

فہرست مضمون

۸	تعارف
۱۰	مقدمہ باطل نصب العینوں کی محبت سے بچاؤ کی صورت
باب اول <u>نفس انسانی میں شرکی اتحاد قوت</u> (مولانا رومی کی نظر میں)	
باب دوم <u>مراقبہ اور زندگی کو بد لئے میں</u> اس کا کردار	
۲۸	انسانی معاشرے کا جانوروں سے بدتر منظر پیش کرنا
۲۸	انسانیت سے اس کے اصل جو ہر کی سلبی
۳۰	مراقبہ سے ہمارا مقصود
۳۰	جدید مادی نوعیت کے مراقبوں کی نوعیت
۳۲	بدھمت والوں کا مراقبہ
۳۲	روشنیوں کا مراقبہ
۳۵	اوشو کا مراقبہ

مراقبہ کے نام پر اسلامی شریعت

۳۷	مراقبہ کے فوائد ایک نظر میں
۳۸	دوري کی روشنی
۳۹	انسانی ذہن کے کرشمے
۴۰	سلف کے مراقبہ کی نوعیت و اہمیت
۴۱	مراقبہ کیسے ہو؟ سوال کا جواب
۴۲	ذکر و مراقبہ کی شرعی اہمیت
۴۳	ذکر و مراقبہ کی تاکید کے پس پرده اصل حکمت
۴۴	ذکر و فکر کے ساتھ جسمانی مجاہدے
۴۵	مراقبہ مادی لذتوں سے دستبرداری کی صورت
۴۶	مراقبہ اطاعت میں آنسانی کا ذریعہ
۴۷	مراقبہ اللہ کی بے کس مغلوق کو اپنی دولت میں حصہ دار بنانے کا ذریعہ
۴۸	مراقبہ خود اختسابی کا بہترین ذریعہ
۴۹	ذکر و مراقبہ ظلمات نفس کی دوری کا ذریعہ
۵۰	

۷۶	ساری سرگرمیاں اندر کے جذبات کا عکاس ہوتی ہیں	
۷۷	<u>مراقبہ فرد میں انسانیت کے حوالے سے</u> حسیت پیدا کرنے کا ذریعہ	
۸۰	<u>مراقبہ</u> خوشی و لذت کے لازوال احساسات سے سرشاری کا ذریعہ	
۸۰	صوفی کو انسانیت کے حوالے سے لائق درد	
۸۰	انسانیت کے الیہ پر صوفی کا ماتم کننا ہونا	
۸۱	<u>ذکر و مراقبہ</u> اسلامی تہذیب کی روح	
۸۲	آج کے دور کے بزرگوں کے بارے میں اشکال اور اس کا جواب	
۸۵	<u>ذکر و مراقبہ</u> کے لئے ڈنی سطح کی بہتری کی ضرورت متحرک افراد کے غور و فکر کے لئے	
۸۶	معاشرے میں اسلامی تحرک برپا کرنے کی صورت	
۸۷	<u>ذکر و مراقبہ کے طالب کو درپیش الحجیں</u> اور ان کے حل کی صورت	
۸۸	طالب کو حاصل ہونے والے بعض تجربات و مشاہدے	
۸۹	طالب کے لئے اضطراب سے بچنے کی صورتیں	

۵۳	<u>مراقبہ</u> وقت کے استعمال کا بہتر ذریعہ
۵۷	<u>خود اعتمادی کا بھرمان</u> اور مراقبہ کے ذریعہ اس کا علاج
۵۸	<u>مراقبہ</u> دل و روح کو توانائی فراہم کرنے کا ذریعہ
۵۹	<u>مراقبہ</u> فساد زده عادتوں کی تبدیلی و بہتری کا ذریعہ
۶۲	<u>ذکر و مراقبہ</u> دعویٰ سے دستبرداری کا ذریعہ
۶۲	<u>مراقبہ</u> عبدیت کا سلیقہ سکھنے کا ذریعہ
۶۷	<u>مراقبہ</u> نمہب کی نمائندگی کو صحیح رخ دینے کی صورت
۷۱	<u>ام ذات کا ذکر</u> علم اور حسن سے بہرہ وری کا ذریعہ
۷۲	<u>مراقبہ</u> معاشی جدوجہد میں اعتدال پیدا کرنے کا وسیلہ
۷۵	<u>مراقبہ</u> افراد سے معاملات میں بہتری کا ذریعہ

تعارف

مولانا نور اللہ رشیدی صاحب
(خلیفہ مجاز حضرت شمار احمد خان فتحی مدظلہ)

حافظ محمد موئی بھٹو صاحب سے میرا تعارف تو کافی عرصہ سے ہے، لیکن ان سے دوستانہ مراسم تین چار سال سے ہیں۔ میں نے ان کی تقریباً ساری کتابیں پڑھی ہیں اور ان کی عمرانی میں دور جدید کے سارے ملنکروں کو یکے بعد دیگرے پڑھ رہا ہوں۔ ان کی کتابیں میری ڈائی نشوونما میں بہت معاون ثابت ہوئی ہیں۔ ان کی تحریر سے دل کو ایک قسم کی راحت ملتی ہے، اس کا ایک سبب تو یہ ہے کہ انہوں نے زندگی بھر مطالعہ کیا ہے اور فکر کی دنیا میں ڈوب کر جدید و قدیم فکر سے جو ہر اپنے ساتھ لائے ہیں۔ اس کا دوسرا بڑا سبب یہ ہے کہ اصلاح نفس کے سلسلہ میں اللہ نے انہیں طویل عرصہ تک چلایا ہے اور انہیں نفس کی وسیع دنیا کی سیر کرنے کی سعادت بخشی ہے۔
موصوف ۷۸ سال تک حضرت ڈاکٹر غلام مصطفیٰ خانؒ کی صحبت میں رہے۔ ان کی خصوصی توجہ سے وہ راہ سلوک میں چلتے رہے۔ انہیں بارہ تیرہ سال تک حضرت ڈاکٹر صاحب کی تقریباً روزانہ صحبت حاصل رہی۔ اس سے پہلے وہ چار سال تک نقشبندی سلسلہ کے ایک اور بزرگ سے وابستہ رہے۔ ڈاکٹر صاحب نے انہیں نقشبندی سلسلہ کے سارے اسbaق طے کرائے، لیکن اس کے باوجود انہیں تشقی رہی اور موصوف ڈاکٹر صاحب کے خلیفہ مجاز حضرت مفتی مظہر بقا صاحب سے وابستہ ہوئے، مفتی صاحب کا بھی جلد وصال ہوا، اس کے مغا بعد ان کے دل کو قرار آیا۔ اور وہ حالت سکر سے حالت صحومیں آئے۔

بعد ازاں حضرت ڈاکٹر صاحب کے دو خلفاء حضرت محمد رفیق صاحب اور حضرت سلیم صاحب نے انہیں دوسروں کی تربیت کرنے کے لئے فرمایا۔ اور ذکر و حلقہ کی اجازت دی۔ حضرت سلیم صاحب نے بعد میں انہیں تحریری صورت میں بھی اجازت دی۔

حضرت شمار احمد فتحی صاحب سے ان کا عرصہ سے صحبت کا تعلق تھا، انہیں ۲۰۰۹ء میں ان کی طرف سے بھی چاروں سلسلوں میں بیعت کی اجازت دی گئی اور ۲۰۱۰ء میں موصوف صوبہ

۸۹	گناہوں کے ظلمات سے ہونے والا اضطراب
۹۰	نفس کو مطیع کرنے کے حوالے سے طالب کی فکرمندی
۹۱	مراقبہ کا ملکہ کیسے مستحکم ہو؟
	سوال کا جواب
۹۲	طالب کے لئے رہنمای اصول:
۹۶	روحانی استاد:
	علامات اور آداب
۹۹	روحانی استاد کے طالبوں کے لئے کچھ بنیادی آداب
۱۰۰	نتیجی سالک کو حاصل ہونے والی سعادتیں اور نعمتیں
	باب سوم
۱۰۳	مراقبہ کے فوائد و ثمرات
	باب چہارم
۱۲۲	ذکر و مراقبہ
	کچھ تفسیری نکات
	باب پنجم
۱۳۷	ڈپریشن کا بڑھتا ہوا مرض
	باب ششم
۱۵۲	مغربی مراقبہ

سرحد کے ممتاز بزرگ حضرت مولانا عبدالجی صاحب مظلہ کی صحبت اور ان سے فیض کے لئے راولپنڈی گئے۔ مولانا احسان الحق صاحب جو حضرت مولانا عبدالجی صاحب سے کے خلیفہ مجاز ہیں، ان کی خانقاہ میں بھٹو صاحب پانچ چھ دن رہے۔ حضرت مولانا عبدالجی صاحب نے بھی انہیں خلافت عطا کی۔

حافظ محمد موسیٰ بھٹو صاحب کا کہنا ہے کہ بزرگوں کی طرف سے دوسروں کی تربیت کی اجازت دینا، بہت بھاری ذمہ داری ہے۔ موجودہ دور میں فرد کی قابل ذکر حد تک اپنی اصلاح ہو جائے تو اس سے بڑھکر دوسری سعادتو اور کیا ہو سکتی ہے۔
بھٹو صاحب کی کتابیں اللہ کی محبت اور اس محبت کی طرف بلانے کے دردوسز سے سرشار ہیں۔

مراقبہ کے موضوع پر انہوں نے یہ کتاب ہماری درخواست پر لکھی ہے۔ اس لئے کہ اسلامی اور اسم ذات کے موضوع پر مارکیٹ میں کوئی کتاب دستیاب نہیں، اگرچہ کتاب منحصر ہے، تاہم اس میں بنیادی مباحث شامل ہیں۔ اللہ تعالیٰ اس کتاب کو ہم سب کے لئے نافع بنا دے۔ (آمین)

مقدمہ

باطل نصب العینوں کی محبت سے بچاؤ کی صورت

مراقبہ کے موضوع پر زیرِ نظر کتاب کا یہ تیسرا ایڈیشن ہے، جس میں نئے مضامین بھی شامل ہیں۔ یہ مضامین ”بیداری“ میں چھپ چکے ہیں، اس طرح یہ کتاب اب کچھ زیادہ مختین ہو گئی ہے۔

مراقبہ دراصل اسم ذات کے قلبی ذکر کو کہتے ہیں، اللہ کا اسم ذات ہی کائنات کا اصل جو ہر ہے، اسم ذات کے ذریعہ جب ذکر، قلب اور روح کا حصہ بن جاتا ہے تو نفسی قوتوں پر رحمانی و ملکوتی قوتیں غالب ہو جاتی ہے، جس سے زندگی پاکیزگی کا نمونہ بن جاتی ہے۔

مراقبہ قلب و روح کا حصہ بن جائے، اس کے لئے کافی عرصہ تک نفسی قوتوں سے معركہ آرائی کرنی پڑتی ہے، نفس آسانی سے جان نہیں چھوڑتا اور مراقبہ کے ملکہ کے رسول کے لئے لاشعور میں موجود قوتوں سے سخت جنگ لڑنی پڑتی ہے، نفس سے یہ معركہ آرائی روحانی استاد کی معیت اور سرپستی میں لڑی جاتی ہے، اس کے بغیر نہ تو اندر میں موجود گندگی کے ڈھیروں کی صفائی ہوتی ہے اور نہ ہی نفس مطمئنہ تک رسائی آسان ہوتی ہے۔ موجودہ دور میں ذکر و مراقبہ کے ذریعہ محبوب حقیقی کی معیت کے بغیر فرد و افراد جتنے بھی مصائب و مسائل، داخلی بحران اور روحانی، ذہنی و نفسیاتی امراض کا شکار ہوں کم ہیں۔ ہر انسان کی روح محبوب حقیقی کے لئے بے چین رہتی ہے، روح کی تسلیم مادی لذتوں، آسائشوں کے سامان اور دولت و منصب سے ممکن نہیں ہے۔

موجودہ دور عالمی سرمایہ دار کی مادہ پرستانہ تہذیب کے عروج کا دور ہے، عالمی سرمایہ دار نے اپنی بے پناہ دولت، ٹیکنالوجی، عسکریت، سوچل میڈیا، انٹرنیٹ اور تعلیمی و تربیتی اداروں کے ذریعہ پوری انسانیت کو اس مادی تہذیب کے رنگ میں رنگ دینے کا "کارنامہ" سرانجام دیا ہے، عالمی سرمایہ دار کی ساری صنعت ٹیکنالوجی کا ہدف ہی یہی ہے کہ انسانیت کو حیوانیت کی سطح پر لا کر، اس سے پاکیزہ اور اعلیٰ مقاصد کا شعور سلب کر دیا جائے، اس مقصد کے لئے جو مادہ پرستانہ تہذیب سامنے آئی ہے، اس نے انسانیت سے پاکیزہ اخلاقی اقدار اور لطیف احساسات چھین لئے ہیں، اور خصیص و حیرت مادی چیزوں پر فریغتہ کر دیا ہے۔

چونکہ انسان مادی وجود کے ساتھ روح سے بھی عبارت ہے، بلکہ انسان کی اصل شخصیت روح ہی ہے، جو کائنات میں اسے دوسرا مخلوق سے ممتاز بناتی ہے۔ مادی تہذیب نے روح کے تقاضوں اور اس کے وجود سے انکار کر کے، انسان کو اندر سے ہوکھلا کر دیا ہے اور باطن کی وسیع دنیا میں ٹوٹ پھوٹ پیدا کر دی ہے۔

مادہ پرستانہ تہذیب دراصل نفس پرستی کی قوتوں پر فریغتہ ہونے اور خواہشات کی غلامی ہی کا دوسرا نام ہے، اپنا مفاد، اپنی راحت کا سامان، پیسٹ اور جنس کو معبدوں بنانے کی کاؤشیں ہی اس تہذیب کا اصل ہدف ہے۔

اس ہدف کو انسانیت کا مقصود بنانے کے لئے سارے وسائل جھونکے جا رہے ہیں اور ساری قوتیں صرف کی رہی ہیں۔ چونکہ مادہ پرستانہ تہذیب انٹرنیٹ، سوچل میڈیا اور موبائل کے ذریعہ انسان کے دل و دماغ پر مکمل طور پر رسائی حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئی ہے، اس کامیابی کی وجہ سے انسانی روح بے چین اور انسانی معاشرہ بے شمار ذہنی، نفسی اور اعصابی ییاریوں کا شکار ہو گیا ہے۔

کائنات کی اصل خالق ہستی کو معبدوں بنانے اور روح کے تقاضوں سے انکار کا نتیجہ

اس کے علاوہ دوسرا کوئی نکل ہی نہیں سکتا۔

مسلم معاشرے نے بھی چونکہ اسلامی تہذیب سے دستبردار ہو کر، اپنی انفرادی و اجتماعی زندگی میں مادہ پرستانہ تہذیب ہی کو اختیار کیا ہے، اس لئے ہمارا مسلم معاشرہ بھی تیزی سے فکری انتشار، خود اعتمادی کے بھرائی، اشتغال، جھنچھلاہٹ، سنگ دلی و قساوت قلبی اور دولت دنیا پر فدائیت جیسی ییاریوں کا شکار ہو رہا ہے، بچاؤ کی واحد صورت یہ ہے کہ اللہ کے ذکر اور اس کی مخلصانہ اطاعت کی راہ اختیار کی جائے، اسی سے قلبی اور ذہنی سکون اور صبر و شکر کی نعمت حاصل ہو گی۔

اللہ کے رسول ﷺ کا فرمان ہے کہ فرد دوست کے دین پر ہوتا ہے، اس لئے دوستی کے انتخاب میں اختیاط برتنی چاہئے۔

اس دور میں سوچل میڈیا اور انٹرنیٹ کی دوستی سے پہنچا دشوار ہو گیا ہے۔ یہ دوستی ایسی ہے جو افراد کے دل و روح کے تقاضوں کے حوالے سے بات سننے کی نظام کو اس طرح تشکیل دیتی ہے کہ دل و روح کے تقاضوں کے حوالے سے بات سننے کی استعداد سلب ہو جاتی ہے اور فرد اور افراد عام طور پر پوری زندگی مادیت سے بلند ہو کر سوچنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں، بے یقینی، شدید اضطراب اور کرب و اذیت کے شدید احساسات کے باوجود فرد دوستی کے ان اثرات سے آزاد نہیں ہو پاتا، اس لئے سنھلنے اور محظاٹ ہونے کی ضرورت ہے۔

اس وقت مسلم امت کو جو چینچ درپیش ہے وہ ہمہ گیر نوعیت کا چینچ ہے، اس چینچ سے عہدہ برآ ہونے کے لئے جن چیزوں کی ضرورت ہے وہ درج ذیل ہیں۔ (۱) اخلاص للہیت اور بے نفسی (۲) اللہ اور اس کے رسول کی مخلصانہ اطاعت (۳) اللہ کی ذات پر یقین اور توکل (۴) اسلام اور ملت کے تحفظ و بقا کے لئے جذبہ جہاد (۵) حمیت دین یعنی بُرائی کے خلاف مزاحمانہ جذبہ کا ہونا (۵) دنیا سے استغفار بے نیازی یعنی دنیا سے اپنی

ضرورت کام سے کم حصہ لینا اور تھوڑے پر راضی رہنے کی نفیات کا ہونا، یہ ساری صفات و خصوصیات ایسی ہیں جو اگرامت کے قابل ذکر حصہ میں بھی پیدا ہو جائیں تو مسلم امت نہ صرف درپیش عالمگیر چیلنج سے مقابلہ کی اہل ہو سکتی ہے، بلکہ وہ انسانیت کو مادیت کے طوفان سے نکال کر اس کی بہتر طور پر رہنمائی بھی کر سکتی ہے۔

یہ ساری صفات و خصوصیات ایسی ہیں جو اللہ سے والہانہ محبت کے نتیجہ میں ہی پیدا ہو سکتی ہیں۔ قرآن نے مونوں کی یہی خاصیت بتائی ہے والذین امنوا شد حب اللہ (مُؤْمِنُوا) اللہ سے والہانہ محبت رکھتے ہیں۔ اللہ سے یہ والہانہ محبت ہی اہل اسلام کو جذب جہاد سے سرشار کر سکتی ہے۔ اور یہ محبت ایسی ہے جو علمائے ربانی کی صحبت اور کثرت ذکر و مراقبہ سے ہی پیدا ہوتی ہے امت کا تسلسل یہی ہے۔

چیلنج فکری انتشار، قلب و نظر کے فساد، خود اعتمادی کے بجران اور مادیت، جدیدیت اور نفسی خواہشات پر فدائیت کا ہو یا عالمی کفر اور مادی تہذیب کے علمبرداروں کی امت کے خلاف سازشوں اور اسے نشانہ ستم بنانے کا، ہر طرح کے چیلنج کے مقابلہ کی صورت یہی ہے۔

زیرنظر کتاب میں اس چیلنج کی استعداد پیدا ہونے کے موضوع کے مختلف پہلوؤں پر تفصیل سے روشنی ڈالنے کی کوشش کی گئی ہے۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کتاب کو ہر اعتبار سے نافع بنائے۔ آمین

محمد موسیٰ بھٹو

۲۵ ستمبر ۲۰۱۹ء

باب اول

نفس انسانی میں شر کی اتحاد قوت (مولانا رومی کی نظر میں)

ذکر و فکر و معرفت (بذریعہ صحبت اہل اللہ) دراصل نفس کو مہذب بنانے کی راہ ہے، انسانی جو ہر ہوں سے بہرہ وری کی راہ ہے۔ مادی مفادات سے دستبرداری کی راہ ہے۔ محبوب حقیقی کے لئے اس کی مخلوق سے محبت کرنے کی راہ ہے۔ اپنی شخصیت کے بت سے دستبرداری کی راہ ہے۔ اپنی شخصیت کو محبوب کے عطر سے معطر کرنے کی راہ ہے۔

آج انسانیت سے جو غلطی ہوئی ہے جس کی وجہ سے بھگلت رہی ہے کہ انسانیت بڑے پیکا نہ پر پامال ہو رہی ہے۔ اور انسانیت کا سبق سکھانے اور انسانی حقوق کا درس دینے والی قیادت درندوں کی طرح انسانوں کو چیر پھاڑ ہی ہے اور کوئی پرسان حال نہیں ہے۔ یہ ساری صورت حال انسانی نفس کی نوعیت اور اس کی قوت اور اس کی ساخت کو نہ سمجھنے اور تعلیم و تربیت کے جملہ اداروں سے اس قوت کو سمجھہ کر، اسے مہذب بنانے سے انکار کی روشن کی وجہ سے ہی پیدا ہوئی ہے، جس کا یہ نتیجہ ظاہر ہو رہا ہے کہ عالمی سطح سے لیکر شہر کی سطح تک کے جدید تعلیمی اداروں سے نکلنے والے فنی و تعلیمی ماہرین اور ڈگریوں کے حامل افراد زیادہ سے زیادہ دولت کمانے کے جنون سے بے قابو ہو کر، غریب و بے کس انسانوں پر حملہ آور ہو کر، ان کے جسم سے خون نپھزنے کو اپنا مقصد زندگی قرار دے چکے ہیں۔ چند سکون کی خاطر انسانیت کی اس پامالی کا نام سائنسی، تینیانالوجی اور علمی ترقی رکھنا شرمناک بات ہے۔ عقل اور سمجھ سے کام لینے کی ضرورت ہے۔

انسانیت نے جدید تہذیب کے حامل انسان کے بہت دکھ سے ہیں۔ اب سنبھلنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے سب سے پہلی چیز نفس کی غیر معمولی قوت کو سمجھنا ہے تاکہ اسے مہذب بنانے کی فکر پیدا ہو سکے، اس سلسلہ میں ہم یہاں امت کے بڑے دانا و حکیم مولانا رومی کا نفس کے سلسلہ میں تحریک پیش کرتے ہیں۔ جو مشنوی رومی کے اشعار سے ماخوذ ہے۔ سب سے پہلے اشعار دیئے گئے ہیں۔ اس کے بعد ان کا ترجمہ پیش کیا گیا ہے اور کچھ تشریح بھی کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

آتست راہیزم فرعون نیست ورنہ چوں فرعون او شلمہ ز نیست تیری (نفسانی خواہشوں کی) آگ کے لئے فرعونی ایندھن موجود نہیں، ورنہ وہ فرعونی آگ کی طرح بھڑک رہی ہیں یعنی تیرے پاس وسائلِ اقتدار کی قوت موجود نہیں ہے۔ اگر یہ وسائل موجود ہوتے تو تم فرعون کی طرح دعوائے الوہیت سے باز ہرگز نہ آتے، اور اللہ کی مخلوق کو غلام بنانے سے ہرگز نہ چوکتے۔

نفس اژدها ست او کے مردہ ست از غم بے آلتی افسردہ ست تیرا نفس اژدها ہے، وہ مردہ کہاں ہے، ذرائع نہ ہونے کے غم میں وہ ٹھٹھرا ہوا ہے۔ یعنی نفس کی قوت اژدهے کی قوت سے کم نہیں ہے۔

اپنے نفس کے اژدهے کو مردہ یا بے جان سمجھنا بے وقوفی ہے۔ اگر یہ نفس فی الوقت اژدهے کی طرح لوگوں کو ڈنک مارنے اور اپنے زہر کی منتقلی کے ذریعہ لوگوں کی جان لینے کی کاوشوں میں مصروف و متحرک نہیں، تو اس کا سبب یہ ہے کہ سخت سردی کی وجہ سے وہ ٹھٹھرا ہوا ہے یعنی قوت و وسائل کی کمی کی وجہ سے اس میں وہ سکت موجود نہیں۔ وہ اس انتظار میں ہے کہ اسے قوت حاصل ہو تو وہ اپنے فاسد زہر کے ذریعہ لاشوں کے ڈھیر لگادے۔

گر بیاید آلت فرعون او راہ صد موی و صد ہارون زند اگر وہ فرعون کے ذرائع پالے تو سینکڑوں موی علیہ السلام اور ہارون علیہ السلام جیسی شخصیتوں کی راہ زنی کرنے سے باز نہ آئے۔ یعنی نفس کی "خاصیت" یہ ہے کہ اسے اقتدار اور دولت مل جانے کے بعد اس کا فائدہ فرعونیت تیز ہو جاتا ہے اور دعوائے انانیت، اس کے ہوش و حواس کو سلب کر دیتی ہے۔ اس کے بعد یہ نفس داعیان حق کو اپنی راہ میں رکاوٹ سمجھکر، ان کی راہ زنی کے لئے ہر طرح کی سازشوں اور کاوشوں میں مصروف ہو جاتا ہے۔

می کش او را در جہاد و در قتال مردوار، اللہ سمجھیک الوصال نفس کی اس سرکشانہ جبلت کی وجہ سے) اسے جہاد و قتال میں کھینچ لَا (مردانہ وار ہو کر)

اللہ تعالیٰ اس جہاد کے بدلے میں تجھے اپنے وصال کی دولت عظیمی عطا فرمائے گا۔ "وجاہدو فینا لنه دینہم سبلنا" (جو ہماری راہ میں جدوجہد کرتے ہیں ہم ان کے لئے ضرور راستے نکالتے ہیں) اللہ کا یہ وعدہ ہے، اللہ انسان کی جدوجہد کو بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے، حدیث قدسی ہے کہ تم چل کر میرے پاس آؤ تو میں دوڑ کر تمہارے پاس آؤں۔ اللہ کی اس عطا کو دیکھتے ہوئے راہ حق کے مجاہدوں کو مضرور باتہ طور پر اور والہانہ انداز سے نفسِ مطمئنہ کے سفر کو طے کرنے کے لئے چلنا چاہئے۔

تو طبع داری کہ اورابے جفا
بستے داری در وقار وور وفا
ہر حصے را این تمنا کے رسد
موئی باید کہ اژدها کشد

تم یہ سمجھتے ہو کہ نفس کو سختی (یعنی غیر معمولی مجاہدوں) کے بغیر وقار اور وفا کے رشتہ میں باندھ لو گے۔ ہر کمینے کی یہ تمنا کہاں پوری ہوتی ہے۔ موئی علیہ السلام کا سا ایمان اور ایمانی قوت چاہیے۔ نفس کے اژدهے کو مارنے کے لئے۔

ان اشعار میں مولانا یہ نکتہ بیان فرماتے ہیں کہ نفس کی "خصوصیت" یہ ہے کہ وہ ذکر و فکر کے مجاہدوں کے بغیر مضمحل نہیں ہوتا، جو شخص یہ امید رکھتا ہے کہ نفس کو مخالصانہ عبادت اور انوار ذکر کی کثرت کے بغیر وہ اسے مہذب بنالے گا اور مطبع کریگا تو وہ سب سے زیادہ حقیقت ناشناس شخص ہے، اس لئے کہ نفس کی حیوانیت میں، کثرت ذکر اور کثرت عبادت کے بغیر تبدیلی ہو ہی نہیں سکتی۔

چوں سزاۓ آس بت نفس اور نداند
از بت نفس بتے دیگر بزاد
چونکہ اس نے نفس کے بت کو سزا نہ دی تھی (یعنی اسے تو زانہ تھا) اس لئے اس کے نفس
کے بت سے دوسرا بت پیدا ہو گیا۔

یہاں مولانا نے یہ نکتہ سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ نفس کی خواہشات، جو معبد کی حیثیت رکھتی ہیں۔ اگر اس کی ایک خواہش پر قدغن لگا کر اسے تابع نہیں بنایا جائے گا تو کہ اس ایک خواہش کے لازمی نتیجہ کے طور پر دوسری خواہش طاقتور معبد کی صورت میں سامنے آئے گی، اس

طرح نئی نئی خواہشات سے نئے نئے بت سامنے آتے رہیں گے، جن کی پروش ہوتی رہے گی۔
قرآن نے خود نفس کی خواہشوں کو معمود قرار دیا ہے۔

مادر بہتا بت نفس شاست

زانکہ آں بت ماروانین بت اژدها ست

(تمہارا نفس سارے بتوں کی ماں ہے۔ کیونکہ وہ بت سانپ ہے تو یہ بت اژدھا ہے۔

یعنی بتوں کی پرستش کی اصل بنیاد نفس اور نفس کی قوتیں ہیں۔ دنیا میں جن چیزوں کی بھی پوجا کی جاتی ہے، اس پوجا کا مرکز نفس ہی ہے۔ خارجی بتوں کی پرستش سے زیادہ داخلی بتوں کی پرستش افراد کو انسانیت کے لئے قاتل اور خونخوار بنادیتی ہے۔ جس طرح اژدھا بیک وقت بہت سارے افراد کی ہلاکت کا سبب بنتا ہے۔ جب کہ سانپ کا زہر اژدھا کے زہر کے مقابلہ میں معمولی ہے۔)

بت شکستن سہل باشد نیک سہل

سہل دیدن نفس را جہل ست جہل

(بت توڑنا آسان ہے۔ بہت آسان، جبکہ نفسی قوتوں کو مفتوح کرنے کے کام کو آسان سمجھنا نادانی ہے، نادانی۔ یعنی ہاتھوں کے تراشے ہوئے بتوں کو توڑنا، زیادہ مشکل کام نہیں۔ لیکن نفس کے بتوں کی پرستش سے دستبردار ہونا، سخت مشکل کام ہے۔ ایسا مشکل کام کہ زندگی بھر کی ریاضتوں سے بھی اگر نفسی قوت مفتوح ہو جائے، مہذب ہو جائے تو آسان سودا ہے۔)

صورت نفس از بھوئی اے پر

قصہ دوزخ بخواه با ہفت در

اے بیٹا، اگر جچے نفس کی تصویر کی جتو ہے تو تمہیں جہنم کے سات دروازوں کا قصہ پڑھنا چاہئے۔

یعنی نفس کی حقیقت کی رسائی کے لئے یہ قصہ پڑھنا کافی ہے، جس میں دوزخ کے ساتوں دروازوں سے داخل ہونے والے افراد وہی ہوں گے، جنہوں نے اپنے نفوں کو معمود کی حیثیت دے کر، ساری زندگی آخری حد تک نفس کی پرستش میں برسکی ہوگی۔ یعنی دوزخ کے ساتوں دروازے نفس کی پرستش کرنے والوں کے لئے ہیں۔ یعنی بتوں کی پوجا کرنا بھی تو نفس کی تسلیم کی خاطر ہے۔

ہر نفس مکرے و در ہر مکر زال
غرق صد فرعون بافرعونیاں

نفس کی ہر سانس میں ایک مکروہ فریب پوشیدہ ہے اور اس کے ہر مکر سے سو فرعون وابستہ ہیں۔ جو فرعونوں کے ساتھ غرق ہونے کی راہ پر گامزن ہیں۔ یہاں مولانا نے نفس کی طغیانیوں، اس کی بے لالگ خواہشات اور ان خواہشات کی شہزادی اور اس کے ہولناک نتائج سے واقف کیا ہے، فرماتے ہیں۔ نفس کے اندر سیکڑوں خواہشیں ہیں۔ ہر خواہش اتنی طاقتور ہے کہ اس سے سو فرعون پیدا ہو سکتے ہیں۔ اور نفس کے یہ فرعون اپنے ساتھ اپنے ہزاروں دوستوں اور اپنے ہمنواؤں کو جہنم میں غرق کرنے کی راہ پر گامزن ہیں۔

در خدائے موئی و موئی گریز
آب ایمان را ز فرعونی مریز

(اگر نفس کی سرکش موجودوں و طغیانیوں سے بچنا چاہتے ہو) تو موئی علیہ السلام کے خدا اور موئی کی طرف بھاگ۔ فرعونیت سے اپنے ایمان کی آب ریزی نہ کر۔ یعنی فرعون نفس جو تمہیں ہر وقت باطل اور طاغوت کی سرکش موجودوں اور طغیانیوں میں لے جا کر، تیری کشتشی کو غرق کرنے کا موجب بن رہا ہے۔ اس سے بچنے کی راہ ایک ہی ہے اور وہ ہے موئی اور ہم سب کے خدا اور خدا کے رسول کی معیت اختیار کرنی ہے۔ اس راستے کے علاوہ باقی سارے راستے وہ ہیں، جہاں فرعون نفس کے حملوں سے بچاؤ اور ان سے ایمان کے تحفظ کی کوئی صورت موجود نہیں۔

دست را احمد واحد واحمد بزن
اے برادر وارہ از بوجمل تن

احمد اور احمد سے تعلق پیدا کر، اے بھائی، جسم کے ابھل سے چھکنا را حاصل کر۔ احمد اور احمد یعنی اللہ اور اس کے آخری رسول سے تعلق کے استحکام کی صورت پیدا کر، اللہ اور اس کے رسول سے والہانہ محبت اور آخری شعشعت کے ذریعہ نفسی قوتوں کو جلا دے۔ نفسی قوتوں سے گلوخاصی کی یہی صورت ہے۔ احمد اور احمد سے دل کا راشتہ مستحکم ہونے کے نتیجے میں نفسی بتوں کی پرستش از خود کا عدم ہو جائے گی۔

نفس سو فسطائی آمد می ریش
کش زدن سازو نہ صحت گفتش

نفس سو فسطائی ہے، اس کی سرنش کر، کیونکہ مارنا ہی اس کے لائق ہے۔ نہ کہ اس سے دلیل بیان کرنا۔ یہاں مولانا نے نفس کو سو فسطائیوں کے اس گروہ سے تشیہ دی ہے، جو حق و صداقت اور حقیقت انسان اور کائنات کی توجیہ و تشریع کے لئے مادی عقل ہی کو حرف آخر سمجھتے تھے۔ جس کی وجہ سے وہ خود بھی گمراہ ہوئے تو اپنے جیسے بہت سارے لوگوں کو بھی گمراہی سے دوچار کیا، مولانا فرماتے ہیں کہ جب نفس پر سراپا حیوانیت غالب ہوا اور خواہشات کا غلبہ طاقتور ہو تو ایسی صورت میں نفس کو استدلال پر استدلال دیتے رہنا، اس کی گمراہی میں اضافہ کرنے کے برابر ہے۔ اس لئے کہ نفسی قوتون کا علاج استدلال نہیں ہے، بلکہ اسے مجاہدوں میں لا کر، تجلیات الہی سے اسے مزکی و مصطفیٰ بنانا ہے۔ ذکر و فکر کے میدان میں لائے بغیر اسے استدلال اور قیل و قال کی جتنی بھی غذا دی جائے گی، اس سے عقل کی منطقی صلاحیت میں تو اضافہ ہو جائے گا، لیکن اس سے نفس کی حقیقی استعداد و تاثیر پذیری اور دل اور روح کے اثرات قبول کرنے کی اس کی صلاحیت غیر معمولی طور پر متاثر ہوگی۔ استدلال، قیل و قال اور لچھے دار گفتگو، انوار ذکر اور مخلصانہ عبادت کے مجاہدوں کے مقابلہ میں کوئی حیثیت نہیں رکھتے، ہاں جب انوار ذکر کا کچھ حصہ عقل کو بھی ملنے لگتا ہے تو عقل سلیم بننے لگتی ہے اور سلیم عقل نفس کو مفتوح بنانے، اللہ و رسول کی اطاعت میں دینے کے لئے دل کی معاون بن جاتی ہے۔

لیکن ہر کس مور بیند مار خویش

توز صاحب دل کن استفسار خویش

لیکن ہر شخص کی حالت یہ ہے کہ وہ اپنے (نفس کے) سانپ کو چیزوں سمجھتا ہے۔ تو اپنے (نفس کی قوت) کے بارے میں صاحب دل سے معلومات حاصل کر (کہ تیرا نفس کس حالت میں ہے)۔

خود میں اور خود فراموشی کے عمومی مرض کی وجہ سے عام طور پر ہر فرد کی حالت یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو پاک پور سمجھنے لگتا ہے۔ اسے اپنی ذات، اپنے نفس اور اپنے اندر کوئی خامی و کوتاہی نظر نہیں آتی، البتہ اس کی نظر میں سارے عیوب دوسروں میں موجود ہیں۔ اس نفیسات کے غلبے کی وجہ سے تہذیب نفس اور اصلاح نفس کی راہیں مسدود ہو گئی ہے، معاشرہ اور ریاست، افراد کی اس نفسی سرکشی کی وجہ سے سراپا مسموم ہو گیا ہے۔

مولانا فرماتے ہیں کہ اگر تیرے ضمیر کی حس زندہ ہے تو تجھے اپنے نفس کے بارے میں

صاحب دل خصیت سے معلوم کرنا چاہئے، تو نفسی اعتبار سے کس حالت میں ہے، اس لئے کہ صاحب دل اور عرفان کی حامل خصیت طویل عرصہ تک نفس سے حالت بندگ میں رہ کر، اسے بڑی حد تک مطیع بنانے میں کامیاب ہو جاتی ہے۔ اپنے تحریبات و مشاہدات کی روشنی میں اسے دوسروں کے نفس کے حالات کے مشاہدہ کی صلاحیت سے بہرہ در کیا جاتا ہے۔ اور اسے فراستِ مومونہ عطا کی جاتی ہے۔

معزہ بیند فروزد در آل زمال
بعد ازاں گوید خیالے بود آل

(نفس کی حالت یہ ہے کہ) وہ جب مجذہ دیکھتا ہے تو اس وقت وہ وقتی طور پر خیرہ ہو جاتا ہے، لیکن اس کے بعد وہ کہہ دیتا ہے کہ یہ تو ایک خیال و دوسوہ تھا۔

یہاں مولانا نے نفس کی ایک اور ”خصوصیت“ بیان کی ہے کہ وہ کرامتوں کے دیکھنے کے وقت تو انگشت بدنداہ ہو کر اپنی زبان کو سی لیتا ہے، لیکن تھوڑی دیر بعد جب وہ اس فضا سے باہر آتا ہے تو کہتا ہے کہ یہ سب نظروں کا دھوکہ تھا، مجرہ، کرامت، انوار الہی وغیرہ کوئی چیز نہیں، جو کچھ بھی ہے، بس وہ یہ مادی دنیا ہی ہے۔ مادی دنیا سے ماوری کسی چیز کا وجود نہیں۔

نفس کی ان پر فریب خصوصیات کی وجہ سے لوگوں کی اکثریت اس کی طاقتور خواہشات کے سامنے مطیع ہو کر دین و دنیا کے خرaran سے دوچار ہو جاتی ہے۔

مار شہوت را بکش در ابتداء
ورنه ایک گشته مارت اژدها

نفسانی خواہش کے سانپ کو ابتداء ہی میں پکن دے، ورنہ تیرا یہ سانپ اژدها بن جائے گا (یہاں مولانا نے یہ نکتہ بیان فرمایا ہے کہ تہذیب نفس کے کام کی فکر مندی اور اس کے لئے کوششیں شروع سے ہونی چاہئے، ورنہ جب نفسانی خواہشیں طاقتور صورت اختیار کر کے عادت کا حصہ بن جائیں گی تو ان کی اصلاح دشوار تر ہو جائے گی)۔ آخری عمر میں تو فرد کی حالت یہ ہوتی ہے کہ وہ موت کو سامنے دیکھتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ لیکن زندگی کے پرانے فاسد رنگ ڈھنگ کو بدلتے کے حصے اور بہت سے محروم ہو جاتا ہے۔ نیکی کی طرف اٹھنے والا ہر قدم اس کے لئے مزید فاسد راہ پر دھکیلے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ بعض خوش نصیب افراد کو اس عمر میں بھی نیکی کی راہ پر واپس آنے کی سعادت حاصل ہو ہی جاتی ہے۔ لیکن اکثر و پیشتر افراد، زندگی بھر فاسد راہ پر

ہی گامزن رہتے ہیں۔

کب فانی خواہت ایں نفس خس
چند کسیب خس کنی گندارو بس
تیرا یہ کمینہ نفس فنا ہوجانے والی کمائی چاہتا ہے، آخر تو کب تک یہ کمینی کمائی کرے گا،
چھوڑا ب، بس کر۔

یعنی نفس کی سب سے بڑی "خصوصیت" یہ ہے کہ وہ دنیا اور سامان دنیا پر مجنونہ طور پر
ٹوٹ پڑتا ہے، دنیا کے سلسلہ میں اس کی ہوں نئے جوش و خروش کے ساتھ اٹھتی اور بھڑکتی رہتی
ہے، فرد، اپنی ساری توانائیاں مادی دنیا کے حصول میں ہی صرف کرنے لگتا ہے۔ اس طرح نفس،
فرد و افراد کو قدرت کی طرف سے ملنے والی مہلت عمر کوٹی کے ڈھیر جمع کرنے میں صرف کرنے پر
محجور کرتا ہے۔ مولانا فرماتے ہیں، آخر یہ جھوٹے اور مصنوعی سکے (جو دائی زندگی میں کوئی کام نہ
دے سکیں گے) کب تک جمع کرتے رہو گے، اب بس کرو، اب بہت ہو چکا، اب تو فانی سکون کو
دل میں جگہ دینے کی بجائے دل کو اللہ کی محبت سے سرشار کرو۔

نفس حس گر جویدت کسب شریف
حیله و مکرے بُود آں را رویف

حسی نفس اگر تھے اچھی کمائی کا مطالبہ کرے تو اس کی اس خواہش کے پس پشت کوئی
حیله اور مکرہ ہی کار فرما ہو گا۔ یہاں مولانا نے یہ نکتہ بیان کرنے کی کوشش فرمائی ہے کہ نفس جب،
نفس امارہ کے مرحلہ میں ہوتا ہے تو وہ قابلِ اعتماد ہرگز نہیں ہوتا۔ وہ حق و صداقت اور خیر کے نام
پر کبھی ایسے کاموں پر اکستار ہتا ہے، جس میں خدا پرستی اور تقویٰ کے بجائے نفس پرستی کے جذبات
 شامل ہوتے ہیں، جس میں شہرت اور دکھائے کے کاموں میں زیادہ دلچسپی رکھنا وغیرہ شامل ہے۔
اس لئے نفس کے مکروہ فریب کو سمجھنے کے لئے ہر وقت چوکس رہنا چاہئے۔

برکنی دندان پُر ز مرے ز مار
تا دہد مار از بلائے سنگار

سانپ کے زہر یلے دانت اکھاڑ دے، تاک سانپ سنگاری کی مصیبت سے فَجَ جائے۔
نفس کا سانپ ہر وقت دوسروں کو ڈسنے اور اذیت پہنچانے کی تاک میں رہتا ہے۔ اس کی یہ
جلبت اسے نئی نئی کروٹیں لینے پر محجور کرتی ہے، نفس کی اس جبلت کو ذکر و فکر کے جاہدوں سے

بدل دے، اس کے اندر موجود زہر کے اثرات کو ختم کر دے، تاکہ یہ اس دنیا میں بھی لوگوں کی سزا
سے بچ سکے تو آخرت کی دائی زندگی میں بھی عذاب الہم سے سلامت ہو جائے۔

یقچ نکشد نفس را غل پیر
دامن آں نفس گش را سخت گیر
نفس کو شخچ کا سایہ اور صحبت کے بغیر کوئی چیز نہیں مارتی۔ اس نفس کو مارنے والے کا دامن
معبوطی سے پکڑا لو۔

چوں گیگری سخت آں توفیق ہوست
در تو ہر قوت کہ آید جذب اوست
جب تو اس کا دامن مضبوط پکڑے گا تو یہ اللہ کی توفیق ہو گی اور تھہ میں جو قوت آئے گی
یہ اس کی کشش شمار ہو گی۔

ان اشعار میں مولانا نے اللہ کی یہ سنت بیان کی ہے کہ دنیا میں ہر علم و فن کے سیکھنے کا
طریقہ بذریعہ استاد کے ہے، استاد کی صحبت و معیت کے بغیر کوئی بھی علم و فن سیکھا نہیں جاسکتا،
استاد جو اپنے فن میں مہارت حاصل کرنے کے لئے زندگی کا بڑا حصہ خرچ کر چکا ہوتا ہے۔ وہ
متعلقہ علم و فن کی باریکیاں اس مہارت سے سمجھاتا رہتا ہے کہ بات دل و دماغ کی گہرائیوں میں
اتری چلی جاتی ہے۔ اور مشکل سے مشکل علم و فن کے اسرار و رموز کھلتے چلے جاتے ہیں۔ یہی
صویتِ معرفت نفس اور تہذیب نفس کے کام کے بارے میں ہے۔ شیخ اور عارف عرصہ تک متاز
عارف کی معیت میں اصلاح نفس کے مراحل طے کرنے کی راہ پر گامزن ہوتا ہے۔ طویل عرصے
تک مسلسل ریاضتوں کے ذریعے وہ نفس کو بڑی حد تک مطیع کر چکا ہوتا ہے۔ اب اس کا دل،
انوار ذکر کے خزانہ سے سرشار ہوتا ہے۔ اپنا دل عارف کے حوالے کرنے سے دل کی گہرائیوں
میں فیض کا نزول ہونا شروع ہو جاتا ہے، جس سے طالب کی ایمان و یقین اور محبت خداوندی کی
نئی زندگی شروع ہونے لگتی ہے۔ جوں جوں صحبت کا درانیہ بڑھنے لگتا ہے، اسی حساب سے طالب
کی روحانی و معنوی زندگی میں ارتقاء ہونے لگتا ہے اور اللہ کے ساتھ والہانہ عشق نئی کروٹیں لینے
لگتا ہے۔ آتش عشق میں مسلسل جلتے رہنے سے ہی تہذیب نفس کا عمل آگے بڑھنے لگتا ہے۔ اور
نفسی تو تین آتش عشق میں جلوگتی ہیں۔

یہ سب کچھ اللہ کا فضل خاص ہے۔ بزرگ، فیض کا ذریعہ ہوتا ہے۔ ورنہ فیض کا مرکز منبع

اللہ کی ہستی ہوتی ہے۔ یہ فیض، طالب کی طلب کی بنا پر ہی بزرگ کے ذریعہ سے عطا ہوتا ہے۔
 من ز مکر نفس دیم چیزها
 کو برد از مکر خود تمیزها
 میں نے نفس کے مکر میں بہت ساری چیزیں مشاہدہ کی ہیں، وہ اپنے مکر کے ذریعہ اچھے
 اور مُرے کی تمیز ختم کر دیتا ہے۔ نفس کی سب سے خطرا ناک ادا یہ ہے کہ وہ فرد کو خراب عادتوں کی
 زنجیر میں کھاتا رہتا ہے۔ شروع میں وہ یہ سمجھاتا ہے کہ نیک، حق و صداقت اور فراکش و واجبات کی
 ادائیگی کے لئے زندگی پڑی ہے۔ یہ سارے کام ہوتے رہیں گے، جلدی ہی کیا ہے۔ چنانچہ
 اعمال صالح میں تناقض شروع ہوجاتا ہے۔ یہ تناقض مستقل عادت کی صورت اختیار کر جاتا ہے،
 بدی کی عادت کی پچھلی کالازی نتیجہ نیکی کے ادراک کا سلب ہوجانا ہے اور مُرے اعمال کی برائی کا
 احساس تلف ہوجانا ہے، یہ نفس کا سب سے بڑا فریب ہے، جس میں انسانوں کی اکثریت بتلا
 ہوجاتی ہے۔

وعدہا بدہہ ترا تازہ بدست
 کو ہزاراں بار آنہارا شکست

(نفس تیرے ہاتھ میں تازہ تازہ وعدہ دیتا ہے جن کو اس نے ہزاروں بار توڑا ہے)۔

عمر اگر صد سال خود مہلت دهد
 اوت ہر روزے بہانہ نونہد

اگر سو سال کی عمر بھی میسر ہو تو وہ تمہیں ہر روز نیا بہانہ سکھاتا رہے گا۔ ایک بار نفس پرستی
 کی راہ پر گل جانے کے بعد اگر دل کے انتباہات کو نظر انداز کر دیا گیا تو نفس، دل، روح اور عقل
 پر غالب آنے لگتا ہے اور وہ فرد کو روزانہ مادی دنیا اور مادی حسن کی دلفریبیوں کی نئی نئی راہیں
 سمجھاتا رہتا ہے، فرد کو اگر سو سال کی زندگی بھی نصیب ہو تو زندگی میں نئے نئے نقش اور رنگ
 بھرنے کے اس کے فریب ختم ہی نہیں ہوتے۔

گرم گوید وعدہا نے سرد را
 جادوے مردی بہ بند مرد را
 وہ غلط وعدوں کو درست بتائے گا اور قوت مردی کا جادو مردی کو ختم کر دیتا ہے۔

ان اشعار میں مولانا نے نفس کی اس "خصوصیت" کا ذکر کیا ہے کہ وہ مادی دنیا پر فریفہتہ
 اور فردا ہو کر اس کے حصول کی راہ پر اس تیزی سے گامزن ہے کہ راہ راست پر آنے کے ہزارہا
 وعدے وعید کرنے کے باوجود وہ اس طرف آنے کے لئے تیار نہیں، آخر میں آکر فرد کی یہ حالت
 ہو جاتی ہے کہ نفسی قوتوں کی پرستش کے کام کو برا سمجھنے کے احساس سے ہی عاری ہو جاتا ہے۔
 یہ وہ آخری سزا ہے، جو نفسی خواہشات کی مسلسل پیروی کے نتیجے میں خدا کی طرف سے ملتی
 ہے۔ اللہ ہماری حفاظت فرمائے۔

دوزخ افروخت ہر دے دم فسول
 اے دم تو از دم دریا فروں
 اس نفس نے دوزخ کی آگ بھڑکا دی ہے۔ اس پر پھونک دے۔ اے وہ کہ نیزی
 پھونک دریا کی ہمت سے بڑھ کر ہے۔

اس شعر میں مبتدی طالب کہتا ہے کہ نفسی قوتوں نے تو میری زندگی اجیر کر دی ہے،
 فاسد جذبات کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ ہے، جو ہر وقت اندر سے ابٹا رہتا ہے، اور فاسد
 خیالات کی لہریں ہیں، جواندر میں مسلسل موجز نہیں ہیں، ان نفسی جذبات و خواہشات نے تو میرے
 اندر جہنم کی آگ برپا کر دی ہے۔ ذکر و فکر سے مجنب جذبات تھے کی جائے اور زیادہ شدت سے
 ابھرنے لگتے ہیں۔ ان نفسی قوتوں نے تو میری دنیا و آخرت کی زندگی کو خطرات میں ڈال دیا
 ہے۔ میں جہنم کے بڑھتے ہوئے انگارے اندر سے اٹھتے ہوئے دیکھ رہا ہوں، اے وہ ہستی، جس
 نے پاکیزہ جذباتِ محبت سے جہنم کے ان انگاروں کو سر پا ٹھنڈک میں تبدیل کر دیا ہے، میری چارہ
 جوئی کر کے میرے دل کو بھی انوار سے بھر دے۔

سحر مکار ست و نموده تنے
 دوزخ ست از مکر نموده تنے
 یہ مکار نفس سمندر ہے، جھاگ دکھائی دیتا ہے، دوزخ ہے، مکر سے معمولی دکھائی دیتا ہے۔
 یہاں مولانا نے نفس کی حریت اگینز قوتوں کے بارے میں ایک اور امام حقیقت بیان کی
 ہے، فرماتے ہیں، یہ نفسی قوت بظاہر سیدھی سادی، معمولی اور غیر مضر نظر آتی ہے، لیکن حقیقت
 میں یہ نفس سمندر کی طرح بہت گبرا اور وسیع ہے۔ جس طرح سمندر میں بے شمار مخلوق رہتی

ہے، سمندر اس ساری مخلوق سے بے نیاز ہو کر، اپنی ساری طغیانیوں کے ساتھ رواں دواں ہے، اسی طرح نفس کی اندر ورنی سطح سے ہزارہا دنیا کیں وابستہ ہیں۔ جذبات کے طوفان ہیں، جواندر سے اٹھتے رہتے ہیں، حرص وہوں کی طغیانیاں ہیں، جواندر سے اٹھکر زندگی کو زیر وزبر کر دیتی ہیں۔ غیظ و غضب کے نہ تھمنے والے طوفان ہیں، جوانسانیت کے لئے سم قاتل ہیں، حب جاہ و حب مال کی لہریں ہیں، جو اللہ کی مخلوق کے لئے تباہی کا پیشہ خیمہ بنتی ہیں۔

فرماتے ہیں، ہر انسان کا نفس جو ظاہر معمولی نظر آتا ہے، اس میں شرارت کا اتنا بڑا مادہ موجود ہے کہ یہ اپنے مفادات اور جذبات فاسد کی بنا پر دنیا کو جہنم کا منظر بنا سکتا اور بنا لیتا ہے۔

ہر انسان کے نفس میں یہ ”خاصیت“ موجود ہے کہ وہ قیامت سے پہلے قیامت برپا کر سکتا ہے اور اپنے جیسے انسانوں کو جانوروں کی سطح پر لا کر، ان سے غلامی کے آداب بجا لاسکتا ہے۔ دولت کے ڈھیر بھج کرنے کے حرص کی وجہ سے بنیادی ضرورت کا سامان روک کر، مہنگائی میں اضافہ کر کے، کروڑ ہا غریب انسانوں کے لئے موت و زندگی کے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ دولت کے ارتکاز کے ذریعہ نان شبیہ کے محتاج افراد کو خود کشی پر مجبور کر سکتا ہے۔ اپنی اسلامی ساز فیکریوں کا مال کھپانے اور نتنی میکنالوجی کی فروخت کے لئے قوموں کو ایک دوسرے سے متصادم کر کے جنگ برپا اور عالمی امن کو خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ عالمی سرمایہ دار عرصے سے یہ ساری کار گزاریاں سر انجام دے رہا ہے۔ عالمی سرمایہ دار کے تنقیح میں ملکوں و قوموں کے حکمران، افران، صنعتکار اور تاجر وغیرہ بھی سنگ دل کا آخري حد تک مظاہرہ کر کے، اپنی ہی عوام کا آخری قطرہ پنجوڑ کر انہیں بھوکوں مارنے کی شرمناک کاوشیں کر رہے ہیں۔ اور غیر کی کوئی قوت انہیں ایسا کرنے سے روک نہیں سکتی، حکمرانوں، افراد اور سیاستدانوں کے پاس بیکوں میں اتنی قم موجود ہے کہ اگر اس رقم کا ملک میں صحیح استعمال ہو تو ملک کا ہر فرد خوشحالی سے زندگی گزار سکے، لیکن بڑے لوگوں کا نفس انہیں ایسا کرنے نہیں دے رہا ہے۔ دولت انہیں اتنی عزیز ہے کہ اس کے تحفظ کی خاطر قوم کی تباہی اور ملک کی بربادی بھی قابل قبول ہے۔ یہ ہے اس نفس کی قوت، جس کا مظاہرہ عالمی سطح سے لیکر مقامی سطح تک ہو رہا ہے۔

عام لوگوں کے پاس قوت اور وسائل نہ ہونے کے باوجود اپنے دائروں میں ان کے نفس کی کارستانیاں جاری ہیں، چھوٹی چھوٹی باتوں کو عزت و وقار کا مسئلہ بنا کر گھروں، خاندانوں

اور دوستوں کے درمیان ٹوٹ پھوٹ اور تصادم، غیظ و غضب اور اشتعال میں آ کر، قبیلوں اور برادریوں کے درمیان قتل کے بڑھتے ہوئے واقعات، برداشت کے نقدان کی وجہ سے اداروں، تنظیموں اور جماعتوں کے درمیان باہمی رساشی وغیرہ۔ یہ ساری چیزیں نفس کی کارستانیوں کے مظاہر ہیں۔

نفسی قوتوں کو مہذب بنائے بغیر نفس کی یہ ”خصوصیات“ اور یہ کارستانیاں موجود رہیں گی اور معاشرے کو فساد سے دوچار کرتی رہیں گی، اور بے اعتمادی کا ہجران پیدا کرتی رہیں گی۔

نفس نمرہ ست عقل وجان خلیل
روح در عین ست نفس اندر دلیل
نفس نمرود ہے اور عقل وجان خلیل ہے، روح مشاہدہ ذات میں مصروف ہے اور نفس دلیل میں۔

بیہاں مولانا نے نفس کو نمرود سے تشبیہ دی ہے، جس نے اللہ کے رسول حضرت ابراہیم خلیل کو مادی عقل کے پیانہ سے پرکھا اور اسے عام انسان سمجھکر، اس سے مقابلہ کیا، مولانا فرماتے ہیں، ہر انسان کا نفس عام طور پر نمرود کی ”خاصیت“ رکھتا ہے کہ وہ مادی عقل اور مادی حسون سے بلند ہو کر، دیکھنے اور سمجھنے کی صلاحیت سے قاصر ہوتا ہے۔ مولانا اس عقل کو جو دل کی فیض یافتہ ہے، اسے مشاہدہ دیتے ہیں اور روح کی اس صفت کا بیان فرماتے ہیں کہ وہ مشاہدہ خلیل سے مشاہدہ دیتے ہیں جب مشاہدہ حق میں مصروف ہے۔ روح کی تو اصل غذا ہی محبوب حقیقی کے انوار حسن کا مشاہدہ ہے۔ روح، جب مشاہدہ سے سرشار ہوتی ہے تو چونکہ دل اس کا سب سے قربی اور طاقتوں جزو ہے، اس لئے روح کے اس مشاہدہ حق سے دل بھی منور ہو جاتا ہے۔ روح اور دل پھر اپنے ان انوار کو عقل کی طرف منتقل کرتے ہیں۔ جس سے عقل کی استعداد میں غیر معمولی اضافہ ہو جاتا ہے۔

دل، عقل اور روح کا ذکر کرنے کے بعد مولانا نفس کا ذکر کرتے ہیں کہ نفس کی حالت یہ ہے کہ وہ مشاہدہ حق سے محروم ہونے کی وجہ سے ساری زندگی استدلال اور استدلال کا طالب رہتا ہے۔ ہر نئے استدلال سے اس کی استدلال کی بھوک میں اضافہ ہی ہوتا رہتا ہے۔ وہ استدلال کے سراب میں مسلسل دوڑتا رہتا ہے۔ لیکن اس کی تشفی نہیں ہونے پاتی۔ سبب یہ ہے کہ نفس روح، دل اور عقل کو یعنال بنا کر انہیں مادی کثافتوں سے بھر چکا ہے۔ اور مادہ کے غلیظ پر دوں

نے ان سب کی صلاحیتوں کو مغلوب کر دیا ہے۔ ان نفس کی مادہ سے پرواز بلند ہو تو کیسے ہو؟ اس لئے وہ زندگی بھر مادی استدلال پر ہی قناعت کرنے پر مجبور ہوتا ہے۔ مادی استدلال سے نہ تو نفس کی حیوانیت و دورگی میں کوئی فرق واقع ہوتا ہے اور نہ ہی حقیقی سکون و سکینیت کے اجزاء حاصل ہو پاتے ہیں، یہ صرف بڑے غور و فکر کی بات ہے، بلکہ مضطرب ہو کر نفس کے پھیلائے ہوئے جالوں سے پوری قوت سے نکلنے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے کی ضرورت ہے اور اس مقصد کے لئے خون کے آنسو بہا کر بارگاہ ایزدی سے ملتی ہونا چاہئے کہ وہ ہمیں اس دلدل سے نکال دے۔

مراقبہ

اور زندگی کو بد لئے میں اس کا کردار (مادیت سے بیزار جدید انسان کو دعوت فکر)

موجودہ مادیت پرستی اور دنیاداری کی ہا ہمی اور بڑھتی ہوئی مادی سرگرمیوں میں انسانیت کا جو سب سے بڑا نقصان ہوا ہے، وہ یہ ہے کہ اس سے اس کا اصل جوہر اور رازِ حیات سلب کر دیا گیا ہے۔ اس کا نتیجہ ہے کہ مالدار ہو یا غریب، حکمران ہو یا آفیسر، عالم ہو یا جاہل، دانشور ہو یا غیر جاہل، داشت، سب شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہیں اور ساری، علمی، سائنسی اور مادی ترقی، خوشحالی اور سامان تعمیش ولذت کے ڈھیر ہونے کے باوجود انسانیت مایوسی اور قحطیت کا شکار ہے اور عالمی سطح سے لے کر شہر اور محلے کی سطح تک باہمی تصادم اور تکراو کی فضا ہے، اہل سیاست ایک دوسرے سے متصادم ہیں۔ صنعت کار، صنعت کار سے حالت تکراو میں ہے، دانشور، دانشور سے شاکی ہے۔ مولوی، مولوی سے بیزار اور صرف آراء ہے۔

انسانی معاشرے کا جانوروں سے بدتر منظر پیش کرنا

نفسانی، حررص وہوں اور چیننا جھٹی کی ایسی فضا پیدا ہو گئی ہے کہ انسانوں کی دنیا جانوروں بلکہ درندوں سے بدتر منظر پیش کر رہی ہے۔ قیامت سے پہلے قیامت کا منظر برپا ہے۔ سکون ایسا رخصت ہو گیا ہے کہ نہ تو گھروں میں سکون ہے، نہ بازار، دفتر، اسکول و کالج، تجربہ گاہوں اور لیہاریوں میں۔

انسانیت کی یہ حالت ایسی ہے جو قابلِ رحم ہے، جس پر کائنات کی ہر چیز ماتم کننا ہے، اس نے کہ ساری کائنات انسان کے استفادہ کے لئے ہی بنائی گئی تھی اور انسان کی تخلیق کسی بلند و برتر اور پاکیزہ و اعلیٰ وارفع مقصد کے لئے تھی۔

انسانیت سے اس کے اصل جوہر کی سلبی

جدید دور کا سب سے بڑا الیہ (جس سے انسانیت کی یہ حالت زار ہوئی ہے) وہ یہ ہے

کہ انسان کو خالص مادی مخلوق بلکہ ترقی یافتہ جانور سمجھ کر سارے علوم و فنون اور سارے ریاستی نظام اور ابلاغ کے جدید ترین ذرائع کے ذریعہ انسان کے ان مادی، حیوانی و جلی جذبات کو مشتعل کرنے اور انہیں آخری حد تک ابھارنے اور اس کی شہوانیت کو برائیگیت کرنے اور ایک دوسرے کو پاپاں کر کے زندگی کی دوڑ میں آگے بڑھنے کی روح پھوٹی چارہ ہی ہے اور اس کی تربیت دی جا رہی ہے، تعلیم و تربیت اور ذہن سازی کے سارے ادارے شب و روز یہی کام سرجنام دے رہے ہیں۔

انسانیت سے اس کا اصل جوہر (جو معنوی اور حقیقی روحانی زندگی سے عبارت ہے) سلب کرنے کے بعد انسانیت کا حشر اس کے علاوہ دوسرا ہو بھی کیا سکتا ہے۔

جب سے دنیا کی سیاست و امامت انسان کی اصلاحیت اور اس کی حقیقت کو نہ سمجھنے والے مادی انسانوں کے حوالے ہوئی ہے، تب سے انسان اس حالت زار سے دوچار ہے۔ تعلیم و تربیت کے تیز ذرائع، پرنٹ میڈیا اور الیکٹرائیک میڈیا کی غیر معمولی ترقی اور ہر فرد کی، اس تک رسائی کی وجہ سے مادیت پرستی کی طوفان خیز لہروں میں خوفناک حد تک اضافہ ہوا ہے۔ اب تقریباً معاشرے کے ہر فرد کا ہدف مادی دنیا کی ترقی و خوشحالی بن کر رہ گیا ہے، اور افراد کی تقریباً ساری سرگرمیاں اس مادی ہدف کی نذر ہو رہی ہیں۔

اللہ کی دھرتی کو مادی مقاصد کے لئے انسانوں کے خون سے لبریز کرنے، انسانوں کو ذیل و پاپاں کرنے، انسانوں کی بڑی اکثریت کے خون پسینے کی محنت سے عیاشی کے محل تعمیر کرنے اور دولت کے ڈھیر جمع کرنے اور قدرت کے وسائل اور اس کے خزانوں کو قدرت ہی کے مقاصد کے خلاف استعمال کرنے کی کاوشیں ایسی ہیں، جس کے نتائج نہایت خوفناک ہیں۔

معاشروں اور افراد کو اس بحران سے نکالنے کے سلسلہ میں محبوب حقیقی کا ذکر، اس کی یاد اور اس کا مراقبہ جو کردار ادا کر سکتا ہے۔ وہ نہایت فیصلہ کن ہے۔ ذکر و مراقبہ کی اس اہمیت اور انسانوں کی تبدیلی کے سلسلہ میں اس کے اس کردار کو نہ سمجھنے کی وجہ سے انسانیت مادیت پرست قوتوں سے پاپاں ہو کر خسaran سے دوچار ہے۔ ہمارا زیر نظر مقالہ ذکر و مراقبہ کے افادیت کے موضوع پر ایک اہم کاوش ہے۔ اللہ کرے اسے پڑھنے اور اس سے استفادہ کی صورت پیدا ہو۔

مراقبہ سے ہمارا مقصود

جب ہم مراقبہ کی بات کرتے ہیں تو اس سے ہمارا مقصود نہ تو بدھ مت کا مراقبہ ہوتا ہے نہ عیاسیت، ہندو مت اور جدید طرز کا مغربی مراقبہ اور نہ ہی روشنی کے تصور کا مراقبہ۔ ہمارا مقصود رسول اللہ ﷺ کا مراقبہ ہوتا ہے، جس کی شروعات آپ نے غار حراء سے کی تھی۔ اس مراقبہ کے آخر میں آپ پر وحی کا نزول ہوا تھا، اور وحی کے ذریعہ عقائد و ایمانیات کے ساتھ ساتھ ساری اسلامی شریعت نازل ہوئی۔

مراقبہ سے ہمارا مقصود اللہ و رسول اور آخرت جیسے عقائد کی تصدیق کر کے، اسلامی شریعت کو ہدف بنا کر راہِ محبت و راہِ سلوک کے ذریعہ نقشی قوتوں کو پاپاں کر کے، انہیں اللہ و رسول کے تابع کرنا ہے۔ اور ہر طاغوت کی نفی کر کے، مادیت پرستی کے بتوں کو توڑ کر توحید خالص اور صبغۃ اللہ (اللہ کے رنگ کو) مستحکم کرنا ہے، تیز مراج اور ذہنیت کی تشكیل اس طرح کرنی ہے کہ اللہ کے کنبے یعنی اس کی مخلوق کی بھلائی و بہتری عزیز تر بن جائے اور سالک، اللہ کی مخلوق کی حالت زار پر سوز و درد اور تحرک سے سر پا پر شرار ہو جائے۔

جدید مادی نوعیت کے مراقبوں کی نوعیت

موجودہ دور میں عالمی سرمایہداروں نے سارے ممالک کے مقامی سرمایہداروں اور حکمرانوں کے اشتراک سے ایسا ماحدول پیدا کر دیا ہے، جس میں اللہ کی ساری مخلوق ان کے لئے دولت کرانے کا ذریعہ بن کر رہ گئی ہے۔ دنیا بھر کے اربا انسان سارا دن سخت محنت کر کے گھروں کو اس طرح واپس لوٹتے ہیں کہ ایک تو سرمایہداروں کی نئی نئی ایجاد کردہ اشیاء کی حرص، حل من مزید ہو جاتی ہے۔ دو میں یہ کہ معاش کے لئے شدید محنت سے اعصاب، نفسیات اور ذہن تھکاؤٹ سے شل ہو جاتا ہے۔ سرمایہداروں نے لوگوں سے سچی مذہبیت اور اس کی روح تو پہلے ہی سلب کر لی تھی۔ اس طرح کے حالات میں دنیا بھر کے انسان بے پناہ نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو کر معاشی سرگرمیوں کے معاملہ میں پست حالی کا شکار ہوتے جا رہے ہیں۔

مادیت کے بڑھتے ہوئے اس ماحدول میں مادیت پسند نفسیاتی ماہروں نے انسانی نفسیات پر تحقیق کر کے، اس کا جو حل نکالا ہے، وہ مراقبہ ہے، لیکن ان کے مراقبہ کے تجزیہ و تحلیل سے معلوم

ہوگا کہ اس مراقبہ کی نوعیت خالص مادی نوعیت کی ہے۔ اس کا مقصد مادی مقاصد کے لئے فکری تو انائیوں کو جمع کرنا ہے اور ذہن کا کسی بھی مادی چیز پر انتہا کر کے، اسے ایک مرکزی نکتہ پر لانا ہے، تاکہ مادی جدوجہد سے تحک کر چور ہونے والے انسان اور بے پناہ مادی مسائل کے شکار انسان کے فکری انتشار اور ذہنی دباؤ سے بچاؤ کی صورت پیدا ہو سکے اور وہ رسمانیار کے لئے اشیاء کی ازسرنو تیاری اور ان کی اشیاء کی خریداری کے لئے پوری تو انائی کے ساتھ متحرک ہو سکے۔ مادی نوعیت کے اس مراقبہ سے روحانیت حاصل ہو سکے، روحانی قوتیں ابھر سکیں، دنیا کی حرص و ہوس کم ہو سکے، کردار میں انسانیت کی شان پیدا ہو سکے۔ فرد و افراد، مادی مقاصد سے بلند ہو کر پاکیزہ اخلاقی قدروں سے بہرہ ور ہو سکیں، ممکن نہیں۔ اس لئے جدید نوعیت کا مراقبہ افراد کے لئے ہر پھر کر دنیا اور مادی جدوجہد ہی کے راستے کھولنے اور مادی مقاصد کے لئے تو انائیوں کے استحکام ہی کا ذریعہ بتتا ہے۔

افسوں کی بات یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں بھی مغرب کی نفیتی ڈاکٹروں کی طرف سے ذہنی اور نفیتی بیماروں سے ہزاروں روپے فیں لیکر، ان سے مادی نوعیت کے اس مراقبہ کی مشقتوں کرائی جاتی ہیں۔ ہمیں اس بات پر اعتراض نہیں ہے کہ مریضوں کا علاج کیوں کیا جاتا ہے۔ ہمارا تو کہنا یہ ہے کہ کاش کہ ہمارے یہ مسلمان ڈاکٹر اسم ذات کا ذکر جو مسلمانوں کی میراث ہے، جس سے فرد و افراد ذہنی دباؤ کے ساتھ ساتھ بے پناہ روحانی سرت کے احساسات سے بھی سرشار ہونے لگتے ہیں، جس سے مادہ پرستی اور حرص و ہوس کے بت ٹوٹنے لگتے ہیں، اس میں مہارت حاصل کر کے، اس کے تحت نفیتی مریضوں کا کامیاب اور درپا اڑات کا حامل طریق علاج اختیار کریں۔ اثرنیٹ پر ہزارہا ویب سائیٹس مراقبہ کی تفصیلات سے بھری ہوئی ہیں۔ ان سب کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ مراقبہ کی ان ساری مشقتوں کا حاصل یہ ہے کہ انسان کے ذہنی دباؤ کو کم سے کم تر کیا جائے اور اسے اس قبل بیایا جائے کہ وہ زیادہ بہتر طور پر اور زیادہ ذہنی تو انائی کے ساتھ مادی جدوجہد میں مصروف ہو سکے اور دنیا کے ثرات سے بہرہ ور ہو سکے۔

مراقبہ کا یہ استعمال دور جدید کے اس الیہ اور بحران کو ظاہر کرتا ہے کہ جدید انسان کی پرواز مادی دنیا سے بلند ہو کر، انسانیت کی اصلاحیت اور اس کی خود شعور ہستی یعنی روح اور اس کی تسکین کی طرف آنے کے لئے ہی تیار نہیں۔ انسانیت کے اس الیہ پر خون کے آنسو ہی بہائے جا سکتے

ہیں۔

بدھ مت والوں کا مراقبہ

بدھ مت مذہب ایسا ہے، جس کی بنیاد ہی مراقبہ پر ہے۔ ہزاروں سال گزر جانے کے باوجود ان کے ہاں مراقبہ کا اہتمام اب تک موجود ہے۔ دنیا کے مختلف ممالک میں پھیل جانے کی وجہ سے مختلف ممالک میں ان کے مرکز ہیں۔ جہاں باقاعدہ مراقبہ کے پروگرام ہوتے ہیں۔ حرمت کی بات یہ ہے کہ نیپال، اور یوپ کے مختلف ممالک میں ہر ماہ کے ابتدائی اور آخری عشرہ میں اس طرح کے بڑے پیمانہ پر پروگرام ہوتے ہیں۔ جہاں مراقبہ کا ذوق رکھنے والے افراد قیام کرتے ہیں، ان کی رہائش اور طعام کا بھی انظام کیا جاتا ہے اور ۲۴ گھنٹوں میں نیند، آرام اور چائے کے وقفہ کے علاوہ باقی سارے اوقات مراقبہ میں صرف ہوتے ہیں۔ یومیہ کے اس مراقبہ کا دورانیہ بارہ گھنٹے کا ہوتا ہے۔

ان کے پروگراموں کی تفصیل اٹھرنیٹ کی ویب سائیٹ پر موجود ہے۔

ہمارے ایک دوست کے قربی عزیز جواہر میں کسی ٹیکنیکل کالج کے پرنسل ہیں۔ انہیں بدھ مت کے مراقبہ کے پروگرام میں شریک ہونے کا اشتیاق ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ نیپال میں جہاں بدھ مت والوں کا غلبہ ہے، وہاں بدھ مت کی مذہبی تنظیم کی طرف سے ہر ماہ کے پہلے اور آخری عشرے میں دس دن کے مراقبہ کا مستقل پروگرام ہوتا ہے۔ اس ادارے کی طرف سے یہی پروگرام مغربی ممالک کے تقسیماً ہر دارالحکومت میں بھی باقائدگی سے ہوتا ہے۔ اس سال نیپال کے ابتدائی عشرے کے پروگرام میں وہ بھی شریک ہوئے۔ مراقبہ کی نشست ایک بڑے ہال میں تھی۔ وہاں ایک طرف خواتین کے لئے بیٹھنے کا انظام تھا تو دوسری طرف مردوں کا۔ یومیہ مراقبہ کا دورانیہ تقریباً ۱۲ گھنٹہ کا تھا۔ ہر دو دھائی گھنٹے کے بعد وقفہ ملتا تھا، تاکہ ذہنی تھکاوٹ کی دوری کی صورت پیدا ہو۔ یہ وقفہ، چائے، کھانے، آرام وغیرہ کا بھی ذریعہ ہن جاتا تھا۔ میرے سوال کے جواب میں موصوف نے بتایا کہ مراقبہ میں شریک ہونے والے افراد کو جن چیزوں کی سختی سے ہدایت کی گئی تھی، ان میں یہ چیزیں شامل ہیں۔ ایک دوسرے سے رابطہ نہ رکھیں، گفتگو نہ کریں، نہ ایک دوسرے کی طرف دیکھیں، نہ ہی چٹ کی صورت میں کسی کو پیغام بھیجیں، اپنے کام سے کام رکھیں، جس مقصد کے لئے آئے ہیں، اس کے لئے مکمل طور پر یکسو ہو جائیں۔

میرے دوسرے سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا کہ مراقبہ میں خدا کے تصور یا اللہ کے نام کے ذکر کے بجائے بس آنکھیں بند کر کے بیٹھنا ہوتا تھا۔ شروع کے دو چار دن شدید فکری انتشار کے نذر ہو گئے۔ لیکن آخری پانچ سات دن میں خیال میں کیسانیت پیدا ہونے میں مدد ملی، جس سے دوسروں کی طرح مجھے بھی کافی فائدہ ہوا۔ میں نے ان سے سوال کیا کہ خدا کے تصور یا اسم ذات کے مراقبہ کے بغیر خالی مراقبہ سے تمہیں جو فائدہ حاصل ہوا، کیا تم اس کی نوعیت بتا سکو گے؟ اس کا کہنا تھا کہ ذہن میں خیالات کے دباؤ میں کمی واقع ہوئی اور مرسٹ کا احساس غالب ہوا۔ میں نے ان سے عرض کیا کہ جن لوگوں کے ہاں خدا، رسالت اور آخرت کا عقیدہ نہ ہو، ان کے مراقبہ میں شرکت سے فائدہ اٹھا کر، محض مرسٹ کی خاطر تم نے اپنے ایمانی عقائد کا جو نقشان کیا، کیا تمہیں اس کا کچھ احساس ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ مجھے ایمانی عقائد کی اہمیت کا علم نہیں، میں تو سمجھتا ہوں کہ اصل پیڑ اندر کا سکون ہے، جو وہاں جا کر مجھے کسی حد تک حاصل ہوا۔

مسلمان کی حیثیت سے ہمارا بنیادی سرمایہ خدا، رسول اور آخرت پر ایمان ہے اور اسلامی شریعت کے احکامات ہیں، جو قرآن و سنت میں محفوظ ہیں۔ تیسرا بنیادی چیز تہذیب نفس اور باطنی پیاریوں کی اصلاح ہے۔ ہمارے مراقبہ کا اصل ہدف ایمانی عقائد کو مستحکم سے مستحکم کرنا، اللہ کی ہستی پر بے پناہ اعتماد کا پیدا ہونا اور اسلامی شریعت پر اخلاص واستقامت سے چلنے کی استعداد اور قوت کا پیدا ہونا ہے۔ جس مراقبہ میں یہ بنیادی اہداف موجود نہ ہوں، وہ مراقبہ، ہنہی سکون، ارتکاز قوت اور مادی کاموں کو خوش اسلوبی سے سرانجام دینے میں کتنا ہی معاون و مفید ثابت کیوں نہ ہو، لیکن وہ مراقبہ بے غرضی، لمحیت، بے نفسی، اللہ سے محبت کے احتکام، اللہ کی رضا کی خاطر زندگی گزارنے اور آخرت میں ملاقات کی تیاری جیسے بنیادی مقاصد میں معاون ثابت نہیں ہوتا۔ اس لئے کہ اس طرح کے مراقبہ میں سرے سے یہ مقاصد شامل ہی نہیں۔

بدھ مت کے مراقبہ میں تو پھر بھی منہب کے اجزاء کسی نہ کسی حد تک موجود ہیں۔ لیکن اہل مغرب کی کا جدید نوعیت کا مراقبہ تو خالص مادی نوعیت کا ہے اور مادی مقاصد کے حصول کا ایک ذریعہ ہے۔ بدھ مت کے بانی گوم بده کی شخصیت کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنے وقت کے نبی تھے۔ اللہ کے رسول یا نبی کے علاوہ کسی دوسری شخصیت کو اتنا دوام حاصل ہونا ممکن نہیں کہ ہزاروں برس گزر جانے کے باوجود اس کے پیروکار لاکھوں کروڑوں کی تعداد میں موجود ہوں۔ یہ مغربی محققوں کی بدلتی ہے کہ انہوں نے اللہ کی اتنی برگزیدہ شخصیت کی اس حیثیت کا

سرے سے انکار کیا ہے، جس طرح عیسائیت کے ہاں، تین خداوں کا تصور عام ہو گیا، حالانکہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام خالص توحید کا پیغام لے کر آئے تھے۔

یہ بھی الیہ ہے کہ وقت گز نے کے ساتھ ان کی اصل تعلیمات مسخ ہو گئیں اور ان کی تعلیمات سے خدا کا تصور تک غائب ہو گیا۔ فرانس کے مشہور مورخ موسیٰ لیبان نے اپنی کتاب ”تمدن ہند“ میں گوتم بدھ کے بارے میں مغربی محققوں کی تحقیق کو غلط ثابت کرنے کی کوشش کی ہے۔ ہماری نظر میں ان کا موقف صحیح ہے۔

روشنیوں کا مراقبہ

جدید مغربی مراقبہ سے متاثر ہو کر ہمارے ہاں ایک شخصیت کی طرف سے اسم ذات کے مراقبہ کی بجائے روشنیوں کے مراقبہ کا سلسلہ شروع کیا گیا ہے، اگرچہ روشنیوں کے تصور کے استحضار سے خیالات ایک مرکزی کلنش پر آنے لگتے ہیں اور فرد و افراد اپنے آپ کو روشنیوں سے سرشار محسوس کرنے لگتے ہیں، اس طرح کی روشنیوں کے مراقبہ سے کچھ بہتر خواب اور کشف بھی ہونے لگتا ہے۔ اور افراد اپنے آپ کو بالا پھلا کر مسائل کی دلدل سے لکھتا ہوا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ روشنیوں کے مراقبہ والی شخصیت کی طرف سے متعدد مقامات پر مراقبہ ہاں بھی بنائے گئے ہیں۔ خواتین و مرد حضرات کا ان شخصیت کی طرف رجوع بھی ہے، موصوف نے ”مراقبہ“ کے نام سے کتاب بھی لکھی ہے۔ لیکن یہ ساری کتاب روشنیوں کے مراقبہ کے تصور، اس کی تفصیل اور اثرات کے ذکر پر مشتمل ہے۔

معاشرے کی موجودہ اخلاقی زیبوں حالی اور بڑھتے ہوئے ڈنی دباو کی حالت میں افراد معاشرہ کو جس شخصیت کی مستحقی ہے۔ لیکن ان شخصیت کی طرف سے سلف صالحین کے ورشہ ہے۔ اس پر وہ شخصیت تحسین کی مستحقی ہے۔ لیکن ان شخصیت کی طرف سے ملکہ زندگی کے ورشہ اس ذات کے ”مراقبہ“ کی صورت کو بگاڑ کر اسے روشنی کے مراقبہ تک محدود کیا گیا ہے، پھر مراقبہ سے اسلامی شریعت اور افراد معاشرہ کی اسلامی بنیادوں پر تربیت کے کام کو جس طرح نذر انداز کیا گیا ہے یا اسے ثانوی حیثیت دی گئی ہے، اس نے علمی حلقوں میں سرے سے مراقبہ ہی کو تنازعہ بنا دیا ہے۔

موصوف کی طرف سے ہونے والے مراقبوں میں عورتوں اور مردوں کی مخلوط مجلس کا

اهتمام ہوتا ہے۔ پر دے کا نہ صرف اہتمام نہیں ہے۔ بلکہ اس کی حوصلہ شگفتی کی جاتی ہے۔ نماز کے بارے میں یہ تصور ہے کہ مراقبہ خود ہی نماز ہے۔ اس لئے نماز قضا ہوتی ہے تو کوئی ہرج نہیں ہے، البتہ روزانہ کا مراقبہ قضا نہ ہونے پائے۔ یقیناً نماز کا انکار نہیں ہے لیکن نماز کی اہمیت بھی موجود نہیں۔ تیرا بڑا نقش جو روشنیوں کے مراقبہ کی اس شخصیت کے حلقة میں موجود ہے، وہ یہ ہے کہ ان کے حلقة سے وابستہ افراد کا ڈنی مزاج، اسلامی مزاج شریعت سے ہم آہنگ مزاج اور حقیقی بزرگوں کے پیدا کردہ مزاج سے عدم منابع رکھنے والا مزاج ہوتا ہے۔
جہاں پرده نہ ہو، والڑھی جیسی سنت کا اہتمام سرے سے نہ ہو۔ قرآن و سنت کی تعلیم اور اسلامی احکامات کا ذکر نہ ہو۔ ساری فکر کا مرکز روشنیوں کے مراقبہ اور اس کے فوائد و اثرات پر مشتمل ہو، وہاں افراد کی دینی بنیادوں پر تربیت ہو تو کیسے ہو۔

مراقبہ کے نام پر ہونے والے ان سارے نقائص کا بنیادی سبب یہ ہے کہ صاحب موصوف دینی علم، قرآن و سنت کے علوم اور سلف صالحین کے علوم سے آشنا ہی نہیں۔ اگر وہ سلف کے قرآن و سنت اور روحانیت پر مشتمل علوم سے واقف ہوتے تو وہ مراقبہ سے اسم ذات کے تصور کو نکالنے اور اپنے مریدوں کی غلط تربیت کرنے کی حماقت کے مرتكب ہرگز نہ ہوتے۔
صاحب موصوف کے برادر بزرگ مولانا محمد ادريس صاحب حضرت مولانا عبدالغفور مدینی کے خلیفہ مجاز تھے۔ وہ فرماتے تھے کہ ہمارے بھائی نے جو سلسہ شروع کیا ہے، وہ اسلامی شریعت سے متصادم ہے اور ہماری کوششوں کے باوجود وہ اس غلط راہ سے بازاً نے کے لئے تیار نہیں۔

اوشو کا مراقبہ

بیسویں صدی کی آخری دو تین دہائیوں میں مراقبہ کے نام پر جس شخصیت نے تہلکہ مچایا تھا اور مغرب کے ہزاروں نہیں، بلکہ لاکھوں افراد کو اپنی طرف متوجہ کیا تھا، وہ گرو جنگ کی شخصیت تھی۔ گرو جنگ سکھ تھے، اور بھارت کے تھے، وہ فاسفینہ ذہن کے حامل تھے، مراقبہ پر انہوں نے غیر معمولی محنت کر کے اپنی شخصیت میں ایسی مقناطیسی کشش پیدا کر لی تھی کہ اس کے آشم میں ہر وقت ہزاروں افراد رہتے تھے۔ حد یہ ہے کہ ان سے متاثر ہونے والے افراد کی اکثریت مغربی ممالک کے جدید تعلیم یافتہ افراد کی تھی، جو سکون کے مثالی تھے۔
گرو جنگ نے امریکہ میں بہت بڑا سینٹر قائم کیا تھا، جہاں مراقبہ کا مستقل پروگرام ہوتا

تھا، اس موضوع کے سارے پہلوؤں پر ان کی تقاریر ہوتی تھی۔ مراقبہ کو انہوں نے دولت کمانے کا بہت بڑا ذریعہ بنایا تھا، مراقبہ میں شریک ہونے والوں سے بھاری فیس لی جاتی تھی، وہ ارب پتی بن گئے تھے، ان کے اپنے جہاز تھے۔

گرو جنگ جسے ان کے پیروکار اوشو کے نام سے موسوم کرتے تھے۔ اوشو ملکہ قسم کا آدمی تھا، خدا کے وجود کا قائل نہیں تھا۔ اوشو فکری طور پر فراید کے فکر سے متاثر تھا، اس کا کہنا تھا کہ انسان دنیا میں عربیاں حالت میں آیا ہے، اس لئے اسے لباس پہنانے کی ضرورت نہیں۔ دنیا میں بڑھتی ہوئی جنسی بیماریوں کا واحد علاج یہ ہے کہ مرد و عورت کو عربیاں حالت میں رکھا جائے اور ایک دوسرے سے جنسی لذت حاصل کرنے کی مکمل آزادی دی جائے۔

ان نظریات کی حامل شخصیت کا مراقبہ جس نوعیت کا ہو سکتا تھا، اس کا اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ وہ خالص مادی نوعیت کا مراقبہ تھا یعنی کسی بھی مادی چیز کا تصور جما کر ذہن کے سارے خیالات کو اس مرکزی خیال کے کنٹرول میں دیا جائے، اس طرح کے مراقبہ کی مشقوں سے فکری انتشار اور خلفشار سے بچنے کی صورت پیدا ہوتی ہے۔ مادیت سے بیزار افراد کے لئے اوشو کا یہ مراقبہ سکون کا بہت بڑا ذریعہ تھا، جس کی وجہ سے اہل مغرب نے ان پر دولت چھاؤ رکر دی تھی۔ اوشو کی آشم میں مرد و عورتیں مخلوط رہتی تھی اور انہیں آپس میں جنسی عمل کی مکمل آزادی حاصل تھی۔

اوشو چونکہ فاسفینہ صلاحیتوں کا حامل تھا اور فن خطابت کا ماہر تھا، اس لئے اسے اپنے فلسفہ کو موثر طور پر پیش کرنے اور جدید مغربی ذہن کو متاثر کرنے کی بے پناہ صلاحیت حاصل تھی۔ اوشو نے اپنے آشم میں اپنے مریدوں کے سامنے ہزارہا تقاریر کی، یہ تقاریر چار سو کے لگ بھگ کتابوں کی صورت میں چھپ چکی ہیں۔ جو انگریزی میں ہیں۔ دنیا کی مختلف زبانوں میں اس کے ترجمے بھی چھپ رہے ہیں، سندرھی زبان میں ان کی آٹھ دس کتابوں کے ترجمے چھپ چکے ہیں۔ امریکہ میں نوجوان مردوں اور عورتوں کا جس بڑے پیمانہ پر اوشو کی طرف رجوع ہوا، اس کی وجہ سے امریکی حکومت پر پیشان ہو گئی اور اس نے اسے کسی بہانے گرفتار کیا اور جیل میں انگشن یا کھانے میں ایسا زہر ملا دیا، جس سے وہ بیماری کا شکار ہو گئے اور ان کی صحت بتترنج خراب ہوتی گئی اور وہ چند سالوں کے اندر انقال کر گئے، بھارت میں کئی مزلوں پر مشتمل اس کی آشم اب تک موجود ہے۔

او شو جیسے ملک اور فرائیڈ کے پیر و کار فرڈ کو مراقبہ کے نام پر ہزاروں سے زائد افراد کا ملتا اور مراقبہ کے ذریعہ ارب پتی بن جانا، یہ ظاہر کرتا ہے کہ انسانیت سکون کی متلاشی ہے، اسے جہاں سے بھی سکون ملے گا، وہ اسے دولت دے کر بھی حاصل کرے گی، لیکن شرط یہ ہے کہ انہیں استدلال سے قائل کیا جائے کہ ان کی ہنہی اور وجہانی تسلیم کا ان کے پاس مکمل سامان موجود ہے۔

مراقبہ کے نام سے ادوشوکی خیمہ کتاب بھی موجود ہے، جو ہمارے نقطہ نگاہ سے کسی اہمیت کی حامل نہیں۔

مراقبہ کے نام پر اسلامی شریعت سے دوری کی روشن

معاشرے میں ایسے بہت سارے صوفیائے خام موجود ہیں، جو اسلامی شریعت کے علم سے نا آشنا ہیں، البتہ مراقبہ کی کسی حد تک مشقیں موجود ہیں۔ اور دوسروں سے مراقبہ کرنے کا فن بھی جانتے ہیں۔ کچھ وظائف کی پابندی کی وجہ سے ان میں کسی حد تک دلوں کی تسبیح یعنی وقتی طور پر دلوں کو متاثر کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے۔ چونکہ شریعت پر عمل کرنا اور اسلامی شریعت کے مطابق زندگی گذارنا دشوار تر کام ہے۔ خاص طور پر نماز کی ادائیگی اور اس کا اہتمام تو نہایت ہی مشکل کام ہے۔ اس لئے صوفیائے خام نماز کو غیر اہم قرار دے کر، مراقبہ و ذکر ہی کو اصل عبادت سمجھتے اور اپنے مریدوں کو نماز سے دور کرنے کا ذریعہ بن رہے ہیں۔

اگر معاشرے کا جائزہ لیں گے تو آپ کو ایسے کافی افراد نظر آئیں گے، جو نماز کے پابند تھے۔ لیکن اس طرح کے صوفیائے خام کی صحبت اختیار کرنے اور ان سے مراقبہ لینے کے بعد انہوں نے نماز چھوڑ دی، یہ صوفیائے خام، شیطانی اغوی کی وجہ سے اپنے مریدوں کو یہ نکتہ سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ نماز عام لوگوں کی عبادت ہے۔ جب کہ مراقبہ خاص لوگوں کی عبادت ہے۔ یہ مرید بھی ایسے جاہل ہیں کہ وہ ان کی بات کو صحیح سمجھنے لگتے ہیں۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ مراقبہ سے چونکہ ہنہی طور پر یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور ہنہی یکسوئی سے خوشی و سرور حاصل ہوتا ہے اور مراقبہ کا اثر کسی حد تک داخل کی دنیا پر بھی پڑتا ہے اور داخلی دنیا میں طہمانیت پیدا ہونے لگتی ہے، اس لئے جاہل مرید نماز جیسے بیانی فرض کو چھوڑ کر مراقبہ ہی کو مقصود

سمجھنے لگتے ہیں۔

رقم الحروف ایسے متعدد افراد کو جانتا ہے، جو نماز کے عادی تھے، لیکن صوفیائے خام سے تعلق کی وجہ سے اب وہ کہتے ہیں کہ ہم عام لوگوں کی عبادت سے خاص لوگوں کی عبادت کی طرف آگئے ہیں، اب ہمیں نماز کی کوئی ضرورت نہیں۔ نماز جیسی بہت ساری عبادتیں ہم مراقبہ کے ذریعہ دن میں متعدد بار ادا کرتے رہتے ہیں۔ ایسے جاہل صوفیا اور ان کے جاہل مرید دراصل اغواۓ شیطانی کا شکار ہیں۔ نماز جب انہیاء کرام کو معاف نہ ہوئی پھر نماز بڑے بڑے اولیائے کرام کا شعار رہا ہے مراقبہ کے نام پر لوگوں کو اسلامی شریعت سے دور کرنا بہت بڑا جرم ہے۔ یہ جرم بزرگی کے نام پر کیا جائے تو اس جرم کی تکمیل میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ تصوف، بزرگی اور مراقبہ کو مقنائزہ بنانے میں اس طرح کے صوفیائے خام اور جاہل مریدوں نے بیانی دار ادا کیا ہے۔ بزرگوں کی تصریحات کے مطابق ذکر و مراقبہ کا تو مقصود ہی یہ ہے کہ فرد کی نفس کی قوت کو کمزور کر کے، اللہ سے اس کے تعلق کو متحکم کیا جائے اور فرد میں اسلامی شریعت پر عمل کرنے کی قوت واستعداد پیدا کی جائے۔

انسانی ذہن کے کرشمے

دنیا میں نئے نئے فلسفوں اور نظریات کا ارتقاء اور مادی طور پر ہونے والی ساری ترقی ذہن کو ایک مرکزی نکتے پر جمانے اور فکری قوت کے ارتکاز ہی کا نتیجہ ہے۔ بعض بڑے سائنسدانوں کے ذکر میں آتا ہے کہ وہ اپنی تحقیق میں ہنہی طور پر اتنے مستغرق رہتے تھے کہ انہیں اپنے نام اور اپنے پچھوں کے نام بھی یاد نہ رہتے تھے۔ اس ہنہی استغراق کا نتیجہ تھا کہ انہیں اشیائے کائنات کی خصوصیات کا علم حاصل ہوا اور نئی سائنسی اور ہائینالوجی ترقی کی صورت پیدا ہوئی۔ نامور سائنسدان، نامور ماہرین نفیات، نامور مفکرین وغیرہ وہ سب اعلیٰ ہنہی ارتکاز کا حاصل و نتیجہ تھے۔

لیکن مادی چیزوں پر ہنہی ارتکاز کے نتیجہ میں جو چیز حاصل ہو سکتی ہے، وہ مادی نوعیت کی چیز ہے اور اس سے مادی نفع ہی حاصل ہو سکتا ہے۔ جس طرح سائنسدان اور نفیات کا ماہر ہنہی طور پر ایک چیز پر مستغرق ہونے کی وجہ سے وہ خیالات کی بھٹکاؤث اور فکری انتشار سے محفوظ ہوتا ہے، اس لئے کہ اس کا ذہن ایک مرکزی خیال کے علاوہ دوسرے خیالات کو ذہن میں لانے کا

تحمل ہی نہیں ہو سکتا۔ اس سے اس کی مہارت متاثر ہوتی ہے۔ اسی طرح مادی نوعیت کے مراقبوں سے وہ چاہے روشنیوں کا مراقبہ ہو، یا کسی بھی مادی چیز کا تصور ہو اس سے فکری انتشار سے بچاؤ کی تو صورت پیدا ہوتی ہے اور مادی سرگرمیوں میں تحرک کی استعداد بھی حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اس طرح کے مراقبوں سے نفس کی قوت پال ہو کر، تہذیب نفس اور ضبط نفس کی استعداد پیدا ہو سکے، مادی مفادات سے دستبردار ہو کر اللہ کے لئے زندہ رہنے اور انسانیت کی بہتری و بھلائی کا سلیقہ پیدا ہو سکے، ممکن نہیں۔

مادی نوعیت کے ان ناقص کی وجہ سے بندہ مومن جس کا مقصد ہر صورت میں اللہ ہی ہوتا ہے۔ وہ ان مراقبوں کو اسم ذات کے مراقبہ کے مقابلے میں یقین سمجھنے لگتا ہے، وہ انہیں خالص ہنی توت کا کرشمہ سمجھنے لگتا ہے۔

سلف کے مراقبہ کی نوعیت و اہمیت

سلف صالحین کا مراقبہ دراصل ذکر کی ایک اعلیٰ صورت ہے، جس میں دل اور ذہن کی ساری توانائیاں ذکر میں شامل ہو جاتی ہیں۔ اور اسم ذات کے تصور کے مسلسل استحضار سے دل اور ذہن کو منور کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں محبوب حقیقی کی معیت میں دے دیا جاتا ہے۔ اس مراقبہ پر مدعاومت کے نتیجہ میں ہوتا یہ ہے کہ محبوب حقیقی کی چاہت کے علاوہ دوسرے سارے خیالات پہلے مرحلہ پر مصمم ہونے لگتے ہیں، آخری مرحلے پر دل اور ذہن سے جذبات و خواہشات اور خیالات کی اس دنیا کا سحر ٹوٹ جاتا ہے اور فرد و افراد کے لئے اسلامی تعلیمات پر عمل کرنا آسان ہو جاتا ہے اور حق و صداقت اور خیر کی ساری باتیں فطرت کا حصہ بن کر، ان پر عمل پیدا ہونے کے بارے میں فرد کی حساسیت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں قرآن نے صحابہ کرام کے ایمان کی جو حالت بیان کی ہے، صحابہ کرام کے تنقیح میں اللہ کی محبت کے راز دانوں میں ایمان کی یہی خصوصیات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ”حبب اليکم وزینہ فی قلوبکم و کره اليکم الکفر والفسوق والعصيان۔ (اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے ایمان کو محبوب بنادیا ہے۔ اور دلوں میں اس کو مزین کر دیا ہے اور کفر اور فتنہ اور گناہوں سے تمہارے اندر کراہت (بیزاری) پیدا کر دی ہے۔)

اصلاح نفس اور تزکیہ کے سلسلہ میں اسم ذات کا ذکر جو کردار ادا کرتا ہے، وہی کردار لا الہ

الا الله کا ذکر بھی ادا کرتا ہے۔ اس لئے حدیث میں افضل الذکر لا الله الا الله فرمایا گیا ہے۔ لیکن اس کے لئے متنبہ بزرگوں کے متنبہ مسلموں سے باشکنی ضروری ہے۔ اس کے بغیر اپنے طور پر یہ اذکار شروع کرنا اول تو دشوار ہیں۔ دوم یہ کہ ابتدا میں ایک عرصہ تک اذکار کے نتیجہ میں نفس کی وسیع دنیا سے جو قوتیں ابھر کر انتشار فکری پیدا کریں گی، اس سے بچنے کی صورت پیدا نہ ہو سکی گی اور فرد جلد ہی مایوس ہو کر ذکر کی لائی چھوڑ دیتا ہے۔

ذکر و فکر کے لئے شخصیت کا دامن پکڑنا، اس لئے ضروری ہے کہ انسان دنیا میں سارے علوم و فنون، تجربہ کار اور ماہر شخصیتوں کی صحبت سے سیکھتا ہے۔ ویسے بھی انسانی معاشرے میں ہمیشہ شخصیتوں کو فیصلہ کن اہمیت حاصل رہی ہے۔ فکری و نظریاتی شخصیت ہو یا خالص علمی نوعیت کی شخصیت، مذہبی شخصیت ہو یا روحانی۔ سنت یہی ہے کہ ان شخصیات کے گرد جمع ہو کر ان سے سیکھ کر، فکر و نظر، علم، مذہبیت اور روحانیت سے بہرہ ور ہوا جاتا ہے۔ ممتاز علمی، نظریاتی، فکری، مذہبی، روحانی اور خود سیاسی شخصیات کے گرد لوگوں کے جمع ہونے کا بنیادی سبب یہی ہے اور یہی اصول ہے کہ عام لوگ صلاحیتوں کی حامل شخصیتوں کے پیچے چلتے ہیں، ان میں اتنی صلاحیت نہیں ہوتی کہ وہ علم و فن یا مذہب و روحانیت میں اپنے طور پر راہیں نکال سکیں۔

مراقبہ کے فوائد

ایک نظر میں

مراقبہ، ذہن کو حالت صحت میں رکھنے، دل کی حالت کو متوازن بنانے، نفس کی سرکشی کے زور کو توڑنے، روح کو روح مطلق ہستی کے انوار حسن سے بہرہ یا بی کا موقعہ دینے اور اس کی مطلوبہ غذا دینے کا ذریعہ ہے۔ پھر یہ مراقبہ زندگی کو خونگوار بنانے، دنیا کی گندگی کے ڈھیر سے دل کو آسودہ ہونے سے بچانے، جملہ نظریاتی اور ذہنی بیماریوں سے بچانے، کردار کو پاکیزہ بنانے اور انسانی جوہروں سے فیضیاب ہونے، انسانیت کے درد سے آشنا ہونے، فانی دنیا سے دل نہ لگانے، اللہ کے بندوں سے بے غرضانہ محبت کرنے، ان کے دکھ و درد میں شریک ہونے، انسانیت کی حالت زار پر کڑھتے رہنے اور اس حالت کی بہتری کے لئے دعاوں کا سہارا لینے کے ساتھ ساتھ اس سلسلہ میں اپنے حصہ کا کردار ادا کرنے اور آخرت میں خدا سے ملاقات کے استحضار کو غالب کرنے اور اسلامی شریعت کے معاملہ میں حساسیت پیدا کرنے کا ذریعہ ہے۔

لیکن فرد و افراد میں مراقبہ کی یہ ساری خصوصیات مستحکم ہو جائیں، اس کے لئے مسلسل عمل سے مراقبہ کے ملکہ میں رسوخ حاصل کرنا پڑتا ہے، اور اسے مراجع کا حصہ بنانا پڑتا ہے، اس طرح کہ مراقبہ کے بغیر چیزیں ہی نہ ہو سکے۔

مراقبہ کی یہ حالت جب فنائے نفس کے مقام پر پہنچتی ہے تو یہ ساری خصوصیات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ اس حالت پر رسمی سے پہلے فرد کو اس راہ میں مسلسل چلتا پڑتا ہے۔ اگرچہ متوسط طالب کو بھی ان خصوصیات میں سے بڑا حصہ ملنے لگتا ہے اور مبتدی طالب کو بھی مراقبہ کی کچھ سعادتوں سے بہرہ وری نصیب ہونے لگتی ہے، لیکن اسے کیفیات کے تغیر سے گزرنما پڑتا ہے اور روزانہ نفس کے خوفناک دیوب سے مقابلہ کر کے، حوصلہ شکن حالات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ صحبت سے اس کے حالات میں رفتہ رفتہ بہتری ہونے لگتی ہے۔

مراقبہ کیسے ہو؟ سوال کا جواب

جو مراقبہ اس طرح کی غیر معمولی سعادتوں کا حامل ہو، اس کے بارے میں دریافت طلب امر یہ ہے کہ آخر وہ کیسے ہو؟ اس سلسلہ میں ہمارا کہنا یہ ہے کہ مراقبہ، نظری نوعیت کا معاملہ نہیں ہے، بلکہ یہ خالص عملی مسئلہ ہے۔ بچہ کو الف ب کا قائدہ سکھانے اور پرائمری سے پانچوں کلاس تک کی کتابوں کی تعلیم کے لئے مسلسل استاد کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔ استاد کی رہنمائی کے بغیر اس کے لئے الفاظ کی نوعیت، ان کی ادائیگی اور ان کے زیر و بم کو سمجھنا دشوار ہی نہیں، ناممکن ہے۔ یہی صورت یہاں بھی ہے۔

اگرچہ فطرت میں محبوب حقیقی کے ساتھ محبت کے بے پناہ جذبات موجز ہیں، لیکن غالط تربیت اور ماحول کے غالط اثرات اس فطرت کو بڑی حد تک مضطہل کر دیتے ہیں، ورنہ حقیقت یہ ہے کہ فرد و افراد کا دل، محبوب کے لئے غیر محسوس طور پر مضطرب رہنے لگتا ہے اور اللہ نے دل کی تصویر یہی اپنے نام پر بنائی ہے۔ ہر شخص کے دل پر ڈیڑائیں سے اللہ کا نام (اُم ذات) لکھا ہوا ہے۔ اس نے فرمایا گیا ”الا بذكر الله تطمئن القلوب“ (بیشک دلوں کو سکون اللہ کے ذکر سے ہی حاصل ہوتا ہے)۔

ذکر و مراقبہ کی شرعی اہمیت

مراقب، دراصل ذکر کی اعلیٰ صورت ہے۔ ایک حدیث میں قلبی ذکر کو جہری ذکر سے ستر گنا

زیادہ افضل قرار دیا گیا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مراقبہ میں ذہن اور دل کی ساری توانائیاں اللہ کے انوار حسن کی طرف متوجہ ہو کر، اس حسن سے بہرہ ور ہوتی ہیں۔ قرآن میں دل کی فیصلہ کن اہمیت پر غیر معمولی زور دیا گیا ہے۔ غلطات کے نتیجہ میں دل پر مہر لگانے کا بھی بار بار ذکر ہے (بل طبع الله علی قلوبهم)۔ دل کے مرض کا بھی ذکر ہے ”فی قلوبهم مرض فرادهم الله مرضًا“ (ان کے دلوں میں بیماری ہے اللہ نے ان کی اس بیماری میں مزید اضافہ کر دیا) تقویٰ کا مرکز بھی دل ہی کو بتایا گیا ہے۔ ”وَمِن يعْظَمُ شَعَانِ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ“ (جو اللہ کی شعائر کی تعظیم کرے گا تو بے شک یہ دلوں کا تقویٰ ہے) قرآن سے ہدایت حاصل کرنے کے لئے بھی تقویٰ کی استعداد کا ہونا ضروری قرار دیا گیا ہے۔ ہدی للہمتقین یہ قرآن متقین کے لئے ہدایت ہے۔ اگر دل میں تقویٰ کی صفت موجود نہ ہوگی تو قرآن پڑھتے رہنے کے باوجود ہدایت کا حاصل ہونا دشوار ہو گا، اس لئے کہ تقویٰ کی ابتدائی استعداد کے بغیر قرآن سے اپنے عالم ہونے کا زعم اور دعویٰ پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ایمان کا تعلق بھی دل سے بتایا گیا ہے۔ قالت الاعراب آمنا قل لن تؤمنوا ولكن قولوا اسلمنا ولما يدخل الايمان في قلوبكم (دیہاتی کہتے ہیں کہ ہم ایمان لائے ہیں، ان سے کہو کہ تم ابھی ایمان نہیں لائے ہو، بلکہ تم نے اسلام قبول کیا ہے۔ ایمان ابھی تمہارے دلوں میں داخل نہیں ہوا ہے)۔

ایمان کی گہرائی ہو یا ہدایت کے لئے راستہ کا کھلانا، تقویٰ کا حصول ہو یا قرآن سے فیض رسانی کی استعداد کا سوال، ان سب کا تعلق، دل پر گئے ہوئے تالوں کے کھلنے، دل کی شایع شدہ بینائی کی بجائی، دل کی بیداری اور دل کو مستعد کرنے سے ہے، اور اس کی سب سے بہتر اور محفوظ صورت اہل اللہ کی معیت میں ذکر و مراقبہ کی راہ اختیار کرنا اور اس پر مستقل مزاہی سے قائم رہنا ہے۔

قرآن نے ایسے لوگوں کے لئے ہلاکت کی وعید سنائی ہے، جن کا دل اللہ کے ذکر کے سلسلہ میں سخت ہے اور اس کی طرف آنے کے لئے تیار ہی نہیں ہے۔ فویل للقصیات قلوبهم من ذکر الله.

قرآن نے ایک جگہ فرمایا ہے ”وَلَا تطعُّ من أَغْفَلَنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هُوَهُ وَكَانَ امْرُهُ فِرْطًا“ (اور ایسے شخص کا کہا نہ مانئے جس کے دل کو ہم نے اپنے ذکر سے غافل کر رکھا ہے،

اور وہ خواہشات (نفس) کا پیروکار ہے اور اس کا حال حد سے گزر گیا ہے۔

اس آیت میں یہ بات واضح فرمائی گئی کہ دل کا اللہ کے ذکر سے غفلت کا لازمی نتیجہ خواہشات نفس کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی بات اس قابل ہی نہیں ہوتی کہ اسے اہمیت دی جائے۔

مراقبہ دراصل دل کی نگرانی کی سب سے بہتر صورت ہے کہ اس میں غیرالله داخل نہ ہونے پائے اور نفس کے اثرات کی صورت میں اس میں غیرالله کی جو شکل طاقتور صورت اختیار کر گئی ہے، اسے مجاہدوں سے نکالا جائے اور جب طویل عرصہ کے مجاہدوں سے یہ بڑی حد تک نکل جائے تو اس کے بعد بھی دل کی نگرانی کرتے رہنا ہے کہ نفس کے یہ اثرات پھر عود کرنے آئے۔

ذکر و مراقبہ کی تاکید کے پس پرده اصل حکمت

دین کے نواحی سے جتنے بھی اہم کام ہیں، ان سارے کاموں کی سر انجامی کے سلسلہ میں قرآن نے ذکر سے سہارا لینے کا حکم فرمایا ہے۔ حالانکہ وہ کام خود دین کا حصہ ہیں۔ مثلاً اللہ کے لئے کفار سے مقابلہ کرنے کی حالت کے بارے میں فرمایا گیا ہے۔

”یا ایلہا الذین امنوا اذَا لفیتم فَةٌ فَاثبِرُوا وَاذْكُر اللہَ كثیراً۔“

(اے ایمان والو، جب تمہارا کفار سے مقابلہ ہو تو ثابت قدم رہو اور (اس وقت بھی) اللہ کا کثرت سے ذکر کرو۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام کو نبوت کے منصب پر فائز کرتے وقت فرمایا جا رہا ہے۔ اذہب انت و اخوک بایاتی ولا تنبیا فی ذکری (تو اور تیرے بھائی میری آیتیں لیکر (فرعون کے پاس) جاؤ لیکن کہیں ایسا نہ ہو کہ میرے ذکر سے غافل ہو۔)

ذکر کی اس غیر معمولی اہمیت کی حکمت بعض مفسروں کی رو سے یہ ہے کہ دنیا کے ہر کام کے وقت چاہیے دینی اعتبار سے اس کام کی لئنی ہی اہمیت ہو، فرد کی نگاہ اور توجہ اس کام کی طرف مبذول ہو جاتی ہے، جس سے اخلاص متاثر ہو سکتا ہے۔ اخلاص اور للهیت کو قائم رکھنے کے لئے ذکر کا سہارا لینے کی تاکید کی گئی ہے۔

مراقبہ چونکہ ساری توجہات کو اللہ کی طرف مرکب کرنے کا ذریعہ ہے، اس لئے اسم ذات کا مراقبہ ذکر کے اس حکم کی سر انجامی کی بہتر صورت ہے۔

ذکر و فکر کے ساتھ جسمانی مجاہدے

اصلاح نفس کے لئے عام طور پر ذکر و فکر کے مجاہدے کافی ہوتے ہیں۔ لیکن بعض طبائع ایسی ہوتی ہیں، جو حب جاہ و حب مال سے سرشار ہوتی ہیں۔ اور ذکر و فکر کے مجاہدوں سے ان کی اصلاح نہیں ہوتی۔ بلکہ ذکر اور مراقبوں کی کثرت سے ان میں بڑے پن اور دعویٰ کا مرض پیدا ہونے لگتا ہے، اور دوسروں کی تحقیر کی نفیات پختہ ہونے لگتی ہے۔

اس طرح کی صورتحال میں ان سے وقتی طور پر ذکر و مراقبات چھڑواکر، انہیں جسمانی مجاہدوں کی راہ پر لگایا جاتا ہے۔ بزرگوں کے ہاں روحانی مجاہدوں کے ساتھ جسمانی مجاہدے بھی معمول رہے ہیں۔ مثلاً دعویٰ کا مریض اگر عالم، خطیب اور درس و تدریس کا صاحب ہے تو اسے کہا جاتا ہے کہ وہ سال دو سال کے لئے یہ کام چھوڑ کر یا تو گمانی کی صورت اختیار کرے یا پھر وہ مدرسہ و خانقاہ میں آنے والے لوگوں کے جوتوت درست کرتا رہے۔ مسجد و خانقاہ کی جهازوں دینے و صفائی کرنے کا کام سر انجام دیتا رہے۔ خانقاہ میں آنے والے مہمانوں کے برتن دھونے کی خدمت سر انجام دیتا رہے۔ دوچار ماہ تک یہ خدمت سر انجام دینے کے بعد اگر اس کی دعویٰ کی نفیات ختم ہوئی ہے تو ٹھیک ہے، ورنہ اسے مزید کئی ماہ تک اس کام پر لگایا جاتا تھا۔

اگر وہ صاحب علم زیادہ بولئے کام مریض ہے تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ دوچار ماہ تک بولنا بند کر دے، کام کا جنگ کے سلسلہ میں جو بھی گنتگو کرنی ہے، وہ تحریری صورت میں کرے۔ اگر وہ طالب، مالدار ہے اور اس کے اندر حب مال کا مرض شدت کے ساتھ موجود ہے تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ اپنا بیشتر مال بغیر کسی تشبیر کے غربیوں میں تقسیم کر دے۔ اگر براہ راست تقسیم کرنے سے شہرت کا خطرہ ہے تو کسی دوست کے ذریعہ سے یہ فریضہ سر انجام دے۔

اگر حب جاہ کا مریض طالب لکھنے پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ کچھ عرصہ کے لئے یہ کام چھوڑ دے۔ اگر طالب میں اپنے ہم عصر افراد کے ساتھ حسد و جلن کی نفیات غالب ہے تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ ساتھیوں کی مجلس میں ان کی تعریف کرتا رہے، اگرچہ تعریف تکلف اور بے دلی سے ہی کیوں نہ ہو، نیز وہ ان کے نام لیکر ان کے لئے دعائے خیر کرتا رہے۔ اگر طالب میں غصہ کی نفیات غالب ہے اور عزیز و اقارب اور دوست و احباب سے اس کے تعاقبات منقطع ہیں تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ جا کر ان سب سے معافی مانگ لے۔

بزرگوں کے ہاں اصلاح کی طلب کے لئے آنے والے سچے طالبوں کی اصلاح نفس کے لئے یہ مجاہدے مردج رہے ہیں۔ چونکہ اس دور میں افراد میں اصلاح کی حقیقی طلب موجود تھی، اس لئے باصلاحیت افراد، معاشرہ کو اپنے نفسی فساد سے بچانے اور آخرت میں رسولی سے بچنے کے لئے ان مجاہدوں سے کام لیتے تھے۔ اس طرح ہماری سیاست، ہماری تجارت، ہماری درسگاہیں ہماری حکومتی مشنری اور ہمارے خاندان، افراد کی نفسی خراپیوں سے بڑی حد تک محفوظ رہتے تھے اور مسلم معاشرہ اپنی ساری خراپیوں کے باوجود وحدت ورواداری اور ایک دوسرے کی تکریم اور غریبیوں کی پرسانی حامل کا منظر پیش کرتا تھا۔ لیکن اب معاشرہ کی جو حالت ہے، وہ یہ ہے کہ اول تو افراد میں اصلاح کی حقیقی طلب موجود نہیں ہے۔ اگر موجود بھی ہے تو افراد، جسمانی مجاہدوں کے لئے تیار نہیں۔ وہ یا تو سطحی نوعیت کی اصلاح پر اکتفا کرتے ہیں یا پھر بزرگ بن کر پیری مریدی کی لائن اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ اور اس حوالے سے مالدار بننا چاہتے ہیں۔

طالب اگر ذکر و مراقبہ میں مداومت اختیار کرے اور صاحبِ دل شخصیت سے مستقل رابط رکھے تو ذکر و مراقبہ میں خود اتنی صلاحیت موجود ہے کہ وہ نفس کی ایک ایک خرابی کو دور کر کے، فرد کو نفس مطمئنہ تک پہنچانے کا ذریعہ بنتا ہے۔ اس لئے کہ ذکر و فکر کے ساتھ طالب پر محبوب کی جلائی تجلیات کی تلواریں بھی مسلسل لٹکتی رہتی ہیں۔ ان تلواروں سے اس کے نفس اور قلب پر جو تیر لگتے ہیں، ان تیروں سے نفس بالآخر مہذب بن جاتا ہے، لیکن یہ کام طویل جدوجہد کا طالب ہے۔ جسمانی مجاہدوں سے یہ ہوتا ہے کہ ذکر و فکر کے غیر معمولی مجاہدوں کے بغیر ہی طالب کی اصلاح ہونے لگتی ہے۔

مراقبہ

مادی لذتوں سے دستبرداری کی صورت

مراقبہ یعنی اللہ کے اسم ذات کے قلبی ذکر (میں مداومت) میں یہ ساری خصوصیات موجود ہیں۔ مراقبہ کے ذریعہ جب اندر میں ڈوب کر اللہ کے انوارِ حسن سے بہرہ وری کا راستہ اختیار کیا جاتا ہے تو فرد مادی دنیا کی ساری لذتوں، دنیا کی حرتوں، سامان دنیا کے ارمانوں، دوسروں سے آگے بڑھنے، اپنے پیچھے رہ جانے کے احساسات، مالدار سے مالدار تر بننے کے جنون، اور مادی حسن سے زیادہ سے زیادہ فیضیاب ہونے اور شیاطین جن والنس کے مکر و فریب اور ان کے انواعی

سے بڑی حد تک محفوظ ہو جاتا ہے۔ مراقبہ کی یہ خاصیت ایسی ہے، جو ساری سعادتوں کی روح ہے۔

خالق کائنات جو اللہ کے نام سے موسموں ہے، اس کے اسم ذات کے قلبی ذکر میں جب مداومت ہو جاتی ہے تو فرد و افراد کی نظر میں ساری دنیا پیچ ہو جاتی ہے اور دنیا کے سارے مصائب اور وسائل بے معنی ہو جاتے ہیں۔ اس لئے کہ محبوب حقیقی بندہ مؤمن کے قلب پر اپنے حسن کی ایسی تجلیات وارد کرتا ہے، جس سے اس کا دل سیر ہو جاتا ہے اور وہ خوشی و مسرت کے لازوال احساسات سے سرشار ہو جاتا ہے، اس پر دوسری دنیا کے ایسے راز و اسرار افشاں ہونے لگتے ہیں، جس سے وہ اپنے آپ کو اس دنیا کا نہیں دوسری دنیا، پاکیزہ دنیا، جنت نما دنیا کا فرد شمار کرنے لگتا ہے۔

مراقبہ

اطاعت میں آسانی کا ذریعہ

مراقبہ، فرد کے نفس کو اس سطح پر لاتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو مکمل طور پر خدا اور اس کے رسول کے سپرد کرنے لگتا ہے۔ اس کے لئے اطاعت آسان کر دی جاتی ہے اور نافرمانی و شوارتر۔ مراقبہ، فرد کی دینی حیثیت کو اس طرح بیدار کر دیتا ہے کہ وہ باطل اور باطل کی ساری صورتوں کو اپنے لئے چیلنج سمجھنے لگتا ہے۔ اور باطل کے خلاف جدوجہد میں وہ سب سے آگے ہوتا ہے، اگر نامساعد حالات کی وجہ سے وہ اس سلسلہ میں کچھ کرنے سے قاصر ہوتا ہے تو اس سلسلہ میں اس کے دلی جذبات قابل دید ہوتے ہیں۔

مراقبہ

اللہ کی بے کس مخلوق کو اپنی دولت میں حصہ دار بنانے کا ذریعہ

مراقبہ، فرد کے ایمان کو اس حالت تک پہنچا دیتا ہے کہ وہ ضرورت سے زائد دولت کو اللہ کی بے کس اور مفلس مخلوق پر صرف کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے اللہ کی مخلوق کی روئی کے لئے محتاجی کی حالت کو دیکھنا ہی شدید اذیت کا ذریعہ ہوتا ہے۔ اللہ کی محبت کا زار دان فرد جب یہ دیکھتا ہے کہ اللہ کی مخلوق کو سرچھانے کے لئے جگہ نہیں ہے تو اس طرح کی صورتحال میں

وہ اپنے لئے تیقی اور بہتر مکان بنانے کا روادر نہیں ہوتا، اس کا ضمیر یہ برداشت ہی نہیں کر سکتا کہ وہ مغلوس کو جھوپڑیوں میں رہتے ہوئے ایسا کر سکے۔ حضرت نظام الدین اولیاء کا مفہوم ہے کہ صوفی کی جان و مال لوگوں کے لئے مباح ہے۔

مراقبہ، فرد کی معاشی جدوجہد کو معطل کرنے کی بجائے اس میں اعتدال اور توازن پیدا کرتا ہے۔ مراقبہ کا حامل فرد و روزی کے لئے اس لئے سرگرم ہوتا ہے تاکہ ایک طرف تو وہ بچوں کی بہترگز ربر تعلیم کا انتظام کر سکے، دوسرے کہ اضافی آمدنی سے اللہ کی بے کس مخلوق سے معاونت کر سکے۔

مراقبہ

خود احتسابی کا بہترین ذریعہ

مراقبہ، اندر میں ڈوب کر اندر کی وسیع تر دنیا کے مشاہدہ کا سب سے موثر ذریعہ ہے۔ مبتدی طالب جب اپنے روحانی استاد کے ذریعہ اندر میں ڈوبنے کا سفر شروع کرتا ہے تو وہ یہ دیکھ کر ہم اور خوف زدہ ہو جاتا ہے کہ دریائے نفس میں موجود بڑے بڑے مگر مجھ اسے نکلنے کے لئے دوڑے آرہے ہیں۔ نیز نفس کے وسیع تر جنگل میں خوفناک درندے اس پر حملہ ہو کر، اسے چیر پھاڑ ڈالنے کے لئے ایک دوسرے سے سبقت کرتے ہوئے نظر آرہے ہیں، نفس کی ان خوفناک داخلی قوتیں کو مشتعل حالت میں دیکھ کر مبتدی طالب ڈرجاتا ہے اور مراقبہ کے ذریعہ اندر میں مزید ڈوبنے سے گریز اختیار کرنے لگتا ہے، لیکن ایک تو مرشد کی صحبت و معیت اسے تسلی دینے لگتی ہے کہ یہ مگر مجھ اور درندے ایسے ہیں، جن کے مقابلہ کے لئے اس کے اندر موجود باطنی توتیں کافی ہیں۔ مجاہدوں کے ذریعہ یہ باطنی توتیں جوں جوں بیدار ہوئی جائیں گی، نفس کے یہ درندے اسی مناسبت سے راہ فرار اختیار کرتے جائیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ طالب کی رہنمائی کے لئے ملکوتی توتیں بھی سامنے آ کر طالب کی حوصلہ افزائی کا ذریعہ بنتی رہتی ہیں، اس طرح خود احتسابی کا یہ سفر آگے بڑھتا ہے۔

اس سفر کے دوران طالب کو عرصہ تک شب و روز یہ تجربہ ہوتا رہتا ہے کہ اس سے سرزد ہونے والے شب و روز کے اعمال میں نفسی قوتیوں کی مداخلت بے پناہ ہے، اور ساری کاوشوں اور مجاہدوں کے باوجود نفسی قوتیوں سے گلوخلاصی کی صورت پیدا نہیں ہو پاتی۔ طالب جیران و پریشان

ہوتا ہے کہ معلوم نہیں، اس کی اصلاح کی صورت بھی پیدا ہوگی یا ساری زندگی نفس کی طوفانی موجود سے مقابلہ اور ان موجود کے ذریعہ زیر و زبر ہوتے رہنے میں بسر ہوگی، اس طرح کی جھنجھلاہٹ کے ہر اہم مرحلے پر محبوب حقیقی کی طرف سے طالب کے قلب پر انوار حسن کی ایسی جھلک ڈال دی جاتی ہے جس سے اس کی بے حوصلگی، جھنجھلاہٹ اور گوگوکی ساری کیفیت ختم ہو کر، خود اعتمادی کی کیفیت غالب ہونے لگتی ہے۔

طالب، مراقبہ کے ذریعہ جو سفر کرتا ہے، اس میں اسے قدم قدم پر نفس کی خود فرمی کی نئی نئی واردات کا مشاہدہ ہوتا رہتا ہے، کبھی اس پر خونہماںی کا شدید تر حملہ ہوتا ہے تو کبھی مادی حسن پر فریضتی کی واردات طاری ہوتی ہیں۔ کبھی وہ حب مال کے جذبات سے مغلوب ہوتا ہے تو کبھی حب جاہ کے جذبات اس کے ذہن کو مفلوج کر دیتے ہیں۔ کبھی اپنے عزیز واقارب اور دوست و احباب (جن سے اسے شکایات لاحق ہیں) انہیں اذیت پہنچانے اور تذلیل کرنے کے وسوسے گھیر لیتے ہیں تو کبھی دوسروں پر برتری حاصل کرنے کے جذبات میں وہ بہرہ جاتا ہے۔ کبھی معاشی طور پر بے یقینی کی کیفیت اسے گھیر کر، غیر اللہ کا سہارا لینے کی طرف لے جاتی ہے تو کبھی اہل اللہ کے بارے میں اس کا تذبذب غالب ہونے لگتا ہے۔ لیکن مراقبہ کے مسلسل عمل اور ذکر کی برکت سے کچھ تو یہ جذبات دب جاتے اور مدہم ہو جاتے ہیں۔ کچھ اندر سے خارج ہونے لگتے ہیں۔

نفس کے خلاف معرکہ آرائی کے ان سارے حالات اور اس ساری جدوجہد میں طالب اپنے آپ کو مکمل طور پر خدا کے سپرد کر دیتا ہے اور اسے قدم قدم پر اس بات کا بھی مشاہدہ ہوتا رہتا ہے کہ اگر خدا کا فضل خاص شامل نہ ہوتا تو اس کے لئے نفس کے ان درندوں سے بچنے کی کوئی صورت موجود نہیں تھی اور خدا نے اپنے فضل کو طلب اور رجوع ہونے والوں کے ساتھ ہی مخصوص کیا ہوا ہے۔

مراقبہ اندر میں ڈوب کر اندر سے ہر قسم کا گند کچھہ نکال کر ان جو ہری قوتیوں کو اباگر کرتا ہے، جن کے اباگر ہو جانے سے فرد مادی مخلوق ہونے کے باوجود جو ہری مخلوق اور اشراف الخلوقات کا حصہ بن جاتا ہے۔

مراقبہ ”وفی انفسکم افلا تتصرون“ (ہماری نشانیاں تمہارے اندر ہیں، تم آخذ کر کھتے کیوں نہیں ہو) و نحن اقرب الیہ من جبل الورید (اور ہم تم سے تمہاری رگ گردن سے بھی زیادہ قریب ہیں) کی قرآنی آیتوں کی رہنمائی میں محبوب حقیقی تک رسائی کا سفر ہے۔ جس طرح

سائنسدان لیبارٹری میں اشیاء کی خصوصیات کے تجزیہ و تحلیل کے ذریعہ کائنات کو مختصر کرنے کا کام سر انجام دیتا ہے، اسی طرح صوفی مراقبہ کے ذریعہ اندر میں موجود وسیع تر دنیا کا مطالعہ و مشاہدہ کر کے، نفسی قوتون کے تجزیہ و تحلیل کے ذریعہ انہیں مفتوح کرتا ہے اور اندر سے انسانیت کے ایسے جو ہر بے بہا اپنے ساتھ لاتا ہے، جس سے اس کی شخصیت انسانوں کے لئے ماذل حیثیت اختیار کر جاتی ہے اور وہ اپنے تجربات و مشاہدات کی روشنی میں انسانی معاشرے کو حیوانی معاشرے کی صورت اختیار کرنے سے بچانے کا کردار ادا کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ خود اخسابی سے کام لینا اور اپنے نفس کا خود اخساب کرنا حاسبو قبل ان تحاسیوا (اپنا اخساب کرو، قبل اس کے کہ تمہارا حساب کیا جائے) از حد ضروری ہے۔ خود اخسابی کے بغیر فرد اپنے نفس کی بے حد حساب خرایوں سے آگاہ ہو سکے، مشکل ہے۔

مراقبہ کے ذریعہ اندر میں ڈوبنے کا عمل دراصل اللہ کے نور کے ساتھ نفس کی ظلمات سے مقابلہ کرنا ہے۔ حدیث قدسی میں فرمایا گیا ہے کہ میں کائنات کی کسی چیز میں نہیں ساکتا، سوائے بنده مؤمن کے دل میں، اللہ کے انوار جو دل کی گہرائیوں میں موجود ہیں، مجاهدوں کے ذریعہ ان انوار تک رسائی حاصل کر کے نفسی قوتیں غالب سے غالب تر ہوتی جاتی ہیں۔ نفسی قوتون کے غلبے کا جو نتیجہ ظاہر ہوتا ہے، وہ یہ ہے کہ فرد، حواسِ خمسہ اور عقل کے ذریعہ حاصل ہونے والے علوم ہی کو حاصل سمجھنے لگتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کو بھی وہ علمی اور عقلی طور پر سمجھنے کے لئے کوشش ہوتا ہے۔ فطرت میں موجود صلاحیتوں کو بیدار کرنے اور دل کی گہرائیوں میں موجود محبوب کے انوار حسن سے متعلق ہو کر، زندگی کو معنوی بنانے اور محبوب کی نیشاں کے مطابق زندگی گزارنے کی طرف راغب نہیں ہوتا۔ چنانچہ فرد کے دل اور نفس کے درمیان جبابات پیدا ہوجاتے اور مستحکم ہوجاتے ہیں۔ ان جبابات کی موجودگی میں شور اور ادراک کی صحت بھی بُری طرح متاثر ہوتی ہے۔

جب تک فرد پر نفس اور مادیت کے یہ جبابات غالب ہیں، تب تک ظاہری علوم سے اسے دوسرا سے فوائد تو بہت سارے ہوتے ہیں۔ مثلاً دینی علوم کی تفصیل معلوم ہوتی ہے۔ احکامات کا علم حاصل ہوتا ہے، حلال و حرام اور امر بالمعروف و نهى عن الممنوع کے سلسلہ میں اسلام کی بنیادی تعلیم اس پر واضح ہوتی ہے، لیکن نفسی کدروں کی موجودگی کی وجہ سے اسے عمل صالحہ کی توفیق کم ہی حاصل ہوتی ہے۔ بالخصوص خودنمائی، حب جاہ و حب مال، حرص و ہوس اور غیظ و غضب جیسے باطنی جذبات و خواہشات کی تہذیب و اصلاح نہیں ہوتی۔ پھر نقصان کا ایک پہلو یہ بھی ہوتا ہے کہ فرد یہ

یہ خود اخسابی معاشرے کی بہت ساری برائیوں اور فساد کے ازالہ کی موثر ترین صورت ہے۔ مراقبہ کے ذریعہ ہی احسن طریقے سے خود اخسابی ہو سکتی ہے۔
جو مراقبہ خود اخسابی کے ذریعے سے معاشرے میں بڑھتے ہوئے فساد کی روک تھام اور ازالہ کا ذریعہ ہے، اس مراقبہ کی راہ کی طرف نہ آنا داشمندی ہرگز نہیں۔

ذکر و مراقبہ

ظلمات سے دوری کا ذریعہ

فرد اگرچہ پیدائشی طور پر فطرت سلیمانی کا حامل ہوتا ہے۔ اگر اس کی تربیت صحیح خطوط پر ہو اور اسے پاکیزہ ماحول میسر ہو تو وہ نفس اور مادیت کے اثرات سے محفوظ ہو کر حق و صداقت کے ساتھ آسانی سے زندگی گزارنے میں کامیاب ہوتا ہے، لیکن انسان کی سب سے بڑی بدستی یہ ہے کہ اس کی نشوونما کے لئے عام طور پر اسے جو ماحول ملتا ہے، وہ نفس پرستی اور مادیت سے محبت کا ماحول ہوتا ہے، جس کی وجہ سے عمر کے ساتھ فرد کی فطرت سلیمانی کے اثرات دبتے اور مدھم ہوتے چلے جاتے ہیں اور نفسی قوتیں غالب سے غالب تر ہوتی جاتی ہیں۔ نفسی قوتون کے غلبے کا جو نتیجہ ظاہر ہوتا ہے، وہ یہ ہے کہ فرد، حواسِ خمسہ اور عقل کے ذریعہ حاصل ہونے والے علوم ہی کو حاصل سمجھنے لگتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کو بھی وہ علمی اور عقلی طور پر سمجھنے کے لئے کوشش ہوتا ہے۔ فطرت میں موجود صلاحیتوں کو بیدار کرنے اور دل کی گہرائیوں میں موجود محبوب کے انوار حسن سے متعلق ہو کر، زندگی کو معنوی بنانے اور محبوب کی نیشاں کے مطابق زندگی گزارنے کی طرف راغب نہیں ہوتا۔ چنانچہ فرد کے دل اور نفس کے درمیان جبابات پیدا ہوجاتے اور مستحکم ہوجاتے ہیں۔ ان جبابات کی موجودگی میں شور اور ادراک کی صحت بھی بُری طرح متاثر ہوتی ہے۔

جب تک فرد پر نفس اور مادیت کے یہ جبابات غالب ہیں، تب تک ظاہری علوم سے اسے دوسرا سے فوائد تو بہت سارے ہوتے ہیں۔ مثلاً دینی علوم کی تفصیل معلوم ہوتی ہے۔ احکامات کا علم حاصل ہوتا ہے، حلال و حرام اور امر بالمعروف و نهى عن الممنوع کے سلسلہ میں اسلام کی بنیادی تعلیم اس پر واضح ہوتی ہے، لیکن نفسی کدروں کی موجودگی کی وجہ سے اسے عمل صالحہ کی توفیق کم ہی حاصل ہوتی ہے۔ بالخصوص خودنمائی، حب جاہ و حب مال، حرص و ہوس اور غیظ و غضب جیسے باطنی جذبات و خواہشات کی تہذیب و اصلاح نہیں ہوتی۔ پھر نقصان کا ایک پہلو یہ بھی ہوتا ہے کہ فرد یہ

خود اخسابی کے ذریعہ فرد معاشرے کا بہتر، پاکیزہ اور قیمتی انسان بنتا ہے، اس لئے کہ خود اخسابی کا حامل فرد معاشرے میں موجود خرایوں کو اپنی اور اپنے جیسے انسانوں کے نفس کی کارستی سمجھتا ہے۔ وہ اپنی ذات کو فساد کا ذریعہ سمجھنے لگتا ہے۔ اس لئے وہ آخری حد تک اپنے نفس کو رکڑنے اور اس کی تہذیب کی جدوجہد میں مصروف ہوتا ہے۔ اس کی ذات کے حوالے سے افراد معاشرہ کو جو شکایات ہوتی ہیں، وہ دوسروں کو اس کا ذمہ دار سمجھنے کی بجائے اپنے آپ ہی کو اس کا ذمہ دار سمجھتا ہے۔ اس لئے کہ اس کا ضمیر اسے سمجھاتا ہے کہ آخر اس نے دوسروں کو شکایت کا موقعہ کیوں دیا۔ اپنے حق سے دستبردار ہو کر دوسروں کے ساتھ احسان کا معاملہ کیوں نہیں کیا، اپنے ساتھ ہونے والے ظلم کو معاف کر کے، معافی کے رجحان کو فروغ پذیر ہونے کیوں نہ دیا۔

سمجھنے لگتا ہے کہ اسے اسلامی شریعت کے بنیادی علوم حاصل ہیں۔ اب اسے اس سے بڑھکر کسی چیز کی تحصیل کی قطعاً کوئی ضرورت لاحق نہیں، اب تو وہ دوسروں کو فیضِ رسانی کے منصب پر فائز ہے۔ اس روشنی کی وجہ سے مذہب کی نمائندگی پر فائز افراد معاشرے کی بہتری کے حوالے سے مؤثر کردار ادا کرنے سے زیادہ اپنے ذاتی اور گروہی مقادرات کی وجہ سے امت کی تقسیم اور اس میں جماعتی تعصبات کے استحکام کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔

یہی حال معاشرے کے دوسرے گروہوں کا ہوتا ہے، مثلاً اہل سیاست اور سیاسی جماعتوں سے وابستہ افراد نفسی جبابات کی وجہ سے سیاسی تبدیلی کے کام ہی کو سب کچھ سمجھنے لگتے ہے، ان کی ساری جدوجہد کا حاصل اقتدار ہوتا ہے۔ جب اقتدار ملتا ہے تو نفسی خرابیوں کے عدم ادراک کی وجہ سے وہ اپنی حرکتوں، غلط اقدامات اور غلط پالیسیوں کی وجہ سے قوم پر خداوندی عذاب کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ غربیوں کو مزید غریب بنانے اور امیر کو امیر تر بنانے کی پالیسیاں اختیار کرتے ہیں۔

تغییبی ماہروں، ڈاکٹروں، وکیلوں، افسروں غرض کے تفریبی اسب کا حال یہی ہوتا ہے۔ اس لئے کہ نفسی جbabات، قلب پر ظلمات طاری کر دیتے ہیں۔ ان ظلمات سے افراد کے قلب کی روشنی جس سے صحیح ادراک حاصل ہوتا ہے، وہ یا تو سلب ہو جاتی ہے یا مددم۔

اس صورتحال سے نکلنے کی مؤثر صورت اللہ کی محبت کی دنیا میں داخل ہو کر، ذکر و مراقبہ کے ذریعہ محبوب کے انوارِ حسن سے فینیباں ہونے کی ہے۔ ذکر و مراقبہ کی مشقوں سے جب قلب میں یہ انوار داخل ہونے لگتے ہیں تو ظلمات و تاریکی فرار ہونے لگتی ہے اور ادراک کی صحت کے ساتھ عمل کی قوت بھی حاصل ہونے لگتی ہے۔ اس طرح ظاہری علوم کے ساتھ ساتھ فطرت میں موجود علم بھی اپنا کام کرنے لگتے ہیں۔

حضرت مجدد الف ثانیؒ نے اس نکتہ پر کافی زور دیا ہے کہ فرد و افراد جب تک نفسی جbabات کی تاریکیوں میں گھرے ہوئے ہیں۔ تب تک نہ تو ان کا دنیا ادراک صحیح ہو سکتا ہے اور نہ ہی نفسی تاریکیوں سے نکل کر عمل صالح کی صلاحیت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس سلسلہ میں آپ کا ایک مکتوب ایسا ہے، جسے بار بار پڑھنے کی ضرورت ہے۔ مکتوب کے الفاظ یہ ہیں۔

”نظر و فکر کی ضرورت تو اس وقت تک ہے، جب تک بیماری اور آفت کا وجود ہے۔ قلبی مرض سے نجات ملنے کے بعد اور آنکھوں سے پرده اٹھنے کے بعد یہ امور سب کے سب بدیہی

ہیں۔ مثال کے طور پر اس شخص کو پیش کیا جا سکتا ہے، جس پر صفرا کا غلبہ ہے، وہ جب تک صfare کی بیماری میں گرفتار ہے، مٹھاں اور شیرینی کے لئے دلیل کی ضرورت ہے، لیکن جوں ہی مرض سے نجات مل گئی اس کو کسی دلیل کی ضرورت نہیں رہتی۔ یہ بات مسلم ہے کہ استدلال کا میدان بہت نگاہ ہے اور دلیل کے راستے سے یقین حاصل ہونا بہت مشکل ہے۔ پس یقین حاصل کرنے کے لیے قلبی مرض کا دور کرنا لازمی ہے۔ صfare کے ایک مریض کے لیے مرض صfare کا دور کرنا، شیرینی کا یقین حاصل کرنے کے لیے زیادہ ضروری ہے بمقابلہ اس کے کہ شیرینی قدم کے یقین کے لیے دلیل قائم کرے۔ بھلاسے دلیل کے ذریعے یقین کس طرح حاصل ہوگا، اس کا ذائقہ تو مرض صfare کی وجہ سے شکر کا تلخ ذائقہ بتا رہا ہے۔ اسی طرح اس مسئلے کو جس کا ذکر کیا جا رہا ہے سمجھنے۔ نفس امارہ، شرعی احکام کا منکر ہے، پس اگر دل انکار پر قائم ہے تو اس صورت میں شرعی احکام کا یقین حاصل ہونا دشوار ہے، لہذا نفس کا تزکیہ ضروری ہوا۔ یقین تزکیہ کے حاصل کرنا مشکل ہے۔ قد افلح من زکھا و قد خاب من دسها۔ (یعنی فلاخ یا ب اور کامیاب ہوا وہ جس نے نفس کا تزکیہ کیا اور ٹوٹے میں رہا وہ جس نے اس کو پستی میں ڈالا) پس ثابت ہوا کہ اس شریعت ظاہرہ و ظاہرہ کا منکر ایسی ہی ہے جیسا کہ حلاوتِ بات و قدم کا منکر۔

خوشیدند مجرم ار کے پینا نیست

(مکتوب ۲۶ دفتر اول بنام شیخ فرید بخاری)

اگر کوئی نایبنا ہے تو آفتاب کا کیا قصور؟ سیر و سلوک، تزکیہ نفس اور تصفیہ قلب سے مقصود قلبی امراض کا ازالہ ہے، تاکہ حقیقتِ ایمان حاصل ہو جائے۔ آیت کریمہ فی قلوبهم مرض (یعنی ان منافقین کے دلوں میں مرض ہے) اس مرض قلبی کا پتہ دے رہی ہے۔ باطنی بیماریوں کی موجودگی میں اگر ایمان ہے بھی تو ظاہری ایمان ہے اور بس، اس لیے کہ نفس امارہ ایمان کے خلاف حکم لگا رہا ہے اور اپنے کفر کی حقیقت پر اصرار کر رہا ہے۔ اس ظاہری ایمان اور تصدیق صوری کی مثال ایسی ہے، جیسا کہ صfare والے کو مٹھاں اور شیرینی کا ظاہری یقین ہو جائے حالانکہ خود اس کا ذوق و وجہ ان اس کے یقین کے خلاف گواہی دے رہا ہے۔ اس کو تزکیہ نفسی کا یقین حقیقی اس وقت حاصل ہوگا، جب مرض صfare کی جڑ کٹ جائے گی۔ اس طرح تزکیہ نفس اور اطمینان نفس کے بعد ایمان کی حقیقت ظاہر ہوتی ہے اور وہ وجدانی بنتی ہے۔ ایسا ایمان زوال سے محفوظ رہتا ہے۔ آیہ: الا ان اولیاء اللہ لا خوف عليهم ولا هم يحزنون (آگاہ ہو پیشک اللہ

کے دوستوں پر خوف و حزن نہیں ہوگا) ایسے ہی لوگوں کے شان میں ہے۔ (ایضاً)

مراقبہ

وقت کے استعمال کا بہتر ذریعہ

اللہ کی طرف سے انسان کو محدود اور متعین وقت ملا ہے، جس مختصر وقت میں اسے دائیٰ زندگی کے لئے سرمایہ جمع کرنا ہے، ہم میں سے کتنے افراد ہیں، جو وقت کے صحیح استعمال کا فن جانتے ہوں۔ بہت کم افراد، گئے پھر روابط کے استحکام کے لئے کوشش ہوتا ہے، وہ یہ ہے کہ وقت کا بیشتر حصہ معاشی جدوجہد کی نذر ہو جاتا ہے۔ وہ افراد، جو اپنی اولاد کے لئے گزر بر سر میں وقت کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، وہ تو خیر اپنے فریضہ کی ادائیگی کرتے ہیں، لیکن جو افراد بیشتر وقت ضرورت سے زائد دولت کمانے میں ضالع کر دیتے ہیں۔ وہ قابلِ رحم ہیں۔ جو لوگ روزگار سے بچت وقت ٹی وی اور شادی بیاہ وغیرہ کے غیر ضروری پروگراموں میں صرف کر دیتے ہیں، وہ تو ازحد قبلِ رحم ہیں۔

قیمتی وقت کو ضائع ہونے سے بچانے اور زندگی کے لمحات کی قدر و قیمت کے احساس کے سلسلہ میں مراقبہ جو کردار ادا کرتا ہے، وہ سب سے مؤثر کردار ہے۔

مراقبہ کے ذریعہ فرد جب محبوب کے انوارِ حسن سے متعلق ہونے لگتا ہے تو اسے یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ زندگی اور جسمانی توانائیں اللہ کی امانت ہیں، اس امانت کا صحیح مقاصد کے بجائے غلط مقاصد میں استعمال امانت میں خیانت کے مترادف ہے۔

متوسط طالب وقت کے صحیح استعمال کے سلسلہ میں اتنا حساس ہوتا ہے کہ وہ غیر ضروری گفتگو اور وقت کے غیر ضروری استعمال سے اپنے دل پر پہاڑ گرتے ہوئے محسوس کرتا ہے، اس لئے وہ ذکرِ فکر اور صحبت صالح کے ماحول میں رہنے پر مجبور ہوتا ہے، وقت کے صحیح استعمال سے وہ محبوبِ حقیقی کی طرف کچھ نہ کچھ آگے ہی بڑھنے لگتا ہے، اور آگے بڑھنے کا اس کا یہ سفر طویل عرصہ تک جاری رہتا ہے۔

جو سالک آدھے گھنٹے سے ایک گھنٹے تک کے ذکر اور مراقبہ (ساری اسخباری قوت کے ساتھ) کے ذریعہ اللہ کی معیت میں رہتا ہے، اس پر وقت کی قدر و قیمت اور اس کے صحیح استعمال کا راز افشاں کر دیا جاتا ہے، اس لئے وہ وقت کے چند لمحات کے خیاء کا بھی متحمل نہیں ہو سکتا۔

وہ فضول گوئی سے بچتا ہے، مادی دنیا کی ترقی و خوشحالی کی باتوں سے کبیدہ خاطر ہوتا ہے۔ ٹی وی اور انٹرنیٹ وغیرہ پر فتحی کے مناظر کا مشاہدہ تو اس کے دل کے نظام کو درہم کر دیتا ہے، وہ دوسروں کے معاملات میں ایجھنے سے بچنے کے لئے کوشش ہوتا ہے۔ اس کا ہدف ایک ہی ہوتا ہے اور وہ محظوظ حقیقی کی رضا مندی کا ہدف ہوتا ہے، چونکہ مبتدی و متوسط سالک کا طرف دنیا کا زیادہ بوجھ اٹھانے کے قابل نہیں ہوتا اس لئے وہ چند سالوں تک کم ملنے اور کم بولنے کے اصولوں پر عمل کر کے محبوب کے ساتھ اپنے قلبی روابط کے استحکام کے لئے کوشش ہوتا ہے، جب اسے ان اصولوں پر عمل کے نتیجہ میں کچھ رسوخ حاصل ہوتا ہے تو دوسرے مرحلہ پر خدمتِ خلق اور خدمتِ دین کے کام اس کے ہدف بن جاتے ہیں، اس کی مزید روحانی ترقی ان کاموں سے وابستہ ہوتی ہے۔ اللہ کی مخلوق کی خدمت اور اس کی دل بھوئی کے کام سے اب اس کے قلب میں مناسبت پیدا ہو جاتی ہے، اب ان کاموں میں صرف ہونے والے وقت کو وہ وقت کا خیاء نہیں سمجھتا، اس لئے کہ اب یہ کام اس کے لئے خدا اور آخرت سے غفلت کا ذریعہ نہیں بنتے۔ اس کی حالت کی عکاسی قرآن کی اس آیت میں کی گئی ہے رجال لاتلهیم تجارتہ ولا بیع عن ذکر الله۔ یہاں ایسے افراد کی تعریف کی گئی ہے جنہیں تجارت اور خرید و فروخت اللہ کے ذکر سے غافل نہیں کرتی۔ یعنی کاروبار میں مصروفیت کے باوجود دل اللہ کے ساتھ بڑا ہوا ہوتا ہے اور ذہن میں اللہ کی یاد غالب رہتی ہے۔

لیکن جب تک اسے اس مقام تک رسائی حاصل نہیں ہوتی، تب تک وقت کے ایک ایک لمحہ کے خیاء سے اس کے دل کی حالت غیر ہونے لگتی ہے۔ اس لئے وہ محبوب سے تعلق کے استحکام کی خاطر خلق سے بے تعلق رہنے لگتا ہے۔ تاہم روزی کے لئے صرف ہونے والا اس کا وقت متاثر نہیں ہوتا، اس لئے کہ روزی کا حصول دین کے بنیادی فرائض میں شامل ہے۔ وقت کے استعمال کے سلسلہ میں طالب کے دل کے کانوں میں ہر وقت درج ذیل احادیث کی گوئی سنائی دینے لگتی ہے۔

(۱) آپ ﷺ نے فرمایا، تباہ ہو گیا، وہ شخص، جس کا آج اس کے گزرے ہوئے کل سے بہتر نہ ہو۔

(۲) آپ نے فرمایا: مومن کے لئے دو خوف ہیں۔ ایک اجل (وقت) جو گزر چکا ہے۔ معلوم نہیں کہ خدا اس کا کیا کرے گا، ایک اجل جو ابھی باقی ہے، معلوم نہیں خدا اس میں کیا فیصلہ

صادر فرمائیگا۔

(۳) آپ نے فرمایا، ہر آنے والا دن جب شروع ہوتا ہے تو وہ پکار کر کہتا ہے کہ اے انسان، میں ایک نو پیدا مخلوق ہوں، میں تیرے عمل پر شاہد ہوں، تو مجھ سے کچھ حاصل کر لے، میں تواب قیامت تک لوٹ کر نہیں آؤں گا۔

(۴) آپ ﷺ نے فرمایا، پانچ حالتوں کے آنے سے پہلے غمیت سمجھو اور ان سے جو فائدہ اٹھانا چاہو، اٹھاوا۔ غمیت جانو جوانی کو بڑھاپے کے آنے سے پہلے۔ تدرستی کو بیار ہونے سے پہلے، خوشحالی اور فراغ دستی کو ناداری اور تنگ دستی سے پہلے۔ فرصت اور فراغت کو مشغولیت سے پہلے اور زندگی کو موت سے پہلے۔

(۵) بندہ کا صرف وہی ہے، جو اس نے کھالیا۔ یا پہن لیا یا آگے بیچج دیا۔ جو اس نے خرچ نہیں کیا، وہ سب وارثوں کا مال ہے۔

(۶) ایک بار حضور ﷺ، اپنی صاحبزادی حضرت فاطمہؓ کے پاس صحیح تشریف لائے۔ وہ آرام فرمائی تھی، آپ نے ان کو جگاتے ہوئے فرمایا۔ بیٹی، اٹھو، اپنے رب کے رزق کی تقسیم کے وقت حاضر ہو اور غفلت کرنے والوں میں سے نہ بنو، اس لئے کہ اللہ تعالیٰ طلوع فجر اور طلوع شمس کے درمیان لوگوں کا رزق تقسیم کرتے ہیں۔

(۷) امام ترمذی نے حضور ﷺ کا یہ ارشاد نقل کیا ہے کہ اے اللہ، میری امت کے لئے صحیح کے اوقات میں برکت عطا فرم۔

(۸) حضور ﷺ نے فرمایا، روزی انسان کا پچھا کرتی ہے۔ رزق کی کمی یا تاخیر سے پریشان نہ ہو اور روزی کمانے میں خوش اسلوبی سے کام لو۔

(۹) مومن کا کوئی لمحہ فارغ ہونے کی وجہ سے ضائع نہیں ہوتا۔ حدیث سے پتہ چلتا ہے کہ مومن کا ہر لمحہ کارآمد ہوتا ہے۔ جب اس پر کوئی مشکل پڑتی ہے تو صبر کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ کو یاد کرتا ہے اور جب خوش ہوتا ہے تو شکر ادا کرتا ہے اور اللہ کو یاد کرتا ہے۔

(۱۰) حشر کے میدان میں آدمی آگے نہ بڑھ پائے گا، جب تک کہ پوری زندگی کا حساب نہ دے لے۔ پوچھا جائے گا کہ (۱) عمر کہاں صرف کی۔ (۲) جوانی کیسے گزاری (۳) ماں کس طرح کمکیا اور کہاں خرچ کیا (۴) جو علم حاصل کیا، اس کو کس طرح استعمال کیا۔

امام رازی نے ایک بزرگ کا قول نقل کیا ہے کہ وقت کی مثال ایک برف والے کی طرح

ہے، جو پکار کر کہرا ہے کہ دیکھو، میری زندگی کا سرمایہ گھلا جا رہا ہے، اگر یہ برف کار آمد نہ ہوئی تو یہ رکھ کر کھل جائے گی اور ختم ہو جائے گی۔

وقت کے استعمال کے سلسلہ میں طالب کا دستورِ عمل وہی ہوتا ہے، جسے شاہ ولی اللہؐ نے بیان کیا ہے، آٹھ گھنٹے روزگار کے لئے، آٹھ گھنٹے آرام کے لئے، آٹھ گھنٹے عبادت اور ذکر و فکر کے لئے۔ وقت کی یہ تقسیم ایسی ہے، جس سے وقت کے سارے تقاضے پورے ہوتے ہیں اور شخصیت کی صحبت نہیں بنا دوں پر تعمیر میں مدد ملتی ہے۔ اور اس سے صحبت شخصیت نکھر کر سامنے آتی ہے۔ اس سے نہ تو معاش متاثر ہوتا ہے، نہ جسمانی اور روحانی صحت متاثر ہوتی ہے۔ ذکر و فکر، عبادت اور شخصیت کی روحانی و معنوی زندگی کی نشوونما کے لئے بھی فرد کے پاس وافر وقت موجود ہوتا ہے۔

موجودہ دور میں فرد کے بے پناہ مسائل و مشکلات کا بڑا سبب وقت کا غلط استعمال ہے، فرد و افراد کا بیشتر وقت اور ذہن کی تقریباً ساری صلاحیتیں معاشری جدوجہد ہی کی نذر ہو جاتی ہیں۔ عبادت رسمی بن کر رہ گئی ہے اور خواب میں بھی فرد معاشری جدوجہد کرتے ہوئے نظر آتا ہے۔ یہ غیر متوازن زندگی ہے۔

اس کی وجہ سے دوسرے افراد سے رو یہ کی نوعیت خالص مادی نوعیت کی ہو گئی ہے اپنا بیت اور دوستی کا معیار مادی مفاد بن کر رہ گیا ہے، مادی نوعیت کی بھی زندگی دنیا کو جہنم کا نمونہ بنانے کا ذریعہ بن گئی ہے۔

وقت کے صحیح استعمال کے ذریعے جب دل اور روح کو اس کی مطلوبہ غذا ملنے لگتی ہے تو ان کی حالتِ اشتغال ختم ہو جاتی ہے اور مادی خوشحالی کی زندگی، اور دولت کی بہتان کے شیطانی جذبات و خیالات حد اعتماد میں آنے لگتے ہیں اور دل و روح کے طمیان سے فرد و افرادِ ذہنی، اعصابی اور نفسیاتی دباء سے بچ کر، محظوظ حقیقی کی پناہ میں آنے لگتے ہیں۔ مراقبہ، فرد کو وقت کی صحیح تقسیم کی راہ پر لا کر، اسے صحیح انسان بنانے میں سب سے بہتر اور موثر کردار ادا کرتا ہے۔

ایسی صحیح، فطری اور متوازن زندگی کا حصول ہر فرد کی آرزو ہے، جس میں ہر طرح کے ہنی دباء سے تحفظ کی صورت ہو، اور افراد سے مخلاصہ اور انسانی بنا دوں پر تعلقات استوار ہوں اور جس میں فرد کے پاس اتنا وافر وقت موجود ہو کہ وہ اہل و عیال اور عزیز و اقارب کے ساتھ یکسوئی

سے کچھ لمحات گذار سکے اور اُنی اور انٹرنیٹ کی خرافات والی تفریح سے بچنے کی صورت پیدا ہو۔ مراقبہ ان ساری آرزوں اور خود اعتمادی میں غیر معمولی طور پر معاون ہے، کاش کہ اپنی غیر فطری زندگی اور اپنی حالت زار پر رحم کرتے ہوئے ہماری اس آواز کو دل کے کانوں سے سننا جائے اور اس سمیت میں سفر کا آغاز کیا جائے۔

خود اعتمادی کا بحران

اور مراقبہ کے ذریعہ اس کا علاج

مراقبہ، فرد و افراد میں خود اعتمادی کے حوالے سے پیدا شدہ سارے بحران کو بھی ختم کر دیتا ہے۔ اپنی ذات پر عدم اعتماد، فرد میں احساس کمتری پیدا کرتا ہے، جب کہ زیادہ اعتماد، احساس برتری پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ فرد کے بیشتر مسائل، اعتماد ذات کے بحران ہی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اعتماد ذات پیدا کرنے کے لئے عام طور پر ہر فرد مصنوعی طریقے اختیار کرنے لگتا ہے۔ اپنی تعریف آپ کرنا، لوگوں کے سامنے خوبصورت شکل و صورت میں آنے کے لئے ظاہری زیب و زیبنت اور سجاوٹ اختیار کرنا، دوسروں کی مجلس میں بڑھ چڑھ کر باشیں کرنا، اختلاف رائے اور تنقید سے مشتعل ہو کر تعلقات منتفع کرنا، معاشرے میں معزز بننے کے لئے سواری اور مکانات کے سجائے کا خصوصی اہتمام کرنا، بات بات پر بگڑ جانا، زور دنخ ہو جانا۔ دوسروں کی مشکوہ و شکایات میں زیادہ وقت صرف کرنا، مزاج کے خلاف دوسروں کی باتوں کا دل میں زیادہ دیر تک تاثر لیتے رہنا، اور ان باتوں کی وجہ سے دل میں رنجیدگی کے احساس کا غالب ہونا۔ خوبصورت لڑکوں اور ناخرم عورتوں کو دیکھنے کی خواہش کا غالب ہونا، اور ان کو دیکھنے کے بعد انہی تصورات میں مستغق ہونا، زیادہ سے زیادہ دولت کمانے کا حریص ہونا، دولت کمانے کی نئی نئی تدبیروں سے ذہن کو مسلسل آلوہ کرنا، دوسروں سے انتقام لینے کی آرزوؤں کو پالنے رہنا، دوسروں کے مکانات، گاڑیوں، زیورات، اور مادی سامان کو دیکھ کر، اس طرح کے سامان کے حصوں کو ہدف بنانا۔ غرض کہ اس طرح کی بہت ساری چیزیں ہیں، جو اعتماد ذات کے بحران کا نتیجہ ہیں۔ اور اس کی علامات بھی۔

اس بحران سے نکلنے میں اسم ذات کا قلبی ذکر یعنی مراقبہ سب سے بنیادی کردار ادا کرتا ہے، اس لئے کہ مراقبہ سے فرد کے اندر دوئی و دو رنگی ختم ہونے لگتی ہے۔ اور وہ حالت پیدا ہونے

لگتے ہیں جو حدیث قدسی میں بیان فرمائی گئی ہے کہ نفلی عبادت (کی کثرت) سے میں فرد سے اتنا قریب ہو جاتا ہوں کہ میں اس کی آنکھ بن جاتا ہوں، جس سے وہ دیکھنے لگتا ہے، میں اس کا ہاتھ بن جاتا ہوں، جن سے وہ کام کرنے لگتا ہے، میں اس کا پاؤں بن جاتا ہوں، جس سے وہ چلنے لگتا ہے۔ مراقبہ، جو نفلی عبادت کی اعلیٰ شکل ہے، جس کا قرآن میں حکم فرمایا گیا ہے، واذکر اسم ربک و تبتل الیہ تبتیلا۔ (اپنے رب کے نام کا ذکر کرو سب سے کٹ کر) اس آیت کی رو سے مراقبہ کی حیثیت اس ذکر کی ہے، جو عبادت کی روح ہے۔ اقم الصلوٰۃ لذکری۔ (نمزاً قَمْ کرو میرے ذکر کے لئے) اس آیت میں بھی ذکر کو (ایسا ذکر، جو فرد کو محبوب سے قریب تر کر دے) اسے مقصود کی حیثیت دی گئی ہے۔

مراقبہ سے خود اعتمادی کی جو صورت پیدا ہوتی ہے، وہ کسی دوسرے طریقے سے پیدا ہونا امر محال ہے۔ مراقبہ، دراصل دل اور روح کے اس خزانہ کی یافت کی صورت ہے، جس سے محرومی کی وجہ سے ساری نفسی اور شیطانی قوتیں فرد پر حملہ آور ہو کر، نفس کو بت کدے کی صورت دے دیتی ہیں، جس سے دل و روح اضطراب کے انگلڑوں پر لیٹنے لگتے ہیں اور ان کی اذیت کا احساس قیامت خیز ہو جاتا ہے۔ دل و روح کے اذیت کے اس احساس کو کم کرنے لئے فرد و افراد، مادی حسن کی چیزوں سے انہیں تسلیم دینے کے لئے کوشش رہتے ہیں، لیکن اس سے دل و روح پر نفس مزید غالب آنے لگتا ہے۔ اس سے نفس کو وقت طور پر تو لذت و تسلیم حاصل ہوتی ہے، لیکن اصل انسان، جو دل و روح سے عبارت ہے، وہ ان چیزوں سے مشتعل ہو کر فرد و افراد کی زندگی کو اجریں بنا دیتے ہیں۔

مراقبہ دل و روح کو تو انانیٰ فراہم کرنے کا ذریعہ

مراقبہ کے ذریعہ دل و روح کو وہ تو انانیٰ اور روشنی ملنے لگتی ہے جس سے فرد، نفس کے اندر موجود ہت کدہ پر حملہ آور ہو کر، اسے توڑ پھوڑ دینے کی راہ پر گامزن ہونے لگتا ہے اور اس روشنی کے ذریعہ وہ مادیت کی تاریک پندقوتوں کی مزاحمت کر کے انہیں دھکیل کر باہر نکالنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ جب نفس کا بست ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے اور ظلمات کی جگہ قلب روشنی سے منور ہو جاتا ہے تو فرد و افراد حقیقی خود اعتمادی کی دولت سے بہرہ ور ہونے لگتے ہیں۔ خود اعتمادی کا یہ مقام ایسا ہے، جہاں فرد کو مصنوعی طریقوں سے معزز بننے کی نہ ضرورت لاحق ہوتی ہے اور نہ ہی

اسے اس کی کوئی آرزو ہوتی ہے، اس خود اعتمادی سے یہ ہوتا ہے کہ فرد صابر و شاکر رہتا ہے۔ ہر طرح کے حالات میں خوش و مطمئن رہتا ہے، دوسروں کے غم و تکلیف کو اپنا غم و تکلیف سمجھتا ہے، دنیا کا بڑے سے بڑا واقعہ بھی اس کے سکون و خوشی کو زیر وزبر کرنے میں ناکام رہتا ہے۔

مراقبہ

فساد زدہ عادتوں کی تبدیلی و بہتری کا ذریعہ

معاشرے کو فساد زدہ بنانے میں افراد کی سب سے زیادہ جس خرابی کو عمل خل حاصل ہے، وہ خراب عادتوں کا استحکام ہے۔ فاسد عادتیں جب مزاج کا حصہ بن جاتی ہیں تو ان سے گلوخالصی حاصل کرنا، غیر معمولی طور پر دشوار ہو جاتا ہے۔ ان فاسد عادتوں کی وجہ سے فرد و افراد نہ صرف اپنے لئے و بال جان بن جاتے ہیں اور طرح طرح کے حادثوں، المیوں اور افراد سے ٹکراو اور نقصوں کا سبب بنتے ہیں، بلکہ وہ ان عادتوں کی وجہ سے معاشرے کو بھی انتشار و فساد سے سرشار کر دیتے ہیں، اور افرادِ معاشرہ ان کی ان حرکتوں سے بے زاری کی وجہ سے ان کے خلاف سرپا احتجاج بن جاتے ہیں۔ ساری کوششوں کے باوجود اب تک کوئی طریقہ علاج ایسا وجود میں نہ آسکا ہے، جو انسانی معاشرے کو، افراد کی ان فاسد عادتوں سے نجات دلانے اور انہیں مہذب بنانے میں کردار ادا کر سکے۔ البتہ نفیاتی ماہر افراد کی ان خرایبوں کی شناختی کرنے اور معاشرے پر پڑنے والے اس کے خطرناک اثرات کا انتباہ دینے کی حد تک پہنچ چکے ہیں۔

فرد و افراد کو معاشرے کی ان خرایبوں سے بچانے کے سلسلہ میں وعظ و نصیحت کی باتوں اور تکرار سے بھی مسئلہ حل نہیں ہو رہا ہے۔ اس کا ایک سبب یہ ہے کہ وعظ و نصیحت کی باتیں کرنے والے عام طور پر اپنی اصلاح سے غافل ہیں، وہ دوسروں کو سنانے کے لئے تلقین کی باتیں کرتے ہیں، جن کی حیثیت گفتگو برائے گفتگو اور وعظ برائے وعظ سے مختلف نہیں ہوتی۔ یہ باتیں اس لئے بھی غیر مؤثر ہیں کہ اصلاح کی باتیں کرنے اور وعظ و تقاریر کرنے والے اکثر باطنی طور پر حب جاہ و حب مال کے مریض و حریص ہوتے ہیں۔ ان کی نگاہیں دوسروں کے مال پر رہتی ہیں، وہ جماعتی مفادات اور گروہی عصبتوں کا شکار ہوتے ہیں، ان منفی جذبات کے حامل افراد کے دل سے جو باتیں نکلتی ہیں، وہ اکثر بے اثر ثابت ہوتی ہیں، اور مزاج اور کانوں سے ٹکرا کر غیر مؤثر ہو جاتی ہیں۔

عادتوں کو بدلنے کے سلسلہ میں دوسری صورت یہ ہے کہ نظام تعلیم میں اصلاح کا عمل شروع کیا جائے اور سارے نصاب اور سارے اساتذہ کو تبدیل کر کے، نیک اور صالح افراد پر مشتمل نظام تعلیم کی تشكیل کی جائے، یہ کام ایسا ہے، جو معاشرے کی موجودہ صورت گری میں ممکن نہیں۔ اس لئے کہ ایسی قیادت کہاں سے لائی جائے، جو قوی و سائل کو صرف کر کے یہ عظیم کام شروع کر سکے۔ قیام پاکستان کے وقت جب اس کام کے لئے حالات سازگار تھے، اس وقت یہ کام نہ ہوسکا تواب اس کام کا آغاز تو مزید دشوار تر ہی ہے۔

افراد کی عادتوں کے سدھارنے کی تیسری صورت یہ ہے کہ جن افراد کو اپنی فاسد عادتوں کے بارے میں تشویش ہو اور اپنی حالت کی بہتری کی حقیقی طلب موجود ہو، وہ اپنی ایک ایک ایک فاسد عادت کی تبدیلی کا عمل شروع کر دیں، اس کے لئے ہمت اور حوصلہ سے کام لیں۔ یہ عمل ایسا ہے، جو دشوار گزار ضرور ہے، لیکن قابل عمل بھی ہے۔ اس سے اصلاح کی صورت بتدرجن پیدا ہوتی جائے گی، لیکن ہماری نظر میں معاشرے اور افرادِ معاشرہ کی ہمہ جگہی اصلاح کا بہترین طریقہ ذکر و مراقبہ کے حلقوں میں شرکت کرنا، ذکر و مراقبہ کا سہارا لینا، اس طرح اللہ کی معیت اور اس کے نور کے ذریعہ سے نفسی قوتوں کو پامال کر کے، ان کی تہذیب کے عمل کو سر انجام دینا ہے۔

ذکر و مراقبہ میں اللہ کے جوانوار شامل ہیں، وہ ایسے ہیں، جو فرد و افراد کو مادیت سے اور پر اٹھانے اور مادی زنجیروں کو توڑ کر، مادہ سے آزاد ہو کر، اشرف الخلوقات کی راہ پر گامزن کرنے اور ملکوتی قوتوں کو اپنے ساتھ شامل کرنے کا ذریعہ ہیں۔ ذکر و مراقبہ کا عمل جوں جوں آگے بڑھنے لگتا ہے، اسی مناسبت سے پرانی فاسد عادتوں کی زنجیروں کے ٹوٹنے کا عمل آہستہ ہوتا ہے جاتا ہے۔ لیکن مراقبہ جب آگے بڑھنے لگتا ہے تو فرد کی مثل اس جوان حوصلہ فرد کی سی ہو جاتی ہے، جو ٹوٹی میں چھوٹے موٹے بہت سارے پہلوانوں کو مات دینے میں کامیاب ہوتا ہے۔ ذکر و مراقبہ، اللہ کی قوت کو ساتھ ملا کر شیطان و نفسی قوتوں سے معرکہ آرائی کرنے کا نام ہے۔ جس فرد کے ساتھ کثرت ذکر و مراقبہ کے ذریعہ اللہ کی قوت شامل ہو جائے، اس کی نفس کی فاسد عادتوں کی اصلاح نہ ہوگی تو اور کس کی ہوگی۔

چونکہ فاسد عادتوں سے انسانی معاشرہ، زوال کی آخری حدود کو چھوٹنے لگتا ہے افراد افراد سے اور گروہ گروہوں سے ٹکرانے لگتے ہیں۔ اللہ کی زمین بے گناہ انسانوں کے خون سے لالہ زار ہونے لگتی ہے۔ غریبوں کو مزید غریب ہانے کی حرکتیں تیز سے تیز تر ہونے لگتی ہیں۔

حکومتی پالیسیاں دولت کا رخ مراعات یافتہ طبقات کی طرف کرنے اور عام لوگوں کو نان شبینہ کا محتاج بنانے کا ذریعہ ہوتی ہیں، اس لئے اس طرح کے حالات میں معاشرے کے دردمند افراد اور اللہ کی محبت کے راز دانوں کو تماش بین بن کر رہنے کی بجائے حالات کی تبدیلی کے سلسلہ میں مؤثر کردار ادا کرنا چاہئے۔ اس کی بہتر اور مؤثر صورت ذکر و فکر اور مراقبوں کے حقوق کا اهتمام ہے، جس میں درس قرآن و درس حدیث کا بھی اہتمام ہو، تاکہ ان حقوقوں میں شامل افراد کی باطنی اصلاح کی صورت بھی پیدا ہو سکے تو ساتھ ساتھ صحیح اسلامی فکر کے لئے ذہن سازی کا عمل بھی ہو سکے۔

یاد رکھئے کہ فاسد عادتیں جب پختہ ہو جاتی ہیں اور مزاج میں راخ ہو جاتی ہیں اور نفسیات کا حصہ بن جاتی ہیں تو اس کے نتیجے میں دل سخت ہو جاتا ہے اور قساوت قلبی پیدا ہو جاتی ہے، اور قساوت قلبی کا نتیجہ دلوں پر پردہ اور آنکھوں اور کانوں پر مہر لگ جانے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

جب کسی قوم کی اکثریت کی یہ حالت ہو جائے تو دینداری کی ظاہری مراسم کی بجا آوری کے باوجود حقیقی داعیوں اور اللہ کی طرف بلانے والوں کی پرسوں باقی دلوں سے نکلا کر واپس چلی جاتی ہیں۔ اور افراد معاشرہ اپنی ڈگر سے ہٹنے اور حقیقی تبدیلی کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ اس کی سب سے بڑی علامت یہ ہوتی ہے کہ اس طرح کے معاشرے میں ذکر و عبادت میں گھبرائی کے ذریعہ معاشرتی طور پر اخلاقی، روحانی، اور معنوی تبدیلی کی طاقتور تحریک شروع نہیں ہوپاتی۔ معاشرے کے مؤثر افراد، اس تحریک کا حصہ بننے کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ دانشور اور علم کے صاحبان اپنی دانشوری اور علمی زعم کی وجہ سے اس طرح کی تحریک کو عجوبہ سمجھنے لگتے ہیں۔ مالدار اپنے مال کے ذریعہ معاشرے میں اس طرح کی تحریک کو متعارف کرانے اور فروغ دینے میں کوئی کردار ادا کرنے لئے تیار نہیں ہوتے، نتیجتاً اس طرح کا معاشرہ یا تو خانہ جنگی اور قتل و غارت گری کی سزا کا مستحق ہو جاتا ہے یا پھر اس کی آزادی سلب ہو جاتی ہے۔ اور وہ غیروں کا غلام بن جاتا ہے۔ اور غیروں کی غلامی میں نشوونما پانے والی قوم کی وہ حالت ہو جاتی ہے، جو فرعون مصر نے یہودیوں کی تھی کہ یہودیوں نے اپنے جلیل القدر پیغمبر کی ساری کوششوں کے باوجود دشمن سے جنگ لڑنے سے انکار کر دیا تھا اور کہا تھا کہ تم اور تمہارے خدا جا کر لڑے، ہم میں مقابلہ کا دم خم نہیں۔

ذکر و مراقبہ دعویٰ سے دستبرداری کا ذریعہ

اللہ تعالیٰ نے انسان کی آزمائش کی خاطر اس کے اندر جو سب سے طاقتوں جذبہ و داعیہ رکھا ہے، وہ تکبیر، بڑے پن، دعویٰ اور خود پسندی کا داعیہ ہے۔ تکبیر و دعویٰ ایسی بیماری ہے، جو ساری بیماریوں کی جڑ ہے اور سارے فساد کا سرچشمہ ہے۔ انسانی معاشرے میں برپا ہونے والے فساد کا جائزہ لیا جائے گا تو معلوم ہو گا کہ سیاست اور کاروبار سے لے کر گھروں اور خاندانوں تک میں ہونے والے جھگڑوں اور فساد کا بنیادی سبب تکبیر اور بڑے پن کا مرض ہی ہے۔ ہر شخص بڑا بن کر رہنا چاہتا ہے۔ وہ اپنی عزت و شخصیت کے بت کو دوسروں سے ممتاز حالت میں رکھنا چاہتا ہے۔ جب ایسا نہیں ہوتا اور اس کی شخصیت کو مطلوبہ مقام نہیں ملتا تو وہ افراد معاشرہ سے صاف آرا ہونے لگتا ہے۔ اگر صاف آرائی کی قوت نہیں ہے تو دلی طور پر وہ شدید احساسات کا شکار ہو جاتا ہے۔ فرد و افراد کو زیادہ دولت بھی اس لئے مطلوب ہے، تاکہ وہ معاشرے میں عزت و وقار کے مصنوعی معیار کو قائم و برقرار رکھ سکیں اور مال کی بہتان اور بہتر گاڑیوں اور بہتر بغلوں کی بنا پر اپنے بڑے پن کے جذبات کی تسلیکیں کر سکیں۔

قرآن بتاتا ہے کہ شیطان کی طرف سے انسان کو سجدہ نہ کرنے اور اللہ کے حکم سے بغاوت کرنے کا سبب اس کا تکبیر ہی تھا، وہ اپنی افضلیت کی نسبیت میں جی رہا تھا، قال انا خیر منہ (اس نے کہا کہ میں اس (انسان سے) افضل ہوں) پھر اس نے یہ ہمکی بھی دی۔ قال ساغر و نہیم اجمعین الابعاد ک منہم المخلصین۔ (اس نے کہا کہ میں ان سب کو مگرہ کروں گا سوائے تیرے مخلص بندوں کے) قرآن کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ انہیاً کرام کی مخالفت اپنے وقت کے سرداروں نے تکبیر کی وجہ سے ہی کی۔ ملؤ الذین استکبروا من قومہ (اس کی قوم کے سرداروں نے تکبیر کیا)۔

بڑے پن کا داعیہ ایسا ہے جو فرد و افراد کو معاشرے میں مصنوعی طور پر معزز بننے کی راہ پر لگاتا ہے اور ان کی توانائیوں کا زیادہ تر استعمال اس مقصد کے لئے ہونے لگتا ہے۔ علم و دانشوری اس لئے مطلوب ہے، تاکہ معاشرے میں دوسروں پر علمی اعتبار سے برتری حاصل ہو، دولت کے لئے کاوشوں میں زیادہ توانائیاں اس لئے صرف ہو رہی ہیں تاکہ معاشرے میں عزت

حاصل ہو، سیاست میں سرگرمیوں کے پس پرده مقصد بھی یہی ہے، تاکہ اس کے ذریعہ حب جاہ کے جذبات کو تقییت حاصل ہو سکے۔

اہل مذہب ہوں، یا اہل تجارت، اہل علم ہوں یا اہل سیاست، سب کے درمیان کھینچا تانی اور رساکشی کی تہہ میں بنیادی عامل حب جاہ کا جذبہ ہی ہے، اگر بڑے پن کے مرض کی اصلاح ہو جائے، اور فرد و افراد میں معرفت نفس کی صلاحیت پیدا ہو جائے اور وہ اپنی حیثیت اور اپنے لئے چاہتے ہے، اور جذبات سے دستبردار ہو جائیں تو معاشرے کے ہر شعبہ زندگی میں موجود فساد بڑی حد تک ختم ہو جائے۔ اور ایک دوسرے کی تکریم اور محبت و رواداری کے جذبات فروغ ہونے لگیں۔ اس لئے کہ فساد کے محکات میں دولت، عزت، شہرت اور ممتاز بن کر رہنے کے جذبات ہی کارفرما ہیں۔ جب فرد و افراد میں بے نفیسی پیدا ہوگی تو یہ محکات از خود ختم ہو جائیں گے، پھر دولت اس لئے مقصود ہوگی، تاکہ ضروریات زندگی کی تیکھیل کی صورت پیدا ہو سکے، نہ اس لئے کہ دولتندوں سے حریصانہ کشمکش ہو اور اپنے گھروں کو سامان تعیش سے بھر دیا جائے۔

دعویٰ سے بچنے کی سب سے مؤثر صورت اللہ کی محبت کی دنیا میں داخل ہو کر، ذکر و فکر کے ذریعہ نفسی قوتوں سے معمر کہ آ رائی کرنا ہے۔ ذکر کا نور بڑے پن کے شیطان پر تیز شعاوں کی صورت میں بچلیں بن کر گرتا ہے، جب یہ عمل ایک عرصہ تک جاری رہتا ہے تو اندر میں موجود نفس کا شیطان مخصوص ہونے لگتا ہے۔ اور ایک وقت آتا ہے کہ فنائے نفس کی حالت پیدا ہو کر فرد، انسانی جوہروں سے بہرہ ور ہونے لگتا ہے۔ جہاں اپنی ساری چاہتوں اور اپنے لئے کسی بھی مقام سے دستبرداری کی نفیيات غالب ہوتی ہے۔

اللہ کے ذکر کا نور (محبت اہل اللہ کے ذریعہ) ہی الیکی قوت ہے، جو نفس کے اس سب سے بڑے بت کو توڑ کر، فرد و افراد کو فساد فی الارض سے بچا سکتی ہے۔ ذکر کے علاوہ کسی دوسری چیز میں یہ استعداد موجود نہیں۔

بزرگوں کا کہنا ہے کہ اللہ کی محبت کی دنیا میں طالب کے اندر موجود دوسری خرایوں کی اصلاح تو بتدریج طور پر بہتر ہونے لگتی ہے اور آہستہ آہستہ وہ بہتر انسانی خوبیوں سے بہرہ ور ہونے لگتا ہے، لیکن تکبر، خود پسندی اور دعویٰ کا مرض ایسا ہے، جو موجود رہتا ہے۔ اس کی بڑی حد تک اصلاح فنائے نفس کے بالکل آخری مرحلے میں کہیں جا کر ہوتی ہے۔

پھر نفس، دعویٰ سے بڑی حد تک دستبردار ہوتا ہے۔ اپنی طرف کسی فضیلت کو منسوب کرنا

ہی اس کے لئے دشوار ہوتا ہے۔ وہ ایسا کرنے سے لرزنے لگتا ہے۔ یہ وہ حالت ہوتی ہے، جہاں یہ سمجھا جاتا ہے کہ اب اس طالب کا نفس فنا ہو گیا ہے، وہ اپنی دعویٰ کی وجہ سے معاشرے کو نقصان پہنچانے کا ارتکاب نہیں کر سکتا۔ اس مقام تک رسائی کے بعد کہیں جا کر، اسے دوسروں کی تربیت کے کام پر فائز کیا جاتا ہے۔

تاہم یہ بتانا ضروری ہے کہ مصروف افراد کے لئے اتنے مجاہدوں کی ضرورت نہیں ہوتی، وہ اگر روزانہ کے اپنے ذکر و مراقبہ کے معمول کو ایک گھنٹہ تک پہنچانے میں کامیاب ہو سکیں اور صحبت کو معمول بنالیں تو ان شاء اللہ چند سالوں کے اندر ان کی اتنی اصلاح ہو سکے گی کہ وہ دعویٰ جیسے امراض کو سمجھ سکیں گے اور ان سے بچنے کی استعداد بھی ان کے اندر ان شاء اللہ پیدا ہو جائے گی۔

ذکر و مراقبہ

عبدیت کا سلیقہ سکھانے کا ذریعہ

ذکر و مراقبہ، بندہ کو محبوب سے اتنا قریب کر دیتا ہے کہ ”فاذکرونی اذکرکم“ تم مجھے یاد کرو تو میں تمہیں یاد کروں، نیز حدیث قدسی کے مطابق تم مجھے تنہا یاد کرو تو میں تمہیں تنہا یاد کروں، تم مجھے لوگوں کی مجلس میں یاد کرو تو میں تمہیں فرشتوں کی مجلس میں یاد کروں گا یہ بھی فرمایا کہ تم چل کر میرے پاس آؤ تو میں دوڑ کر تمہارے پاس آؤں گا۔

محبوب حقیقی کی اس شان کریمی کا اظہار اس وقت ہوتا ہے، جب بندہ، عبدیت کا سلیقہ سیکھ کر، عبدیت کے رنگ میں رنگ جاتا ہے اور ذکر و عبادت کو وظیفہ حیات بنتا ہے۔ اگرچہ ذکر و عبادت کی ہر صورت، سعادت سے کم نہیں۔ لیکن محبوب حقیقی کی شان کریمی کے اظہار کے لئے دوئی کے پردوں کو ہٹا کر، محبوب کے لئے یکسو ہو جانے، اس سے والہانہ محبت کرنے اور راہ سلوک کے ذریعہ نفسی قوتوں سے حالت جنگ میں رہنا ضروری ہے۔ اس کے بغیر نہ تو عبدیت کا سلیقہ ہاتھ آ سکتا ہے اور نہ ہی محبوب کی معیت کی صورت پیدا ہو سکتی ہے۔

ہر دور میں بالخصوص موجودہ دور میں انسانیت کو درپیش تقریباً سارے مسائل اور ساری پریشانیوں کا بنیادی سبب ایک ہی ہے، وہ یہ کہ اسے عبدیت (بندہ ہونے) کے جس مقام پر فائز کیا گیا تھا، اس نے اس سے تجاوز کیا اور سرکشی اختیار کی، اس نے عبدیت کے بجائے آقانیت

کے منصب پر فائز ہونے کی کوشش اور اپنی رہنمائی کے لئے خود ہی دستور حیات تجویز کیا۔ یہ اسی سرکشی کا نتیجہ ہے کہ اس کے آقا اور خالق نے اسے نفس، شیطان اور مادیت کی قوتیں کے حم و کرم پر چھوڑ دیا ہے، جس کی وجہ سے وہ ایسی دلدل میں پھنس گیا ہے، جس سے نکلنے کی کوئی صورت نہیں، اس سے نکلنے کے لئے وہ جتنی بھی کاوٹیں کرتا ہے، وہ کاؤٹیں اسے اس دلدل میں مزید پھنسانے کا موجب ثابت ہو رہی ہیں، اس لئے کہ اپنے خالق کی آقاً اور معبود کی عبدیت سے انکار کا نتیجہ اس کے علاوہ کوئی نکل سکے، ممکن ہی نہیں۔

قرآن کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ سارے انبیاء کرام کی تعلیمات کا مرکزی نکتہ بندوں کو اپنے حقیقی آقا کے سامنے سرتسلیم ختم کرنے اور اس کے آداب بجا لانے اور عبدیت کا سلیقہ سکھانے پر مشتمل تھا۔ اللہ کی زمین پر انسان کی حیثیت سے زندگی گزارنے اور انسانی جو ہروں سے بہرہ وری کی صورت بھی یہی ہے کہ انسان اپنے عبدیت کے مقام کو پہنچانے اور اپنے حقیقی آقا و مالک کے ساتھ یکسو ہو جائے۔

اس کی سب سے متواتر صورت ذکر و مراقبہ کے ذریعہ محبوب کے سامنے خود پر دگی اختیار کرنی ہے۔

اس موضوع پر اس دور کے ایک اہل اللہ نے بہت عمدہ گفتگو کی ہے، ہم اس کی گفتگو کی اہمیت کی پیش نظر معمولی تبدیلی کے ساتھ یہاں اس کا ایک اقتباس پیش کر رہے ہیں۔

”اے غافل انسان! تمہیں اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ ”اللہ“ کا یہ پاکیزہ اور مبارک لفظ جس طرح اسلام کا ایک شعار ہے، اسی طرح یہ وہ برگزیدہ لفظ ہے، جس کا ذکر تمام موجودات زبان حال سے کر رہی ہیں۔

پس اے عزیز من! اگر تیری یہ خواہش ہے کہ جچے اس میں پائے جانے والی دائی اور عظیم الشان قوت اور نہ ختم ہونے والی وسیع و عریض برکات کا ادراک ہو جائے تو اس چھوٹی سی تمیلی کہانی کو غور سے سنو:

ایک بدبوی، جس کا صحرائیں پھرنا پھرانا اور آنا جانا رہتا ہے، اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ کسی قبیلے کے سردار کے ساتھ رہا و رسم رکھے اور اس کی حمایت اور حفاظت میں رہے، تاکہ لیثروں کی دشمنی سے محفوظ رہ کر، اپنے کام سرانجام دے سکے اور اپنی حاجات و ضروریات کی میکیل کر سکے، بصورت دیگر وہ بے شمار دشمنوں کے سامنے تھا، حیرت زده، بے چین اور

پریشان حال رہ جائے گا، کیونکہ اس کی حاجات و ضروریات جو کہ بے حد و حساب ہیں، اس طرح کی بے پرواںی سے پوری نہیں ہو پائیں گی۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ دو آدمی اس قسم کی سیاحت کے لئے گھر سے نکلے، ان میں سے ایک آدمی عاجز اور متوضع اور دوسرا خود سر اور مغور تھا، عاجز اور متوضع آدمی اپنا تعلق ایک سردار کے ساتھ جوڑ کر، اس کی ماتحتی میں آ گیا اور اس کا پیروکار بن گیا۔ جبکہ مغور آدمی نے کسی کے ساتھ اس قسم کا تعلق جوڑنے سے انکار کر دیا۔ سردار کے ساتھ رکھنے والا آدمی جس نیچے میں جاتا، سردار کی تعلق داری کی وجہ سے ہر کوئی اس کے ساتھ عزت و احترام سے پیش آتا، اور اگر راستے میں اسے کوئی لٹیرا مل جاتا تو وہ اسے کہتا: ”میں یہاں علاقے کے سردار کا آدمی ہوں اور اسی کے تعارف اور مہربانی سے یہاں گھوم پھر رہا ہوں۔“ اس پر وہ لٹیرا اس کا راستہ چھوڑ دیتا، جبکہ خود سر اور مغور آدمی کو اس تدریم صائب و آلام کا سامنا کرنا پڑا جو بیان سے باہر ہیں، کیونکہ وہ اپنے تمام سفر میں مستقل خوف و ہراس اور مسلسل خطرات سے دوچار رہا، اور یوں اس نے اپنے آپ کو خود ہی ذلیل کر لیا۔

پس اے غافل و مغور انسان!

یاد رکھو: کہ تم ہی وہ سیر و گردش کرنے والے بدبوی ہو، اور یہ وسیع و عریض دنیا وہ صمرا ہے، جس میں تم گھوم پھر رہے ہو۔ تمہارے ”فقرو و عجز“ کی کوئی حد نہیں ہے۔ اسی طرح تمہارے دشمنوں کی اور تمہاری حاجات و ضروریات کی بھی کوئی حد نہیں ہے تو جب حالت یہ ہے، تو پھر اس صحرائے حقیقی مالک اور ابدی حاکم کی پناہ میں آ جاؤ، اس طرح تم دنیا کے سامنے ہاتھ پھیلانے اور مصائب و حادثات کے سامنے خوف و خطر کی ذلت سے بچے رہو گے۔

جی ہاں! یہ، ”اللہ“ کا اسم اتنا بڑا خزانہ ہے، جو کبھی فنا نہیں ہو گا، اس پاکیزہ نام کے ذریعے تمہارا ”عجز“ کائنات سے بھی وسیع اور بے پایاں رحمت کے ساتھ مسلک ہو جائے گا، اور اس کی برکت سے تمہارا ”فقر“ اور تمہاری درمانیگی اس عظیم اور بے پایاں قدرت کے ساتھ مسلک ہو جائے گی، جس نے ذرات سے لیکر کہشاوں تک تمام کائنات کو سنبھالا ہوا ہے، حتیٰ کہ تمہارا ”عجز“ اور تمہارا ”فقر“ دونوں اس رب رحمٰم و ذوالجلال والا کرام کے حضور تمہارے سفارشی بن جائیں گے۔ اور ان کی سفارش قبول بھی ہو گی۔

بے شک جو شخص ”اللہ“ کے ساتھ حرکت کرتا ہے، اس کی مثال ایسی ہے، جیسے کوئی شخص

فوج میں بھرتی ہو جائے، اب وہ گورنمنٹ کے نام سے ہر قسم کا تصرف کرتا ہے اور کسی سے خوف نہیں کھاتا ہے، وہ ”قانون“ اور حکومت کا ترجمان بن جاتا ہے، اس طرح وہ اپنی ڈیولی سرانجام دیتا ہے اور ہر چیز کے سامنے ثابت قدم رہتا ہے۔

پس ”اللہ“، ابتداء کے لحاظ سے ذکر ہے اور ”الحمد لله“، انتہا کے لحاظ سے ”شکر“ ہے، اور جو چیز ان دونوں کے درمیان میں ہے، وہ ”فکر“ ہے۔ یعنی ان انوکھی نعمتوں کے بارے میں غور و فکر کرنا اور اس بات کا ادراک کرنا کہ یہ نعمتیں اس ذات کا مجہزہ اور اس کی بے پایاں رحمت کے لئے ہیں، جو احد اور صمد یعنی یکانہ، یکتا اور بے نیاز ہے۔ لب اس سوچ کا نام ہی ”فکر“ ہے۔

تو کیا وہ آدمی، جو اس سپاہی کے قدم چومنتا ہے، جو ایک خادم کی حیثیت سے بادشاہ کی طرف سے اسے کوئی قیمتی تھنہ پیش کرتا ہے، کیا وہ آدمی بدترین حماقت اور معیوب قسم کی بیوقوفی کا مظاہرہ نہیں کر رہا ہے؟ اگر ایسا ہے۔ اور واقعتاً ایسا ہی ہے۔ تو پھر اس آدمی کے بارے میں کیا خیال ہے جو ان مادی اسباب کی تعریف میں مگن رہے جو باظہ راستے نعمتیں دے رہے ہیں؟ اور انہی اسباب کو حقیقی پیار، محبت اور دلستگی کا مرکز بنالے اور منعم حقیقی کو یکسر بھول ہی جائے؟ کیا یہ آدمی اس سپاہی سے ہزار گناہ زیادہ بیوقوف نہیں ہے؟

پس اے میرے عزیز! اگر تم اس حق اور بیوقوف کی طرح نہیں ہونا چاہتے ہو تو پھر:

دو، اللہ کے نام سے۔۔۔

لو، اللہ کے نام سے۔۔۔

شروع کرو، اللہ کے نام سے۔۔۔

کام سرانجام دو، اللہ کے نام سے۔۔۔

اس تفضیلی اقتباس سے انسان کی عبدیت سے سرشار خصیت اور اس کے تلاشے اور اس ذات کے ذکر کے ذریعہ اپنے خالق سے تعلق کے نتیجہ میں اس کے تحفظ کی صورت جیسی بہت ساری چیزیں واضح ہو گئیں۔

مراقبہ

مذہب کی نمائندگی کو صحیح رخ دینے کی صورت:

آج مادیت کی طوفان خیز لہروں میں دینی علوم کو فروغ دینے میں علمائے کرام اور دینی

مدارس جو کردار ادا کر رہے ہیں، وہ ایسا کردار ہے، جس کی جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے، اگر دینی مدارس نہ ہوتے تو عالمی طاغوت، افراد معاشرہ کو بری طرح مادیت میں مستقر کر چکا ہوتا اور معاشرے میں قال اللہ و قال الرسول کا نام لینے والے بمشکل ملتے۔ لیکن علمائے کرام اور دینی مدارس کی کثرت کو دیکھ کر، بجا طور پر یہ امید کی جا سکتی تھی کہ جس طرح مصر اور ترکی میں اہل دین، طویل جدوجہد، بڑی قربانیوں اور بہتر حکمت عملی کے ذریعہ وہاں کے معاشرے کے رخ کو قابل ذکر حد تک تبدیل کرنے اور عالمی کفر کی مشکم بنیادوں کو کمزور کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں، اسی طرح پاکستان میں بھی علمائے کرام یہی کردار ادا کر سکتے تھے، بلکہ پاکستان میں مصر اور ترکی سے بھی زیادہ اس بات کے بہتر موقع حاصل تھے کہ معاشرے کو دینی بنیادوں پر مشکم کر کے کفر، باطل، طاغوت، اور مادیت کے خلاف اس کی مزاحمانہ قوت کو بڑھایا جاتا، لیکن ایسا نہ ہو سکا ہے، جس کی وجہ سے معاشرے کی پست اور بد سے بدرت قیادت اوپر آگئی ہے اور اس نے پاکستان کی ملت اسلامیہ کا وہ حشر کر دیا ہے کہ وہ موت و زندگی کی کشمکش سے دوچار ہے اور نان شینیہ کی محتاج ہو گئی ہے۔

اگرچہ اس صورتحال کے اسباب مختلف ہیں ہماری نظر میں، اس کا ایک اہم سبب ہماری نظر میں علمائے کرام اور مدارس کی داخلی کمزوریاں ہیں، جس کی وجہ سے سیکولر قوتوں کے غالبہ کی صورت پیدا ہوئی ہے۔ ان داخلی کمزوریوں کی بنیاد احسان یعنی ذکر و مراقبہ اور عبادت کے ذریعہ تقوی، یقین، توکل علی اللہ، فراستِ موتمنہ، محبت و معرفت اور مسلمانوں کے مختلف طبقات سے رواداری جیسی خوبیوں و صفات کا فقدان ہے۔

ان صفات کے فقدان کا نتیجہ ہے کہ کہیں مذہب کی نمائندگی میں دوسرا مذہبی گروہوں سے تصادم و فتویٰ بازی کا رنگ غالب ہے، اور پیشتر وانا یاں ایک دوسرا کو زیر کرنے میں صرف ہو رہی ہیں، تو کہیں مذہب کے نام پر قیادت و سیادت کی کاوشیں غالب ہیں۔ کہیں مذہب کے نام پر مسلم معاشرے کے مضبوط ریاضتی اداروں سے جہاد و قبال کی صورت جاری ہے (جس سے دہشت گردی کو فروغ ملا ہے) تو کہیں اسلام کے نام پر سرمایہداری کے تحفظ کی صورت پیدا ہو رہی ہے اور سرمایہداری جیسے فاسد نظام کو جزوی تبدیلیوں کے ساتھ اسلام کے لئے قابل قبول صورت دی جا رہی ہے۔

کہیں دور جدید کے ہولناک چلنچ کے فہم اور اس سے علمی مقابلہ کے کام سے اعراض کا

سلسلہ جاری ہے تو کہیں نئے دور کے نئے مسائل میں اجتہاد کی ضرورت سے انکار کی روشن غالب ہے۔

کہیں مدارس کے لئے توکل علی اللہ اور عام لوگوں کے چندہ پر اکتفا کرنے کی بجائے ساری توقعات سرمایہ داروں سے وابستہ کی گئی ہیں، یعنی مدارس سرمایہ داروں کے مرہون منت ہو گئے ہیں تو کہیں مدارس میں تعلیم و تربیت سے زیادہ عمارت کی تعمیر اور ظاہری انتظامات میں تو انائیا صرف ہورہی ہے۔

کہیں مسلم امت کو وحدت کی صورت دینے اور اس امت کے اتحاد، وحدت اور اس کے فروغ کے کام سے، بے اعتنائی کا رنگ غالب ہے تو کہیں اپنے ہی گروہ کو مسلم امت کی حیثیت دے کر امت کے باقی افراد کی تردید کا مزاج غالب ہے۔

اس ساری صورتحال کا بنیادی سبب جیسا کہ عرض کیا گیا کہ تزکیہ، تہذیب نفس اور ”احسان“، جیسے عظیم کام سے غیر معمولی طور پر غفلت ہے۔ مدارس میں جو اہمیت عمارت کی تعمیر کو دی جا رہی ہے، جو تو انائی ظاہری انتظامات پر صرف کی جا رہی ہے، اگر اس کا ایک حصہ ہی مدارس میں ”احسان“ کے ملکہ کو راست کرنے میں صرف کیا جائے تو یقین سے کہا جا سکتا ہے کہ علمائے کرام اور مدارس میں موجود ان ساری کمزوریوں کی دوری کی صورت پیدا ہو سکتی ہے اور علمائے کرام اور دینی مدارس معاشرے میں بہت بڑی تبدیلی کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ اس لئے کہ ”احسان“ کے رسوخ سے ان کی تو انائیاں ایک ہی مرکزی نکتہ پر آئیں گی، وہ مرکزی نقطہ اللہ کے دین کے لئے جینے اور اللہ ہی کے لئے منرنے کا نقطہ ہے۔ اس کے بعد اتفاقوا فراسة المؤمن فانہ ینظر بنورالله۔ (مؤمن کی فراست سے ڈروں اس لئے کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے) کی سعادت عظیمی حاصل ہوگی۔ یہ سعادت عظیمی اہل مذہب کے حوالے سے معاشرے میں موجود قضا، ذہن اور رویوں میں افراط و تغیریط، باہمی عدم اعتماد، ایک دوسرے سے دوری جیسی ساری کمزوریوں کو دور کرنے کا موجب ہوگی۔

ذکر و مراقبہ ہمارے سلف کا ورشہ رہا ہے، بزرگوں سے دین و ملت کے حوالے سے جتنے بھی بڑے کارنا میں سرانجام ہوئے ہیں، اس میں ذکر و مراقبہ اور عبادت کے ذریعہ اللہ سے تعلق کے غیر معمولی استحکام کے کام کو بنیادی عمل خل رہا ہے۔ دارالعلوم دیوبندی دینی علوم کے احیاء کا جو ذریعہ بنا ہے، اس سے جس طرح متقدی اور علیٰ رسوخ کے حامل ہزارہا علمائے کرام پیدا ہوئے، جو

افراد معاشرے کو دین پر قائم رکھنے اور تحفظ دین کا ذریعہ بنے، اس دارالعلوم کا یہ فیض مولا نا محمد قاسم نانوتویؒ کی نفسی فناہیت، ایثار کے اعلیٰ مقام، فقر، زہد اور استقنا کی مثالی حالت اور ذکر و فکر کے ذریعہ باطنی روشنی اور تعمیر شخصیت میں کمال جیسی صفات ہی کا مرہون منت ہے۔

اللہ کے ذکر و مراقبہ میں جو قوت موجود ہے، ایسی قوت دوسرا کسی چیز میں موجود نہیں، اس لئے اہل اللہ اور سلف ہمیشہ معاشرے کی اصلاح اور ہر قسم کے طاغوت سے صف آرائی کے لئے اس کا سہارا لیتے رہے ہیں اور اس کا پابندی اور مستقل مراجی سے اہتمام کرتے رہے ہیں۔

ذکر و مراقبہ کے اہتمام کے بغیر چونکہ حب جاہ و حب مال، کبر، انانیت، حرص و ہوس اور خودنمایی جیسے جذبات طاقتور ہوتے ہیں، اس لئے علم دین کی سند عطا فرمانے کے بعد جب فارغ علماء لوگوں کی رہنمائی کے منصب پر فائز ہوتے ہیں تو یہ جذبات کام کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح مذہب کی نمائندگی میں طاقتور نفسی جذبات شامل ہو جاتے ہیں۔ چونکہ اندر میں ڈوب کر، خود احتسابی کی تربیت نہ ہو سکی تھی۔ دل کی خوابیدہ صلاحیتوں کی بیداری کی صورت پیدا نہ ہو سکی تھی۔ اس لئے اب دینی و مذہبی علوم کے حوالوں سے تفریق پیدا ہونے لگتی ہے اور ذاتی اور جماعتی مفادات کے تحفظ کی سرگرمیاں ہونے لگتی ہیں۔

یہ بجا ہے کہ دینی علوم اور دینی محول میں آٹھ دس سال تک رہنے اور نیک اساتذہ کی صحبت کے اثرات سے کافی طلبہ کی اصلاح ہونے لگتی ہے۔ اور ان کے مزاج میں کچھ نہ کچھ ٹھہراو بھی آ جاتا ہے۔ دین کے معاملہ میں حسایت بھی پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور خدمت دین کا جذبہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن نفسی قوتوں پر فتحیابی کے عمل کا تعلق چونکہ کثرت ذکر سے ہے اور مدارس میں ذکر کی مجلسوں کے عدم اہتمام کی وجہ سے عام طور پر طلبہ میں ذکر سے مناسب پیدا نہیں ہوتی، اس لئے عملی زندگی میں داخل ہونے کے بعد مادیت کی طوفانی اہریں ان کی نفسی قوتوں کو ہمیز کرنے لگتی ہیں۔

مدارس میں ذکر و فکر کے حلقوں کا اہتمام وقت کی ناگزیر ضرورت ہے۔ اب مادیت نے عالمی سطح سے لے کر محلہ کی سطح تک جو خوفناک صورت اختیار کی ہے، نظری و استدلالی علم اور ذہانت مادیت کے اس ہولناک سیلاں سے بچانے میں کوئی ٹھوں کردار ادا کر سکے، مشکل ہے۔ ذکر و فکر کے کام کو اختیاری مسئلہ سمجھنا اور اسے طلبہ کی صوابیدہ پر چھوڑنا صحیح نہیں، اس لئے مدارس کے ذمہ داروں سے درمندی سے استدعا ہے کہ وہ اس مسئلہ کو فصلہ کن اہمیت دیں اور اس کام کو

مدارس کے نصاب کا حصہ بنائیں۔

اسم ذات کا ذکر

علم اور حسن سے بہرہ وری کا ذریعہ

اسم ذات کا لفظ بظاہر ایک لفظ ہی ہے، لیکن اس لفظ میں کائنات کا سارا نور پوشیدہ ہے، اللہ نور السموات والارض (اللہ زمین و آسمان کا نور ہے) اس لفظ میں کائنات کا سارا حسن سمایا ہوا ہے۔ یہ لفظ ساری کائنات کے علم کا منبع و سرچشمہ ہے۔ اس لفظ کے مسلسل تکرار سے فرد کے اندر ایسا نور پیدا ہو جاتا ہے، جو قرآن و سنت کی معنویت اور روح میں سمایا ہوا ہے یا اس کے فہم کا ذریعہ ہے یا ایہا الذین آمنوا اتقوا اللہ و آمنو برسولہ یوتکم کفلین من رحمة ویجل لکم نورا تمشوں به (اے ایمان والو، اللہ سے تقویٰ اختیار کرو اور اس کے رسول پر ایمان لاو تو تمہیں رحمت کے دو حصے عطا کئے جائیں گے اور ایسا نور عطا کیا جائے گا، جس میں تم چلو گے)۔

اسم ذات کے مسلسل ذکر اور اس کے تکرار سے فرد حسین صفات، حسین کردار اور حسین اخلاق کا بھی حامل بن جاتا ہے۔ تخلق و بالاخلاق اللہ، (اللہ کے اخلاق اختیار کرو) اللہ رحیم ہے تو بندہ بھی اپنے دائرہ کار میں ان کی مخلوق کے لئے رحم والا بن جاتا ہے، اللہ بربار ہے، بندوں کی ساری سیاہ کاریوں کو دیکھتے ہوئے بھی وہ برباری سے کام لیتا ہے۔ بندہ بھی لوگوں کے تصوروں کی معافی کے سلسلہ میں آخری حد تک صبر سے کام لیتا ہے۔ اللہ رازق ہے، سب کو روزی دیتا ہے تو بندہ بھی دستیاب شدہ وسائل کو اپنی ذات سے زیادہ اللہ کی بے کس اور مفلس مخلوق پر صرف کرنے کے لئے کوشش ہوتا ہے۔ اللہ قہار ہے، وہ سرکش انسانوں کو سزا دیتا ہے تو بندہ بھی اللہ سے آخری حد تک بغاوت اختیار کرنے والوں اور اللہ کی مخلوق کو ایذا رسائی والوں کے لئے قہار بن جاتا ہے۔

غرض کر اسیم ذات کے مسلسل ذکر اور اس کے مراقبہ سے فرد حسن سے سرشار ہو جاتا ہے۔ ایسا حسن، جس سے مادی حسن کی رونق ماند ہو جاتی ہے۔ اور ساری کائنات کا حسن بھی یقین ہو جاتا ہے۔

اسم ذات کے ذکر کا تکرار فرد کو ایسا علم عطا کرتا ہے، جو عقل کی سرحدوں کو عبور کر کے، نفس کی قوتوں کو پامال کر کے، دل کی گہرائیوں میں تبدیلی آنے لگتی ہے اور وہ ملعون دنیا کی محبت سے نکل کر، خدا سے محبت کرنے لگتے ہیں اور انسانی جوہروں سے فیضیاب ہونے لگتے

ہوتی ہے۔ اللہ کی شانِ عظمت کا تصور راسخ ہوتا ہے۔ معرفت آجاتی ہے۔ خیر و شر میں تمیز پیدا ہونے کا ملکہ راسخ ہونے لگتا ہے، طاغوت اور باطل سے مراحت کی استعداد پیدا ہوتی ہے اور اس کا سلیقہ آجاتا ہے۔ واتقو اللہ ویعلمکم اللہ (اور تقویٰ اختیار کرو تو اللہ تمہیں علم عطا فرمائے گا)۔ سارے علوم کی مالک ہستی سے تعلق کے استحکام کے بعد حاصل ہونے والا علم اصل میں وہی علم ہوتا ہے، جو قرآن و سنت میں موجود ہے، یہی علم قدرت نے فطرت میں ودیعت کیا ہوا ہے۔ بل ہو آیاتہ بینات فی صدور الدین او تو العلم (بلکہ یہ قرآن کی واضح آیات یہں جو اہل علم (یعنی اہل معرفت) کے سینے میں (پہلے سے) موجود ہیں)۔

اسم ذات کے ذکر کا تکرار فرد کو اس قبل بنا دیتا ہے اور اس کے سینے کو معنوی خزانہ سے بھر دیتا ہے۔ اور وہ ایسے خزانہ کا مالک بن جاتا ہے، جس کے مقابلہ میں ساری کائنات کا خزانہ بھی یقین ہے۔ فقر، زہد اور دنیا سے بے نیازی اس کی شان اور علامت بن جاتی ہے۔

اسم ذات کے ذکر کا تکرار فرد کو اس قبل بنا دیتا ہے کہ وہ ایک طرف تو اللہ کے انوار حسن سے بھرہ ور ہوتا ہے، اس کا دل اللہ کی ہستی کے ساتھ ہوتا ہے تو دوسری طرف وہ عملًا مخلوق کی خدمت میں مصروف ہوتا ہے۔ اور ان کی رہنمائی کر رہا ہوتا ہے اور انہیں زندگی کی مشکلات سے عہدہ برآ ہونے کے سلسلہ میں حوصلہ دے رہا ہوتا ہے۔

اسم ذات کے ذکر میں مدد و مدد، سالک کو قرآن و سنت کی تعلیم پر عمل پیدا ہونے کے بارے میں بھی غیر معمولی طور پر حساس بنا دیتی ہے، اس لئے کہ وہ سمجھتا ہے کہ محبوں کی رضا مندی کا راستہ یہی ہے۔ ذکر و مراقبہ اس کی شریعت پر عمل پیدا ہونے کے ملکہ کو مستحکم کرنے کا ذریعہ ہے اور وہ رسول اللہ ﷺ سے عشق کو فروزان کر دیتا ہے اور آپؐ کی ہر سنت سے محبت پیدا کر دیتا ہے۔

اسم ذات کی کثرت کا ذکر جب سالک کے نفس کی تہذیب کر کے، اسے فا سے حالت بنا میں لاتا ہے تو صوفی افراد معاشرہ کو علم اور حسن کی ایسی سعادتوں سے فیضیاب کرتا ہے، جس سے عام طور پر معاشرہ بے بھرہ ہوتا ہے۔ قرآن و حدیث پڑھنے اور سننے کے باوجود وہ قرآن و حدیث کی اس معنویت سے محروم ہوتے ہیں۔ اس علم اور حسن کی نویعت یہ ہوتی ہے کہ صوفی کی صحبت میں آنے والے افراد کی زندگی اور ان کے رنگ ڈھنگ میں تبدیلی آنے لگتی ہے اور وہ ملعون دنیا کی محبت سے نکل کر، خدا سے محبت کرنے لگتے ہیں اور انسانی جوہروں سے فیضیاب ہونے لگتے

ہیں۔ افراد کی زندگی میں یہ معنوی تبدیلی، اللہ کے ذکر اور اسم ذات پر مجاہدوں کے بغیر محض علم کے ذریعہ عام طور پر پیدا نہیں ہوتی۔

اس لئے اللہ کے ایسے بندوں کے بارے میں فرمایا گیا ہے اتفاقاً فراسة المومن فانه بنظر بنور الله (مومن کی فراست سے ڈرا کرو، اس لئے کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے)۔

اللہ کے نور سے دیکھنے کی یہ حقیقی استعداد اسی وقت پیدا ہوتی ہے، جب ذکر کے غیر معمولی مجاہدوں سے نفس کی تہذیب ہوتی ہے۔ خود نمائی اور انسانیت کے بہت پاش پاش ہو جاتے ہیں۔ ان بتوں کی موجودگی میں یہ نور پیدا ہوا اور یہ نور سنینے کو گھیر لے، اندر کو منور کر دے، فرد کو فراست سے بہرہ و رکردار، ممکن نہیں۔

اُس ذات کے کثرت ذکر سے جو معاشرہ جنم لیتا ہے، اس کے افراد چھینا چھپی کے بجائے ایک دوسرے کی تکلیف کو اپنی تکلیف سمجھنے لگتے ہیں۔ چونکہ ذکر کا نور انہیں اندر سے تبدیل کر دیتا ہے، اس لئے وہ ایک دوسرے سے محض اللہ کے لئے محبت کرنے لگتے ہیں۔ وہ قول فعل کے تضاد سے محفوظ ہوتے ہیں۔ وہ باتوں سے زیادہ عمل کے غازی ہوتے ہیں۔ وہ وسائل سے محروم ساتھیوں کے لئے ایثار کا مظاہرہ کر کے، ان کی محتاجی کو ختم کرنے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ وہ اپنے ساتھیوں اور افراد معاشرہ میں اختلال و انتشار پیدا کرنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ان کی ذات سے خیر و بھلائی ہی صادر ہوتی ہے۔

اگرچہ ذکر و مراقبہ کی دنیا میں آنے والے ہر فرد میں معنوی تبدیلی کا آغاز پہلے دن سے ہی ہو جاتا ہے، لیکن اس میں پختگی مسلسل چلتے رہنے کے بعد ہی آتی ہے۔
مولانا رومی نے اس علم کے بارے میں یہاں تک کہا ہے۔

بنی اندر علوم انبیا
بے معید و بے کتاب واوستا

(انبیاء کے علوم کا اپنے اندر میں مشاہدہ کرو، بغیر رہنمای، بغیر کتاب اور بغیر استاد کے) اگرچہ مولانا کی اس بات میں ایک طرح کا غلو نظر آتا ہے۔ اور اس سے غالی اور جاہل صوفیوں کو قرآن و سنت کے علوم سے بے نیاز ہونے میں مدد بھی ملتی ہے، لیکن مولانا نے اس شعر میں دراصل اپنے چیزے بے شمار علماء کے اس مشاہدہ کی عکاسی کی ہے کہ جب تک انہوں نے محض ظاہری علوم پر اکتفا کیا تب تک نفسی جگبات کی شدت قائم رہی۔ اور دین کے اصل حقائق کو سمجھنے

میں رکاوٹ رہی، لیکن جوں ہی کسی اہل اللہ کا دامن تھام کر ذکر و فکر کے ذریعہ محبت الہی کی راہ پر گامزن ہوئے اور معرفت کے ارتقائی مرحلے کے تو انہیں معرفت نفس کے ساتھ کسی حد تک معرفت رب بھی حاصل ہوئی اور فطرت کی گہرائیوں میں موجود صداقتوں کی راہیں کھلتی گئیں اور قرآن و سنت کے نور تک رسائی میں آسانی ہوتی گئی۔

مراقبہ

معاشی جدوجہد میں اعتدال پیدا کرنے کا وسیلہ

جدید لوگوں کا ایک اشکال یہ ہے کہ جدید دور میں افراد کی معاشی زندگی بڑی یچھیدہ اور دشوار تر ہو گئی ہے۔ فرد جب تک وقت کا قابل ذکر حصہ معاش کے حصول کی جدوجہد میں صرف نہیں کرتا، تب تک اس کی معاشی ضروریات پوری نہیں ہوتی، اس طرح کی معاشی مسابقت اور معاشی جدوجہد کی دوڑ میں طالب، ذکر و فکر اور مراقبہ کی راہ اختیار کرے تو کیا اس سے اس کی معاشی دشواریوں میں اضافہ نہیں ہو گا۔ اس اشکال کا جواب یہ ہے کہ مراقبہ اور ذکر و فکر کی راہ معاش کے لئے جدوجہد اور معاشی سرگرمیوں سے روکتی نہیں، بلکہ معاشی جدوجہد کی راہ میں حال دشواریوں کو دور کرنے کا ذریعہ ہے۔ فرد، حصول روزگار کے سلسلہ میں سرگرم عمل ہوتے ہوئے ایک تو حرص وہوں اور حب مال کا شکار ہو جاتا ہے، جس سے اس کی بیشتر توانائیاں دولت کے حصول میں صرف ہو جاتی ہیں، دوسرے یہ کہ روزگار کے حصول کا جذبہ، جب دولت جمع کرنے کے حرص میں تبدیل ہو جاتا ہے تو فرد، جائز و ناجائز سے بے پرواہ ہو کر یا افراد معاشرہ پر فیسوں کا بوجھ بڑھا کر یا چیزوں کو مہنگا پیچ کر کے، ان سے لوٹ مار شروع کر دیتا ہے۔ ذکر و فکر اور مراقبہ کی راہ فرد کی اس طرح کی خواہشات کی حد بندی کرتی ہے، اور اسے ضرورت سے زائد دولت کمانے یا دولت سے تعیش کے ساتھ زندگی گزارنے سے روکتی ہے۔ ذکر و فکر کی راہ جائز روزگار کے حصول کی راہ میں معاون ہے، نہ کہ رکاوٹ۔ حقیقت یہ ہے کہ ذکر و فکر کے سوا یہ قوت کسی چیز میں موجود نہیں کہ وہ افراد کی طاقتور نفسی خواہشوں کی راہ روک سکے۔ یہ کارنامہ اللہ کا ذکر ہی سرانجام دے سکتا ہے۔ موجودہ دور میں انسانیت کی سب سے بڑی خدمت یہ ہے کہ ڈاکٹروں، وکیلوں، آفسروں، صنعتکاروں، تاجریوں اور ٹینکریک مہروں وغیرہ کو حرص وہوں کی خاطر انسانیت کو پامال کرنے سے روکا جائے، اور ان کے حب جاودہ و حب مال کے جذبات پر قدغن لگائی جائے اور ان

کے جذبات کی تہذیب کی جائے۔ چونکہ موجودہ دور میں حکومت و اقتدار اور پالیسی سازوں کا اختیار انہی طبقات کو حاصل ہے، اس لئے ان سے یہ امید رکھنا کہ وہ حکومت کے ذرائع اور تعلیم و تربیت کے اداروں سے کام لے کر یہ فریضہ سرانجام دیں گے، یہ آرزو بے معنی ہے۔ ویسے بھی نفس کے بت خانے کو شکست دے کر تہذیب نفس کا فریضہ سرانجام دینا، یہ دنیاوی اداروں کے بس کی بات نہیں، یہ انبیاء کرام کی ذمہ داری رہی ہے۔ انبیاء کے بعد یہ فریضہ علمائے ربانی ہی سرانجام دیتے رہے ہیں اور اب بھی وہی دے سکتے ہیں، اس سلسلہ میں ان سے رجوع ہوئے بغیر معاشرے کو حب جاہ و حب مال کے مریضوں اور مجرموں سے نجات دلانے اور ان کے فساد سے بچانے کی کوئی تدبیر کامیاب ہو، ممکن نہیں۔ ذکر و فکر اور اللہ کی محبت اختیار کرنے والوں سے اہل اللہ کا ایک ہی مطالبہ ہے کہ وہ ڈاکٹر ہوں یا انجینئر، تاجر ہوں یا صنعتکار، دانشور ہوں یا عالم، افسر ہوں یا سیاسی و سماجی کارکن، یا عام محدث کش، وہ اپنی نفسی خرایوں کی وجہ سے افراد کے لئے فساد کا موجب نہ ہوں، اور خوش اسلوبی سے اپنے فرائض ادا کرنے اور قیامت کے ساتھ زندگی گزارنے کا سلیقہ سیکھیں، یہ سلیقہ سیکھنے کی سب سے بہتر صورت ہے کہ وہ اللہ کی محبت کی دنیا میں شامل ہو کر، روزانہ کم از کم آدھے گھنٹے کے ذکر و مراقبہ کو معمول بنالیں۔ آدھے گھنٹے کا یہ مراقبہ اور صحبت صالح کا تسلسل انہیں اللہ اور اللہ کی مخلوق کے لئے درد سے آشنا کر دے گا، اور دنیا کے حوالے سے اپنی ذمہ داریوں کی ادائیگی پر آمادہ کرے گا۔ اور یقینی وقت کو مادی گند کچرے گھر میں لا کر جمع کرنے کے خطب اور جنون سے بچائے گا۔ اس طرح جہاں معاشرہ بڑھتے ہوئے فساد کی زہرنا کیوں سے بچ سکے گا، وہاں افراد کے لئے قرآن کی درج ذیل نویت کی وعیدوں سے بھی بچنے کی صورت پیدا ہوگی۔

والذین يكزنون الذهب والفضة ولا ينفقونها في سبيل الله فبشرهم بعذاب اليم۔ (جو سونا و چاندی جمع کرتے ہیں اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے پس ان کے لئے شدید عذاب کی وعید ہے)۔

مراقبہ

افراد سے معاملات میں بہتری کا ذریعہ

آج تقریباً ہر فرد کو یہ شکایت لاحق ہے کہ افراد سے اس کے تعلقات میں بہتری

و خوشنگواری کی بجائے ابتری پیدا ہوتی جا رہی ہے۔ گھر والوں سے اکثر ناچاقی رہتی ہے، دفتر والوں سے تکرار ہوتی رہتی ہے، دستموں سے کھینچاتا نی رہتی ہے۔ گاؤں سے تکنیاں ہوتی رہتی ہیں۔

چاہت تو یہ ہے کہ ایسا نہ ہو، سب سے بہتر تعلقات کی صورت پیدا ہو۔

اس شکایت کا اگر گہر اتجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ یہ ساری صورتحال حرص و ہوس، حب جاہ، مفادات اور غیظ و غضب کے شیطانی جذبات ہی کی پیداوار ہوتی ہیں۔ فرد بظاہر چاہے کتنا ہی چاہت ہے کہ ایسا نہ ہو، لیکن جب تک وہ نیت کو بدلنے کی راہ پر گامزن نہ ہوگا، تب تک اس کی سلطی نویت کی ہوگی اور اندر کے طاقتور شیطانی جذبات کا نتیجہ اس کے علاوہ کوئی دوسرا نکل سکے، ممکن نہیں۔

بعض افراد کا کہنا ہوتا ہے کہ نماز پڑھنے اور ورد و ظاہف کرنے کے باوجود ان کے معاملات میں بہتری کی صورت پیدا نہیں ہوتی اور روزانہ کئی بار فرادر سے تلخی کی صورت پیدا ہوتی رہتی ہے، جس سے ذمہ دبار کی حالت غالب ہو جاتی ہے اور طبیعت میں اعتدال اور توازن پیدا نہیں ہوتا اور نہیں تو مخاطب سے گفتوگو کرتے وقت ایسا انداز بیان استعمال ضرور ہو جاتا ہے، جس سے اس کی تحقیر ہونے لگتی ہے اور غصہ کا شیطان غالب ہو جاتا ہے۔

یہ بڑی تشویشناک صورتحال ہے۔ افراد معاشرہ کی بڑی اکثریت کا نفیتی اور مزاجی ڈھانچہ اسی نویت کا بن گیا ہے اور تیزی سے مزید بنتا جا رہا ہے۔ اس کا ایک بڑا سبب مادیت کا بڑھتا ہوا عالمی ربحان بھی ہے، جس نے افراد معاشرہ کی سوچ کو مادی نویت کی سوچ میں تبدیل کر دیا ہے۔ اور مادی مفادات کو مقصود کی حیثیت دے کر، اس کے لئے جہد و جہد کو ہدف قرار دیا ہے۔ یقیناً عالمی سلط کی مادی فضنا سے اس سوچ کو کافی فروغ ملا ہے، لیکن ہماری نظر میں یہ صورتحال افراد کے اپنے ہی داخلی احساس کی نزاکت کا نتیجہ ہوتی ہے، اندر میں جس قسم کے احساسات و جذبات غالب ہوتے ہیں، خارجی زندگی انہی احساسات کے عملی اظہار کا ذریعہ ہوتی ہے۔ یہ ہونہیں ہو سکتا کہ اندر میں تو انسانیت نوازی کے جذبات غالب ہوں اور افراد سے معاملات کے وقت اس کے بالکل برکس غیریت اور دوری و دشمنی اور اذیت رسانی کا کردار سرزد ہو۔

ساری سرگرمیاں اندر کے جذبات کا عکس ہوتی ہیں

یہ لکھنے کی ضرورت ہے کہ انسان کی ساری سرگرمیاں اندر کے احساسات و جذبات کی

عکس ہوتی ہیں۔ اگر آپ کا باطن انسانیت نوازی کے جذبات سے سرشار ہے، اگر آپ کے دل میں دوسروں کے ساتھ محبت موجود ہے، انسانیت کا درد غالب ہے۔ اور انسانوں کی بھالائی کا احساس موجود ہے تو اندر کے یہ پاکیزہ احساسات، بہتر کردار کی صورت میں ظاہر ہو کر، دوسروں کا دل جیتنے میں کامیاب ہوں گے اور ان کی خوشی اور سرور کا باعث بنیں گے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو مصنوعی طور پر آپ کتنی ہی کوشش کریں کہ محبت و رواداری کا مظاہرہ ہو اور دوسروں کا دل آپ سے کشش محسوس کرے۔ یہ نہ صرف مشکل ہے، بلکہ دشوار تر ہے۔ مغربی معاشرے نے اپنے لوگوں میں تربیت کے ذریعہ قومی و کاروباری اخلاق پیدا کرنے کی کوشش کی ہے، جو یقیناً ایک حد تک بہتر کردار ہے، لیکن چونکہ اس کردار میں باطن کی پاکیزہ بنا یادوں پر تبدیلی اور تہذیب نفس کا عمل شامل نہیں ہے، اس لئے مغرب کا یہ قومی اور کاروباری اخلاق ایک حد تک ہی کارگر ہے۔ اس کردار سے انسانیت نوازی، محبت و رواداری کے جذبات فروع پذیر نہیں ہوتے، اس لئے کہ ان کا دل انسانیت کے وسیع تر پاکیزہ جذبات سے خالی ہوتا ہے۔

اسم ذات کا ذکر اور مراقبہ افراد کے اندر کو بدلتے، انہیں پاکیزہ بنانے، اس طرح معاملات کو بہتر بنانے اور افراد سے معاملات میں بہتری کی صورت پیدا کرنے میں بھی فیصلہ کن کردار ادا کرتا ہے، اس لئے کہ اللہ کے انوار حسن کی شعائیں فرد کے اندر موجود غنیط و غضب، مغادرات اور مادیت کے بتاؤ کو پاش پاش کر کے، ان میں بے نفسی، بے غرضی اور للهیت پیدا کر دیتی ہیں اور انہیں انسانیت کے درد سے آشنا کر دیتی ہیں۔

دل کی تبدیلی کی یہی مؤثر صورت ہے اور ظاہر ہے، دل کی تبدیلی سے فرد کی ساری زندگی اور اس کے احساسات کی ساری دنیا از خود تبدیل ہو جاتی ہے۔ ذکر و مراقبہ کی اس سعادت کے باوجود اس کی طرف نہ آنا، اسے معمول نہ بانا اور ذکر و مراقبہ کے علقوں سے اعراض کرنا، یہ اپنے ساتھ بدواہی کرنا ہے۔ ایسی بدواہی، جس سے زندگی میں سارے فساد ظہور پذیر ہوتے ہیں اور فرد و افراد کی زندگی زہر سے عبارت ہو جاتی ہے۔

مراقبہ فرد میں انسانیت کے حوالے سے

حساسیت پیدا کرنے کا ذریعہ

آج کل ہماری سرگرمیاں عام طور پر انسانوں کو پامال کرتے ہوئے، انسانیت کے عزت

و شرف و وقار کو زکر پہنچاتے ہوئے، زندگی کے میدان میں آگے بڑھنے کی سرگرمیاں ہیں۔ معاشری طور پر ایک دسرے کو زیر کرنے اور جلد سے جلد مادر بننے کی دوڑ نے انسان کو معاشری حیوان کے مقام پر لاکھڑا کیا ہے۔ زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جانے والے افراد صبر و شکر کے ساتھ جو جدد کرنے کی بجائے جرأتی و پریشانی کی تصویر بنتے ہوئے نظر آتے ہے۔ غریبوں، مسکینوں اور محتاجوں کی پرسان حالت کا نظام ختم ہو کر رہ گیا ہے۔ جس دولت کے حصول کے لئے یہ ساری دوڑ شروع ہے، اس دولت کا جو حاصل و نتیجہ سامنے ہے، وہ مالداروں کی سُنگ دلی، دولت پر سانپ بن کر بیٹھنے کا رجحان، غریب عزیز واقارب سے بے رحی اور انہیں ان کی حالت زار پر رہنے دینے کی نفیات، دولت سے مزید دولت جمع کرنے کا جنون، بڑھتی ہوئی اعصابی اور نفسیاتی بیماریاں، دولت کو عزت و وقار کا ذریعہ سمجھنے کی روا، نیند کا اڑ جانا، بلڈ پریشہ کا مریض ہو کر، اپنی زندگی کو خطرات میں ڈالنا، دوسروں کی رقم دبانے کے لئے کمروفریب کے حربے اختیار کرنا، چھوٹے سے چھوٹے معاملات کو بھی سلیقہ سے سرانجام دینے کی صلاحیت سے فاصلہ ہونا، ہر چیز کو مادی فوائد کے نقطہ نگاہ سے دیکھنا، وغیرہ، یہ ایسی بیماریاں ہیں، جو مالداروں کی زندگی کا حصہ بن چکی ہیں۔ یہ مالدار صفتیکار ہوں، یا تاجر، حکمران ہوں یا سرکاری افسر، وکیل ہوں یا ڈاکٹر، تقریباً ہر مالدار، انسانی جوہروں سے بے ہمدری کی وجہ سے سُنگ دلی، شقاوت قلبی اور دوسروں سے شاکی ہونے کی ان بیماریوں میں بڑی حد تک بتلا ہے۔

یہ صورت حال ایسی ہے، جس نے معاشرے کو بیمار معاشرے اور فساد سے عبارت بنا دیا ہے۔ افراد کی اس زبوب حالتی کی وجہ سے معاشرے کو، کسی بھی سطح پر یعنی شہری سطح سے لے کر قومی سطح تک کسی صحمند تحریک شروع کرنے کے صلاحیت سے قاصر کر دیا ہے۔ اس لئے تبدیلی معاشرہ کا در رکھنے والے افراد صدایتی دیتے تھائی و بے بی کی تصویر بن کر خون کے آنسو بہانے پر اکتفا کرنے پر مجبور ہیں۔

اس صورت حال کی تبدیلی میں اسم ذات کے مراقبہ کا اہتمام اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ اس لئے کہ، اللہ کے ذکر سے نفس کی خصوصیات اور اس کی پسند و ناپسند میں بنا دی، جو ہری اور فیصلہ کن تبدیلی واقع ہوتی ہے۔

معاشرے کے غریب، بے کس اور ہنی، علمی اور عملی صلاحیتوں کے اعتبار سے کمزور افراد کا کچھ حصہ تو کسی نہ کسی حد تک ذکر و فکر کے علقوں سے وابستہ ہے۔ جس سے کسی حد تک ان کی اپنی

اصلاح کی صورت پیدا ہو جاتی ہے، لیکن ان کے دائرہ کار اور صلاحیتوں کے محدود ہو جانے کی وجہ سے وہ معاشرے پر اثر انداز ہونے اور مؤثر افراد تک رسائی حاصل کر کے ان کے کردار کو بدلتے کا پیغام دینے سے قاصر ہیں۔

معاشرے کی ہمہ جتنی سطح پر اصلاح کے لئے ضروری ہے کہ معاشرے کے مؤثر افراد اس نکتہ کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ مادی زندگی کو ہر قیمت پر خوشحال سے خوشحال بنانے اور دولت کے ڈھیر جمع کرنے پر مشتمل ان کی سرگرمیاں ان کے اپنے لئے، ان کی اولاد کے مستقبل کے لئے اور جس ملک سے ان سب کا مستقبل وابستہ ہے، ان سب کے لئے تباہ کن ہیں۔ اس لئے کہ روحاںیت سے بے بہرہ خالی مادی سرگرمیاں انسانی معاشرے کو درندوں کے معاشرے میں تبدیل کرنے کا ذریعہ ہوتی ہیں۔ جہاں خونخوار درندے ایک دوسرے کو خون آلو د کرنے میں صرف رہتے ہیں۔

ذکر و مراقبہ ایسی چیز ہے، جو انسان کو اسفال السافلین سے اوپر اٹھا کر، ملکوتی دنیا میں لے جانے کا ذریعہ ہے۔ ذکر و مراقبہ، فرد و افراد میں اس احساس کو طاقتور بنا دیتا ہے کہ احترام انسانیت اور درد انسانیت جیسے جو ہری اوصاف ہی انسانیت کا اصل سرمایہ ہیں۔ خیر الناس من ینفع الناس (لوگوں میں ہتھرو ہے جو ان کے لئے نفع بخش ہے، جو انہیں فائدہ پہنچاتا ہے)۔

ذکر و مراقبہ افراد کے اس احساس کو فروزان کر دیتا ہے کہ احترام انسانیت اور درد انسانیت کے منافی سرگرمیاں ساری نیکیوں کو بر باد کرنے کا موجب ہوتی ہیں، ایسا فرد اللہ کی مخلوق کو اذیت پہنچانے سے اس طرح ڈرتا ہے، جس طرح شیر سے ڈرا جاتا ہے، انسانیت کے حوالے سے یہی حسابت انسان کا سرمایہ ہے۔ جدید مادی نظریات اور اس کی کوکھ سے جنم لینے والی تہذیب نے انسان سے اس کا سب سے بڑا یہی سرمایہ چھین لیا ہے، جو انسانیت پر اس کا سب سے بڑا ظلم ہے۔

انسانیت کی ساری محرومیوں اور اسے درپیش ساری مصیبتوں سے بچاؤ کی واحد صورت یہ ہے کہ انسان کے مادی وجود پر اس کی روحاںیت کو غالب کیا جائے، تاکہ وہ مادہ کی سرکش قوتوں کا کھلنہ بننے سے بچ سکے اور وہ انسانیت کی اصل شان اور اس کے وقار سے آشنا ہو سکے۔ مجبوب حقیقی کے حسین ناموں کے تکرار بالخصوص اسم ذات کے تکرار سے جب معنوی حسن سے آشنا ہو گی تو از خود انسانی درد سے بہرہ وری کی صلاحیت پیدا ہوتی جائے گی۔

مراقبہ

خوشنی و لذت کے لازموں احساس سے سرشاری کا ذریعہ

جس طرح شہد کی مٹھاس کو الفاظ میں بیان کرنے سے اس مٹھاس کی حلاوت سے لطف اندوز ہونا ممکن نہیں۔ اسی طرح مراقبہ اپنے پہلو میں حسن کا جو افسوس زینہ سمائے ہوئے ہے، اس کی اہمیت الفاظ کے بڑے سے بڑے ذخیرہ سے بھی اجاگر نہیں ہو سکتی۔ مراقبہ کی حلاوت سے زندگی تابنا کی کی جو صورت اختیار کرتی ہے، وہ ایسا مشاہداتی عمل ہے، جو خوش نصیبوں ہی کو حاصل ہو سکتا ہے۔ یہ ایسی حلاوت ہے، جس کے مقابلہ میں دنیا کی بادشاہی بھی پیچ ہے، لیکن مراقبہ ایک مرحلاتی عمل ہے، مبتدی و متوسط سالک کے مراقبہ میں جہاں حلاوت ہے، وہاں شدید مشقت اور بے پناہ مجہدے بھی ہیں، لیکن متنبی صوفی کا مراقبہ گویا سکینت و خوشنی و لذت کی ایسی دنیا ہے، جس سے بڑھکر کوئی سکینت و خوشنی ہونہیں سکتی، دنیا میں اس سے بڑھکر خوشنی کا تصور ممکن نہیں۔

صوفی کو انسانیت کے حوالے سے لاحق درد

مراقبہ، محض مراقبہ اور سکینت ہی نہیں ہے، بلکہ یہ مراقبہ صوفی کو انسانیت کے حوالے سے بھی بے چین و بے تاب کر دیتا ہے۔ صوفی کو یہ درد کھانے جاتا ہے کہ انسانیت محبوب حقیقی کی محبت سے نا آشنا ہو کر اس دنیا میں بھی محبوب کے جلال و عتاب کا شکار ہو کر، مال و دولت کی گندگی کے ڈھیر پر فریفتگی کی مریض بن کر زندگی گزارتی ہے تو آخرت میں بھی وہ محبوب کے جلال و غضب کا نشانہ بننے گی۔

انسانیت کے الیہ پر صوفی کا ماتم کنाह ہونا

انسانیت کے اس الیہ پر صوفی ماتم کنाह ہوتا ہے، اس لئے محبوب حقیقی کی محبت کی دعوت دیتے ہوئے وہ بعض اوقات بے تاب کی ساری حدود بچلا گئ جاتا ہے، اور زبان حال سے یہ کہہ رہا ہوتا ہے کاش کہ اس کے پاس ایسا گر اور جو ہر ہوتا، جس سے وہ لوگوں کو مادی اور عارضی دنیا کی محبت سے نکال کر ان کے دل کو مادی دنیا کی فریشتگی سے محبوب کی محبت میں تبدیل کر سکے، وہ جب ایسا کرنے میں ناکام ہوتا ہے، لوگ اس کے جذبات دل اور درد جگر کی نوعیت کو سمجھنے میں ناکام ہوتے ہیں تو وہ باکراہ قدرت کی نشان پر سرتیہ خم کرنے لگتا ہے۔ تاہم اس کے دل سے

محبوب کے سامنے یہ فریاد ضرور نکلتی ہے کہ وہ اپنے فضل خاص سے لوگوں کے دلوں کو نرم اور درد آشنا بنا دے، ان کے دل کو محبت کا پیام سننے اور سمجھنے کے لئے کھول دے۔

ذکر و مراقبہ

اسلامی تہذیب کی روح

جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ اسلامی مراقبہ دوسرا نہ مذاہب اور جدید مغربی طرز کے مراقبوں کی طرح محض فکری انتشار سے بچنے کا ذریعہ نہیں ہے۔ بلکہ اسلامی مراقبہ، مراقبہ کی ان ساری شکلوں سے جو ہری طور پر مختلف ہے، اس لئے کہ مراقبہ کے اس تصور میں اللہ کے اسم ذات کا استحضار کر کے، اللہ کے انوار حسن کو جذب کرنے، ان انوار حسن کے ذریعہ نفس کا تزکیہ کرنے، اسے پاکیزہ بنانے اور اللہ اور اس کے رسول کے احکامات کی اطاعت میں مستعدی کا مظاہرہ کرنے کی کاوش ہوتی ہے۔

اس سے یہ نتیجہ اخذ کرنا بجا ہوگا کہ اسلامی مراقبہ، اسلامی تہذیب کی اصل اور اس کی روح ہے۔ اس مراقبہ سے فرد، اسلامی تہذیب کا پاکیزہ نمونہ بن کر سامنے آتا ہے۔ دراصل اسلامی مراقبہ، ذکر ہی کی اعلیٰ شکل ہے۔ ایک ذکر تو وہ ہے، جو زبان سے ادا کیا جائے۔ دوسرا ذکر وہ ہے، جس میں دل کی ساری قویں شامل ہو جائیں۔ جس سے اندر میں موجود جذبات و احساسات کا تلاطم مطمئن ہو جائے اور قل ان صلاتی و ننسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین کا منظر پیدا ہو جائے (یعنی کہو کہ بے شک میری نماز، میری قربانی، میری زندگی اور میرا موت سب اللہ رب العالمین کے لئے ہے)۔ مراقبہ کی کثرت فرد و افراد میں یہ استعداد پیدا کرنے کی پوری طرح صلاحیت رکھتی ہے، اس لئے کہ اسم ذات کی تجلی سے نفسی اور مادی قوتون پر روحانی قوت غالب آنے لگتی ہے، روحانیت کے غلبہ سے فرد، مادی طور پر تھی دست ہونے کے باوجود خوشی و مسرت کے بے پناہ احساسات سے سرشار ہونے لگتا ہے۔ گویا اسے ساری دنیا کی دولت حاصل ہو گئی ہے۔

ذکر و مراقبہ، فرد و افراد میں محبوب حقیقی کے لئے فدائیت پیدا کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ ایسا فرد، قرآن و سنت کی تعلیمات پر عمل پیدا ہونے میں سب سے آگے ہوتا ہے، اگر اسے علم کی زیادہ مقدار نہ بھی حاصل ہو، تاہم وہ عمل کا غازی ہوتا ہے۔ وہ عمل صالحہ کے ذریعہ محبوب سے زیادہ

سے زیادہ قرب حاصل کرنے کے لئے کوشش ہوتا ہے۔ اس لئے ذکر و مراقبہ کو اسلامی شریعت کی روح قرار دینا صحیح ہوگا۔ لقد کان لكم فی رسول الله اسوہ حسنة لمن کان برجوا اللہ والیوم الآخر و ذکر اللہ کثیراً (بے شک تمہارے لئے رسول اللہ ﷺ کی زندگی بہتر نمونہ ہے۔ ان کے لئے جو آخرت کے دن اللہ سے رجوع ہونے کی امید رکھتے ہیں اور جو کثرت سے اللہ کا ذکر کرتے ہیں)۔

آج کے دور کے بزرگوں کے بارے میں اشکال اور اس کا جواب

ایک اہم سوال جو جدید علمی حلقوں میں اہل تصوف بالخصوص بزرگوں کے بارے میں پیدا ہوتا ہے، جسے یہاں زیر بحث لانا ضروری ہے، وہ یہ ہے کہ جدید دور کے بزرگوں کا قابل ذکر طبقہ ایسا ہے، جو دولت سے کھیلتا ہے۔ بُنگلوں، گاڑیوں اور بینک میلنس کے معاملہ میں وہ سرمایدوں سے کسی صورت کم نہیں۔ مریدوں کی بہتان ہے اور ان کے مریدوں کا دعویٰ ہے کہ انہیں ایسے بزرگوں سے بہت فیض ملتا ہے اور ان کی روحانی نعمتی دور ہوتی ہے۔ آخر یہ کیا ہے اور اس کی توجیہ کیا ہے؟

اس مختصر مقالہ میں اس بحث کے سارے پہلوؤں کو پیش کرنا تو دشوار ہے، لیکن دو چار اتم باتیں پیش کرنا ضروری سمجھتے ہیں۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ جو بزرگ ذکر و فکر کے صبر آزماء مجاہدوں کے ذریعہ نفس کو بڑی حد تک مات دینے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ (جسے اصطلاح میں فنا سے بقا کا مقام کہا جاتا ہے)۔ ایسے بزرگوں کا دل دنیا سے کشش محسوس کرنے کی بجائے دنیا سے مستغثی ہوتا ہے۔ تاہم اس طرح کے بزرگوں کو بھی خلافت کی اجازت دینے میں یہ نقطہ اور پہلو شامل ہوتا ہے کہ وہ سرمایدوں اور مالداروں سے اختیاط کا مظاہرہ کریں گے۔ اگر انہوں نے اس اصول کی خلاف ورزی کی تو اس کی سزا کے طور پر وہ دنیا کے اثرات بد سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکیں گے۔

اس سلسلہ میں قرآن کی وہ آیت بہت اہم اور آنکھیں کھولنے کے لئے کافی ہے جس میں حضرت موسیٰ علیہ السلام سے فرمایا جا رہا ہے کہ، ”فَلَا يَصْدِنُك عنْهَا مِنْ لَا يُوْمَنُ بِهَا وَالبَعْثَ هُوَ الْفَتْرَدِي“ (پس ایسا نہ ہو کہ جو شخص آخرت کو نہیں مانتا اور خواہشات کا پیروکار ہے وہ کہیں تمہیں اس سے یعنی آخرت سے دور نہ کر دے)

اس لئے حقیقی بزرگ اس معاملہ میں بہت زیادہ محتاط ہوتے ہیں، اس لئے کہ وہ بیس پچیس سال تک نفس کی حیرت انگیز قتوں کے مشاہدہ کے عمل سے گزر چکے ہوتے ہیں۔ چنانچہ روحانی استفادہ کے لئے آنے والے مالداروں سے وہ دوستانہ مراسم استوار کرنے میں محتاط ہوتے ہیں۔ البتہ موجودہ دور میں بزرگی و درویشی کے نام پر دولت کے جو مظاہر ہو رہے ہیں، وہ اصل میں یا تو درگاہی بزرگ ہوتے ہیں۔ جنہیں خاندان میں ورشہ کے طور پر جائداد اور مرید یہ ملتے ہیں، بالکل ایسے، جیسے پہلے باذشتہ اور اب سیاست ورشہ کے طور پر باب سے اولاد میں منتقل ہو رہی ہے۔ اس طرح کے پیروایتی پیارے ہوتے ہیں، وہ فقر و درویشی کی لذت سے آشنا نہیں ہوتے۔

البتہ اس طرح کے گدی نشینوں سے مریدوں کو جو فیض ملتا ہے، اس کی نوعیت و طرح کی ہوتی ہے۔ ایک یہ کہ ان کے خاندان کے بڑے بزرگوں سے محبت کے نتیجہ میں مریدوں کو روحانی و راشت کے طور پر کچھ فیض ملتا ہے جو بہتر کیفیات کی صورت میں ہوتی ہے، لیکن اس فیض سے تربیت نہیں ہوتی اس فیض کی دوسرا نوعیت یہ ہوتی ہے کہ یہ گدی نشین صاحب، ذکر و فکر کے کچھ نہ کچھ حلقوں میں توشیک رہے ہیں۔ اس لئے ابتدائی قائدہ اور پہلی کلاس کے حامل طلبہ کو وہ اسماق پڑھانے کی صلاحیت ضرور رکھتے ہیں۔ البتہ جوراہ سلوک میں قابل ذکر حد تک چلے ہی نہ ہوں۔ وہ مریدوں کو آگے کے مراحل طے کیسے کر سکتے ہیں۔ اس لئے اس طرح کے گدی نشینوں کے فیض کی نوعیت وقتی اور ہنگامی کیفیات سے زیادہ نہیں ہوتی۔ وہ مریدوں کی اسلامی بنیادوں پر تربیت کے عمل سے تو سرے سے قاصر ہوتے ہیں۔

دولت اور دولتمندوں کے بارے میں اہل اللہ کا جو رویہ رہا ہے، اس کا اندازہ ذیل میں پیش کے گئے دو واقعات سے لگایا جاسکتا ہے۔

حضرت بہاء الدین رکریا کے بارے میں آتا ہے کہ ان کے پاس دولت وافر مقدار میں موجود تھی، لیکن ان کی اپنی ذاتی زندگی درویشی سے عبارت تھی۔ وہ دنیا سے استفادہ کرنے کی بجائے اللہ کے بے کس بندوں پر دولت خرچ کرتے تھے۔ ان کے وصال کے بعد جب ان کے فرزند ارجمند حضرت صدر الدین جانشین ہوئے تو انہوں نے حکم دیا کہ دولت کے یہ سارے ڈھیر ختم کر دیئے جائیں۔ خلافاً، دولت سے بالکل خالی ہو جائے۔ خلافاً نے کہا کہ حضرت، آپ کے والد محترم جیسا عظیم بزرگ دولت رکھ سکتا ہے تو آپ ایسا کیوں نہیں کر سکتے۔ فرمایا کہ میرے والد صاحب کے پاس سانپ کے زہر کو نکالنے کا منزہ موجود تھا، جو میرے پاس موجود نہیں۔

دوسرے واقعہ حضرت عبدالوهاب شعرائیؒ کی کتاب ”ہم سے عہد لیا گیا“ سے ماخوذ ہے، جو اس طرح ہے۔

منقول ہے کہ ایک شخص اولیاء بغداد میں سے لوگوں کو پانی پلایا کرتا تھا اور جو بیمار اس کے ہاتھ سے پانی پی لیتا تو فوراً تندrstت ہو جاتا۔ یہ خبر خلیفہ کو پہنچی تو وہ اس کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میری خواہش ہے کہ آپ ہمارے گھر (محل) میں پانی بھرا کریں (اور میرے محل والوں کو پانی پلایا کریں) اس نے شیخ کی اس قدر خوشامد کی کہ وہ (بچارہ راضی ہو گیا اور) خلیفہ کے محل میں آ گیا اور محل شاہی کے سب آدمی اس کے قدم کو بارکت سمجھنے لگے اور اس کے نام کی قسمیں کھانے لگے، پھر (ایسا اتفاق ہوا کہ) خلیفہ کی ایک باندی کا ہار جواہرات کا چوری ہو گیا اور اس نے کہا کہ سوائے اس سبق کے (جو محل میں پانی بھرتا ہے) اور کسی نے میرا ہار نہیں لیا، خلیفہ کو یہ بات گران گذری اور اس نے باندی سے کہا کہ تو مجھ سے جو چاہے لے لے، لیکن اس بزرگ کا نام براہی سے نہ لے۔ باندی نے کہا، اچھا، وہ مصحف عثمانی پر (ہاتھ رکھ کر) قسم کھالے (پھر میں اس کا نام نہ لوں گی) خلیفہ کو یہ بات بھی گران گذری، مگر اس نے لطافت کے ساتھ شیخ کو اس پر آمادہ کرنا چاہا اور وزیر کو اس کے پاس بھیجا، وزیر نے بہت نری سے یہ بات عرض کی اور شیخ نے قسم کھانا منظور کر لیا، چنانچہ اس نے (مصحف عثمانی پر ہاتھ رکھ کر) قسم کھائی تو وہ اسی وقت انداھا ہو گیا۔

بغداد میں اس کا شور برپا ہو گیا کہ شیخ نے جھوٹی قسم کھائی تھی، اس لئے انداھا ہو گیا۔ شیخ خاموش رہا اور کچھ نہ بولا۔ پھر کچھ دنوں کے بعد اس باندی کو خخت مرض پڑا اور کوئی دو اکارگر نہ ہوئی، اتفاق سے ایک حاذق طبیب آیا اور اس نے (مور کا دل تجویز کیا اور) کہا کہ اس کو مور کا دل کھلاو، اچھی ہو جائی گی، چنانچہ محل شاہی کے موروں میں سے تین مور زنج کے گئے تو ایک مور کے پیٹ میں سے ہارمل گیا۔ اب تو بزرگ کی براہت مشہور ہو گئی اور اس کی نایابی بھی جاتی رہی (فوراً پینا ہو گیا) خلیفہ اس کے قدموں میں جا گرا اور کہا کہ ہماری خطما معاف کر دیجئے، شیخ نے کہا کہ میں آپ کو اس شرط پر معاف کرتا ہوں کہ مجھے ایک اونٹ پر سوار کر کے میرے پیچھے ڈھنڈوڑا پڑاؤ اور بغداد کی گلیوں میں یہ منادی کراؤ کہ جو شخص ناجنسوں کی صحبت صدق نیت اور تقویٰ کے ساتھ بھی اختیار کرے، اس کی بھی سزا ہے اور بدتر سزا ہے۔

میں کہتا ہوں کہ جو شخص بغیر تقویٰ کے ناجنسوں کی صحبت اختیار کرے اس کا تو کیا حال

ہوگا (جب صدق و تقویٰ کے ساتھ یہ سزا ملتی ہے) پس جو شخص بڑے درجہ کے لوگوں سے میل جوں کرے، اسے انعام بد سے ڈرنا چاہئے اور جس کوشک ہو وہ تحریر کر کے دیکھ لے۔ ہاں اگر کسی کو یہ یقین ہو کہ (امراء کے ساتھ میل جوں رکھنے سے) مظالم اور رشتہ ستانی کے بند کرنے میں اور غریبیوں کی فریاد رسی کرنے میں اس کی شفاقت قول ہوگی تو (اس مصلحت سے قرب امراء جائز ہے اور) اس مصلحت سے وہ تعلقات رکھ سکتا ہے اور (ایسے شخص کو چاہئے کہ) ان کے ناجائز افعال پر انکار بھی کرتا رہے، جو اس کے مشاہدہ کے سامنے آئیں، گویا انکار صرف دل ہی سے ہو (کہ یہ ادنی درجہ بغض فی اللہ کا ہے۔ (ہم سے عہد لیا گیا، صفحہ ۲۷۳ - ۲۷۴)

ذکر و مراقبہ کے لئے ہنی سلط کی بہتری کی ضرورت متحرک افراد کے غور و فکر کے لئے

ذکر و مراقبہ کی دنیا میں ہنی سلط کی بہتری اہم حیثیت رکھتی ہے۔ اگر طالب کی ہنی نشوونما اس انداز سے ہوئی ہے، جس میں اسلامی شریعت سے زیادہ کشف اور باطنی مشاہدوں کو فیصلہ کن اہمیت حاصل ہے اور بزرگی کا معیار ہی دوسری دنیا کے مشاہدات بن گئے ہیں۔ یا طالب اگر حق و صداقت کا معیار ہی بزرگ کو سمجھنے لگتا ہے، سارے دینی علوم میں اس کی رہنمائی ہی کو کامل سمجھنے لگتا ہے یا طالب، امت کے دوسرے گروہوں کے ہاں موجود خیر و صداقت کے اجزا کو سمجھنے سے قاصر ہے تو اس طرح کی صورتحال میں ذکر و فکر کے مجاہدوں سے اس کے نفس کی اصلاح تو قابل ذکر حد تک ہو جائے گی، لیکن پہلے سے موجود ہنی سلط کی صحیح اور متوازن ہنی نشوونما کی صورت کا پیدا ہونا اور دائراتی خوالوں سے بلند ہو کر، امت کو امت کی حیثیت سے دیکھنا اس کے لئے دشوار ہوگا، اس لئے کہ پہلے سے بنی ہوئی ہنی ساخت کی تبدیلی، بہتر ہنی تربیت کے نتیجہ میں ہوتی ہے۔

اگر طالب کو ایسے بزرگ کی صحبت حاصل ہوئی اور ایسا روحانی ماحول حاصل ہوا ہے، جہاں بہتر اور متوازن ذہن سازی کی صورت موجود نہیں۔ جہاں کشف ہی کو ریاضتوں کا معراج سمجھا جاتا ہے۔ گفتگو کا مرکزی موضوع ہر پھر یہی ہوتا ہے یا دوسرے بزرگوں اور دوسری جماعتوں

کے ذکر کے وقت ان کی مکمل تردید اور ان کی اسلامیت کو مشكوك بنانے کی ذہن سازی ہوتی ہے تو اس طرح کی صورتحال میں طالب کی روحانی تربیت کی تصورت پیدا ہوتی جائے گی اور تہذیب نفس بھی ہوتی جائے گی، لیکن صحیح ہنی تربیت کے فقدان کی وجہ سے اس کی ہنی تربیت میں غیر معمولی نقصان رہ جائیں گے، جس کی وجہ سے وہ امت کے وسیع تر دائرہ کی بجائے محدود دائرة میں مقید ہو جائے گا۔

ذکر و مراقبہ کے موجودہ حلقوں کی ہنی سلط کی کمی اور ان حلقوں سے ملت اسلامیہ کے وسیع تر ذہن کی نشوونما کے جس فقدان کی ہمیں عام طور پر شکوہ ہے، وہ یہی کمی ہے۔ ذکر و فکر کے حلقوں میں اس نقص کا ایک بڑا سبب یہ ہے کہ دور جدید کی علمی اور نظریاتی صورتحال کو سمجھنے والے باصلاحیت اور ذہنی طبقات کا اس طرف رجوع نہ ہونے کے برابر ہے، جس کا ایک بڑا نقصان یہ ہوا ہے کہ ملت اسلامیہ کو اس وقت جو ہمچہ جتنی چیلنج روپیش ہے، اس چیلنج سے عہدہ برآ ہونے کے لئے تہذیب نفس اور ضبط نفس کے حامل ذہن، باصلاحیت اور مختلف علوم دنیوں کے ماہر افراد دستیاب نہیں، تہذیب نفس سے محروم ماہرین کا الیہ یہ ہے کہ وہ معاشرہ کی بہتر تغیر تو دور کی بات ہے، وہ خود مادی تہذیب کا حصہ بن کر رہ گئے ہیں۔

معاشرہ میں اسلامی تحرک برپا کرنے کی صورت

اللہ کی محبت کی دنیا سے معاشرے کو اسلامی نقطہ نگاہ سے مطلوبہ افراد کے مہیا نہ ہونے کا ایک ہی بنیادی سبب ہے، وہ یہ کہ ملت کا احساس رکھنے والے باصلاحیت افراد کی اکثریت تصوف و اہل تصوف کو پرانے دور کی یادگار چیزوں سے زیادہ حیثیت دینے کے لئے تیار نہیں اور وہ یا تو باطنی امراض کی اصلاح کے لئے معا lavoro کی ضرورت و اہمیت کی قائل نہیں یا پھر مادیت میں اتنے مستغرق ہے کہ اسے مادی دنیا سے اوپر اٹھکر، سرے سے اپنی روحانیت، تہذیب نفس اور آخرت میں دامی زندگی کی نجات کی فکر ہی لاحق نہیں۔

اہل اللہ کی طرف عام طور پر جس ہنی سلط کے لوگوں کا رجوع ہے، اس ہنی سلط کے لوگ معاشرے کو اپنی باطنی خرایبوں سے بچانے کے معاملہ میں تو مفید اور کارآمد ہیں۔ لیکن علم، ذہنات، صلاحیتوں کی اور حالات حاضرہ سے غیر آہنگ ہنی سلط کی وجہ سے وہ معاشرے پر اثر انداز ہونے اور مادیت کے بڑھتے ہوئے چیلنج کے مقابلہ سے قاصر ہیں۔

معاشرے میں اسلامی تحرک اور پلچل برپا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ملت کے ذہین اور باصلاحیت افراد اس طرف رجوع ہوں اور وہ اپنے باطن کی تعمیر اور اللہ کے ذکر کے خزینہ سے بہرہ وری کے کام کو ترجیح دے کر، اللہ کی قوت کو اپنے ساتھ ملا کر باطل سے صفائی کی راہ اختیار کریں۔ اس کے بعد اس قرآنی وعدہ کی تکمیل کی صورت پیدا ہوگی ان تنصر اللہ ینصرکم ویشت اقدامکم (اگر تم اللہ کی مدد کرو گے تو اللہ تمہاری مدد کرے گا اور تمہیں ثابت قدم رکھے گا)۔

یہ شکایت بے جا ہے کہ معاشرے میں گروہی و جماعتی دائروں سے بلند درویش صفت اور دنیا سے مستغفی اہل اللہ موجود نہیں۔ یہ اللہ کی سنت ہے کہ وہ اس طرح کے مریبوں و مزکیوں کا سلسلہ قیامت تک برقرار رکھے گا، اب بھی معاشرے میں ایسی شخصیتیں موجود ہیں، لیکن چونکہ وہ پلٹی کے مربجہ ذرا رُخ اور شہرت و نام آوری اور پیری مریدی کے روایتی سُسم سے طبعی مناسبت نہیں رکھتے، اور موجودہ دور کے مادی انسان سے اسے یہ بھی خطہ لاحق ہے کہ کہیں وہ خود اسے دنیا داری کی طرف لانے کا ذریعہ نہ بن جائے، اس لئے درویش صفت اور خدا سمیت اہل اللہ اپنے آپ کو پہنانے کی فکر اور اللہ کی محبت کے حقیقی طالبوں کے انتظار کے فکر میں گوشہ نہیں ہیں۔ انہیں یہ شکایت لاحق ہے کہ اللہ کی محبت کے حقیقی طالب دستیاب نہیں۔ البتہ ایسے طالب ضرور ملتے ہیں، جو خدا کے ساتھ ساتھ نفس اور مادیت دونوں کی پوچھا کرنے کا مزاج رکھتے ہوں، وہ اللہ کے لئے یکسو ہو کر قابل ذکر حد تک راہ سلوک طے کرنے کے لئے تیار نہیں۔ معاشرے کی یہ المناک صورت حال درویش خدامتوں کو خون کے آنسو بہانے پر مجبور کرتی ہے۔

ذکر و مراقبہ کے طالب کو درپیش الجھنیں

اور ان کے حل کی صورت

مراقبہ کا عمل مشکل ضرور ہے البتہ اتنا مشکل بھی نہیں، لیکن نفس، مراقبہ سے فرار کے ہزاروں بہانے تلاش کرتا ہے اور چند دنوں کی کاوش سے جب ذہن اور دل مراقبہ کے لئے یکسو نہیں ہوتے تو فرد نفس کی اکساهٹ سے مراقبہ کی مشقیں چھوڑ دیتا ہے، عذر یہ ہوتا ہے کہ ساری کوششوں کے باوجود یکسوئی پیدا نہیں ہوتی اور خیالات اور ادھر بھٹکنے لگتے ہیں، اور خیالات کی بھٹکاؤٹ کسی صورت دور ہونے نہیں پاتی۔ مراقبہ سے دستبرداری اختیار کرنے یا راہ مراقبہ میں

آگے نہ بڑھنے کا یہ عذر اور بہانہ بالکل بے جا ہے، اس لئے کہ ہر نئے کام کی ابتداء میں مشکلات تو ہوتی ہیں، کسی بھی علم و فن میں آسانی سے مہارت حاصل نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر کو بہتر ڈاکٹر بننے کے لئے برسوں تک پتے ماری سے کام لینا پڑتا ہے۔ مراقبہ، جس سے نفسی قوتوں پر فتحیابی حاصل ہوتی ہے اور جو دین و دنیا کی جملہ معاوقتوں کا ذریعہ ہے، اس کی دشواریاں یقیناً دوسرا علوم و فنون سے کچھ زیادہ ہیں۔ لیکن روحانی استاد کی صحبت سے اس مشکل عمل میں دوچار ماہ کے اندر ہی سہولت پیدا ہونے لگتی ہے۔ البتہ مراقبہ کا عمل باقائدہ رواں دوال ہو جائے اور اس کے لئے جر کے بغیر دل از خود آمادہ ہو جائے اور بیٹھتے ہی خیال کا ارتکاز از خود اس ذات کی طرف ہو جائے اور دل خوشی و مسرت سے سرشار ہونے لگے، اس کے لئے غیر معمولی محبودوں اور بہت زیادہ صحبت کی ضرورت ہے۔

طالب کو حاصل ہونے والے بعض تجربات و مشاہدے

موجودہ مصروفیات کے دور میں اگر صبح و شام کے اوقات میں دس دس منٹ کے مراقبہ کی مشق پچھتے ہو جائے تو سال دو سال میں امید کی جاسکتی ہے کہ مراقبہ میں فکری انتشار کم سے کم ہو جائے گا اور دل، کیفیات سرور سے لبریز ہو جائے گا اور مراقبہ کے دورانیہ میں مزید اضافہ ہوتا جائے گا۔ تاہم اس عرصہ میں سالک کو بہت سارے تجربات و مشاہدات سے دوچار ہونا پڑے گا۔ ایک تجربہ یہ ہو گا کہ روحانی استاد کی صحبت میں جو مراقبہ ہوتا ہے، وہ تھما مراقبہ سے کئی گناہ زیادہ افادیت کا حامل ہوتا ہے۔ دوسرا تجربہ یہ ہوتا ہے کہ سالک کا دل غیروں سے یعنی اللہ کی محبت کے رازوں سے نا آشنا افراد سے ناموس سا ہو جاتا ہے۔ تیسرا تجربہ یہ ہوتا ہے کہ روحانی استاد کی صحبت کے لئے بے چینی پیدا ہوتی ہے اور دل و روح اس کی شدید طلب محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ان کی صحبت سے غیر معمولی تکمیل ہونے لگتی ہے اور مدھم ہونے والی ساری کیفیات از سر نو بحال ہونے لگتی ہیں اور مراقبہ کے لئے ذوق و شوق کی حالت پیدا ہونے لگتی ہے۔ نیز روحانی استاد کی صحبت اور ان سے رابطہ میں جتنی تاخیر ہوتی جاتی ہے، اسی مناسبت سے قمی اضطراب میں اضافہ کے ساتھ ساتھ یا تو مراقبہ و ذکر میں لذت کی کیفیت کم ہو جاتی ہے یا پھر مراقبہ بے ذوقی اور محض عادت پوری کرنے کی خاطر ہوتا ہے اور اس میں ذوق و شوق نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ سالک کا سارا سفر احساسات کے ذریعہ ہوتا ہے، اس کی کیفیات و احساسات میں ادل

بدل بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس نے جس معنوی اور حقیقی زندگی کا آغاز کیا ہوتا ہے، وہ متقاضی ہوتی ہیں کہ اس کی کیفیات ہمہ وقت پاکیزہ رہیں، جب کہ موجودہ مادیت پرست معاشرہ میں ایسا ہونا دشوار ہوتا ہے۔ ویسے بھی مبتدی طالب زیادہ تمحبوب کے جلالی و جمالی صفات کے عکس میں رہنے لگتا ہے، جس سے اس کی کیفیات بڑی حد تک بدلتی رہتی ہیں۔ خوشی و مسرت ہوتی ہے تو وہ بھی بہت زیادہ ہوتی ہے اور خُن و غم ہوتا ہے تو وہ بھی غیر معنوی ہوتا ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہوتا ہے کہ طالب کا سفر جاری ہے، اس لئے کہ نفس کی قوت ایسی ہے، جس کی اصلاح محبوب کے جلالی صفات کے عکس کے بغیر نہیں ہو سکتی۔ نفس کی انานیت اور اس کے بت کدے کو توڑنے اور نفس امارہ کو نفس مطمئنہ تک رسائی کے لئے طالب کو عرصہ تک محبوب کے شان جلال کے عکس سے گزرنما پڑتا ہے اور اس کے لئے طالب کو تیار ہونا پڑے گا۔ ان مراحل سے گزرے بغیر طالب کے لئے نفس کا ہمایہ پہاڑ طے کر کے، بہتر انسان، پاکیزہ انسان، دردآشنا انسان، اللہ کے لئے جینے اور اللہ کے لئے مرنے کی آرزو حوصلہ رکھنے والے انسان کی تشكیل و تیاری مشکل ہی نہیں، بہت زیادہ دشوار ہے۔

طالب کے لئے اضطراب سے بچنے کی صورتیں

مبتدی و متوسط طالب کی قبض و بے چینی کی حالت میں کم کم دو صورتیں ہیں۔ ایک یہ کہ وہ محبت سے آشنا افراد کی صحبت کے معاشرے میں رہنے کی کوشش کرے، اس ماحول سے حتی الامکان باہر جانے سے بچنے کی کوشش کرے۔ اس لئے کہ اس ماحول سے نکلنے سے جب نفس پرست افراد کے قلب کی منقی شعائیں اس کے دل پر پڑتی ہیں تو چونکہ دل و نفس میں مزاجت کی قوت موجود نہیں، ذکر کا وافر ذخیرہ اور اس کا نور بڑی مقدار میں موجود نہیں، اس لئے دل ان منقی شعاؤں اور ظلمات سے تاریک ہونے لگتا ہے اور سالک کا اضطراب قابلِ رحم ہونے لگتا ہے۔

قبض و بے چینی کو دور کرنے کی دوسری صورت ذکر و مراقبہ کے دورانیہ کو بڑھانے کی ہے۔

گناہوں کے ظلمات سے ہونے والا اضطراب

قبض کی ایک قسم گناہوں کی ظلمات (وتاریکی) کی صورت میں ہوتا ہے، جس سے سالک شدید گھٹن اور جھنجلاہٹ کا شکار ہوتا ہے اور اس کے دل پر قیامت سے پہلے قیامت کا منظر

طاری ہونے لگتا ہے، اس طرح کے گناہوں میں خود نمائی، گلا، غیبت، دوسروں پر بے جا تقدیم (جو خود نمائی ہی کی ایک شکل ہوتی ہے) غیر محمرم عروتوں کو دیکھنا، نماز میں سنتی، دوسروں کے حق غصب کرنا، جھوٹ بولنا وغیرہ جیسے گناہ ہو سکتے ہیں۔ اس طرح کے گناہوں سے جو قبض، گھٹن اور بے چینی ہوتی ہے، وہ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ دراصل طالب کو اس گناہ کی ملنے والی سزا ہوتی ہے، کچھ دیر کے لئے اس کی ساری کیفیات سلب کر کے سزا دیکر، اسے معاف کر دیا جاتا ہے اور کیفیات بحال کر دی جاتی ہیں۔

نفس کو مطیع کرنے کے حوالے سے طالب کی فکرمندی

طالب کو ایک بڑی پریشانی اور فکرمندی جو لاحق ہوتی ہے، وہ یہ ہے کہ نفس کو مطیع کرنے کی وجہ پر کوشش کرتا ہے، نفس کی سرکشی میں اسی مناسبت سے تیزی ہو جاتی ہے اور اسلامی شریعت پر عمل کرنے اور دل و زبان اور آنکھوں پر قابو پانے میں اسے سخت مشکلات درپیش ہونے لگتی ہیں۔ اس سے بعض اوقات وہ یہ باور کرنے لگتا ہے کہ اس کی اصلاح ناممکن ہے نیز وہ دربار الہی سے ٹھکر لیا ہوا ہے اور راندہ درگاہ ہے یہ بڑی غلط فہمی ہوتی ہے جس میں مبتدی و متوسط طالب دوچار ہو جاتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ اللہ کے طالب، معاشرے کی کریم ہوتے ہیں اور ان سے بڑھکر خوش نصیب اور کون ہو سکتا ہے۔ اس لئے کہ وہ نفسی قوتوں پر فتحیابی حاصل کرنے کی راہ پر گامزن ہیں۔ انہیں یہ نکتہ سمجھنا چاہئے کہ وہ نفس کے ساتھ حالت جنگ میں مصروف ہیں۔ کفار سے قتال و جہاد تو قتنی نوعیت کا ہوتا ہے۔ دوچار دن یا چند ہفتوں کی لڑائی میں فیصلہ ہو جاتا ہے۔ فرد یا تو شہید ہو جاتا ہے یا غازی، لیکن اللہ کا طالب تو برسوں تک نفس کے ساتھ شدید حالت جنگ میں رہ کر، اس کی باگ مکمل طور پر اللہ کے سپرد کرنے کی راہ پر گامزن ہوتا ہے۔ نفس کے ساتھ معرکہ آرائی کے کام کو حضور کریم ﷺ نے جہاد اکبر قرار دیا ہے۔ مزید فرمایا ہے کہ دانا وہ ہے، جو اپنے نفس کا محاسبہ کرے۔ آپ کا یہ بھی فرمان ہے کہ دنیا میں جتنے بھی معبودوں کی پرستش کی گئی ہے، ان میں سب سے زیادہ مبغوض خواہشات (نفسانی) ہیں۔ نفس کے خلاف معرکہ آرائی کی حالت میں طالب کو روزانہ از سر نو مقابلہ کے لئے تیار رہنے کے لئے ذکر و مراقبہ کے خزانہ کی ضرورت لاحق ہوتی ہے، جس دن ذکر و مراقبہ میں وقفہ ہو گا یا اس کا دورانیہ کم ہو گا، اس دن طالب کے ساتھ تین

حالتوں میں سے کوئی حالت ضرور درپیش ہوگی، یا تو اس کے ساتھ کوئی حادثہ ہوگا، جس سے اسے جسمانی نقصان و دلی نقصان ہوگا۔ یا وہ غصہ سے بے قابو ہو جائے گا اور اپنے متعلقین کو کوئے لگے گا یا پھر وہ جذبہ شہوت سے مغلوب ہو جائے گا۔

نفسی توتوں سے مقابلہ کر کے انہیں اللہ و رسول کی اطاعت میں دینے کا کام دین کے مقاصد میں شامل ہے۔ دین کے سارے کام تہذیب نفس کے اس کام سے وابستہ ہیں۔ اس لئے اس راہ میں طالب کو جو بھی دشواریاں اور مشکلات درپیش ہوں، ان کا بہت وحوصلہ کے ساتھ مقابلہ کرنا، ایمان کے تقاضوں میں شامل ہے۔ شروع میں یہ ہوگا کہ روزمرہ زندگی میں کئی بار نفس کی قوتوں طالب پر غالب ہوں گی۔ طالب کی کوشش کے باوجود اس سے کثرت گوئی اور نماز میں خشیت اختیار کرنے والے ہیں۔ (ان کے لئے آسان ہے)۔

مراقبہ کا ملکہ کیسے مستحکم ہو؟

سوال کا جواب

جس ذکر و مراقبہ سے دین و دنیا کی اتنی سعادتیں وابستہ ہوں اور جو مراقبہ فرد کے سارے ارمانوں اور جذبات کی تسلیم کا ذریعہ ہو، اس مراقبہ کے لئے جسم و جان کی اگر ساری توانائیاں بھی صرف ہوں تو ستا سودا ہے، ضرورت طلب کی ہے۔ اگر فرد میں اللہ سے یکسو ہو جانے اور اس کے انوار حسن سے فیضیاب ہونے کی حقیقی طلب موجود ہے تو پھر اللہ کی طرف سے اخود اس کے راستے نکل آتے ہیں اور حقیقی صاحب دل خشیت سے بھی تعلق کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ بلکہ بزرگوں نے تو یہاں تک لکھا ہے کہ کچی طلب پیدا ہو جائے تو اہل اللہ کی طرف سے خود آکر رہنمائی کرنے کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔

ہمارا روزمرہ کا تجربہ ہے کہ ہمیں جس چیز کی ضرورت لاحق ہوتی ہے، وہ چیز گاہک کو بینچے والا، گھر پر آ کر پہنچا دیتا ہے۔ بدتمتی سے اس دور میں طلب مفتوح ہو گئی ہے۔ اگر کسی حد تک طلب موجود بھی ہے تو وہ اضطراب کی حد تک موجود نہیں۔ فرد چاہتا ہے کہ دنیا کمانے کی اس کی جدوجہد میں کوئی فرق واقع نہ ہو۔ وہ اگر دنیا کے لئے بارہ گھنٹے صرف کرتا ہے تو ذکر و مراقبہ اور صاحبان دل سے رابطہ کے لئے اس وقت کا دوچار فی صد حصہ بھی صرف کرنے کے لئے تیار نہیں

ہوتا۔ اس طرح کی صورت حال میں مراقبہ کی سعادتیں حاصل ہو سکیں، اس کا ملکہ مستحکم ہو سکے، اور کیفیات کے زیر وزیر ہونے میں کمی واقع ہو اور صبر کے ساتھ ہر طرح کے حالات کے مقابلہ کی صورت پیدا ہو۔ کیفیتِ اشتغال میں کمی واقع ہو اور دوسروں کے تصوروں کو معاف کرنے، بلکہ ان کے تصوروں کو اپنی طرف منسوب کرنے یعنی اپنے آپ کو قصور و ارسنجھ کا احساس رائج ہونے لگے، مراقبہ کی ان ساری سعادتوں کا تعلق مراقبہ کے روزانہ کے ایک گھنٹہ تک کے ملکہ کے استحکام سے ہے اور اس دوران پانچ دس منٹ کا جو بھی فارغ وقت مل سکے، اس میں بھی متوجہ الی اللہ ہونے کی طرف راغبت ہونے سے ہے۔

ایک گھنٹہ کے مراقبہ کی عادت مستحکم ہونے کے لئے بہت زیادہ پاپڑ بیٹھنے پڑتے ہیں۔ صاحبان دل سے مسلسل رابطہ رکھنے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔ تاکہ ان کے دل کی شعائیں منتقل ہو کر، دل سے غفلت، تاریکی اور مادی مصروفیات کے منفی اثرات کو کم کر کے راہ محبت میں چلنے کا ذوق پیدا ہو سکے۔

عارضی دنیا کے نفع کی خاطر ہمارے پاس وقت و افر مقدار میں موجود ہے، جبکہ اللہ کی محبت کو مستحکم کرنے کے کام کے لئے وقت نہیں اور اس کے لئے تنی منی مصروفیات کے عذر ہوتے ہیں۔ شادی و بیان میں شرکت کا بہانہ، دوست و احباب سے ملاقاتوں کا بہانہ، گھر میں ناچاتی کا بہانہ، اپنی معمولی بیماری کا بہانہ، موسم کی خرابی کا بہانہ، حالات کے نامساعد ہونے کا بہانہ، کار و بار میں نقصان ہونے کا بہانہ، وقت قدرت آفت کا بہانہ، بڑے صاحب کی ناراضگی کا بہانہ، بچوں کے ساتھ وقت گزاری کا بہانہ، گھر کو اکیلا نہ چھوڑنے کا بہانہ، سواری کے دستیاب نہ ہونے کا بہانہ، آرام کا بہانہ، غرض کہ اس طرح کے بہت سارے بہانے ہوتے ہیں، جس میں ہماری قیمتی زندگی کے قیمتی لمحات برف کی طرح پگھلتے جا رہے ہیں۔

فرد جب جسمانی طور پر بیمار ہوتا ہے تو اس کی ساری دنیاوی مصروفیات معطل ہو جاتی ہیں، اس کے بغیر گھر کا نظام بھی چل رہا ہوتا ہے اور دفتر اور کار و باری کام بھی چلتے رہتے ہیں، لیکن روحانی بیماری کی صورت میں ایسا نہیں ہوتا، اس لئے کہ روحانی بیماریوں کے تنازع کی شدت کا ہمیں ادراک نہیں ہے، حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ روحانی بیماریوں کی شدت جسمانی بیماریوں کی شدت سے ہزار ہا گنا زیادہ ہے۔ اس لئے کہ روحانی بیماریوں اور نفسی توتوں کے غلبہ کی صورت میں ہمارے پیشتر اعمال اخلاص سے عاری ہوتے ہیں، ان میں ریا اور خود غرضی جیسے جذبات

غالب ہوتے ہیں، ریا کو ایک حدیث میں شرک اصغر کہا گیا ہے، ایک حدیث میں فرمایا گیا ہے کہ اخلاص کے بغیر اللہ کے ہاں کوئی عمل قابل قبول نہیں ہوگا، ایک صحابی نے عرض کیا، یا رسول اللہ ایک شخص اللہ کے لئے جنگ میں شریک ہوتا ہے، اس کی تھوڑی سی خواہش یہ بھی ہے کہ اسے کچھ شہرت حاصل ہو۔ کیا اسے ثواب ملے گا۔ آپ نے فرمایا نہیں۔ صحابی نے یہ سوال تین بار دہرا�ا، آپ نے ہر بار نفی میں جواب دیا۔

اخلاص کا حصول ایسا کام ہے، جو سب سے کٹھن کام ہے۔ ایک عالم دین ایک متاز بزرگ کی خانقاہ میں دس سال تک ذکر و فکر کے مجاہدوں میں مصروف رہا، اس سے پوچھا گیا کہ وہ اخلاص کے کس درجہ پر فائز ہے، اس نے کہا کہ دس سال کی کوششوں سے اتنا ہوا ہے کہ جو بھی کام شروع کرتا ہوں، شروع میں اور درمیان میں اخلاص کی حالت باقی رہتی ہے آخر میں اخلاص باقی نہیں رہتا۔

ریا اور خود غرضی جیسے بتوں کی موجودگی میں ایمان کی حیثیت کی نوعیت کی ہوتی ہے اور حقیقی ایمان نصیب نہیں ہوتا۔ نفس کو جملہ بیماریوں سے نجات دلانے کی کوشش کرنا، یہ دین کے مقاصد میں شامل ہیں۔ سارے اعمال کی قبولیت اسی کام سے وابستہ ہے۔ اگر اصلاح نفس اور روحانی بیماریوں سے نجات کے حصول کے کام کی یہ فیصلہ کن اہمیت واضح ہو جائے تو اللہ کی محبت کے لئے وقت نکالنا آسان ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی یہ سنت ہے کہ وہ اپنی محبت کی دولت اور اپنے ذکر میں دوام کی دولت انہی کو عطا فرماتے ہیں، جن کے اندر حقیقی طلب موجود ہوتی ہے، جو اس کام کو دنیا کے کاموں پر ترجیح دیتے ہیں۔ قرآن کی ایک آیت کا مفہوم ہے کہ یہ ہونہیں سکتا کہ تمہاری عدم چاہت کے باوجود اللہ تعالیٰ تمہیں یہ دولت عطا فرمادیں۔ انلزم مکموہا و انتم لها کارہون (کیا ہم تم کو (ایمان کی یہ سعادت) تمہارے لئے مژہ دیں اور تم اس سے نفرت کئے چلے جاؤ)۔

چیزیں طلب کی علامت فکر مدد ہونا، مضطرب ہونا اور وقت نکالنا ہے اور ساری مجبوریوں اور ساری مصروفیات کے باوجود دل میں اس کام کی قدر و قیمت کا ہونا ہے، جس کام کی قدر ہوتی ہے، اس کے لئے ہر صورت میں وقت نکل آتا ہے۔ اس مقصد کے لئے یعنی ذکر و مراقبہ کے ملکہ کو مستحکم کرنا اور اسے حالات سے مطلع کرتے رہنا ضروری ہے اور اپنے طور پر مراقبہ کے لئے کوشش کرنی ہوگی۔ اگر گناہ ہو جائیں تو کیفیات کتنی بھی خراب

شریک ہوتے رہنا ہے۔ دو چار سال تک ان چیزوں کا خصوصی اہتمام کرنے سے مراقبہ کی عادت مستحکم ہونے کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور مراقبہ رواد دوال ہونے لگتا ہے۔ اور بڑی سی بڑی مصروفیت بھی روزمرہ کے مراقبہ میں خلل ڈالنے میں کامیاب نہیں ہو سکتی۔ اس طرح فرد دین دنیا کی ساری سعادتوں کی بہرہ وری کی راہ پر تیزی سے گامزن ہونے لگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کی طلب، اور جدوجہد کو دیکھتے ہوئے بالآخر سے اپنی رضا کی زندگی نصیب فرمادیتے ہیں۔ اور نفس مطمینہ تک اس کی رسائی کی صورت پیدا فرمادیتے ہیں۔ جہاں دنیا کے حوالے سے تکرارات بڑی حد تک مدھم ہو جاتے ہیں اور سارے تکرارات محبوب حقیقی اور آخوت کے حوالے سے غالب ہو جاتے ہیں۔

طالب کے لئے رہنمای اصول:

مراقبہ کا عمل جب تک نتیجہ نیز مرحلہ میں داخل نہیں ہوتا، تب تک طالب کو کافی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑے گا، سب سے بڑی دشواری یہ ہے کہ کیفیات کے ادل بدل سے گزرنما پڑے گا، پرانی عادتوں کی تبدیلی کے سلسلہ میں درجہ بدرجہ کے سبق آزماء مراحل سے سابقہ دریش ہوگا۔ نفس کی تند و تیز لہروں سے روزانہ مقابلہ کرنا پڑے گا، اسلامی شریعت پر عمل کرنے میں دشواری دریش ہوگی۔ جسرا کر کے بھی شریعت پر چلنے کے لئے کوشش ہونا پڑے گا۔ راہ محبت سے مناسبت نہ رکھنے والے افراد سے رابطہ و دوستی سے دستبردار ہونا پڑے گا۔ غیر ضروری گفتگو اور بحث و مباحثہ سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کرنا ہوگی۔ مراقبہ کے روزانہ کے عمل کو ہر صورت میں جاری رکھنا ہوگا اور مراقبہ کے عمل میں آہستہ آہستہ اضافہ کرنا پڑے گا۔ روحانی استاد اور مرتبی سے صحبت و رابطہ کا خصوصی اہتمام کرنا پڑے گا، کم از کم مہینہ میں ایک بار صحبت و رابطہ کے لئے ضرور وقت نکالنا پڑے گا۔ بعض یعنی اضطراب اور بے چینی اور بسط یعنی خوشی و لذت کے بدلتے ہوئے احساسات کے ساتھ اس کا سفر جاری رہے گا، بہتر خوابوں، کشف، کرامات، اور بزرگ بن کر دوسروں کی تربیت کا کام کرنے کی آرزوں کو پالنے سے احتراز کرنا ہوگا۔ دوسروں کو اذیت پہنچانے، حرام ذرائع سے دولت کمانے، بڑے پن اور جذبہ شہرت و ریا کی آرزو اور نماز کے سلسلہ میں غفلت جیسے گناہوں سے طالب کے دل کا نظام درہم برہم ہو جائے گا۔ اس لئے ان گناہوں سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کرنی ہوگی۔ اگر گناہ ہو جائیں تو کیفیات کتنی بھی خراب

کیوں نہ ہوں، فی الغور توبہ واستغفار کرنا چاہئے۔

طالب کو اس طرح کے بڑے گناہوں کی نقد سزا ملنے لگتی ہے، وہ سزا یہ ہے کہ اس کے دل پر جلالی صفات کا عکس گرا کر، اسے شدید مضطرب کر دیا جاتا ہے اور ببط کی علامت یہ ہے کہ ذکر و مراقبہ اور نیک اعمال سے اسے غیر معمولی خوشی و لذت سے سرشار کر دیا جاتا ہے، قبض و بسط کی ان کیفیات کا طالب کو روز مرہ زندگی میں جو مشاہدہ ہوتا ہے، اس کو اسے راہِ محبت میں تیزی سے چلنے کے حوصلہ کا ذریعہ بنانا چاہئے۔

طالب کو اللہ کی اس نعمت کا بہت زیادہ شکر ادا کرنا چاہئے کہ اس نے اسے اپنی راہ میں چلنے کی سعادت عطا فرمائی ہے۔ لعن شکر تم لا زید نکم۔ (اگر تم میری نعمتوں کا شکر ادا کرو گے تو مزید نعمتیں عطا کروں گا) بزرگان دین نے اللہ کی محبت کی دنیا میں چلنے والوں کی مثال بادشاہ کے ان مشیروں کی سی دی ہے، جسے بادشاہ کی مجلس میں روزانہ حاضری کی سعادت حاصل ہوتی ہے۔ اس کی قدر نہ کرنے اور اس کے آداب بجا نہ لانے اور عام دنیا داروں جیسی حرکتوں کی وجہ سے بادشاہ کی طرف سے اسے راندہ درگاہ کر دیا جاتا ہے۔ جسے بادشاہ اپنی درگاہ سے دھکے دیکر کمال دے، اس کی زندگی اجیان بن جاتی ہے اور وہ غنوں کے پہاڑ کے زیر تلے دب جاتا ہے۔

طالب کو صبر کے ساتھ مستقل چلتے رہنے کے حوصلہ و عزم کو تازہ کرنا پڑے گا۔ اس نے کہ اس راہ میں طالب کو جلد سلوک طے ہو جانے اور معاملہ ایک طرف ہو جانے کی بے چینی گھیرے رہتی ہے۔ یہاں قدم پر صبر کی ضرورت لاحق ہوتی ہے، واصبر علی اصابک۔ (سورہ لقمان آیت ۷)

(جو مصیبت تجھ پر واقع ہو اس پر صبر سے کام لینا)۔

اس راہ میں اپنے لئے کسی مقام یا درجہ کی چاہت اور اس کی کوشش کرنا اہلی کی سب سے بڑی دلیل ہے۔ طالب کسی بھی مقام و درجہ کی چاہت سے مکمل طور پر دستبردار ہو کر نفس کو نمائیت کے درجات سے گزارنے کے لئے کوشش ہو تو اللہ تعالیٰ از خود اسے ایسے مقام اور درجہ پر فائز فرمائے گا، جہاں وہ خود تو اپنے آپ کو سب سے حقیر تصور کرے گا، خود کو سب سے سیاہ کار سمجھے گا، لیکن لوگ اس کے فیض سے بہرہ وری کے لئے کوشش ہوں گے، اس کی طرف سے محبت کی جلالی ہوئی شمع کے اثرات دور دور تک پہنچیں گے۔

مبتدی و متوسط طالب کو اپنے دل و ذہن میں اس خیال کا استھان کرنا چاہئے کہ اس نے

ذکر و مراقبہ اور اللہ کی محبت کی راہ اس لئے اختیار کی ہے، تاکہ وہ اللہ کی مخلوق کو اپنے نفس کی ثرازوں سے بچا سکے۔ یہ احساس نہ تو عاجزی ہے اور نہ ہی غلو، بلکہ یہ ایک اہم حقیقت ہے، اس لئے کہ حضرت مجدد کی رو سے مبتدی کا نفس شرارت میں شیطان سے زیادہ شریر ہے، اس نفس کو مہذب بنانے کا عمل کثیر ذکر اور صحبت کے مسلسل اہتمام کے بغیر مشکل تر ہے۔

طالب کو مایوسی کو اپنے قریب بھی نہ آنے دینا چاہئے، اس لئے کہ غیر معمولی اضطراب، مایوسی کی طرف لے جانے کا موجب ہوتا ہے اور مایوسی، شیطانی عمل ہے۔ شیطان چاہتا ہے کہ طالب کو اس راہ کی دشوار گزاریوں سے ڈرا کر اسے اس سے دور کر دیا جائے۔ اس طرح کے ہر موقعہ پر طالب کو بزرگوں کا بیان کردہ یہ نکتہ ذہن نشین کرنا چاہئے کہ دروازہ اس کے لئے کھلتا ہے، جو دروازہ کھلکھلاتا ہے۔ جس نے طلب عطا فرمائی ہے، وہ مقصود تک پہنچا کر رہے گا۔ طالب کو ایسی ہر کوشش کی حوصلہ شکنی کرنی چاہئے، جس سے امت میں تفریق پیدا ہوتی ہو۔ چونکہ مبتدی و متوسط طالب کا نفس قابل اعتماد نہیں ہوتا، اس لئے وہ تبادلہ خیال کے وقت اگر اس طرح کی بحثوں میں حصہ لے گا تو اس کے لئے دعویٰ اور نفسی آمیزش سے بچنا دشوار تر ہو گا۔

روحانی استاد:

علامات اور آداب

ذکر و فکر اور اللہ کی محبت کی دنیا میں روحانی استاد کی اہمیت مسلمہ ہے۔ اس کی صحبت و رہنمائی کے بغیر طالب کے لئے اس راہ میں چند قدم بھی آگے بڑھانا دشوار ہے۔ موجودہ دور میں بزرگی و درویشی کے نام پر عام طور پر یا تو دکانداری ہو رہی ہے یا پھر صوفیائے خام لوگوں کو اسلامی شریعت سے دور کر کے اپنا حلقة اسیر بنانے کے کام میں لگے ہوئے ہیں، اس کا ایک بڑا سبب یہ بھی ہے کہ بیشتر خانقاہوں میں خلافت، نائل افراد میں بٹ رہی ہے۔ چونکہ وہ معرفت نفس و معرفت رب کی راہ سے آشنا نہیں ہیں، اس لئے وہ تصوف کی بدنامی کے ساتھ لوگوں کی گمراہی کا ذریعہ بھی بن رہے ہیں۔

روحانی استاد کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے۔ اس لئے کہ افراد کا تزکیہ کرنا، یہ نبوی منصب ہے، رسول اللہ ﷺ کے بعد تزکیہ کا یہ کام ان کے تربیت یافتہ صحابہ کرام میں منتقل ہوا۔ صحابہ کرام کے بعد یہ کام ان کے تربیت یافتہ تابعین کے سپرد ہوا۔ بعد ازاں سلف صالحین، غیر

معمولی مجاہدوں کے بعد اپنے تربیت یافتہ افراد کو خلافت دے کر، اس کام پر متعین کرتے رہے ہیں۔ بزرگوں کی تصریحات کے مطابق اس کام پر فائز کرنے کے لئے سلف میں دس پندرہ سال کے شب و روز کے مجاہدے ضروری سمجھے جاتے تھے۔ اس سے پہلے سلف میں خلافت دینے کا رواج نہیں تھا۔ اس لئے کہ بزرگوں کے تجربات میں تھے کہ ذکر و فکر و مراقبہ کی دنیا میں چل کر نفس کے ہمایہ پہاڑ کو طے کر کے نفس مطمئنہ تک رسائی کے لئے کم از کم اتنا وقت ناگزیر تھا۔

موجودہ مادیت پرستی کے دور میں تو خلافت کا منصب مزید مجاہدوں کا مقاضی ہے۔ دوسرا صورت میں خلافت پر فائز افراد خود اپنی ذات کے لئے بہت بڑی آزمائش کا موجب بن جائیں گے اور بن رہے ہیں۔

روحانی استاد کی کچھ خصوصیات اور علمائیں یہ ہیں۔

(۱) وہ دنیا اور اس کے ساز و سامان اور زیب و زینت سے تعلق خاطر نہ رکھتا ہو۔ اس کی رہائش اور اس کا معیار زندگی سادہ ہو۔ تاکہ اس سے متاثر ہونے والے افراد اسے دیکھ کر معیار زندگی کی دوڑ میں شرکت کے حص سے بچ سکیں۔

(۲) اس کی صحبت سے دل پر لگا ہوا غلتات کا زنگ دور ہوتا ہو اور آخرت سے تعلق بڑھتا ہو، مادی دنیا سے لگاہ کم ہوتا ہو۔ دنیا کی چند دن کی زندگی اور اس کی چند ساعتیں اللہ کی محبت اور اس کی عبادت اور ذکر و فکر میں گزارنے کا جذبہ اور حوصلہ پیدا ہوتا ہو۔ مادی دنیا کی تپش کے احساس کے ساتھ جب بھی اس کی صحبت و مجلس میں شریک ہوا جائے تو دل کو ٹھنڈک محسوس ہو اور سارے غم کافور ہوں۔ نفس اور مادیت سے مقابلہ کر کے، محبوب کی راہ میں اور اسلامی شریعت پر عمل پیدا ہونے کے سلسلہ میں از سرفو حوصلہ و ہمت سے چلنے کی استعداد پیدا ہوتی ہو۔

(۳) روحانی استاد کی صحبت سے اسلامی عقائد اور اسلامی شریعت کے صحیح خطوط متعین ہوں، اور سلف صالحین کی اسلامی تعلیمات کا ادراک حاصل ہو۔ دینی علوم کی تفصیل اور اس کی جزئیات کا علم اگر نہ بھی ہو تو کم از کم اس کی صحبت سے فرائض و واجبات اور حلال و حرام کے احکام تو ضرور معلوم ہوں۔ تاکہ ان سے حاصل شدہ روحانیت محسن روحانیت تک محدود نہ ہو، بلکہ اسلامی احکامات کے علم اور ان احکامات پر عمل پیدا ہونے کے بارے میں طالب میں حساسیت بھی پیدا ہوتی جائے۔

(۴) روحانی استاد کی صحبت سے دور جدید کے بڑے بڑے فتنوں نیشنلزم، سیکولرزم، اور

ماہ پرست سیاسی جماعتوں سے تعلق وابستگی کے سلسلہ میں اگر نظریاتی اور فکری طور پر شعور و ادراک حاصل نہ بھی ہوتا ہو تو کم از کم وجود ان طور پر ان فتنوں سے دوری اور پیزاری کی فضا ضرور پیدا ہوتی ہو۔

(۵) مریدوں کے مال پر لگائیں جمانے سے محفوظ ہو۔ اگر اس کی آمدی کا کوئی متعین ذریعہ نہ ہو تو توکل علی اللہ پر کام چلانے اور خوف و رجا کی حالت میں رہ کر، اللہ سے دعا مانگنے رہنے کی صلاحیتوں کا حامل ہو۔

(۶) دعویٰ سے بڑی حد تک محفوظ ہو، دعویٰ کی ایک صورت یہ ہے کہ اپنی اداویں سے یہ ظاہر کرتا ہو کہ فیض تو بس اسی کے پاس ہے۔ نیز وہ روحانی طور پر فیض رسانی کی غیر معمولی صلاحیت سے بہرہ ور ہے۔ لوگوں کو آ کر اس سے فیض حاصل کرنا چاہئے۔ زبان قال و زبان حال دونوں سے اس دعویٰ کا متاثر پیدا نہ ہوتا ہو۔

دعویٰ کی دوسری صورت یہ ہے کہ اس کی مجلس یا اس کی خانقاہ میں اس کے کشف و کرامات اور اس کی بزرگی اور اس کے تقدیس کی خاص فضا پیدا کی جائے، اس طرح ذہنوں کو مفتوح کر کے، مفلوج کر دیا جائے۔ بزرگ کے صاحب کشف و صاحب تقدیس ہونے کا متاثر اگر بزرگ کی اپنی طرف سے ہو اور عام و خاص مجلس میں اس کی طرف سے یہ متاثر پیدا ہوتا ہو تو یہ دعویٰ تو بہت خطرناک چیز ہے۔ اگر یہ کام مریدوں کی طرف سے ہو تو یہ سمجھا جائے گا کہ بزرگ کے خلیفوں کی طرف سے مریدوں کو اس کام کے لئے شعوری یا غیر شعوری طور پر متعین کیا گیا ہے۔

دعویٰ کی تیسرا صورت یہ ہے کہ بزرگ کی مجلس یا خانقاہ میں دوسرے بزرگوں کی تردید کی کوشش ہو۔

(۷) بزرگ کی مجلس و محقق عام طور پر دنیاوی باتوں اور دنیا داری کے ذکر سے محفوظ ہو۔ کبھی کبھار یا وقت کا معمولی حصہ دنیا کے ذکر سے آلوہ ہو تو حرج نہیں، لیکن بزرگ کی ہر مجلس کا قابل ذکر حصہ دنیا کے حالات کے تذکرہ کی نذر ہو جائے، یہ صحیح بزرگوں کے شان کے منانی ہے۔

(۸) بزرگ کی صحبت، مریدوں کو امت سے کاٹ کر دائراتی خلوں میں بند کرنے اور گروہی عصیت کو پیدا کرنے کا ذریعہ نہ ہو۔ بزرگ سے حاصل ہونے والے روحانی فیض کے نتیجہ میں مریدوں کو ان سے جو محبت کا تعلق پیدا ہوتا ہے، یہ محبت تو فطری نوعیت کی ہے۔ لیکن

اس محبت کی وجہ سے ان کے حلقے سے وابستہ افراد اس عصیت کا شکار نہ ہوں کہ سارا خیر اور کلی خیر تو اسیں ہے۔ اس سلسلہ میں بزرگ کے ہاں بہتر ذہن سازی کا انتظام موجود ہو۔

روحانی استاد کے طالبوں کے لئے کچھ بنیادی آداب

روحانی استاد کے شاگردوں کے لئے کچھ بنیادی آداب ہیں۔ جنہیں پیش نظر رکھنا ضروری ہے۔

(۱) محبت میں غلو نہ ہو، اگر محبت، پیر پرستی کی صورت اختیار کر جائے (جس طرح آج کل ہو رہا ہے) تو ایسا تصور اور ایسی بزرگی خدا پرستی کے متوازی صورت اختیار کر جاتی ہے۔ انبیاء کرام کی بیت کا مقصد ہی ماسوئی سے پٹا کر، افراد کو خدا پرستی کی دعوت دینا تھا۔

(۲) بزرگوں کو ہدیہ کے طور پر دولت پیش کر کے، انہیں ملعون دنیا سے ملوث اور آسودہ کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اس لئے کہ ان کا نفس مرا نہیں ہے، وہ مصلح ضرور ہوا ہے۔ دولت اور مادی چیزوں کی فراوانی سے ان کے نفس کی قوت دوبارہ ابھر سکتی ہے۔ جدید دور کے کئی بزرگوں کی خرابی میں ان کے مریدوں کی اس حماقت کو عمل خل حاصل ہے۔ وہ بزرگ سے حاصل ہونے والے روحانی فیض سے بے ساختہ ہو کر، بزرگ کو دولت سے نوازا چاہتے ہیں۔ یہ ان سے خیر خواہی نہیں، بلکہ ان سے بد خواہی ہے۔ البتہ مالی دشواری کی صورت میں یا خانقاہ کے نظام کو چلانے کے سلسلہ میں بزرگ سے تعاوون کرنا ضروری ہے۔ لیکن بزرگ کو گاڑیوں کے ہدیے پیش کرنا، مال و زر سے نوازتے رہنا، یہ ان کے ساتھ سراسر دشمنی ہے۔

(۳) روحانی استاد کو دنیاوی باتوں اور دنیاوی قصوں میں الجھانے اور خالص دنیادار لوگوں سے گفتگو برائے گفتگو کے لئے ملانے سے احتراز کرنا چاہئے۔ اس لئے کہ حدیث رسول کی رو سے زیادہ گفتگو دل کو تاریک کرنے کا موجب ہوتی ہے۔

(۴) اصلاح نفس اور تہذیب نفس کے سلسلہ میں بزرگ کی ہدایات پر سختی سے عمل کیا جائے۔

(۵) روحانی استاد زبان قال سے زیادہ زبان حال سے گفتگو کرتا ہے۔ اس کی زبان حال کو سمجھنے کی کوشش کی جائے، اس لئے کہ زبان قال سے کہہ کرو وہ اپنے وابستہ افراد کو شرمندہ کرنا اور ان کے دل کو مجروح کرنا نہیں چاہتا۔ اس کی چاہت ہوتی ہے کہ اس سے وابستگان اسے دیکھ

کراپنی زندگی کے رنگ ڈھنگ کو بدلتے جائیں اور اسلام سے ہم آپنگ ہوتے جائیں۔

(۲) طالبوں کو اپنے حالات و یقینات سے روحانی استاد کو مطلع کرتے رہنا چاہئے، تاکہ بحرانی کیفیت سے نکلنے اور ارتقائی مراحل طے کرنے اور ایک تدریج کے ساتھ راہ سلوک میں چلانے کے معاملہ میں ان کی رہنمائی کر سکے۔ ساک، راہ سلوک میں جب بھی نفس کی دلدل میں پھنس جاتا ہے تو وہ جواب و شرم کے مارے اپنے مرتبی سے اپنی اس حالت کو چھپانے کی کوشش کرتا ہے، اس کا اکثر نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ رابطہ توڑ دیتا ہے، جس کی وجہ سے سرے سے اس دلدل سے نکلنے کی صورت ہی پیدا نہیں ہوتی، یہ بہت بڑے خسارہ کی بات ہے۔ اس طرح کے ہر اہم موڑ پر طالب کو روحانی استاد سے رجوع ہو کر اس سے رہنمائی حاصل کرنی چاہئے۔

متنہ ساک کو حاصل ہونے والی

سعادتیں اور نعمتیں

طالب جب محبت اہل اللہ کے ذریعہ یا ایہا الذین امنوا ذکر الله ذکر کرا کشیروں کی راہ پر گامزن ہوتا ہے تو اس کے نفس میں توڑ پھوڑ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ وہ اللہ کے جلالی و جمالی صفات کے عکس میں رہنے لگتا ہے، جس سے وہ روزانہ مرتا ہے اور روزانہ زندہ ہوتا ہے یعنی اس کے قلب پر روزانہ شان جلال کے ایسے تیر لگتے ہیں، جس سے اس پر موت کی سی حالت طاری ہونے لگتی ہے، اس کے معا بعد اس پر شان جمال کی صفت کا عکس ڈال دیا جاتا ہے، جس سے وہ زندگی کے حقیقی لطف اور بے پناہ سمرت کے احساسات سے سرشار ہونے لگتا ہے۔ اس طرح کثرت ذکر سے جب طالب کا سفر پامالی نفس کی طرف تیزی سے ہونے لگتا ہے تو آخر میں جا کر، اس کا ذکر و مرافقہ کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے، اس لئے کہ کثرت ذکر سے مقصود نفس کی کدو روتوں کی صفائی تھی اور فرعون نفس کی سرکشی کے زور کو توڑنا تھا۔ اب کثرت ذکر نے ساک کے نفس کی حالت کو تبدیل کر کے وہاں پہنچایا ہے، جہاں قرآن سے اس کا تعلق اور قرآن میں مسلسل غوطہ زنی سے اس کی مزید روحانی ترقی کا انتظام ہوتا رہے گا، اس لئے متنہ طالب کو ذکر کے دورانیہ کو بہت کم کر کے، اسے قرآن کی تلاوت اور نفلی نماز کی طرف لا لیا جاتا ہے۔ اب اس کی مزید ترقی تلاوت قرآن اور خدمت خلق کے کاموں سے ہو گی۔

اب وہ جوں جوں قرآن پڑھتا جائے گا۔ اس پر قرآن کا نور فہم کھلتا جائے گا، اس کی

روح، قرآن سے ایسی مناسبت محسوس کرے گی، گویا یہ قرآن ازل سے اس کا یعنی روح کا حصہ تھا۔

اب قرآن کی آیتوں کی بار بار تلاوت سے اس پر قرآن کے معنی و مفہوم کے ایسے اسرار کھلنے لگتے ہیں، جس سے وہ اس سے پہلے بالکل نآشنا تھا۔ پہلے وہ قرآن پڑھتا تھا، لیکن نفسی جبابات، اس قرآن کو دل اور روح کی گہرائیوں میں داخل ہو کر، اسے محبوب حقیقی پر فدا ہونے اور اس کے احکامات پر رضا خوشی سے عمل کرنے پر آمادہ کرنے میں ناکام رہتے تھے، اب قرآن کے بارے میں اس کا یہ تاثر و احساس ہوتا ہے کہ تو میری ہدایت، میری رہنمائی، میری دنیا و آخرت کی کامیابی، میری روحانی ترقی، میرے لئے خوشخبری، محبوب حقیقی سے میرے رابطہ و تعلق کے استحکام ہی کے لئے نازل ہوا ہے۔ اب قرآن کی ایک ایک آیت اسے مسحور کر دیتی ہے۔ وہ اس میں گم ہو جاتا ہے۔ اور ایک ایک آیت کا اس طرح کا مفہوم اس پر آشنا ہونے لگتا ہے کہ وہ حیرت زدہ ہو جاتا ہے اور قرآن سے اس کی ہدایت میں اضافہ پر اضافہ ہونے لگتا ہے۔

مُتَّهِي طالب اپنے آپ کو والذین اهتدوا زادهم هدی و اتاهم تقواهم۔ (الله تعالیٰ ہدایت کی راہ اختیار کرنے والوں کی ہدایت میں اضافہ کرتا ہے اور انہیں تقویٰ بھی عطا فرماتا ہے) کے منظر میں محسوس پاتا ہے۔

قرآن کی بہت ساری آیتیں ایسی ہیں، جن کے معنی اور مفہوم میں وہ کھو جاتا ہے، اس کا دل اور ذہن ان آیتوں کی بار بار تکرار سے سکینت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس سلسلہ کی کچھ آیتیں یہاں دی جاتی ہیں، جو مُتَّهِي طالب کے وجود کو گرامی رہتی ہیں اور اس پر محبوب حقیقی کے لئے حالت وجد طاری کر دیتی ہیں۔ اور محبوب کی اطاعت کے لئے اس میں جذباتِ فدائیت پیدا کر دیتی ہیں۔

من خشى الرحمن بالغيب وجاء بقلب منيب ادخلوها بسلام داخلين۔ (سورہ ق. آیت ۳۳) جو شخص رہمان سے غائمانہ طور پر ڈرتاہ، اور رجوع ہونے والا دل لے کر آیا وہ جو سلامتی کے گھر میں داخل ہوگا۔

قل ان الله يضل من يشاء ويهدى اليه من اذاب (الرعد آیت ۷) کہد و کہدا جسے چاہتا ہے گراہ کرتا ہے اور جو اس کی طرف رجوع ہوتا ہے اسی کو (وہ) ہدایت سے بہرہ ور کرتا ہے (یہی اس کی سنت ہے)۔

الله يجتبى اليه من يشاء ويهدى اليه من ينيب۔ (الله جسے چاہتا ہے اپنی طرف کھینچتا ہے (اللہ تو) راہ ہدایت اسی کو نصیب فرماتا ہے، جو اس کی طرف رجوع ہوتا ہے۔

ان تجتنبوا كبار ماتنھون عنہ ليکفر عنکم سیاتکم وندحلکم مدخلًا کریما۔ (النساء آیت ۱۳) اگر تم بڑے بڑے گناہوں سے جن سے تمہیں روکا جاتا ہے بچتے رہو تو ہم تمہارے (چھوٹے چھوٹے) گناہ معاف کر دیں گے اور تمہیں عزت کے مکانوں میں داخل کریں گے۔

فمن التقوى واصلاح فلاخوف عليهم ولاهم يحزنون۔ (الاعراف آیت ۲۵) جو شخص (اللہ سے) ڈرتا رہا اور وہ اپنی حالت کو درست رکھے گا (اپنی اصلاح کرے گا) تو ایسے لوگوں کو نہ خوف ہو گا نہ غم۔

ومن يتقى الله يكفر عنه سياته ويعظم له اجرها۔ (اطلاق آیت ۵) (جو شخص تقویٰ اختیار کرے گا تو اس کے گناہ معاف کر دیں گے اور اسے اجر عظیم عطا کریں گے۔

وان ربک لذوا مغفرة الناس على ظلمهم (الرعد آیت نمبر ۶) (تمہارا رب لوگوں کو باوجود ان کے ظلم کے معاف کرنے والا ہے)۔

يا ايها الذين امنوا ستجيبولله والرسول اذا دعاكم لما يحييكم (اے ایمان والو، اللہ و رسول کا حکم قبول کرو، جب وہ تمہیں بلا نیں زندگی کی طرف۔)

(اس آیت میں اللہ و رسول کی اطاعت کو حیات سے تعبیر کیا گیا ہے جو موت کے مقابل ہے یعنی عدم اطاعت کا مطلب مردنی ہے)۔

ويستجيب الذين امنوا وعملوا الصالحات ويزيدهم من فضله (جنہوں نے ایمان قبول کیا اور صالح عمل کئے، اللہ انہیں اپنے فضل سے مزید عطا فرمائے گا)۔

للذين استجابوا لربهم الحسنى والذين لم يستجيبوا له لو ان لهم ما فى الارض جميما و مثليه معه لافتدو به اولادك لهم سوء الحساب۔ (الرعد آیت ۸) جن لوگوں نے اللہ کے حکم کو قبول کیا ان کی حالت بہتر ہو گی، جنہوں نے اسے قبول نہ کیا، اگر روزے ز میں کے سارے خزانے بھی ان کے اختیار میں ہوں تو وہ سب کے سب اور اتنے اور بھی نجات کے بدلتے میں صرف کڑالیں (تو نجات کہاں) ایسے لوگوں کا حساب رہا ہوا اور ان کا ٹھکانہ جنم ہے)۔

ومن يتق الله يجعل له من امره يسرى۔ (جو تقوی اختیار کرتا ہے تو اللہ اس کے کاموں میں آسانی پیدا کرتا ہے)۔
غرض کہ اس طرح کی بہت ساری آیات متنبی طالبِ کو خوف و امید کی درمیانی حالت میں رکھنے اور حوصلہ وہمت کے ساتھ اللہ و رسول کی اطاعت پر مداومت اختیار کرنے اور محظوظ سے ملاقات کے تیاری کے لئے اکسانے کا ذریعہ بنتی ہیں۔

مراقبہ کے فوائد و ثمرات

زیرِ نظر تین مضامیں ذکر کے ہفتہ وار مجلس کے لئے لکھے گئے تھے، ان مضامیں میں ذکر و مراقبہ کی اہمیت اجاگر کرنے اور زندگی کو بدلنے کے سلسلہ میں ذکر و مراقبہ کے کردار پر گفتگو کی گئی ہے، ذکر کے ملکہ کا رسوخ عام طور پر ذکر کے حلقوں میں شرکت اور اہل اللہ سے تعلق کے استحکام کے نتیجہ میں ہوتا ہے۔

ذکر و فکر کی ایک بڑی اہمیت یہ ہے کہ اس سے اللہ سے تعلق استوار ہوتا ہے اور حمیت دین پیدا ہوتی ہے، ذکر و فکر کی اس اہمیت کے پیش نظر ذکر پر لکھے گئے یہ تینوں مضامیں کتاب میں شامل کئے جا رہے ہیں۔

اسم ذات کے قلبی ذکر (جسے اصطلاح میں مراقبہ بھی کہتے ہیں)۔ حضرت شاہ عبدال قادر جیلانیؒ نے اسم ذات کو اسم عظم بھی کہا ہے، اسم عظم کے اس قلبی ذکر سے سعادتوں کی وہ چاپی حاصل ہو جاتی ہے، جس سے باطن کے سارے قفل کھل جاتے ہیں اور زندگی کے مشکل سے معاملات کے حل کی صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں، اس لئے کہ کائنات کی مرکز ہستی اللہ کی ذات ہے، ساری کائنات اور کائنات میں موجود سارا حسن اور سارے انوار اس ہستی کے اسم ذات سے ہی وابستہ ہیں، چنانچہ فرمایا گیا کہ دنیا میں جب ایک فرد بھی اللہ کرنے والا موجود نہ ہوگا تو کائنات کا بستر گول کر دیا جائے گا۔

اگر مراقبہ کے فوائد و ثمرات اور اس کی برکات پر ایک نظر ڈالیں تو آپ محسوس کریں گے کہ مراقبہ کے یہ فوائد و ثمرات ایسے ہیں کہ جسم و جان کی ساری توانائیاں خرچ کر کے بھی اگر اس ذات کے ذکر کا ملکہ را خ ہوتا سودا ہے نیز مراقبہ آپ کے لئے مشکل ہونے کی بجائے آشان تر ہو جائے گا۔ ان فوائد و ثمرات کی اس طرح بیان کیا جاسکتا ہے۔

(۱) اللہ کی ذات سے تعلق منحتمم سے مستحکم تر ہوتا جائے گا۔ (۲) نفس کے دیو کو مفتوح

کرنے میں انشاء اللہ کامیابی حاصل ہو جائیگی۔ (۳) ہر طرح کے ذہنی انتشار و خلفشار سے بچاؤ کی صورت پیدا ہوتی جائے گی۔ (۴) بڑی سی بڑی مصیبت اور آفت کے وقت فرد کا سکون و اطمینان قائم و برقرار رہے گا۔ (۵) نماز میں رفتہ رفتہ خشوع و خصوص کی کیفیت حاصل ہوتی جائیگی۔ (۶) انسانیت کا حقیقتی درد اور انسانی جوہر پیدا ہوتے جائیں گے۔ (۷) ہر نیکی پر عمل کرنے میں آسانی پیدا ہوتی جائے گی اور ہر رُبائی سے بچاؤ کی صورت بھی۔ (۸) ذہن میں ہر معاملہ کے منقی پہلو کی بجائے ثابت پہلو غالب سے غالب تر ہوتا جائے گا۔ (۹) زبان کی آفتوں اور مصیبوں سے بچاؤ کی صورت پیدا ہوگی اور ضرورت سے زائد گفتگو سے اذیت حاصل ہوگی۔ (۱۰) حب جاہ و حب مال کے جذبات و احساسات پامال اور کمزور تر ہوتے جائیں گے۔

(۱۱) انسانیت، بڑے پن اور دوسروں کی تحقیر کے بٹ ٹوٹ پھوٹ جائیں گے اور عاجزی اور اعساری پیدا ہوتی جائے گی، اپنے آپ کو کچھ سمجھنے کا احساس کمزور سے کمزور تر ہوتا جائے گا۔ (۱۲) قلبی سکون کی دولت عظیمی حاصل ہوگی، جس کے مقابلے میں ساری دنیا کی دولت بھی یقین محسوس ہوگی۔ (۱۳) اللہ سے مانگنے کی نفیت پختہ سے پختہ تر ہوگی۔ (۱۴) صبر و شکر کے احساسات مستحکم ہوں گے۔ (۱۵) فرد، عزیز واقارب اور دوست و احباب کے لئے باعثِ زحمت بننے کی بجائے باعثِ خیر و برکت ثابت ہوگا۔ (۱۶) وقت کے صحیح استعمال کی صلاحیت پیدا ہوگی اور ایک ایک لمحہ کی قدر و قیمت کی استعداد پیدا ہوگی۔ (۱۷) تقویٰ جیسی نعمت عظیمی حاصل ہوتی جائے گی، یعنی تقویٰ میں ارتقا کی حالت پیدا ہوگی۔ (۱۸) اللہ کی شان عظمت کا غلبہ حاصل ہوگا (۱۹) اللہ کی نعمتوں کی شکر ادا یگلی کا میلان غالب ہوگا۔ (۲۰) آخرت کی زندگی کل کی زندگی محسوس ہوگی، اس لئے اس کی تیاری کی سب سے زیادہ فکرمندی پیدا ہوگی۔

(۲۱) دنیاوی آسائشوں اور دولت کے حصول کی جدوجہد میں توازن پیدا ہوگا۔ (۲۲) ہر سنت پر عمل پیرا ہونے کا رجحان غالب تر ہوتا جائے گا۔ (۲۳) زندگی کے مسائل، مشکلات اور پریشانیوں کے سلسلے میں حسایت میں غیر معمولی کمی واقع ہوگی۔ (۲۴) اللہ کی معیت اور اس کی دوستی حاصل ہوگی۔ (۲۵) اسلامی شریعت پر عمل کرنا، لذت کا مسئلہ بن جائے گا۔ (۲۶) کاروبار اور ملازمت کے دوران مزاج کے خلاف پیش آنے والے واقعات و حالات کے وقت احساس شدت میں اعتدال پیدا ہوگا، افراد کے ساتھ رویے میں بہتری، ترقی بلکہ محبت پیدا ہوگی۔ (۲۷) اللہ کی ذات پر یقین میں اضافہ، پر اضافہ حاصل ہوگا۔ (۲۸) نفس کی ہولناک قوتوں کی معرفت

حاصل ہوگی، جس سے نفس کی مکر و فریب کی ہزارہا وارداتوں سے آشنائی بھی حاصل ہوگی تو اس سے بچاؤ کی صورت بھی پیدا ہوتی جائے گی۔ (۲۹) مزاج میں توازن، ٹھہراو اور اعتدال پیدا ہوگا اور زندگی کے ہر موڑ پر اس اعتدال کا مظاہرہ ہوگا۔ (۳۰) بھراؤ سے نکلنے کے سلسلہ میں اللہ کی مدد و نصرت حاصل ہوگی۔

(۳۱) خود اعتمادی سے سرشاری حاصل ہوگی۔ (۳۲) علم، فراست، بصیرت، قوت ارادی و قوت کا کردارگی میں اضافہ ہوگا۔ (۳۳) اللہ کے انوار کو اخذ کرنے اور اس کے حسن و جمال سے بہرہ وری کی صورت پیدا ہوگی۔ (۳۴) روحانی توانائی، جسمانی توانائی، ذہنی وجودانی غرض کہ ہر طرح کی توانائی حاصل ہوگی۔ (۳۵) تجدید ایمان کی بہتر اور مؤثر صورت پیدا ہوگی۔ (۳۶) بہت ساری جسمانی بیماریوں سے بچاؤ، بالخصوص ذہن اور دل کے زیر وزبر ہونے سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور شکر اور بلڈ پریشر تک کی بیماریوں میں مراقبہ مفید و کارامد ہے، اس لئے کہ اس سے ذہنی خلفشار ختم ہوتا ہے اور دل کی رفتار میں توازن پیدا ہوتا ہے۔ (۳۷) مراقبہ، جملہ روحانی بیماریوں کے ازالے اور نفس کے درندے کو مطیع کر کے، اسے اللہ و رسول کی اطاعت میں دیکھنے کا موجب ہے۔ (۳۸) مراقبہ، گھر کے ماحول کو خوشگوار بنانے، افراد خانہ کو خوشی و مسرت سے سرشار کرنے اور باہم محبت پیدا کرنے کا موجب ہے۔ (۳۹) مراقبہ فرد کے قلب کو قلب سلیم اور اس کے نفس کو نفسِ مطمئنہ تک پہنچادیتا ہے۔

(۴۰) مراقبہ، دنیا اور دنیا کے مستقبل کے حوالے سے پیدا ہونے والے احساسات کی شدت کو ختم کر کے، ان میں پاکیزگی پیدا کرتا ہے اور یہ احساس غالب کر دیتا ہے کہ مال و اولاد اور جسم و جان سب اللہ کی ملک ہے، اللہ اپنی ملک میں ہر طرح کا تصرف کر سکتا ہے، جب سب کچھ اس کا ہے تو ان چیزوں کے بارے میں میری بیجا تشویش و بے قراری عبث ہے۔ (۴۱) اللہ کی ہستی میں جو صفات و خصوصیات موجود ہیں، بندہ اسم ذات کے تکرار ذکر سے ان خصوصیات کے کچھ اجزا اخذ کر لیتا ہے، جس سے فرد کی شخصیت میں نکھار اور کردار میں رونق پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے حدیث شریف میں فرمایا گیا ہے کہ تخلقاً بِاَخْلَاقِ اللّٰهِ (اللہ کے اخلاق اختیار کرو)۔

(۴۲) توحید کا رنگ غالب ہوگا، جس سے قوی توحید، حقیقی توحید کی صورت اختیار کرنے لگتی ہے اور فرد دوئی و دورنگی سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

(۲۳) شخصیت پر اسلامی شریعت کا تقدس نقش اور ثابت ہو جاتا ہے، بالخصوص معاشرت

و معاملات کے سلسلہ میں حسابت اور دینی حیثیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

(۲۴) مراقبہ حاصل اپنی ہستی کا مٹ جانا اور اللہ کی ہستی کا باقی رہنا ہے، یعنی اللہ کے ساتھ باقی رہنا ہے۔ جب تک اسم ذات کے کثرت ذکر کے نتیجہ میں حاصل ہونے والی یہ حالت مستحکم نہیں ہوتی، تب تک مجاہدوں کا یہ عمل جاری رہے گا، جب ہستی کی فنا کا یہ عمل تجھیل پذیر ہو گا، اس کے بعد مزید ترقی نماز اور تلاوت قرآن سے حاصل ہو گی۔

مراقبہ کے یہ اور اس طرح کے سارے فوائد مراقبہ کے ملکہ کو راخن کرنے کے نتیجہ میں ہی حاصل ہوں گے اور یہ مراقبہ صاحب دل اور مراقبہ پر غیر معمولی مجاہدوں کی حامل شخصیت کی صحبت اور اس سے محبت کے نتیجہ میں ہی حاصل ہو گا۔

جس مراقبہ کے یہ اور اس طرح کے بہت سارے فوائد و ثمرات حاصل ہوں، وہ مراقبہ آپ کی ہمت و حوصلہ سے ہی وابستہ ہے اور حوصلہ و ہمت سے ہی اس راہ میں حائل رکاوٹیں آہستہ آہستہ دور ہو سکتی ہیں۔

موجود دور کی بُرا بیان جس نے انسانیت کو ہمہ گیر فساد سے دوچار کر دیا ہے، ان میں حب جاہ، حب مال، حرص وہوں، ذہنی دباؤ، انسانیت آزاری، دولت کی خاطر انسانیت کی پایائی، مادی مسائل و مشکلات کی وجہ سے لگ بھگ ہر گھر کا ماتم کدھ میں تبدیل ہو جانے، دنیاوی مستقبل کی فکرمندی کے غالب ہونے، دوسروں کو زیر کرنے کے احساسات و حرکتوں کے ہونے وغیرہ کی ساری بُرا بیان شامل ہیں، ان سب سے بچاؤ کے لئے مراقبہ آپ کے لئے ڈھال کی جیشیت رکھتا ہے۔ جو مراقبہ دنیا و آخرت کی جملہ سعادتوں کا ذریعہ ہو، آپ اس نعمت سے محروم ہو کر، اپنے آپ کو ہر وقت کی اذیت، بھجنبلاث، اشتعال، اداسی، غیر لفظی حالت اور شدید اضطراب ہی سے دوچار کریں گے، اس لئے اپنے اوپر حرم کھاتے ہوئے اللہ کے اسم ذات کے سایہ میں پناہ لیں، اس سے آپ کی زندگی جنت کا منظر بن جائے گی۔

مراقبہ کے ذریعہ آپ اپنی اولاد کو بھی دنیا و آخرت کے جہنم کے انگاروں سے بچانے کا ذریعہ بن سکتے ہیں اور ان کو بھی اس راہ پر گامزن کر سکتے ہیں۔

اللہ نے واضح طور پر فرمایا دیا ہے۔ **فَوَيْلٌ لِّلْفَاسِيَةِ فَلَوْلَهُمْ مَنْ ذَكَرَ اللَّهُ (ہلاکت ہے ان لوگوں کے لئے جن کے دل اللہ کے ذکر کے لئے سخت ہیں، یعنی اس کے ذکر کی طرف آنے کے**

لئے تیار ہی نہیں)۔

ہلاکت کی اصل صورت تو آخرت میں ظاہر ہو گی، لیکن اس دنیا میں بھی ہلاکت کے آثار واضح طور پر نظر آتے ہیں کہ شخصیت اندر سے ٹوٹ پھوٹ جاتی ہے، حقیقی سکون کی دولت سے محرومی ہوتی ہے اور فرد نہ ختم ہونے والے مسائل و مشکلات سے دوچار ہوتا ہے، نیز قناعت کی نعمت سلب ہو جاتی ہے۔

(۲)

ذکر و مراقبہ ایسی چیز ہے، جو دل، روح اور انسانی شخصیت کی ناگزیر ضرورت ہے، ایسی ضرورت کہ فرد کچھ دنوں کے لئے کھانے کے بغیر تو زندہ رہ سکتا ہے، لیکن ذکر و مراقبہ کے بغیر دل و روح کی ایک طرح سے موت واقع ہو جاتی ہے، اس کی سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ صحیح سمت میں فرد کی سوچ مجھد ہو جاتی ہے، دل و روح کا اشتغال فرد کو انسانی سطح سے گرا کر، حیوانی سطح پر لے آتا ہے، فرد سے اعتدال و توازن رخصت ہو جاتا ہے، اہل خانہ، دوست احباب، دفتری و کاروباری ساتھیوں سے بھکڑے و قصادم کی فضا غالب ہو جاتی ہے، مادی حسن پر ٹوٹ پڑنے کی ادائیگی فرد کے مزاج کا حصہ بن جاتی ہیں۔

قرآن نے انسان کی بیماری کا مقصد عبادت بتایا ہے **وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ** ذکر و مراقبہ عبادت کا ایک بڑا حصہ ہے، یا یوں کہیں کہ عبادت کی روح ہی ذکر و مراقبہ ہے۔ ذکر و مراقبہ سے انسانی شخصیت میں اللہ سے عشق کی رُو دوڑ جاتی ہے، جس سے عبادت و اطاعت آسان ہو جاتی ہے، ہم نے اپنی زندگی میں معاش کو جو اہمیت دی ہے کہ ہماری ساری تو اندازیاں اسی میں خرچ ہو رہی ہیں، اس کا بنیادی سبب یہ ہے کہ ہم ذکر و مراقبہ کی لذت سے آشنا نہیں۔

ذکر، فرد کو آداب انسانیت اور سلیقہ انسانیت سے جس طرح آشنا کرتا ہے اور معاشی خوشحالی کی فکر کو جس طرح حد احتدال میں رکھتا ہے، ذکر سے محرومی کی وجہ سے فرد دنیا پر مجنون وار ہو کر گرتا ہے، اور ان ساری خرابیوں اور سرگرمیوں میں مبتلا ہوتا ہے، جو انسانی وقار کے سراسر منافی ہیں۔

اگر ہم نے ذکر و مراقبہ کو اہمیت نہ دی تو ہم مادیت کی دلدل میں اس طرح چھپتے جائیں

گے کہ اس سے نکل کر آداب انسانیت سے کسی بھی طور بہرہ ورنہ ہو سکیں گے، لوٹ مار، رشوت، انسان آزاری، دولت کے ڈیپر مجع کرنے کا جنون اور بالغی یا باریاں ہمیں اس طرح گھر لیں گی کہ معاشرے میں کہرام برپا ہوگا اور اصل جہنم سے پہلے خود یہ زندگی ہمارے لئے جہنم کا نمونہ بن جائے گی۔

ہم ذکر و مراقبہ سے فرار کے ہزارہا راستے اور بہانے تلاش کرتے ہیں، سب یہ ہے کہ جس معاشرے میں ہماری نشوونما ہوئی ہے، وہ مادیت پرستی اور نفس پرستی کا معاشرہ ہے، جس میں دل اور روح کی صدائیں سنائی نہیں دیتی، ہر طرف خوشحال معاشی زندگی کے مناظر و مظاہر ہیں، جو ہمیں شب و روز دنیاوی مستقبل کی بہتری کے حوالے سے سوچنے پر مجبور کر رہی ہیں۔

جب تک دنیا پر فریقیگی اور دنیا کے چند دنوں کے مستقبل کی گھری منصوبہ بندی کے جنون سے ہم نہیں نکلیں گے، اس وقت تک نہ تو مراقبہ ہمارے لئے آسان ہو سکتا ہے، اور نہ ہی ذکر و مراقبہ کے لئے آمادگی ہو سکتی ہے۔ ذکر و مراقبہ کے لئے ہم نے اپنے اندر جو جوابات پیدا کر لئے ہیں، وہ جوابات دور کے بغیر اس راہ میں پیش قومی مشکل ہے، ذکر و مراقبہ کی راہ میں جو کواؤٹیں درپیش ہیں، انہیں اس طرح شمار کیا جا سکتا ہے۔

(۱) زیادہ عرصہ تک اس سے غفلت و سستی کے مظاہرہ کا ہونا۔ (۲) ذکر و مراقبہ کی اہمیت اور اس کے غیر معمولی فوائد و برکات اور زندگی کو بدلتے اور حلاوت سے سرشار کرنے کے سلسلہ میں اس کے کردار سے نآشنا ہونا۔ (۳) مادی مصروفیات کو مسلط کرنے کی وجہ سے ذکر و مراقبہ کے لئے وقت نکالنے میں دشواری کا ہونا۔ (۴) فطرت سلیمانی کو منسخ کرنے اور اسلامی شریعت کے خلاف بعض اعمال کا عادت کا حصہ ہونے کی حماقتوں کا ہونا۔ (۵) ذکر و مراقبہ کی طلب کا نہ ہونا یا طلب کا ختم ہونا۔ (۶) ذکر و مراقبہ سے عدم مناسبت رکھنے والے افراد سے دوستانہ مراسم کا ہونا۔ (۷) اہل اللہ کی صحبت کو غیر ضروری سمجھنا، بلکہ ان سے کدوڑت و دوڑی کا ہونا۔ (۸) اللہ سے محبت کے میلانات کا نہ ہونا۔ (۹) دین و مذہب کو بعض مراسم کی ادائیگی تک محدود سمجھنا۔ (۱۰) دین کی سیاسی یا دعویٰ تشریع کو حرف آخر سمجھنا یا اسے نصب العینی اہمیت دینا۔ (۱۱) ذکر و مراقبہ کے ماحول سے جڑنے سے ناکامی کا ہونا۔ (۱۲) زندگی کی ساری مشکلات واذیتوں اور مسائل کی تپش کے باوجود اللہ کی طرف راغب ہونے کے شوق کا نہ ہونا یا برائے نام ہونا۔ (۱۳) دین کے

دعویٰ کاموں میں اسلام اور امت کے مسائل سے بے حصی کا مظاہرہ ہونا، جیسا کہ حدیث شریف میں فرمایا گیا ہے کہ جسے مسلمانوں کے مسائل سے دچھپی نہیں، وہ ہم میں سے نہیں۔ (۱۲) غمیر کی پکار پر لبیک کہنے سے انکار کرنا، جس کی وجہ سے رفتہ رفتہ زندگی کے ہر معاملہ میں دل کی فتویٰ کی صلاحیت مضمحل ہو جاتی ہے۔ (۱۵) اللہ کی غریب اور پیشی ہوئی مخلوق کو اس کی حالت زار پر چھوڑنے اور کسی بھی سطح پر اس کی مدد نہ کرنا اور ملت کی بے شمار ضروریات سے بے نیازی کا ہونا۔ (۱۶) ضد، اشتغال اور حب جاہ و حب مال اور حسد و جلن کی نفیات کا غالب ہونا۔ (۱۷) نرمی کی صفت سے محروم ہونا (۱۸) آخرت کی ابدالاً باد والی زندگی کو فراموش کرنا اور اسے قابل ذکر اہمیت نہ دینا۔ (۱۹) چھوٹے چھوٹے معاملات کی وجہ سے عزیز وقارب اور دوست و احباب سے تعلقات کو بگاڑنے کے مزاج کا حامل ہونا۔ (۲۰) جدیدیت کی فکری لہروں سے مُمکی طرح متاثر ہونا۔ (۲۱) سلف صالحین کی اسلامی فکر پر عدم اعتماد کا ہونا اور اپنی خود ساختہ اسلامی فکر کو حقیقی سمجھنا۔ (۲۲) غیر معمولی ذہانت کی وجہ سے نفس کی ریغمالی کا ہونا۔ (۲۳) اپنے علم کو بڑا سمجھنا اور اس پر غرور کا ہونا۔ (۲۴) ذکر و فکر کے نام پر محض پیکر پرستی کا ہونا، اور اعمال اور مجاہدوں کے بجائے پیکر کو نجات کا ذریعہ سمجھنا۔ (۲۵) عامل نما بزرگوں کے عملیات پر زندگی بھر انحصار کا ہونا، ان عملیات کی وجہ سے محض کیفیات ہی کو سب کچھ سمجھنا۔ (۲۶) ذکر کی راہ پر مستقل مزاہی سے چلنے میں کوتا ہی کا واقع ہونا اور گرنے کے بعد اٹھنے کا نام نہ لینا اور حوصلہ کا مظاہرہ نہ ہونا۔

جہاں ان اسباب میں سے کچھ اسباب بھی موجود ہوں گے، وہاں ذکر و فکر اور مراقبہ کی راہ مسدود ہو گی، اور فرد و افراد داخلی، وجودانی، ذہنی اور نفسیاتی طور پر سمجھنے مسائل سے دوچار ہوں گے اور وہ سکون کے لئے ترستے رہیں گے اور دل کی دنیا میں ماتم برپا ہوگا اور چھوٹے چھوٹے مسائل فرد کی زندگی کو زہرناک اور اذیتاً ک بنا دیں گے۔

ان اسباب اور رکاوٹوں کے باوجود مایوسی کی کوئی ضرورت نہیں، فرد کو حوصلہ وہمت سے کام لے کر خود احتسابی کے ذریعہ فطری صلاحیتوں کو بیدار کرنے کی ضرورت ہے، فطرت میں اللہ سے والہانہ محبت کا داعیہ و تقاضا موجود ہے، اس کی بیداری سے رفتہ رفتہ یہ ساری رکاوٹیں دور ہو سکتی ہیں، اور فرد کے لئے اللہ کے ذکر و مراقبہ اور اس سے عشق کی راہیں ہموار ہو سکتی ہیں، بس

اس کے لئے ماحول کو بدلنے کی ضرورت ہے۔

اگر فرد ذکر و فکر سے دوری اور اس سے محرومی کے نتائج پر غور فکر سے کام لے کے اس سے دنیا کی یہ زندگی بھی زہر بن جاتی ہے تو آخرت کی زندگی تو شدید ترین عذاب سے دوچار ہوگی، اس استحضار سے بھی فرد کے لئے اس بکران سے نکلنے کی صورتیں پیدا ہو سکتی ہیں، اور کسی حقیقی اہل اللہ تک رسائی ہو سکتی ہے، جس سے فرد کی ایک نئی پاکیزہ زندگی شروع ہوگی۔

تعالیٰ، علوم و فنون اور معاشری سرگرمیوں کی ممانعت ہرگز نہیں، دنیا میں رہنا ہے تو ان چیزوں کے بغیر چارہ کا نہیں، لیکن یہ دنیاوی مصروفیات و سرگرمیاں اگر ذکر و فکر اور مخالصانہ عبادت کی قیمت پر ہوں گی تو یہ بجاۓ خود مقصود ہو جائیں گی اور نفس، شیطان اور مادی قوتوں کے غلبے کا ذریعہ بھی۔

ہمارے بزرگوں نے وقت کی جو تقسیم کی ہے، وہ اس طرح ہے، آٹھ گھنٹے روزگار کے لئے، آٹھ گھنٹے آرام کے لئے، آٹھ گھنٹے عبادت اور ذکر و مراقبہ کے لئے۔ وقت کی یہ تقسیم ایسی ہے، جس سے زندگی کے سارے معاملات حدا عدالت میں رہتے ہیں، مادی ضروریات کی تکمیل کی صورت بھی پیدا ہوتی ہے، جسم کو آرام اور راحت بھی ملتی ہے تو عبادت و ذکر و فکر سے فرد کی روح بھی مطمئن ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ باطنی بیماریوں سے نجات حاصل ہو کر، فرد نفس مطمئنہ کا حامل بھی ہو جاتا ہے۔ جب زندگی کا یہ توازن و اعتدال باقی نہیں رہتا تو مادیت کا شیطان مسلط ہو کر، فرد و افراد معاشرہ کو فساد سے دوچار کر دیتا ہے اور دل کو دنیا کی حرص و ہوس سے بھر دیتا ہے۔

قرآن کی تلاوت اور اس کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ دنیا کی یہ زندگی سراسر دھوکے اور فریب کی زندگی ہے، یہ زندگی کھلی و تباش سے زائد نہیں ہے، ساٹھ ستر سال کی یہ زندگی چند لمحات سے زیادہ نہیں۔ اتنی ناپاکدار زندگی کے مستقبل کی فکر کا ہر وقت غالب ہونا، یہ اغوانے شیطانی و اغوانے نفسانی ہے اور غیر معمولی جبابات ہیں، جو فرد و افراد کی دنیا و آخرت کی زندگی کی تباہی کا موجب بنتے ہیں، جب دل کی آنکھیں بند ہوتی ہیں، آخرت آشنا کانوں پر پر دے پڑ جاتے ہیں، عقل پر مادیت اور دنیا کا بست سوار ہوتا ہے تو اس کا نتیجہ ترکیہ، اصلاح نفس، محبوب حقیقی سے محبت اور ذکر و فکر و مراقبہ سے دوری کی صورت میں ہی ظاہر ہوتا ہے۔

وقت نیزی سے گذر رہا ہے اور مہلت عمر کم سے کم ہوتی جا رہی ہے، عالمی سطح سے لے کر

مسلم معاشرے کی سطح تک چھوٹے چھوٹے کروڑ ہا دجال پیدا ہو چکے ہیں، جو مادی حسن پر فدائیت کی تعلیم دے رہے ہیں، دنیا کو مقصود بنانے کی روح پھونک رہے ہیں، اگر اب بھی بیدار نہ ہوئے تو پھر کب بیدار ہوں گے۔ اللہ کے ہاں اصل مطلوب چیز اللہ کی رضامندی کا احساس و جذبہ ہے، جو عشق و محبت، ذکر و فکر، مخلصانہ عبادت و اطاعت اور معاملات کی پاکیزگی وغیرہ سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ اس کی دوسری کوئی صورت نہیں، ذکر و فکر اور مراقبہ کی اہمیت یہ ہے کہ اس کے غلبہ کی وجہ سے اللہ کا رنگ غالب ہوتا ہے، دنیا کی پُرفیب زندگی کی حقیقت و اصلیت کا راز ہلتا ہے، دنیا کا رعب، اس کی وحشت اور اس کی وحشت ختم ہوتی ہے، اللہ سے ملاقات کا شوق غالب ہوتا ہے، آخرت کی زندگی کل کی نہیں، آج کا مسئلہ بن جاتی ہے۔

جس ذکر و مراقبہ کے یہ فوائد و ثمرات ہیں، اس سے دوری، بلکہ اس سے بیزاری، بلکہ اس سے وحشت کا ہونا سعادت دارین سے محروم ہونا ہے اور اپنے لئے بر بادی خریدنا ہے، ماضی کی قومیں جن کے ذکر سے قرآن بھرا ہوا ہے، ان کی اصل بیماری اللہ کو بھلا دینے، آخرت کو فراموش کرنے اور دنیاوی زندگی کو محبوب ترین سمجھنے کی بیماری تھی، جس کی وجہ سے وہ اس دنیا میں بھی اللہ کے عذاب کا نشانہ بنے تو آخرت میں بھی وہ شدید عذاب کا شکار ہوں گے۔

ذکر کی سب سے بہتر شکل اسم ذات کے ذکر کی ہے، بالخصوص اسم ذات کے قلبی ذکر کی ہے، ایک حدیث شریف کے مطابق قلبی ذکر، جہری ذکر سے ستر گنا افضل ہے، اس کا ایک سبب یہ ہے کہ اس سے اسم ذات یعنی اللہ کی ہستی میں موجود انوار حسن سے دل اور دماغ دونوں پروری طرح فیضیاب ہوتے ہیں، اور اللہ کے دھیان کے غلبہ سے نفس کے زیادہ بہتر طور پر مہذب ہونے کی صورت پیدا ہوتی ہے، اس لئے فرمایا گیا **وَلَا تُطِعْ مَنْ أَخْفَلَنَا فَلَهُ عَنْ ذَكْرِنَا وَأَتَيْهُ قَوَافَةً** (اور اس شخص کی بات نہ مان جس کا دل ہمارے ذکر سے غافل ہے اور وہ خواہشات کا پیروکار ہے)، یعنی دل کا اللہ کے ذکر سے غفلت کا لازمی نتیجہ خواہشات نفس کے غلبہ کی صورت میں ہی ظاہر ہوتا ہے، دوسری آیت میں فرمایا گیا **إِنَّمَا يُأْمُنُ لِلّٰهِ الَّذِينَ آتُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِلّٰهِ إِنَّمَا يُأْمُنُ** (کیا اب بھی وقت نہیں آیا کہ اللہ کے ذکر کے وقت اہل ایمان کی دلیں کانپ جائیں)۔

ذکر و مراقبہ کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ وہ ہمارے لئے دور جدید کی ساری نفسیاتی، اعصابی، ذہنی اور وجہانی بیماریوں سے بچانے کا ذریعہ ہے، (جو اس وقت لگ بھگ ہر فرد کا مسئلہ

ہے) اس کا دوسرا اہم کردار یا خصوصیت یہ ہے کہ وہ نفس کی داخلی دنیا میں موجود باطل سے محاذ آرائی کر کے، اندر کے بت خانہ کو توڑ پھوڑ دیتا ہے، ذکر و مراقبہ کا تیسرا اہم کردار یہ ہے کہ اس سے خارجی باطل سے مقابلہ کی ہماری صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے، اور ہماری حمیت دین کی حس بیدار سے بیدار تر ہونے لگتی ہیں، ذکر و مراقبہ کا پوچھا کردار یہ ہے کہ قرآن و سنت میں موجود نور تک رسائی میں آسانی ہونے لگتی ہے اور قرآن کی ایسیئی تشریحیں جو عقلیت، لغت اور استدلال مخصوص کی بنیاد پر ہوتی ہیں، جن کا سلف صالحین کی قرآنی تصریح سے کوئی تعلق نہیں ہوتا، ہمارا دل قرآن کی اس طرح کی تشریحات کو قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔

اس کا پانچواں کردار یہ ہے کہ ہمیں باطنی طور پر وہ بصیرت حاصل ہوتی ہے، جو زندگی کے معاملات میں ہوتی ہے۔ ذکر و مراقبہ کی کثرت کا چھٹا کردار یہ ہے کہ اس سے ہم زندگی بھر کے معاملات میں منفی سوچ سے بچ کر، مثبت سوچ کے حامل ہوجاتے ہیں، اور دل، زندگی کے ہر معاملہ کے منفی پہلو کو جھک کر ثابت پہلو کو غالب کرنے کا باعث بنتا ہے، ذکر و مراقبہ کی کثرت کا ساتواں کردار یہ ہے کہ اس سے ہم اللہ کی مخلوق کے لئے سرپا شفیق اور محبت بن جاتے ہیں، نیز ان کی کوتا ہیوں کو دل کی گہرائیوں سے معاف کرنے کی صلاحیتوں کے حامل ہوجاتے ہیں۔ ذکر و مراقبہ کی کثرت کا آٹھواں کردار یہ ہے کہ اس سے اسلامی شریعت پر عمل پیرا ہونے میں حاکل رکاوٹیں دور ہونے لگتی ہیں اور اللہ اور اس کے رسول کی اطاعت میں حلاوت محسوس ہونے لگتی ہے۔

ذکر و مراقبہ کے یہ اور اس طرح کے فائد و ثمرات ایسے ہیں، جن کا ذکر و مراقبہ سے باہر رہ کر فہم و ادراک ہونا ممکن نہیں۔

یاد رکھیں کہ یہ ہمارے کسی ایک یا کئی اعمال بد کی سزا ہوتی ہے، جو اس دنیا میں شدید ذہنی دباؤ کی صورت میں ہمیں ملتی ہے، آخرت میں اس سزا میں کئی سو گنا اضافہ ہوجائے گا، اللہ تعالیٰ ہماری اس حالت زار پر حرم فرمائے۔

یہ نکتہ سمجھنا بھی از حد ضروری ہے کہ اپنی قابل ذکر حد تک اصلاح سے پہلے دوسروں کی اصلاح کے پیچے پڑ جانا، ایسے ہے، جیسے اپنے جسم پر بیٹھے ہوئے سانپ اور بچوں کی فکر کی بجائے دوسروں کے جسم پر بیٹھی ہوئی مکھیوں کی فکر کرنا، یہ سراسر نادانی ہے، اور نفسی قوتیں اور شیطان کے

اغوئی کا نتیجہ ہے، جب فرد اپنے نفس کے تزکیہ کے مراحل سے گذرنے میں ناکام ہوگا تو وہ دوسروں کی اصلاح کیسے کر سکے گا؟

حقیقت یہ ہے کہ باطن کی باطل قوتیں ایسی خوفناک ہیں کہ وہ فرد کو عام طور پر دوسروں کی فکر میں مصروف رکھکر، اپنی فکر سے آزاد کر لیتی ہیں، جو سب سے بڑے خسارہ کا سودہ ہے۔ جب فرد تزکیہ کی راہ پر گامزد ہوتا ہے تو اس کے نفس کے اندر موجود گندگی کے ڈھیر نکلنے لگتے ہیں اور اسے نفس کے بہت بڑے بت خانہ سے واسطہ پڑتا ہے، وہ یہ دیکھ کر حیرت زد ہوتا ہے کہ اگر اس پر اللہ کا فضل خاص نہ ہوتا تو وہ نفس کے داخلی بتوں کی پوچا کے وجہ سے جہنم کا ایندھن بنتا اس لئے تزکیہ نفس کے حوالے سے سخت فکرمندی اور بے تابی کی ضرورت ہے۔

(۳)

اس قت ہم بہت سارے مسائل کا شکار ہیں، جو ہمارے لئے موت و زندگی کی حیثیت اختیار کر چکے ہیں، ان مسائل میں ادایی، احساس تناولی، بے چینی و بے قراری کا مسئلہ، نئی نئی پریشانیوں اور مصائب کے زیر تنے دب جانے کا مسئلہ، احساسات کی شدت کا مسئلہ، عزیز وقار اور دوست و احباب کی طرف سے مسلسل اذیت رسائی کا مسئلہ، صبر و شکر، تحمل و برداشی کے فقدان کا مسئلہ، دنیا کے حوالے سے نہ ختم ہونے والی فکرمندی کا مسئلہ، گھر میں چھوٹے چھوٹے مسائل پر جھگڑنے کا مسئلہ، زندگی کے لگ بھگ سارے مسائل میں خود اعتمادی کے بھر جان کا مسئلہ، اپنوں کی طرف سے محبت، رواداری، ہمدردی، حوصلہ افزائی اور تعاون نہ ہونے کا مسئلہ، اپنے قریب ساتھیوں کی طرف سے ایذا پہنچانے کا مسئلہ، شادی چیزیں بنا دی ضرورت کے معاملہ کا پیچیدہ سے پیچیدہ تر ہوجانے کا مسئلہ، مالی طور پر خوشحال افراد کا اپنے غریب عزیز وقار بکوان کی حالت زار پر جھوٹ دینے کا مسئلہ، ایک دوسرے سے چھینا چھینی کا مسئلہ، ایک دوسرے کے کام نہ آنے کا مسئلہ، زیادہ سے زیادہ بولنے اور بڑی بڑی باتیں کرنے اور عمل کے معاملہ میں سب سے پیچھے رہ جانے کا مسئلہ، معاملات کے ثابت پہلوؤں کی بجائے منفی پہلوؤں کے غالب ہوجانے کا مسئلہ، اپنے آپ کو سب سے زیادہ قابل حرم سمجھنے کا مسئلہ، وفاداری کے خاتمه کا مسئلہ، باطن اور لاشعور کی طرف سے آنے والے ان گنت وسوسوں کا مسئلہ، معاشی اعتبار سے بہتر حالت

ہونے کے باوجود احساس محرومی کے شکار ہونے کا مسئلہ، مادی دنیا اور مستقبل کے حوالے سے ان گنت تفکرات اور لاقت خطرات کا مسئلہ، بڑا گھر ہونے کے باوجود احساس تہائی کے غالب ہونے کا مسئلہ، خوشحال خاندانوں سے وابستہ افراد کا اخلاقی جرام میں بیٹلا ہونے کا مسئلہ، آختر کی عبدالا باد زندگی کو کامل طور پر بھلا دینے کا مسئلہ، دوسروں کے حالات و مسائل سے بے نیاز ہو کر، اپنے ذاتی مسائل اور ذاتی پریشانیوں کو موت و حیات کی حیثیت دینے کا مسئلہ، آئے دن نے نئے بچاروں سے دوچار ہوجانے کا مسئلہ، گھروں میں تجھ کلامی اور کشیدگی کا مسئلہ، اللہ کی طرف سے حاصل نعمتوں کی شکر کی عدم ادائیگی کا مسئلہ، دوسروں سے بہت زیادہ شکایات کے ہوجانے کا مسئلہ، محلہ کے مسائل سے آخری حد تک عدم دلچسپی کا مسئلہ، چھوٹی چھوٹی چیزوں کو اپنے وقار اور عزت کا مسئلہ بنانا اور خود احتسابی سے کام نہ لینے کا مسئلہ۔

غرض کہ یہ اور اس طرح کے سینکڑوں مسائل ہیں، جن میں ہم میں سے لگ بھگ ہر فرد کی نہ کسی حد تک بیٹلا ہے، غربیوں کے مقابلہ میں مالدار افراد ان مسائل میں زیادہ شدت سے بیٹلا ہیں، اس اعتبار سے ان کی زندگی زیادہ اذیتاک ہے، اس لئے کہ بڑے پیں اور شان مان کے مرض میں بیٹلا ہونے کی وجہ سے ان کے احساسات زیادہ شدید ہوجاتے ہیں، ہم ان مسائل میں کیوں بیٹلا ہیں، جب کہ ہمارے آباء اجداد عام طور پر غربت کے حالات میں بیٹلا ہونے کے باوجود صبر و شکر، توکل و قناعت و سادگی کے ساتھ رہ کر خوشی و سکون سے زندگی سے رخصت ہونے میں کامیاب ہوئے، اس اعتبار سے ہماری محرومی پر ساری کائنات اور اللہ کی دوسری ساری مخلوقات مامن کننا ہے۔

یہ ایسا مسئلہ ہے جس پر سنجیدگی اور انتہائی سنجیدگی سے غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔ یہ مسائل اور ان کی احساس شدت یہ دراصل ہماری اپنی ہی پیدا کردہ چیزیں ہیں، یہ دوسروں کی مسلط کردہ نہیں ہیں، اس اعتبار سے ہم اپنے ہی پیدا کردہ مسائل کی آگ میں جل رہے ہیں، اللہ کے لئے ہمیں اپنی حالت زار پر حرم کرنا چاہئے اور خود احتسابی سے کام لیکر ہمیں جائزہ لینا چاہئے کہ ہم مسائل کے ان بچاروں سے نکل کر، کس طرح انسانیت کے شایان شان زندگی گزار سکتے ہیں۔

ہماری نظر میں ہمارے پیدا کردہ یہ سارے مسائل مغرب کے مادہ پرست انسان کی تقلید کی وجہ سے پیدا ہوئے ہیں، مغرب نے مذہب کو اپنی زندگی سے نکال دیا ہے، مغرب،

روحانیت سے انکار کی راہ پر گامزن ہے۔ مغرب نے مادیت پرستی کی زندگی کو مقصود کی حیثیت دی ہے، مغرب نے خدا، آخرت اور پاکیزہ اخلاقی قدرتوں سے بے نیازی اختیار کر لی ہے، مغرب نے دل کی اہمیت سے صرف نظر کیا ہے، مغرب نے ذکر کو غیر ضروری قرار دیا ہے، اس طرح مغرب نے اپنے افراد کو عملی طور پر جہنم کے کنارے پر لاکھڑا کیا ہے، مغرب کی تقلید میں ہم بھی اسی راہ پر گامزن ہیں، اس کے متاثر ہیں کہ ہماری زندگی زہرناک ہو گئی ہے، بد قسمتی کی بات یہ ہے کہ مغرب کی تقلید ہمارے مزان کا حصہ بن گئی ہے، ہم کسی بھی صورت میں مغرب کی اس تقلید سے نکلنے کے لئے تیار نہیں، اس لئے کہ ہمارا نظام تعلیم، مغرب ہی سے مانوذ ہے، جو بچپن سے انہی خطوط پر افراد کی ذہن سازی اور سیرت سازی کی تغیر کا "کارنامہ" سراجام دیتا ہے، اس کا نتیجہ ڈپریشن، زندگی سے بیزاری، احساسات کی شدت، صبر و شکر کی کمی اور مادی زندگی کو حسین سے حسین تر بنانے کے علاوہ کوئی دوسرا نکل ہی نہیں سکتا۔

مغرب نے خدا اور مذہب سے صرف نظر کر کے، عقليت کو بنیاد بنا کر یقیناً مادی ترقی کی ہے اور اپنے سیاسی، سماجی اور شہری نظام کو بہتر بنانے اور لوگوں کے مسائل کے حل میں کامیابی حاصل کر لی ہے، ان کے اجتماعی ریاستی نظام میں بہت بہتری پیدا ہوئی ہے، جب کہ ہم اس اعتبار سے بھی ناکام ہیں۔ اور مغرب کے مقلد سیاستدان اور افران نے اس اعتبار سے مغرب سے سیکھنے کی کوئی کوشش نہیں کی، وہ ذاتی مفادات اور لوث مار سے ملت کو تباہ کرتے رہے ہیں، مغرب کی اس مادی ترقی اور اس ثابت پبلو کے باوجود سوال یہ ہے کہ مغرب کی طرف سے مذہب کو مسترد کرنے کے بعد کیا ان کے ہاں باہمی محبت و راداری میں اضافہ ہوا ہے یا کمی ہوئی ہے؟ ان کے افراد میں شفقت اور رحمت کے جذبات میں ترقی ہوئی ہے یا وہ جذبات بالکل ختم ہو گئے ہیں، کیا ان کے ہاں خاندانی نظام کا تقدس قائم ہوا ہے یا وہ ختم ہوا ہے، کیا ان کے ہاں ڈپریشن اور نفیاتی بیماریوں اور خود اعتمادی کے بھرمان میں کمی آئی ہے یا اس میں غیر معمولی اضافہ ہوا ہے، کیا ان کے ہاں طلاق کی شرح میں کمی آئی ہے یا اس میں ہولناک حد تک اضافہ ہوا ہے، کیا ان کے ہاں جنسی جرام اور جرجی جنسی عمل میں کمی آئی ہے یا وہ اپنی امباہ کو پہنچا ہے، کیا معاشری خوشحالی کے باوجود ان کے ہاں خود کشی کے ریشہ میں کمی آئی ہے یا اس میں ہولناک حد تک اضافہ ہوا ہے۔

جب ان ساری چیزوں میں مغرب تیزی سے زوال پذیر ہے اور اللہ کے سخت عتاب کا شکار ہے تو ہم ان معاملات میں مغرب کی تقلید اختیار کر کے، اللہ کے عتاب سے کس طرح بچ سکتے ہیں، سوچنے کی ضرورت ہے، اور مزید سوچنے کی ضرورت ہے اور بار بار سوچ کر اپنے طرز عمل میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔

علامہ ابن حزم نے آج سے لگ بھگ ایک ہزار سال پہلے لکھا تھا کہ جہاں حقیقی مذہب نہ ہوگا، وہاں انسان سانپ، بچھو اور درندہ بن جائے گا، جو ایک دوسرے کو ڈستے رہیں گے اور چیر پھاڑیں گے۔

علامہ ابن حزم کے بیان کردہ اس نکتہ کو دیکھیں اور آج انسانیت کا جائزہ لیں تو یہ بات سو فیصد صحیح نظر آئے گی، آج قتل و غارتگری اور سگ دلی کے معاملہ میں انسانیت بہت آگے چلی گئی ہے، چھوٹی چھوٹی باقتوں پر ایک دوسرے کو شدید اذیت پہنچانے، انتقام لینے، بلکہ مار ڈالنے تک کے واقعات ہوتے ہیں، دنیا میں ہر سال لاکھوں افراد قتل کیا جا رہا ہے۔

یہ سب خدا اور مذہب کو فراموش کرنے ہی کا نتیجہ ہے کہ انسان درندگی کی انتہائی حدود تک پہنچ گیا ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ پچی مذہبی زندگی کیسے پیدا ہوگی، جس سے ہم سارے مسائل و ہمارے اُن سے نکل کر اللہ کی آخرت کی جنت سے پہلے اس کی اس دنیا کے جنت میں داخل ہوں، جسے قرآن نے حیاة طبیہ قرار دیا ہے۔

قرآن میں ایک جگہ ہے:

ولو ان اهل القرى امنوا والتقوا لفتحنا عليهم برکات السماء والارض . (اگر یہ دیہاتی ایمان لاتے اور تقویٰ اختیار کرتے تو ہم ان کے لئے زمین و آسمان کی برکتوں کے دروازے کھول دیتے)۔

دوسری جگہ ہے:

للذين احسنوا في هذه الدنيا حسنة ولدار الآخرة خير (نیکوکاروں کے لئے یہ زندگی بھی بہتر ہے اور آخرت کی زندگی تو مزید بہتر ہوگی)۔

قرآن میں اس طرح کی کئی آیتیں ہیں جس سے معلوم ہوتا ہے کہ بندہ مؤمن خود اس دنیا میں خوف و حزن سے محفوظ ہو جاتا ہے اور اللہ اسے ہر طرح کے حالات میں سکینت اور حالت

خوٹی میں رکھتا ہے۔ خوف و حزن کی زندگی دراصل جہنمی زندگی کا عکس ہے، جو فرد و افراد کی زندگی کو اندر سے دیمک کی طرح چاٹ دیتی ہے۔

خوف و حراس اور خوف و حزن کے دیوے سے بچنے کی واحد صورت یہ ہے کہ ہم پچی مذہبی زندگی اختیار کریں، اللہ سے لوگا کیں، اس سے محبت کا تعلق مستحکم کریں، اللہ سے مانگنے کی نفیاں پیدا کریں، ہر مشکل کے حل کے حل سے اسی سے مانگیں، اللہ کے ذکر سے دل کو منور اور شاداب کرنے کی کوشش کریں، اہل اللہ سے اپنے تعلق کو مستحکم کریں، اس لئے کہ اہل اللہ کثرت ذکر اور مخلصانہ عبادت کی وجہ سے ہر وقت سکون و سکینت اور خوٹی و حلاوت کی حالت میں رہتے ہیں، دنیا کا بڑے سے بڑا مسئلہ بھی انہیں خوف و حزن اور خوف و حراس میں بنتا کرنے میں کامیاب نہیں ہوتا، وہ اپنے اندر ذکر کا وافر ذخیرہ رکھتے ہیں، ان سے تعلق کے نتیجہ میں یہ ساری پاکیزہ چیزیں ان کے دل سے منتقل ہو کر، دلوں میں داخل ہونا شروع ہو جاتی ہیں، ذکر کے لئے ذوق و شوق کی کیفیت پیدا ہوتی ہے، نیز اللہ کی محبت کی راہ میں چلتا آسان ہوتا ہے، ذکر کی راہ میں حائل رکاؤں دوڑ ہوتی ہیں، مادیت پرستی کے ماحول، شیطان اور نفسی قوتوں سے بذرخ نجات ملنے کی صورت پیدا ہوتی ہے۔

حوالہ اور ہمت سے کام لے کر راہ محبت میں چلنے کی ضرورت ہے، زندگی نام ہی حوصلہ و ہمت سے کام لینے کا ہے، ہمت ہارنے یا ہمت کا مظاہرہ نہ کرنے اور اہل اللہ سے رابطہ مستحکم نہ کرنے کا لازمی نتیجہ جو ظاہر ہوگا، وہ یہ ہے کہ دجال کو ظہور میں لانے والے کروڑہا کی تعداد میں پیدا ہونے والے چھوٹے چھوٹے دجال جو موبائل، نیٹ اور فیس بک پر ظاہر ہو چکے ہیں اور عملی زندگی میں سامنے آچے ہیں، فرد و افراد ان کی زد میں آئے بغیر نہیں رہ سکے گا۔ فضا اور ماحول میں جو بے پناہ کلمات پیدا ہو جکی ہے، جس کی وجہ سے ادائی، زندگی سے بیزاری، بڑھتا ہوا ذہنی دباو، اور سکون کے خاتمہ نے جنم لیا ہے، ان سب کا علاج اہل اللہ کی صحبت اور ان سے رابطہ ہی ہے، جس سے قلب میں انوار کی منتقلی کا عمل جاری ہوگا، اس نکتہ کو نہ سمجھنے کی وجہ سے ہی فرد کو چھوٹے چھوٹے مسائل پہاڑ جیسے مسائل نظر آنے لگتے ہیں۔

یہ نکتہ بھی سمجھنا چاہئے کہ جب ذکر اور اعمال صالح میں سنتی اور غفلت کا مظاہرہ ہوتا ہے تو پھر فرد کے ساتھ اللہ کا ایک اہم اصول لاگو ہو جاتا ہے، وہ اصول یہ ہے کہ اللہ، فرد اور اس کے

دل کے درمیاں حائل ہو جاتا ہے، (ان اللہ بحول بین المرء و قلبه)

کوشش کرنی چاہئے کہ ذکر اور اعمال سے غفلت کی نوبت نہ آئے پائے، ورنہ اللہ کے حائل ہونے کے بعد دل میں جبابد مسکوم ہو جاتے ہیں اور کوشش کے باوجود ذکر و اعمال کے لئے آمادگی پیدا نہیں ہوتی، جس سے فرد نئے نئے مسائل اور پریشانیوں سے دوچار ہونے لگتا ہے، بلکہ اس کی دنیاوی زندگی قیامت خیز حالات سے دوچار ہونے لگتی ہے۔ جبابد کی دوری کے سلسلہ میں بھی صحبت و رابطہ مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ یاد رکھئے کہ آخرت کی پلصراط اتوار سے زیادہ تیز ہے، اس پلصراط کے ایک طرف جہنم ہے تو دوسری طرف جنت ہے، یہی حال نفس کی پلصراط کا ہے کہ اس پر گزرنے سے نفس کے ہزارہا مکروہ فریب سامنے آتے رہتے ہیں، نفس کی پلصراط کے ایک طرف نفس امارہ ہے تو دوسری طرف نفس مطمئنہ ہے، نفس امارہ سے گزر کر نفس مطمئنہ تک پہنچنا گویا آخرت کی پلصراط سے گزرنما ہے، نفس کی پلصراط سے گزرے بغیر چارہ کا رہنیں ہے، اس لئے کہ اس کے بغیر نہ تو اللہ تک رسائی ممکن ہے اور نہ ہی آخرت کی پلصراط سے گزرنما آسان ہے، نفس کی پلصراط نہایت نازک اور دشوار تر ہے، ہمیں دنیا کے مسائل نے اتنا گھراوہ ہوا ہے کہ آخرت کی پلصراط کی ہمیں کوئی فکر لاحق نہیں ہے، دنیا کے عجیب مسائل ہوں یا آخرت کی پلصراط کا نازک تریں مسئلہ، یہ دراصل نفس کی پلصراط کا مرکز کے لئے بغیر ہمارے لئے آسان نہیں ہے، اس لئے کہ نفس، حب جاہ، حب مال، حرص و ہوس اور دوسروں پر فوکیت و برتری چاہتا ہے، نفس کے مادی جذبات کی ایک وسیع تریں دنیا ہے، نفس وسیع تریں سمندر کے مثال ہے، جہاں ہزاروں ٹن کی خوفناک اور طاقتور مچھلیاں رہتی ہیں، جن کے ایک پر کے ہلانے سے فرد و افراد کی زندگیوں کا خاتمه ہو سکتا ہے، اتنے طاقتور نفس کا مقابلہ اسی وقت ہو سکتا ہے، جب فرد نفس کی وسیع تریں دنیا کی تہذیب کے مسئلہ کو اولین اور پیصلہ کن اہمیت دیتا ہو اور اس را میں حائل ساری رکاوٹوں کو دور کرنے کے لئے اپنی پیشتر توانائیوں کے استعمال کے لئے تیار ہو۔

نفس کی داخلی دنیا سے ہر وقت نئے نئے طاقتوں فرعون نمودار ہوتے رہتے ہیں، جو انارکم الاعلیٰ کے دعویدار ہوتے ہیں اور جو موئی علیہ السلام اور ان کے ساتھیوں کو مقابلہ کا چینچ دیتے رہے ہیں۔ نفس کی اس خوفناک قوت کو سمجھکر ہمیں اس سے نمٹنے کے لئے بہتر سے بہتر حکمت عملی تشکیل دینی ہے، دوسری صورت میں آخرت کی پلصراط سے گزرنے میں ناکامی کا خطرہ درپیش ہے، نفس

کی وسیع تر قوت اللہ کے کثرت ذکر کے نور کے بغیر نہ تو مطیع ہو سکتی ہے اور نہ ہی وہ روزمرہ زندگی میں اپنی شرارتیوں سے باز آ سکتی ہے، نفسی قوتوں کو مفتوح کئے بغیر سکون قلبی کی دولت عظیٰ کا حاصل ہونا بھی مشکل ترین عمل ہے، اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہترین صورت میں تخلیق کیا ہے، لیکن نفسی قوت اسے پست سے پست تر حالت میں گرانا چاہتی ہے، اس طرح نفس اسے دنیا و آخرت دونوں جہانوں میں ناکامی سے دوچار کرنا چاہتا ہے اور اللہ کے عتاب کا نشانہ بنانا چاہتا ہے، اس اعتبار سے دیکھا جائے تو نفس کی قوت انسان کی سب سے بڑی دشمن ہے، اس دشمن سے مقابلہ کے لئے حوصلہ وہ مت اور ساری قوتوں کے استعمال کی ضرورت لاحق ہے، اس کے بعد کہیں جا کر ہی یہ دنیا اور آخرت کی دنیا جنت کا منظر بن سکتی ہے، نفسی قوتوں کے غلبہ کی صورت میں دنیا و آخرت میں نجات، کامیابی اور خوشی و حلاوات کی زندگی کی امید رکھنا عبث ہے۔

ہماری حالت یہ ہے کہ ہم دنیا کے چند روزہ مسائل میں الجھے رہتے ہیں، جب کہ قرآن انتباہ دیتا ہے کہ جہنم تمہاری گھات میں ہے، قرآن میں ایک دوسری جگہ ہے کہ اللہ تمہاری گھات میں ہے۔

جب جہنم اور اللہ فرد و افراد کی گھات میں ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ فرد و افراد کی مستقبل کی زندگی سخت خطرات کی زد میں ہے، ان خطرات سے بچاؤ کی فکر اور تیاری کا ہونا ہی سب سے بڑی دشمنی ہے، جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا کہ یہ سارے معمر کے طے کرنے کے لئے کثرت ذکر اور اہل اللہ کی صحبت ناگزیر ہے، ذکر اور صحبت، نفس کی قوت کو پکھلانے اور اسے مفحول کر کے، اسے اللہ اور اس کے رسول کی اطاعت میں دینے کا موجب بنتے ہیں، نفسی قوتوں کے معمر کے طے کرنا فرد کے اپنے بس کی بات نہیں ہے، اس کے لئے اللہ کا فضل خاص چاہئے، جو کثرت ذکر اور صحبت اہل اللہ سے ہی وابستہ ہے، اہم نے اپنی ساری تاریخ میں نفس کے معمر کے طے کرنے کے لئے یہی دونوں طریقے اختیار کئے ہیں، اور اسی سے نفس کی تہذیب کا عمل تکمیل پذیر ہوتا ہے اور انسانی جوہروں سے بہرہ وری ہوتی ہے اور فرد و افراد کے لئے دنیا کے ہر طرح کے بھراںوں سے عہدہ برآ ہونے کی صورت پیدا ہوتی ہے۔

نفس کی پلصراط طے ہونے کی علامت ایک ہی ہے اور وہ ہے اسلامی شریعت کی ظاہری اور بالغی تعلیمات پر عمل پیرا ہونے کی صلاحیت کا پیدا ہونا۔ جب تک یہ صلاحیت پیدا نہیں ہوتی، اس وقت تک ذکر و فکر کے مجاہدوں کا عمل جاری ہوگا، اور صحبت و رابطہ کا خصوصی اہتمام کمی۔ اس

لئے بزرگوں نے کہا ہے کہ نفس کی فنا بیت کے عمل کے طے ہونے سے پہلے صحبت و رابطہ کے سلسلہ کو منقطع کرنے سے فرد دینی اور روحانی طور پر گرنا شروع ہو جائے گا، اور اس کی اصلاح کا عمل رُی طرح متاثر ہو گا۔

یہ بہت اہم اور قابل غور بات ہے کہ آخرت کی یادِ ہانی، اللہ سے ملاقات، راہِ محبت، اور ذکرِ و فکرِ روحانیت کے حوالے سے ہونے والی باتیں عام طور پر ہم پر اثر انداز کیوں نہیں ہوتی؟ آخراً یا کیوں ہے کہ ہم یہ باتیں ایک کان سے سن کر دوسرا کان سے نکال دیتے ہیں اور ہمارا دل ان باتوں کے اثرات کو قول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا؟ اس سوال پر بہت زیادہ غور فکر کی ضرورت ہے۔

ہماری نظر میں اس کا اہم سبب یہ ہے کہ ہمارا گھر کا ماحول جس میں ٹی وی، موبائل، فیس بک وغیرہ کو فیصلہ اہمیت حاصل ہے، وہ صحیح نہیں، وہ ہر وقت مسموم اثرات ہمارے دل و ذہن میں ڈالنے کا ذریعہ بنتا ہے۔ دوسری یہ کہ سکول و کالج کا ماحول جس سے ہمارا گھر اواسطہ ہے، وہ مادیت پرستی پر بنی ہوتا ہے، ہمارے لامعور میں اس کے گھرے اثرات موجود ہوتے ہیں، سوم یہ کہ ہمارے ساتھیوں کا ماحول ایسا ہوتا ہے، جن کا دل اللہ کی محبت سے نا آشنا ہوتا ہے، اور جن کے دل پر نفس کی گرفت مختتم ہوتی ہے، ان تین قسم کے ماحول کے اثرات کی وجہ سے ہمارے دل میں اللہ کی محبت، ذکر و فکر اور آخرت کے حوالے سے گفتگو کو قبول کرنے کی صلاحیت کمزور اور مسدود ہو جاتی ہیں۔

یہ تینوں قسم کے ماحول ہی ہیں، جن افراد کا یہ تینوں قسم کا ماحول پا کیزہ ہوتا ہے، ان کے لئے اللہ کی محبت اور راہ سلوک و ذکر میں چغا آسان ہوتا ہے اور مادیت اور نفس کی رکاوٹوں کو عبر کرنا زیادہ دشوار نہیں ہوتا، نیز اللہ کے ذکر، آخرت کی یادِ ہانی اور اللہ سے ملاقات کی باتوں سے ان کی رفت و خیلت میں اضافہ ہوتا ہے۔

اللہ سے دعا ہے کہ وہ ہمیں ماحول کے ان مسموم اثرات سے بچائے اور ہمیں ابدالاً باد والی زندگی میں اپنے عذاب و عتاب سے بچائے۔

باب چہارم

ذکر و مراقبہ

کچھ تفسیری نکات

زیر نظر مضمون حکیم الامت مولانا تھانویؒ کی تفسیر بیان القرآن کے حواشی اور اس کی تشریع پر مشتمل ہماری کتاب سے مانوذ ہے۔

فَاذْكُرُونِيْ أَذْكُرُكُمْ۔ (سورۃ البقرہ، آیت نمبر ۱۵۲)

(ان نعمتوں پر مجھے یاد کرو تو میں تمہیں یاد رکھوں گا۔)

ذکر سے تشویش کا نہ ہوںا

یہ ذکر اللہ کا اصل شمرہ (اور برکت) ہے کہ اگر اس کا دھیان غالب ہو، (یعنی ذکر کا استحضار ہو) تو کبھی تشویش نہ ہو۔

تشریع

یہ آیت ذکر کی قدر و قیمت کی اہمیت کو اجاگر کرنے کے سلسلہ میں نہایت اہم آیت ہے، یہ آیت بندہ مؤمن کو جنحہوڑ کر، اسے اللہ کے ذکر پر ابھارنے والا سانے کا موجب بن سکتی ہے، بندہ کے ذکر کرنے سے اللہ اس کا ذکر کرے، بندے کے لئے اس سے بڑی سعادت اور خوشخبری اور کیا ہو سکتی ہے، کہاں خاکی انسان، کہاں کائنات کی عظیم خلق ہستی، اس کی طرف سے بندہ پر یہ سب سے بڑا انعام ہے کہ اس کے ذکر کرنے سے اللہ اس کا ذکر کرتا ہے، فرداً اگر اللہ کی طرف سے اس خوشخبری پر غور و فکر سے کام لے تو اس کی حالت یہ ہو جائے کہ وہ اللہ کے ذکر پر ٹوٹ پڑے اور دل و جاں سے اس کا ذکر کرنے لگے اور اپنی شخصیت کو ذکر میں فنا کر دے، بلکہ ذکر کے علاوہ اس کے سارے تلفکرات کا لعدم ہو جائیں، ذاکر کی طرف سے اللہ کو یاد کرنا اور اس کا ذکر کرتے رہنا، ایسی بات ہے، جس سے بندہ خوشی و مسرت کے احساسات سے جس قدر سرشار ہو جائے، کم ہے۔

کثرت ذکر سے ایک تو فرد کی زندگی سر پا خیر و برکت سے عبارت ہو جاتی ہے، دوم یہ کہ اس پر اللہ کی مدد و نصرت کا دوسرا قانون لاگو ہوتا ہے، جس کی وجہ سے وہ اپنے اوپر اللہ کی نوازشوں کی بارش محسوس کرنے لگتا ہے، تیسرے یہ کہ غلبہ ذکر کے نتیجہ میں کوئی پریشانی و تشویش باقی نہیں رہتی۔

تشویش، پریشانی، دھکہ غم اور مصیبتوں کے احساسات تو دراصل ذکر سے دوری، محرومی اور غفلت کا نام ہے، اس لئے کہ غلبہ ذکر کے نتیجہ میں ہر فرد پر اللہ کی طرف سے سکون و سکینیت کا نزول ہوتا رہتا ہے اور نفسی قوتوں کی پامالی کا عمل بھی جاری رہتا ہے، پھر غلبہ ذکر، محبوب حقیقی کے ساتھ محبت کے لطیف و پاکیزہ احساسات اپنے ہمراہ لاتا ہے، اللہ کا ذکر فرد کو روحانی اور وجودانی طور پر دوسری دنیا (جو مادی تفکرات سے بالکل محفوظ دنیا ہے) میں لے جانے کا ذریعہ ہے۔

ذکر کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ فرد اپنی ساری امیدیں اور توقعات محبوب حقیقی سے وابستہ کر دیتا ہے، اس اعتبار سے وہ لوگوں سے گویا ایک طرح سے منقطع ہو جاتا ہے، یعنی ان سے توقعات و مفادات وابستہ کرنے سے محفوظ ہو جاتا ہے، فقر کی زندگی سے اس کی طبعی مناسبت پیدا ہو جاتی ہے، وہ روحانی، وجودانی، نفسیاتی اور ذہنی طور پر اللہ کی معیت میں رہتا ہے، وہ ہر طرح کے خوف و ہراس سے بلند ہو جاتا ہے، اسے صرف ایک ہی خوف لاحق ہوتا ہے کہ کہیں محبوب اس سے روٹھنے جائے، اللہ اسے اپنے ذکر کی کثرت سے مادی دنیا کے اثرات بد سے بچایتا ہے، دنیا میں اس کا کوئی مسئلہ ایسا نہیں ہوتا، جو اس کے اضطراب اور سخت تشویش کا ذریعہ ہو، ذاکر کی صبر و شکر کی نفسیات پختہ ہو جاتی ہے، وہ اللہ کے بندوں سے حسن ظن رکھتا ہے، وہ سب کی خیرخواہی، بھلائی اور ان کی دنیا و آخرت کی کامیابی کا آرزومند ہوتا ہے، اور دعا گو بھی، محبت و رواہاری اس کے مزاج کا حصہ بن جاتی ہے، وہ نہ دینے سے خوش ہوتا ہے اور دینے سے اسے خوش نہیں ہوتی، وہ احسان کے بد لے میں دعائیں دیتا ہے، وہ لوگوں کے قصور معاف کر دیتا ہے۔

ذکر کی حلاوت اسے دنیا کی ساری حلاقوں سے بے پرواہ و بے نیاز کر دیتی ہے، اس کے دل اور ذہن پر قیمتی سے قیمتی نکتے القا ہوتے رہتے ہیں، جو دنیا کے معاملات سے عہدہ برآ ہونے کے سلسلہ میں اس کے لئے معاون ثابت ہوتے ہیں، اسے ایسے علم سے آشنا کیا جاتا ہے، جو قرآن و سنت کی روح اور اس میں موجود نور سے مطابقت رکھتا ہے، اس کی نظرت سلیمان میں موجود علم اس کے سامنے آتے رہتے ہیں، جس سے قرآن و سنت پر عمل پیرا ہونے میں اسے آسانی

درپیش ہوتی ہے۔

مجلس میں اللہ کا ذکر کرنے والوں کا اللہ فرشتوں کی مجلس میں ذکر کرتا ہے، ذکر، محبوب سے محبت کے ارتقا کا ذریعہ نہتا ہے اور اس کی انسانیت نوازی کے احساسات کے فروغ پذیری کا بھی۔

زندگی اصل میں نام ہی ذکر کا ہے اور مردگی نام ہے ذکر سے محرومی کا، اس لئے کہ ذکر سے محروم افراد ڈپریشن، فکری انتشار، اشتغال، ضد، انسانیت اور حد و ضد جیسی بیماریوں میں بنتا ہو کر، موت کے سے حالات سے دوچار ہونے لگتے ہیں، آج مادہ پرستی کی جو با بھوٹ پڑی ہے، جس زندگی نے معاشرے کو جس طرح تلپٹ کر دیا ہے کہ چھوٹی بچیاں تک اس کا شکار ہو رہی ہیں اور جری زنا کے بعد وہ قتل کر دی جا رہی ہیں اور رشتہوں کا تقدس ختم ہو رہا ہے، بھائی کے ہاتھوں بہن کی عزت و عصمت محفوظ نہ رہی ہے، اس کا بنیادی سبب ذکر میں موجود نور و حسن سے محرومی، ماحول کی تاریکی اور مادی حسن پر فدائیت ہی ہے۔

کثرت ذکر، فاسد سے فاسد عادتوں کے خاتمه اور بہتر سے بہتر عادتوں اور پاکیزہ اعمال کے استحکام کا ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔

ذکر، محبوب سے قربت کے مراحل طے کرنے کا ذریعہ ہے، یہاں تک کہ محبوب، بندے کا پاؤں بن جاتا ہے، جس سے وہ چلتا ہے، اس کا ہاتھ بن جاتا ہے، جس سے وہ کام کرنے لگتا ہے، اس طرح کی ایک حدیث شریف موجود ہے، جس میں لفظی عبادات کا ذکر ہے، لیکن لفظی عبادات کی افضل شکل ذکر ہی ہے۔

ذکر کے اتنے فوائد و ثمرات کے باوجود اللہ کے ذکر کی طرف نہ آنا اور اس سے غفلت کا ہونا، یہ ایسی بات ہے جو افراد معاشرے کو ہر طرح کے قتنہ و فساد اور ہر قسم کے ناپاکیزہ احساسات و منفی جذبات سے دوچار کرنے کا موجب بن جاتی ہے۔

ذکر سے محرومی دراصل محبوب کی طرف سے سزا کی بدترین صورت ہے، اس لئے کہ اس سے فرد کی شخصیت جہاں تکین داخی بحران کا شکار ہوتی ہے، وہاں معاشرے کے لئے وہ شخصیت وہاں بلکہ زہر قاتل بن جاتی ہے، دوسروں کو اذیت پہنچانے سے خوش محسوس کرنا، دوسروں کی تحریر اور گلا و غبیب میں وقت ضایع کرنا اور انتقام لینے کے جذبات کا غالب ہونا، مادی حسن کے مناظر میں کھوجانا، مادہ پرست انسانوں کی بے حیائی اور بے غیرتی کے مناظر پر فریفہ ہونا، جس اور پیٹ

کو معمود بنا نا وغیرہ، یہ ساری چیزیں ذکر سے محرومی ہی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

مغربی انسان نے اپنے سارے علوم و فنون سے اللہ کے تصور کو نکال دیا ہے، اس کی وجہ سے مغربی انسان کو مکمل طور پر بے رحم مادی قوتوں کے حوالے کر دیا گیا ہے، ہم نے مغرب کی تقلید میں اپنے نظام تعلیم سے ہر ممکن حد تک اللہ کے تصور کو نکالنے کی کوشش کی ہے، اس کی وجہ سے ہمارا جدید انسان بھی مادہ پرست ہوتا جا رہا ہے۔

ہمارے دینی مدارس نے ظاہری دینی علوم ہی کو سب کچھ سمجھ لیا ہے، اللہ کے ذکر پر محنت کے ذریعہ دلوں کی شادابی کے کام کو طلبہ کے ذاتی رحم و کرم پر چھوڑ دیا ہے، ہمارے اکثر صوفیاء کرام نے ذکر کے مجاہدوں کو ختم کر کے، اسے چند اور ادنکھ مدد و کردیا ہے، اس کا نتیجہ ہے کہ معاشرے کو اللہ کے کثرت ذکر کے ذریعہ اللہ کی محبت میں رنگے ہوئے افراد بہت کم مل پاتے ہیں، چنانچہ ذکر کو عدم محنت کی وجہ سے علماء اور صوفیاء کی باتوں میں تاثیر باقی نہیں رہی، افراد معاشرہ سے ذکر کی قدر و قیمت اور اہمیت کا احساس سلب کر دیا گیا ہے، اس وقت انسانیت کو درپیش بحران ہو یا مسلم امت کو درپیش مسائل، ان سب کا بنیادی سبب ایک ہی ہے اور وہ ہے کہ اپنی سب سے بڑی محسن اور خالق ہستی کو بھلا دینے کا، محبوب حقیقی کو بھلا دینے کی انسانیت کو جتنی بھی سزا ملے، وہ کم ہے، اس کی سب سے بڑی سزا تو یہی ہے کہ انسان کو نفس کے سب سے طاقتور درندے کے حوالہ کر دیا جاتا ہے، جو فرد و افراد کو سب سے لڑا کر، ان پر اپنی انسانیت کو غالب کرنے کا ذریعہ بنتا ہے، نیز سزا کی ایک بدترین صورت یہ ہے کہ مادی خوشحالی کے کام کو مقصد زندگی کی حیثیت دے کر اپنی بیشتر صلاحیتیں، توانائیاں اور قیمتی وقت اس میں صرف کرنے کے جنون میں مبتلا کر دیا گیا ہے، یہ گویا مٹی کے ڈھیر جمع کرنے کا کام ہے، جس میں افراد کو لگا دیا گیا ہے۔

آج ہم اگر اپنے ہی معاشرے کا جائزہ لیں تو معلوم ہو گا کہ لگ بھگ ہر فرد ایسی اذیت سے دوچار ہو گیا ہے، جس نے اس کی زندگی اجیرن بنا دی ہے، آج سے پچاس سال پہلے اس طرح کی اذیت کا تصور کرنا بھی دشوار تھا، نفسی قوتوں کو بے لگام کرنے اور محبوب حقیقی کو بھلانے اور اس کے ذکر کو کوئی اہمیت نہ دینے کی بھی سزا ہے، جو افراد اور قوموں کو ملتی ہے، آخرت میں اس کی جو سزا ملے گی، وہ ناقابل تصور ہوگی، سنبھلنا، بیدار ہونے اور اللہ کے ذکر کا سہارا لینے کی نخت ضرورت ہے، افراد معاشرہ کو ہر طرح کے بحران سے بچانے اور خود اعتمادی سے سرشار کرنے

کی واحد صورت یہی ہے، بدقتی سے جدید انسان، مادی سرگرمیوں اور مادی کثافتوں میں مبتلا انسان اور جدید فکر کے حامل افراد کی صحبت کے نتیجے میں ذکر کے حوالے سے کوئی بات سننے کے لئے تیار نہیں، مادی جدوجہد یا علوم و فنون کی سرگرمیاں اس کے سامنے اتنی مزین اور خوبصورت بنائکر پیش کر دی جاتی ہیں کہ وہ ان سرگرمیوں میں مجھ ہو گیا ہے، چونکہ مادے کی بے رحم طاقتیں کی خصوصیت یہی ہے کہ وہ دل و روح کو بیمار کر دیتی ہیں، عقل کو تکری انتشار کا شکار بنا دیتی ہیں، نفسیات کو بحران سے دوچار کر دیتی ہیں اور نفس امارہ کو فرد پر مسلط کر دیتی ہیں، اللہ کا ذکر ایسی چیز کے ذریعہ دلوں کی شادابی کے کام کو طلبہ کے ذاتی رحم و کرم پر چھوڑ دیا ہے، ہمارے اکثر صوفیاء کرام نے ذکر کے مجاہدوں کو ختم کر کے، اسے چند اور ادنکھ مدد و کردیا ہے، اس کا نتیجہ ہے کہ معاشرے کو اللہ کے کثرت ذکر کے ذریعہ اللہ کی محبت میں رنگے ہوئے افراد بہت کم مل پاتے ہیں، چنانچہ ذکر کو عدم محنت کی وجہ سے علماء اور صوفیاء کی باتوں میں تاثیر باقی نہیں رہی، افراد معاشرہ سے ذکر کی قدر و قیمت اور اہمیت کا احساس سلب کر دیا گیا ہے، اس وقت انسانیت کو درپیش بحران ہو یا مسلم امت کو درپیش مسائل، ان سب کا بنیادی سبب ایک ہی ہے اور وہ ہے کہ اپنی سب سے بڑی محسن اور خالق ہستی کو بھلا دینے کا، محبوب حقیقی کو بھلا دینے کی انسانیت کو جتنی بھی سزا ملے، وہ کم ہے، اس کی سب سے بڑی سزا تو یہی ہے کہ انسان کو نفس کے سب سے طاقتور درندے کے حوالہ کر دیا جاتا ہے، جو فرد و افراد کو سب سے لڑا کر، ان پر اپنی انسانیت کو غالب کرنے کا ذریعہ بنتا ہے، نیز سزا کی ایک بدترین صورت یہ ہے کہ مادی خوشحالی کے کام کو مقصد زندگی کی حیثیت دے کر اپنی بیشتر صلاحیتیں، توانائیاں اور قیمتی وقت اس میں صرف کرنے کے جنون میں مبتلا کر دیا گیا ہے، یہ گویا مٹی کے ڈھیر جمع کرنے کا کام ہے، جس میں افراد کو لگا دیا گیا ہے۔

صوفیاء کے یہاں ذکر و فکر کے لئے گوئشہ ثینی اور چلہ کا سلسلہ مروج رہا ہے، گوئشہ ثینی سے جب یکسوئی سے عبادت اور ذکر و فکر ہو تو اس سے عبادت اور ذکر و فکر کا ملکہ راست ہونے لگتا ہے اور ملکہ کے رسوخ سے اسلامی شریعت پر عمل پیرا ہونا آسان ہو جاتا ہے اور قلب، اللہ کی محبت سے سرشار ہو کر، اس سے انوار پھونٹنے لگتے ہیں، فاسد دور میں جب کہ مادہ پرستی کا غلبہ ہو، اس میں یکسوئی پیدا کرنے اور عبادت و ذکر و فکر کی عادت کو مستحکم کرنے اور للہیت کے لئے ایک چلہ ناکافی ثابت ہوتا ہے، اس کے لئے طویل عرصہ صرف کرنا پڑتا ہے، اس لئے کہ فاسد ماحول کے اثرات سے فضاظلمات سے پُرد ہو جاتی ہے، اس ظلمات کے اثرات سے کمل طور پر بچاؤ اور قلب کو انوار سے سرشار کرنے کے لئے غیر معمولی یکسوئی کی ضرورت لاقن ہوتی ہے۔ (مرتب)

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَغْيُثٌ لَا يُتَصْرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا وَلَهُمْ كَلَّا لَنَعْمَلْ هُمْ أَضَلُّ أَوْلَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ۔ (سورہ الاعراف، آیت نمبر ۲۷۶)

(ہم نے ایسے بہت سے جن و انس دورخ کے لئے پیدا کئے ہیں جن کے دل ایسے ہیں جن سے سمجھتے نہیں اور جن کی آنکھیں ایسی ہیں جن سے دیکھتے نہیں اور جن کے کان ایسے ہیں جن سے سنتے نہیں، یہ لوگ چوپاپیوں کی طرح ہیں، بلکہ یہ لوگ ان سے زیادہ بے

راہ ہیں۔ یہ لوگ غافل ہیں)۔

اللہ سے غفلت کے اثرات و نتائج

اس آیت سے دو نعمتوں پر دلالت ہوتی ہے، ایک تو آیت کے لفظ دلالت کرتے ہیں، کہ جو شخص اللہ سے غافل ہوا اور دین پر عمل نہ کرتا ہو، اس کے لئے دوزخ ہے، دوسرا عقلاً اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ سے غافل ہونے کی وجہ سے دنیا کی محبت اور حرص بڑھتی ہے اور ذکر کرنے سے اللہ سے محبت اور دل پر انوارات پڑتے ہیں اور جو مل جائے اس پر صبر و شکر کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

تشریح:

دل، آنکھیں اور کانوں کی نعمت اس لئے ملی ہیں، تاکہ ان سے کام لے کر بندے معارف و حقائق تک رسائی حاصل کر سکیں اور اپنی محض خالق ہستی کے زبردست نظام پر غور و فکر کر کے، اس کی شان عظمت کے سامنے اپنے آپ کو پاپاں کر سکیں، انسانوں کی بہت بڑی اکثریت کی حالت یہ ہے کہ دل کی ادرار کی صلاحیت کو انہوں نے معطل کر دیا ہے، کانوں اور آنکھوں پر غفلت کے پردے لگادیے ہیں، اور اس سلسلہ میں اپنی باطنی حسou اور سننے، سمجھنے اور دیکھنے کی اصل اور حقیقی حسou کو معطل کر دیا ہے، دل، کان اور آنکھوں کی نعمتیں تو اس لئے ملی ہیں کہ ان سے محبوب حقیقی کے پیغام کا ادرار کر سکیں، اس پیغام کو دیکھ سکیں اور سن سکیں۔ لیکن بدشمتی سے انسانوں کی طرف سے ان نعمتوں کا اس مقصد کے لئے بہت کم استعمال ہوا۔

اللہ سے غافل ہونا بظاہر معمولی مرض محسوس ہوتا ہے، لیکن یہ غفلت بہت سارے ظاہری اور باطنی گناہوں کا باعث بنتی ہے، عام طور پر افراد کو اللہ اور اس کے ذکر سے غافل ہونے کے اثرات و نتائج کا ادرار نہیں ہوتا، لیکن یہ غفلت جب مزاج کا حصہ بن جاتی ہے تو حب جاہ و حب مال اور حرص وہوں اس کے مزاج میں شامل ہوجاتے ہیں، معاملات میں بگاڑ پیدا ہوجاتا ہے، اخلاقیات کی درستگی کی صورت پیدا نہیں ہوتی، دین پر عمل بیڑا ہونا دشوار ہوجاتا ہے، دینداری رسمی صورت اختیار کر جاتی ہے، اس طرح اللہ سے غفلت بے شمار گناہوں کا ذریعہ بن جاتی ہے، وقت ہونے کے باوجود اس وقت کو لہو ولعب میں ضایع کرنا بڑی نادانی کی بات ہے۔ امام ابن قیم

نے ذکر کے سلسلہ میں بہت اہم نکات بیان کئے ہیں، لکھتے ہیں: جو شخص ذکر سے غافل ہو، وہ مقام احسان تک نہیں پہنچ سکتا، جیسا کہ بیٹھ جانے والا گھر نہیں پہنچ سکتا۔

بنده جس قدر ذکر سے غافل ہوتا ہے، وہ اتنا ہی اللہ سے دور ہوتا ہے، غافل اور اللہ کے درمیان وحشت پیدا ہو جاتی ہے، جو اللہ کے ذکر کے بغیر راہک نہیں ہو سکتی۔ (مرتب)

ذکر سے غفلت کے سلسلہ میں اس آیت کی تشریح میں ہم نے ایک جگہ بحث کی ہے، وہ بحث یہاں پیش کی جا رہی ہے۔

ذکر سے غفلت کے جو اثرات فرد پر پڑتے ہیں، جو عام طور پر اس کی زندگی بھر کا حصہ ہوتے ہیں، اس آیت میں اس کا بھی ذکر فرمایا گیا ہے کہ فرد کا محبوب حقیقی سے رشتہ کٹ جاتا ہے، وہ جانوروں سے بدتر ہوجاتا ہے، کھانا پینا اور سونا، کمانا اس کا قصود زندگی ہوجاتا ہے، اس کے قلب کے فہم کی صلاحیت مجروح ہوجاتی ہے، اس کی آنکھوں کی حقیقی بصارت کی استعداد باقی نہیں رہتی، یعنی ظاہر تو وہ سب کچھ دیکھتا ہے، لیکن محبوب کے انوار و تجلیات، اشیائے کائنات کے مشاہدے سے حقیقی استفادہ کی صلاحیت اور محبوب کے حقوق ادا کرنے کی اس کی عبرت کی آنکھیں مضھل ہوجاتی ہیں، اور اس کے کانوں کی سماعت مغلوق ہوجاتی ہے کہ وہ کانوں سے دنیا بھر کی آوازیں تو سنتا ہے، لیکن اللہ محبوب کے پیام کو سنتے کے اس کے کانوں کی صلاحیت ختم ہوجاتی ہے، ذکر سے محرومی کا سب سے بڑا ناجام جہنم ہے۔

اللہ کا جو ذکر نہیں ان اثرات و نتائج بد سے بچانے اور اللہ کی اطاعت کے راستے پر گامزن کرنے کا ذریعہ بن سکتا ہے، اس سے غفلت کے جبابات ہیں اس راستے سے روک دیتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ ذکر سے غفلت کے نتیجے میں سے فرد کی زندگی میں پیدا ہونے والے خلا کو کسی بھی طریقہ سے پر نہیں کیا جاسکتا، محبوب سے دوری فرد کے لئے ان گنت مصائب و مسائل کا موجب بن جاتی ہے، غافل انسان اگر اپنے وجود پر غور کرے تو وہ محبوب کے بے پناہ انعامات میں سے کسی ایک انعام کی بھی شکر ادا میگی سے قاصر ہو، دل کی نعمت، آنکھوں کی نعمت اور سماں کی نعمت، پوری انسانی شخصیت سر پا اللہ کے انعامات اور اس کی نوازوں کی مرہون منت ہے، ادھر بندے کی حالت یہ ہے کہ وہ ذکر کی صورت میں اس کی کم سے کم شکر ادا میگی کرنے کے لئے بھی تیار نہیں۔

ذکر تو ایسی چیز ہے، جو انسانی فطرت اور اس کی شخصیت کا ناگزیر حصہ ہے، ذکر سے غفلت

انسانی شخصیت کو باطنی طور پر ہونا ک بحران سے دوچار کر دیتی ہے، ذکر سے محرومی کا سب سے بڑا نقصان جو فرد کو بھگتا پڑتا ہے، وہ یہ ہے کہ وہ قسادت قلبی کا شکار ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے اس کے پاکیزہ احساسات اور پاکیزہ حسیں دب جاتی ہیں اور وہ انسانیت اور انسانیت نوازی کی صفات سے بے بہرہ ہو جاتا ہے، ذکر سے محرومی کا دوسرا بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ فرد کی طبیعت اور شخصیت میں ہر طرح کے خیر کو قبول کرنے کی صلاحیت مسدود ہو جاتی ہے۔

تیرا بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ فرد کا دل اور اس کی شخصیت، شیاطین کی آمادگاہ بن جاتی ہے، جس کی وجہ سے اس پر شیطانی خیالات کا تسلط رہنے لگتا ہے۔

ذکر سے محرومی فرد کو اشرف الخلوقات سے گرا کر، اسفل السافلین تک پہنچا دیتی ہے، اس طرح آخرت کے جہنم سے پہلے خود دنیاوی زندگی اس کے لئے جہنم کا منظر بن جاتی ہے۔

اے عافل انسان، ذکر سے غفلت کے متأخر کا ادراک کر لے، بیدار ہو کر ذکر و عبادت کے ذریعہ محبوب کی راہ پر گامزن ہو، تمہارے لئے سلامتی اور سارے بچاؤ کی راہ یہی ہے، اس لئے کہ توحید کے عقیدے کے احکام، اللہ کے رنگ کو غالب کرنے اور اللہ اور اس کے رسول کی اطاعت کے آسان ہونے کا ذریعہ اللہ کا ذکر ہی ہے۔

آج ہماری حالت یہ ہے کہ ہر جگہ افراد معاشرہ کی سُنگ دلی، بے رحمی، قسادت قلبی، بد اخلاقی، بد معنوی، ایک دوسرے کی بد خواہی، بد کرداری، مال کمانے کی خاطر انسانیت کی پامالی، غریبوں کی عدم پرسانی حالي، ادب و آداب کے خاتمه، بے حیائی اور بے غیرتی کا رونا رویا جا رہا ہے، کوئی مجلس ایسی نہیں، جو افراد معاشرہ کے اس طرح کے واقعات اور ان کی اس حالت پر نوحہ کنان نہ ہو، لیکن اس ساری صورتحال کی تہہ میں کار فرمایادی سبب پر غور و فکر کرنے پر آمادگی نہیں ہے، یہ سب نتیجہ ہے اللہ کو بھلا دینے اور اپنے دلوں کو اس کے ذکر کے نور سے آباد اور شاداب بنانے سے انکار کی روش کا، حقیقت یہ ہے کہ جب دل پر نفس و شیطان کے دیوبالب آجائے ہیں تو اس کے نتیجہ میں ظہر الفساد فی البر والبحر کا منظر سامنے آتا ہے۔

ایک اہم نکتہ یہ ہے سمجھنے کی سخت ضرورت ہے کہ نفس اور شیطان کی "خصوصیات" میں یہ بات شامل ہے کہ وہ مسلسل ۲۳ گھنٹے مصروف عمل ہوتے ہیں، اور ان کی بیگناہ ہر وقت جاری رہتی ہے اور وہ افراد کو مادی اداؤں پر فریفتہ کرتے رہتے ہیں اور مادی خیالات اور مادی خواہشوں سے انہیں آلوہہ کرتے رہتے ہیں، نیند کی حالت میں بھی لا شور میں موجود قوتیں کار فرم

ہوتی ہیں اور شیاطین بھی، انسان کی یہ صورتحال ایسی خوفناک ہے کہ اس سے بچاؤ کی کوئی صورت موجود نہیں، سوائے اللہ کے ذکر کے سہارے کے۔

یہاں اس بات کی توضیح بھی ضروری ہے کہ رسی عبادت اور رسی نوعیت کے اذکار سے فرد کی شخصیت میں کچھ نہ کچھ بہتری ضرور آتی ہے، لیکن سیرت و کردار میں پاکیزگی پیدا ہو جائے، معاملات میں بہتری آجائے، انسانی جو ہروں سے بہرہ وری ہو جائے اور افراد میں ایک دوسرے کے لئے محبت، شفقت، رحم کے طائق جذبات پیدا ہو جائیں، اسلامی شریعت مزاج کا حصہ بن جائے، یہ اوصاف کثرت ذکر کے بغیر پیدا نہیں ہو سکتے اور کثرت ذکر کی عادت اہل ذکر کی صحبت سے ہی پیدا اور مستحکم ہوتی ہے۔

ہمارا قومی مزاج کچھ اس طرح کا بن گیا ہے کہ عام طور پر ذکر سے غفلت کو کوئی بیماری نہیں سمجھا جاتا، حالانکہ بیشتر برا بیوں اور فساد کی بڑی ذکر سے غفلت کا مزاج ہی ہے۔ (دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ذکر سے ہماری دوری و غفلت کو دور فرمائے، اور ہمارے دل و دماغ میں ذکر کی اہمیت کو واضح اور اجاگر فرمائے)۔ (آمین)

وَلَا تُطِعْ مِنْ أَغْفَلَنَا قُلْبَةً عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبِعْ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا۔ (سورہ الکافر، آیت نمبر ۲۸)

(اور ایسے شخص کا کہنا نہ مانج جس کے قلب کو ہم نے اپنی یاد سے غافل کر رکھا ہے اور وہ اپنی خواہشوں پر چلتا ہے اور اس کا حال حد سے گزر گیا ہے۔
جہاں میں رہنے والے غافلؤں کی نہت

اس میں حالت جہاں میں رہنے والے غافلین کی اطاعت سے منع کیا گیا ہے، اس اطاعت میں ان سے تواضع کرنا بھی شامل ہے، کیونکہ وہ عملاً اس کا طالب ہوتا ہے، اگرچہ بظاہر اس کا اظہار نہ کرتا ہو۔

تشریح:

یہ آیت قلبی ذکر کے سلسلہ میں تو بالکل واضح ہے، ساتھ ساتھ ایسے افراد، جن کا دل اللہ کے ذکر سے غافل ہے، ان کی اطاعت اور ان سے دوستی کا تعلق قائم رکھنے سے بھی منع کیا گیا ہے، ایسے لوگوں سے تواضع سے پیش آنا بھی نقصان دہ ہے، اس لئے کہ وہ عملاً اس کے طالب

ہوتے ہیں، آیت بتارہی ہے کہ اللہ کے ذکر سے قلب کی نا آشنای اپنے ساتھ خواہشات نفس کو لاتی ہے اور ایسے افراد خواہشات ہی کے پیروکار ہوتے ہیں، ایسے افراد کی باتوں کو اہمیت دینا، ان کی تجویز و مشوروں کو غور و فکر کے قبل سمجھنا خطرے سے خالی نہیں، اس لئے کہ اللہ کے ذکر سے محرومی کے نتیجہ میں وہ باطنی طور پر شدید ظلمات کے زیر اثر ہوتے ہیں، ان کی گفتگو علمی و عقلی اعتبار سے کتنی ہی اہم کیوں نہ ہو، لیکن وہ ظلمات کے اثرات سے خالی نہیں ہوتی، اس لئے ذکر کے غافلیوں سے تعلقات قائم رکھنا ہی نقصان دہ ہے۔

ہوتا یہ ہے کہ فرد جب اس طرح کے افراد کی باتوں کو اہمیت دینے لگتا ہے تو وہ ان سے مزید قریب ہونے لگتا ہے، چنانچہ اس نے ذکر پر محنت کر کے، جو نور حاصل کیا ہوتا ہے، وہ نور مدهم ہونے لگتا ہے، اس لئے کہ نفسی قوتوں کے حامل افراد میں طاقتور منفی شعائیں موجود ہوتی ہیں، یہ منفی شعائیں اس کے ذکر کے نور کو مدهم کرنے کا باعث بنتی ہیں، اس لئے اللہ کی محبت میں چلنے والوں کو اس راہ میں مراحم ہونے والے محركات و اسباب کو سمجھ کر ان سے بچنے کے لئے کوشش ہونا ضروری ہے، ورنہ ذکر کی راہ سلب ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

اس آیت میں سب سے اہم نکتہ جو بیان ہوا ہے، وہ یہ ہے کہ دل کی اللہ کے ذکر سے غفلت اور نا آشنای کی وجہ سے نفسی قوتیں دل کا گھیراؤ کر لیتی ہیں اور دل کو خواہشات نفس کا مرکز بناتی ہیں، ایسا فرد جس کا دل اللہ کے ذکر سے محرومی کی وجہ سے حالت حجاب میں ہو، اس کا علم، اس کی وہنی صلاحیتیں اس کے مادی مشاہدے کی استعداد وغیرہ سب لا حاصل ثابت ہوتی ہیں، اس لئے کہ یہ ساری معلومات دوسروں کو سنا نے اور متاثر کرنے کے لئے ہوتی ہیں، چونکہ ذکر سے محرومی کی وجہ سے اس کا دل شدید حجابات سے دوچار ہے، اس لئے یہ علم و ذہانت اس کے تزکیہ اور باطنی اصلاح کے سلسلہ میں معاون و مددگار ثابت نہیں ہوتی، بلکہ علم و استدلال اور ذہانت عام طور پر اس میں حجاب کو مستحکم کرنے کا ذریعہ ثابت ہوتے ہیں، نفس اس کو یہ نکتہ بھاجاتا ہے کہ قلبی ذکر یا معرفت کی باتیں یہ سب صوفیاء کی گھٹری ہوئی چیزیں ہیں، اسلام میں تو اصل اہمیت علم اور استدلال کی ہے، اس اخواعے نفسانی کی وجہ سے اس طرح کے افراد کے لئے اکثر ذکر اور معرفت کی راہ مسدود کر دی جاتی ہے، حالانکہ علم کو تو اللہ کی شان عظمت کے غلبے، اس کی خشیت اور اللہ کے ذکر پر محنت کا ذریعہ ہونا چاہئے، لیکن قرآن سے معلوم ہوتا ہے کہ حجوب (حالت حجاب میں رہنے والے) اور غافلیوں ذکر پر نفس کا شیطان مسلط ہو جاتا ہے، اس سے بچاؤ کی صورت ذکر ہی

ہے اور کوئی صورت نہیں، ایسے لوگوں کے ساتھ ایک الیہ یہ ہوتا ہے کہ وہ عام طور پر اللہ کے ذکر کو حقیر سمجھنے لگتے ہیں اور اسے صوفیاء کا اختراع قرار دیتے ہیں، ان کی نظر میں خدمت دین اور عذر وصیحت کرنا یا غلبہ دین کا کام کرنا بھی اصل ذکر ہے، اس مخالفت کی وجہ سے وہ اپنی علمی صلاحیتوں سے کام لے کر اخلاص و بے نفسی سے دین کی حقیقی خدمت سے بھی محروم رہتے ہیں، ذکر سے محرومی تو ان میں پہلے سے موجود ہوتی ہے، اہل علم و اہل دانش کی اس صورتحال پر کرب کا اظہار اور دعا ہی کی جا سکتی ہے۔

اذ نادى ربہ نداء خفيا (سورہ مریم، آیت نمبر ۳)

(جبکہ انہوں نے اپنے پروردگار کو پوشیدہ طور پر پکارا)
ذکر خفی کا افضل ہونا

ایمیں ذکر خفی کافی نفسہ حقیقتہ افضل ہونا معلوم ہوتا ہے، اگرچہ کسی سبب سے جھری ذکر کو ترجیح ہو جائے۔

تشریح:

ذکر خفی ہے قلمی ذکر، اس آیت کی تشریح کی رو سے ذکر جھر سے افضل معلوم ہوتا ہے، اگرچہ جھری ذکر کی اہمیت و افادیت موجود ہے کہ اس کے اثرات دیر یا سویر دل کی گہرائیوں تک پہنچنے لگتے ہیں، لیکن ذکر خفی کی اہمیت کی اعتبار سے زیادہ ہے، ایک تو قلمی ذکر سے ذہن اور دل میں ذکر کا استحضار جلد ہونے لگتا ہے، اور رفتہ رفتہ ذہن اور دل کی ساری قوتیں ذکر میں مصروف ہونے لگتی ہیں، جس سے شخصیت میں فیصلہ کن تبدیلی واقع ہونے لگتی ہے اور دل کے اخذ ذکر کی صلاحیت میں غیر معمولی اضافہ ہونے لگتا ہے۔

دوسرے یہ کہ دل کی غذا ہی اللہ کا ذکر ہے، جب دل کو اس کی اصل غذا ملنے لگتی ہے تو رفتہ رفتہ دل کا آئینہ صاف ہونے لگتا ہے، اس کے زنگ مٹنے لگتے ہیں، جس سے دل محبوب کے حسن و جمال کے مشاہدہ کا آئینہ بن جاتا ہے، اس آئینہ میں فرد جب چاہے اندر میں غوطہ زن ہو کر، محبوب کے انوار حسن سے فیضیاب ہوتا رہتا ہے، جس سے اس کے دل پر دولت، دنیا اور مادی حسن کے ہونے والے تھوڑے بہت اثرات کا عدم ہونے لگتے ہیں اور محبوب حقیقی کا مشاہدہ ہی اس کا مقصود بن جاتا ہے۔

تیرے یہ کہ دل، نفسی قوتوں کی گرفت سے آزاد ہوجاتا ہے اور اعمال صالحہ سے اس کی طبعی مناسب پیدا ہونے لگتی ہے، جس کی وجہ سے وہ قرب کے مقامات میں ترقی کرتا رہتا ہے، نیز وہ نفسانی احساسات اور فکری مغالطے جس میں عام طور پر افراد معاشرہ بتلا ہوتے ہیں، اللہ کا طالب ان سارے احساسات سے بڑی حد تک بلند ہونے لگتا ہے۔
قلبی ذکر کے فوائد و ثمرات کے موضوع پر ہم نے ان حواشی میں متعدد مقامات پر گفتگو کی ہے، مزید تفصیل وہاں دیکھی جائے۔

من شر الوسواس العنایس۔ (سورۃ الناس، آیت نمبر ۲)

(پناہ مانگتا ہوں) (وسوہ ڈالنے والے پچھے ہٹ جانے والے کے شر سے۔)

قلبی ذکر کے وقت شیطان کا بھاگ جانا

حدیث میں ہے کہ (شیطان) غفلت کے وقت ہی وسوسہ ڈالتا ہے، جب کہ قلبی ذکر کے وقت وہ بھاگ جاتا ہے، اس سے معلوم ہوا کہ غفلت کا علاج ذکر سے ہوتا ہے۔

ترجمہ:

حکیم الامت نے اس حاشیہ میں قلبی ذکر جسے (اصطلاح میں مراقبہ کہتے ہیں) اس کی اہمیت واضح فرمادی ہے، قلبی ذکر انگوئے شیطانی اور انگوئے نفسانی سے بچاؤ کا سب سے بڑا ہتھیار ہے اور جملہ مصائب اور ناپاکیزہ احساس کا حل بھی، اس لئے کہ قلبی ذکر کے ذریعہ جب فرد کا اللہ سے تعلق قائم ہوتا ہے تو نہ صرف یہ کہ شیطان بھاگ جاتا ہے، بلکہ نفسی قوت بھی مض محل ہونا شروع ہوجاتی ہے، حقیقت یہ ہے کہ قلبی ذکر کے اتنے فوائد و ثمرات ہیں کہ افراد معاشرہ کو اگر شد بد ہوجائے تو وہ سارے کاموں اور ساری مصروفیات کو اوپر نیچ کر کے، اس ذکر پر ٹوٹ پڑیں۔

ایک بزرگ جس نے قلبی ذکر پر بیس سال تک مجاہدے کئے، اس نے اپنی ایک کتاب میں لکھا ہے کہ نفس کی مثال اس غار کی سی ہے، جس میں نفس و شیطان رہتے ہوں، اور ادو و طائف کی مثال غار کے دروازے پر زور سے لامبیاں برسانے کے مترادف ہے، ان لامبیوں کی آواز سے غار میں موجود نفس اور شیطان میں کوئی زیادہ بالچل یا تہلکہ بچ جائے، دشوار بات ہے، (یہاں اور ادو و طائف کی کم، اہمیت کا تاثر پیدا ہونا صحیح نہ ہوگا، بلکہ مقصود صرف اللہ کے اسم ذات کے قلبی

ذکر کی اہمیت کو اجاگر کرنا ہے) قلبی ذکر اتنا طاقتور ہے کہ اس کے کرنے سے گویا آپ نے غار کے اندر گرم ترین پانی کا فوارہ چھوڑ دیا، جس سے وہ راہ فرار اختیار کرنے پر مجبور ہوجاتے ہیں، قلبی ذکر کی یہ ایسی مسلمہ اہمیت ہے، جو ہر اس فرد پر واضح ہوجاتی ہے جو یہ ذکر کرتا ہے، اس لئے ایک حدیث شریف میں قلبی ذکر کو جہری ذکر سے ستر گناہ افضل قرار دیا گیا ہے۔

قلبی ذکر شروع میں اگرچہ دشوار ہوتا ہے کہ نفس و شیطان سے ایک طرح کی معركہ آرائی شروع ہوجاتی ہے اور وسوے بھی آنے لگتے ہیں، لیکن نفس اور شیطان کو راہ فرار اختیار کرنے کا راستہ بھی یہی ہے، قلبی ذکر کے نفس اور شیطان سے معركہ آرائی کے آرائی کے سلسلہ میں فیصلہ کن کردار کا راز یہ ہے کہ اس میں ساری ڈھنی اور قلبی تو انیاں اللہ کے انوار حسن کے اخذ میں صرف ہوتی ہیں، اس ارتکاز قوت کی وجہ سے جہاں فرد کی شخصیت میں اللہ کے انوار کی شعائیں بکھر نے لگتی ہیں، وہاں شخصیت اللہ کے انوار حسن سے بھی فیضیاب ہونے لگتی ہے، جس کی وجہ سے دل میں مادی حسن کی کش باقی نہیں رہتی، لیکن ذکر کا یہ فائدہ مستقل مزاجی سے ذکر کرتے رہنے کے نتیجہ میں ہی حاصل ہوتا ہے۔

اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نبوت سے پہلے غار حرا میں اللہ کے اسم ذات کا قلبی ذکر کرتے تھے، اس لئے قلبی ذکر کے بارے میں مغالطہ پیدا کرنے کی کوششیں اللہ کی معرفت سے نا آشنا کا نتیجہ ہیں۔

قلبی ذکر ویسے تو ہر دور میں بندہ مؤمن کے لئے ناگزیر رہا ہے، لیکن موجودہ دور میں جب کہ مادی حسن اور دنیا کی روقن اور زیب وزیست کا سامان خوبصورتی کے ساتھ ظاہر ہو کر عربیاں ہو کر، لگ بھگ ہر فرد کو مسحور کرنے کا موجب بن چکا ہے، اس دور میں قلبی ذکر کے بغیر فرد و افراد، جتنے بھی مسائل و مصائب اور ان کی شدت احساس کا شکار ہوں، وہ کم ہے، اس دور میں قلبی ذکر کے بغیر فرد کے ڈھنی توازن کا قائم رہنا اور اعصاب و نفسیات کے تناو سے بچنا امر محال ہے۔

قلبی ذکر کوئی علمی اور استدلائی چیز نہیں ہے کہ الفاظ میں اس کی حقیقت بیاں ہو سکے، بلکہ یہ تو خالص مشاہداتی چیز ہے، جو عملاً کر کے اس کے فوائد و ثمرات سے فیضیاب ہوا جاسکتا ہے اور زندگی کو جنت کے منظر میں تبدیل کیا جاسکتا ہے، یہ سعادت عظیٰ خوش نصیب افراد ہی کو حاصل ہوتی ہے، ورنہ بڑے بڑے صاحبان علم اس کے جواز و عدم جواز اور قیل و قال کا شکار ہو کر، زندگی

بھر اس سعادت سے محروم رہ جاتے ہیں، اس لئے کہ شیطان ذکر سے غفلت کے وار سے دل سے ذکر کی اہمیت کو مجرح کرچکا ہے جس کی وجہ سے علم سے نور و نورانیت سلب ہو جاتی ہے، یہ ذکر سے غفلت کا لازمی نتیجہ ہے، حالانکہ علم کو تو ہر اعتبار سے باعث خیر و برکت اور رجوع الی اللہ کا ذریعہ ہونا چاہیے، قلمی ذکر یعنی مراقبہ میں فرد مادی حسوس اور ظاہری دنیا سے کیسو ہو کر، باطن میں ڈوب جاتا ہے، جس سے رفتہ رفتہ روح کی لاطافتیں نفس کی کشافتیں پر غالب آنا شروع ہو جاتی ہیں، نفس اور شیطان کی جملہ شرارتیں سے بچاؤ کی صورت بھی پیدا ہو جاتی ہے اور فرد کا فطرت سلیمانیہ سے رشتہ منسلک ہونے لگتا ہے، چنانچہ فرد کے باطن پر معرفت کے علوم کا القا ہونے لگتا ہے، یہ علوم ایسے ہیں، جو قرآن و سنت میں موجود نور سے مطابقت رکھتے ہیں، قرآن و سنت میں موجود نور تک رسائی کی راہ میں اصل رکاوٹ نفسی توقیتیں ہوتی ہیں، اللہ کے قلمی ذکر یعنی مراقبہ سے اندر میں غوطہ زندگی کے ذریعے نفسی قوتیں کی پامالی ہونا شروع ہو جاتی ہے، یہ پامالی جب آخری مرحلہ پر پہنچ جاتی ہے تو اندر سے علوم کا چشمہ پھوٹ نکلتا ہے، جسے حدیث میں "استغث قلبک" فرمایا گیا ہے، یعنی ہر معاملہ میں اندر کے مفتی سے پوچھا کرو۔

مذکورہ حاشیہ میں غفلت کا علاج ذکر بتایا گیا ہے، اس اعتبار سے جائزہ لیا جائے تو معلوم ہو گا کہ ذکر اور ہمارے درمیان اتنے جوابات پیدا ہو چکے ہیں کہ ہمارے پاس دنیا کے ہر کام کے لئے وقت موجود ہے، جب کہ ذکر کے لئے وقت موجود نہیں، اور اس کے لئے سو بہانے تراشے جاتے ہیں، یہ دراصل مادی دنیا میں محییت کا نتیجہ بلکہ اس کی سزا ہوتی ہے، محبوب حقیقی کو بھلا دینے اور اس کے ذکر کو اہمیت نہ دینے کی بحقیقی بھی سزا ملے، وہ کم ہے۔

ذکر سے غفلت اتنی بڑی مصیبت ہے کہ وہ اپنے ساتھ وسوسوں اور مادی زندگی کے مستقبل کو بہتر بنانے کے خیالات کا طوفان لاتی ہے، اس لئے ذکر سے غفلت کو معمولی ہرگز نہ سمجھنا چاہیے، جب تک ذکر کی مشتویں سے متوجہ الی اللہ ہونے کا ملکہ رائخ نہ ہو، اس وقت تک وسوسوں اور مادی نویت کے خیالات کے ہجوم سے بچنے کی صورت کا پیدا ہونا امر محال ہے، ذکر سارے تلقرات سے بچاؤ اور دل اور ذہن پر پڑنے والے ہر قسم کے بوجھ کو ہلکا کرنے کا مؤثر ترین نسخہ ہے، ذکر سے غفلت شیطان کا سب سے بڑا وار ہے، جس کے ذریعہ وہ فرد و افراد کو مادیت کی دلدل میں بیٹلا کرنے کا موجب بن جاتا ہے، ذکر سے غفلت کی بھی سزا کوئی کم سزا نہیں ہے کہ فرد حص وہوس کے عذاب میں بیٹلا ہو جاتا ہے اور چھوٹے سے چھوٹے معاملہ پر

آگ بگولہ ہو جاتا ہے، مزاج کے خلاف ہونے والے واقعات پر شدید ہنی خلفشار کا شکار ہو جاتا ہے اور اپنے اس مشتعل، غیر معتدل اور مريضانہ مزاج کی وجہ سے وہ اپنے اہل خانہ اور دوست و احباب کے لئے وباں بن جاتا ہے۔

ذکر سے غفلت کے سلسلہ میں اصل رکاوٹ دنیا کے اپنے بھرپور حصہ سے دستبردار نہ ہونا اور دنیادار دوستوں کی صحبت کے ماحول میں رہنا ہے اور یہ دونوں چیزیں ایسی ہیں جس سے فرد ہمہت جو صدھ کے مظاہرے سے بچ سکتا ہے اور ذکر کی دنیا میں آ کر، اس کے فوائد و ثمرات سمیٹ سکتا ہے، اس طرح وہ سعادت دارین کی راہ پر گامزن ہو سکتا ہے، دوسری صورت میں دونوں جہانوں کی سعادت سے محروم ہی محرومی ہے، خود احتسابی سے کام لینے کی ضرورت ہے، ساٹھ ستر سال کی عمر کا دھوکہ ایسا ہے، جو فرد و افراد میں یہ مغالطہ پیدا کرتا ہے کہ ابھی تو بہت وقت ہے، اپنے وقت پر ذکر بھی کر لیں گے، یہ مغالطہ فرد کو مادی دنیا میں اتنا مستغرق کر دیتا ہے کہ وہ عام طور اس دلدل سے زندگی بھر نکلنے نہیں پاتا۔

اس مغالطہ کا دوسرا اہم پہلو یہ ہے کہ جس زندگی کو ہم ساٹھ ستر سال کی زندگی سمجھ رہے ہیں، یہ اصل میں ساٹھ ستر سال نہیں، بلکہ ساٹھ ستر لمحے ہوتے ہیں، جو افراد، زندگی کے ساٹھ ستر سال گزار کر قبر کے کنارے پر کھڑے ہیں، ان سے پوچھکر دیکھا جائے تو وہ یہی کہیں گے کہ زندگی کی یہ کل عمر اس طرح گزر گئی کہ پچھے مڑکر دیکھتے ہیں تو یہ کل زندگی ساٹھ ستر لمحات ہی نظر آتے ہیں، قرآن تو یہ کہتا ہے کہ دنیا کی یہ ساری زندگی اور قیامت تک کا دور یہ آنکھ جھپکنے کے برابر ہے، بلکہ اس سے بھی زیادہ قریب (وما امر الساعۃ الا کلمح البصر او هو اقرب) اتنی ناپاکدار زندگی کو اللہ کے ذکر سے غفلت و دوری میں صرف کرنا سخت خسارے کا سودہ ہے، یہ اغواۓ شیطانی اور اغواۓ نفس کی سب سے بُری صورت ہے۔

طاقوتِ منفی جذبات و احساسات اور طاقتوں میلانات و رجحانات کا مرکز یہ لاشعور یعنی باطن ہی ہے۔ نفسانی و شیطانی قوتون اور رحمانی قوتون کے درمیان گلرواؤ کا عمل تخلیقی یعنی پیدائش نویست کا ہے، فرد کی بچپن سے جس ماحول میں نشوونما ہوتی ہے، وہی ماحول لاشعور میں موجود ان احساسات و میلانات و رجحانات کی فروغ پذیری اور غلبہ کا ذریعہ بتتا ہے۔ چونکہ عام طور پر فرد کو بچپن سے نفسانی جذبات کے مظاہرہ و مناظر اور نفسانیت سے عبارت ماحول ملتا ہے، اس لئے فرد کے لاشعور میں شروع سے مادی جذبات و احساسات کی فروغ پذیری اور ان احساسات کے محلتے رہنے کے عمل کا غلبہ ہونے لگتا ہے، مبھی جذبات آگے چل کر، فرد کی شخصیت کو حاصلہ نہ کارروائیوں، اپنی فویت کے لئے کاوشوں، جنسی جذبات کے بے لاگ مظاہرہ اور دوسروں کی تحریر و غیرہ کی راہ پر گامزن کرتی ہیں۔ اس طرح یہ طاقتوں میں احساسات اور منفی نویست کی سرگرمیاں لاشعور میں ایسا تہلکہ برپا کر دیتی ہیں، جس سے شعور، غیر معمولی تناوا اور حالتِ دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور فرد و افرادِ مرض ہو جاتے ہیں۔

مسلم نفسیات کا کہنا ہے کہ اگر فرد و افراد کو بچپن سے لاشعور میں موجود طاقتوں میلانات و رجحانات کے فروغ پذیری کا موقعہ ملتا رہے اور شخصیت کی تربیت اور تغیر میں ان مثبت میلانات سے کام لے کر، ان کو طاقتوں بنا لایا جائے تو لاشعور یعنی باطن کی دنیا ایسی روشن ہو جاتی ہے، جس سے نہ صرف باطن میں موجود منفی قوتون پر غلبہ پا کر، شخصیت کے توازن کو قائم برقرار رکھا جاسکتا ہے، بلکہ اس سے فرد و افرادِ روشن کردار کے حامل بھی بن جاتے ہیں۔ ایسا روشن کردار، جس سے انسانی معашہ پاکیزگی سے عبارت بن جاتا ہے۔ اس طرح معاشہ میں نفسیاتی مریضوں کی پیدائش و نشوونما کا عمل از خود رک جاتا ہے۔

لاشعور یعنی باطن میں موجود پاکیزہ محبت کے جذبات (جو انسان کو دوسری مغلوق سے ممتاز ہاتے ہیں) انہیں نہ سمجھنے کا نتیجہ ہے کہ جدید نفسیات غلط رخ پر چلی گئی ہے، نفسیاتی ماہروں کی اس غلط تحقیق نے ہی تعلیمی و تربیتی اداروں اور میڈیا کے ذریعہ انسانی شخصیت کی صحیح نویست اور اس کے حقیقی تقاضوں کو سمجھنے اور اس کی تسلیکین کی راہ میں غیر معمولی رکاوٹیں پیدا کر دی ہیں۔ اس طرح انسانی معاشہ نفسیاتی مریضوں کے معاشہ میں تبدیل ہو گیا ہے۔

مسلم نفسیات کے ماہروں کا کہنا ہے کہ انسان کی تخلیق کچھ اس طرح واقع ہوئی ہے کہ اس میں محبوب حقیقی سے محبت کے لازوال جذبات کو بھر دیا گیا ہے۔ انسان کے دوسرے سارے

ڈپریشن کا بڑھتا ہوا مرض

علاج و تدابیر

ڈپریشن اور بڑھتے ہوئے ذہنی دباؤ کے موضوع پر ”بیداری“ میں شائع ہونے والے مختلف مضامین یہاں کجا دیئے جا رہے ہیں۔

اگرچہ ان مضامین کے مواد میں تکرار محسوس ہوگا، تاہم چونکہ بڑھتا ہوا ذہنی دباؤ جدید انسان کا سب سے بڑا اور پچیدہ مسئلہ ہے، اس لئے اس موضوع پر تفصیلی گفتگو ضروری تھی، تاکہ اس بیماری سے بچاؤ کے لئے صحیح خطوط پر سوچ کا عمل شروع ہو سکے۔

دورِ جدید میں دوسری بیماریوں کے ساتھ ساتھ ڈپریشن کی بیماری غیر معمولی طور پر بڑھ گئی ہے اور عالمگیر صورت اختیار کر چکی ہے۔ دنیا کا کوئی کونہ، کوئی گوشہ اور کوئی گاؤں اور شہر کا کوئی محلہ ایسا نہیں ہے، جہاں ڈپریشن کا مرض عمومی صورت اختیار نہ کر چکا ہو۔ چونکہ جدید نفسیات کے فلسفہ زندگی کی نمایاں خالص مادی نویست کی ہیں، اس لئے وہ انسانی شخصیت کی گہرائیوں میں موجود حقیقی جذبات و احساسات اور اس کی اصلیت و نویست کو سمجھکر، اس کے علاج کی صحیح فکر کرنے کی بجائے مادی نویست کے طور طریقوں اور حکمت عملی سے ڈپریشن کا علاج کرنے کی راہ پر گامزن ہے۔ مسلم معاشہ میں صدیوں سے لوگوں کی ذہنی تربیت اس طرح ہوتی ہے کہ اول تو یہ بیماری ایک خاص حد سے آگے نہیں بڑھتی تھی، اگر بڑھتی بھی تھی تو اس کے علاج کی آسانی سے صورت بیمارا ہو جاتی تھی، ذیل میں ڈپریشن کے سلسلہ میں مسلم نفسیات کا موقف پیش کیا جا رہا ہے۔

مسلم نفسیات، جس کی تاریخ چودہ سو سال پر محیط ہے، اس کا کہنا ہے کہ انسانی شخصیت و طاقتوں رجحانات و میلانات سے عبارت ہے۔ انسانی شخصیت کو بنانے، بگاڑنے اور اس کے مزاج کو متوازن و غیر متوازن بنانے میں ان دونوں طاقتوں میلانات کا فیصلہ کن کردار ہے۔ ان دونوں کو نفسانی و رحمانی قوتون سے عبارت کیا جاتا ہے، جو لاشعور یعنی باطن کی گہرائیوں میں موجود ہیں۔

جذبات اسی ایک جذبہ کے تابع کر دیئے گئے ہیں۔ اگر پاکیزہ محبت کے جذبات کی تشفیٰ تو سکین کا اہتمام کیا گیا اور ان جذبات کو نشوونما دے کر ارتقا کے آخری مقام تک پہنچایا گیا تو گویا انسان کے سارے جذبات کی تسلیم کی صورت پیدا ہو گئی۔ اس کے بعد لاشعور سے منفی جذبات و احساسات یا اس کی پرانی یادیں اٹھکر فرد کے شعور کو تہبہ والا کریں، یہ ممکن ہی نہیں، اس لئے کہ جب لاشعور یعنی باطن درندوں سے خالی ہو گیا، وہ پاک و صاف اور مہنبد ہو گیا تو اس کی طرف سے پیدا شدہ دباؤ کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اس طرح لاشعور یعنی باطن کے تہذیب کے عمل سے بڑھتے ہوئے ڈپریشن کے مرض سے ازخودنجات کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔

اسوس ہے کہ انسانی لاشعور کی صحیح نوعیت کو نہ سمجھنے والوں کا تعلیم تربیت اور میدیا پر اتنا غلبہ ہو گیا ہے کہ مسلم نفیات کے ماہروں کے اس نقطہ نگاہ کو میدیا سے شرح و بسط سے پیش کرنے کی صورتیں ہی مددود ہو گئی ہیں، اسی کی یہ سزا ہے، جو انسانیت بھگت رہی ہے کہ بڑھتی ہوئی نفیاتی بیماریوں سے بچاؤ اور اس کے علاج کی صورتیں ناپید ہو گئی ہیں۔ اور انسانی نفیات میں پیدا کردہ ایک آگ ہے، جس میں آج انسانیت جل رہی ہے۔

مسلم نفیات میں ڈپریشن کے بڑے سے بڑے مریضوں کا ایسا تسلی بخش انتظام موجود ہے کہ جدید نفیات کے ماہروں کے ہاں اس کا تصور بھی دشوار ہے۔ مسلم نفیات میں ڈپریشن کے مریض کو کہا جاتا ہے کہ وہ مسلم ماہر نفیات (جسے روحانی استاد اور مرتب کہا جاتا ہے) اس کی صحبت میں مسلسل آتا رہے، روزانہ نہیں تو کم از کم ہفتہ میں ایک بار ضرور آتا رہے، اور اپنے آپ کو مریض سمجھ کر آتا رہے اور اپنی شخصیت کو کمل طور پر روحانی استاد کے حوالے کر دے، صحبت کے اس عمل سے روحانی استاد کے لاشعور یعنی باطن سے طاقتو رشت شعائیں اٹھکر، مریض کے لاشعور کو بدل کر، اسے ثابت بنانے اور اس کے شعور اور اس کے رغ کو بدلنے میں کردار ادا کرتی رہیں گی۔ اس کے ساتھ ساتھ مریض کو اس ذات کا ذکر بھی دیا جاتا ہے، اس ذکر کے اہتمام سے اس کے قلب میں لا زوال ہستی کے انوار حسن کا ورود ہونے لگتا ہے، جس سے لاشعور میں موجود منفی قوتوں کے خلاف جنگ کا عمل شروع ہونے لگتا ہے۔

صحبت اور ذکر کے عمل سے ڈپریشن میں محسوس شدہ کمی آنا شروع ہو جاتی ہے اور نئی زندگی کا احساس مریض کو خوشیوں سے روشنار کرنے لگتا ہے۔

مسلم نفیات کے ماہروں یعنی روحانی استادوں کا کہنا ہے کہ پاکیزہ صحبت اور ذکر کے عمل

میں اصل نیت تہذیب نفس اور محظوظ حقیقی کی رضا مندی کی ہوئی چاہئے، فرد اس نیت سے صحبت اختیار کرے گا تو اسے حیات طیبہ یعنی، پاکیزہ زندگی اور لذیذ ترین زندگی کی نعمت عظمی حاصل ہو گی، اور آج انسانیت کا جو جو ہر رخصت ہو گیا ہے، اس جو ہر سے بہرہ وری کی صورت پیدا ہو گی۔

آج مغرب کے مادہ پرست انسان کی مادی نوعیت کی زندگی اور اس کے رنگ ڈھنگ اور طور و اطوار کو، بکھر مسلم معاشرہ بھی اسی مادی زندگی کی نقایت کی راہ پر گامزد ہے۔ اس خالص مادی زندگی کے لازمی متناج چو دہاں ظاہر ہو چکے ہیں، وہ مادی چیزوں پر فدا ہونا، حص و ہوس کے نہ ختم ہونے والے جذبات کا ہونا، بے لگ جنسی جذبات کا اشتغال، مروت و فاداری کے پاکیزہ جذبات کے خاتمه جیسی چیزیں ہیں۔ ڈپریشن دراصل ان پاکیزہ جذبات و احساسات کے خاتمه کے ذیلی متناج ہیں۔ خالص مادی نوعیت کا کردار اور زندگی میں مادی نوعیت کی رونق اپنے ساتھ ڈپریشن لاتی ہے۔

مسلم نفیات کے ماہروں کی نظر میں ڈپریشن جیسی بیماریوں سے بچاؤ کی واحد صورت یہی ہے کہ ہم علمائے ربانی کی صحبت اور ذکر کے ذریعہ لاشعور یعنی باطن کو صحمندر رخ دیں اور اس کی صحمندر خطوط پر تربیت کا اہتمام کریں۔ اس سے جہاں ہمیں ذہنی دباؤ جیسے جملہ بحرانوں سے نکلنے میں مدد ملے گی، وہاں اپنی پاکیزہ اقدار اور پاکیزہ تہذیب پر عمل پیرا ہونے کی صورت بھی پیدا ہو گی۔

مسلم ماہرین یعنی علمائے ربانیوں کا کہنا ہے کہ ذکر فکر اور مصالحہ اطاعت کے ذریعہ اللہ سے محبت کے جذبات سے محرومی کے نتیجہ میں فرد و افراد کو جو سزا ملتی ہے، وہ ناقابل برداشت اذیت اور بہت المناک ہوتی ہے۔

اس سزا کی نوعیت کچھ اس طرح ہوتی ہے۔

شخصیت میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہوتا ہے۔ اور احساسات کی دنیا بہت نازک ہو جاتی ہے۔ معمولی مادی نقصان اور معاشرتی نوعیت کے معمولی واقعہ معاملہ کے خلاف مزاج ہونے سے دل کا نظام درہم ہونے لگتا ہے۔

خواعتاً مادی کا بحران واقع ہو جاتا ہے اور زندگی کے معاملات میں فرد، صحیح سمت میں ثابت فیصلہ کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتا ہے۔

دل، ذہن اور نفیات میں چند روزہ زندگی کے مستقبل کے سلسلہ میں خوف وہ راس اور

بے لیقی کی فضا پیدا ہونے لگتی ہے۔ اسی خوف وہوس سے ڈپریشن پیدا ہوتا اور فروغ پذیر ہوتا ہے۔

فرد پر اپنی بڑائی اور دوسروں کی تختیر کے خیالات غالب رہنے لگتے ہیں۔ اشتعال، چڑچڑا پن، بچھلاہٹ اور عدم برداشت کارویہ مزاج کا حصہ ہونے لگتا ہے۔ مادی حسن پر فدائیت کارنگ غالب ہونے لگتا ہے۔

دل حسین تصویروں اور مادی نوعیت کی حسین چیزوں میں اکٹتا اور الجھا رہتا ہے۔ آخرت کی بہتری کے فکر کی بجائے دنیا کی فکر مسلط ہو جاتی ہے۔

عزیز وقارب اور افراد سے معاملات اور رویوں میں توازن اور سلیقہ کے بجائے اشتعال، جذباتیت اور عدم توازن کے میلانات کا غلبہ ہونے لگتا ہے۔

معمولی سے معمولی مادی نقصان اور مزاج کے خلاف رویوں سے قلب پر قیامت سے پہلے قیامت کا منظر قائم ہونے لگتا ہے۔ تفکرات و موسات گھیرے رہتے ہیں اور ان سے چھکارے کی ساری راہیں مسدود ہو جاتی ہے۔

اسلامی تعلیمات پر عمل پیرا ہونا اتنا دشوار ہوتا ہے، جیسے ہمایہ پہاڑ طے کرنا ہو۔ حیوانی وجہی جذبات کے زیر اثر نہ چاہتے ہوئے بھی حیوانی وجہی رویوں اور مظاہرہ کا صدور ہونے لگتا ہے۔

قربت کے رشتوں کا نفس بحروف ہونے لگتا ہے۔

فرد و افراد، ذہنی طور پر مفلون، قابلِ رحم اور آدھے مجنوں کی حالت تک پہنچنے لگتے ہیں۔ مذہب کے نام پر تعصبات، گروہ بندگی اور دوسرے مذہبی گروہوں کے خلاف مارا ماری کی حالت طاری ہونے لگتی ہے اور جو قوتیں نفس اور مادیت کے خلاف جہاد میں صرف ہونی چاہئے، وہ تو تین اپنے خالف مذہبی گروہوں کو کمزور کرنے میں صرف ہونے لگتی ہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔ کتنی بڑی سزا ہے، جو اللہ سے محبت سے محرومی کے نتیجہ میں ملتی ہے۔ بیدار ہونے اور سنبھلنے کی سخت ضرورت ہے۔ ورنہ حالت ڈپریشن کے غلبے کے ساتھ ساتھ دنیا و آخوت دونوں کے خسارہ سے دوچار ہونا پڑے گا۔

حقیقت یہ ہے کہ کامیابی کے سارے راستے لاشعور یعنی باطن کو مہذب اور منور بنانے

سے ہی گزرتے ہیں۔ اسی سے نفس کی بے لاگ قوتیں تاریخ ہوتی ہیں۔ اسلامی شریعت پر عمل پیرا ہونا آسان ہوجاتا ہے، بلکہ لذت کا مسئلہ بن جاتا ہے، مادی حسن پر فریقی سے بچاؤ اور مادی مفادات سے بلندی کی صورت پیدا ہوتی ہے، انسانیت کے سلیقہ سے بہرہ وری ہوتی ہے۔ توحید کے عقیدہ پر رسوخ کا ملکہ حاصل ہوتا ہے۔ اور ہر طرح کے ذائقے دباؤ سے بچاؤ کی صورت پیدا ہوتی ہے، لاشعور یعنی باطن کو مہذب بنانے کے سارے راستے ذکر و فکر کے ذریعہ محبوب حقیقی سے محبت کے جذبات کو فروغ دے کر، انہیں ارتقائی صورت دینے سے وابستہ ہیں۔ اور ذکر و فکر کے مزاجی سانچے کی تعمیر کا کام اہل اللہ کی صحبت کے ذریعہ ہی سراجماں ہوتا ہے۔ یہی امت کا تسلسل ہے، اب تک مسلم امت اگر اپنے تہذیبی تسلسل کو قائم رکھنے میں کامیاب ہوئی ہے تو وہ قرآن و سنت کی موجودگی کے ساتھ ساتھ دنیا سے بے نیاز اور شریعت پر گامزن اہل اللہ کی صحبت ہی کا شمرہ ہے۔ اس وقت ہم اگر اپنی نسلوں کو دینی، اخلاقی اور تہذیبی اعتبار سے سنبھالنے میں ناکام ہیں اور انہیں عالمگیر مادیت پرستی کی طوفانی لہروں کے زیر اثر ڈپریشن کے نذر ہونے سے بچانے میں ناکام ہیں تو اس کا بنیادی سبب اللہ کی محبت کے راز دانوں یعنی اہل اللہ سے دوری، بلکہ انہیں غیراہم اور حقیر بسمجھنے کی روشنی ہی ہے۔

اس سارے تجزیہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ڈپریشن ایک جزوی نتیجہ ہے، لاشعور کی مادی قوتوں پر فریقی، مادی زندگی کو درپیش خطرات اور نفس پرستی کے بتوں کی پرستش کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی تاریکی و ظلمات کا۔ بد قسمتی سے لاشعور کی مادی قوتوں کے ساتھ ساتھ مادہ پرستی کی عالمی قوتوں نے میڈیا، روزگار کے جملہ ذرائع وسائل پر قبضے اور ذہن سازی کے سارے ذرائع پر تسلط کی وجہ سے لاشعور کی قوتوں میں شدید اشتعال پیدا کر کے صورت حال کو سنگین سے سنگین تر کر دیا ہے۔

المیہ یہ ہے کہ تہذیب جدید اور اس کے علمبرداروں نے میڈیا کے تیز ذرائع اور مادی زندگی کے مظاہر و مناظر کے ذریعہ لاشعور کی قوتوں کو مشتعل کر کے افراد کی زندگی میں سریت شدہ زہر کے ازالہ کا جو طریقہ اختیار کیا ہے، وہ خالص مادی نوعیت کا ہے۔ یعنی مادی نوعیت کی مشقوں کے ذریعہ لاشعور کے جذبات میں پیدا شدہ تلاطم کو کنٹرول کرنے کی کوشش کرنا، اس کوشش کی مثال ایسی ہے، جیسے شیر کو مشتعل کرنے کے بعد معمولی ہتھیار یا لکڑی کے ذریعہ اس کے خونخوار جملہ سے بچنے کی سعی کرنا۔

۲۔ ذہنی دباؤ اور بے یقینی سے بچاؤ کی یقینی صورت

جب دل و روح بے چین ہوتے ہیں تو خطرات، وسوسے، خدشات، بے یقینی اور اپنے معاشر مستقبل کے خطرات لاحق ہونے لگتے ہیں۔

ان خطرات کی دوری کی صورت ایک ہی ہے، وہ ذکر و فکر کے ذریعہ دل و روح کو محظوظ یقینی کے انوار حسن کی خواہ دیتے رہنا اور اخلاص اور پوری توجہ سے اس کی اطاعت بجالانا ہے، خطرات، بے یقینی اور وسوسوں سے بچنے کی اس کے علاوہ کوئی صورت نہیں ہے۔

صوفیاء، جو نفسی قوتوں کا ہمالیہ پہاڑ طے کر چکے ہوتے ہیں اور جو نفسی یہاریوں کے حکماء ہیں۔ خطرات کے بارے میں ان کا تجزیہ یہی ہے۔ طالب کو ہر طرح کے خطرات و سوسوں کے بارے میں ان کے تجویز کردہ نسخہ کو استعمال کر کے تشفی کا یقین رکھنا چاہئے۔

طالب پر جس وقت بھی بے چینی اور مستقبل کے حوالے سے خطرات لاحق ہوں اور وہ سخت دباؤ کا شکار ہو، اسے حوصلہ و ہمت سے کام لے کر، ذکر و فکر کے نسخہ کو استعمال کر لینا چاہئے، ان شاء اللہ، سارے خطرات جو اس کی نفیات میں بکاڑ اور اس کے دماغ کو مفلوج کر دیتے ہیں، دور ہو جائیں گے، اس لئے کہ ذہن، نفیات اور انسانی مزاج سب دل و روح کے تابع ہیں۔ اور دل و روح، وہ جو ہری حقیقت ہیں، جو محظوظ حقیقت سے رابطہ کے لئے ہمہ وقت مضطرب رہتے ہیں۔ انہیں جب محظوظ حقیقت کے ذکر کی خواہ ملنے لگتی ہے تو ان کے اضطراب میں کمی واقع ہونے لگتی ہے۔ اور ان میں ٹھراو آجائے سے ذہن، اعصاب اور نفیات میں بھی ٹھراو اور توازن آ جاتا ہے۔ فردا فردا لاکھوں تجربے کر کے دیکھ لیں، بے یقین اور خطرات سے نجات کی صورت کا پیدا ہونا ممکن نہیں۔

اضطراب ایسی چیز ہے، جو فرد و افراد کو نفسی قوتوں کی گرفت سے آزادی دلائے محظوظ حقیقت تک پہنچانے کا ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے روح اور دل کا اضطراب اس اعتبار سے فرد کے لئے نعمت ہے۔ یہ اضطراب ہی اسے ذکر و عبادت کے ذریعہ محظوظ کی راہ پر مستقل مزاجی سے چلنے پر اکسانا ہے۔ اس لئے اس اضطراب کی قدر کرنی چاہئے، نہ کہ اسے سستی اور محظوظ سے دوری کا ذریعہ بنانا چاہئے۔

ذکر، بندہ مومن کی ایسی ناگزیر ضرورت ہے کہ اس کے بغیر اس کی زندگی کی کوئی گل درست نہیں ہو سکتی، ذکر کی مطلوبہ تعداد میں خوارک کے بغیر اسے زندگی کے بنے بنائے معاملات بگزرتے ہوئے نظر آتے ہیں، وہ جس چیز میں بھی ہاتھ ڈالے گا، اس میں خیر کے بجائے بکاڑ واقع ہو گا۔ اشتعال، چڑچڑاپن، آپے سے باہر ہو جانا، زندگی سے بے زاری کی کیفیات، ہر معاملہ کے منفی پہلو کا غالب آنا، نیکی کی راہ میں ہمت و حوصلہ کا فقدان، تکبر اور احساس کمتری و احساس برتری خودنمایی جیسی ساری چیزیں ذکر و محبت سے محرومی کا نتیجہ ہی ہوتی ہیں۔ ذکر کی بجائے مادی کوششوں اور زمانہ سازی کے ذریعہ بگزرتے ہوئے معاملات کے حل کی کوششیں یا تو عارضی ثابت ہوں گی یا پھر وہ ناکافی سے دوچار ہوں گی۔

یاد رکھنا چاہئے کہ انسان کے اندر بے تابی کی ایسی آگ رکھی گئی ہے کہ اگر ذکر و فکر اور مخلصانہ عبادت کے ذریعہ اسے بچاتے رہنے کی راہ اختیار نہ کی گئی تو فرد و افراد کا دل اس آگ میں جلتا رہے گا، جس کے نتیجہ میں زندگی عذاب بن جائے گی۔ اگر یہ کہا جائے تو بے جانہ ہو گا کہ ذکر و فکر اور مخلصانہ عبادت سے محرومی کے نتیجہ میں فرد کی حیثیت اس شخص کی سی ہو جاتی ہے، جو آگ کی شدید پیش اور جلن کا شکار ہو جائے، وہ سرپا دکھ، غم اور اذیت سے سرشار ہو جاتا ہے۔

اے غافل انسان، جس ہستی نے تجھے وجود بخشنا ہے، جس نے تجھے روزی عطا کی ہوئی ہے تو چوبیں گھنٹوں میں دل کی گھرائیوں سے اس کے ذکر کے لئے ایک گھنٹہ بھی نہیں رکال سکتا اور اس کے لئے مختلف بہانے بنتا ہے، یہ بہانے مادی مصروفیات کے سلسلہ میں کہاں چلے جاتے ہیں یعنی دنیا بھر کے کاموں اور مصروفیات کے لئے وقت حاصل ہے، اگر وقت نہیں ہے تو محظوظ کے ساتھ مصروفیت کے لئے وقت نہیں، اس سے بڑھکر محظوظ حقیقت (جو اس کی سب سے بڑھکر محسن ہستی ہے) اس کی بے تدری اور کیا ہو سکتی ہے۔ حالانکہ اسباب کی ہستی وہی ذات ہے، اس ذات سے ذکر و فکر کے ذریعہ تعلقات کے نتیجہ میں وہ اسباب کو خود ہی سازگار بنالیتی ہے، یہ وہ اہم بات ہے جو انگوئے شیطانی کے نتیجہ میں سلب کر لی جاتی ہے۔

یاد رکھیں، ذکر سے محرومی اپنے ساتھ سینکڑوں مسائل و مصائب لاتی ہے، جس میں ہمت و حوصلہ کا فقدان، غفتہ و کاہلی کا غلبہ، فکری انتشار، اللہ کی بجائے بندوں کی رضا جوئی سے مسائل کے حل کی نفیات، اپنے معاملات کے بکاڑ میں دوسروں کو مورد اڑام ٹھہرانا، ہمہ وقت دنیا کے مستقبل کی فکر کا لاحق ہونا۔ موهوم خیالات کی وجہ سے دوسروں سے شکوک و شہمات میں بیٹلا ہونا،

افراد سے کام لینے اور ان کی دل جوئی و خوش دلی کی صلاحیت سے محروم ہونا، دل اور زبان پر کھڑوں کا نہ ہونا۔ دوست احباب عزیز و قارب سے بدمانی کا ہونا، یاس کی کیفیت کا غالب ہونا، بحران سے نکلنے کے لئے مادی وسائل کو حرف آخر سمجھنا اور منی نئی مادی تدبیروں سے کام لیتے رہنے پر اکتفا کرنا وغیرہ یہ ساری چیزیں ایسی ہیں جو دل کی، ذکر سے محرومی کا نتیجہ ہیں۔ دل وروح کو جب اس کی حقیقی غذا ملنے لگتی ہے تو وہ تو انائی سے سرشار ہو جاتے ہیں، وہ یہ تو انائی سارے اعضا کو منتقل کرتے رہتے ہیں، جس سے فرد جملہ مصائب سے نجات پا کر حوصلہ وہمت سے زندگی کے مسائل سے عہدہ برآ ہونے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہو جاتا ہے اس وقت فرد کو احساس ہوتا ہے کہ میں جن مسائل و مصائب کی شدت سے دبا جا رہا تھا، وہ تو ذکر سے محرومی کے نتیجہ میں پیدا ہونے والا تاریک احساس تھا، اور احساس کی پاکیزگی کی وجہ سے سارے مسائل کی احساس شدت ختم ہو گئی اور مسائل، مسائل باقی نہ رہے۔

ذکر سے محرومی سے روشن ہی ایسی چیز ہے جو فرد کو زندگی کے دورا ہے پر کھڑا کر دیتی ہے جس سے وہ زندگی بھرنے نئے بھراؤں میں مبتلا ہوتا رہتا ہے، اور اس کے تکرات ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتے اور اس کے لئے زندگی انگاروں پر لیٹنے کے برابر ہو جاتی ہے۔
اہل اللہ، جو اللہ کی محبت کے راز دان اور اس کے ذکر کا ذخیرہ جمع کئے ہوئے ہوتے ہیں، ان کی صحبت ہی ایسی چیز ہے، جس سے فرد کو ذکر کی مسلسل یاد دہانی بھی ہوتی رہتی ہے تو ساتھ ساتھ ذکر کے لئے ہمت و حوصلہ بھی پیدا ہوتا رہتا ہے۔

۳۔ انسانی نفیسیات اور نفسیاتی بیماریوں

کے بارے میں ماہرین کے تجربہ پر تبصرہ

نفسیاتی بیماریوں کے بارے میں جدید نفیسیات کا کہنا یہ ہے کہ اس کا سبب بچپن کے احساسات و جذبات ہیں۔ بچپن میں جو غیر فطری احساسات و جذبات لاشعور میں جمع ہوتے رہتے ہیں، ان کے بروقت تدارک نہ ہونے کی وجہ سے آگے چل کر، یہ سارے احساسات نفسیاتی و جسمانی بیماریوں کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

جدید نفیسیات، تحلیل نفسی کے ذریعہ ان احساسات کے ازالہ کا طریقہ اختیار کرتی ہے۔ یعنی لاشعور میں چھپے ہوئے جذبات کو شعور کی سطح پر لانا، پھر ان منفی جذبات کو ثابت جذبات کی

صورت دینا۔

مثلاً فرد میں خوف کا احساس غالب ہے تو مریض کو گفتگو کے ذریعہ یہ باور کرایا جاتا ہے کہ خوف ایسی چیز نہیں ہے، جس سے ڈرا جائے۔ اس کا مقابلہ کرنا چاہئے یا مثلاً فرد کو اندھیرے میں بیٹھنے سے خوف لاحق ہے تو اسے آہستہ آہستہ روشنی سے روشناس کرایا جاتا ہے، اس کی ہمت افزائی کر کے، اس میں اندھیرے سے مقابلہ کی قوت پیدا کی جاتی ہے۔ اس طرح خوف کا احساس اور دباو شعور سے کم ہو جاتا ہے۔ جدید نفیسیات اس طرح کی جھوٹی چھوٹی نفسیاتی بیماریوں میں یہی کوشش کرتی ہے کہ فرد و افراد کے غیر فطری رو یہ کو کسی حد تک صحمند بنایا جائے۔

جدید نفیسیات میں منفی احساسات کو ثابت احساسات میں بدلنے کا دوسرا طریقہ بینا ٹائیز کا ہے، جس سے خیالی قوت کے ذریعہ مریض کی خیالی قوت پر اثر انداز ہو کر، اسے مرض سے نجات دلانے کی کاوش ہوتی ہے۔ لیکن بینا ٹائیز کا یہ عمل زیادہ کارگر ثابت نہیں ہو سکا ہے، اس لئے کہ اس سے وقتی طور پر مرض کے احساس میں بہتری پیدا ہو جاتی ہے، دوچار دن یا دوچار ہفتلوں کے بعد مرض نئے سرے سے پوری شدت سے جملہ آور ہونے لگتا ہے۔ سبب یہ ہے کہ مادی خیالی قوت سے وقتی طور پر شعور سے دباو تو کم ہو جاتا ہے، لیکن لاشعور میں موجود احساس کو ختم کرنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ تحت الشعور میں موجود یہجان خیز جذبات و احساسات کی بہتر اور مکمل تسلیمان کی صلاحیت مادی نوعیت کے ماہرین کے بس کی بات ہی نہیں۔ اہل اللہ کا کہنا یہ ہے کہ ساری نفسیاتی بیماریاں انسان کے لاشعور میں موجود طاقتیوں کی نوعیت کو نہ سمجھنے کی وجہ سے پیدا ہوئی ہیں۔ انسان کا لاشعور جسے لصوف کی اصطلاح میں باطن کہتے ہیں، باطن کی یہ دنیا اتنی وسیع اور لامحدود ہے کہ بڑے بڑے اہل اللہ کے علاوہ دوسروں کے لئے اس سے بڑی حد تک آشنا ہونا ممکن نہیں۔

باطن کو سمندر سے تشبیہ دی جاسکتی ہے، جہاں ایک طرف بڑے بڑے مگر مجھ بھی رہتے ہیں تو موئی و جواہر بھی موجود ہیں۔ لیکن موئیوں و جواہر تک پہنچنے کے لئے مگر مجھوں سے گزرے بغیر چارہ کا رہنیس ہوتا۔

لاشعور یعنی باطن کی گہرائیوں میں رحمانی قوتیں بھی موجود ہیں تو شیطانی قوتیں بھی۔
فَأَلْهِمَهُمَا فَجُورُهَا وَتَقْوَاهَا .

اگر انسان کی صحیح خطوط پر تعییم و تربیت کا نظام مشکل ہو تو لاشعور (جو پاکیزہ محبت اور منفی

نوعیت کی محبت دونوں قسم کے جذبات سے بھرا ہوا ہے) اس پر منفی قوتیں مغلوب ہو کر، رحمانی قوتیں غالب ہو جائیں اور فرد و افراد کے سارے جذبات و احساسات کی تسلیکیں کی بہتر صورت پیدا ہو جائے، انسانی شخصیت میں موجود ڈر، خوف، احساسِ کمتری، خود اعتمادی کا بحران، مایوسی کا غلبہ، افراد پر بے اعتمادی، احساس بے بی، احساسِ انہائی وغیرہ ان ساری بیماریوں کی جڑ بیاندیشی ہے کہ لاشعور یعنی باطن کی گہرائیوں میں پاکیزہ محبت کے جذبات کے جذبات کے اظہار اور اس کے مظاہر کی راہ میں طاقتور منفی قوتیں حائل ہو گئی ہیں اور ان پاکیزہ احساسات و جذبات کو تسلیکین کے موقع نہیں مل رہے ہیں۔

انسانی فطرت میں اپنے خالق اور محبوبِ حقیقی سے محبت کا لازوال داعیہ بڑی قوت اور جوش خروش کے ساتھ موجود ہے، انسان میں موجود خود شعور ہستی یعنی روح نے ایک بار محبوبِ حقیقی کا مشاہدہ کیا ہے۔ روح، اب اسی طرح کے مشاہدہ کے لئے مضطرب ہے۔ لیکن نفسی قوتیں جو مادہ کی پیداوار ہیں، وہ فرد و افراد کو مادیت کی طوفان خیز لہروں سے اوپر اٹھکر، فطرت کی بلندیوں کی طرف جانے کی راہ میں شدید حائل ہیں۔ یہی وہ کشمکش ہے، جو انسانی زندگی میں درپیش رہتی ہے۔ افراد کو اس کا شعور ہو یا نہ ہو، لیکن لاشعور یعنی باطن میں رحمانی اور شیطانی قوتوں دونوں کے درمیاں شدید تصادم جاری رہتا ہے۔ قرآن شریف میں ہے کہ ”یہ کافر جب سمندر میں کشیوں میں سفر کے دوران طوفانی لہروں کا شکار ہوتے ہیں تو وہ یکسو ہو کر اللہ کو پکارتے ہیں۔ اللہ انہیں نجات دیتا ہے تو باہر آ کر وہ پھر اللہ سے باغی ہو جاتے ہیں۔“

اس سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ بداعمالیوں کی وجہ سے فطرت، مسخ ہونے کے باوجود اس میں اپنے خالق اور محبوبِ حقیقی کی معرفت کے کچھ نہ کچھ اجزاء موجود رہتے ہیں اور وہ انہیں مشکل وقت میں ظاہر ہوتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ محبوبِ حقیقی سے محبت کا داعیہ و تقاضا انسانی فطرت کا سب سے طاقتور تقاضا ہے، یہ روح اور وجود کی ایسی ناگزیر ضرورت ہے کہ اس کے بغیر انسانی شخصیت نہ صرف یہ کہ ناکمل رہتی ہے، بلکہ وہ ہزارہا صدموں اور بے پناہ نفیاتی بیماریوں کی شکار ہو جاتی ہے۔ فرد میں پاکیزہ محبت کا یہ تقاضا اتنا طاقتور ہے کہ فرد، جسی جذبات کی تسلیکین کے بغیر تو زندہ رہ سکتا ہے، روؤں کے بغیر بھی چند ہفتے یا چند ماہ زندہ رہ سکتا ہے، لیکن محبوبِ حقیقی سے محبت کے اظہار کے بغیر اس کی زندگی دشوار تر ہے۔ اس کے نتیجہ میں وہ جتنے بھی نفیاتی امراض کا شکار ہو جائے، کم

ہے۔

جدید نفیاتی ماہرین کا بڑا المیہ یہ ہے کہ وہ لاشعور میں موجود محبوبِ حقیقی سے محبت کے والہانہ و بے پناہ جذبات کی قوت کے مکر ہیں اور وہ لاشعور میں موجود محبت کے پاکیزہ طاقتور جذبات و احساسات کی نوعیت کو سمجھنے اور اس کی تسلیکین کی صورت پیدا کرنے سے غافل ہیں۔ انہیں لاشعور میں موجود مخفی منفی جذبات کے طوفان نظر آتے ہیں اور مادی چیزوں کے ذریعہ ہی انہیں ان جذبات کی روک تھام کی صورت نظر آتی ہے، وہ اس سے بلند ہو کر سوچنے کے لئے تیار نہیں۔

۳۔ ذہنی دباؤ سے بچنے کی موثر صورتیں

عزیزم ڈاکٹر اسلام سعید صاحب ہمارے ملکاصل دوست ہیں۔ شریف انسن اور منکسر المزاج شخصیت ہیں، ڈاکٹر عرفان الکریم انصاریؒ کے تربیت یافتہ ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ آج کل یہ مرے پاس ذہنی اور نفیاتی نوعیت کے مریض کافی آرہے ہیں۔ ان کی حالت دیکھر دل دھکی ہو جاتا ہے، ان کے لئے آپ ایک مختصر تحریر لکھ دیں۔ ان کے ایسا پر یہ ایک مختصر مضمون لکھا ہے۔ (محمد موسیٰ پھٹو)

آج کل ڈپریشن، مایوسی، زندگی سے بیزاری، دل کے ہر چیز سے اچاٹ ہو جانے کی بیماریاں بہت زیادہ بڑھ گئی ہیں، جس کی وجہ سے لوگوں کی زندگی وباں ہو گئی ہے۔

ڈپریشن اگرچہ ظاہرِ معماشی و معاشرتی، گھروں اور غیرہ حالات کی خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے، لیکن درحقیقت اس کا بنیادی سبب احساس کی خرابی اور احساس کا بگاڑ ہوتا ہے، جب فرد کا احساس خراب ہو جائے تو اس احساس کو پاکیزہ کرنے کے لئے دوائیں کام نہیں دے سکتی، یہ احساس دراصل روح کو اس کی غذا دینے کی وجہ سے خراب ہو جاتا ہے، روح کیا ہے؟ ہم سب جانتے ہیں کہ روح اللہ کا امر ہے، یہ لطیف تریں قوت ہے، جو انسانی شخصیت اور جسم کو زندہ رکھے ہوئی ہے، روح جب جسم سے نکل جاتی ہے تو انسان لاش بن جاتا ہے، روح کی حقیقت یہ ہے کہ اس نے عالم امر میں اللہ کو دیکھا ہے، یہاں آ کر وہ روبرہی ہے، روح کی اصل غذا تو اللہ کا مشاہدہ ہی ہے، جو دنیا میں ممکن نہیں، لیکن دنیا میں اللہ کا ذکر ایسی چیز ہے جس سے روح کو اللہ کے انوار ملتے ہیں، جس سے روح کو غیر معمولی خوشی ولذت حاصل ہوتی ہے، اور روح کی لذت سے احساس میں پاکیزگی پیدا ہو جاتی ہے۔

یاد رکھیں کہ روح کی غذا اللہ کا ذکر ہی ہے، جب روح کو ذکر کی یہ غذانیہں ملتی تو روح مشتعل ہو کر، ذہن، دل اور نفیات کی طرف اپنا یہ اشتعال منتقل کرتی ہے، جس سے ذہنی دباؤ، ڈپریشن، مایوسی، گھبراہٹ، زندگی سے بیزاری اور دوسرا یہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ہر طرح کے ڈپریشن سے بچاؤ کی صورت پیدا ہو اور آپ کے مزاج اور نفیات میں اعتدال اور سیرت پاکیزہ ہو اور آپ اپنے لئے اور اپنے گھر والوں کے لئے باعث رحمت ثابت ہوں تو روزانہ صح و شام کم از کم دس پندرہ منٹ کا اللہ کے نام کا ذکر ضرور شروع کر دیں۔ اللہ کے اس نام کے ذکر کی برکت سے انشاء اللہ آپ کا آہستہ آہستہ ہر طرح کا ڈپریشن ختم ہونا شروع ہو جائے گا، ہمارے ہاں صدیوں سے ہمارے بزرگوں میں اس ذکر کی فضلا موجود رہی ہے، جس کی وجہ سے ہمارے آباء اجداد بہترین زندگی گذارنے میں کامیاب ہوئے۔ **آل یٰ نَبِيِّ اللَّهِ تِطْمَنُنَ الْقَلُوبُ** (یاد رکھو کہ اللہ کے ذکر سے ہی دلوں کو سکون حاصل ہوتا ہے)۔

ہمارے ہاں ڈپریشن کی جو بڑھتی ہوئی وبا آئی ہے، یہ مغرب سے ہی آئی ہے، مغرب نے دین و مذهب اور خدا کا انکار اور بغاوت اختیار کر کے، مادیت پرستی والی زندگی کو مقصود بنایا ہے، اس کی وجہ سے مغرب میں ذہنی دباؤ اور نفیاتی بیماریاں وبا کی طرح پھیل چکی ہیں، اس لئے ہماں ہر محلہ میں نفیاتی ڈاکٹروں کا خاص اہتمام موجود ہے، ہم نے اہل مغرب کی تقليد اختیار کر کے خدا، دین و مذهب سے دوری اختیار کی ہے، اس کی وجہ سے دل اور روح کی پیاس بہت بڑھ لئی ہے اور بے سکونی اور بے یقینی کی فضلا پیدا ہو گئی ہے، مادیت پرستی کے نتیجے میں پیدا ہونے والی ساری ذہنی، نفیاتی، اعصابی، وجہانی اور اخلاقی بیماریوں سے بچاؤ کی تین صورتیں ہیں۔

ایک یہ کہ آپ اپنا دوستی کا ماحول تبدیل کریں، یہک، صالح اور اسلامی اعتبار سے سکون دخوشی سے زندگی گذارنے والے افراد سے تعلقات بڑھائیں۔ دوسری صورت یہ ہے آپ استغفار، درود شریف اور تیرے کلمہ کا کثرت سے ذکریں، روزانہ کم از کم چار پانچ سو مرتبہ۔ تیسرا صورت اور اور سب سے بہتر صورت یہ ہے کہ آپ اللہ کے اسم ذات کا ذکر شروع کر دیں، جس کا اوپر ذکر کیا گیا ہے۔

اہل مغرب، جس نے خدا اور مذهب کو مسترد کرنے کے بعد زندگی میں بہت زیادہ دکھ، اذیتیں اور ڈپریشن کے عذاب برداشت کئے ہیں، اس مغرب کے ماہرین نفیات بڑی تحقیق کے بعد اب مادی نوعیت کے مراقبہ کی طرف آئے ہیں، وہاں مراقبہ کی یونیورسٹیاں قائم ہیں اور بڑی کمپنیوں اور کار پوریشنوں میں مادی نوعیت کے مراقبہ ہونے لگے ہیں، جس سے ذہنی دباؤ میں کی آنے لگی ہے، آپ نیٹ کام میڈیا شیشن کا حصہ کھول کر دیکھیں، اس میں اس کی تفصیل موجود ہے، لیکن مادی مراقبہ خیالی انتشار کو کم تو کر سکتا ہے۔ قلمی سکون نہیں دے سکتا، ہمارا مراقبہ اللہ کے اسم ذات کا مراقبہ ہے، جو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم غار حرام میں کرتے تھے، اسم ذات کے مراقبہ میں وہ نور، وہ حسن اور وہ توانائی موجود ہے، جو فرد اور افراد کو ساری نفیاتی، وجہانی، روحانی و اخلاقی بیماریوں سے اوپر اٹھا کر انہیں بہتر انسان بنانے کا ذریعہ بتتا ہے۔

بس ہمت و حوصلہ سے کام لینے کی ضرورت ہے، آپ کو دواوں کی کوئی ضرورت نہیں، اسم ذات کے مراقبہ سے آپ کو از خود شفایابی نصیب ہو گی، بلکہ اس سے آپ ایک نئی پاکیزہ زندگی محسوس کریں گے۔ ذکر و مراقبہ کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے سر جھکا کر، توجہ دل کی طرف ہو کے میرا دل اللہ کر رہا ہے، دل کی غذا ہی اللہ کا ذکر ہے، دل کو یہ تبانے کی ضرورت ہی نہیں ہے کہ کیا کرنا ہے، مراقبہ کی مفتی سے جب دل اپنی اصل غذا سے آشنا ہو گا تو دل اس ذکر پر ٹوٹ پڑے گا اور اس ذکر و مراقبہ سے نہ صرف جملہ نفیاتی بیماریوں سے نجات ملے گی، بلکہ فرد انسانی جو ہوں سے بھی بہرہ ور ہو گا، شروع میں خیال نہیں ہے گا، لیکن چند دنوں تک کرتے رہنے سے انشاء اللہ ذکر کے اثرات محسوس ہوں گے۔

حدیث قدسی میں فرمایا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ میں کائنات کی کسی چیز میں نہیں سا سکتا، سوائے بندہ مومن کے دل میں۔

آپ یہ ذکر شروع کر دیں، اور روزانہ صح شام دس پندرہ منٹ تک کریں، انشاء اللہ ساری ذہنی اور نفیاتی بیماریاں جیرت انگیز طور پر ختم ہو جائیں گی، اگر شروع میں خیال نہ ہے یا دوسرے آنا شروع ہو جائیں تو اس کا خیال نہ کریں، ہر صورت میں آپ مراقبہ کے لئے بیٹھ جائیں۔

ذہن میں یہ نکتہ ضرور پیش نظر رکھیں کہ اللہ کے ذکر اور مراقبہ سے ڈپریشن اور ذہنی دباؤ سے بچاؤ جیسے سارے ثمرات فوائد جو آپ کو حاصل ہو گے، وہ تو ہوں گے ہی۔ لیکن سب سے بڑا فائدہ جو آپ کو حاصل ہو گا، وہ یہ کہ آپ اللہ کی محبت کی حلاوت سے فیضیاب ہوں گے۔ اللہ

سے قربت کے مقامات طے کریں گے، اللہ کی محبت کی وجہ سے اسلامی شریعت آپ کے مزاج کا حصہ بنتی جائے گی اور آپ اس حدیث شریف کے مصدق ہوں گے کہ جو اللہ کا ہو جاتا ہے، اللہ اس کا ہو جاتا ہے۔

کتنی بڑی فتحیابی اور کامیابی ہے، جو اللہ کے (کثرت) ذکر سے آپ کو حاصل ہوگی۔ اپنے علاقہ اور محلہ میں اگر معلومات کریں گے تو آپ کو ایسے افراد ضرور مل جائیں گے، جو اللہ کے ذکر کے حلقوں سے ہٹتے ہوئے ہوں گے۔ بس ان افراد کے ذریعہ ذکر کے ان حلقوں سے وابستہ ہو جائیں، انشاء اللہ ڈپریشن کے علاج کے ساتھ ساتھ آپ کے لئے اسلامی شریعت پر عمل پیرا ہونا بھی آسان ہو جائے گا۔

باب ششم

اہل مغرب کا مادی مراقبہ

(ویکلی ٹائم کے شکریہ کے ساتھ)
(ماخوذ بیداری - جنوری ۲۰۱۲ء)

جدید علوم سے خدا اور وحی کے تصور کو خارج کرنے کے بعد جدید انسان، جس طرح اپنی ہستی اور کائنات کی اصل خالق ہستی سے دور ہو گیا ہے، اس نے انسانیت کو خود اعتمادی کے ہولناک بحران سے دوچار کر دیا ہے اور بے پناہ نفیسیاتی بیماریوں کا مریض بنا دیا ہے۔ الحاد کی بنیاد پر، علوم کی اس تشكیل کی سب سے بڑی اور سخت سزا اہل مغرب کو ہی ملی ہے کہ ان کا سماج، نفیسیاتی بیماریوں کے سماج میں تبدیل ہو گیا ہے۔ مغربی معاشروں کو خود اعتمادی اور ذہنی کشکش کے اس بحران سے نکالنے کے سلسلہ میں، مغربی سائنسدان اور نفیسیاتی ماہر سخت تلاش و تحقیق میں مصروف ہیں، اس سلسلہ میں ان کی شب و روز کی تحقیق کا جو نتیجہ ظاہر ہوا ہے، وہ یہ ہے کہ خدا کے تصور اور روح اور دل کی دنیا کو آباد کئے بغیر، مادی عقل کو جملہ خیالات سے آزاد کیا جائے تو اس سے ایسی تو انائی مل سکتی ہے، جس سے فرد و افراد بڑی حد تک ذہنی دباؤ اور خود اعتمادی کے بحران سے نکل سکتے ہیں اور ان کی ذہنی تو انائی میں غیر معمولی اضافہ بھی ہو سکتا ہے۔

جدید مراقبہ کی یہ صورت اگرچہ اہل مذاہب کے اس مراقبہ کی صورت سے کافی مختلف ہے، جس میں اندر میں ڈوب کر اللہ کے انوار کے حسن کی شعاعوں کو جذب کرنے کی کاوش ہوتی ہے اور وہی انفس کم افلات بصر و نک کا منظر پیدا ہوتا ہے، تاہم مراقبہ کی اس مادی صورت سے بھی صلاحیتیں کسی حد تک ابھرتی ہیں اور ذہنی ارتکاز میں بھی مدد ملتی ہے۔ اور دنیاوی کاموں کو سر انجام

دینے میں کسی حد تک یکسوئی پیدا ہوتی ہے۔

چونکہ مسلم دنیا میں بھی جدیدیت کے ہمہ جہتی اثرات کی وجہ سے، جدید اہل سائنس اور اہل نفیات کی تحقیق کو بنیادی اہمیت دی جاتی ہے اور ان کی تحقیق کی روشنی میں اپنے لئے لائق عمل طے کرنے کو عقولندی سمجھا جاتا ہے، اس لئے ہم یہاں مراقبہ کے سلسلہ میں اہل مغرب کی جدید تحقیق پر مبنی مضمون دے رہے ہیں۔

مغربی مراقبہ کی بنیاد کسی بھی مادی چیز، تصویر یا آواز وغیرہ پر توجہ جمانے اور دوسرے سارے خیالات کو زیر وزبر کرنے پر مرتکز ہے، مغربی مراقبہ کا ہدف دنیاوی مقاصد کے لئے ہتنی صلاحیتوں کو فروغ دے کر، کاروبار، تجارت یا ملازمت کے سلسلہ میں ذہن کو یکسوکرنا ہے، مغربی مراقبہ، مختلف خیالات کو مادی تصورات سے ہٹا کر، کسی بھی ایک مادی تصور کو جمانے کا نام ہے۔ جب کہ اسلامی مراقبہ کی بنیاد اللہ کے اسم ذات کو دل کی گہرائیوں میں سانا ہے، دل، جب اللہ کی طرف پوری قوت سے متوجہ ہوتا ہے، تو دل پر اللہ کے انوار حسن کی شعائیں گرنے لگتی ہیں، یہ شعائیں، دل، نفس اور عقل کی طرف بھی منتقل کرنے لگتا ہے، جس سے نفس کے حالات میں تغیر برپا ہونے لگتا ہے اور نفس کا بات کدھ ٹوٹنے لگتا ہے اور نفس، امارہ سے مطمئنہ کے مراحل میں داخل ہونے لگتا ہے۔

اسلامی مراقبہ کے ذریعہ فرد پر باطنی دنیا کے وسیع راز کھلنے لگتے ہیں، نفسی قوتوں کے مکر فریب کے سارے حربوں سے آشنائی ہونے لگتی ہے اور نفس کو مہذب بانے کا گھر بھی حاصل ہوتا ہے۔ یہ مراقبہ فرد و افراد میں جو صلاحیتیں پیدا کرتا ہے، ان میں اسلامی شریعت پر عمل پیدا ہونے، اخلاق حسنہ کا حامل ہونے، اللہ سے محبت کے ملکہ کے مستحکم ہونے، اللہ کے بندوں سے محبت کرنے، دل کی گہرائیوں سے دنیا کی چاہت کے نکل جانے، اللہ کی مخلوق کو اللہ کے کنبہ کی حیثیت سے دیکھنے، اللہ کے دین کے فروغ کے لئے والہانہ کردار ادا کرنے، مالداروں اور سرمایہداروں سے رشک کرنے کے بجائے، ان کی نفس پرستی کی وجہ سے انہیں حد درجہ قابلِ حرم سمجھنے، انسانیت

کے لئے درد غم کے پیدا ہونے، اللہ سے ساری انسانیت کی بھلائی کے لئے دعا میں مانگتے رہنے کی نفیات کے پختہ ہونے، چند دنوں کی حاصل شدہ زندگی اور اس کی صلاحیتوں و تو انائیوں کے ایک ایک لمحہ کو آخرت کی بہتری، اور خدمت دین میں صرف کرنے، صبر، شکر، فنا عن و زہد و توکل جیسے اوصاف سے بہرہ ور ہونے، ایمان و یقین و اخلاص کی کیفیات میں مسلسل اضافہ ہوتے رہنے، دنیا کے حوالے سے سارے ارمانوں سے خالی ہونے، کفر کی طاقتلوں سے مرعوب ہونے کی وجہے، انہیں لکارنے، فہم و فراست اور حکمت کے عطا ہونے، دنیا سے ضرورت کی حد تک استفادہ کرنے، کاروبار و معاملاتِ زندگی کو سلیقہ سے سرانجام دینے، حلال و حرام کے سلسلہ میں باطنی حشوں کے تیز ہونے، مستحق اور ضرورتمند افراد کی ضرورت پوری کرنے کے لئے فکرمندی، غرض کہ اس طرح کی دین و دنیا کی بہت ساری سعادتیں ہیں، جو اللہ کے نام یعنی اسم ذات کے قلبی ذکر کے نتیجہ میں حاصل ہوتی ہیں۔ سلف صالحین اور بزرگان دین کے واقعات کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ نے اپنے کثرت ذکر کے نور سے، انہیں ان سعادتوں سے بہرہ و فرمایا تھا۔

اسلامی مراقبہ، دراصل اسلامی تہذیب کی اصل بنیاد یعنی توحید سے ماخوذ ہے اور توحید کے تصور کو راخن کرنے اور توحید کے ملکہ کو مستحکم کرنے اور ساری زندگی اللہ کی رضا کے مطابق گذارنے کا سب سے مؤثر ترین ذریعہ ہے، اسلام کی ساری عمارت توحید کے تصور کو مستحکم کرنے کی بنیاد پر قائم ہے۔ اور سارے اسلامی فرائض کی ادائیگی، اس تصور کے استحکام سے وابستہ ہے۔ ذکر جس کی سب سے مؤثر ترین صورت مراقبہ ہے، جسے ایک حدیث میں قلمی ذکر کو جہری ذکر سے ستر گناہ زیادہ افضل قرار دیا گیا ہے۔ اقم الصلوٰۃ لذکری اور یا یه‌الذین آمُنوا ذکروا اللہ ذکرًا کھیرو۔ جیسی قرآن کی بہت ساری آیتوں سے ثابت ہے کہ اسلامی تہذیب کی روح اللہ کے ذکر سے وابستہ ہے۔ کاروبار ہو یا شعائر حج ہوں، اللہ کی راہ میں کفار سے مقابلہ اور جہاد ہو یا دعوت کے فریضہ کی سرانجامی کا کام، قرآن میں ان سارے کاموں کے سرانجامی کے وقت ذکر

والژر زمرد مان صاحب، جود و سری کمپنیوں، جن میں ائر لائین اور آئل کمپنیاں شامل ہیں، وہ انہیں تین ہزار ڈالرنی کس کے بدلہ میں کمپیوٹر ویب نشریات کی سروس فراہم کرتا ہے، اس سروس کی بدولت یہ کمپنیاں سیکڑوں ملین ڈالر منافعہ کمائی ہیں۔

زمردمان نے کہا، مجھے یہ کمپنیاں اس کام کا جو معاوضہ دیتی ہیں، وہ کوئی بے جا معاوضہ نہیں، لیکن چونکہ وہ ایک درجن کے قریب کمپیوٹر اسکرینس اور گرفنکس کو اپنے تین کمپیوٹرزوں پر کلک کر رہا تھا، یہ کام کرتے ہوئے وہ ہشاش بیشاش لگ رہا تھا، حالانکہ وہ جو کام کر رہا ہے، وہ انتہائی دشوار اور مالی ذمیداریوں کا حامل کام ہے، اگر اس سے ایک عدد بھی زیر وزبر ہو تو کروڑ ہاروپے کے نقصان کے ساتھ ساتھ ساکھ اور اعتماد بھی متاثر ہو جائے۔

۵۴ سالہ زمرد مان صاحب، اپنے ہم عمر ساتھیوں میں سے کئی ساتھیوں کا مستقبل تباہ (اور تاریک شدہ) دیکھ چکا ہے، اس لئے وہ اپنی دماغی استعداد و صلاحیت کو جسم میں طاقت کی ڈرپ چڑھانے کا نتیجہ نہیں سمجھتا، بلکہ وہ اسے کارنامہ سمجھتا ہے، صبح و شام کے چالیس منٹ کے مراقبہ کا۔ اس کا کہنا ہے کہ اس عمل سے یعنی چالیس منٹ کے مراقبہ سے، اسے ہر چیز صاف صاف نظر آتی ہے (اور وہ اپنے صارفین کو بھی معاملہ کے سارے پہلو صاف صاف بتاتا ہے) لیکن ساتھ ساتھ اس مراقبہ کی بدولت اسے جلد اور لا جواب تجزیوں کا حامل، خوشیوں سے سرشار ذاتی ڈھانچہ بھی نصیب ہوا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ یہ اضافی فائدہ ہے، جو مجھے اس سے حاصل ہوا ہے، اس کا مزید کہنا ہے کہ مراقبہ میرا خیلہ ہتھیار ہے۔

اب دنیا کا ہر (باشمور) فرد سمجھتا ہے کہ مراقبہ سے ذاتی دباء میں کمی واقع ہوتی ہے، ترقی یافتہ برین اسکینگ نے نیکنالوجی کی مدد سے یہ دکھانا شروع کیا ہے کہ مراقبہ، دماغی کارکردگی اور اس کی ساخت پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے، اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ مراقبہ سے تجزیہ کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور ارتکاز کی قوت پیدا ہوتی ہے اور حافظہ

کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔ یہاں تفصیل کی گنجائش نہیں۔

ذکر اور مراقبہ کے ملکہ کے استحکام سے ہی اسلامی فرانس اور واجبات اور اس کے سارے احکامات کی ادائیگی کی قوت، صلاحیت، اور استعداد پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح ہمارا مراقبہ ایک اعتبار سے اسلامی تہذیب کی بنیاد ہے۔ جب کہ مغربی مراقبہ، مادہ پرستانہ سرمایہ ارانہ تہذیب کے دنیاوی اور مادی مقاصد کو بہتر طور پر سرانجام دینے اور سرمایہ اروں کو مال اور دولت کے حریصانہ جنبات کی تکمیل کے لیے بہتر کارکردگی کے حامل، ماہر اور کارکن مہیا کرنے کا ذریعہ ہے۔

اسلامی مراقبہ کی تاریخ غارہ رام سے شروع ہوتی ہے۔ اور واذکر اسم ربک اور واذکر ربک فی نفسک کے قرآنی حکم سے اس کی تلقین ہوتی ہے، جب کہ مغربی مراقبہ، دور جدید کی پیداوار ہے، اور اس پر ہونے والی تحقیق بالکل ابتدائی نوعیت کی ہے۔

اس تحقیق کی رو سے (اللہ کے نام نہ ہونے کے باوجود) انسانی شخصیت پر اس کے غیر معمولی اثرات فوائد محسوس ہو رہے ہیں۔ تاہم یہ مراقبہ، ان پیشتر فوائد اور خصوصیات سے قاصر ہے، جو اسلامی مراقبہ کے ثمرات ہیں۔ اس لئے کہ یہ مراقبہ مادہ پرستانہ تہذیب اور حریصانہ سرمایہ ارانہ نظام ہی کا شاخصانہ ہے۔ البتہ انفرادی طور پر افراد کو اس سے فوائد حاصل ہوتے ہیں اور سرمایہ ارکمپنیوں کو اس سے بہتر صلاحیتوں کے حامل کارکن مہیا ہو جاتے ہیں، جو ساری تو انسانیوں کے ساتھ ان کے لئے کام کرنے لگتے ہیں۔

ہم ہفت روزہ ویکنی ٹائم میں شائع ہونے والے اس مضمون کا ترجمہ اور اس کا متن دے رہے ہیں، شاید اسے پڑھکر، اسلامی مراقبہ کی کچھ اہمیت اجاگر ہو سکے اور یہ احساس پیدا ہو سکے کہ مغرب والے، ہماری چیزوں کی بھوٹنی شکل میں نقلی کر کے، دنیاوی فوائد سے بہرہ در ہو رہے ہیں، جب کہ ہم اپنی چیزوں سے دستبردار ہو کر، دین و دنیا دونوں میں خسروں سے دوچار ہیں۔ (محمد موسیٰ بھٹو)

سائز ہے چار بجے جب وال اسٹریٹ کا کاروبار زیادہ تر بند ہونے کو ہوتا ہے،

اس عمل کو آسان لفظوں میں اس طرح بیان کیا جا سکتا ہے کہ مراقبہ سے دماغ کے وہ حصے متھر ک ہو جاتے ہیں، جو براہ راست دماغ سے تعلق رکھتے ہیں، توجہ کے ذریعہ ہی قوت ارتکاز پیدا ہوتی ہے اور مراقبہ کی استعداد پیدا ہوتی ہے۔

رجڑ ڈیون جو یونیورسٹی آف وسکنوس (جود مانگی سائنس کی لیبارٹی کا ڈائریکٹر ہے) تبت کے سادھوؤں کے دماغ کے مطالعہ کا کام اس کے ذمہ ہے، اس لیبارٹی کے تحت وہ ۱۹۹۲ء سے یہ کام کر رہا ہے۔ وہ تبت کے سادھوؤں کو مراقبہ کے اولمپک پہلوان قرار دیتا ہے۔ وہ اپنی تحقیق کے دوران، ان مراقبہ کرنے والے سادھوؤں کے لئے ایک ٹوپی کا استعمال کرتا ہے، جو بجلی کے ذریعہ استعمال ہوتی ہے، ڈیون کا کہنا ہے کہ یہ سادھو جب حالت مراقبہ میں ہوتے ہیں تو اس ٹوپی کے ذریعہ وہ ان کے اندر جھکلے محسوس کرتے ہوئے دیکھتا ہے۔

کئی افراد کا کہنا ہے کہ مراقبہ کی بدولت ان کی ضائع شدہ دماغی قوت بحال ہوئی ہے اور مراقبہ کی بدولت ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوا ہے۔

اگر ایسا ہے، یعنی اگر مراقبہ سے دماغی قوت کی کارکردگی میں اضافہ ہوا ہے تو یہ تو دوپھر کے وقت کچھ وقت کے لئے آرام (جسے قیلولہ) کہتے ہیں کی طرح کا فائدہ ہے۔ اس سلسلہ میں پروفیسر برس اوہارا صاحب کا کہنا ہے کہ مراقبہ کا فائدہ قیلولہ کے فائدہ سے کہیں زیادہ ہے۔

پروفیسر موصوف یونیورسٹی آف کینٹکی میں بالکلی کے ایسوی ایٹ پروفیسر ہیں، وہ اپنے ایک مطالعہ میں (جو اس سال شائع ہوگا) کالج کے کچھ طلبہ کو شامل کرتے ہیں، کچھ طلبہ سے وہ مراقبہ کرتے ہیں، کچھ طلبہ سے نیز کرتاتے ہیں، کچھ طلبہ کوئی وی دلکشی کے لئے کہتے ہیں۔ بعد میں وہ ان سب کے ٹیکٹ لیتے ہیں، جس میں وہ ان تینوں قسم کے

کی استعداد فروغ پذیر ہوتی ہے۔

ایک تازہ ترین تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مراقبہ کے روزانہ کے معمول سے دماغی اجزاء کی خارجی تمیں مستحکم ہوتی ہیں، جو تمیں توجہ سے، حافظہ سے اور قوت فیصلہ سے تعلق رکھتی ہیں۔ (یعنی مراقبہ سے دماغ کا یہ حصہ مستحکم ہوتا ہے)۔

سارا لازار صاحبہ جو ساچوٹی جنکل ہاسپیٹ کی محقق سائنسدان ہے، اس نے گھری تحقیق کے بعد پچھلے نومبر میں اپنے ابتدائی متأخر پیش کئے ہیں۔ جن میں دکھایا گیا ہے کہ میں ایسے مرد دخواتین کی ذہانت زیادہ کارگر اور مستحکم ثابت ہوئی ہے، جو روزانہ چالیس منٹ کا مراقبہ کرتے رہے۔ بمقابلہ ان کے، جنہوں نے مراقبہ نہیں کیا۔

یہ تحقیق پہلی تحقیق کی طرح بدھ مت کے پیروکاروں (مراقبہ کرنے والوں) پر کرنے کی بجائے، بوئٹن کے علاقہ میں ایسے کارکنوں پر کی گئی، جو مغربی طرز کے مراقبہ کے عمل سے وابستہ تھے۔ جسے ”دماغی یاد داشت کو فروغ دینے“ یا ”دور اندیشی کو ترقی دینے“ کا مراقبہ کہا جاتا ہے۔ لازار صاحبہ کا کہنا ہے کہ ہم نے پہلی بار یہ دکھایا ہے کہ آپ کو مذکورہ متأخر کے حصول کے لئے سارا دن مراقبہ سے کام لینا نہیں ہوگا۔ یہ تحقیق مزید کہتی ہے کہ عمر کے اضافے کے ساتھ ساتھ دماغی اجزاء (Cells) کی خارجی دیواروں کے پتلے ہونے کا قدرتی عمل اس مراقبہ کی بدولت ست روی سے ہونے لگتا ہے (اسے مراقبہ کا غیر معمولی فائدہ کہا جا سکتا ہے، یعنی مراقبہ سے دماغی اجزاء کی یہ خارجی دیواریں، بہت دیر میں جا کر مضخل ہوتی ہیں)۔

لازار صاحبہ اور دوسرے سائنسدان مراقبہ کی جن قسموں پر تحقیقات کر رہے ہیں، ان میں تصویر پر ارتکاز، کسی آواز پر دھیان جمانا، یا اپنی سائنس کی آواز پر توجہ دینے، جیسے مراقبہ جات شامل ہیں۔

طلبہ سے کہتے ہیں کہ وہ بٹن کو دبائیں، جب اسکرین پر لائیٹ ظاہر ہوتی ہے تو اسے نظر آتا ہے کہ مراقبہ کرنے والے طلبہ نے یہ عمل دس فیصد زیادہ بہتر طور پر سرانجام دیا۔ اوہارا صاحب کہتے ہیں کہ جنہوں نے نیند نہیں کی، وہ بالکل بیکار ثابت ہوئے۔ اس سے وہ اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ مراقبہ کے عمل نے وہن کو نیند کے عمل سے بہت زیادہ تازگی پہنچی۔

مراقبہ کے ان نتائج کو دیکھتے ہوئے، مذکورہ کارپوریشن، جن میں ڈچ بنک، گولگل کمپیوٹر، سرچ انجن اور ہلکس ایئر کرافٹ وغیرہ شامل ہیں، انہوں نے اپنے کارکنوں کے لئے مفت مراقبہ کی کلاسیں شروع کر دی ہیں (یاد رہے کہ یہ دنیا کی ٹاپ کی کمپنیاں ہیں) جیفری ابراہمن جو ٹاور کمپنی کا چیف ایگزیکٹو آفیسر ہے (جو واشنگٹن کی ترقی یافتہ فرم ہے) کا کہنا ہے کہ اس کی فرم کے ۲۵ فیصد ملازم مراقبہ کی ان کلاسوں میں شرکت کرتے ہیں، یہ کلاسیں ملازموں کے لئے غیر معمولی طور پر مفید اور کارگر ہیں۔

اس مطالعہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ مراقبہ کا عمل اگر ملازم کارکنوں میں شروع ہوتا ہے تو اس سے ادارہ کی پیداواری صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے، اس سے مراقبہ کرنے والوں کی طبیعت میں بہتری آجائی ہے اور ان کا ذہنی دباؤ بڑی حد تک ختم ہو جاتا ہے اور ملازمت سے غیر حاضری کے رجحان اور کام چوری کی عادت میں کمی واقع ہو جاتی ہے، ملازموں کے لئے دوسرا فائدہ جو نظر آتا ہے، وہ یہ ہے کہ مراقبہ جذبات کو کنٹرول کرتا ہے (انہیں حد اعتدال میں رکھتا ہے) اس سے حالت اعتدال پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے۔ مراقبہ کا ایک اعلیٰ فائدہ یہ ہے کہ اس سے افراد کو اپنے جذبات کا ادراک ہونے لگتا ہے۔ تربیت کے یہ نتیجے بہت موثر ہیں اور زندگی کے لئے مفید ہیں، اس لئے مراقبہ کے ذریعہ اپنی دماغی قوت میں اضافہ کر کے، اس سے نتائج حاصل کئے جائیں، ٹیوڈن کا کہنا ہے کہ جہاں تک نئے سال کے لئے قرارداد کی بات ہے تو فرد و افراد اگر مراقبہ کو اختیار کریں گے تو وہ اپنے گھر اور کاروباری اداروں دونوں کے لئے مفید ثابت ہوں گے۔