اَج جو ويچار

پرجاپتا برهماڪماري ايشوريہ وشوَ وديالیہ
پانڊو ڀوَن، مائونٽ آبوُ (راجستان)

اَج جو ويچار

پرجاپتا برهماڪماري ايشوريہ وشوَ وديالیہ
پانڊَو ڀوَن، مائونٽ آبوُ (راجسٿان)

پرڪاشڪ:

ساهِتيہ وڀاڳ
پرجاپتا برهماڪماري ايشوريہ وشوَ وديالیہ
پانڊَو ڀوَن، مائونٽ آبوُ (راجستان)

مُدرڪ:

اوم شانتي پريس
گيان اَمرت ڀوَن، شانتيوَن، تلهٽي
آبوُ روڊ- 307510 (راجستان)

”پراکٿن“

”اَڄ جو ويچار“ نالي هن ڪتاب ۾ جيڪي ويچار ڏنا ويا آهن اُهي ”باربادوز ايڊووڪيٽ“ نالي اَخبار ۾ آيل هئا. هن ڪتاب ۾ اَنيڪ پريرڻادائڪ ويچارن کي گڏ ڪري لکيو ويو آهي. اِن ڪتاب پڙهڻ سان پڙهندڙن کي من کي کهڙن خيالن ۾ رکڃي اُن جي تمام سٺي ڄاڻ ملندي.

اَهڙن اوُچن ويچارن جي پريرڻا ڏيندڙ ”پرجاپتا برهما ڪماري ايشوري وشو وديالیہ“ شڪر گذار جا حقدار آهن. اِهي اَهڙا شبد آهن جيڪي ڪڏهن پُراڻا ڪونہ ٿيندا ۽ نہ وري اِنهن جي سچائي تي وقت جو اَثر ٿيندو.

رابرٽ بئسٽ

پربنڌ سمپادڪ

”باربادوز ائڊووڪيٽ“

”ڀوميڪا“

پرجاپتا برهماڪماري ايشوري وشوَ وديالیہ جو مقصد آهي تہ اِنسان جي نئتڪ ۽ ڌارمڪ اُنتي ٿئي. اِهي اِنسان جي ڪلياڻ لاءِ شيوا ۾ حاضر آهن ۽ سيُنڪت راشٽر سنگهہ جي جَن سوُچنا وِڀاڳ سان خود پسند سنستا جي روپ ۾ جُڙيل آهن ۽ اَڄڪلهہ جي راڄنيتي ۽ ڌرم کان پري آهن. هن سنستا جو پايو سنہ 1937 ۾ پيو ۽ هن وقت سڄي دنيا ۾ 8500 کان وڌيڪ شيوا جا اَستان (آشرم) آهن. اِنهن جو خاص مقصد اِهوئي رهيو آهي تہ هر اِنسان کي وهنوارڪ ۽ نئتڪ سکيا ڏني وڃي. جنهن سان هي پنهنجي رچناتمڪ شڪتين جو ڀرپوُر فائدو وٺي پنهنجي جيون کي بدلائي سگهن. مطلب تہ رچناتمڪ شڪتين کي صحي نموني ڪم ۾ آڻي سگهن ۽ اِن طرح هر اِنسان جي بدلجڻ سان سڄي سماج ۾ هڪ ڪلياڻڪاري بدلاو اَچي سگهي ٿو.

هن سنستا جو مقصد نہ ئي ڪنهن جو ڌرم بدلڻو آهي ۽ نہ ئي وري ڪنهن جو شِش ٺهڻو آهي. شِش بڻائڻ جي ورود، اِهي تہ هڪ اَڳواني ڪرڻ جي شڪتي ڏين ٿا. اِنهن جون سکيائون هر ڌرم، جاتي، عمر سان لاڳاپو رکندڙ ماڻهن لاءِ تمام سٺيون آهن. هيءَ وشو وديالیہ پوري طرح آزاد آهي مطلب تہ سماج جي ڀلي لاءِ پنهنجون شيوائون بنا ڪنهن مطلب سان ڪندا آهن.

”پرستاونا“

ويچار من جو پوچن آهي. هر روز هڪ نئون ويچار تازي پوچن وانگر آهي. جيڪو من کي تندرست ۽ جيون ۾ اُمنگ سدائين قائم رکڻ لاء ضروري خوراڪ ڏئي ٿو. اَڄ ڪلهه جي جيون ۾ اِنهن جي تمام ضرورت آهي.

هن ڪتاب ۾ هر ڏينهن جي پنهنجي خاصيت ٻڌائي ويئي آهي. سومر- شانتي وارو، منگل- پريم پريو، ٻڌر- شڪتي وارو، وسپت- گيان جو، جمعو- پويترتا جو، ڇنڇر- ديا ڪرڻ جو، آرتوار- پرم آنند پائڻ جو.

هرهڪ ڏينهن جي لاء تمام گهڻا ويچار ڏنل آهن جن مان پنهنجي مرضي سان چونڊي ڪري پنهنجي من کي آنندت ڪري سگهو ٿا. اِن جي تمام اوُچي درجي جي خوراڪ جي روپ ۾ ساراه ڪئي ويندي آهي.

”پرم آنند“

اَسان کي گھٽن ئي طريقن جي اِندرين جي سُکن جي چاڻ آهي. جيئن هوا جي جھوڪن جي مستي ۾ کوهجي وڃڻ، اَکين جي ذريعي چمڪ ڏمڪ واريون شيون ڏسڻ، ڪن جي ذريعي مٺا گيت ٻڌڻ، ڄڀ جي ذريعي مؤسم جو ڦهريون ڦل کائي ڏسڻ. پر هڪ اَهڙو ٻہ سک آهي جيڪو اُنهن سڀني اِندرين جي سک کان اوُنچو ۽ ڪِل مستيءِ کان ٻہ وڌيڪ آهي اُهوئي پرم آنند آهي.

ايڪانت ۾ مؤن اِستٿتي ۾، ويچارن کي اَندر ئي موڙي، شانتي جي ساز کي ٻڌڻ، اُن کان پوءِ ويچارن کي هن تتون جي حد کان پر ڪٽي ڊِويتا، شانتي ۽ پويترتا سان ڀرپورڪري پرم آنند سوروپ پرم پتا پرماتما سن گڏ ملاقات جو مزو وٺڻ، شانت ٿي اُن جي شانتي جي محسوستا ڪرڻ، پريمي ٻڻجي پيار جي محسوستا ڪرڻ، پرم آنندت ٻڻجي ڪري پرم آنند جي محسوستا ڪرڻ، اِهو پرم آنند آهي.

هن ڪتاب ۾ اَهڙي پرم آنند جي اِستٿتي جي محسوستا جا ڪجهہ ويچار ڏنل آهن.

پرم آنند پائڻ جو ڏينهن

”آرتوار“

جي لاءِ ويچار

(1) جيڪو اِنسان سنتوش وارو آهي، پوءِ ڀلي اُن جي بئنڪ جي کاتي ۾ تمام ٿورو ڌن ڇونہ هجي تڏهن بہ هوُ پاڻ کي تمام ڌنوان سمجهندو آهي.

(2) من جي وڪارن تي جيِت پائڻ ئي آتما جي سچي آزادي آهي.

(3) ٻين کي خوشي ڏيڻ هڪ اوُنچو ڌن آهي.

(4) جيڪو اِنسان کِلڻو آهي اُهو پاڻ بہ خوش رهندو آهي ۽ ٻين جي مُنهن تي بہ هڪ مُسڪان آڻيندو آهي.

(5) مُک تي مسڪان هر مشڪل ڪم کي بہ سوُلو ڪري ڇڏيندو آهي.

(6) آتمڪ اُنتي ۾ وڌيڪ وقت لڳائجي تہ ٻين جي مٿان ٽيڪاٽپڻي ڪرڻ جو وقت ئي ڪونہ ملندو.

(7) جيون ۾ مڌرتا جو رس پائڻ لاءِ اَسان کي پراڻين ڳالهين کي ڀُلجي وڃڻ جي شڪتي کي اَپنائڻو پوندو.

(8) اَجايا ڪرم پاري ۽ ٽڪائي ڇڏن ٿا ۽ سنا ڪرم اَسان کي خوش ۽ هلڪو بڻائي تازو توانو بڻائي ڇڏيندا آهن.

(9) جيڪي خوش هوندو آهي اُنهن جي من ۾ ڪڏهن سُستي ڪونہ ايندي آهي. سستي هڪ تمام وڏو وڪار آهي.

(10) جيون پرم آنند جو هئڻ سان جيون جو اَصلي پايو مضبوط رهي ٿي. اِهو ڌيان ۾ رکڻ سان اَسان جو هاڻي ۽ پوء جو نصيب سدائين پيو چمڪندو.

(11) سنتوش ۽ خوشي گڏوگڏ رهندا آهن. اُنهن گڏن سان ٻيا گڻ توهان جي طرف پاڻيهي ڇڪجي ايندا.

(12) جيڪڏهن هر قدم پرماتما جي ياد ۾ رهي سوچيو تہ هر قدم ۾ ڪيڏو نہ سؤپاڳيہ سمايل آهي.

(13) جيڪڏهن ڪنهن پُل جي ڪري ڪالهہ جو ڏينهن دُک ۾ گذريو آهي تہ اُن کي ياد ڪري پنهنجو وقت اَجايو نہ وڃايو.

(14) ڪِلندو رهڻ ڇهري جي سچي سوُنهن آهي. چِڙ چِڙي سياءُ وارا ماڻهون بدصورت آهن.

(15) جيون هڪ ناٽڪ آهي جيڪڏهن اَسان هن ناٽڪ جي کهاڻي سمجهنداسين تہ سدائين خوش رهنداسين.

(16) صحي ڪوشش ۾ رهڻ سان توهان وڏيڪ آنندت ٿيندا. پر
اُن ڪوشش جو ڦل ملڻ سان توهان جي خوشي تمام وڏي
ويندي.
(17) جڏهن تويهن کِلندا آهيو تہ نہ صرف توهان کي خوشي
ملندي آهي پر ٻين جي اَندر بہ هڪ آشا جي ڪِرڻ پئدا
ٿئي ٿي.
(18) سيني مصيبتن ۾ پاڻ کي سمانِ رکڻ، خوشيء جي چاٻي
آهي.
(19) ماڻهون توهان سان جڳهڙو ڪرڻ چاهيندا تہ اُن حالت ۾
پاڻ کي نيڪ رکڻ لاءِ ٻن هٿيارن جي ضرورت پوي ٿي
اُهي آهن مسڪراهٽ ۽ پيار پريو وهنوار.
(20) ڪڏهن ڪڏهن توهان جي مُسڪان بيابان ۾ هڪ جل جي
بوُند وانگر ڦلدائق ثابت ٿي سگهي ٿي.
(21) توهان منورجن سان جيون جو آنند ضرور وٺو پر اِها جاچ
ڪيو تہ ڇا هن مان توهان جو جيوَن آنترڪ پرپوُر رهندو؟
(22) جيڪڏهن مان هڪ پل خوش رهان ٿو تہ اُن سان ٻئي پل ۾
خوش رهڻ جو موقعو وڏي سگهي ٿو.
(23) هڪ ڏنوان اِنسان جو ڏن چوري يا ختم ٿي سگهي ٿو پر

ٻڏيوان اِنسان جي خوشي ۽ وِويڪ سدائين قائم رهي ٿو.

(24) ڏُکن سان ڀريل دنيا ۾ سچي سمپتي ڇا آهي؟ ڌن يا خوشي؟

(25) اِنسان کي مهاوير تڏهن ڇئبو جڏهن اُن ڪنهن مصيبت کي کِل خوشيءَ ۾ رهي ڪري پار ڪيو هجي.

(26) عمر جي وڌڻ سان يا ڪنهن حادثي سان شرير جي سونهن ختم ٿي سگهي ٿي پر آتمڪ سونهن ڪڏهن به ختم ڪونه ٿيندي آهي.

(27) مُورک اِنسان چاهيندو آهي ته سڀ اُن جي طرف ڌيان ڏين. پر ٻڌيوان ماڻهون اِن ڳالهه جي پرواهه ڪونه ڪندو آهي.

(28) ايماندار ۽ سچي دل وارو اِنسان پاڻ کي هميشهه هلڪو ۽ بنا ڪنهن چنتا وارو محسوس ڪندو آهي.

(29) پنهنجي اِندرين تي ضابطو رکڻ ئي سچي جيت آهي.

(30) جيڪڏهن توهان جو من ڪنهن بنڌن يا گذريل ڳالهين ۾ اُلجهيل آهي ته توهان زمان حال جو آنند ڪڏهن به محسوس ڪونه ڪري سگهندا.

(31) جيڪڏهن توهان جيون ۾ اَڳتي وڌڻ ٿا چاهيو ته اِهو پڪو

فيصلو ڪيو تہ توهان جون اِڇائون حد کان وڌيڪ نہ وڌنديون.

(32) پنهنجي دکن کي وِسارڻ لاءِ پرماتما کي ياد ڪيو.

(33) جيڪڏهن توهان کي ڪجهہ پائڻ جي اِڇا آهي پر توهان اُهو حاصل نٿا ڪري سگهو تہ ٿي سگهي ٿو اُها حاصل ڪرڻ توهان جي وس ۾ نہ هجي.

(34) پنهنجي من کي اِستر ڪري سيني مشڪلاتن ۾ ڌيرج قائم رکو.

(35) تمام گهڻن مشڪلاتن جو سولائيءَ سان حل ڳولهي ڪڍڻ، سڀ کان ڏکيو ڪم آهي.

(36) ڪابہ گهٽنا ائين ڪونہ ٿيندي آهي پر اُن جي پٺيان ڪوئي نہ ڪوئي راز ضرور هوندو آهي. هن جيون روپي باغيچي ۾ هرهڪ وڻ جي پنهنجي اَهميت آهي.

(37) جنهن کي هر مشڪلات جي اَنوسار پاڻ کي هلائڻ اَچي ٿو تہ اُن کي جيوَن جيئڻ جي ڪلا اَچي وڃي ٿي.

(38) جيڪڏهن ڪوئي توهان جي خلاف آهي تہ توهان ناراض نہ ٿيو پر اِهو سوچيو تہ توهان کي ايشور جي طرفان ڪهڙي مدد ملي سگهي ٿي.

(39) ٻئي ڪنهن کي دل ڏيڻ سان توهان جي دل ٽٽي سگهي ٿي پر پرماتما کي دل ڏيڻ سان توهان جي دل مضبوط ٿيندي.

(40) جيڪڏهن مشڪلاتن ۾ توهان گهٻرائجي وڃو ٿا ته اِن سان توهان جي دماغ جو سنتُلن بِگڙجي وڃي ٿو.

(41) جڏهن دنيا ۾ تمام تيز طوفان لڳي وڃي ته اُن وقت پرماتما جي گود اَسان جي بچاءُ جي جڳهه آهي.

(42) جيڪڏهن هرهڪ ڪم توهان خوشي سان ڪندا ته ڪوئي ڪم مشڪل ڪونهي.

(43) هميشهه ياد رکو ته هن سرشٽي روپي ناٽڪ جا توهان هڪ اَهم پارٽ ڌاري آهيو. توهان جي پارٽ کي توهان کان سواءِ ڪوئي بہ سنو ڪري نٿو سگهي.

(44) جيڪڏهن تمام گهڻي ڪوشش ڪرڻ تي بہ ڪاميابي حاصل نٿي ٿئي ته پرماتما تي ڇڏي ڏيو.

(45) اَڪيلائي تڏهن محسوس ٿئي ٿي جڏهن اِهو وسري وڃي ٿو ته پرماتما منهنجو پڪو دوست آهي.

(46) پنهنجون سڀ اِڇائون ڀڳوان تي ڇڏي ڏيو ته ڪنهن اِنسان مان توهان کي ناراضگي نہ ملندي.

(47) عمر جي حساب سان ٻڍو ٿيڻ چنتا جي ڳالهه ڪونهي پر

اَجائي چنتا سان توهان جلدي پيدا ٿي ويندا.

(48) جيئن تيل ڪانسواءِ ڏيئو نہ ٻرندو آهي تيئن ايشور جي لاءِ پريم ڪانسواءِ جيوَن ۾ سچي خوشي ڪونہ ملي سگهندي آهي.

(49) جيترو توهان پاڻ کي چڱي طرح سمجهندا، شانت ٿِي سگهي رهڻ اوترو سولو ٿي ويندو.

(50) جڏهن اَسان جا سڀ ناتا پرماتما سان ٿي ويندا آهن تڏهن اَسان کي سڀ ڪجهہ حاصل ٿي ويندو آهي.

”شانتي“

جڏهن اَسان پنهنجي چوطرف اَشانتي جي حالت ڏسُون ٿا تہ شانتي جي ڀاري ۾ ڳالهائڻ اَجايو لڳندو آهي. اَشانتي ئي اَسان کي شانتيء جو صحيح رستو ڳولهڻ جي لاءِ مجبور ڪندي آهي. جيئن اُن مان هميشهہ لاءِ شانتي ملي جو جيوَن سولائيء سان گذرندو رهي.

گلن کي ڏسو، اُهي بہ اِن اَشانتيء جي وايو منڊل ۾ رهن ٿا. اُنهن کي بہ هن سنسار جي ڪچري ۽ پردوُشڻ کي سهڻو پوندو آهي. پر جتي بہ اُنهن کي ڏنو ويو آهي چاهي پيڙ واري رستي جي ڪناري، دلدل ۾، بيابان ۾، ڪنڊن جي وچ ۾، ڪڏهن ڇيٽي جي ڍير تي، پر اُهي هميشهہ سندر، ڪليل ۽ خوشبودار رهن ٿا. گل هر ڪنهن موقعي تي، چاهي سُک ۾، چاهي دُک ۾ بہ ڪم ايندا آهن. جيئن شرڌانجلي ڏيڻ يا سماڌي وغيرهہ تي چڙهائڻ جي لاءِ گل شانتيء جي نشاني آهي. اِهو انهن جو سڀاءُ آهي.

اَسان بہ گلن وانگر آهيون. اَسان پرماتما جي باغيچي جا گل آهيون. هرروز جي هلچل واري سنسار جي بيحد باغيچي ۾ اَسانکي خراب ۽ ڪاري مصيبتن جو مقابلو ڪرڻو پوي ٿو. گل وانگر اَسان مان اِها اُميد رکي وڃي ٿي تہ اَسان پنهنجي اَصلي شانتيء جي اِسٿتي ۾ رهي ڪري چئني طرفن کان خوشبوء ڦهلايون. جڏهن اِهو اَسان محسوس ڪريون ٿا تہ اَسان آتمائن جو اَصلي سڀاءُ شانتي آهي تہ اَسان کي شانتيء جي ساگر پرماتما سان پنهنجو ناتو ڳنڍي شانت رهڻ گهرجي.

شانتي جو ڏينهن
”سومر“
جي لاءِ ويچار

(1) جيڪو آئيندو آهي، اُهو ٿي رهيو آهي. جيڪو هاڻي ٿي رهيو آهي اُهو آئيندو بڻجندو. اِنڪري چنتا ڇو ڪجي.

(2) هر ڏينهن ۾ پنهنجو ڪوئي نہ ڪوئي راز سمايل آهي اِهو توهان ڪيترائي دفعا محسوس ڪيو هوندو.

(3) جيڪڏهن مان محنت جو ڦل کائڻ لاءِ بيچئن آهيان تہ اِهو اَڌ پڪل ڦل کائڻ جي اِڇا وانگر آهي.

(4) جيڪڏهن هڪ موقعو هلي ويو تڏهن بہ پنهنجن اَکين ۾ ڳوڙهن جا بادل نہ اَچڻ ڏيو. پنهنجي نظر صاف رکو جو جيڪو ٻيو موقعو اَچڻ وارو آهي ۽ اُهو هٿ مان نہ نڪري وڃي.

(5) جيڪو اِنسان نمرتا سان سيني سان رسائي ٿو اُهو اِنسان مهان آهي.

(6) ڏوُرت (خراب) اِنسان سڄي من جي شانتي کي ڪونہ پرائي سگهي ٿو. پنهنجي ڇل ڪپٽ ۾ منجهيل پيو هوندو آهي.

(7) ايماندار اِنسان پاڻ مان بہ خوش تہ ٻيا بہ اُن مان خوش.

(8) سُنا لڇڻ ئي اَڄ جي سماج، راشٽر ۽ سڄي دنيا جي گهٽين

مصيبتن جو حل آهن. لڇڻ هلي وڃڻ تي ڪجهه به ڪونه بچي ٿو.

(9) جيڪو دل سان محنت ڪري ٿو اُن جي ويچارن ۽ وچنن ۽ ڪرمن ۾ آتم وشواس جي ڇاپ اَچي وڃي ٿي.

(10) ”پرماتما ۽ وقت“ اِهي ٻه سڀ کان مهان ڊاڪٽر آهن.

(11) جيڪڏهن توهان ٻين کي وشواس ڏيڻ جي ڪوشش ڪري رهيا آهيو ته توهان جيڪو آهيو اُهو نه آهيو ته مورک ڪير ٻڌيو؟

(12) نئتڪ، آڌياتمڪ ۽ اِنساني مُوليه کي جيوَن ۾ آڻڻ بنا سچي سوَتنترتا ملڻ مشڪل آهي.

(13) جڏهن توهان غصي ۾ اَچو ٿا ته توهان جي شڪتي ختم ٿي وڃي ٿي، توهان پنهنجي شڪتي کي دماغ سان ڪم ۾ لڳايو.

(14) موَن سان دماغ کي آرام ملندو آهي ۽ اُن جو مطلب آهي شرير کي آرام ڏيڻ. ڪڏهن ڪڏهن آرام ڪرڻ جي دوا ئي شرير لاءِ گهربل هوندي آهي.

(15) شانتي ۽ سهن شيلتا موَسم اَنوسار سيتلتا ڏي ٿي، اِن سان منش جي ڪم ڪرڻ جي شڪتي وڌي ٿي.

(16) چنتا وارو ماڻھون پنهنجي مؤت کان پھرين ئي گھڻائي دفعا مري ٿو.
(17) جيڪڏھن ڪو اِنسان پنهنجي غصي واري ڪتنب جي مٿان ضابطو ڪونہ رکي سگھي ٿو تہ اُن کي ٻيا جيڪي ضابطو رکي ڪونہ ٿا سگھن اُنھن جي لاءِ ٽيڪا ٽپڻي ڪرڻ جي ڪھڙي ضرورت آھي.
(18) ڪاميابي من جي گرم لوھہ کي ڪٽي ۽ موڙي سگھي ٿي.
(19) ڏپ کان بچڻ جي لاءِ گيان ۽ وِويڪ ئي علاج آھي.
(20) شانتي جا چقمق ٻڌجي وڃو جو توھان وٽ اَشانت آتما اَچي شانتي حاصل ڪري وڃي.
(21) ڌن ويو تہ ڪجھہ ڪونہ ويو، تندرستي ويئي تہ ڪجھہ ويو، پر جيڪڏھن لڇڻ ويا تہ سڀ ڪجھہ ھلي ويو.
(22) پرماتما کي پائڻ کانسواءِ ٻيو ڪجھہ پائڻ جي ضرورت ڪونہ رھي ٿي.
(23) جنم جي آخرين آھي مؤت ۽ مؤت جي آخرين آھي جنم.
(24) جيڪڏھن اِنسان کي پنهنجي اَندران ئي شانتي ڪونہ ٿي ملي تہ اُھو سڄي سنسار مان ڪٿان ۽ ڪيئن شانتي پائي سگھندو.

(25) بي وشواسي ماڻهون ڪڏهن شانت ڪونہ رهي ٿو. من جي شانتي کان سواء خوشي ملڻ ناممڪن آهي.

(26) پرماتما ۾ بيحد شڪتي آهي. جيڪڏهن توهان جي مٿان ڪوئي بار آهي تہ اُهو پرماتما کي ڏيئي ڇڏيو.

(27) شانتي جو مطلب صرف نہ ڳالهائڻ ڪونهي، پر من جو مؤن بہ ضروري آهي.

(28) جيڪڏهن مان پنهنجي ساراہ ٻڌي خوش ٿو ٿيان تہ پڪ ئي گِلا ٻڌڻ سان دک ضرور ٿيندو.

(29) آزادي جي نيمن کي اَپنائڻ کانپوء ئي توهان کي پاڻ کي آزاد سڏائڻ جو حق آهي.

(30) جيڪڏهن توهان پرڀات جو پنهنجي ويچارن کي سميٽي ڪجهہ وقت پرڀوء کي ياد ڪيو ٿا تہ اُن جو سچي ڏينهن ۾ چڻ جادوُ وانگر اَثر ٿيندو.

(31) جڏهن اَسان غصي جي باهہ ۾ جلندا آهيون تہ اُن جو دونهون اَسان جي اَکين مان ئي نڪرندو آهي.

(32) توهان اَڳِتي ڪرڻ جي جيتري ڪوشش ڪندا اوترو ئي توهان پريشان ٿيندا.

(33) جتي دماغ لڳائڻ جي ضرورت آهي اُتي طاقت لڳائڻ جي ڪهڙي ضرورت.

(34) شانتي کي ٻاهر ڳولهڻ اَجايو آهي ڇو جو اُها توهان جي گلي جو هار آهي.

(35) مورک اِنسان کي ڪڏهن به سنتوش ڪونه اَچي، پر ٻڌيوان اِنسان جي ملڪيت ئي آهي سنتوش.

(36) جڏهن توهان غصو ڪندا آهيو ته توهان جي سياءُ ئي نه بِگڙجندو آهي پر گهڻو ڪجهه بگڙجي ويندو آهي.

(37) شانت سياءُ واري ماڻهون کي مورک بڻائڻ ناممڪن آهي.

(38) جيڪڏهن هر اِنسان جي ويچارن جو ميل ميلاپ ٿي ته سماج ۾ سنيهه ۽ سمانتا اَچي ويندي.

(39) جيڪڏهن توهان کهڙي به ڳالهه جي ڪري حيران آهيو ته توهان جلدي پريشان ٿي ويندا.

(40) ڪروڌ جي باهه کي وسائڻ معنيٰ پنهنجي دماغ جي گرمي پد تي ضابطو رکڻ.

(41) هٿيار خطرناڪ ڪونه هوندا آهن پر اِنسان جو غصو هٿيارن کي خطرناڪ بڻائي ڇڏي ٿو.

(42) جيڪڏهن اَسان چڱي طرح سمجهون ته لڙائي هميشه اِنسان جي من ۾ پئدا ٿيندي آهي ته اَسان من جي شانتيء لاءِ وڏيڪ ڪوشش ڪري سگهنداسين.

(43) جيڪڏهن اَسان شانتي آڻڻ چاهيون ٿا تہ اُن لاءِ رڙيون واڪا ڪرڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي.

(44) ڪلپنا هڪ خونخار شينهن وانگر آهي اُن کي پئدا نہ ڪريو.

(45) جيڪڏهن پنهنجي سوالن جا جواب چوندي رهيا آهيو تہ عجيب جوابن جي لاءِ بہ تيار ٿي وڃو.

(46) گلاب جو گل ڪنڊن جي وچ ۾ بہ سلامت هوندو آهي، توهان جو پنهنجي ياري ۾ ڪهڙو ويچار آهي.

(47) غصو اِنسان کي پاڳل بڻائي ڇڏيندو آهي تہ ڇونہ اَسان وويڪ سان ڪم ڪريون.

(48) غصي وارو ماڻهون حقيقت ۾ پاڻ سان ئي غصي هوندو آهي.

(49) توهان جيترو گهٽ ڳالهائيندا تہ ٻيا ماڻهون توهان کي وڏيڪ ٻڌندا.

(50) جيڪڏهن توهان هر ڪوئي ڪم دل سان ڪريون ٿا تہ توهان کي ڪڏهن بہ پڇتائڻو نہ پوندو.

”پيار“

پيار سچ پچ هڪ وڏي شڪتي آهي. پيار اَسانکي تمام اوُچو بڻائي سگهي ٿو. مطلب تہ من کي راحت ۽ هلڪو ڪري سگهندو آهي. گهڻن ئي حالتن يا ڪمن جي منظوري پيار جي آڌار تي ڏني ويندي آهي. حقيقت ۾ اَڄ سنسار کي پيار اَکر جي صحيح ۽ برابر معنيٰ جي ڄاڻ هئڻ جي ضرورت آهي. سچو پيار صرف ڪوڙين ڀاونائن تي نہ، پر وويڪ ۽ هڪ ٻئي تي وشواس ۽ عزت جي آڌار تي آهي.

پريم جو مطلب آهي سنتلن. مطلب تہ پرماتما يا جن سان گڏ رهوُن ٿا اُن سان پنهنجائپ. پيار نسُوارٿ آهي. پيار صرف ڪلپنا تائين سيِمت هِڪ ڀاونا ڪانهي، پر پيار شريرڪ آڪرشڻ کا پري چيتنا جي هِڪ اَوستا آهي. پيار جو شرير سان ڪوئي مطلب نہ آهي، پيار جو ناتو آتما سان آهي. اَسان کي هن پيار کي چئني طرفن کان ڦهلائڻو آهي. پيار کي ڦهلائڻ سان اَسان نمرچِت ٿي ويندا آهيون ۽ هميشھ تازا، ڪشش ڪندڙ يا تندرست بڻجي ويندا آهيون. پيار کان سواء اَسان جي جيون جا سڀ خزانا اَسان جي نظرن يا محسوستا کان گُم ٿي ويندا آهن. اُنهن کي پائڻ جي هڪ ئي چابي آهي ”پيار“

پيار پريو ڏينهن

”منگل“

جي لاءِ ويچار

(1) جيڪڏهن توهان سان ڪوئي غصي ۾ ڳالهائي ٿو ته غصي جي باهه جي مٿان پيار جل جا ڇنڊا وجهو.

(2) اَسان کي جيوَن ۾ اَنيڪ حالتن جو مقابلو ته ڪرڻو ئي آهي ته ڇونه پيار سان ڪريون.

(3) سدائين نمرتا جي ڊريس پائي رکو ته ٻين مان پيار ۽ مدد پاڻيهي ملندي رهندي.

(4) جيڪڏهن پيار سان گڏوگڏ توهان نيمن تي ڪونه ٿا هلي سگهو ته پڪ ئي توهان ۾ ڪنهن شڪتيءَ جي گهٽتائي هوندي. پنهنجي جاچ ڪريو ۽ اُن گهٽتائيءَ کي دوُر ڪريو.

(5) حسد ۽ نفرت من جي اَندر ايندي آهي ته خوشي گُم ٿي ويندي آهي. پيار ۽ سني پاونائن سان اُداسي دوُر ٿي ويندي آهي.

(6) عزت پائڻ جو هڪ تمام سٺو طريقو آهي ته توهان پهرين ٻين کي عزت ڏيو.

(7) توهان کي توهان جي سِياءُ کان سواءِ ڪوئي ڏُک ڪونہ ڏيندو آهي. پنهنجو سِياءُ منو ۽ پيار پريو ٿاهيو جو سيني جي دل جيتي سگهو.

(8) ٻين جي ڪاميابيءَ جو بہ اوترو ئي اُمنگ ڏيکاريو جيڪو توهان پنهنجي ڪاميابيءَ جو ڏيکاريندا آهيو.

(9) منو ڳالهائڻ ۾ پائيءَ جو بہ خرچ ڪونہ ٿيندو آهي اِن ڪري سدائين پيار پريو، منو ۽ سچ ڳالهايو.

(10) جيڪڏهن توهان اَڪيلا آهيو تہ توهان جو ڪوئي مُلهہ ڪونهي پر جيڪڏهن سنگتن ۾ پيار پريو ۽ ڪل مزاقي ۽ مددگار ٿي رهو ٿا تہ توهان جو مُلهہ وڌي وڃي ٿو.

(11) پيار سان چيل هڪ اَکر بہ گهٽن ئي دکي آتمائن کي شانتي ڏيڻ وارو بڻجي وڃي ٿو.

(12) ٻين کي عزت ڏيڻ وارو اِنسان هميشهہ نشي ۾ رهي ٿو.

(13) جيڪڏهن مان اِهو سمجهي وهان تہ منهنجو اَصلي گُڻ پيار آهي تہ من ۾ ڪڏهن بہ ٻيائي ڪونہ ايندي.

(14) پرماتما اَسان کي خوشبودار گل بڻايو آهي تہ ڇا اِها خوشبوءِ سيني تائين ڦهلائي رهيا آهيون.

(15) سرلتا يا سولائيءَ سان هِرڻ وارو ماڻهون گهٽن ئي آتمائن جو سچو پيار پائي سگهي ٿو.

(16) اَڄ سنسار تمام گھڻو وڌي ويو آهي پر پرماتما جي پيار ۾ گھرو ٿيڻ هڪ وڌي سمجھ آهي.

(17) ٻين آتمائن کي پيار ۽ مهر جو دان ڏيڻ به هڪ وڏو دان آهي.

(18) پنهنجي لاءِ عزت ۽ پرماتما جي لاءِ پيار هئڻ سان ئي ٻين کي عزت سولائيءَ سان ڏيئي سگھون ٿا.

(19) اَسان سڀ پاڻ کي اِنسان ذاتيءَ جو هڪ حصو سمجھندا آهيون پر اَسان ڏسون ته اَسان ڪوئي هنسا جو ڪم ته ڪونه ٿا ڪريون.

(20) ڪوئي اِنسان ڪيترو به خراب هجي اُن ۾ ڪوئي نه ڪوئي گُڻ ضرور هوندو. مڌوُمکيءَ وانگر گڻن جي ميڻاج کي ڪنو ڪندا رهون.

(21) جنهن ملڪ جو هر اِنسان پنهنجي پاڙي واري کان پاڻ کي وڌيڪ سنو سمجھي ٿو ته اَهڙي ملڪ جي ڪهڙي حالت ٿيندي؟

(22) پرماتما پاپيءَ سان به پيار ڪري ٿو. سڀ پرماتما جا ٻار آهن، ته مونکي پرماتما جي ڪنهن به ٻار سان نفرت ڪرڻ جو ڪهڙو حق آهي.

(23) جيڪو ڪم پيار سان ڪجي ٿو ته اُن وقت ئي ڪاميابي ملندي آهي.

(24) توهان جيترو پيار ڪندا اوترو پيار پائيندا. توهان وٽ پيار جيترو وڏيڪ هوندو اوترو ئي دان ڪرڻ سؤلو ٿيندو.

(25) ڪنهن بہ شيء جي سونهن توهان جي مُلهہ ڪٿڻ ۾ لڪيل آهي.

(26) جيڪڏهن ڪنهن جي چمڙيء جي رنگ جي ڪري اُن کان اَسان پري رهون ٿا تہ اُهو چئڻ ڪنهن جي پوشاڪ سان نفرت ڪرڻ وانگر ٿي ويو.

(27) سڀني کي ساٿيء جي ضرورت هوندي آهي تہ ڇا مون وٽ ڪنهن ساٿيء سان ورهائڻ لاءِ ڀرپور پيار آهي؟

(28) جڏهن اَسان ڪنهن سان پيار ڪندا آهيون تہ اُن وانگر بڻجڻ جي ڪوشش ڪندا آهيون. جيڪڏهن اَسان ايشور سان پيار ڪريون ٿا تہ ڇا اَسان اُن وانگر بڻجڻ جي ڪوشش ڪونہ ٿا ڪري سگهون.

(29) پيار سڀني جي لاءِ آهي، اِن جي ڪوئي حد ڪونهي.

(30) پريوُ پيار توهان کي سڀني اِنسانن سان پيار رکڻ يا ڪنهن سان نفرت نہ ڪرڻ سيکاري ٿو. هڪ اِنسان سان پيار آهي تہ توهان جو پيار هڪ سان ۽ گهڻن سان نفرت آهي.

(31) ايشور جي نيمن کي اَپنائڻ سان توهان سمجهي سگهندا تہ پيار ڪيئن ڪيو ويندو آهي.

(32) جيڪو پيار ڀين کي رنج پهچائي اُهو پيار ڪونهي.

(33) جڏهن واعدا پورا نہ ڪيا ويندا آهن تہ گهِرا دوست بہ ڇڏي هلي ويندا آهن.

(34) سيني جي لاءِ پيار، عزت رکڻ سان توهان ڏيرج جو جيون ٻڻائي سگهندا.

(35) ٻن ماڻهن مان جيڪڏهن هڪ جهڳهڙو نہ ڪندو تہ جڳهڙو ٿي ڪونہ سگهندو آهي.

(36) جنهن سان اَسان جو پيار هوندو آهي تہ روپ ۽ وهنوار اُن وانگر ئي ٻڻجي ويندو آهي.

(37) توهان جيترو ڀين جي ڀلائي ڪندا آهيو اوترو توهان جي ڀلائي ٿيندي آهي. هر روز پنهنجي اَهڙي ڀلائي ڪندا رهو.

(38) ڀڳوان سان پيار ڪرڻ معنيٰ اِنسان ذاتيءَ سان بہ پيار ڪرڻ.

(39) ڪڏهن توهان ڀين جي مدد ڪرڻ لاءِ اَڳيان وڌو ٿا ۽ اُهي توهان جي بدنامي ڪن ٿا تڏهن بہ توهان من ۾ اُنهن جي لاءِ ديا مهر ۽ پيار رکو.

(40) اُڏار دل جلد ئي اَنمول دل ٻڻجي ويندي آهي.

(41) پنهنجن دشمنن مان ڇوٽڪارو پائڻ جو تمام سؤلو حل آهي تہ توهان اُن کي دوست ٻڻايو.

(42) جڏهن توهان پاڻ سان پيار ڪري سگهندا، ته ٻيا توهان سان نفرت ڪرڻ ڇڏي ڏيندا.

(43) توهان پاڻ ۾ اوُچا آهيو اِنڪري پنهنجي سچي روپ کي سڃاڻو.

(44) ٻاءُ ٻاءُ جي نظر رکڻ سان توهان هميشه پيار ۾ ڀرپور رهندا.

(45) اِها اِڇا نه رکو ته ٻيا مونکي پيار ڪن ۽ مُون ڌانهن ڌيان ڏين، اِن جي بدران توهان ٻين کي پيار ڪريو ۽ اُنهن ڌانهن ڌيان رکو.

(46) پيار جا ڳوڙها دکي ڪونه ڪندا آهن اُهي ته موتي بڻجي ويندا آهن.

(47) ڇا توهان کي اِها ڄاڻ آهي ته پيار جو شرير سان ڪوئي رشتو ڪونهي.

(48) هن دکن جي دنيا ۾ سچي پيار جي هڪ بوند بيابان کي به ساگر بڻائي ڇڏي ٿي.

(49) پيار هڪ وڏي شڪتي آهي پر پوِتر پيار لاءِ تمام گهڻي شڪتي کپي.

(50) حسد جڏهن پنهنجو اَصلي روپ ڏيکاريندو آهي ته دوست به دشمن ٿي ويندا، پنهنجا پرايا ٿي ويندا.

”شڪتي“

شڪتي ۽ پوِترتا جو تاج پائي تيجصوي راجا وانگر سفيد ٽوپي ۾ ڍڪيل، برفاني چوٽيون واري پهاڙن جي اونچي پٿرن کي ڏسو. اُهي مٿي وڌندا آهن ۽ تاج ڌارڻ ڪري اَڳيان وڌندا آهن. اُنهين جي هميشهہ جي رفتار کي ڏسو جو اُهي رستي ۾ ايندڙ نندين وڏن وگهنن ۾ پرياوِت نہ ٿيندا آهن. اَٽڪ آهن، اُهي ”رُڪاوٽ“ اَکر هين نہ ڄاڻيندا آهن.

شڪتي معنيٰ اُهو وشواس هجي تہ آخرين مهايُڌ ۾ اَسان جي جيت نشچت آهي. اهڙي وجئہ لاءِ اِهو پڪو وشواس ڪپي. جيڪڏهن ڪڏهن مقصد پري يا وڏو لڳي، پر مقصد ۾ پهچڻ جو پڪو اِرادو بنا ڪنهن ڪشش ۽ بي ڊپو ٿي پڪو وشواسي ٿجي. شڪ جو ڪوئي ڪمزور خيال نہ هجي. بي ڊپو - اَندرين ۽ ٻاهرين اَپوِترتا جو مقابلو ڪرڻ جي شڪتي کي ڌارڻ ڪري اَپوِترتا کي ختم ڪرڻ وارا مهاوير، مهان يوڌا. هميشهہ وشواس رکڻ وارا تہ مان سروَ شڪتيوان پرماتما جو ٻار آهيان ۽ آگياڪاري هئڻ جي ناتي اُن شڪتي تي حق جو داوَ ڪرڻ وارو حقدار آهيان.

شڪتيءَ پريو ڏينهن
”ٻڌر“
جي لاءِ ويچار

(1) گهڻا ماڻهون غصي کي هڪ هٿيار ڪري ڪم آڻيندا آهن پر نمرتا جو ڪوَچ پائي رکو ته توهان سلامتي محسوستا ڪندا.

(2) هن سرشٽي ناٽڪ ۾ هر اِنسان جو پنهنجو پنهنجو پارٽ آهي، اِهو سمجهڻ سان سهن شڪتي ضرور وڌندي.

(3) جڏهن توهان اِهو محسوس ڪريو ٿا ته توهان کي جام سهڻو ٿو پوي ته اُن جو مطلب آهي ته توهان اَڃا تائين سهڻ جي ڪوشش ڪري رهيا آهيو.

(4) جيڪڏهن اَسان پنهنجي ساراهه ۽ خاصيت ٻڌي ڪڇيون ٿا هٺون ته نندا ۽ اَپمان اَسان کي برباد ڪري ڇڏيندو.

(5) ڪرم ۽ ڪرم جو اَثر اِهي ٻه ڳالهيون آهن. ڪرم پلي ئي ساڌارڻ هجي پر اُن جو اَثر سنائي لاءِ هئڻ گهرجي.

(6) جيڪڏهن من ۾ پڪو اِرادو ۽ وشواس آهي ته جيت ضرور ٿيندي پر جيڪڏهن ويچار ڪمزور آهن ته هار ٿيندي.

(7) اَسانجي جيون ۾ ايندڙ گهٽنائن کان گهبرايون نه، پر اُنهن

گھٽنائن کي اَڳتي وڌڻ جي ڏاڪڻ سمجهڻ گهرجي.

(8) توهان جي ڪنٽرولنگ شڪتي اينٽري تہ چُست هجي جو توهان جي من ۾ وقت اَنوسار اُهي ويچار اُٿن جنهن جي توهان کي ضرورت هجي، نہ وڌيڪ نہ گهٽ.

(9) گذريل وقت جي سيني اَجاين ويچارن، پاوناڻن ۽ ڪرمن کي پوري طرح ختم ڪري ڇڏجي ڇو جو اُنهن جي ڪابہ نشاني ڪونہ رهي جيئن هاڻي جي وقت ۾ اُنهن ويچارن جو ڪوبہ اثر نہ ٿئي.

(10) اِنسان کي واٽي تي ٿوري يا پوري رڪاوٽ وجهڻ ايندي آهي پر اَجاين ويچارن جي لاءِ رڪاوٽ وجهڻ لاءِ شڪتي جي ضرورت آهي.

(11) پياري اُپديش سان پيائي پئدا ڪونہ ٿيندي آهي، اِن سان تہ اِنسان مهان بڻجندو آهي.

(12) ڪرم ڪرڻ ۽ سيني مشڪلاتن جي حل جو وقت ”هاڻي“ آهي اِنڪري اِن کي بهاني بازي سان ڪونہ وڃايو.

(13) ڪنهن کي سمجهائڻ لاءِ ڪڙي نظر جو اِستعمال ڪرڻ تہ ٺيڪ آهي پر ڪنهن جي مٿان هٿ کڻڻ اُها توهان جي ڪمزوريءَ کي ڏيکاري ٿو.

(14) من ۾ ڊپ جو مطلب تہ مان پنهنجي لاءِ ٻين جي لاءِ هڪ خطرو آهيان.

(15) جڏهن خود پرماتما منهنجو پتا، گروُ ۽ راهہ ڏيکاريندڙ آهي تہ هن دنيا ۾ ڪنهن کان ڊپ.

(16) اَسان سڀني کي مشڪلاتن جو مقابلو ڪرڻو پوندو آهي پر اَهميت واري اِها ڳالهہ آهي تہ اَسان اُن جو مقابلو ڪهڙي ڍنگ سان ٿا ڪريون.

(17) دنيا جي اَندر مشڪلاتون وڌنديون، اِنڪري مونکي مشڪلاتن جو مقابلو ڪرڻ لاءِ پنهنجي شڪتيءَ کي وڌائڻ کپي.

(18) جڏهن ڪوئي توهان جي ڳالهہ ڪونہ ٿو ٻڌي تہ ٿي سگهي ٿو اُن توهان جي ڳالهہ ڪونہ سمجهي آهي، پر پرماتما توهان کي ٻڌڻ لاءِ ساٿ ڏئي ٿو.

(19) جيڪو هاڻي مان محسوس ٿو ڪريان اُهو گذريل جو ڦل آهي. اَڳتي مان جيڪو محسوس ڪندس اِهو هن ڳالهہ تي مدار ٿو رکي تہ مان هاڻي ڇا ٿو ڪريان.

(20) جيڪڏهن توهان گهٽڻ چڙهڻ تي ڀاريو ٿا يا مدار رکو ٿا تہ اِن سان توهان کي نراشا ملڻ جو اَنديشو ٿي سگهي ٿو.

(21) جڏهن اُنتي آهي تڏهن پرويرتن تہ قدرتي آهي.

جيڪڏهن توهان پريورتن کان ڏکو ٿا تہ توهان جي اُنتي ڪيئن ٿيندي؟

(22) جيستائين آتم سمان جي پاونا ڪونہ جڳائيندا سين، تيستائين ٻين جي اَڏين رهنداسين.

(23) جڏهن توهان اِهو سمجهو ٿا تہ توهان جا سڀ ڪاريہ پرماتما جي لاءِ آهن تہ هر ڪاريہ هڪ سُک جي محسوستا ڪرائيندو.

(24) جيڪڏهن مونکي اوندهہ کان ڊپ ٿيندو آهي تہ پنهنجون اَکيون بند ڪرڻ سمجهداري ڪونهي.

(25) جيڪڏهن هر ڪاريہ اِهو سمجهي ڪري ڪجي تہ ڀڳوان منهنجو ساٿي آهي تہ ناممڪن ڪاريہ بہ ممڪن ٿي ويندو.

(26) اِمتحان جي گهڙي اِنسان کي مهان بڻائيندي آهي نہ ڪِ جيت جي.

(27) جيڪڏهن توهان پنهنجي دل ايشور کي ڏيئي ڇڏيو تہ دل جا دؤرا نہ پوندا.

(28) جيڪڏهن توهان وقت کي نٿا بدلي سگهو، پر اِهو ضرور محسوس ڪريو تہ بدلجڻ جو وقت ''هاڻي'' آهي.

(29) جيڪڏهن توهان کي ٻين جي ڏنڏي ۾ من لڳائڻ جي عادت آهي تہ توهان جي ڏنڏي جو ڏيوالو نڪري ويندو.

(30) ڪي اِنسان اِنڪري مضبوط نہ ٿيندا آهن ڇو جو اُنهن کي دپ ٿيندو آهي تہ اَسان ہُڌا نہ ٿي وڃون ۽ ڪي وري جوابداري کڻڻ کان منع ڪري ڇڏيندا آهن.

(31) ايماندار اِنسان ڪنهن بہ ڏارئي کان نہ ڏڪندو آهي.

(32) پهاڙ جيڏي مصيبت کي دوُر ڪرڻ لاءِ ٿوري همٿ بہ ڪافي آهي.

(33) جيڪو اِنسان پاڻ کي سچ پچ سمجهي ويندو آهي اُهو ئي پنهنجو سچو ساٿي بڻجي سگهندو آهي.

(34) هڪ سُست اِنسان پنهنجي سستيء ۾ ئي مشغول هوندو آهي.

(35) جيڪڏهن توهان جو ساٿي پنهنجو ويچار بدلي ڇڏي تہ اِهو ڌيان ۾ رکو تہ توهان جي من جي حالت نہ بدلي.

(36) مصيبت اَچڻ تي همٿ رکڻ ئي سڀ کان سٺو ساڌن آهي.

(37) جيون ۾ سڀ کان وڏو سوال آهي موٗت. موٗت جو جواب آهي جيوَن.

(38) پرماتما ۾ پڪي وشواس جو مطلب آهي بي ڊپائي.

(39) سُنو ياشڻ ڪندڙ تہ ڪوئي پيي ٿي سگهندو آهي پر بين جي لاءِ مثال بڻجي سريشٽ جيوَن گهٽا اِنسان جيئندا آهن؟

(40) ڪمزور ۽ خالي من ڪڏهن بہ سمرٿ ويچار پئدا ڪونہ ڪري سگهندو.

(41) آزاديءَ جو سچي معنيٰ ۾ اِهوئي سار آهي ته ٻهاني بازي جو بلڪل به سهارو نه وٺجي.
(42) آتم سيَنم سان من کي نينترڻ شڪتي ملي ٿي.
(43) خود کي بدلائڻ جو موقعو ته سدائين ملندو آهي. پر ائين ته ڪونهي وقت توهان کي بدلائي ٿو؟
(44) جيڪڏهن توهان جي راهه ۾ ڪا مصيبت اَچي ته گهٻرائڻ جي بدران اُنکي دوُر ڪرڻ جي ڪوشش ڪجي.
(45) گهور سنڪٽ جي وقت به کلندو رهڻ، سنتلت من جي نشاني آهي.
(46) جيڪڏهن توهان کي ڪوئي بيوقوُف بڻائڻ جي ڪوشش ڪري ته ياد رکو نمرتا ۽ شانتيءَ ۾ وڏي سمجهداري آهي.
(47) جيڪڏهن توهان اَوگڻن جو ڪچڙو پٻوان کي ڏيئي ڇڏيو ته ڪير به توهان جي مٿان ڪچڙو ڪونه اُڇليندو.
(48) ڪڏهن به اُميد کي ڪونه ڇڏيو. اُميد هڪ اهڙو رستو آهي جيڪو جيون ۾ توهان کي تيز بڻائي رکندو.
(49) گهڻا ڇڻا سوچيندا به گهڻو آهن ۽ چوندا به گهڻو آهن پر جڏهن ڪرڻ جو وقت ايندو آهي ته پنيان هٽجي ويندا آهن.
(50) ڪاغذ تي فُل اِسٽاپ جي نشاني لڳائڻ سؤلي آهي ڇا توهان پنهنجي اَجاين ويچارن تي فُل اِسٽاپ لڳائي سگهو ٿا؟

”گيان“

هن دنيا ۾ جيون جو گذارو ڪرڻ لاءِ پڙهائي ضروري آهي. پر جيون ۾ سڦل بڻجڻ جي لاءِ، جيون جو هر پل نئون، هر ڏينهن سکي ۽ اُنتي پائڻ جي لاءِ ۽ سدائين شانتي جي محسوسنا ڪرڻ جي لاءِ سڀني کان پهرين ضرورت ۽ اَهميت آهي آتم گيان جي.

اَسان کي چيو ويندو آهي تہ ”پاڻ کي سڃاڻو“. اِنڪري گهڻن ئي اَنات ٻارن پنهنجي لوڪڪ ماءُ پيءُ کي پائڻ يا اُنهن جي پاري ۾ ٿوري ڄاڻ پائڻ جي لاءِ تمام گهڻي ڳولها ڪئي آهي. اِن ڪانسواءِ اِنسان پنهنجي پوروجن جي تلاش ۾، ڏارين جي وچ ۾، پري پري تائين گهڻيون مهانگيون ياترائون ڪيون آهن.

اَڄ بہ، هن دنيا جا ٻار پاڻ کي ۽ پنهنجي پرم پتا کي وساري اَنات بڻجي چڪا آهن. پنهنجي هڪ اَوناشي، آڌياتمڪ ستا جي روپ جو گيان هئڻ - اُهوئي سچ آهي. آڌياتمڪ ڳالهين جي گهرائي ۾ وڃڻ، آتما جي محسوسنا ڪرڻ يا پرم پتا جي محسوسنا ڪرڻ جي چڪ سڀني کان اوُنچي سکيا آهي. پرماتما گيان جو ساگر آهي، اُن کي سڃاڻڻ سان توهان سڀ ڪجهہ سمجهي سگهندا.

گيان پريو ڏينهن
”وسپت“
جي لاءِ ويچار

(1) جيڪڏهن توهان کي ٻين جو اِنتظار ڪرڻ جي عادت آهي ته توهان پڪ ئي پنيان رهجي ويندا.

(2) جيڪڏهن توهان هڪ ڪلاڪ سٺي ڪم ۾ لڳائيندا ته اُن جو هزار دفعا فائدو ٿيندو. پر جيڪڏهن هڪ ڪلاڪ اَجاين ڪمن ۾ وڃائيندا ته توهان کي هزار دفعا نقصان ٿيندو.

(3) ڌيان نه ڏيڻ جي ڪمزوري ڪارڻ هين مشڪلات پئدا ٿيندي آهي.

(4) پاڻ تي اَڌڪار رکڻ ئي سچي معنيٰ ۾ شڪتيشالي آهي . ٻين تي اَڌڪار رکڻ شڪتي جي نشاني ڪونهي.

(5) ننڍي ٻُڌيءَ وارو اِنسان ٿوڙو گيان حاصل ڪرڻ تي پاڻ کي ودوان سمجهندو آهي.

(6) ڪوئي به ڪم ڪرڻ کان پهرين هڪ پل رُڪو، اُن جو نتيجو سوچو، پوءِ شروع ڪريو.

(7) پنهنجي ضرورت جي لاءِ ڌن ڪمائڻ سٺي ڳالهه آهي. پر

ڌن دولت جمع ڪرڻ جي بک هڪ خراب ڳالهہ آهي.

(8) وقت کي تمام سٺي نموني ڪم آڻڻ لاءِ وڏي شڪتي جي ضرورت آهي، انڪري ڌيرج، نمرتا ۽ سهن شڪتي ڌارڻ ڪريو.

(9) جيڪڏهن توهان هميشهہ پنهنجي پيٽ ڀين سان ڪندا رهو ٿا تہ ضرور توهان اَهنڪار يا حسد جا شڪار ٿي ويندا.

(10) سٺا ڪتاب اَسان جا سٺا ساٿي آهن، گندو ساهتيہ اَسان جي من کي خراب ڪري ٿو. مطلب تہ اَسان کي غلط رستي ڏانهن وٺي هلي ٿا.

(11) مصيبتون چاهي ڪهڙيون بہ هجن، پر اُن کان ڏڪون نہ، پر اِمتحان سمجهي ڪري پاس ڪريون.

(12) جن ڇئن ڳالهين اَسانجي جيون کي برباد ڪيو آهي اُهي آهن- مان ۽ منهنجو، تون ۽ تنهنجو. اُنهن کي وساريو.

(13) گيان سيني کان وڏو ڌن آهي، پاڻ کان ڇپيو مان ڪيترو ڌنوان آهيان.

(14) جيڪڏهن توهان گندا اَکر ڳالهايو ٿا تہ توهان جو من ڪيئن هوندو.

(15) اَسان جا وچن ڪيترا بہ اوُنچا ڇونہ هجن پر دنيا اَسان کي پنهنجي ڪرمن دواران سڃاڻندي.

(16) جيڪڏهن توهان موت کان ڊڄو ٿا تہ ان جو اِهو مطلب ٿيو تہ توهان جيون جي مهتو کي ڪونہ سڃاتو آهي.

(17) توهان صرف پنهنجي حقن لاءِ سڄاڳ نہ رهو پر اِن ڳالھ جو بہ ڌيان رکو تہ توهان صحيح رستي تي آهيو يا نہ.

(18) گھڻو سانسارڪ گيان اِڪنو ڪرڻ ۾ اَهنڪار اَچي سگھي ٿو پر آڌياتمڪ گيان جيترو وڌيڪ اِڪنو ڪندا اوتري نمرتا ايندي.

(19) توهان ڪهڙي بہ مصيبت جي ڀاري ۾ ڪيتري بہ چنتا ڪريو پر ڇا توهان جي چنتا ان مصيبت جو حل ڪري سگھندي.

(20) وقت ئي جيون آهي. وقت برباد ڪرڻ پنهنجي جيون کي برباد ڪرڻ وانگر آهي.

(21) ٻئي ڪنهن اِنسان جي ننولي ڪرڻ کان پهرين پنهنجي اندر ۾ جهانڪي پاڻ کي ڏسجي.

(22) لوڀ کي جيتڻ جي ڪوشش ڪريو ڇو جو ”مانو جب بوڙا ڀيو، ترشنا ڀئي جوان.“

(23) جڏهن ڪو اِنسان پرماتما کي آتم سمرپڻ ڪندو آهي تہ هو پنهنجو من ايشور جي طرف لڳائي، اُن جي شريمت کي ٻڌندو آهي. مطلب تہ اُن جي چوڻ تي ڪرم ڪندو آهي.

(24) اَسان تارن جو دوُري ۾ سمنڊ جي گهرائي جي ڳولها ڪندا آهيون. پر مان ڪير آهيان ۽ هن دنيا ۾ ڇو آيو آهيان، ان وشيه تي ڪيترو ڄاڻون ٿا.

(25) ڪڏهن ڪڏهن اَسان ٻين کي بدلجڻ لاءِ مجبور ڪندا آهيون ڇو جو اَسان چاهيندا آهيون ته اُهي ائين بڻجن جيئن اَسان چاهيون ٿا.

(26) ڪنهن ڳالهه کي سمجهڻ لاءِ گيان جي ضرورت پوي ٿي، پر محسوس ڪرڻ لاءِ اَنڀوَ جي ضرورت پوي ٿي.

(27) هڪ دفعو توهان کي ڪجهه نه ڪرڻ جي عادت پئجي ويئي ته توهان ڏسندا ته توهان کي مشغول رهڻ جي لاءِ وقت ئي ڪونه ملندو.

(28) آئيني ۾ توهان پنهنجو چهرو ڏسي سگهو ٿا نه ڪِ لڇڻ.

(29) اَسانجي ويچار جو آڌار اَسانجي پرسنتا تي آهي.

(30) جيڪڏهن توهان گذريل وقت کي ياد ڪندا ته هاڻي جيئڻ مشڪل لڳندو ۽ آئيندو ناممڪن ظاهر ٿيندو.

(31) جيڪڏهن گهر ۾ جهڳڙو شروع ٿئي ٿو ته اِهو سماج ۾ خون خرابي جهڙي مصيبت پئدا ڪري سگهي ٿي.

(32) جيڪڏهن اَندر ۾ اَشانتي هوندي ته ٻاهر سيني ڳالهين ۾

گڙٻڙ نظر ايندي.

(33) توهان جي مک مان نڪتل اَکرن مان ڪيترا اَکر پرماتما جي لاءِ هوندا آهن.

(34) هاڻي جيڪو توهان جي هٿ ۾ آهي جيڪڏهن اُن جو توهان کي مهتو ڪونهي ته جيڪو آئينده ۾ ملڻ وارو آهي اُن جي عزت ڪيئن ڪندا.

(35) سڀ ڪان مؤليوان شيءِ کهڙي آهي . توهانجو آدرش جيوَن.

(36) جيڪڏهن اِنسان ڏسي نٿو سگهي ته اِن جو اِهو مطلب ڪونهي ته اُهو اونده ۾ آهي.

(37) لڇڻ اُها شيءِ آهي جيڪا آئيني ۾ ڪونه ڏسي سگهبي آهي.

(38) ساوڌان رهو توهان جي هر ڪرم جو پرڀاءُ پوي ٿو.

(39) پرماتم يادگري جيوَن ۾ اَهڙو پاٺ آهي جهين کي ويساري چڪا آهيون.

(40) جيسين تائين توهان ڪوشش ڪرڻ بند نه ڪئي آهي، تيسين آخرين نتيجو ڪون ايندو.

(41) ڇا توهان کي جيون روپي وڻ جو گيان آهي يا توهان صرف اُن جي ٽارين جي هينيان بينا آهيو.

(42) اَسان چوندا هياسين ”هڪ ڀار وانگر نردوش“، اَڄ ڇا اِهو چونداسين؟

(43) جيڪڏهن اَسان وٽ وڏيڪ وقت آهي تہ ڪم نپٽائڻ مشڪل لڳندو آهي.

(44) جڏهن توهان ۾ گيان ايندو آهي تہ توهان محسوس ڪندا آهيو تہ اَسان اگيان جي ننڊ ۾ سمهي پيا هياسين.

(45) لنين ۽ پٿرن سان هڏيون ٽٽنديون پر بد شبدن سان ناتا ٽٽندا آهن.

(46) سُست (آلسي) ماڻهون ڪي سولهي ۾ سولهو ڪم بہ مشڪل لڳندو آهي.

(47) جيڪڏهين توهان گذريل وقت ۾ جيِ رهيا آهيو تہ توهان ايندر ڪي ڪيئن ڏسي سگهندا.

(48) ياد رکو ماءُ پيءُ جي چوڻ تي هلڻ سان ڀار سِکيا حاصل ڪري ٿو.

(49) جيڪڏهن توهان هڪ موقعو وڃائي ڇڏيو تہ ٻوڙهن جي بادلن سان پنهنجي نظر ڏنڌلي نہ ڪريو، نظر صاف رکو جيئن ٻيو موقعو وڃائي نہ سگهو.

(50) آزادي جو ملهہ هميشهہ جوابداري ٿيندي آهي.

”پويترتا“

هڪ وقت هو جڏهن اَسان سڀ شانت ۽ پويتر هياسين. پر پوتر بڻجڻ جو مطلب ڇا آهي؟ ۽ تڏهن اَسان جي هلت ڪهڙي هئي؟ اَپويترتا اَسانجي بنڌنن جي زنجير آهي، وڪاري بڻائڻ واري راڪشس آهي ۽ اَهڙو نانگ آهي جيڪو اَسانکي ڏنگي بيهوش ڪري ڇڏي، جڻ تہ اَسان سمهيل اَگياني ۽ مردا آهيون. پويترتا اَسانکي مڪتي ڏئي ٿي اُها اَسانکي گيان، شانتي، خوشي، شڪتي ۽ ايشور جي خزاني جي چابي سوغات ۾ ڏئي ٿي.

پويترتا ايتري قيمتي، نرالي يعنيٰ شڪتيشالي آهي جو اِن لاءِ اَسان کي مرڻو پوندو آهي اَسان کي پنهنجي پراڻين عادتن ۽ پراڻن وڪارن کي جيڪي اَسان جا اَنگ بڻجي چڪا آهن، ناش ڪرڻا پوندا آهن.

پويترتا جو پرڪاش اَهڙو آهي جو رنگ، ذات پات، ڌرم ۽ عهدي وغيرہ جي حدن ۾ اَسان کي ٻڌي ڪونہ ٿو سگهي. پر اَسان تمام پري تائين ڏسي سگهون ٿا ۽ هر اِنسان کي پنهنجي پاڻُ جي روپ ۾ محسوس ڪري سگهون ٿا. اِن جي شڪتي اَهڙي آهي جو ڪام، ڪروڌ جهڙن وڪارن جي باھ وسامي ويندي آهي ۽ اُن جي جڳھ تي شيتل، پيار اُڀري ايندو آهي. اِهو سچ آهي تہ پويترتا کي ڌارڻ ڪرڻ سان اَسان سچ مچ پرماتما جي ويجهو اَچي سگهندا آهيون.

پويترتا جو ڏينهن
”جمع“
جي لاءِ ويچار

(1) وڪار ئي سيني ڪرمن جو ٻج آهي ان ڪري مونکي سنا، شڌ ٻج پوکڻا آهن، جن مان اوچو ڦل نڪري.

(2) ڪوڙ جي آڌار تي نهيل سنبنڌ ريتيءَ تي نهيل محلات وانگر آهي.

(3) جيڪڏهن اَسان ستيہ کان لڪون ٿا تہ اِن جو مطلب آهي تہ اَسان استيہ جو سنگ ڪري رهيا آهيون.

(4) جيڪڏهن توهان کي ڏسڻو آهي تہ توهان هر هڪ جون خاصيتون ڏسو جيڪڏهن توهان کي ڪجهہ ڇڏڻو آهي تہ پنهنجون ڪمزوريون ڇڏيو.

(5) جيڪڏهن اَکيون آتما جون دريون آهن تہ ڇا توهان پنهنجون اَکيون صاف رکندا آهيو؟ گندين درين جو مطلب آهي تہ توهان وٽ لڪائڻ لاءِ ڪجهہ آهي.

(6) جيڪڏهن مان پنهنجي ڏي وٽ ايمانداريءَ سان ڪريان ٿو تہ مونکي ڪڏهن بہ ڏپ ڪونہ ٿيندو.

(7) براين جو چنتن ڪرڻ سان يا براين کان ڏڪڻ سان برايون

من ۾ گهر ناهي ڇڏن ٿيون.

(8) جتي پيار ڪونهي اُتي شانتي ڪونهي جتي پويترتا ڪونهي اُتي پيار ڪونهي.

(9) نئتِڪتا ۽ گڻ هيرن، رتنن کان بہ وڌيڪ قيمتي آهن. اِهي اِنسان کي سنتوش ڏين ٿا. يعنيٰ اُن کي پريوُ جو پيارو ۽ لوڪ پريہ بڻائي ڇڏن ٿا.

(10) جنهن اِنسان ساراهہ ڪرڻ سکي، ۽ ساڻ نہ اُهو اِنسان تمام وڏو ڀاڳيوان آهي.

(11) جيئن اَهم سان گهمنڊ پئدا ٿئي ٿو تيئن شڪ موهہ جي ڪري ٿئي ٿو.

(12) دويہ گڻ اِنسان کي ايشور جي ويجهو آڻن ٿا پر وڪار ايشور کان پري ڪن ٿا.

(13) ڌيرج ۽ نمرتا جي گڻ سان اِنسان پرماتما جي ويجهو سدائين رهي ٿو.

(14) اَهم سان اِنسان ۾ اُهي سڀ لڇڻ اچن ٿا جن سان هوُ ڪنهن کي وڻي ئي ڪونہ ٿو.

(15) خراب لفظن جو ڪم آڻڻ جو مطلب آهي تہ مون ۾ اِهو بہ عقل ڪونهي تہ مان ٻين لفظن جي چونڊ ڪري سگهان.

(16) ايشور سان سيني ناتن جي محسوستا ڪرڻ جو مطلب

آهي تہ توهان سيني اڃائن کان پار ٿي چڪا آهيو.

(17) جيڪڏهن سچائي ۽ ايمانداري مونکي سؤلي ٿي لڳي تہ پرماتما کان پيار بہ سولائيء سان حاصل ڪري سگهون ٿا.

(18) جيڪڏهن اِنسان پنهنجا لڇڻ وڃائي ٿو تہ پنهنجو سڀ ڪجھہ وڃائي ٿو.

(19) سُٺي ڳالهين جي ريس اَڳيان پهچائيندي آهي ۽ اِيرشا هڪ خطرناڪ بيماري آهي.

(20) پرماتما گڻن جو ساگر آهي. جيڪڏهن توهان ڪنهن وڪار جي اگني ۾ جلي رهيا آهيو تہ اُن ساگر ۾ ٽٻي لڳايو.

(21) مانُ شان جي اِڇا سان ڏنل لک رپين جي ڀيٽ ۾ پيار ۽ ايمانداريء سان ڏنل مٺي چانورن جي وڏيڪ اهميت آهي.

(22) اڄ اِنسان جي چريتر جي گراوٽ ٿي رهي آهي تہ ڪهڙي شيء کي سنو چئبو.

(23) جيڪڏهن توهان پنهنجي اَکين تي پردو وجهو تہ ڪجھہ بہ ڏسڻ نہ ايندو. ڪوڙ جو پردو سڀني کان وڏيڪ خراب آهي.

(24) ڇا مهنجا ويچار اَهڙا آهن؟ جو ڇا مان پرماتما جو ٻار چوائڻ جو اَڌڪاري آهيان؟

(25) جيڪڏهن ڪنهن ۾ خاص ڪائي قابليت آهي ۽ اُن کي

برائيءَ جي لاءِ ڪم آندو وڃي ٿو تہ اُها قابليت نقصانڪار بڻجي وڃي ٿي.

(26) هڪ سنيءَ ۽ صاف من وارو ماڻهون ۾ جون خاصيتون ڏسي ٿو. دوُشت من وارو اِنسان ۾ ۾ برائي ئي ڳولهي ٿو.

(27) جيڪڏهن ڪو اِنسان پنهنجي ڀاونائن کي لڪائي ٿو تہ ڇا اِن جو مطلب آهي تہ اُن جي ڀاونائن ۾ ڪجهہ گڙٻڙ آهي.

(28) جيترو توهان ۾ ۾ اَوگڻ ڏسندا، اوترو ئي توهان جي مٿان اُن جو اثر ٿيندو. ڪمزوريون هڪ وچرندڙ بيماريءَ وانگر آهن.

(29) اَسان پنهنجي گڻن کي وساري سگهون ٿا پر پرماتما اَسان جي گڻن کي ڪونہ وساري ٿو.

(30) پاڻ کي ثابت ڪرڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي؟ توهان جي بي گناهي پاڻ ئي ۾ کي سمجهڻ ۾ ايندي.

(31) جيون ۾ ڪڏهن ڪڏهن اَسان ايترا تہ نقاب پائي ڇڏيون ٿا جو پنهنجي اصلي شڪل سڃاڻڻ مشڪل ٿي وڃي ٿي.

(32) اڄ توهان جيڪو ڪوڙ ڳالهايو آهي اُهو سڀاڻي وري توهان کي ڪوڙ ڳالهائڻ لاءِ مجبور ڪندو.

(33) جيڪڏهن توهان جي ڪلا ۽ گڻن کي غلط نموني ڪم آندو

وجي ٿو تہ اِن ۾ صرف توهان جو ئي نقصان آهي.

(34) اهو سچ آهي تہ ”ستيہ جو ئي وجود آهي.“

(35) توهان پلي ئي چئو تہ توهان ڄاڻو ٿا پر حقيقت توهان جي ڪرمن مان خبر پوندي آهي.

(36) پوتر پيار دائمي ناتن جو آڌار آهي.

(37) شانت وهنوار شان سان پريل هوندو آهي ۽ اَشانت (بيچئن) وهنوار بي قائدي هوندو آهي.

(38) پلي ڪرڻ وارا ٻڌجي وڃو، توهان ڪمزورين کان آزاد ٿي ويندا.

(39) پنهنجي ڪوجنا ڪرڻ لاء پنهنجو سچو ساٿي ٻڌجڻو پوندو.

(40) اَسان کي سرل ٻڌجڻ ڪپي نہ ڪِ مورک.

(41) توهان جو وويڪ توهان جو سچو دوست آهي، اُن جي ڳالهہ پهرين ٻڌو.

(42) پڳوان جون اِڇائون پوريون ڪرڻ سان پنهنجي اِڇائون پاڻيهي پوري ٿي وينديون.

(43) پڳوان جو پٽ ٿيڻ جو مطلب آهي تہ اُن جي خاصيتن کي سيني جي اَڳيان ظاهر ڪرڻ.

(44) جيڪڏهن توهان غلطي ڪري پاڻ کي صحيح ثابت ڪرڻ

جي ڪوشش ڪريو ته وقت توهان جي مورڪتا تي ڪلندو.

(45) جيڪڏهن توهان پنهنجي من کي شڪن کان پري نٿا ڪريو ته سمجهو ته توهان ڪئنسر جي بيماري کي وڌڻ ٿا ڏيو.

(46) ڪي اَهڙا هوندا آهن جن جي صلاح توهان جي جيون ۾ ڪندڻ کي پوکيندي.

(47) پنهنجي سپاويڪ روپ ۾ رهو. اِهو ڪنهن نقل ڪرڻ کان گهڻون سُنو آهي.

(48) جيڪڏهن توهان جا شڌ ويچار آهن، ته جيڪي توهان سوچو ٿا، اُهو چوڻ يعنيِ جيڪو توهان چوندا، اُهو ڪرڻ سولو ٿي وڃي ٿو.

(49) جيڪڏهن توهان جي نظر اوچي آهي ته توهان جو سر هميشھ مٿي رهندو.

(50) سرلتا ۾ اوچي سندرتا آهي، جيڪو سرل آهي اُهو ستيہ جي ويجهو آهي.

”ديا“

مؤت جي سزا ملڻ واري هتياري جي من ۾ دنيا جي لاءِ ڪا بہ ديا ڪونہ هوندي آهي. هتياري جي لاءِ سنسار جي دل ۾ بہ ڪا ديا ڪونہ هوندي آهي. اهڙي طرح اِنسان جي اِنسان لاءِ بيرحميءَ جي لنبي، مظبوط پهاڙي نهيل هوندي آهي. اها اِنسان جي پنهنجن کي سمجهڻ جي هڪ کهاڻي آهي ۽ اُن جي ويچار ۾ اِن جو نچوڙ ڪڍڻ ئي ڪرم ۽ اَڪرم جي لاءِ چڪائڻ واري قيمت هوندي آهي. هميشهہ قيمت نہ چڪائڻي پوندي آهي.

اَڄ جي زماني ۾ اِهو محسوس ڪيو ويندو آهي تہ ديا رحم ڏيکارڻ ڪمزوريءَ جي نشاني آهي. پر اِها ڳالهہ ڪونهي. رحم تہ هڪ وڏي شڪتي، دوُرانديشي ۽ ٻڌيوان جي نشاني آهي. دياوان ٿيڻ معنيٰ جيون ۾ اُنهن حالتن کي چڱي طرح سمجهڻ، جيڪي حقيقتن ۽ سچائيءَ کان پري آهن.

دياوان هئڻ هڪ اوچي چيتنا جي طرف اشارو ڪري ٿو، جيڪا ايتري تہ مهان آهي جو اَسمانتا ۽ خراب ڪرم هئڻ تي بہ اها اَسان چوڻ جي شڪتي رکي سگهون ٿا - مان سمجهان ٿو ۽ مهان ٿو ڪريان.

هڪ ديا وارو ڏينهن

”چنچر“

جي لاءِ ويچار

(1) توهان جي ڪوئي نندا يا بي عزتي ڪري ٿو تڏهن بہ اُن مٿان مشڪ ۽ شپ ڪامنائن جي ڳلن جي برسات ڪريو.

(2) جيڪڏهن توهان مان ڪوئي ناراض آهي ۽ توهان کي گهٽ وڌ ڳالهائي ٿو، جيڪڏهن اُن وقت توهان اهو سوال ڪندا تہ اِهو ائين ڇو ڪري رهيو آهي تہ اهو باهہ ۾ تيل وجهڻ وانگر ٿي ويندو.

(3) جيڪڏهن توهان ٻين جون ڪمزوريون پنهنجي من ۾ رکو ٿا تہ جلد ئي اُهي توهان جو انگ بڻجي وينديون.

(4) جڏهن من ٿڪل هوندو آهي تہ ڪم پورو ڪرڻ ۾ جام محنت لڳندي آهي.

(5) جيڪڏهن توهان جي چهري تي چنتا جون ريکائون هونديون تہ توهان ٻين کي بہ چنتا ۾ وجهي ڇڏيو ٿا. ڇا اها سٺي ڳالهہ آهي؟

(6) جڏهن ڪوئي غلطيون ڪري ٿو ته اُنکي ٻُڌيو نه پر اُن جو وشواس جيتيو، جيئن توهان اُن جي ڪمزورين کي مٽائڻ ۾ مدد ڪري سگهو.

(7) غلط فهمي پيار سان ۽ شڌ ويچارن سان نيڪ وقت تي صحيح گيان ڏيئي ڪري دور ڪري سگهجي ٿي.

(8) جيڪڏهن اَسان جو پير ترڪي وڃي ته پاڻ کي سنڀالي سگهون ٿا، پر جيڪڏهن زبان ترڪي وڃي ته تمام گهرو زخم ٿي وڃي ٿو.

(9) سندرتا ۽ گڻن واري اِنسان جي طرف سڀ ڇڪجي وڃن ٿا پر بدصورت ۽ اوگڻن واري اِنسان کي مدد ڪرڻ هڪ درلڀ ڳڻ آهي.

(10) ڀوڙها ڀاري روئڻ ڪان من جو روئڻ وڏيڪ خطري وارو آهي. ٻاهريان ڀوڙها ته سولائيء سان اُکهي سگهجن ٿا پر لڪيل ڀوڙها تمام گهرا داغ ڇڏي وڃن ٿا.

(11) هن سنسار ۾ ٻين جي لالچ ڪري جام ماڻهون بک مرن ٿا، جيڪڏهن اَسان سکي وڃون ته اها سمسيا حل ٿي وڃي.

(12) اَکين کي ڪم آڻي سگهڻ هڪ مکيه اُپهار آهي، ته ڇونه پنهنجي اَکين دواران ٻين کي پيار، شانتي ۽ خوشي جو

دان ڪريون.

(13) هميشهہ اِهو ڏيکارڻ جي ڪوشش ڪريو تہ توهان ڪنهن جي ريس نٿا ڪريو. اِها پاونا رکڻ سُٺي آهي تہ توهان سڀني کي سهيوڳ ڏيو.

(14) پاڻ هڪ سمسيا بڻجڻ جي جڳهہ تي چونہ اَسان ٻين جون مصيبتون حل ڪرڻ ۾ مددگار بڻجي وڃون.

(15) موقعن کي بدلڻ بدران، موقعي جو فائدو وٺي پاڻ کي بدلائڻ ئي وڏيڪ سٺو آهي.

(16) جيڪڏهن من ۾ بادل هوندا تہ اکين ۾ وهي ايندا.

(17) سڀني کان وڏيڪ دک ڪنهن مان ٿيندو آهي، غلطيءَ مان يا غلطيءَ جي لاءِ ڪيل ٺٺوليءَ مان ؟

(18) جيڪڏهن توهان تندرست نہ آيو تہ ڌيرج رکو ۽ من کي تندرست بڻايو.

(19) جيڪڏهن آئيندهہ لاءِ ڏکنداسين تہ هاڻي ملندڙ موقعن کي وڃائي ڇڏينداسين.

(20) اَسان جي وچ ۾ راجا اُهي آهن جيڪي پاڻ کي وساري اِنسانيت جي سيوا ڪن ٿا.

(21) سمانتا رکڻ جي ڪمي ڪارڻ توهان پاڻ کي اَڪيلا

محسوس ڪندا.

(22) ٻين کي مدد ڪرڻ جي طاقت اَسان جي ڪجهه حد تائين هوندي آهي. ڪنهن آتما کي ايشور جي ويجهو آڻڻ جي مدد ڪرڻ تمام سٺي آهي. ان جي مدد اَسان کي پاڻ ئي ملي ويندي آهي.

(23) ڪنهن اِنسان کي مصيبت ۾ ڏسي اُن تي کلڻ، توهان جي بي سمجهي ڏيکاري ٿي.

(24) جيڪڏهن توهان ۾ گهمنڊ آهي تہ توهان جلدئي اُن حالت ۾ پهچي ويندا جتي توهان ٻين کي ساڏارڻ سمجهندا آهيو.

(25) ڪڏهن ڪڏهن حسد جي وش ٿي اَسان ٻين کي ڪيرائڻ چاهيندا آهيون پر ائين ڪرڻ سان اَسان ئي ڪري پوندا آهيون.

(26) جيڪڏهن توهان صرف پنهنجو ئي ڌيان رکندا تہ ٻيا توهان جو ڌيان رکڻ گهٽائي ڇڏيندا.

(27) اِنسان جي لاء هڪ ڳالهہ پڪي آهي تہ هو بدلجندڙ آهي.

(28) سٺي ڪان وڏي شيوا آهي تہ جيون جون خوشيون ٻين ۾ ورهائڻ.

(29) ٻين جون غلطيون معاف ڪرڻ هڪ ڳالهه آهي پر اُنهن کي معاف ڪرڻ ته وڏيڪ اوچي ڳالهه آهي.

(30) جڏهن اَسان ايشور جي سُندرتا کي سمجهنداسين ته اُن جي رچنا جو مُولهه سمجهڻ سولو آهي.

(31) ايشور کي ياد ڪرڻ سان اَسان جي شانتي ۽ خوشيء جو کاتو وڌندو آهي ۽ اُن کي وسارڻ سان گهٽجندو آهي.

(32) مدد ڪرڻ جو مطلب غلام ٿيڻ ڪونهي.

(33) اُداسي آڻڻ واري حالتن مان به ڪڏهن اُميد ڪونه ڇڏيو.

(34) جڏهن حق جي ضرورت آهي تڏهن مظبوط بڻجو، پر حق جو پريوگ ڪرڻ وقت سرل ۽ نرم دل بڻجو.

(35) هر حالت ۾ سڀني جي عزت ڪندا رهو.

(36) نفرت جي ڀاونائن کان پاڻ کي بچائڻ لاء ٻين کي عزت ڏيو.

(37) ڪڏهن ڪڏهن عزت ڪرڻ سڀني کان وڏو دان ثابت ٿي ويندو آهي.

(38) جيڪڏهن توهان تي ڪوئي ڪلي ٿو ته اُداس نه ٿيو ڇو جو گهٽ ۾ گهٽ توهان اُنکي خوشي ته ڏيئي رهيا آهي.

(39) جيڪڏهن توهان گپوڙا هڻڻ وارن سان گڏ ملي ٿا وڃو ته

اُنهن جي بدناميءَ جا ٻيا ساٿي توهان ئي ٿيندا.

(40) جيڪڏهن توهان خوش رهڻ ٿا چاهيو تہ پنهنجي خاصيتن جي لاءِ پاڻ کي يا ٻين جي خاصيتن لاءِ اُنهن جا شڪرانا مڃيو.

(41) پاڻ کي بچائڻ لاءِ ٻين جي مٿان ڏوهہ نہ هڻو، ڇو جو وقت کي سچائي ظاهر ڪرڻ جو پنهنجو طريقو آهي.

(42) توهان جي خاصيتن جو اَثر ٻين مٿان ٿئي ٿو ان ڪري اُن جو سداپيوگ جنهن بہ سٺي تي سٺي طريقي سان توهان ڪري سگهو ٿا، ڪريو.

(43) خوشيءَ جهڙي ڪوئي خوراڪ ڪونهي.

(44) ٻين کي خوشي ڏيڻ وڏو پڇ جو ڪم آهي.

(45) جيڪڏهن مان پنهنجي من کي اَجاين ويچارن جو ٻوجهو ڍوئڻ ڏيندس تہ من ڀاري ٿي ويندو ۽ مان جلد ئي ٿڪجي پوندس.

(46) جيڪو اِنسان ٻين کي دک ڏئي ٿو تہ ڇا اُهو سچي خوشيءَ جي محسوستا ڪري سگهندو.

(47) جنهن وقت مان پنهنجن جي بي عزتي ڪريان ٿو اُن ئي وقت ٻين مان اُدار ڀاو وڃائي ڇڏيان ٿو.

(48) توهان اَڳتي وڌڻ جي ڪوشش ڪندا رهو. پاڻ کي ڳِراوٽ جي طرف ڪونہ ڪڻي وڃو، ڇو جو اِنسان پنهنجو ئي دوست

۽ دشمن آهي.

(49) ڏن جو دان ڪرڻ سٺو آهي پر پويتر ۽ داني آتما بڻجڻ اُنهن کان بہ وڌيڪ سٺو آهي.

(50) پنهنجين شڪتين ۽ گڻن کي ٻين جي ڀلي لاءِ ڪم آڻيو.

''اوم شانتي''