ مدد ملي ٿي.

٣٥. سنهه آسڻ (شينهن) The Lion Posture

هن آسڻ ۾ شڪل اهڙي نه پيدا ٿي ٿئي جو اُول چاهيم ٿي ته هن آسڻ جو ذڪر هن ڪتاب ۾ ڪجي نه ڪريان. پر پوءِ ڏٺم ته هن آسڻ ڪيترن ئي کي ۽ مونکي پڻ نڙيءَ جي سور ۾ چڱو فائدو پهچايو هو، يا سور تيڻ ڪان بچايو هو. سو ڪتاب ۾ ڏيڻ ضروري سمجهيم.

جنڪ مئڪفيڊن، نامور ڪريا ساڌن واري برنار مئڪفيڊن جو ماٽيجو پٽ هڪ رانديگر جوان آهي ۽ هوُ سامهون تصوير ۾ اها ڪسرت ڏيکاري رهيو آهي.

اها ڪسرت هن طرح ڪر: پنهنجن ڪڙين تي ٿي ويهه؛ گوڏن تي هٿ رک؛ هٿن جون آڱريون اَلڳ اَلڳ پکيڙي ڇڏ. هاڻ اونهو ساهه کڻ ۽ وري ڪڍ ۽ پوءِ واءِ ويڪرو ڦاڙي زبان ٻاهر ڪڍ جڻ ته اها ڪاڏيءَ کي پهچڻ جي ڪوشش ڪري رهي آهي. (اهو اوستائين ڪر جيستائين تون سمجهين ته توکي ڪير گهٽو ڏيئي رهيو آهي). تون پنهنجون آڱريون سيتڻ، اکيون ڦاڙ ۽ پنهنجي شڪل بلڪل شوخ بڻاءِ.



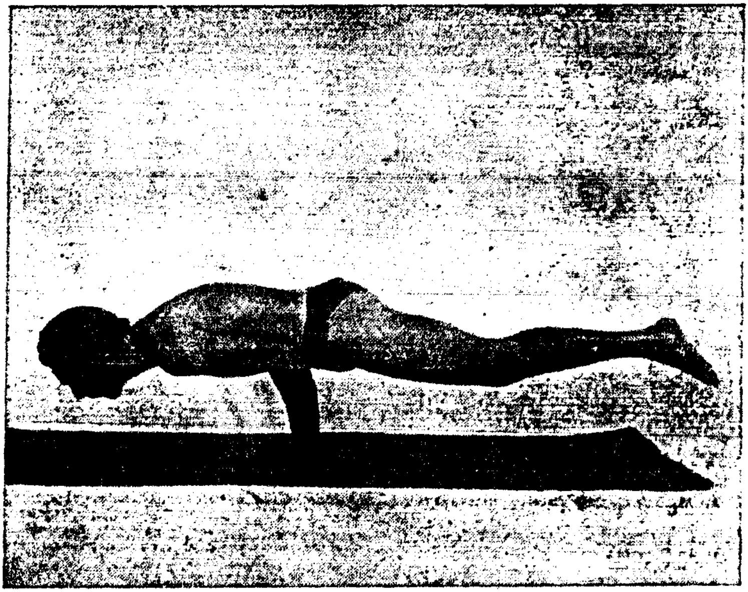
سنڌ آسڻ

هيءَ حالت ٽِرن سيڪنڊن لاءِ ڪر ۽ پوءِ وري ڇڏ. جيڪڏهن ٽون پنج يا ڇهه دفعا ڪندين، ته ٽوڪي نڙيءَ جي سور ۾ هڪدم فائدو پهچي ويندو ڇاڪاڻ ته هي آسڻ نڙيءَ جي مشڪن کي مالش ٿو ڪري ۽ انکي صحت ۽ طاقت وٺائي ٿو ۽ جنهن عضوي کي تڪليف آيل هوندي، تنهنکي

يڪدم وڌيڪ رت پهچائي ٿو. نڙيءَ جي رڳن ۾ مشڪن کي ٻه
اهو سگهارو ڪري ٿو.

٣٦. ميُور (مور) آسڻ The Peacock Posture

هيٺ ڪپڙي جو تهه ڪاهي اُن تي گوڏا کوڙي ويهه ۽ گوڏا هڪ ٻئي کان ڌار هجن ۽ ٻئي ڪرايون ۽ ٺونيون ملاءِ ۽ انهن کي پيٽ جو هيٺيون پاڳو رک. هاڻي پنهنجون آڱريون پٺتي ڏکيون ڪر، پيرن جون آڱريون هيٺ پٽ تي هجن. پوءِ اونهو ساهه کڻ ۽ آڱريون پٽ تان مٿي کڻ جئين بدن جو مٿيون پاڱو ٺونن جي آڌار تي بيٺو رهي. ڪوشش ڪري آڱريون بدن جي ٻئي پاڱي ۾ مٿي سان سڌيون هجن. هيءُ بيهڪ ٿورن سيڪنڊن لاءِ رک ۽ پوءِ پير پٽ تي لاهيندو ساهه ٻاهر ڪڍ.



ميُور آسڻ

هن آسڻ لاءِ ڪرڻ ۾ ڪجهه طاقت گهربل آهي ۽ نمڻ ڪري زالن کان وڌيڪ مرد سولائيءَ سان هيءُ آسڻ ڪري سگهندا آهن. هي مئور آسڻ اهڙي ڪسرت آهي جو ٿوري وقت ۾ توکي چاڙهي ڇڏيندي. ان مان بدهاضمو، قبضيت ۽ جيري جي سستي پڻ لهي ٿي. پيٽ، بڪيون، پئنڪرياس، جيرو ۽ آنڊا سڀ چستيءَ ۾ اچن ٿا.

٢٧. سيرش (مٿي ڀر بيهڻ وارو) آسڻ The Headstand

پٽ تي ڪو بلئنڪيٽ يا ڪپڙو ويهه ڪري وڇاءِ (وهاڻو مام نرم ٿو ٿئي). ان اڳيان گوڏا کوڙي جهڪ. ٻنهي هٿن جون آڱريون پاڻ ۾ ملائي، آهي ۽ ٻانهون ٽوٽ تاءِ ڪپڙي تي رک.

سيرش آسڻ (شروعاتي ڏاڪو)

هاڻي پنهنجي مٿي جي پٺ ترين جي ڪوپي ۾ رک (ترين تي يا آڱرين تي مٿو رکڻ نه گهرجي.) پوءِ پنهنجي گوڏن کي اٿي مٿي طرف هڪ ٻه پير وڌاءِ. پوءِ اونهو ساهه کڻ ۽ آهستي ٽنگون مٿي کڻ جيستائين اهي صفا اڀيون ٿي وڃن. ٽون هاڻ پنهنجي مٿي تي بيٺو آهين. (اهو ڌسج جڻ ٽنهنجي پٺي ڪبي نه ٿئي جو ان مان بدن ۾ سيٽ اپرندي ۽ ڳچيءَ تي ڇڪ پوندي.) سيرش آسڻ ۾ سرير کي ڀرائي هيٺ گهرجي. هاڻ اکيون بند ڪري اونها ساهه کڻ.

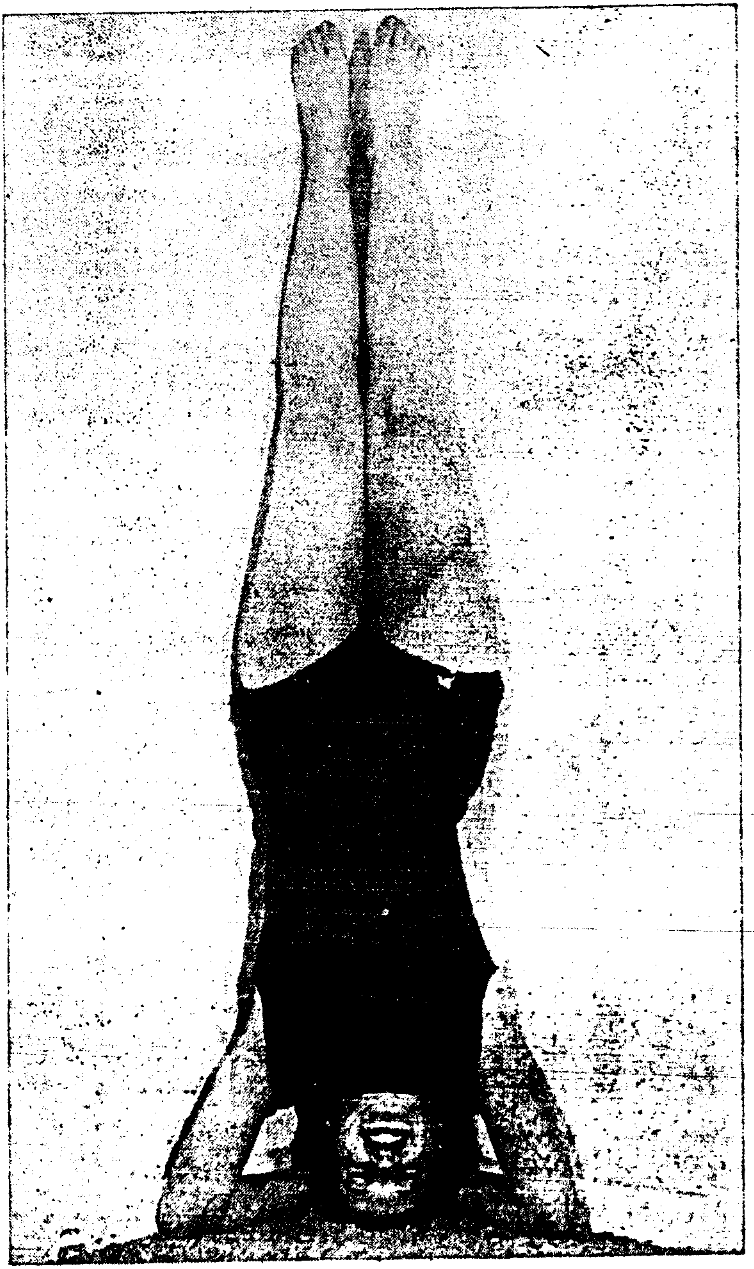
سیرش آسن

هن آسڻ ۾ پندرهن سيڪنڊن تائين رهه ۽ پوءِ اول گوڏا موڙي، پهرين هڪ ٽنگ، پوءِ ٻي ٽنگ هيٺ ڪر جيستائين تنهنجي پير جون آڱريون اچي پٽ سان لڳن. (پير جون آڱريون ورائي ڇڏ ڇاڪاڻ جو آهي جيڪڏهن نوڪدار هونديون ته انهن کي ضرب رسڻ جو امڪان آهي.)

جنهن صورت ۾ ڪيترائي سيڪرات ٻئي جي مدد بنا سيرش آسڻ ڪري نه ٿا سگهن، تنهن صورت ۾ مان توکي صلاح ٿو ڏيان ته تون ٻئي جي مدد سان شروع ڪر ۽ هن ريت ڪر: لهه تيل ڪپڙو ٻن پٽين جي ڪنڊ ۾ وڇاءِ ۽ اُن اڳيان گوڏا کوڙي ويهه ۽ پٽين جي وچ ڪنڊ ۾ هٿن جون آڱريون پاڻ ۾ ملاءِ ۽ پوءِ ترين جي ڪوپي ۾ پنهنجو مٿو رک ۽ گوڏا مٿي کڻ ۽ هڪ ٻه پير ڪنڊ طرف وڌاءِ. هاڻ هڪ ٽنگ مٿي کڻ ۽ پنهنجي مددگار کي چئه ته اها جهلي ڪنڊ ۾ پٽ تي رکي. جيڪڏهن ٻي ٽنگ سان ٿوروئي ٽڏو ڏيندين ته اها پاڻ مرادو مٿي کڄي ويندي. اهڙيءَ ريت تون مٿي ٿي فرحت سان ڪنڊ ۾ بيٺو هوندين ۽ تنهنجي ٻنهي پاسي پٽيون هونديون جئن ٻنهين پاسي فوٽي ۾ ڏيکاريل آهي. اها ڳالهه ياد رکج ته بدن سيڌو نه آهي، پر ڍلو رکٽو آهي.

تون پنهنجي مٿي تي ٿورا سيڪنڊ بيهي، پنهنجي مددگار کي چئه ته تون جڏن هڪ ٽنگ هيٺ لاهين، تڏن هو تنهنجي ٻيءَ ٽنگ کي جهلي.

سيرش آسڻ شروع ۾ پندرهن سيڪنڊن کان وٺي پنجن منٽن تائين ڪرڻ گهرجي ۽ هر هڪ هفتي پنج سيڪنڊ وڌائبا رهجن. جيڪڏهن توکي ٻين ڪسرتن ڪرڻ جي نه چاهنا آهي، ته تون ٻارهن منٽن کان مٿي نه بيهج.



سیرش آسنا (کمد م)

جيڪڏهن توکي ڪو مددگار نه تو ملي — نه تون اڪيلو ٿي ڪرڻ جي ڪوشش ڪر. ڪجهه وقت ڪان پوء ڪنڌ جي سهاري سان سيرش آسڻ ڪرڻ جو توکي ضرور ٿي نه ٿيندو ۽ ڪنڌ ڪان ٿورو پري به ڪري سگهندين. ڪوٺيءَ جي وچ جڏهن ڪرين تڏهن اول پنهنجي مٿي جي پنيان ڪو گديلو رکي ڇڏ ته جيڪڏهن ڪري به پوين ته گديلي تي اچي پوين ۽ پنيءَ کي ڪا ضرب نه لڳيئي.

سيرش آسڻ اُنهن لاءِ نهايت ڪارگر ڪسرت آهي جن کي مٿي جي سور، ننڊ ڦٽڻ، بدهاضمي، قبضيت، دمڪشي، نڙيءَ جي سور ۽ جيري، هيانءَ، اک ۽ نڪ جون شروعاتي تڪليفون آهن ۽ جن کي ويريه جي ڪمزوري ۽ جنس عضون جي ڪا خرابي هجي. هي آسڻ سري ڀر بل ۽ چستي آڻي ٿو ۽ رت جو ڦيرو سڌاري ٿو. دل لاءِ لاڀائتو آهي، ڇو جو دل کي نسن واري رت پمپ ڪرڻ ۾ گهٽ محنت ڪرڻي ٿي پوي. سيرش آسڻ نسن جي ساري سرشتي لاءِ هڪ نهايت طاقتور خوراڪ آهي جو ان ڪري دماغ ڏانهن وڌيڪ رت وڃي ٿو ۽ مغز جي پور ۾ جي اينڊوڪرائين ڳلٽيون تين ٿا (پينيل ۽ پٽيوٽري ڳلٽيون)، تن کي ۽ ٿائرائڊ، پئرا ٿائرائڊ ۽ جنس ڳلٽين ۾ چستي اچي ٿي. اُن مان دماغ صاف، من چست ۽ دل اُتساهت ٿئي ٿي.

جن ماڻهن کي سريرڪ هيڻائي، نربلتا، ٿڪاوٽ، ويسر ۽ دماغي ڪمزوري آهي تن لاءِ هي آسڻ نهايت ڪارگر آهي. اُن مان اکين جي روشني وڌي ٿي ۽ مٿي جي وارن ۾ واڌ اچي ٿي. سيرش آسڻ جا اينترا نه گڻ آهن جو اُن کي "آسڻن جو سرتاج" ڪري سڏجي ٿو.

شري جواهر لعل نهروءَ پنهنجي اٽڪ بل ۽ بدني سهن-شڪتيءَ جو ڪارڻ سيرش آسڻ ٻڌايو آهي. اهڙي طرح ٻين انيڪ نامور پرشن خواه ٻين ڪي هن آسڻ مان لاڀ رسيو آهي ۽ سيرش آسڻ جي استعمال سندن جيون ۾ هڪ نئون سندر ورق ورايو آهي.

۲۸. سيرش پدم آسڻ The Head-Lotus Posture

سيرش آسڻ ۾ ٻهي پدم آسڻ ڪر جنهن سامهون تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. هي آسڻ اهي ڪري سگهندا جي سيرش آسڻ بلڪل نيڪ طرح ڪري وڃن ٿا ۽ جي پدم آسڻ بنا ڪنهن هلاڪيءَ جي ڪن ٿا.

پهرين هڪ ننگ چاڙهه ۽ ڪنهن کي چؤ ته توکي ٻي ٽنگ چاڙهڻ ۾ سهائتا ڪري جيسين تون بنا ڪنهن جي سهاري جي پاڻيهي اِئين ڪري وڃين.

هن آسڻ مان رواجي سيرش آسڻ کان ڪو وڌيڪ ڳڻ نه آهن. جي آسڻن ۾ ماهر آهن سي ئي هي آسڻ بدن لئي ضابطي لاءِ ڪن ٿا.

۲۹. ساد ڪڍڻ جون ڪسرتون

(۱) سنئون ٿي بيهه. ٻانهون اڳيان سڌيون ڪر ۽ اونهو ساه کڻ ۽ ساه روڪي ٻاهون پاسن کان ڦيراءِ ۽ وري اڳيان ڪر. اِئين گهڻيئي دفعا ڪر. ٻانهون پوءِ هيٺ لاهه ۽ وات وڏو ڪولي زور سان ساه ٻاهر ڪڍ.

(۲) سنئون ٿي بيهه. ٻانهون اڳيان سڌيون ڪر ۽ اونهو ساه کڻ ۽ ساه روڪي ٻانهون گول ڦيراءِ جنهن ڪا ڦرڙي ڦري. ٻانهون پوءِ هيٺ لاهه ۽ وات وڏو ڪولي زور سان ساه ٻاهر ڪڍ.

سیرش - پدم آسن

(٣) سنڌون ٿي ويھ. ھٿ جي آڱرين جون چوٽيون ڪلھن تي رک. اونھو ساہ کڻ ۽ ساہ روڪي ٿوري، وارو سان ڇاتيءَ سان ملاءِ ۽ وري اُھي ھڪ ٻئي کان پري ھٽاءِ. ائين گھٽيئي ڏھ دفعا ڪر. پوءِ وات وڏو کولي زور سان ساہ ٻاھر ڪڍ.

(٤) سنڌون ٿي ويھ. ٽي دفعا زور سان سٽڪي ساہ کڻ. پھرين دفعي سٽڪڻ سان پنھنجون ٻانھون اڳيان سڌيون ڪر؛ ٻئي دفعي سٽڪڻ سان ٻانھون ڪلھن جي سڌوت تي آڻ؛ ٽئين دفعي سٽڪڻ سان ٻانھون مٿي ڪر. پوءِ وات وڏو کولي زور سان ساہ ٻاھر ڪڍ.

(٥) سنڌون ٿي ويھ. پوءِ پير جي آڱرين جي چوٽيءَ تي بيھي، اونھو ساہ کڻ. اھڙي طرح ڪڙو بيھي، ساہ کي ٿورا سيڪنڊ روڪ. پوءِ، ڪڙيون پٺ تي آھستي لاھيندي، وات بند ڪري، ناسن مان ساہ ٻاھر ڪڍ.

(٦) سنڌون ٿي ويھ. پوءِ پير جي آڱرين تي چوٽيءَ تي بيھڻ و اونھو ساہ کڻ ۽ وري بدن ھيٺ اوڪڙو جھڪائيندي ساہ ٻاھر ڪڍ، پوءِ وري سڌو ٿي ويھ.

٣٠. شو-آسڻ (ٻڏائي وڃائڻ) The Relaxation Posture

پٺ تي پٽ يءَ پر وھاڻي بنا ليٽ ۽ پھريائين سڄي بدن کي سيڌي، ٻانھون ۽ ٽنگون ڊگھيون ڪر. پوءِ ٻانھون پاسن کان ڍريون ڪري ڇڏ، جڻ تہ بي جان آھن، يا پري ھٽائي ڇڏ. (ھٿ مٿي ھيٺان نہ رک، جو اُن مان ڇڪ ٿئي ٿي). پھريائين پير جي آڱرين جي چوٽيءَ تي ڌيان ڪياءِ ۽ پوءِ انھن کي ڍرو ڇڏ. پوءِ درجي بدرجي سڄو بدن ڍرو ڇڏ—پير، ٽنگون، سٿر، ڇيلھ، ڪرنگھو، ڪلھا، ٻانھون، ھٿ جي آڱرين جون

چوٿيون ۽ ڪاڏي نڪتائي ڇڏ جئن منهن جون مشڪون ڍريون ٿين. پاڻ کي اِئين سمجھ جڻ ته تون ڪپڙي جي گُڏي يا آلي ٽوال جيان آهين. تون موزون ساھ کڻ، جڻ ته ننڊ ٿي اچيئي. پنهنجو من اُن وقت صفا خالي ڪري ڇڏ ۽ ڪنهن به ڳالھ کي ياد نه ڪر. اِئين سمجھڻ جي ڪوشش ڪر ته تون بلڪل فرحت سان ڍرائپ وٺي رهيو آهين ۽ نهايت آرام ۾ آهين. (هيءَ ڍرائپ وٺڻ واري وات ڍرائپ واري باب ٽئين ۾ اڳيئي سمجھايل آهي).

شو-آسڻ ۾ ٿورو وقت رهي، پوءِ آباسيون ڏيڻ ۽ پنهنجن عضون کي ٻ گهيرڻ شروع ڪر. ياد ڪر ته ٻليون اڪثر ڪري ڪئن ڪنديون آهن. پوءِ تون نهايت هَري هَري اُٿ.

پڼوټري

الف

آسڼ ۱۹، ۲۲، ۲۵، ۲۶، ۲۸، ۵۱، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۹، ۱۱۹، ۱۳۴، ۱۵۱–۱۵۳، ۱۵۴

" تڼولي ۱۹

" سيرش ۱۹، ۲۰، ۲۶، ۱۰۵، ۱۱۲، ۱۱۵، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۲۵، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۴۵، ۱۷۲، ۱۹۱–۱۹۶

" سيرش پدم ۱۹۶

" پشچموتان ۲۱، ۲۲، ۶۷، ۱۰۸، ۱۵۹–۱۶۰

" سروانګ ۲۱، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۲۵، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۷۲، ۱۷۷–۱۷۸

" هل ۲۱، ۲۲، ۶۷، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۳۶، ۱۷۴–۱۷۶

" کندر ۱۵۶–۱۵۷

" پون-مکت ۶۷، ۱۰۸، ۱۵۸–۱۵۹

" ارد-پدم ۱۶۰–۱۶۲

" پدم ۵۱، ۶۰، ۶۶، ۶۷، ۱۴۴، ۱۶۳–۱۶۵

" يوګ مدرا ۶۷، ۱۰۸، ۱۳۶، ۱۶۵–۱۶۶

آسڼ ترېکون ۱۶۶–۱۶۸

" پچنګ ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۶۸–۱۶۹، ۱۷۰

" سلپ ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۶۹–۱۷۰

" ډنر ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۷۱–۱۷۲

" وپريت-کرټي ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۷۲–۱۷۴

" متسيه ۱۰۵، ۱۲۵، ۱۳۶، ۱۷۹–۱۸۰

" آرد-متسيندر ۱۰۵، ۱۲۵، ۱۸۱–۱۸۳

" وجر ۱۸۳–۱۸۴

" سپت-وجر ۱۰۴، ۱۲۵، ۱۳۶، ۱۸۴–۱۸۵

" ګڅومک ۱۸۵–۱۸۶

" آديان ۱۰۵، ۱۰۸، ۱۳۶، ۱۸۶–۱۸۸

" سنه ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۸۸–۱۹۰

" مېوُر ۱۹۰–۱۹۱

" شوَ ۱۱۲، ۱۹۸–۱۹۹

" سد ۱۴۴

" سوستک ۱۴۴

" سر ۱۴۴، ۱۴۵

" اشوټي مدرا ۱۳۵، ۱۳۶

انني بيسنت ۵

اوميٖن شهر ٥، ٦، ٧
آڪسيجن ٢٢، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٢، ٤٥، ٤٦، ٧٢، ٨٢، ٨٦، ٩٩، ١١٥، ١٢٧
آيا ساهه ٢٥، ٢٦، ٣٧-٥٥، ٦٦، ٨٢، ٨٥، ٩٥، ١٠٠، ١٠٤، ١٠٦، ١٠٧، ١١١، ١١٢، ١١٥، ١٢٧، ١٣٤
الٽيون ٤٧
آهار (کاڌو) ٦٨-٨٢
" رڌل ٦٩
" تريل ٧٠، ٨١
" ڪاربوهئڊريٽ ٧٠
" پروٽين ٧٠
" گندڪ ٧١، ٧٩
" کاڄ ٧١، ٧٤، ٨٣
" نشاستا ٧٠، ٧١
~~" هڪ شيءِ وارو ٧٩~~
" پاڻ ۾ نهڪندڙ ٧٩، ٨٠
" ميل جوڙ وارو ١٢٧
" واءِ جو ويلو ٧٤
" نيرڻ ٧٤
اپٽن سنڪليئر ٨٦، ٨٧
آنڊا ٨٧، ١٠٦، ١٠٧، ١٠٩، ١١٩، ١٣٩، ١٥٩، ١٦٢، ١٦٦، ١٦٧، ١٧٢، ١٨٤، ١٩١
اداسائي ٨٧، ١٠٢
انيما ٨٨، ١٠٧، ١٠٨
آواز جون لرزشون ٩٢-٩٥
انسٽ ٦٩
اکيون ٧٠، ٩٤، ١٠٠، ١٠١، ١٠٣، ١٠٤، ١٥٥-١٥٦، ١٩٥
ايڪاگرتا ١٤٣، ١٤٤
استري- پرش سمبنڌ ١٣١-١٣٦
آتمڪ اُنتي ١٣١، ١٣٦
انفلوئينزا ١٢٧، ١٣٩
اپينڊسائيٽس ١٣٩
اوڪڙ و وهڻ ١٠٨، ١٠٩

ب

بلئوسڪي، مقدمو ٣
بدهاضمو ٥٨، ٦٩، ٧٢، ١٧٢، ١٧٦، ١٧٧، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٨، ١٩١، ١٩٥
بدن جي پيهڪ ٢٥، ٦٥-٦٧، ٩٨، ١٦٥
ٻکيون ٧١، ١٧٧، ١٩١
برهمچريه ١٣٢، ١٣٦
بليڊر ٨١
برنارڊ شا ١٤٧

ٻ

ٻُڌ ٨٣
ٻوڙاڻ ٨٧
ٻار، ڏوهاري ٣٨
" ڪمزور دماغ وارا ٣٨، ٣٩

ٻ

ٻاجيون ۷۰، ۷۱
ٻُتَ ۷۱

ٽ

ٽڪڙ واري جيون ۵۸

ٿ

ٿولهه ۴۶، ۶۹، ۷۱، ۷۸، ۷۹، ۱۰۲، ۱۳۸، ۱۴۸، ۱۷۰، ۱۷۶، ۱۸۲
ٿڌ ۵۴
ٿڪاوٽ ۱۹۵

ٺ

ٺڪور، رابندرانات ۹
ٺافيون ۱۳۷

پ

پيٽ ۷۱، ۱۰۸، ۱۵۹، ۱۶۲، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۲، ۱۸۴، ۱۸۸، ۱۹۱
پيٽ اندر ڦٽ ۴۰، ۶۹، ۱۱۷
پران ۴۴، ۴۵، ۶۱، ۷۴، ۷۵
پراڻايام ۲۷، ۲۸، ۴۴، ۵۰
پنيءَ جو ڪنڊو ۵، ۶۵، ۶۶، ۱۴۵، ۱۶۲، ۱۶۵، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۲، ۱۷۶، ۱۸۰، ۱۸۵
پنيءَ جو سور ۱۵۷، ۱۶۸
پئنڪريس ۱۹۱
پناڻ ۷۰، ۷۹
پاڻي ۷۴، ۱۰۸
پاڻي گرم ۱۱۴
„ چڪايل ۸۶، ۱۲۱
پِڪَ ۸۸
پتي جي پٿري ۱۳۹
پند ڪرڻ ۱۱۱

ڦ

ڦقڙ ۴، ۱۷۰

ج

جواهرلعل نهرو ۹، ۱۲، ۲۰، ۱۹۶
جواني ۲۵، ۴۲، ۴۶، ۶۵، ۸۷، ۹۹، ۱۳۵، ۱۴۶-۱۴۹، ۱۵۱، ۱۷۲، ۱۷۶
جيرو ۷۱، ۱۷۲، ۱۷۶، ۱۹۱، ۱۹۵
جيون شڪتي ۷۴، ۱۰۰، ۱۳۶
جنس شڪتي ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۴، ۱۳۵
جنس عضوا ۱۹۵
جوُسر ۸۱

چ

چربي ۴۶، ۹۸
چنتا ۵۶، ۶۰، ۶۴، ۱۳۹
چانور ۷۰
چاهه ۷۳، ۱۲۰
„ قودني جي ۱۱۴، ۱۲۸
„ ليمي جي پنن جي ۱۲۲
چمڙي ۸۷
چستي ۹۸، ۹۹، ۱۷۷، ۱۹۵

چهرو ١٠٠، ١٣٨
چرپائي ١٤٨
چيلهه جو سور ١٥٧، ١٥٩، ١٦٢
چانبي ١٨٠، ١٨٥

ح

حافظو ٤٦

خ

خيال شڪتي ١٤١–١٤٥

د

دل ١٩٥
دل جي ڌڪڻي ٢٠
دل جي تڪليف ٤٠، ٥٨، ١٣٩
دماغ ٣٩، ٤٦، ٤٧، ٩٤، ١٠٢، ١٩٥
دمڪشي ١٢٢–١٢٦، ١٣٩، ١٧٧، ١٨٠، ١٨٢، ١٩٥

ڌ

ڌرتيءَ تي ليٽڻ ٦١، ٦٢، ٦٦
" جو ڪرنٽ ١١٠
ڌيان ١٤٣، ١٤٤

ڏ

ڏڪڻي ٤٨، ٥٦
ڏند ١١٩، ١٢١

ڊ

ڊپ ٤٧، ١٣٩، ١٤٨
ڊرنگ ١٣٧

ڍ

ڍرائي ٥٦–٦٤، ١٣٩، ١٩٨–٨٩٩
(ڏسو: سيٽ)

ر

رام چارڪ يوگي ٢
روني ٧٠
" لهڻ گڏيل ٧٣
رلو-بند ١٠٢، ١٠٣، ١٠٤
رت جو وڌيل دٻاءُ ٤٠، ١١٢

ز

زڪام ٣٩، ٨٧، ١٢٦–١٢٨

س

سنڌن جي سوڄ ۽ سور ٣٦، ٨٧، ١١٩–١٢٢، ١٣٨، ١٧٦
سگريٽ ٤٠، ٤١، ٤٢، ٥٦، ١١٧، ١٢٧، ١٣٧، ١٣٨
سيٽ ٤٧، ٥٩، ٦١، ٦٤، ١١٤، ١٣٩، ١٤٨
سٽپ ٧٠
سايون چيزون ٧٠
سويا مٽر ٨٠
سائيٽيڪا سور ٨٧، ١٥٩، ١٦٢، ١٨٤
سائنس ١١٩، ١٢٧
سرڪي جي پٽي ١٢٨
سونهن ٨٧، ١٣٤، ١٣٧–١٤٠
سنگيت ٩٥
سمهڻ جو طرف ١١١

ش

شراب ۵۶، ۱۱۷، ۱۲۷، ۱۳۴، ۱۳۹

غ

غصو ۱۳۹

ف

فاسفورس ۹۹

ق

قبضيت ۵۸، ۶۹، ۷۱، ۱۰۶-
۱۰۹، ۱۳۲، ۱۳۸، ۱۴۸،
۱۵۹، ۱۶۲، ۱۶۶، ۱۶۷،
۱۷۲، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۸۲،
۱۸۸، ۱۹۱، ۱۹۵

ڪ

ڪرشنامورتي ۵، ۶، ۷، ۹،
۱۰، ۱۱

ڪنفيوشس ۷

ڪؤليا ذام ۲۰، ۲۱، ۲۴

ڪؤليا آنند، سوامي ۲۰

ڪرشناماچاريه ۲۲، ۲۳، ۲۷

ڪاربان ڊائيڪسائيڊ گئس ۳۸

ڪئنسر ۴۰

ڪلين جي تڪليف ۴۰، ۱۱۹،
۱۲۹

ڪپڙا ۵۴

ڪيڪ پيسٽريون ۷۱، ۱۳۷

ڪسرت ۷۱، ۷۳، ۱۰۰، ۱۰۲،
۱۰۳، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۷،
۱۱۹، ۱۲۷، ۱۳۲، ۱۳۴،
۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۵۱، ۱۵۳

ڪسرت ڳچيءَ جي ۱۵۵

" آکين جي ۱۵۵-۱۵۶

" جهولڻ جي ۱۱۵، ۱۵۶

" ساهه کڻڻ جي ۱۹۶-۱۹۸

ڪافي ۷۳، ۱۲۰، ۱۳۴

ڪوڪو ۷۳، ۱۲۰

ڪٽڪ جو تخم ۷۶

ڪلوروفل ۸۰

ڪَڻ ۹۴

ڪئلشم ۹۹

ڪبدلني ۱۳۱

ڪام ترشنا ۱۳۴

ڪمر ۱۸۰

ک

کنگهه ۴۰

کير ۷۱، ۷۲، ۸۴

کنڊ ۷۳، ۷۵، ۷۶، ۱۲۰

گ

گانڌي، مهاتما ۲، ۹، ۸۳

گيلارڊ هاسر ۳۱، ۳۹، ۷۲

گئس ۶۹، ۷۱، ۷۹، ۸۴، ۱۷۲،
۱۸۴، ۱۸۸

گلوڪوس ۷۱

گرهست يوگي ۱۳۲

گوڏي جي نس ۱۵۹، ۱۶۲

ڳ

ڳلفڙا ۲۵، ۸۶، ۹۲، ۱۰۰، ۱۰۱

ڳلقڙا نلين بنا ٢٥، ٩٦-١٠٥
" پٽيونري ٩٦، ٩٧، ٩٨، ١٠٤، ١٠٥، ١٣٥، ١٨٠، ١٩٥
" پيندل ٩٦، ٩٧، ٩٨، ١٠٥، ١٨٠، ١٩٥
" ٿائرائڊ ٩٦، ٩٧، ٩٨-٩٩، ١٠٥، ١٣٥، ١٧٢، ١٧٦، ١٨٠، ١٩٥
" پيرا ٿائرائڊس ٩٦، ٩٧، ٩٩، ١٠٥، ١٩٥
" ٿائمس ٩٦، ٩٧، ٩٩
" ائڊرينلس ٩٦، ٩٧، ٩٩، ١٠٥، ١٧٠، ١٨٠، ١٨٣، ١٨٨
" جنس وارا (پيداشي) ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠، ١٠٥، ١٣٥، ١٨٨، ١٩٥
گيسرڻ ١٠٢، ١٣٩، ١٦٩
ڳچي ١٨٠

گھ

گھگھو آواز ٤٠
گھنبج ١٣٨، ١٧٢

ل

لرزشون ٤٧، ٥٠
(ڏسو: آواز جون لرزشون)
لوڻ معدني ٧٠
لوڻ بنا ڪاڏو ١٢٠
" پاڻي ١٢٩
ليمي جي رس ٨٦، ٨٨، ٩٠، ١٢١، ١٢٨
لهرا، منترن جا ٩٥
"لڳ نديو، جيءَ گهٽو" ١٤٧

م

مٽي جو سور ٢٠، ٥٨، ١١٦-١١٨، ١٩٥
مستڪ ١٣٣
مانسڪ تڪليفون ٢٠، ٤٩، ١٤٨، ١٤٩
مانسڪ پراني ٣٤
من لي ضابطو ٤٩، ٥٥
من جو علاج ٥٩
ميوا ٧٠، ٧١
" ترش ٧٩
مڪروني ٧٠
منا پيشاب ٧١
ماکي ٧٣، ٧٧، ٧٨، ٨١، ٩٠، ١١٤، ١٢٨
مکڻ، بيهي مگن جو ٧٨
مسيح ٨٣
موسيٰ ٨٣
محمد ٨٣
مالش ١١٣
ماس ١٢٠

ن

نسون ۳۹، ۴۶، ۴۷، ۵۸، ۶۱، ۶۶،
۸۷، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۱۲،
۱۶۵، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۶،
۱۷۷، ۱۸۰، ۱۸۸
نلين جي سوچ ۴۰
نروگاڻي ۴۳، ۵۵، ۶۴، ۶۵، ۶۸، ۹۵
نند قتنڱ ۵۸، ۱۱۰-۱۱۵، ۱۹۵
ناريل جو پاڻي ۹۰
نڪ ۹۴، ۱۹۵
" سڻڪڻ ۱۲۸
نڙيءَ جو سور ۱۲۹-۱۳۰، ۱۸۹
۱۹۵
(ڏسو: ڪلين جي تڪليف)
نهائين ۱۴۴، ۱۵۹، ۱۶۲، ۱۶۶،
۱۷۰، ۱۷۲، ۱۸۴
نابي چڪر ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۸۸
تراساڻي ۱۳۹، ۱۴۸

و

وڏي آورجا ۳۳، ۶۴، ۱۴۶،
۱۵۳
وٽامن سي ۴۲
ورزش ۸۱، ۸۳-۹۲، ۱۲۸
وڏ جيوڙا ۸۴، ۱۲۵
ويريه ۱۷۷، ۱۹۵
وار ۱۹۵

’ودِيڪ آنند ماڳ، ودِيڪ
صحت ماڳ‘ ۳۹

هه

هندستان ۱، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸،
۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۵،
۱۹، ۲۲، ۲۳، ۳۲، ۳۶،
۴۴، ۷۲، ۷۳، ۱۰۴
هٺ يوگ ۳۳، ۱۰۱
هاضمو ۴۰، ۸۲، ۱۲۶، ۱۷۲
هوا جو نشان ۵۴
هوا تازي ۸۲
هارمونس ۹۶
هي - بخار ۱۲۲-۱۲۶، ۱۳۹
هند ۱۱۰
(ڏسو: سمهڻ جو طرف)
هيانءُ ۱۷۶، ۱۸۰، ۱۸۳

ي

يوگ ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۲۰،
۲۹، ۳۱-۳۶، ۴۵، ۵۵، ۵۹،
۶۰، ۱۴۸
يوگ منتر ۹۳
يوگ فيلسوفي ۳
يوگ آشرم ميسور ۲۲، ۲۳،
۲۴، ۲۷، ۱۲۹
يوگ شالا لوناوالا ۲۰
ييسٽ، بروٿرس ۷۶، ۷۸

پڙهندڙ نسُل . پَ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾عبدالله حسين ” اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪَ ”لُڙهندڙ نسُل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، ڀُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪندڙُ، ياڙي، ڪاڙُ، ياچوڪَڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سگهجي ٿو، پر اسان اِنهن سيني وِچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان کڻي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعني e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهَڻ ۽ هِڪَ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻڻ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نسل (پَنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهڙي دعوىٰ ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَنَ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بہِ ڪُوڙو آهي.

جهڙيءَ طَرَح وڻن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اَهڙيءَ طرح پڙهندڙ نَسُل وارا پَنَ بہ مختَلِف آهن ۽ هوندا. اُهي ساڳِئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، بَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بہ ٿي سگهن ٿا. بِين لفظن ۾ پَنَ ڪا خُصوصِي ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تي بہ ٿِين. اهڙي حالت ۾ پَنَ پاڻ هِڪَبِئي جي مدد ڪَرڻ جي اُصولَ هيٺ ڏي وَٺُ ڪندا ۽ غيرتجارتي non-commercial رهندا. پَنَ پاران ڪتابن کي ڊِجيٽائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊِجيٽائِيز ڪرڻ کان پو ٻيو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَنَ سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي کُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ هو وَس پٽاندڙ وڏِ کان وَڏِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليککَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪَنهن بہ رُڪاوٽ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻ، سمجهہَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.
... ...
جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛
ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موتي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛
... ...
ڪالههَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن:
گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........
... ...
هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،
جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!
مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،
جنهن رِڻَ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ ـ

اِن حسابَ سان اڻجاڻائي کي پاڻَ تي اِهو سوچي مڙهڻ تہ ”هاڻي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو“ ناداني‌ءَ جي نشاني آهي.

پَنَ جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڄي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بڻائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **ڇو، ڇالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشَ ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اٽر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻَ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڌِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

ونڻ ونڻ کي مون ياکي پائي چيو تہ "منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ".
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)