بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

مراقبہ روح

از

سید عبدالحفیظ شاہ

مراقبہ اگرچہ اصطلاحاً معروف ہے لیکن عملی شکل میں مراقب اپنی اپنی استطاعت کے مطابق کچھ نہ کچھ ماورائے دل کی آنکھوں سے دیکھتا ضرور ہے۔ میرا عملی تجربہ ذرا سا مختلف ہے۔ وہ یہ کے اول تو ذہن کو خالی کرنے کا اہتمام، خواہ کسی آیت کے ورد کا سہارا لیتے ہوئے کوشش کی جائے یا کسی مقام پر توجہ مرکوز کر کے خاطر خواہ نتائج حاصل کرنے کی سعی کی جائے، ہر دو حالت طالب کی ضرورت پوری کر سکتے ہیں۔ لیکن حاصلِ مراقبہ یعنی جسم سے روح کی علیٰحدگی مشکل ہے۔ یکسوئی قلب میرے تجربہ میں حاصل مراقبہ نہیں بلکہ جسم و روح کی علیٰحدگی حاصلِ مراقبہ ہے اور سیر الی اللہ کا ذریعہ ہے۔

اس بات کو میں اس طرح سمجھاؤں گا کہ سوتے وقت روحِ سیلانی اس جسم سے علیحدہ ہو جاتی ہے اور روحِ مقامی انسان کو زندہ رکھتی ہے۔ حالانکہ روح ایک ہی ہے لیکن کردار اسکے دو ہیں۔ پس مراقب جاگتے میں سونے والی کیفیت سے بہت سے باطنی اسرار و رموز سے آشنا ہو کر قرب الٰہی سے وہ انوار وتجلیات حاصل کر لیتا ہے جو کہ مدعائے سالک ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جاگتے میں روح کا وہ کردار کس طرح حاصل کیا جائے۔ شرط اولین یہ ہے کہ جس طرح جسم کی صحت مندی کے لئے تمام غذائی ضروریات پوری کر کے ہی صحت مندی حاصل کی جا سکتی ہے۔ بالکل اسی طرح روح کی توانائی کے لئے طاعات، عبادات، مجاہدات اور ریاضتیں

لازمی ہیں۔ جونہی اعمالِ صالحہ سالک کی عادتِ ثانیہ بنتے ہیں اسکے اثرات محسوس ہونے لگتے ہیں۔ مثلاً کم گفتن، کم خوردن، کم خفتن۔ اس کے باوجود جسم میں وہی توانائیاں برقرار محسوس ہوتی ہیں جو عملاً کھانے پینے سونے سے جسمِ انسانی کو حاصل ہوتی ہیں۔ مزید براں اس عمل کے دوران اچھے خوابوں اور بشارتوں کا سلسلہ شروع ہوجاتا ہے۔ آپ کو ذہن نشین کرانے کے لئے ایک کلیہ عرض کروں۔

جسمِ انسانی کی ساخت کا ایک خاصہ ہے کہ اگر کوئی چیز کم ہوجائے تو وجود کو متوازن رکھنے کے لئے رب تعالیٰ اس کمی کو پورا کرنے کا خود کار اہتمام فرما دیتے ہیں۔ مثلاً کوئی ایک حس جیسے بینائی ضائع ہوجائے تو دوسری حسیات (مثلا لامسہ اور سامعہ) زیادہ ہوجاتی ہیں۔ یا اگر ایک ہاتھ ٹوٹ جائے تو دوسرے کی کارکردگی اور قوت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

جب یہ بات آپ پوری طرح سمجھ لیں تو میری اس بات کو جو کہ میں بیان کرنے والا ہوں سمجھنے میں کوئی تکلف نہ ہوگا وہ یہ کہ انسان کی ساخت اربعہ عناصر پر ہے جو کہ یہ ہیں:

۱) مٹی......۲) پانی......۳) آگ......۴) ہوا

عارف جب روزے رکھتا ہے تو ثقل کم ہوجاتا ہے۔ جب ثقل کم ہوتا ہے تو غضب بھڑکتا ہے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ ایک بھوکے آدمی کا خواہ وہ کیسا ہی حلیم الطبع ہو، بھوک کی وجہ سے اس کا غصہ بڑھ جاتا ہے۔ جب غصہ بڑھ کر نا قابل برداشت ہوجاتا ہے تو انسان رونے لگتا ہے۔ گویا ثقل کم ہوا، آگ بھڑکی اور پھر فوراً آنسو یعنی پانی آگ پر پڑا اور وہ بھاپ بن کر اڑ گیا۔ صرف ہوا باقی رہ گئی۔ اب یہ قوتِ ہوائیہ یعنی صفت ملکوتیہ حاصل ہوگئی گویا کیفیتِ بےوزنی حاصل ہوگئی۔ بعینہٖ جس طرح آپ لاکھوں ٹن لوہے کو ہوا میں اڑتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ اس کی تھیوری صرف طاقتور انجنوں سے بے وزنی (Weightlessness) کی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ ہوئی جہاز اڑتا دیکھ کر آپ چونکہ عادی ہوگئے ہیں اس لئے کوئی تعجب کا اظہار نہیں کرتے لیکن اگر آپ کو کوئی یہ کہے کہ فلاں انسان ایک جگہ سے دوسری

جگہ اپنے آپ کو آنِ واحد میں منتقل کرسکتا ہے تو یقین نہ کریں گے۔

مراقبہ روح کو کچھ اسطرح سمجھ کر یقین کرلیں کہ ہمارا جسم ہماری روح کو لئے پھرتا ہے۔ درصورت دیگر یعنی (Weightlessness) ہونے بعد ہماری روح ہمارے جسم کو لئے پھرتی ہے اور یہی ایک اہم نکتہ ہے جو بیان کیا گیا ہے۔ اس دعا کے ساتھ (ختم کرتا ہوں) کہ اللہ تعالیٰ اس دور فتن میں اور کفر والحاد کی یلغار میں روحانی طاقت حاصل کرنیکے بعد اسلام کی سربلندی کیلئے عارف کو ایک کامیاب مبلغ اور افہام وتفہیم کیلئے موزوں ترین شخصیت بنادے، بشرطیکہ یہ سب کچھ اللہ تبارک تعالیٰ کے دین کی سربلندی کے لئے کرے۔ (آمین)

☆☆☆☆