

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مراقبہ روح

از

سید عبدالحفیظ شاہ

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

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

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جاگتے میں روح کا وہ کردار کس طرح حاصل کیا جائے۔ شرط اولین

یہ ہے کہ جس طرح جسم کی صحت مندی کے لئے تمام غذائی ضروریات پوری کر کے ہی صحت مندی حاصل کی جاسکتی ہے۔ بالکل اسی طرح روح کی توانائی کے لئے طاعات، عبادات، مجاہدات اور ریاضتیں لازمی ہیں۔ جو نہی اعمالِ صالحہ سالک کی عادتِ ثانیہ بنتے ہیں اسکے اثرات محسوس ہونے لگتے ہیں۔ مثلاً کم گفتن، کم خوردن، کم خفتن۔ اس کے باوجود جسم میں وہی توانائیاں برقرار محسوس ہوتی ہیں جو عملاً کھانے پینے سونے سے جسم انسانی کو حاصل ہوتی ہیں۔ مزید برآں اس عمل کے دوران اچھے خوابوں اور بشارتوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ آپ کو ذہن نشین کرانے کے لئے ایک کلیہ عرض کروں۔

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

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

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

عارف جب روزے رکھتا ہے تو ثقل کم ہو جاتا ہے۔ جب ثقل کم ہوتا ہے تو غضب بھڑکتا ہے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ ایک بھوکے آدمی کا خواہ، وہ کیسا ہی حلیم الطبع ہو، بھوک کی وجہ سے اس کا غصہ بڑھ جاتا ہے۔ جب غصہ بڑھ کر ناقابل برداشت ہو جاتا ہے تو انسان رونے لگتا ہے۔ گویا ثقل کم ہوا، آگ بھڑکی اور پھر فوراً آنسو یعنی پانی آگ پر پڑا اور وہ بھاپ بن کر اڑ گیا۔ صرف ہو باقی رہ گئی۔ اب یہ قوت ہو ایسے یعنی صفت ملکوتیہ حاصل ہو گئی گویا کیفیتِ بے وزنی حاصل ہو گئی۔ بعینہ جس طرح آپ لاکھوں ٹن لوہے کو ہوا میں اڑتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ اس کی تھیوری صرف طاقتور انجنوں سے بے وزنی

(Weightlessness) کی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ ہوئی جہاز اڑتا دیکھ کر آپ چونکہ عادی ہو گئے ہیں اس لئے کوئی تعجب کا اظہار نہیں کرتے لیکن اگر آپ کو کوئی یہ کہے کہ فلاں انسان ایک جگہ سے دوسری جگہ اپنے آپ کو آن واحد میں منتقل کر سکتا ہے تو یقین نہ کریں گے۔

مراقبہ روح کو کچھ اس طرح سمجھ کر یقین کر لیں کہ ہمارا جسم ہماری روح کو لئے پھرتا ہے۔ در صورت دیگر یعنی (Weightlessness) ہونے بعد ہماری روح ہمارے جسم کو لئے پھرتی ہے اور یہی ایک اہم نکتہ ہے جو بیان کیا گیا ہے۔ میں اس دعا کے ساتھ (ختم کرتا ہوں) کہ اللہ تعالیٰ اس دور فتن میں اور کفر و الحاد کی یلغار میں روحانی طاقت حاصل کر نیکی بعد اسلام کی سر بلندی کیلئے عارف کو ایک کامیاب مبلغ اور افہام و تفہیم کیلئے موزوں ترین شخصیت بنا دے، بشرطیکہ یہ سب کچھ اللہ تبارک تعالیٰ کے دین کی سر بلندی کے لئے کرے۔ (آمین)

