



Grand

پہچاننا کہ تم پہلے ہی کون ہو

جوادیوسفی

اپنے پیارے خاندان کے نام: میری خوبصورت بیوی، فاطمہ،
اور ہمارے بیٹے، توران کے نام۔

دانائی یہ جاننا ہے کہ میں عظیم ہوں۔
محبت یہ جاننا ہے کہ میں سب کچھ ہوں۔

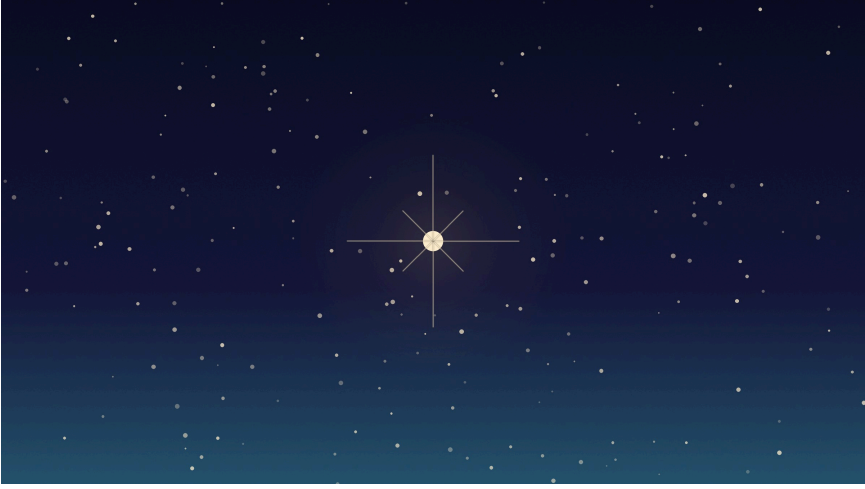
شروع کرنے سے پہلے

یہ ایک چھوٹی سی کتاب ہے۔ اسے آہستہ پڑھو۔

یہ تمہیں نہیں بتائے گی کہ کیا بننا ہے۔ یہ یاد دلانے گی کہ تم پہلے ہی کون ہو۔
ایک صفحہ پڑھو، پھر آنکھیں بند کر لو۔ اسے سوچنے والے ذہن کے نیچے کہیں
اترنے دو۔ یہ کتاب وہیں رہنا چاہتی ہے۔

یہ مفت ہے، کیونکہ جس طرف یہ اشارہ کرتی ہے وہ ہمیشہ سے تمہارا تھا۔

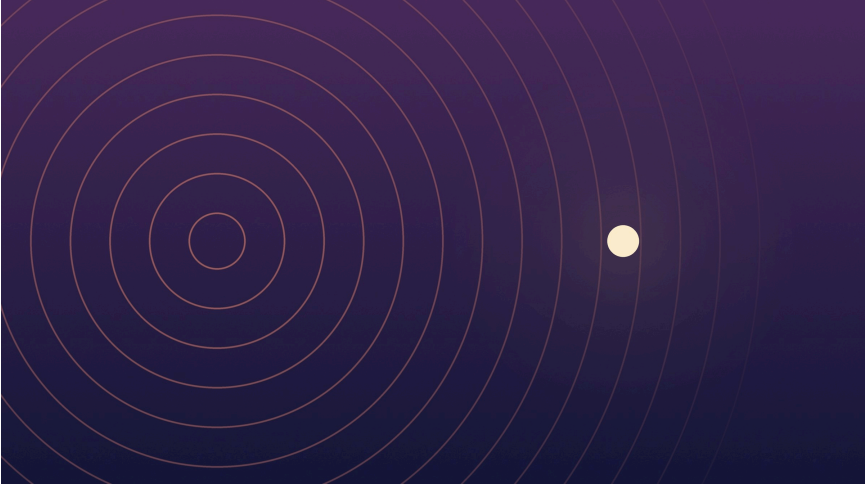
پہلا حصہ
دانائی: میں عظیم ہوں



چھوٹا پن کبھی تمہارا نہیں تھا

اس سے پہلے کہ کوئی تمہیں بتاتا کہ تم کیا ہو، تمہارا بس ہونا کافی تھا۔
بے اجازت ہنسی۔ آسمان کی طرف بڑھتے ہاتھ، یہ پوچھے بغیر کہ کیا تم اس کے حق دار ہو۔

وہ ہستی اب بھی یہیں ہے۔ کھوئی نہیں، بس خاموش ہے۔
ٹھہراؤ: زندگی میں پہلی بار کہاں یہ سیکھا کہ خود کو چھوٹا کرنا ہے؟



۲

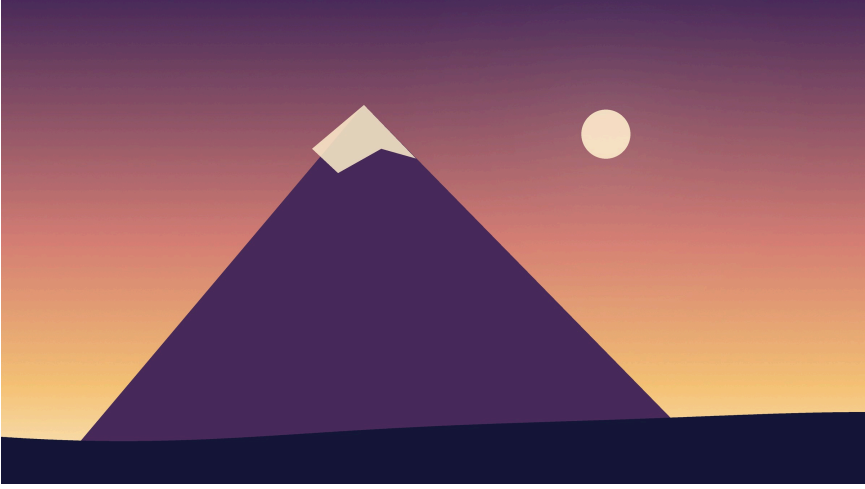
ادھار کی آوازیں

وہ آواز جو کہتی ہے کافی نہیں، تمہاری نہیں ہے۔

یہ ادھار لی ہوئی ہے: کسی جلدی میں رہنے والے والدین سے، کسی بے پروا استاد سے، کسی کٹھن موسم سے۔ یہ اتنی دیر ساتھ رہی کہ تمہاری اپنی آواز جیسی لگنے لگی۔

اسے اتار کر رکھ دینا ممکن ہے۔ یہ ہمیشہ سے بس ادھار تھی۔

ٹھہراؤ: یہ آواز اصل میں کس کی ہے؟



۳

عظمت شور نہیں مچاتی

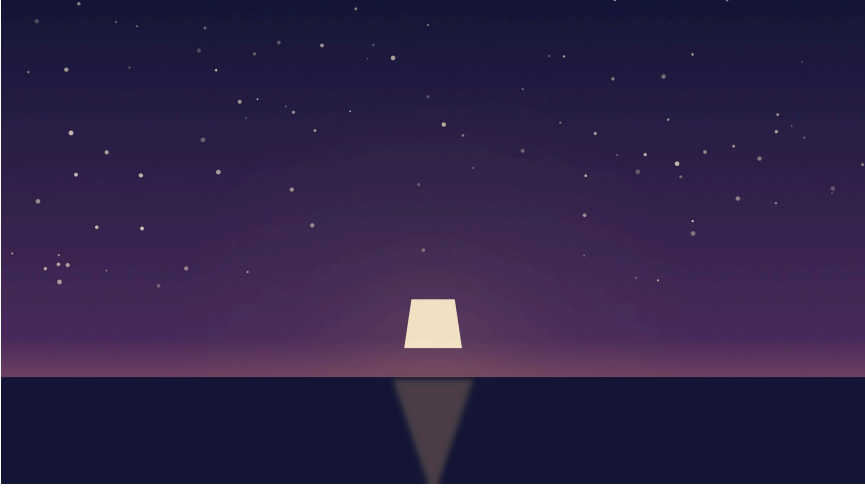
عظمت چیختی نہیں۔ پہاڑ اپنی اونچائی پر بحث نہیں کرتا۔

انا کو دیکھے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ عظمت کو بس ہونے کی۔

ٹھہر جاؤ، اور اپنی قدر کو ایک حقیقت رہنے دو، کوئی تماشا نہیں۔

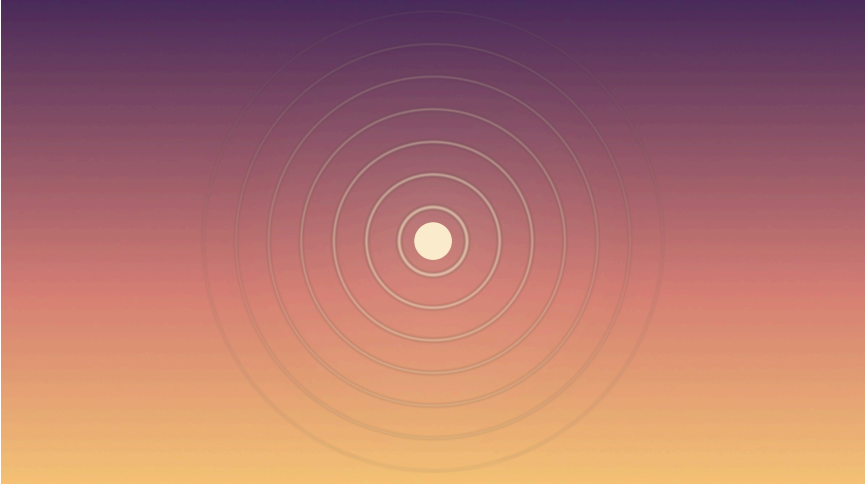
ٹھہراؤ: اگر یہ پہلے سے معلوم ہو کہ تم کافی ہو، تو کس چیز کو ثابت کرنے کی ضرورت

باقی رہے گی؟



۴

اپنی قدر سے کام کرو، اس کے لیے نہیں
ہم میں سے اکثر اپنی جگہ کمانے کے لیے کام کرتے ہیں۔
مگر جو پیدائش سے تمہارے ہاتھ میں ہے، اسے کمایا نہیں جاسکتا۔ اس کے بجائے
اسی جگہ سے کام کرو، اور دیکھو کہ ڈر کیسے تمہارے ہاتھوں سے نکل جاتا ہے۔
وہی کام، جب قدر سے کیا جائے، امتحان کے بجائے تحفہ بن جاتا ہے۔



۵

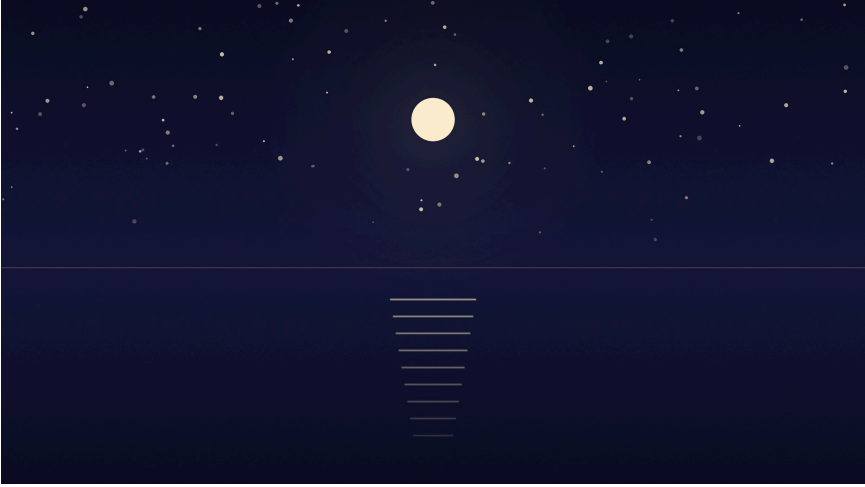
تمہارا جسم پہلے ہی جانتا ہے

اپنا ہاتھ سینے پر رکھو۔ اسے اٹھتا ہوا محسوس کرو۔

کسی نے تمہارے دل کو دھڑکنا نہیں سکھایا۔ کسی نے تمہارے پھیپھڑوں کو ہوا کی طرف بڑھنا نہیں سکھایا۔

کوئی عظیم چیز ابھی اسی لمحے تمہیں سانس دے رہی ہے۔ تمہارے اور اس کے بیچ کوئی جدائی نہیں۔

ٹھہراؤ: ایک بار، آہستہ سانس لو۔ کوشش چھوڑنے پر کیا محسوس ہوتا ہے؟



۶

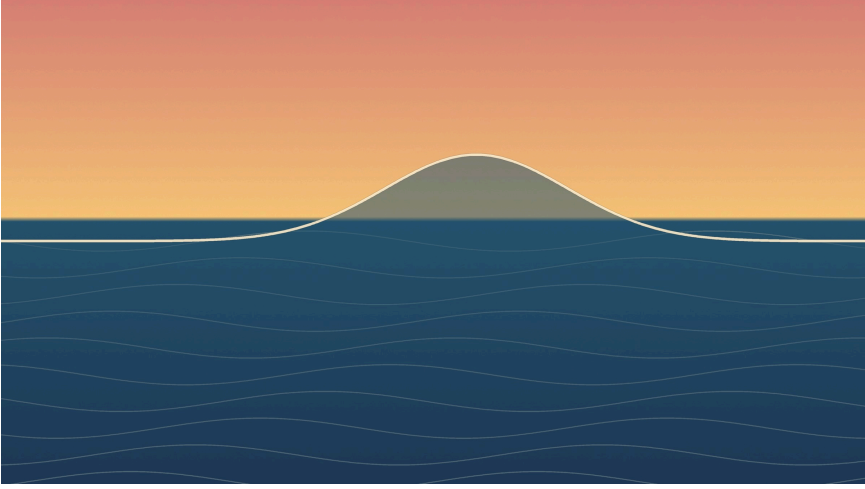
خاموشی تمہاری استاد ہے

دنیا اتنی شور بھری ہے کہ اپنی آواز سنائی نہیں دیتی۔

پانچ منٹ کی خاموشی ڈھونڈو۔ کچھ ٹھیک کرنے کے لیے نہیں۔ صرف سننے کے لیے۔

خاموشی میں ادھار کی آوازیں مدھم پڑ جاتی ہیں، اور کوئی پرانی، مہربان اور دانا چیز بولنے لگتی ہے۔

دوسرا حصہ
محبت: میں سب کچھ ہوں



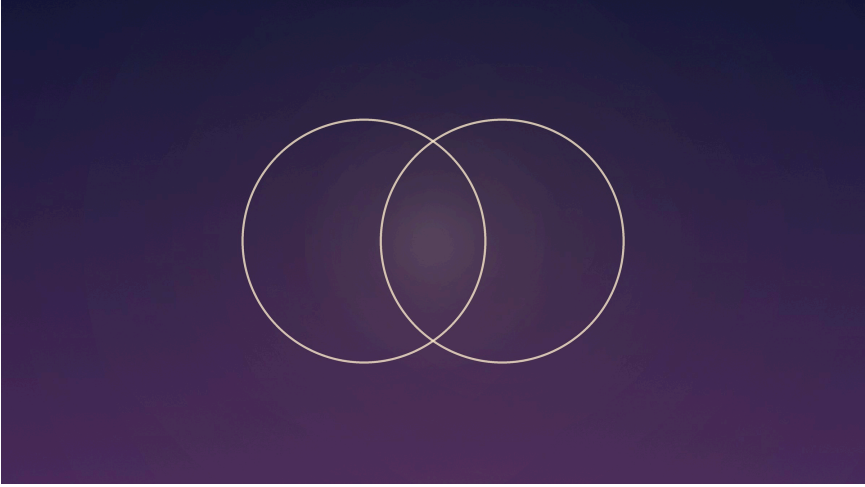
v

لہر اور سمندر

ایک لہر یقین کر سکتی ہے کہ وہ اکیلی ہے۔ وہ اٹھتی ہے، گرتی ہے، کنارے سے
ڈرتی ہے۔

مگر وہ کبھی سمندر سے الگ نہیں تھی۔ ایک لمحے کے لیے بھی نہیں۔
اور تم بھی نہیں۔

ٹھہراؤ: آخری بار کب محسوس ہوا کہ تم خود سے کسی بڑی چیز کا حصہ ہو؟

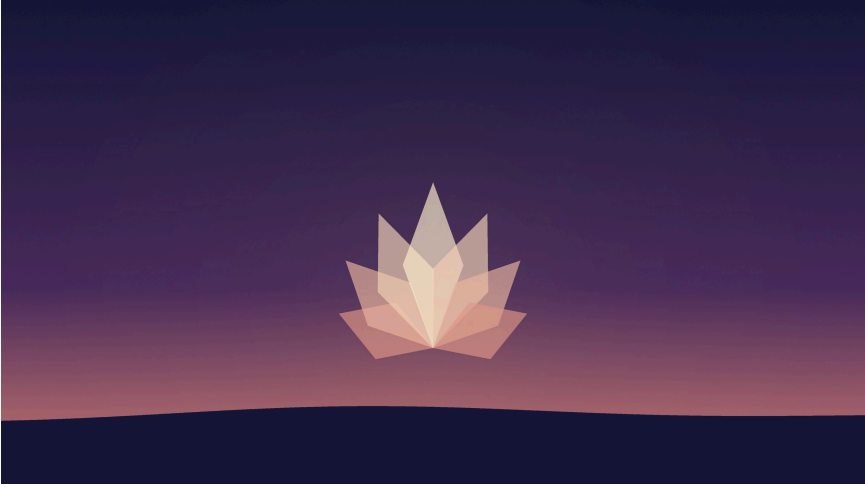


۸

دوبارہ دیکھو

دکان پر کوئی اجنبی۔ وہ شخص جس نے تمہیں دکھ دیا۔ وہ بچہ جو ٹک کر بیٹھ نہیں پاتا۔

دوبارہ دیکھو۔ وہی آرزو۔ وہی ڈر۔ وہی امید کہ کوئی انہیں دیکھے۔
جب ان میں اپنا آپ نظر آئے، غصہ نرم ہو کر سمجھ بن جاتا ہے۔



۹

مہربانی طاقت ہے

سخت ہونے میں کچھ نہیں لگتا۔ یہ کوئی بھی کر سکتا ہے۔

مہربانی کہتی ہے کہ دل کھلا رکھو، جب بند کر لینا آسان ہو۔ یہ کمزوری نہیں۔ یہ سب سے بہادر کام ہے جو ایک دل کر سکتا ہے۔

ٹھہراؤ: آج کسے تمہاری نرمی کی ضرورت ہے؟ خود کو بھی شامل کرو۔



۱۰

تمہاری جگہ پہلے سے ہے

اپنائیت کے لیے خود کو ڈھالنا ضروری نہیں۔

خود کو ڈھالنا سکڑنے کو کہتا ہے۔ اپنائیت بس یہ چاہتی ہے کہ تم جیسے ہو ویسے ہی
آ جاؤ۔

تم ہر چیز کا حصہ ہو۔ کوئی دروازہ نہیں جسے کھٹکھٹانا ہو۔ تم پہلے ہی اندر ہو۔



۱۱

معاف کرو تا کہ آزاد ہو جاؤ

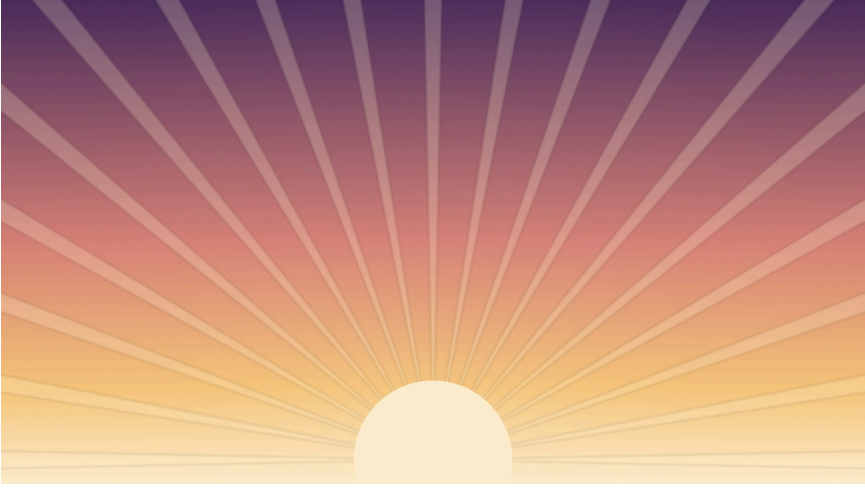
معاف کرنا یہ کہنا نہیں کہ جو ہوا وہ ٹھیک تھا۔

یہ اپنی مٹھی کھول کر اس دہکتے کوئلے کو چھوڑ دینا ہے جسے تم نے تھام رکھا ہے؛

وہ جو کسی اور کے لیے تھا اور صرف تمہیں جلا رہا ہے۔

تم اسے نیچے رکھ دینے کے حق دار ہو۔

ٹھہراؤ: اس بوجھ کے بغیر تمہاری زندگی کیسی محسوس ہوگی؟

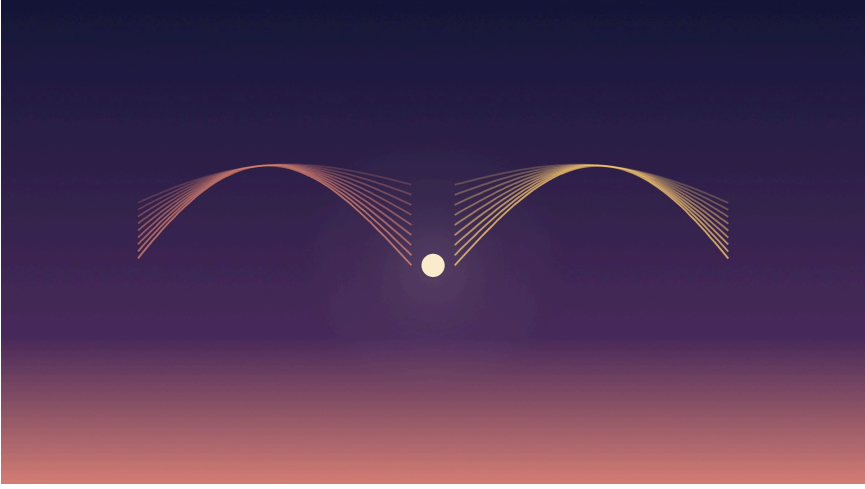


۱۲

شکرگزاری دروازہ کھولتی ہے
صبح کی روشنی۔ کسی اجنبی کی مسکراہٹ۔ وہ سانس جو مانگنی نہیں پڑی۔
شکرگزاری وہ محبت ہے جو خود کو پہچان لیتی ہے۔
آج رات تین تحفے گنو۔ دیکھو دل انہیں سمانے کے لیے کیسے کشادہ ہوتا ہے۔

تیسرا حصہ

بھاؤ: دونوں کے درمیان جینا

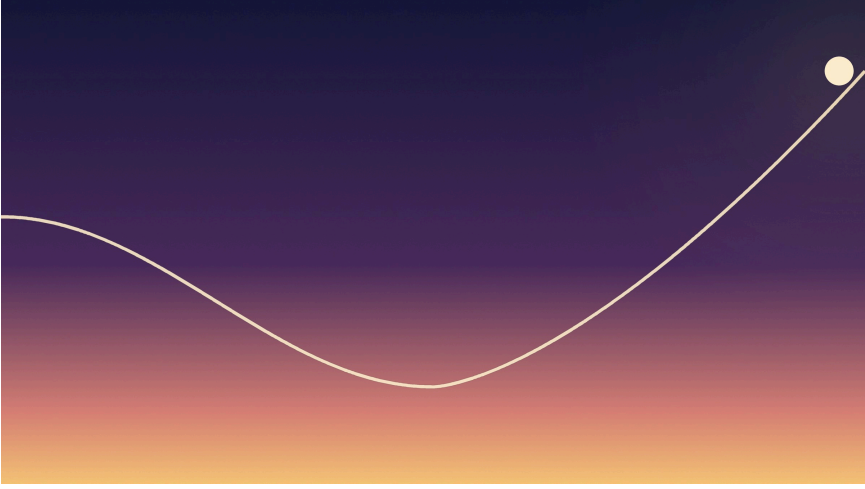


۱۳

دو پر

محبت کے بغیر دانائی ٹھنڈی پڑ جاتی ہے۔ دانائی کے بغیر محبت خود کو کھودیتی ہے۔

پرندے کو اڑنے کے لیے دونوں پروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ تمہیں بھی۔
اپنی قدر پہچانو۔ اپنا دل دو۔ اپنی زندگی کو دونوں کے بیچ بہنے دو۔



۱۴

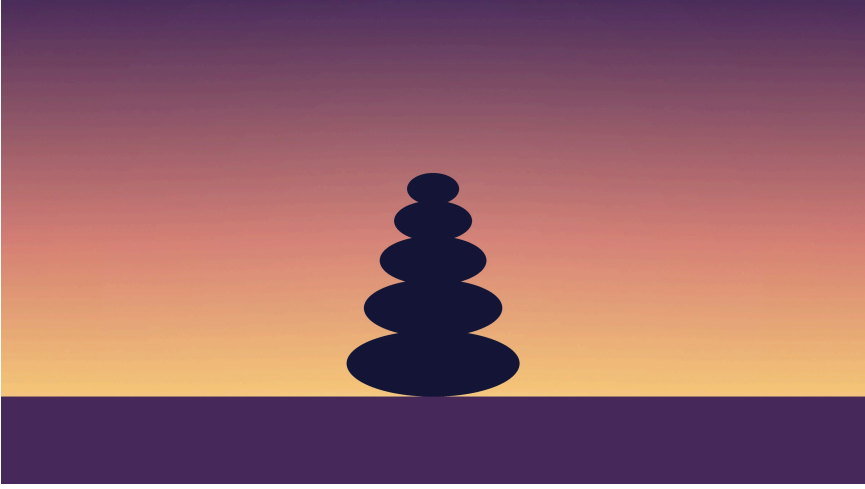
گر نانا کامی نہیں

ٹھوکر لگے گی۔ ہر عظیم روح کو لگی ہے۔

گر نایہ نہیں بدلتا کہ تم کیا ہو۔ یہ بس دکھاتا ہے کہ زمین کہاں ناہموار ہے۔

اٹھو، کچھ ثابت کرنے کے لیے نہیں، بلکہ اس لیے کہ اٹھنا تمہاری فطرت ہے۔

ٹھہراؤ: کون سا گرنا اب بھی تمہیں زمین پر رہنے کو کہتا ہے؟



۱۵

نظم و ضبط اپنی عزت ہے

صبح سویرے نبھایا گیا چھوٹا سا وعدہ۔ وہ مشکل کام جو تب کیا گیا جب کوئی نہیں دیکھ رہا تھا۔

یہ سزا نہیں۔ یہ وہ طریقہ ہے جس سے عظمت اُس زبان میں، جو جسم سمجھتا ہے، کہتی ہے: میری اہمیت ہے۔



۱۶

ڈر ایک دروازہ ہے

ڈر ہر اُس جگہ کے کنارے کھڑا ہوتا ہے جہاں نشوونما ہوتی ہے۔

اس کا مطلب رکنا نہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ کوئی اہم چیز قریب ہے۔

اس میں سے آہستہ گزرو، ہاتھ دل پر رکھ کر۔ دوسری طرف، تمہارے اندر پہلے سے زیادہ وسعت ہوگی۔

ٹھہراؤ: تمہارا ڈر کس دروازے کا پہرہ دے رہا ہے؟



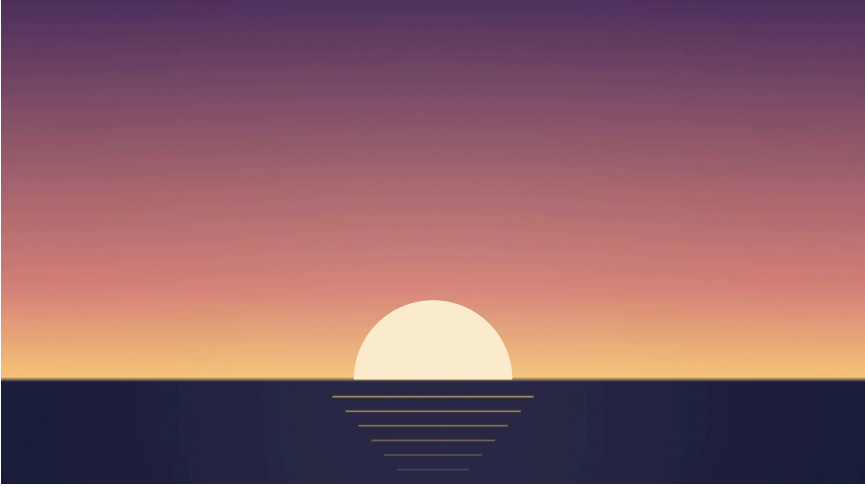
۱۷

چھوٹے کام، محبت سے

بڑی زندگی جینے کے لیے بڑے اسٹیج کی ضرورت نہیں۔

پیار سے بنایا گیا کھانا۔ سیدھا کاٹا گیا تختہ۔ کسی تھکے ہوئے دوست سے نرمی سے کہا
گیا ایک لفظ۔

جب چھوٹے کام محبت سے کیے جائیں، تو وہ چھوٹے نہیں رہتے۔



۱۸

ابھی شروع کرو

نئے سال، نئی نوکری یا نئی زندگی کی ضرورت نہیں۔
ضرورت ہے ایک سانس کی، جو یہ جانتے ہوئے لی جائے کہ تم کون ہو۔
ابھی لو۔

مشق: ہر صبح، زمین پر پاؤں رکھنے سے پہلے، آہستہ سے کہو: «میں عظیم ہوں۔ میں
سب کچھ ہوں۔» پھر ایک گھنٹہ ایسے جیو جیسے یہ سچ ہو۔

اختتام

اس کتاب تک تلاش لے کر آئی۔

تلاش کرنے والی ہستی خود وہی تھی جس کی تلاش تھی۔

تم عظیم ہو۔ تم سب کچھ ہو۔ نرمی سے چلو، اور یہ کسی ایسے کے ساتھ بانٹو جسے یہ یاد نہ رہا ہو۔

یہ کتاب مفت ہے۔ اسے نقل کرو، چھاپو، آگے بڑھاؤ۔

اس کی ابتدائی سطریں سرگدتا مہاراج کی ایک قدیم تعلیم سے متاثر ہیں، جو یہاں اپنی عظمت کو یاد کرنے کی دعوت میں ڈھل گئی ہے۔

اس کتاب کے بارے میں

Grand: پہچاننا کہ تم پہلے ہی کون ہو

اردو پڑھنے والوں کے لیے ایک نوٹ

یہ ترجمہ احتیاط سے اور مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا ہے۔ اگر اردو تمہاری مادری زبان ہے اور کوئی سطر زیادہ سچی یا خوبصورت ہو سکتی ہے، تو ہمیں جان کر خوشی ہوگی۔ ہماری ویب سائٹ کے ذریعے ہمیں لکھو۔ یوں یہ کتاب اپنے پڑھنے والوں کے ساتھ بڑھتی ہے۔