

Nine Steps to Successful Meditation

سراقبہ میں کامیابی کے نو مراحل

ڈاکٹر نسیم سعید
عرفہ عتیق



دنیا بھر میں مراقبہ کی معروف ترین کتاب
NINE STEPS TO SUCCESSFUL MEDITATION
کا اردو ترجمہ

مراقبہ میں کامیابی کے نو مراحل

ڈاکٹر سام پر سادو نو د
MD, Ph.D, DSC.

مترجم: جمشید اقبال

بیکن بکس



042-7351662 • قذافی مارکیٹ، اردو بازار لاہور فون: 042-7351667
061-6520790, 6520791 • گلش، ملتان فون: BEACON BOOKS

E-mail: beacon_books_pakistan@yahoo.com
E-mail: beaconbookspakistan@hotmail.com

اس کتاب کا کوئی بھی حصہ یکین بکس سے باقاعدہ تحریری اجازت لئے بغیر کہیں بھی شائع نہ کیا جائے۔ اگر اس قسم کی کوئی بھی صورت حال پیدا ہوتی ہے تو پبلشر کو قانونی کارروائی کا حق حاصل ہوگا۔

Library Govt College for Women M. Govt

Serial No 12641

Initial

Date 2006ء : اشاعت

عبدالجبار نے

حاجی حنیف اینڈ سنز پرنٹنگ پریس لاہور

سے چھپوا کر یکین بکس ملتان - لاہور

سے شائع کی۔

قیمت : 175/- روپے

ISBN 969 - 534 - 093 - 8

فہرست

7	مقامین
14	مراقبہ اور اسلام
18	امین کے سائل سے
22	مراقبہ کیا ہے؟
24	اصول نمبر 1: وسیع فکر و نظر
25	قوانین فطرت کا عمیق مطالعہ
27	باہمی انحصار (Interdependence)
29	خود انحصاری اور باہمی انحصار (Interdependence & Interdependence)
30	تعاون کے تسلسل کی ضرورت
32	انسان اور اختیار و ارادہ
34	کاروبار قدرت اور کاروبار حیات
37	مراقبہ اور ہمارے مسائل
38	مسائل کس طرح جنم لیتے ہیں؟
44	عمل اور رد عمل
46	2۔ مراقبہ سب کے لئے ہے
47	پہلے تنقید پھر تعریف
49	مراقبہ سب کے لئے ہے
49	تیسرا قدم: مراقبہ اور مراقباتی لمحے کا ادراک
52	تکبر اور انا پرستی
53	توجہ طلبی
55	جہالت کا استحصال
59	ذہنی شفافیت اور پاکیزگی کی ضرورت
59	مراقبہ، فطرت ہستی
59	فطری اور فطری

60	بھلی قرینہ الٹی دوری
64	مراقبہ کیا ہے؟
65	1۔ مراقبہ بے سوچے حالت کا نام ہے
65	2۔ مراقبہ ارٹاکا کی کشیدگی سے پاک ہے
68	مشاہدہ فکر اور مادے فکر ہونے کا فن
70	بے سکونی ذہن کی فطرت ہے
70	مراقبہ: شعور خالص کا تجربہ
72	مراقبہ: سہولت کے ساتھ
72	تضادات سے سمجھوتہ کرنا سیکھئے
74	اراہ محض اولین دور کی ضرورت ہے
75	خارجی حقائق کو نظر انداز کریں
76	لوگ پریشان کیوں ہو جاتے ہیں؟
77	اندھی تقلید
78	زرائع اور مقاصد کے درمیان فرق
79	مراقباتی شعور ہمارا فطری شعور ہے
81	مراقبہ کو آسان سفر بنانا
83	جسم ہستی کی سرائے ہے
85	مراقبہ اور روحانی لذت
87	مراقبہ: ایک مسرور کن ملکوتی عمل
87	دنیا داری اور روحانیت
91	خواہشات اور توقعات سے جنگ
93	وارثی اور تعلق قلبی
95	اصول نمبر چار: مراقبہ کا ذوق
95	تجربہ معلومات سے افضل ہے
97	سننے کا فن
100	روحانی صحت کیا ہے؟

106	مراقبہ اور باطنی محرکات
108	ظاہری سکون اور باطنی سکون
110	فلسفہ حیات
111	باطنی سفر
113	خارجی لطف اور مراقباتی لطف میں فرق اور تعلق
119	مراقبہ: ایک واردات
121	پانچواں قدم: روحانی استاد کی تلاش
124	فعلی خیر اور زبانی خیر
129	باطنی بینائی کیسے پیدا کی جاسکتی ہے؟
135	باطنی بصیرت کی اہمیت
140	خارجی بصارت کی حد
142	عائب اور حاضر کی حقیقت
149	سراط مستقیم کا چناؤ: باطنی تہذیب کی شروعات
152	چھٹا قدم: سازگار باطنی ماحول کی ضرورت
158	گھریلو ماحول
161	اصول نمبر 7: خواہشات اور خوابوں سے نجات
164	خوابوں کی حقیقت
166	سامی خواب
168	نفسانی لذات خواہشات سے آزادی
170	خواہشات کا احیا اور تکمیل
172	خواہشات سے آزادی: ایک ذہنی حالت
175	خواہشات سے آزاد ہونے کے بعد
177	آٹھواں قدم: روحانی اور دنیوی زندگی میں تخلیقی صلاحیت کی ضرورت
177	تخیل اور تخلیق
180	نوائے سروش
181	تخیل اور حقیقت

182	خود بخیر روحانی تخلیق
187	آشکار تخلیق یا خواہیدہ صلاحیت؟
187	تخلیق ہونا کافی ہے
189	سراج التا شیر حاسیت
189	نواں قدم: روحانی رحمتوں کا استقبال
189	واقعی کی ضرورت
194	نفسِ کثیف کی موت
195	آدابِ فن
196	مراقبے کی اقسام
196	ارتکازی مراقبہ
197	پرمغزیہ تھامت مراقبہ
197	شواسان مراقبہ
200	پہلا مرحلہ
200	دوسرا مرحلہ
200	تیسرا مرحلہ
200	چوتھا مرحلہ
201	چند مفید اشارے
201	میں کون ہوں؟
205	باطنی سکون یا سکوت کا تجربہ
206	وارداتی علم