

Gathered

باطنی یکجائی کا فن

JAWAD YOUSOFI



Gathered

باطنی یکجائی کا فن

JAWAD YOUSOFI

انسان ہونے کے نام،
اور اس کے ہر بکھرے ٹکڑے کے نام
جو گھر کا راستہ پا لیتا ہے۔

بکھراؤ



بکھراؤ

راستے میں کہیں، ہم بکھر گئے۔

سب ایک ساتھ نہیں۔

ایک ٹکڑا تب چلا گیا جب پہلی بار ہم سے کہا گیا کہ کوئی اور بنو۔

ایک اور اُس کمرے میں رہ گیا جہاں ہم پھر کبھی نہیں لوٹے۔

ایک اور اب بھی دوڑ رہا ہے،

اُس دن کو پکڑنے کی کوشش میں جو کب کا ڈھل چکا۔



جسم یہاں ہے۔
ذہن آنے والے کل میں ہے۔
دل گزرے کل میں ہے۔
اور روح کہیں خاموشی میں منتظر ہے،
سوچتی ہوئی کہ ہم کب گھر لوٹیں گے۔
ہم اسے مصروفیت کہتے ہیں۔
ہم اسے معمول کہتے ہیں۔
مگر آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے۔
وہ تھکن جو نیند سے نہیں اترتی۔
وہ شور جو کبھی پوری طرح خاموش نہیں ہوتا۔
اپنی زندگی کے قریب رہنے کا احساس،
اس کے اندر نہیں۔



یہ چھوٹی سی کتاب کوئی نیا انسان بننے کے بارے میں نہیں۔

کچھ بھی کم نہیں۔

کچھ بھی جوڑنے کی ضرورت نہیں۔

یہ اُسے سمیٹنے کے بارے میں ہے جو پہلے ہی آپ کا ہے۔

ٹکڑا ٹکڑا۔

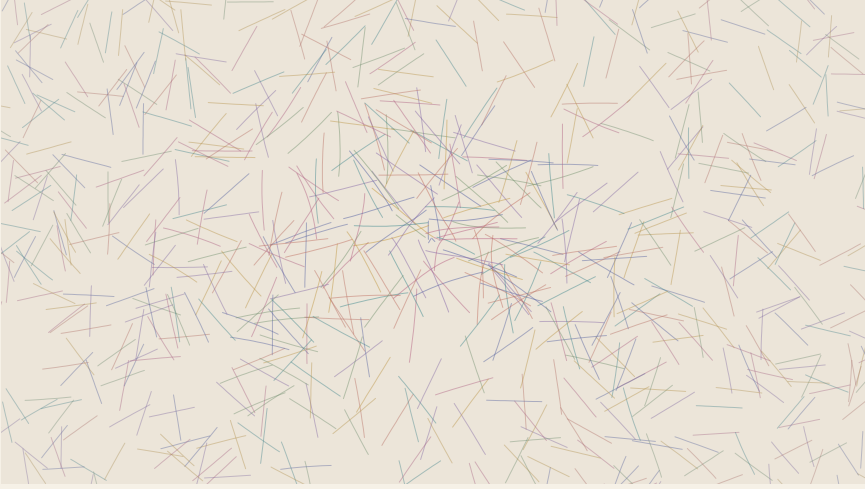
سائنس سائنس۔

پھر سے ایک۔

ٹھہریے: آپ اس وقت کہاں ہیں، اور آپ کا باقی حصہ کہاں ہے؟

ایک

ٹکڑے



ایک • ٹکڑے

ہم کبھی ٹوٹے نہیں تھے۔

بس بکھرے ہوئے تھے۔

ٹوٹنے کا مطلب ہے کہ کچھ کھو گیا۔

بکھرنے کا مطلب ہے کہ سب کچھ اب بھی یہیں ہے،

بس ایک جگہ نہیں۔

کچھ ٹکڑے ہم نے چھپا لیے۔

وہ آنسو جن کے بارے میں کہا گیا کہ بہت زیادہ ہیں۔

وہ ہنسی جو بہت اونچی تھی۔

وہ خواب جو بہت بڑا لگتا تھا۔



کچھ ٹکڑے ہم نے دے ڈالے۔

ہر اُس آواز کو جس نے بتایا کہ ہمیں کیا بننا ہے۔
اُس کام کو جس نے جتنا دیا، اس سے زیادہ لے لیا۔
اُن فکروں کو جن کا بوجھ کبھی ہمارا تھا ہی نہیں۔

اور کچھ ٹکڑے بس بھٹک کر دور نکل گئے
جب ہم کہیں اور دیکھنے میں مصروف تھے۔

وہ غائب نہیں ہوئے۔

وہ انتظار میں ہیں۔

گھر کی طرف پہلا قدم

یہ جان لینا ہے کہ آپ کا سارا وجود یہاں نہیں۔



کوئی الزام نہیں۔

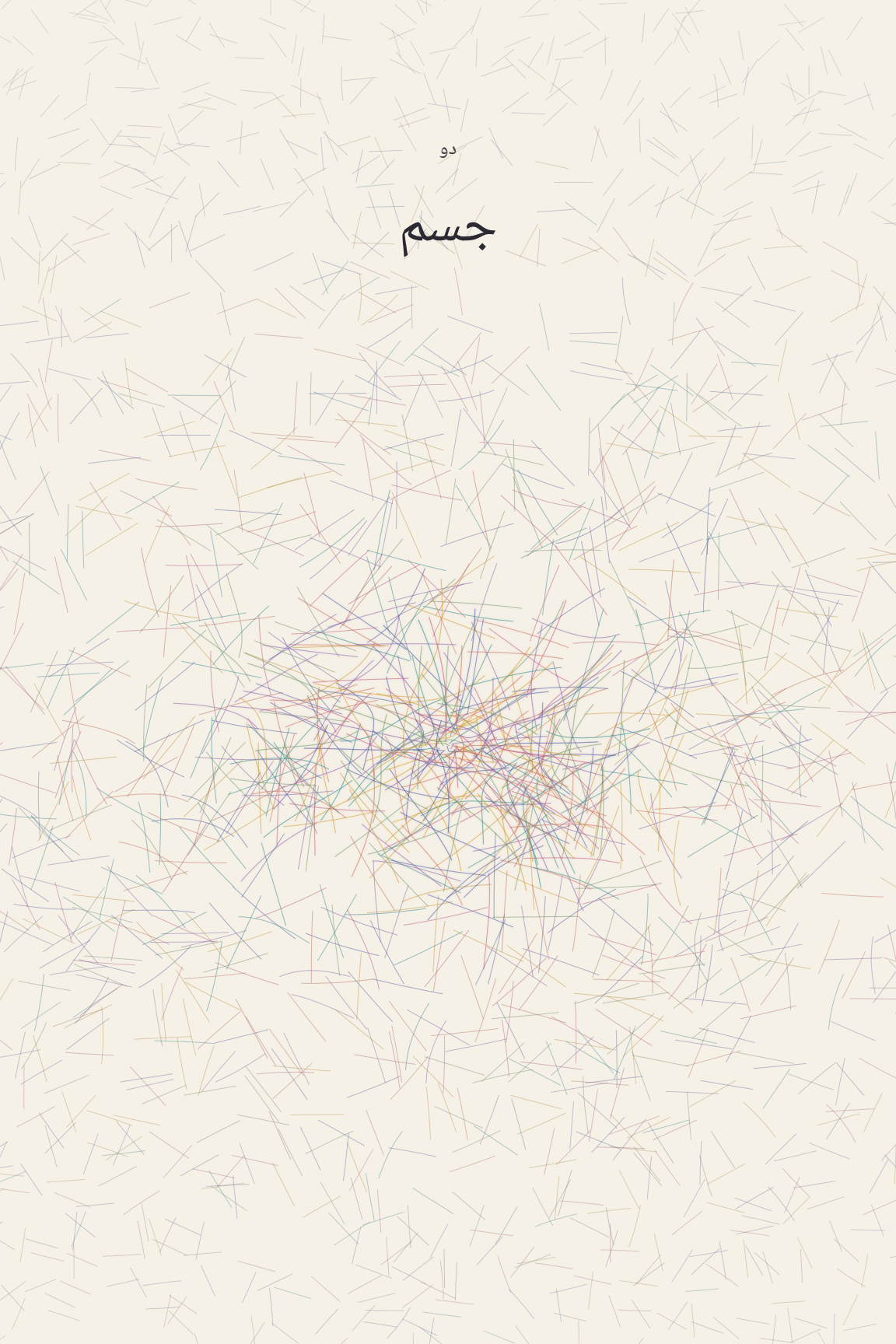
کوئی جلدی نہیں۔

بس دھیان دینا۔

ٹھہریے: آپ کو اپنے کس ٹکڑے کا انتظار رہا ہے؟

دو

جسم





دو • جسم

سمٹنا وہیں سے شروع ہوتا ہے جہاں آپ ہیں۔

جسم کبھی حال کو نہیں چھوڑتا۔

وہ آنے والے کل میں نہیں رہ سکتا۔

وہ گزرے کل میں لوٹ نہیں سکتا۔

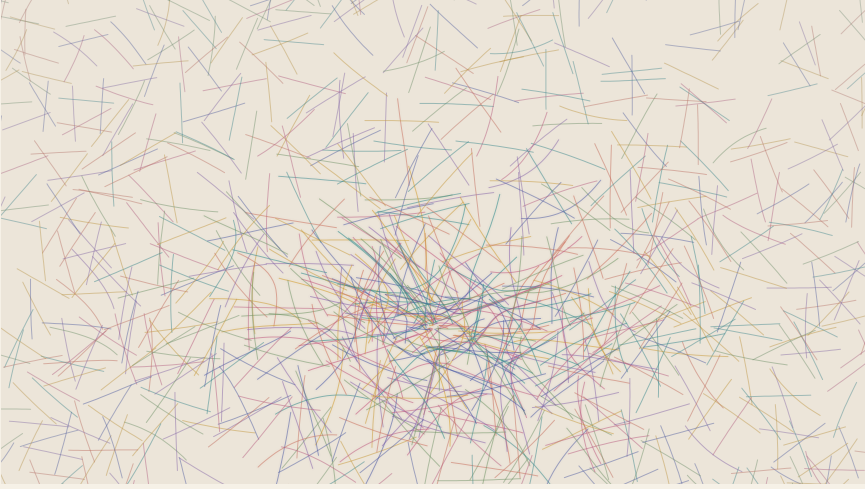
وہ ہمیشہ یہیں ہے، آپ کے باقی حصے کا منتظر۔

زمین پر اپنے پاؤں محسوس کیجیے۔

اپنے ہاتھوں کا وزن۔

اندر آتی، باہر جاتی ہوا۔

یہی پہلا ٹکڑا ہے جو گھر لوٹ رہا ہے۔



ہم جسم کو ایک سواری سمجھتے ہیں۔
جسے ایک کام سے اگلے کام تک ہانکا جائے۔
ہم بھول جاتے ہیں کہ یہی وہ گھر ہے جس میں ہم رہتے ہیں۔

جب کھائیں، تو ذائقہ لیں۔
جب چلیں، تو چلنے کو محسوس کریں۔
جب تھکن ہو، تو خود کو آرام کرنے دیں۔

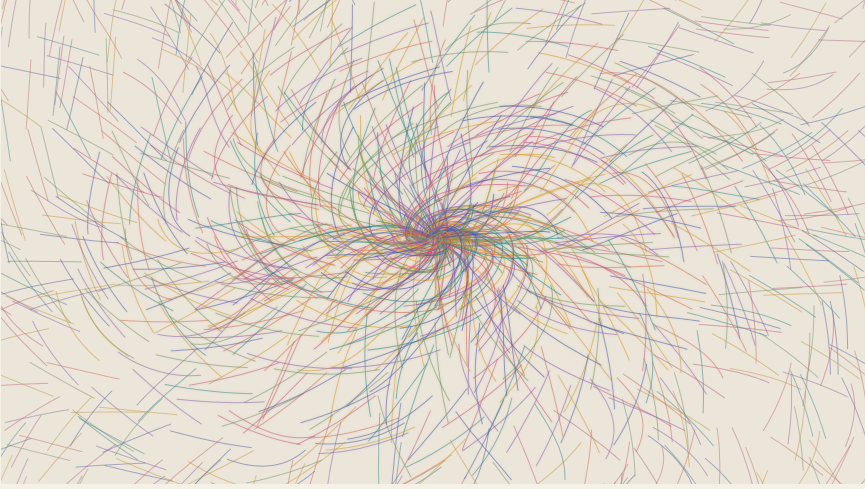
جسم ایک دروازہ ہے۔
جب بھی اس کی طرف لوٹیں،
دروازہ کچھ اور کھل جاتا ہے۔

ٹھہریے: اپنے پاؤں محسوس کیجیے۔ آپ کا جسم آپ کو کیا بتانا چاہتا ہے؟

تہین

ذہن





تین • ذہن

ذہن ایک مسافر ہے۔

وہ منصوبے بنانے آگے دوڑ جاتا ہے۔

وہ گزری باتیں دہرانے پیچھے دوڑ جاتا ہے۔

وہ شاذ ہی آپ کے ساتھ کمرے میں ٹک کر بیٹھتا ہے۔

بھٹکتے ذہن میں کوئی خرابی نہیں۔

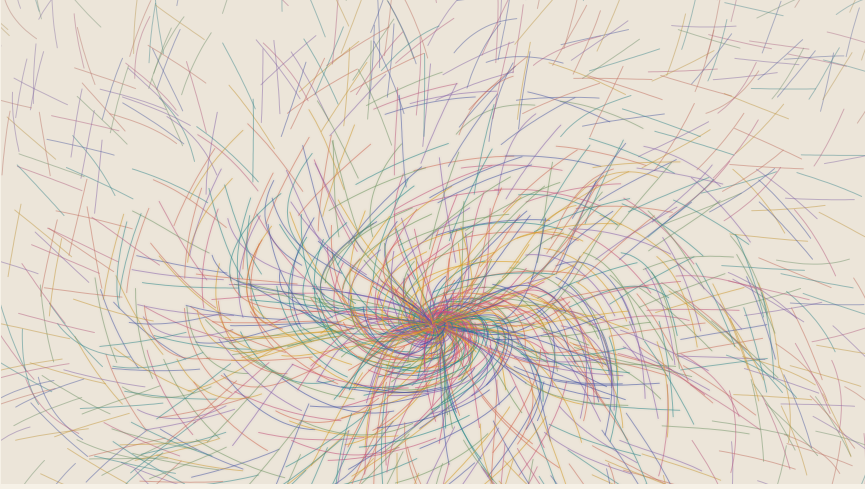
بس وہ گھر کا راستہ بھول جاتا ہے۔

تو اسے نرمی سے واپس بلائیے،

جیسے کسی بچے کو کھیل سے اندر بلاتے ہیں۔

غصے سے نہیں۔

اپنائیت سے۔



ایک وقت میں ایک چیز۔

ایک گفتگو، پوری طرح۔

ایک کام، پوری طرح۔

ایک لمحہ، پوری طرح۔

بکھرا ذہن بہت سے کام کرتا ہے

اور کسی کو محسوس نہیں کرتا۔

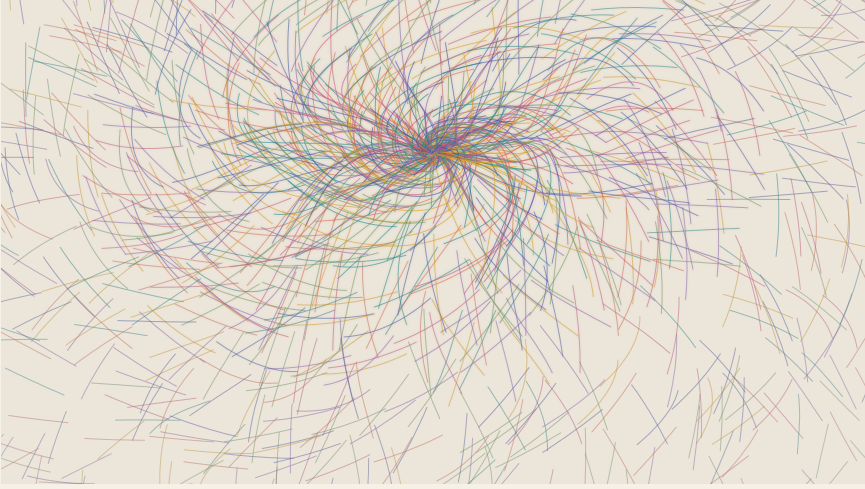
سمٹا ذہن ایک کام کرتا ہے

اور اسے پوری طرح جیتا ہے۔

ہر بار جب احساس ہو کہ دھیان بھٹک گیا ہے،

اور آپ واپس آ جائیں،

تو یہ ناکامی نہیں۔

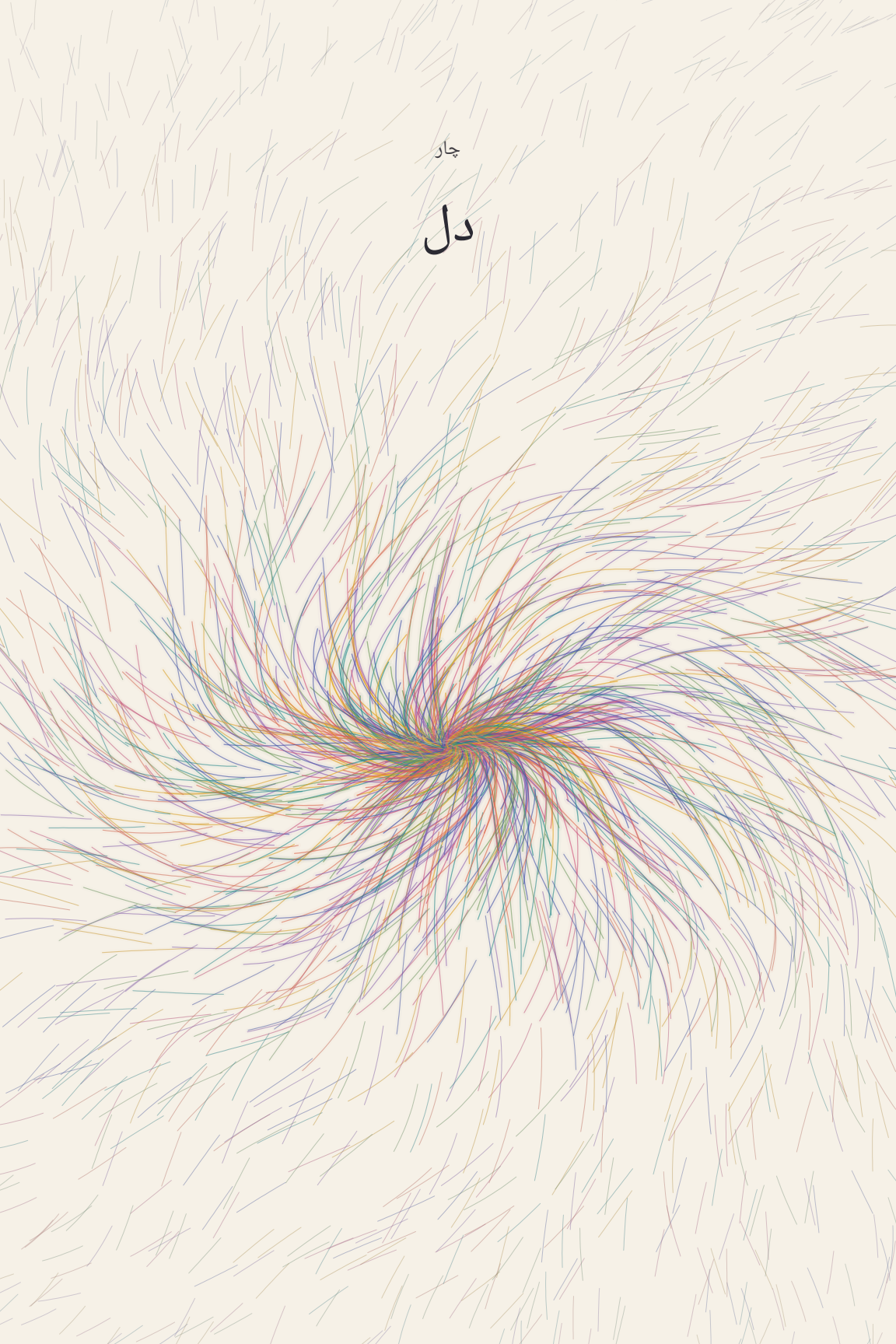


یہی تو اصل مشق ہے۔

ٹھہریے: اس وقت آپ کے سامنے وہ ایک چیز کیا ہے؟

چار

دل





چار • دل

دل وہ ٹکڑے سنبھالے رکھتا ہے جو ہم نہیں چاہتے تھے۔

وہ غصہ جو ہم نے پی لیا۔

وہ غم جس کے پاس سے ہم جلدی میں گزر گئے۔

وہ ڈر جسے محسوس نہ کرنے کا ہم نے دکھاوا کیا۔

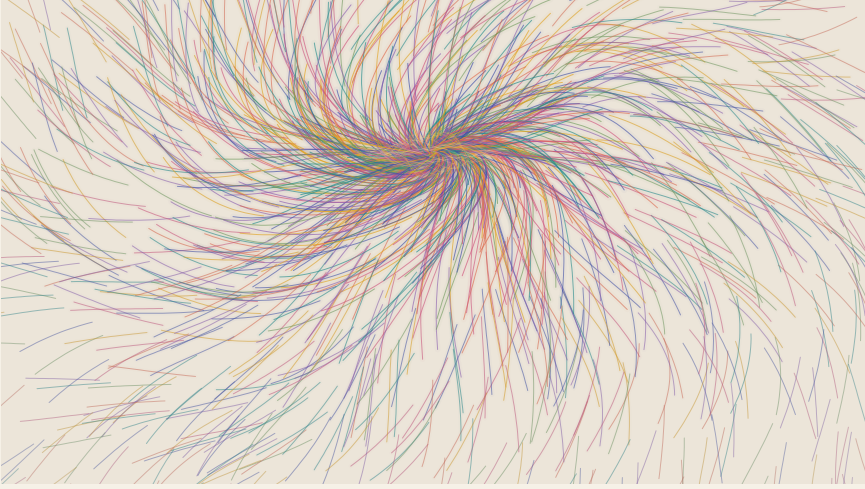
ہمارے اندر کا وہ بچہ جو آج بھی چاہتا ہے کہ کوئی اسے گلے لگا لے۔

ہم نے انہیں دور دھکیل دیا،

اس امید پر کہ وہ چلے جائیں گے۔



وہ گئے نہیں۔
وہ خاموش ہو گئے،
اور اندھیرے میں انتظار کرتے رہے۔
دل کو سمیٹنے کا مطلب ہے اُن کے لیے دروازہ کھولنا۔
انہیں پھر سے دسترخوان پر بٹھانا۔
ہر ٹکڑے کو پسند کرنا ضروری نہیں۔
بس انہیں دور بھیجنا چھوڑنا ہے۔
غصہ، جب اپنایا جائے، اکثر طاقت بن جاتا ہے۔
غم، جب محسوس کیا جائے، اکثر نرمی بن جاتا ہے۔
ڈر، جب سنا جائے، اکثر پروا بن جاتا ہے۔



آپ کے اندر کچھ بھی دشمن نہیں۔
ہر ٹکڑا آپ کی حفاظت کی کوشش کر رہا تھا،
اُس واحد طریقے سے جو وہ جانتا تھا۔

ٹھہریے: آپ نے کس احساس کو خود سے دور کر رکھا ہے؟

پانچ

روح



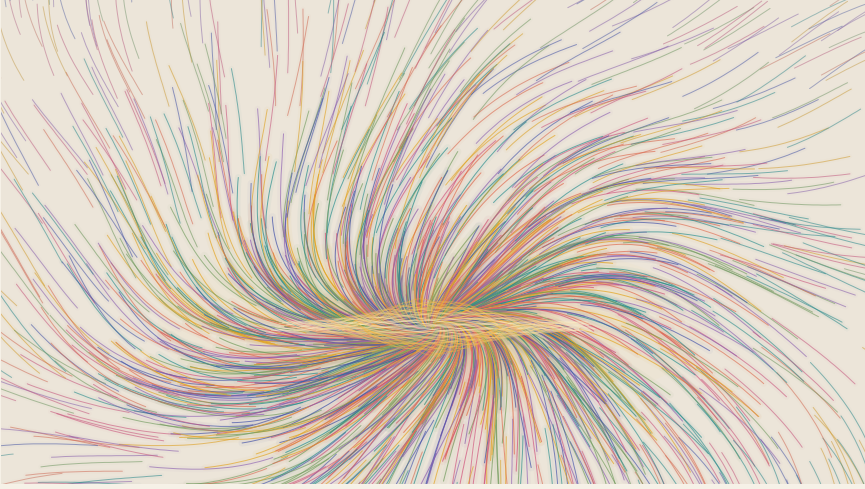


پانچ • روح

سارے بکھراؤ کے نیچے،
آپ کے اندر ایک جگہ ہے جو کبھی نہیں بکھری۔

طوفان میں سمندر کو دیکھیے۔
سطح بے قابو ہے۔
لہریں ٹکراتی اور ٹوٹتی ہیں۔

مگر بہت نیچے،
گہرا پانی ساکت ہے۔
وہ طوفان سے پہلے بھی ساکت تھا۔
وہ بعد میں بھی ساکت رہے گا۔
آپ کے اندر بھی ایک گہرا پانی ہے۔

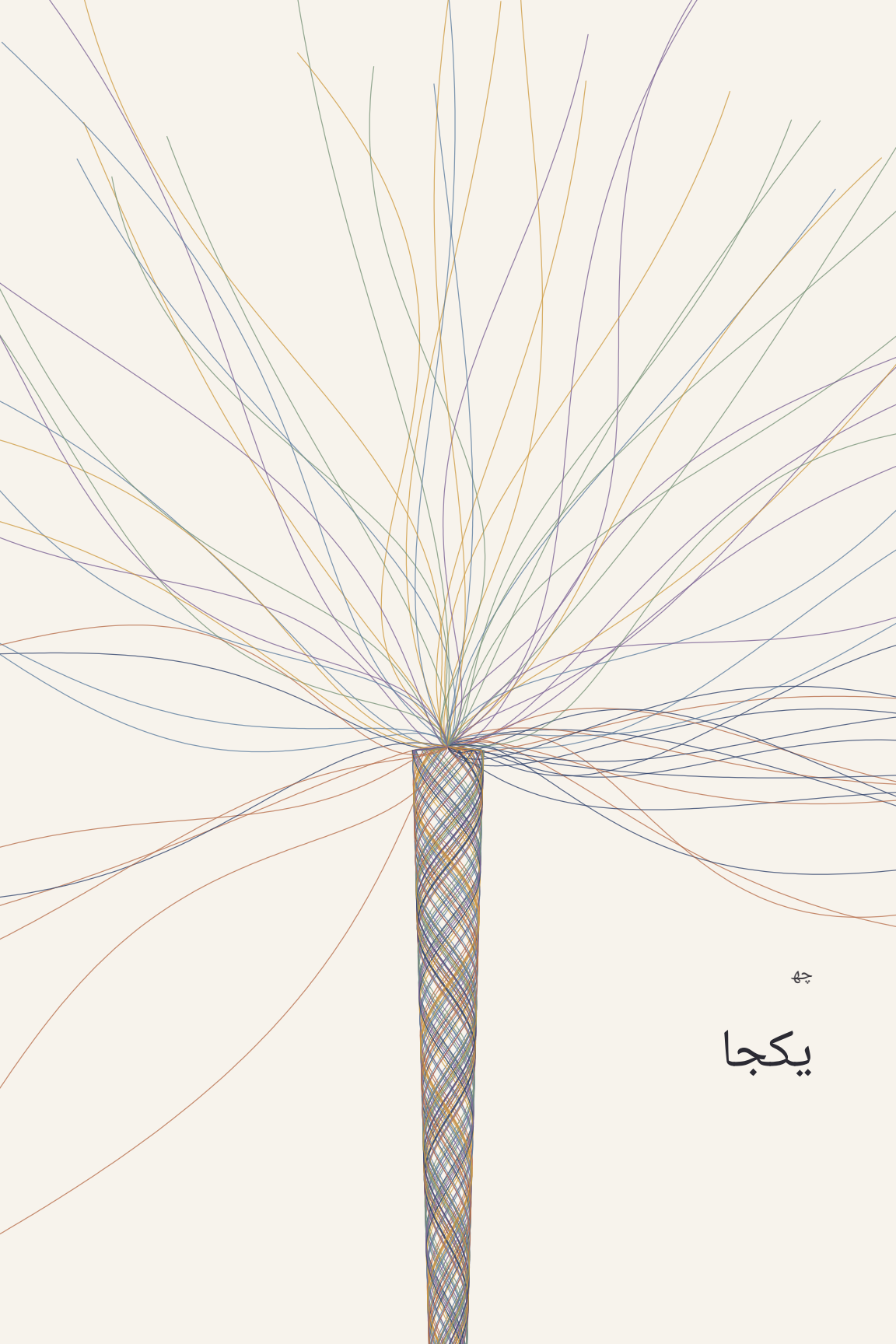


یہ کوئی بنانے کی چیز نہیں۔
یہ کبھی بکھرا ہی نہیں،
سو اسے کبھی سمیٹنے کی ضرورت نہیں پڑی۔

یہی وہ جگہ ہے
جہاں باقی سب ٹکڑے لوٹ آتے ہیں۔

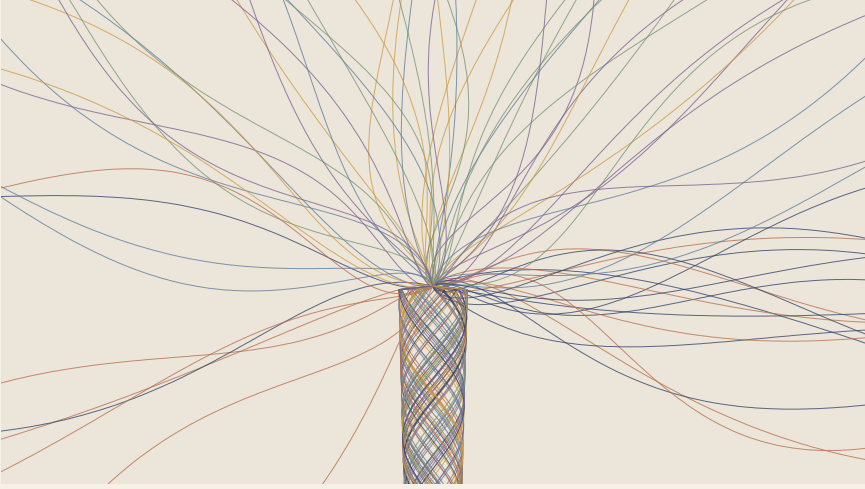
آپ صرف سمیٹتے ہی نہیں۔
آپ خود وہ جگہ بھی ہیں جہاں سب سمٹتا ہے۔

ٹھہریے: آج کی لہروں کے نیچے، کیا ٹھہرا ہوا پانی محسوس ہوتا ہے؟



چ

یکجا



چھ • یکجا

تو ہم گھر کیسے لوٹیں؟

ایک بار نہیں۔

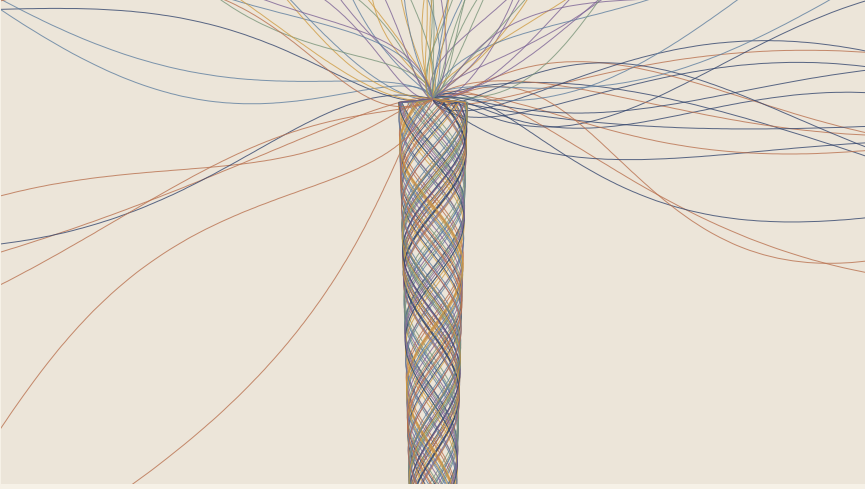
بار بار۔

ہر دن تھوڑا تھوڑا۔

ٹھہریے۔

رکبے، چاہے ایک سانس بھر ہی۔

بکھراؤ جلد بازی میں بستا ہے۔



دھیان دیجیے۔

میں اس وقت کہاں ہوں؟

جسم، ذہن یا دل۔

کون سا ٹکڑا بھٹک گیا ہے؟

سانس لیجیے۔

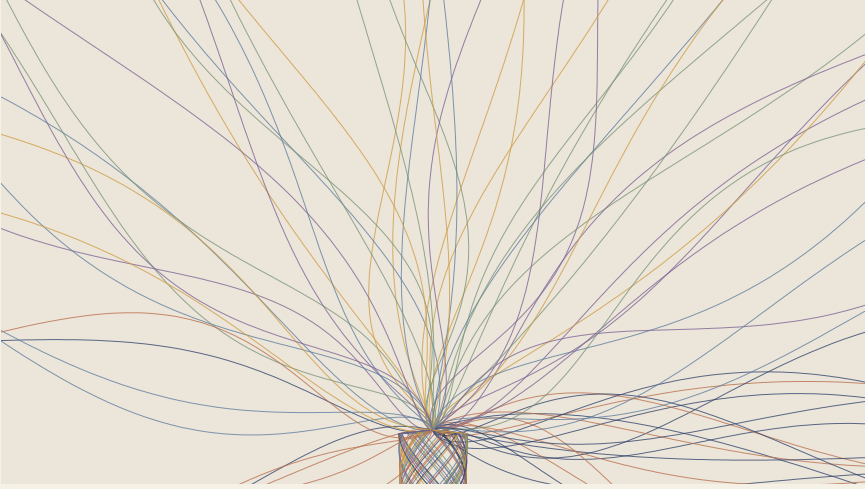
ایک دھیمی سانس۔

سانس وہ دھاگا ہے جو ہر ٹکڑے کو آپس میں باندھتا ہے۔

اسے گھر بلائیے۔

نرمی سے۔

بغیر الزام کے۔



جو لوٹے، اسے خوش آمدید کہیے۔
اُن ٹکڑوں کو بھی جن کی توقع نہ تھی۔
خاص طور پر اُنہیں۔

ایک کام پوری طرح کیجیے۔
چھوٹے سے چھوٹا کام، جو پورے وجود سے کیا جائے،
ایک مکمل زندگی کی ننھی سی صورت ہے۔

بار بار لوٹیے۔
بکھراؤ پھر آئے گا۔
سب کے ساتھ ہوتا ہے۔
گھر کا راستہ بس چھوٹا ہوتا جاتا ہے۔

ٹھہریے: ایک دھیمی سانس لیجیے۔ کیا چیز گھر لوٹ آئی؟



گھر



گھر

ایک دن آپ کو یہ محسوس ہوگا۔

کھاتے ہوئے،

ہر نوالے کا ذائقہ آتا ہے۔

کوئی بولتا ہے،

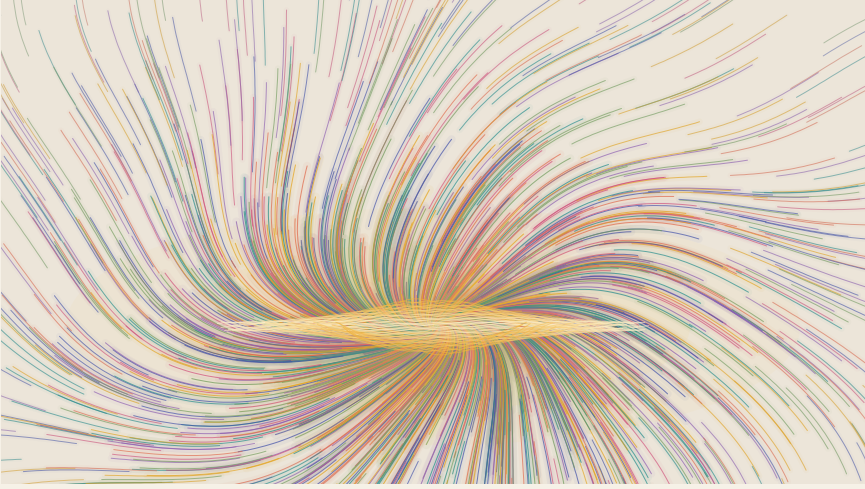
اور ہر لفظ سنائی دیتا ہے۔

خاموش کھڑے کھڑے،

آپ کا پورا وجود وہیں کھڑا ہوتا ہے۔

کوئی ٹکڑا غائب نہیں۔

کوئی ٹکڑا بھاگ نہیں رہا۔



یہ کسی جیت جیسا نہیں لگے گا۔

یہ ایسا لگے گا جیسے گھر لوٹنا

ایک لمبے سفر کے بعد،

اپنا سامان رکھ دینا،

اور گہری سانس باہر چھوڑنا۔

دنیا تب بھی شور سے بھری ہوگی۔

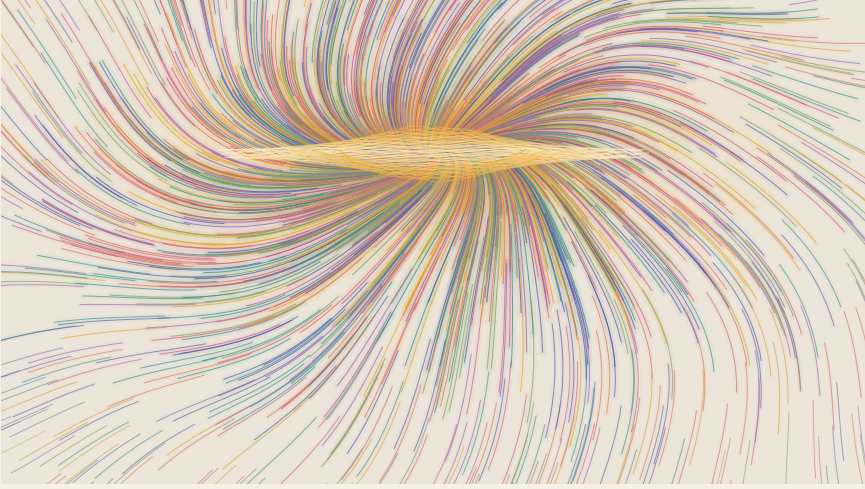
بکھراؤ تب بھی پھر آئے گا۔

مگر اب واپسی کا راستہ آپ کو معلوم ہے۔

اور جب بھی آپ لوٹیں،

تھوڑا سا ٹھہراؤ آپ کے ساتھ چلا آتا ہے

ایک ایسی دنیا میں جسے اس کی ضرورت ہے۔



ایک یکجا انسان
دوسرے کو یاد دلاتا ہے۔

ٹکڑا ٹکڑا۔
ایک ایک انسان۔

یکجا۔
مکمل۔
گھر۔

Grand سلسلہ

چھوٹی کتابیں، مفت دستیاب۔
کم پڑھیں، زیادہ جنیں۔

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered

اس کتاب کے بارے میں

Gathered · باطنی یکجائی کا فن

تحریر: جواد یوسفی (Jawad Yousofi)، مصنوعی ذہانت (Claude کے Anthropic) کی مدد سے۔ اس کتاب کا خیال، اس کا تصور اور اس کی روح مصنف کی اپنی ہیں۔ انگریزی سے ترجمہ بھی مصنوعی ذہانت کی مدد سے کیا گیا۔

© 2026 Jawad Yousofi۔ یہ کتاب Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) لائسنس کے تحت جاری کی گئی ہے۔ آپ اسے غیر تجارتی مقاصد کے لیے، حوالہ دے کر اور اسی لائسنس کے تحت، نقل کرنے، بانٹنے اور اپنانے میں آزاد ہیں۔

اس کتاب کی تصویریں ایک ایک لکیر کر کے بنائی گئیں: بہت سے رنگوں کی ہزاروں باریک لکیریں، پہلے بکھری ہوئی، پھر گھر کی طرف سمٹتی ہوئی۔ تمام فن پارے اسی کتاب کے لیے تخلیق کیے گئے ہیں۔

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com