OPEN ACCESS
Al-Nasr
ISSN (Online): 2958-9398
ISSN (Print): 2959-1015
https://alnasrjournal.com

مراقبہ: مفہوم، ماخذ اور اسلامی تناظر

Meditation: Meaning, Origin, and Islamic Perspective

Ifra Masood

Graduate Scholar, Department of Arabic and Islamic Studies, GC University, Lahore.

Dr. Muhammad Qasim Butt

Assistant Professor, Department of Arabic and Islamic Studies, GC University, Lahore.

Abstract

This study examines Muraqabah (spiritual mindfulness) as a key concept in Islamic spirituality and Sufism. Derived from the Arabic root r-q-b ("watchfulness"), it denotes constant awareness of Allah's presence. Qur'anic descriptions of Allah as al-Raqīb and Prophetic teachings provide its scriptural foundation, while scholars such as al-Qushayrī, al-Ghazālī, and Shāh Walī Allāh elaborated its practice as the station of Iḥsān. Three levels are outlined: common believers (fear-based), the elect (love-based), and the elect of the elect (absorption in God). Closely linked with tafakkur, dhikr, and tazkiyah, Muraqabah serves as a bridge between external worship and inner consciousness.

Keywords: Meditation, kindness, purification, remembrance, Sufism

اسلامی روحانیت اور تصوف کے بنیادی تصورات میں سے مراقبہ کا مقام نہایت اہم اور مرکزی ہے۔ یہ ایک ایسا لفظ ہے جو بظاہر مختصر ہے، مگر اس کے لغوی، اصطلاحی اور عملی پہلو بے حد وسیع، عمیق اور معنویت سے بھرپور ہیں۔ مراقبہ کا لغوی مفہوم اس کی معنوی اور روحانی گہرائیوں کو سمجھنے کے لیے بنیاد فراہم کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صوفیائے کرام اور ائمہ تصوف نے مراقبہ کے لغوی معنی پر

CC BY

خصوصی توجہ دی ہے۔ زیر نظر مضمون میں ہم اسی لغوی مفہوم کو تفصیل سے قرآن، حدیث، لغت، عربی و اردو صوفیانہ ادب کی روشنی میں پیش کریں گے۔

مراقبہ کا لغوی مفہوم:

"مراقبہ" عربی زبان کا لفظ ہے جس کا مادہ "ر-ق-ب" (رَقَبَ) ہے۔ اس مادے سے بننے والے تمام الفاظ میں نگرانی، مشاہدہ، انتظار، اور باخبر رہنے جیسے معانی پائے جاتے ہیں۔ مشہور عربی لغت لسان العرب میں لفظ "رَقَبَ" کے تحت لکھا ہے:

"الرَّقِيبُ: الحافِظُ المُطَّلِعُ على الأشياء، والمراقبة: المداومة على ملاحظة الشيء والانتباه له."[1]

"الرَّقیب: وہ ذات جو ہر چیز پر نگہبان ہو اور ہر حالت سے باخبر ہو۔ المراقبہ سے مراد ہے کسی چیز پر مسلسل نظر رکھنا اور پوری توجہ کے ساتھ اس کا خیال رکھنا۔"

یہاں سے معلوم ہوتا ہے کہ "رَقیب" وہ ہے جو مسلسل نگرانی کرتا ہے، اور "مراقبہ" کسی شے پر دائمی اور گہری توجہ دینے کو کہتے ہیں۔ اس سے یہ تصور بھی ملتا ہے کہ مراقبہ صرف ظاہری نظر رکھنے کا عمل نہیں بلکہ دل و دماغ کی ایک ایسی کیفیت ہے جس میں انسان پوری توجہ کے ساتھ کسی ایک چیز پر خود کو مرکوز کر دیتا ہے۔

قرآنِ مجید میں اللہ تعالیٰ کا وصف "رَقِیب" کے طور پر آیا ہے:

"وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ رَّقِيبًا"(النساء: 1)

"اور اللہ ہر چیز پر نگہبان ہے۔"

یہ آیت اس حقیقت کی وضاحت کرتی ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر لمحہ اپنی مخلوق کی نگرانی فرمارہا ہے۔ یہی تصور جب انسان کی باطنی کیفیت بن جاتا ہے کہ وہ اپنے ہر قول و فعل میں اللہ کی نگرانی محسوس کرے تو اسے مراقبہ کہا جاتا ہے۔ گویا مراقبہ، عبد کی کیفیتِ قلبی ہے جس میں وہ خدا کی ہر وقت موجودگی کو محسوس کرتا ہے۔

امام ابو القاسم القشیریؒ نے اپنی شہرۂ آفاق تصنیف "الرسالہ القشیریہ" میں لکھا ہے:

"المراقبة دوام علم القلب بعلم الله، وهو مقام الإحسان." [2]

"مراقبہ سے مراد ہے دل کا اللہ کے علم سے ہمیشہ باخبر رہنا اور یہی مقامِ احسان ہے۔"

یہ تعریف نہایت جامع ہے۔ یہاں "دوام علم القلب بعلم اللہ "یعنی دل کا اللہ کے علم کے ساتھ مستقل تعلق بیان کیا گیا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ مراقبہ کوئی وقتی کیفیت نہیں بلکہ ایک دائمی شعور ہے کہ اللہ تعالیٰ ہر وقت دیکھ رہا ہے۔ اس جملے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ مراقبہ ایک قلبی اور فکری مرکزیت ہے جس میں انسان اپنے رب کے علم میں رہنے کا یقین اپنے اندر پیدا کرتا ہے۔ امام قشیری کے مطابق یہی مراقبہ دراصل "مقامِ احسان" ہے، یعنی عبادت ایسی کرو گویا تم اللہ کو دیکھ رہے ہو۔

امام ابو حامد الغزالیؒ "احیاء العلوم" میں فرماتے ہیں:

"المراقبة أن تراقب الله في سائر حركاتك وسكناتك، وتستحيي أن يراك على معصية"[3]

"مراقبہ یہ ہے کہ انسان اپنی ہر حرکت و سکون میں اللہ تعالیٰ کی نگرانی محسوس کرے، اور اس بات سے شرمائے کہ اللہ اسے کسی گناہ کی حالت میں دیکھے۔"

اس تعریف سے واضح ہوتا ہے کہ مراقبہ محض نظری حالت نہیں بلکہ ایک عملی طرزِ زندگی ہے۔ یعنی انسان اپنے تمام اقوال و افعال میں یہ شعور رکھے کہ اللہ اسے دیکھ رہا ہے، اور اس احساس کے تحت وہ گناہوں سے بچے، اور طاعات کی طرف رغبت رکھے۔ امام غزالیؒ مراقبہ کو خدا کے سامنے حیا کا عملی مظہر قرار دیتے ہیں۔ لغوی طور پر یہ مکمل نگرانی اور مکمل شعورِ الٰہی کا نام ہے۔

حضرت خواجہ نظام الدین اولیاءؒ کے ملفوظات "فوائد الفواد" میں ہے:

"مراقبہ وہ کیفیت ہے جس میں بندہ خود کو اللہ کی نظر میں پاتا ہے اور اس کی ہر حالت میں خدا کا دھیان رکھتا ہے۔"[4]

یہ تعریف صوفیانہ فکر کی نہایت سادہ مگر پراثر تعبیر ہے۔ "اللہ کی نظر میں ہونا" کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنے ظاہر و باطن دونوں میں خدا کے علم اور نگاہ سے باخبر ہو۔ یہ تصور ہی مراقبہ کا لغوی اور نفسیاتی پہلو ہے۔

حضرت شاہ ولی اللہؒ اپنی کتاب "حجۃ اللہ البالغہ" میں فرماتے ہیں:

"مراقبہ یعنی بندہ اپنے افعال و احوال میں خدا کو حاضر ناظر جان کر عمل کرے۔"[5]

یہاں "حاضر ناظر" کا تصور نہایت جامع ہے۔ اس کا لغوی معنی یہ ہے کہ بندہ یہ جان کر عمل کرے کہ میرا ہر عمل اللہ کے علم میں ہے۔ اس بات کا یقین بندے کے دل میں ایسا خوف اور احترام پیدا کرتا ہے جو کہ روحانی ارتقاء کی بنیاد ہے۔

مولانا اشرف علی تھانویؒ نے "نشر الطیب" میں اس حوالے سے فرمایا:

"مراقبہ کے معنی دل کی اس کیفیت کے ہیں کہ بندہ ہر وقت اپنے رب کی طرف متوجہ رہے اور یہ یقین رکھے کہ میرا رب مجھے دیکھ رہا ہے۔"[6]

یہاں توجہ الی اللہ اور یقینِ بصارتِ الٰہی کی بات کی گئی ہے۔ اس کیفیت کو اگر لغوی دائرہ میں دیکھا جائے تو یہی "رَقَبَ" یعنی نگرانی، توجہ اور علم کا مستقل تعلق بن جاتا ہے۔ اس تشریح سے واضح ہوتا ہے کہ مراقبہ کا لغوی مفہوم صرف علم یا دیکھنے کا نہیں بلکہ رب کی طرف رجوع کی مستقل حالت کا نام ہے۔

مراقبہ کی لغوی جہات:

"رَقَبَ" سے "رقابۃ" (نگرانی)، "رَقیب" (نگہبان)، "مُراقِب" (نگرانی کرنے والا)، اور "مُراقَبۃ" (نگرانی کی حالت) کے الفاظ بنتے ہیں۔ ان سب کا مرکز "مشاہدہ"، "توجہ"، اور "حاضر شعور" ہے۔

عربی الفاظ	اردو الفاظ
رقب	نگرانی کرنا
نظر	دیکھنا، نگاہ رکھنا
حافظ	نگہبان
شہود	مشاہدہ کرنا
شعور	آگہی

اس بحث سے واضح ہوا کہ مراقبہ کے لغوی معنی نہایت وسیع، عمیق اور جامعاتی حیثیت رکھتے ہیں۔ "رَقَبَ" کے مادے سے نکلنے والے الفاظ نے اس تصور کو صرف ظاہری نگرانی تک محدود نہیں رکھا بلکہ ایک قلبی و روحانی کیفیت کی شکل میں پیش کیا۔ عربی لغات، قرآنی آیات، احادیثِ مبارکہ، اور صوفیائے کرام کے اقوال میں مراقبہ کے لغوی معانی کا جو تنوع نظر آتا ہے، وہ اس بات کا واضح ثبوت ہے کہ مراقبہ اسلام میں محض ایک اصطلاح نہیں بلکہ ایک مکمل روحانی نظامِ عمل ہے جس کی بنیادیں لغوی تفہیم میں پیوستہ ہیں۔

مراقبہ کے اصطلاح معنی:

مراقبہ کے لغوی معنی کو سمجھنے کے بعد جب ہم اس کے اصطلاحی مفہوم کا مطالعہ کرتے ہیں تو یہ ظاہر ہوتا ہے کہ مراقبہ صرف ایک کیفیت نہیں بلکہ ایک عملی، روحانی، اور اخلاقی نظامِ تربیت ہے۔ اسلامی تصوف میں مراقبہ کو ایک خاص منزل، کیفیت، یا روحانی مقام کے طور پر تعبیر کیا جاتا ہے، جو بندے کو اللہ کے قرب اور اس کی معیت کے شعور کی طرف لے جاتا ہے۔ اس فصل میں ہم مراقبہ کے اصطلاحی معنی کو تفصیل سے بیان کریں گے، مختلف صوفیاء اور ائمہ کے اقوال و تشریحات کے ساتھ، تاکہ یہ واضح ہو سکے کہ اس اصطلاح کی بنیادیں کس قدر گہری اور متنوع ہیں۔

لغوی طور پر مراقبہ "دیکھنا، نگرانی کرنا، توجہ دینا" کے معنوں میں آتا ہے۔ لیکن اصطلاحی طور پر یہ ایک ایسی قلبی اور روحانی کیفیت ہے جس میں سالک اپنے باطن کو اس حد تک پاکیزہ اور بیدار کر لیتا ہے کہ وہ ہر لمحہ اپنے رب کی حضوری کا احساس کرنے لگتا ہے۔ اصطلاحی مراقبہ میں سالک کی روحانی تربیت، اخلاقی احتساب، مجاہدۂ نفس، اور ذکر و فکر شامل ہوتے ہیں۔

مراقبہ کا اصطلاحی مفہوم:

امام قشیریؒ "مراقبہ" کو صوفیاء کے مقامات میں شمار کرتے ہیں اور فرماتے ہیں:

"المراقبة دوام علم القلب بحقوق الرب، وهو على ثلاث درجات: مراقبة العوام، والخواص، وخواص الخواص."[7]

"مراقبہ دل کا اللہ کے حقوق کے بارے میں مسلسل باخبر اور ہوشیار رہنا ہے، اور یہ تین درجوں پر مشتمل ہے: عام لوگوں کا مراقبہ، خاص لوگوں کا مراقبہ، اور خاص الخاص لوگوں کا مراقبہ۔"

امام قشیریؒ نے مراقبہ کو دل کی مستقل حالت قرار دیا ہے جس میں بندہ رب کے حقوق اور اس کی معیت کو ہمیشہ محسوس کرتا ہے۔ یہ قول ہے مراقبہ کے مفہوم اور اس کے مختلف مدارج کی وضاحت کرتا ہے۔ اس سے سے مراد یہ ہے کہ انسان کا دل ہمہ وقت اس بات سے باخبر ہو کہ اللہ تعالیٰ اس سے کیا چاہتا ہے، اس کے اوپر اللہ کے کون سے حقوق واجب ہیں، اور وہ ان کی ادائیگی میں کہاں کھڑا ہے۔ مراقبہ صرف نظریاتی شے نہیں بلکہ باطنی آگاہی اور قلبی شعور ہے جو انسان کے ہر عمل میں جھلکتا ہے۔

امام قشیریؒ کے نزدیک مراقبہ کے تین درجات ہیں جو یہ بتاتے ہیں کہ مراقبہ سب کے لیے یکساں نہیں ہوتا بلکہ ہر شخص کی روحانی حالت اور قربِ الٰہی کے مطابق اس کا درجہ مختلف ہوتا ہے۔ یعنی **مراقبہ** صرف ایک عمل نہیں بلکہ ایک روحانی کیفیت ہے، جس کا تعلق انسان کے باطن سے ہے۔ جیسے جیسے انسان اللہ کے قریب ہوتا جاتا ہے، ویسے ویسے اس کا مراقبہ گہرا، باریک اور زیادہ بیداری والا ہوتا جاتا ہے۔ مراقبہ کے تین درجات یہ ہیں:

1۔مراقبة العوام: یہ درجہ عام مسلمانوں کا ہے۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو ظاہری عبادات اور فرائض کی پابندی کرتے ہیں اور اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ اللہ ہر وقت انہیں دیکھ رہا ہے۔ ان کا مراقبہ خوفِ خدا اور گناہوں سے بچنے پر مبنی ہوتا ہے۔ یہ درجہ ابتدائی درجے کا ہے، مگر بہت اہم ہے کیونکہ اس سے بندگی کی بنیاد پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک شخص یہ سوچ کر گناہ سے رک جاتا ہے کہ "اللہ مجھے دیکھ رہا ہے" تو یہ عام لوگوں کا مراقبہ ہے۔

2۔مراقبة الخواص: خواص وہ لوگ ہوتے ہیں جو اللہ کی محبت، رضا اور قرب کو حاصل کرنے کی جستجو میں ہوتے ہیں۔ ان کے دلوں میں اللہ کی محبت اور شوق ہوتا ہے، اور وہ صرف گناہ سے بچنے کے لیے نہیں بلکہ اللہ کو راضی کرنے کے لیے ہر وقت محتاط رہتے ہیں۔ ان کا مراقبہ صرف ظاہری اعمال تک محدود نہیں بلکہ باطنی خلوص اور نیت تک پہنچتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک شخص عبادت میں اتنا ڈوبا ہوتا ہے کہ دنیا سے بے خبر ہو جاتا ہے تو یہ خاصانِ خدا کا مراقبہ ہے۔

3۔مراقبۃ خواص الخواص: یہ سب سے بلند درجہ ہے، جو صرف اولیاء، مقربین، یا عارفین کاملین کو حاصل ہوتا ہے جو مشاہدۂ حق میں فنا ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان کا مراقبہ صرف اللہ کی رضا یا محبت تک محدود نہیں، بلکہ اللہ کے ساتھ فنا فی اللہ کی کیفیت میں ہوتے ہیں۔ وہ ہر لمحہ اللہ کے حضور خود کو حاضر پاتے ہیں، گویا انہیں کسی چیز کی خبر نہیں، سوائے اللہ کے۔ مثال کے طور پر وہ عارف جن کا دل اللہ کے ذکر سے کبھی غافل نہیں ہوتا، نہ رات کو، نہ دن کو، نہ خوشی میں، نہ غم میں۔

امام الغزالیؒ مراقبہ کو ان الفاظ میں بیان فرماتے ہیں:

"المراقبة هي أن يستشعر العبد اطلاع الله عليه في سائر حركاته وسكناته، حتى لا يخفى عليه شيء."[8]

"مراقبہ یہ ہے کہ بندہ ہر وقت اس بات کا احساس رکھے کہ اللہ تعالیٰ اس کی ہر حرکت و سکون کو دیکھ رہا ہے، یہاں تک کہ اس سے کوئی چیز چھپی ہوئی نہ ہو۔"

امام غزالیؒ کے مطابق مراقبہ ایک دائمی باطنی احساس ہے کہ اللہ ہر لمحہ ہمیں دیکھ رہا ہے۔ اس کی حیثیت یہ ہے کہ بندہ اپنے ہر عمل میں اس بات کا احساس رکھے کہ میں اللہ کی نظر میں ہوں۔ یہ احساس بندے کو معاصی سے روکتا ہے اور طاعات کی طرف راغب کرتا ہے۔ یہ ایمان بندے کو ہر وقت چوکنا، باادب، اور خالص بناتا ہے۔ جو بندہ اس کیفیت میں جیتا ہے وہ ریاکاری، گناہ، سستی، اور غفلت سے بچتا ہے۔ یہ ایسا ہے جیسے ایک انسان کے سامنے کیمرہ لگا ہو اور وہ جانتا ہو کہ ہر لمحہ ریکارڈ ہو رہا ہے—مگر یہاں "کیمرہ" اللہ کی نظر ہے، جو ہر ظاہر و باطن کو جانتی ہے۔

علامہ ابو طالب مکی رحؒ اپنی کتاب "قوت القلوب" میں مراقبہ کی وضاحت ان الفاظ میں کرتے ہیں:

"المراقبة هي توحيد المشاهدة في قلب العبد حتى يغيب عن الخلق بشهود الحق."[9]

"مراقبہ یہ ہے کہ بندے کے دل میں مشاہدہ (دیکھنے) کا مرکز صرف اللہ تعالیٰ ہو جائے، یہاں تک کہ وہ اللہ کے مشاہدے میں اس قدر ڈوب جائے کہ مخلوق سے غافل ہو جائے۔"

علامہ ابو طالب مکی رحؒ کے نزدیک مراقبہ "توحیدِ مشاہدہ" ہے، یعنی دل کی ایسی کیفیت کہ بندہ خلق سے غافل ہو کر خالق کی حضوری میں جیتا ہے۔ یہ مراقبہ کی اعلیٰ ترین اصطلاحی سطح ہے جس میں سالک کا تعلق دنیا سے ختم ہو کر صرف اللہ کی طرف قائم ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بندے کا دل کسی اور کی طرف متوجہ نہ ہو، نہ خواہشات کی طرف، نہ دنیا کی طرف، نہ مخلوق کی طرف—صرف اللہ کا دیدار (قلبی و روحانی) اُس کے دل پر غالب ہو۔ یہ مشاہدہ ظاہری آنکھ سے نہیں بلکہ دل کی آنکھ سے ہوتا ہے۔ جب اللہ کی قربت اور شعور دل پر اتنا چھا جائے کہ بندہ لوگوں، دنیا، نفس، اور ہر غیر اللہ سے غافل ہو جائے، اور صرف حق تعالیٰ کو دیکھتا رہے—یہی وہ مقام ہے جسے فنا عن الخلق یا فنا فی اللہ کہا جاتا ہے۔

اسی تعریف کو بڑھاتے ہوئے حضرت خواجہ باقی باللہؒ نے مراقبہ کو "مشاہدۂ حق" کی حالت قرار دیا:

"مراقبہ، باطن کی وہ توجہ ہے جس میں سالک تمام خیالات کو ترک کر کے صرف رب کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔"[10]

یہ تعریف اصطلاحی لحاظ سے انتہائی واضح ہے کہ مراقبہ صرف دھیان یا سوچ نہیں بلکہ دل و دماغ کی مکمل یکسوئی ہے۔ یہاں مراقبہ ایک مجاہدۂ نفسی کیفیت کے طور پر سامنے آتا ہے۔ یہ مفہوم صوفیاء کے نظریۂ مراقبہ کو عام ذہنی ارتکاز (concentration) یا تصوراتی سوچ سے ممتاز کرتا ہے۔ "دھیان" یا "تصور" میں عمومی طور پر عقلی یا خیالی سرگرمی ہوتی ہے۔ لیکن "مراقبہ" میں قلب، روح، ارادہ اور شعور سب کا ربّ کی طرف کلی جھکاؤ ہوتا ہے۔

حضرت شاہ عبدالعزیز محدث دہلویؒ فرماتے ہیں:

"مراقبہ سے مراد وہ قلبی کیفیت ہے جس میں انسان خود کو خدا کے روبرو محسوس کرتا ہے، اور ہر آن اس کی رضا کی تلاش میں رہتا ہے۔"[11]

یہاں اصطلاحی مراقبہ صرف وجدانی کیفیت نہیں بلکہ عملی تقویٰ اور رضا الٰہی کے حصول کی جدوجہد بن جاتا ہے۔ اس تصور کے مطابق مراقبہ نفس کی اصلاح، عادات کی تطہیر، اور خلوص کی جڑ ہے۔ یہ دل کی زندہ حالت ہے — ایک ایسا زندہ اور بیدار احساس کہ بندہ ہر لمحہ اللہ کی حضوری میں جیتا ہے۔ یہ "احساسِ حضوری" دراصل مراقبہ کی روح ہے۔

مولانا اشرف علی تھانویؒ کے نزدیک بھی مراقبہ حضورِ قلب کا نام ہے:

"مراقبہ کا مطلب ہے دل کی توجہ کو اس طور پر اللہ تعالیٰ کی طرف رکھنا کہ ہر سانس کے ساتھ یہی خیال رہے کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے۔"[12]

یہ تعبیر اصطلاحی مراقبہ کو "حضور قلب" سے جوڑتی ہے۔ مولانا تھانویؒ کے مطابق مراقبہ اللہ کی طرف دھیان نہیں بلکہ استحضارِ الٰہی کی وہ حالت ہے جو بندے کے ہر عمل کو خلوص اور صداقت میں بدل دیتی ہے۔

مراقبہ اور تصوف کی اصطلاحات

سید محمد ذوقی رح مصطلحاتِ تصوف پر اپنی کتاب "سرِ دلبراں" میں مراقبہ کے بارے میں لکھتے ہیں کہ "مراقبہ"، دل کی ماسوٰی سے نگہبانی، دل میں مقصود کے تصور کی محافظت کرنا، اور بندے کا اپنے علم کو بغرضِ فیضانِ علمِ قدسی حق تعالیٰ کی جانب رجوع کرنا ہے۔[13] یعنی مراقبہ ایک ایسی روحانی کیفیت کا نام ہے جس میں انسان سب سے پہلے دل کو غیر اللہ (ماسوٰی اللہ) سے محفوظ رکھتا ہے تاکہ دنیاوی تعلقات اور نفسانی خیالات اس کے قلب میں جگہ نہ پائیں، پھر دل میں صرف مقصودِ حقیقی یعنی اللہ تعالیٰ کے تصور کو قائم رکھتا ہے اور اس تصور کی حفاظت کرتا ہے تاکہ توجہ کسی اور جانب نہ بٹنے پائے، اور آخر میں اپنے حاصل شدہ علم کو محض ذہنی مشغلے یا دنیاوی فائدے کے لیے نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع اور علمِ قدسی (یعنی باطنی و الہامی علم) کے فیضان کے حصول کے لیے استعمال کرتا ہے، یوں مراقبہ انسان کے دل، تصور اور علم، تینوں کو اللہ کی طرف یکسو کر دیتا ہے۔

"محافظت"، مراقبہء اوقات کو کہتے ہیں۔[14] یعنی محافظت اس کیفیت کو کہتے ہیں کہ بندہ اپنے وقت کا اس قدر خیال رکھے کہ اس کا کوئی لمحہ بھی اللہ کی یاد، اطاعت، اور مقصدِ تخلیق سے غافل نہ گزرے۔ یہ ہر لمحے کی روحانی نگرانی (مراقبہ) ہے، تاکہ بندہ ہر وقت اللہ کے حضور حاضر رہے اور اس کی رضا سے ہٹ کر کوئی کام یا خیال اس کے وقت کا حصہ نہ بنے۔

قدرتِ الٰہی کی نشانیاں دیکھ کر حق تعالیٰ کے حضور کی کیفیت کا دل میں پیدا ہونا "محاضرۃ" کہلاتا ہے۔[15] یعنی محاضرہ سے مراد وہ روحانی کیفیت ہے جو بندے کے دل میں اللہ تعالیٰ کی قدرت، تخلیق، اور نشانیوں کو دیکھ کر پیدا ہوتی ہے، اور اس کے نتیجے میں دل براہِ راست اللہ کی حضوری کا احساس حاصل کرتا ہے۔ یہ کیفیت ایسی ہوتی ہے کہ سالک ظاہری کائنات میں بکھری ہوئی آیاتِ قدرت یعنی آسمان، زمین، مخلوقات، نظامِ فطرت وغیرہ کو دیکھ کر ان کے پیچھے موجود خالقِ حقیقی کی عظمت، حکمت اور موجودگی کو محسوس کرتا ہے، اور اس شعور کے ساتھ دل اللہ کے سامنے حاضر ہو جاتا ہے۔

نفس کو اس کی صفات سے مجرد کرنے اور اوصاف ذمیمہ کو اوصاف حمیدہ میں تبدیل کرنے کی عملی کوشش کا نام "مجاہدہ" ہے۔ اسے مقابلہء نفس اور مخالفتِ ہوا بھی کہتے ہیں۔[16] یعنی مجاہدہ ایک عملی کوشش کا نام ہے جس میں انسان اپنے نفس کو اس کی مذموم صفات (جیسے تکبر، حسد، حرص، غضب، شہوت وغیرہ) سے پاک کر کے ان کی جگہ اوصافِ حمیدہ (جیسے تواضع، قناعت، صبر، حلم، اخلاص وغیرہ) پیدا کرنے کی سعی کرتا ہے۔ یہ مسلسل جدوجہد اور اندرونی کشمکش کا عمل ہوتا ہے، جس میں بندہ اپنی خواہشاتِ نفس (ہوا) کے خلاف کھڑا ہوتا ہے۔ اسی لیے اسے "مقابلۂ نفس" اور "مخالفتِ ہوا" بھی کہا جاتا ہے۔

مشاہدہ سے مراد ہے اسماء وصفات کی جہت سے حق کا مشاہدہ کرنا ہے۔[17] یعنی یہ وہ روحانی درجہ ہے جس میں سالک حق تعالیٰ کی اسماء و صفات کے جلووں کو قلبی و روحانی طور پر دیکھتا اور محسوس کرتا ہے۔ یعنی وہ اللہ تعالیٰ کی ذات کو اس کے صفاتی مظاہر جیسے رحم، عدل، حکمت، جلال، جمال وغیرہ کے ذریعے پہچانتا ہے اور دل کی آنکھ سے ان کا مشاہدہ کرتا ہے۔ یہ ظاہری آنکھ سے دیکھنے کا معاملہ نہیں، بلکہ باطنی اور قلبی رویت ہے، جو کشف و یقین کے ساتھ ہوتی ہے۔ یہ کیفیت "ایمان بالغیب" سے آگے بڑھ کر "عین الیقین" یا "حق الیقین" کے درجہ تک جا پہنچتی ہے، جہاں انسان اللہ کی صفات کا ظہور ہر شے میں محسوس کرنے لگتا ہے، اور ہر مظہر میں اسے اللہ ہی کا جلوہ دکھائی دیتا ہے۔

اصطلاحی طور پر مراقبہ اسلامی روحانیت کا ایسا سنگ بنیاد ہے جس پر تصوف کی عمارت استوار ہوتی ہے۔ امام قشیریؒ سے لے کر حضرت تھانویؒ تک، تمام صوفیاء اس پر متفق ہیں کہ مراقبہ محض توجہ نہیں بلکہ استحضار، مشاہدہ، خضوع، اور فنافی اللہ کی راہ ہے۔ اس اصطلاح کی گہرائی اور وسعت نہ صرف فرد کی باطنی دنیا کو سنوارتی ہے بلکہ اس کے ظاہر میں بھی نور، عاجزی، اور اطاعت کی جھلک پیدا کرتی ہے۔

مراقبہ اور اس سے متعلق امور، قرآن وحدیث کی روشنی میں

اللہ تعالیٰ کی آخری کتاب قرآنِ حکیم ایک جامع ہدایت نامہ ہے، جو انسانی روحانیت کی نشوونما اور قلبی طہارت کے اصولوں کو اپنے دامن میں سموئے ہوئے ہے۔ مراقبہ اگرچہ ایک اصطلاحی لفظ ہے، مگر قرآن پاک میں اس کا مفہوم مختلف روحانی رویوں کی صورت میں بیان ہوا ہے۔ جیسے کہ توجہ الی اللہ، خشوع، ذکر قلبی، انابت، تفکر، تذکرہ اور تزکیۂ نفس۔ اس فصل میں اُن قرآنی آیات کا مطالعہ پیش کیا جائے گا جن میں یہ معانی جھلکتے ہیں، اور ان کی صوفیانہ تشریحات بھی بیان کی جائیں گی۔

تفکر و تدبر:

تفکر کا مطلب ہے کسی چیز میں گہرائی سے غور و فکر کرنا، خاص طور پر اللہ کی مخلوقات، صفات یا آیات میں۔ مراقبہ میں تفکر بنیادی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ انسان اپنے نفس، کائنات اور خالق پر سوچتا ہے۔ اللہ کا ارشاد ہے:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ۝ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ [18]

"یقیناً آسمانوں اور زمین کی تخلیق میں اور رات دن کے آنے جانے میں عقل والوں کے لیے نشانیاں ہیں۔ وہ جو اللہ کو کھڑے، بیٹھے اور لیٹے یاد کرتے ہیں اور آسمان وزمین کی تخلیق میں غور و فکر کرتے ہیں۔"

اللہ تعالیٰ یہاں اُن بندوں کی صفت بیان فرمارہے ہیں جو کائنات میں غور و فکر کرتے ہیں اور ہر حال میں اللہ کو یاد رکھتے ہیں۔ یہ دعوتِ فکر ہے کہ انسان کائنات کی وسعت، ترتیب اور حکمت پر غور کرے۔ اس میں تدبر اور گہرا فکری عمل ہے، جو صرف فطرت کی خوبصورتی دیکھنے تک محدود نہیں بلکہ اس کے پیچھے کارفرما رب کی حکمت کو سمجھنے کی کوشش ہے۔

علامہ غلام رسول سعیدی رحؒ اللہ کا ذکر کرنے والوں کی فضیلت میں حدیث لاتے ہیں کہ حضرت انس اللہ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ نے فرمایا اللہ تعالیٰ فرمائے گا اس شخص کو دوزخ سے نکال دو جس نے ایک دن (بھی) میرا ذکر کیا ہو یا کسی ایک مقام پر مجھ سے ڈرا ہو۔[19] اس میں یہ بتایا گیا ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ایک شخص کو اللہ تعالیٰ کی اطاعت کی تلقین فرمائی اور واضح کیا کہ کامیابی اسی میں ہے کہ بندہ اپنے رب کا مطیع رہے اور اس کا ذکر کرے۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ نے وضاحت کی کہ ایمان اور اسلام کے بعد سب سے بڑی نعمت یہ ہے کہ انسان کی زبان ہر وقت اللہ کے ذکر میں مشغول رہے۔[20] مراقبہ کے حوالے سے یہ مفہوم اہم ہے کہ مراقبہ کا اصل مقصد بھی یہی ہے کہ انسان کا دل و دماغ اللہ کی یاد میں یکسو ہو اور زبان ذکرِ الٰہی سے تر رہے، کیونکہ مسلسل ذکر اور اللہ کی طرف توجہ ہی وہ کیفیت ہے جو بندے کو اللہ کی اطاعت میں مضبوط اور گناہوں سے دور رکھتی ہے، اور یہ کیفیت دراصل مراقبہ کی روح ہے۔

سورۃ الروم میں اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی ذات میں غور و فکر کا حکم دیا کہ اپنی ذات کی معرفت ایک قدم ہے اللہ کی معرتف کی طرف۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِم ۗ مَّا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ[21]

"کیا انہوں نے اپنی جانوں میں غور و فکر نہیں کیا؟ اللہ نے آسمانوں اور زمین کو اور جو کچھ ان کے درمیان ہے، انہیں حق ہی کے ساتھ اور ایک مقررہ مدت تک کے لیے پیدا کیا ہے۔ اور بے شک بہت سے لوگ اپنے رب سے ملاقات کے منکر ہیں۔"

یہاں اللہ تعالیٰ انسان کو خود اپنی ذات پر غور کرنے کی دعوت دے رہا ہے۔ اس سے مراد صرف جسمانی ساخت کا مطالعہ نہیں بلکہ انسان کی تخلیق، اس کے روحانی پہلو، عقل، دل کے جذبات، اور زندگی کے مقصد پر تدبر کرنا بھی ہے۔ انسان کا وجود بذاتِ خود اللہ کی قدرت کی واضح نشانی ہے۔ نطفے سے مکمل انسان بننے کا مرحلہ، اعضا کی باکمال ترتیب، عقل و شعور کی نعمت، یہ سب کائنات کے خالق کی وحدانیت پر دلائل ہیں۔

تفسیر صراط الجنان میں اس آیت کے تحت لکھا ہے: "اس سے پہلی آیات میں کفار کے حوالے سے بیان ہوا کہ وہ اللہ تعالیٰ اور قیامت کے دن کے منکر ہیں اور اب یہاں سے وہ اسباب بیان کئے جارہے ہیں جن سے بندہ اللہ تعالیٰ پر ایمان لانے کی طرف راغب ہو سکتا ہے اور اسے آخرت کے بارے میں علم بھی مل سکتا ہے، چنانچہ ارشاد فرمایا کہ کفارِ مکہ کی نظر صرف دُنْیَوی زندگی کی زیب و زینت پر ہے اور وہ اپنے دلوں میں غور و فکر نہیں کرتے، اگر وہ ایسا کرتے تو جان لیتے کہ اللہ تعالیٰ نے آسمان، زمین اور جو مخلوقات ان کے درمیان ہے، ان سب کو بیکار اور باطل نہیں بنایا بلکہ ان میں بے شمار حکمتیں رکھی ہیں تاکہ لوگ ان میں غور و فکر کر کے انہیں بنانے والے کے وجود اور اس کی وحدانیَّت پر اِستدلال کریں اور اس کی قدرت و صفات کو پہچانیں اور اللہ تعالیٰ نے ان چیزوں کو ہمیشہ کے لئے نہیں بنایا بلکہ ان کے لئے ایک مدت مُعَیَّن کر دی ہے اور جب وہ مدت پوری ہو جائے گی تو یہ چیزیں فنا ہو جائیں گی اور وہ مدت قیامت قائم ہونے کا وقت ہے۔ بیشک بہت سے لوگ آخرت سے غافل ہونے اور آخرت کی معرفت دلانے والی چیزوں میں غور و فکر نہ کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے اعمال کے حساب، ان کی جزا اور مرنے کے بعد دوبارہ زندہ کئے جانے کے منکر ہیں۔"[22]

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

تَفَكُّرُ سَاعَةٍ خَيْرٌ مِنْ قِيَامِ لَيْلَةٍ[23]

"ایک لمحہ غور و فکر کرنا ایک رات کی عبادت سے بہتر ہے۔"

اگرچہ محدثین نے اس کی سند کو ضعیف قرار دیا ہے، لیکن تفکر کی فضیلت پر متعدد صحیح اور حسن روایات موجود ہیں، اس لیے معنی صحیح اور شریعت کے موافق ہے۔ امام غزالی، ابن الجوزی، اور امام قرطبی وغیرہ نے اسے تائید کے طور پر اپنی کتب میں ذکر کیا ہے۔ یہ حدیث اس بات کی ترغیب دیتی ہے کہ اللہ کی نعمتوں، اپنی تخلیق، اور کائنات میں موجود نشانیوں پر غور و فکر کرنا ایک ایسی عبادت ہے جو دل کو زندہ کر دیتی ہے۔

تدبر کا مطلب ہے کسی بات یا کلام میں باریکی سے غور کرنا تاکہ اس کے معانی و مقاصد تک رسائی حاصل کی جا سکے۔ اللہ تعالیٰ نے خاص قرآن میں تدبر کی تلقین فرمائی ہے، اور ان لوگوں کو متنبہ کیا جو قرآن میں غور و فکر نہیں کرتے اور اس کی تعلیمات اور روحانی مطالب سے بے خبر رہتے ہیں۔ ان کے دلوں پر دنیا کی محبت اور گناہوں کی کثافت چھا جاتی ہے جس کی وجہ سے ان کے دل سخت اور غافل ہو جاتے ہیں۔ اللہ کا ارشاد ہے:

أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا [24]

"کیا وہ قرآن پر تدبر نہیں کرتے یا ان کے دلوں پر تالے لگے ہوئے ہیں؟"

تفسیر تفہیم القرآن میں ایسے لوگوں کے بارے میں ہے کہ یا تو یہ لوگ قرآن مجید پر غور نہیں کرتے، یا غور کرنے کی کوشش تو کرتے ہیں مگر اس کی تعلیمات اور اس کے معانی و مطالب ان کے دلوں میں اُترتے نہیں ہیں، کیونکہ ان کے دلوں پر قفل چڑھے ہوئے ہیں۔ اور یہ جو فرمایا کہ دلوں پر اُن کے قفل چڑھے ہوئے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ان پر وہ قفل چڑھے ہوئے ہیں جو ایسے حق ناشناس دلوں کے لیے مخصوص ہیں۔ وہ لوگ حق بات اور ہدایت کو سمجھنے کی صلاحیت کھو بیٹھے ہیں کیونکہ ان کے دل دنیا کی محبت، شہوت، حسد، تکبر اور دیگر باطنی امراض کے زیرِ اثر قید ہو چکے ہیں۔[25]

مراقبہ کے تناظر میں یہ بات واضح ہوتی ہے کہ جب انسان کا دل غفلت اور گناہوں سے بھر جائے تو اللہ کی یاد اور کلام الٰہی کے اثرات اس پر وارد نہیں ہوتے۔ مراقبہ کا بنیادی مقصد ہی یہ ہے کہ انسان دل کے اس قفل کو توڑ کر باطن کو اللہ کی یاد اور خشوع و خضوع سے منور کرے تاکہ قرآن کی ہدایت دل میں اُتر سکے۔ اس لیے، یہ عبارت دراصل اس حقیقت کو بیان کرتی ہے کہ دل کی اصلاح اور اللہ کی طرف توجہ کے بغیر قرآن سے حقیقی فائدہ حاصل نہیں کیا جا سکتا، اور مراقبہ اس اصلاحِ قلب کا ایک موثر ذریعہ ہے جو دل کو ذکرِ الٰہی کے لیے زندہ اور بیدار کر دیتا ہے۔

خلوت:

خلوت یعنی تنہائی میں اللہ تعالیٰ کی یاد میں مشغول ہونا۔ صوفیانہ مراقبہ میں خلوت کا مقام بنیادی ہے تاکہ انسان دنیا کے ہنگامے سے نکل کر اللہ سے قلبی تعلق قائم کرے۔ قرآن میں اس کے لیے خاص اصطلاح استعمال ہوئی ہے۔ سورۃ المزمل کی یہ آیت آپ ﷺ کو حکم دیتی ہے کہ دنیا کی مخالفت اور مشکلات کے باوجود مکمل طور پر اللہ کی طرف متوجہ رہیں۔ اسی کا عملی مظاہرہ غارِ حرا کی خلوت، طویل تہجد، اور مکہ میں دعوت کے ابتدائی مرحلے میں ہوا۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَاذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا [26]

"اور اپنے رب کے نام کا ذکر کیا کرو اور پوری یکسوئی کے ساتھ اس کی طرف متوجہ ہو جاؤ۔"

تفسیر تدبر القرآن میں ہے کہ رب کے دامن رحمت میں پناہ گیر ہونے کا طریقہ 'تبتّل اور تبتیل، دونوں کے معنی انقطاع الی اللہ کے ہیں یعنی خلق سے کٹ کر رب کے دامن رحمت میں پناہ گیر ہو جانا۔ یہ اللہ نے آپ کو طریقہ بتایا اس بات کا جب جب لوگوں کی حق بیزاری اور دل آزادی سے دل آزردہ ہو تو تم ان ناقدروں سے کٹ کر اپنے رب کے دامن رحمت میں پناہ گیر ہو جایا کرو اور اس کے لیے تمہیں اس کے سوا کسی چیز کی ضروری نہیں ہے کہ تم اس کے نام کو یاد کرو۔ جب تم اس کے نام کے ساتھ اس کو یاد کرو گے تو وہ خود تمہیں اپنی پناہ میں لے لیں گا۔ صفات الٰی کا استحضار یہ امر یہاں ملحوظ رہے کہ اللہ تعالیٰ کے تمام نام اس کی صفات کی تعبیر ہیں اور ان صفات ہی پر تمام دین و شریعت اور سارے ایمان و عقیدہ کی بنیاد ہے۔[27]

اس صفات کا صحیح علم مستحضر رہے تو آدمی کی پشت پر ایک ایسا لشکر گراں اس کے محافظ کی حیثیت سے موجود رہتا ہے کہ شیطان کی ساری فوجیں اس نگاہوں میں پر کاہ کے برابر بھی وقعت نہیں رکھتیں۔ وہ اپنے آپ کو پہاڑوں سے بھی زیادہ تحکم محسوس کرتا ہے۔ اور اگر خدا کی صفات کی صحیح یادداشت اس کے اندر باقی نہ رہے یا کمزور ہو جائے تو پھر اس کا عقیدہ بے بنیاد یا کمزور ہو جاتا ہے جس کے سبب سے اس کو منافقین کی طرح ہر بجلی اپنے ہی خرمن پر گرتی نظر آتی ہے۔[28]

تبتل یا انقطاع الی اللہ کا تصور قرآن میں کئی مقامات پر مختلف انبیاء اور صالحین کی مثالوں سے بیان ہوا ہے۔ حضرت مریم کی والدہ نے اپنے بچے کے لیے منت مانگی کہ جو بچہ پیدا ہو گا اس کو دنیاوی مشاغل سے کاٹ کر اللہ کی خدمت کے لیے وقف کر دیا جایے گا۔ اللہ نے حضرت مریم کی والدہ کا قول نقل فرمایا:

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي[29]

"جب عمران کی بیوی نے عرض کی: اے میرے رب! میں تیرے لئے نذر مانتی ہو کہ میرے پیٹ میں جو اولاد ہے وہ خاص تیرے لئے آزاد (وقف) ہے تو تو مجھ سے قبول کر لے۔"

حضرت موسیٰؑ چالیس دن کے لیے کوہِ طور پر خلوت میں گئے تاکہ یکسوئی کے ساتھ اللہ کی عبادت کریں۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

وَ وٰعَدْنَا مُوْسٰى ثَلٰثِيْنَ لَيْلَةً وَّ اَتْمَمْنٰهَا بِعَشْرٍ فَتَمَّ مِيْقَاتُ رَبِّهٖۤ اَرْبَعِيْنَ لَيْلَةً [30]

"اور ہم نے موسیٰ سے تیس راتوں کا وعدہ فرمایا اور ان میں دس (راتوں) کا اضافہ کر کے پورا کر دیا تو اس کے رب کا وعدہ چالیس راتوں کا پورا ہو گیا۔"

اصحابِ کہف کا قصہ بھی خلوت نشینی کی ایک عملی اور بھرپور مثال ہے۔ یہ نوجوان اپنے ایمان کی حفاظت کے لیے اپنے معاشرے اور حکمران کے ظلم سے کٹ کر غار میں چلے گئے۔ یہ عمل دنیاوی تعلقات اور خطرات سے الگ ہو کر صرف اللہ پر بھروسہ اور اس کی رضا کی تلاش کا اظہار ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

اِذْ اَوَى الْفِتْيَةُ اِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوْا رَبَّنَآ اٰتِنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً وَّ هَيِّئْ لَنَا مِنْ اَمْرِنَا رَشَدًا [31]

"جب ان نوجوانوں نے ایک غار میں پناہ لی، پھر کہنے لگے: اے ہمارے رب! ہمیں اپنے پاس سے رحمت عطا فرما اور ہمارے لئے ہمارے معاملے میں ہدایت کے اسباب مہیا فرما۔"

حضرت خضر علیہ السلام کی زندگی کا خاص پہلو خلوت نشینی - تنہائی میں اللہ کی طرف متوجہ رہنا- سے جڑا ہے۔ آپ زیادہ تر **سفر، تنہائی اور اللہ کی یاد** میں وقت گزارتے تھے۔ عام لوگوں کی طرح شہروں میں قیام نہیں کرتے تھے بلکہ اللہ کی طرف سے مخصوص مقام اور اوقات میں لوگوں سے الگ رہتے، تاکہ براہِ راست الہام اور ربانی علم حاصل ہو سکے۔ آپ کی تنہائی اختیار کرنے کا مقصد تصفیۂ قلب اور براہِ راست علم کا حصول تھا۔ حضرت موسیٰؑ کے ساتھ ان کا سفر سورۃ الکہف کی آیات 60–82 میں ملتا ہے۔ یہ بھی ایک روحانی تربیت کا حصہ تھا، جو تربیت خلوت میں ہوئی کیونکہ وہ کھلے بازار یا مجمع میں نہیں بلکہ سفر کے دوران اور مخصوص مقامات پر واقعات پیش آئے۔

خشوع و خضوع:

خشوع دل کا عاجزی کے ساتھ جھک جانا ہے، خصوصاً عبادت کے وقت۔ مراقبہ میں خشوع کی کیفیت روحانی ترقی کے لیے لازم ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ [32]

یقیناً مومن کامیاب ہو گئے، جو اپنی نمازوں میں خشوع اختیار کرتے ہیں۔

تفسیر تبیان القرآن میں ہے کہ خشوع کا معنی ہے جھکنا اور پست ہونا۔ جب کوئی شخص جھک جائے اور سر کو جھکا لے تو کہا جاتا ہے: خشع فلان، اور یہ لفظ خضوع کے قریب المعنی ہے مگر بدن کے ساتھ عاجزی اور ذلت کے ساتھ اطاعت اور فرمانبرداری کرنے کو خضوع کہتے ہیں۔ خشوع بدن، آواز اور بصر سب میں عام ہے بدن کو جھکانا، پست آواز سے بات کرنا، نظریں جھکانا یہ سب خشوع ہیں۔[33]

اسی تفسیر میں ہے کہ امام القشیری کت نزدیک خشوع کا معنی ہے حق کی اطاعت کرنا اور تواضع کا معنی ہے حق کو ماننا اور اس کو تسلیم کرنا اور کسی حکم پر اعتراض نہ کرنا۔ حسن بصری نے کہا خشوع اس خوف کو کہتے ہیں جو دل میں ہمیشہ لازم رہے۔ جنید بغدادی سے خشوع کے متعلق سوال کیا گیا تو انہوں نے کہا علام الغیوب کے لئے دلوں کا نرم اور ذلیل ہوتا۔ علامہ ابن قیم کے مطابق خشوع ایسا معنی ہے جو اللہ کی تعظیم اس کی محبت اور اس کی جناب میں ذلت اور انکسار کے مجموعہ سے مرکب ہے۔[34]

اسی تفسیر میں ہے کہ علامہ ابن قیم نے خشوع کے تین درجات بیان کیے ہیں:

1۔ حکم کے سامنے سرنگوں ہونا، حکم کو سلیم کرنا اور نظر حق کے لئے عاجزی کرنا

2۔ نفس اور عمل کی آفات کا انتظار کرنا اور ہر صاحب فضل کی فضیلت کو دیکھنا

3۔ جب کسی چیز کا کشف ہو جائے تو اس کی حفاظت کرنا اور دل کو مخلوق کے دکھاوے سے صاف رکھنا۔[35]

خشوع و خضوع کا مراقبہ سے تعلق بہت گہرا اور براہِ راست ہے۔ دونوں مل کر انسان کو ایسی کیفیت میں لے جاتے ہیں جہاں دل اور جسم یکساں طور پر اللہ کی طرف متوجہ ہوں۔ مراقبہ کا مقصد ہے کہ بندہ ہر لمحہ خود کو اللہ کی نگرانی میں محسوس کرے۔ جب انسان دل سے اللہ کی قربت محسوس کرتا ہے تو اس کا دل خشوع سے بھر جاتا ہے اور جسم خود بخود خضوع کی طرف مائل ہوتا ہے۔ جب دل اور جسم جھک جاتے ہیں، تو ذہنی انتشار کم ہوتا ہے اور بندہ زیادہ گہرائی میں اللہ کی طرف متوجہ ہو سکتا ہے۔

سکوت:

سکوت یعنی خاموشی اختیار کرنا، تاکہ دل اور دماغ اللہ کی طرف یکسو ہوں۔ زبان انسان کے اعمال کا سب سے زیادہ متحرک اور خطرناک حصہ ہے۔ خیر یا شر کا زیادہ تر ظہور انسان کی زبان سے ہوتا ہے۔ ایمان کا حقیقی تقاضا یہ ہے کہ مومن اپنی زبان کو قابو میں رکھے اور اسے صرف بھلائی کے لیے استعمال کرے۔ اسی لیے رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ [36]

"جو شخص اللہ اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے، اسے چاہیے کہ وہ خیر کی بات کرے یا خاموش رہے۔"

جب حضرت مریمؑ نے حضرت عیسیٰؑ کو جنم دیا اور اللہ نے انہیں حکم دیا کہ کھجور کھاؤ، چشمہ کا پانی پیو، دل کو سکون دو اور لوگوں سے کلام نہ کرو۔ اللہ نے فرمایا:

فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيًّا [37]

"پس کھاؤ اور پیو اور آنکھ ٹھنڈی کرو، اور اگر تم کسی انسان کو دیکھو تو کہہ دینا: میں نے رحمان کے لیے روزہ (خاموشی کا) نذر مانا ہے، اس لیے آج میں کسی انسان سے بات نہیں کروں گی۔"

یہاں صوم کا مطلب کھانے پینے سے رکنا نہیں، بلکہ **خاموشی اختیار کرنا** ہے۔ قدیم شریعتوں میں روزہ میں بات چیت سے رکنا بھی شامل تھا۔ اسلام میں یہ شرعی روزہ کا حصہ نہیں، لیکن خاموشی بطور عبادت و ریاضت جائز ہے بشرطیکہ کسی فرض کو ترک نہ کرے۔ اس خاموشی کا مقصد سکون اور وقار کے ساتھ معاملہ اللہ کے سپرد کرنا تھا۔ حضرت زکریاؑ کو اللہ نے حضرت یحییٰؑ کی بشارت دی تو انہوں نے کوئی نشانی مانگی۔ نشانی یہ ملی کہ وہ تین دن تک قدرتی طور پر بولنے کے باوجود کسی انسان سے کلام نہیں کریں گے، صرف اشارے سے بات کریں گے۔

اللہ نے فرمایا:

قَالَ رَبِّ اجْعَل لِّي آيَةً ۖ قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْزًا [38]

"انہوں نے کہا: اے میرے رب! میرے لیے کوئی نشانی مقرر فرما۔ فرمایا: تمہاری نشانی یہ ہے کہ تم تین دن تک لوگوں سے کلام نہیں کرو گے مگر اشارے سے"

سکوت (خاموشی) کا مراقبہ سے گہرا تعلق ہے، کیونکہ مراقبہ کا بنیادی مقصد دل و دماغ کو غیر ضروری مشغولیات اور شور سے آزاد کر کے اللہ تعالیٰ کی طرف توجہ مرکوز کرنا ہے۔ سکوت ظاہری بھی ہوتا ہے اور باطنی بھی—ظاہری سکوت کا مطلب ہے زبان کو ہر فضول یا غیر ضروری بات سے روکنا، جبکہ باطنی سکوت کا مطلب ہے دل و دماغ کو غیر متعلقہ خیالات، اندیشوں اور خواہشات سے خالی کرنا۔ صوفیاء کے نزدیک سکوت، مراقبہ کی تیاری کا پہلا زینہ ہے، کیونکہ جب انسان کے حواس خارجی شور سے آزاد ہوتے ہیں تو وہ اپنی باطنی کیفیت کو بہتر طور پر محسوس کر پاتا ہے اور اللہ کی یاد میں محو ہو جاتا ہے۔

امام غزالیؒ نے احیاء العلوم میں بیان کیا ہے کہ خاموشی دل کو نور دیتی ہے اور دل کا نور اللہ کے قرب کی راہ ہموار کرتا ہے۔ یہی کیفیت مراقبہ میں مطلوب ہے، جہاں بندہ اپنی تمام تر توجہ ایک مرکز یعنی اللہ کی ذات پر مرکوز کر لیتا ہے۔ اسی طرح رسالہ قشیریہ میں ذکر ہے کہ اہلِ معرفت کے نزدیک سکوت زبان کی حفاظت اور دل کی یکسوئی کے لیے ضروری ہے تاکہ ذکر اور فکر کا تسلسل ٹوٹ نہ پائے۔ یوں کہا جا سکتا ہے کہ سکوت، مراقبہ کی زمین کو ہموار کرتا ہے اور بندے کو اس باطنی سکون کی طرف لے جاتا ہے جہاں اللہ تعالیٰ کی قربت کا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔

عکوف:

عکوف کا مطلب ہے: کسی مقام پر یکسوئی کے ساتھ ٹھہر جانا، خصوصاً اللہ کی عبادت کے لیے۔ اسلامی شریعت میں "اعتکاف" اسی سے ہے، جس میں بندہ دنیا سے الگ ہو کر اللہ کی یاد میں مشغول رہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ[39]

اور جب تم مسجدوں میں اعتکاف کی حالت میں ہو تو ان (عورتوں) سے مباشرت نہ کرو۔

اعتکاف کے لغوی معنی کسی جگہ ٹھرنے کے ہیں، اور اصطلاح قرآن وسنت میں خاص شرائط کے ساتھ مسجد میں ٹھرنے اور قیام کرنے کا نام اعتکاف ہوے۔ فی المساجد کے عموم سے ثابت ہوا کہ اعتکاف ہر مسجد میں ہو سکتا ہے، حضرات فقہا نے جو یہ شرط بیان کی ہو کہ اعتکاف صرف اس مسجد میں ہو سکتا ہے جس میں جماعت ہوتی ہو غیر آباد مسجد جہاں جماعت نہ ہوتی ہو اس میں اعتکاف درست نہیں، یہ شرط در حقیقت مسجد کے مفہوم ہی سے مستفاد ہے، کیونکہ مساجد کے بنانے کا اصل مقصد جماعت کی نماز ہے، ورنہ تنہا نماز تو ہر جگہ دوکان مکان وغیرہ میں ہو سکتی ہے۔[40]

عکوف اور مراقبہ کا باہمی تعلق نہایت گہرا اور فطری ہے، کیونکہ دونوں کا مقصد دل کو اللہ تعالیٰ کی طرف یکسو کرنا اور دنیاوی مشاغل سے کٹ کر روحانی قرب حاصل کرنا ہے۔ عکوف کا لغوی مطلب ہے کسی جگہ پر ٹھہر جانا اور وہیں جم کر بیٹھ جانا، اور شرعی اصطلاح میں یہ اس حالت کو کہتے ہیں کہ بندہ خاص طور پر اللہ کی عبادت کے لیے مسجد میں یا کسی مخصوص مقام پر یکسوئی کے ساتھ مقیم ہو، جیسا کہ اعتکاف میں ہوتا ہے۔ اس کیفیت میں انسان اپنے آپ کو دنیاوی مصروفیات، میل جول اور فضول گفتگو سے الگ کر کے مکمل طور پر اللہ کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ مراقبہ کا مقصد بھی یہی ہے کہ انسان اپنے دل و دماغ کو بکھراؤ سے نکال کر ایک مرکز یعنی

اللہ کی ذات پر مرکوز کر دے۔ صوفیاء کے نزدیک عکوف دراصل مراقبہ کے لیے ایک عملی فضا پیدا کرتا ہے، کیونکہ جب انسان جسمانی طور پر ایک مخصوص اور پرسکون جگہ میں محدود ہو جاتا ہے، تو اس کے لیے اپنے باطن میں ڈوب کر ذکر، فکر اور اللہ کی حضوری کا شعور حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ یوں کہا جا سکتا ہے کہ عکوف، مراقبہ کی عملی شکل ہے، اور مراقبہ، عکوف کی روحانی گہرائی ہے، دونوں مل کر بندے کو اللہ کی قربت اور معرفت کے سفر میں آگے بڑھاتے ہیں۔

تزکیہ:

تزکیہ کا مطلب ہے: نفس کو گناہوں، رذائل اور کدورتوں سے پاک کر کے اسے اخلاقِ حسنہ سے آراستہ کرنا۔ یہ آیت تزکیۂ نفس کو فلاح کا معیار قرار دیتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا[41]

"بیشک وہی کامیاب ہوا جس نے اپنے نفس کو پاک کیا، اور ناکام ہوا جس نے اسے آلودہ کیا۔"

تفہیم القرآن میں ہے کہ فطری قوتوں اور صلاحیتوں کے علاوہ انسان کے اندر ایک قوت مدرکہ ہے اور اس قوت مدرکہ کی وجہ سے انسان ایک ذمہ دار مخلوق بنایا گیا ہے۔ اس قوت مدرکہ کو جس شخص نے نفس کی تطہیر کے لئے اور اس کے اندر بھلائی کی استعداد کو بڑھانے کے لئے استعمال کیا اور خیر کی صلاحیت کو شر پر غالب کر دیا تو یہ شخص کامیاب ہو گیا، اور جس شخص نے اپنی قوت عقلیہ کو تاریک کر دیا اور اس کو چھپا کر دبا کر کمزور کر دیا تو وہ ناکام ہوا۔ غرض انسان کی مسؤلیت اس وجہ سے ہے کہ وہ قوت عقلیہ اور قوت مدرکہ رکھتا ہے، اور اپنی اس قوت کی وجہ سے نفس کے اندر موجود خیر و شر کی صلاحیتوں کو ایک رخ دے سکتا ہے۔ ان صلاحیتوں کو خیر کے میدان میں ڈال کر پروان چڑھا سکتا ہے اور شر کے میدان میں ڈال کر شر کو پروان چڑھا سکتا ہے۔ اس آزادی واختیار کے نتیجے میں انسان پر ذمہ داری عائد کی گئی ہے۔ اس کی قوت پر فرض عائد ہوا۔[42]

تزکیہ کو نبوی مشن کا بنیادی جزو بتایا گیا ہے۔ یہ ایمان و عملِ صالح کی تکمیل اور قربِ الٰہی کا بنیادی ذریعہ ہے۔

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ[43]

"وہی ہے جس نے امی لوگوں میں انہی میں سے ایک رسول بھیجا، جو ان پر اس کی آیات تلاوت کرتا ہے، ان کا تزکیہ کرتا ہے، اور انہیں کتاب وحکمت سکھاتا ہے۔"

فرمانِ رسول سے بھی پتہ چلتا ہے کہ تزکیۂ قلب باقی اعمال کی اصلاح کا ذریعہ ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

أَلَا وَإِنَّ فِي الجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ القَلْبُ[44]

"سن لو! بدن میں ایک گوشت کا ٹکڑا ہے، اگر وہ درست ہو جائے تو سارا جسم درست ہو جاتا ہے، اور اگر وہ خراب ہو جائے تو سارا جسم خراب ہو جاتا ہے، سن لو! وہ دل ہے۔"

تزکیہ اور مراقبہ کا تعلق بنیادی اور باہمی طور پر جڑا ہوا ہے، کیونکہ دونوں کا مقصد دل کو پاک کرنا، روح کو بیدار کرنا اور اللہ تعالیٰ کی قربت حاصل کرنا ہے۔ تزکیہ کا مطلب ہے نفس کو برائیوں، گناہوں اور رذائل سے پاک کر کے اسے نیکیوں، طہارت اور اخلاص سے آراستہ کرنا۔ مراقبہ اس تزکیہ کو عملی شکل دینے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ مراقبہ میں موجود مسلسل باطنی مشاہدے اور اللہ کی حضوری کے احساس سے انسان کے اندر گناہوں کی رغبت کم اور نیکی کی محبت بڑھتی ہے—یہی تزکیۂ نفس ہے۔ یوں کہا جا سکتا ہے کہ تزکیہ، مراقبہ کا مقصد ہے اور مراقبہ، تزکیہ کا طریقہ—دونوں ایک دوسرے کے بغیر مکمل نہیں ہوتے۔

توجہ الی اللہ:

توجہ کا مطلب ہے: دل و دماغ کو یکسوئی کے ساتھ کسی طرف مائل کرنا۔ اسلامی لحاظ سے "توجہ الی اللہ" یعنی اللہ کی طرف مکمل رجوع۔ عنی اپنی سوچ، نیت، مقصد، اور عمل کو اس کی رضا اور قرب حاصل کرنے کے لیے مرکوز کر دینا۔ دل کی رغبت کو اللہ کی طرف موڑ دینا، دنیاوی علائق اور غیر ضروری مشغولیات سے ہٹ کر صرف اللہ کے ذکر، یاد اور احکام پر توجہ دینا۔ خیالات اور توجہ کو منتشر ہونے سے بچا کر ایک ہی ہدف (اللہ کی رضا) پر مرکوز رکھنا۔ یہ کیفیت نماز، دعا، ذکر یا مراقبہ میں خاص طور پر مطلوب ہے۔ قرآن میں متعدد مقامات پر اللہ کی طرف رجوع کرنے کا کا حکم آیا ہے:

فَفِرُّوْٓا اِلَى اللّٰهِ ۭ اِنِّىْ لَكُمْ مِّنْهُ نَذِيْرٌ مُّبِيْنٌ[45]

"پس تم اللہ کی طرف دوڑ بھاگ (یعنی رجوع) کرو۔ یقیناً میں تمہیں اس کی طرف سے صاف صاف تنبیہ کرنے والا ہوں۔"

چونکہ اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو اپنی ان آیات میں غور و فکر کرنے کی دعوت دی ہے جو خشیت الٰہی اور انابت الی اللہ کی موجب ہیں اس لیے اس چیز کا حکم دیا جو اس غور و فکر کی مقصود و مطلوب ہے اور وہ ہے اللہ تعالیٰ کی طرف فرار ہونا، یعنی جو چیز ظاہری اور باطنی لحاظ سے اللہ کو ناپسند ہے اسے چھوڑ کر اس چیز کی طرف فرار ہونا جو ظاہری اور باطنی لحاظ سے اللہ تعالیٰ کو پسند ہے، جہالت سے فرار ہو کر علم کی طرف آنا۔ کفر سے بھاگ کر ایمان کی طرف آنا، اللہ تعالیٰ کی نافرمانی سے فرار ہو کر اس کی اطاعت کی طرف آنا اور غفلت کو چھوڑ کر ذکر الٰہی کی طرف آنا۔ پس جس نے ان امور کو مکمل کیا اس نے دین کی تکمیل کر لی، اس سے خوف زائل ہو گیا اور اسے اس کی منزل مراد اور مطلوب و مقصود حاصل ہو گیا اللہ نے اپنی طرف اس رجوع کو فرار کے نام سے موسوم کیا کیونکہ غیر اللہ کی طرف رجوع میں خوف اور ناپسندیدہ امور کی بہت سی انواع پنہاں ہیں اور اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع میں انواع و اقسام کے پسندیدہ امور، امن مسرت سعادت اور فوز و فلاح پوشیدہ ہیں۔ پس بندہ اللہ تعالیٰ کی قضا و قدر سے بھاگ کر اس کی قضا و قدر کی طرف آئے اور ہر وہ ہستی جس سے آپ ڈرتے ہیں اس سے بھاگ کر اللہ کی پناہ لیں کیونکہ اس خوف کی مقدار کے مطابق ہی اللہ تعالیٰ کی طرف فرار ہو گا۔

نیز اللہ نے ارشاد فرمایا:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا[46]

"تو یکسو ہو کر اپنے چہرے کو دین کی طرف قائم رکھ"

یعنی توجہ اور یکسوئی اللہ کے دین پر رکھو۔ اس فطرت کی پیروی کرو جو اللہ نے تمہیں دی ہے، اپنے آپ کو اسی کے دین کے مطابق ڈھال لو۔[47]

توجہ اور مراقبہ کا تعلق اتنا قریبی ہے کہ صوفیاء کے نزدیک مراقبہ دراصل توجہ کا کمال ہے۔ توجہ کا مطلب ہے دل، دماغ اور روح کو ایک مرکز پر مرکوز کرنا، یعنی اپنی فکری اور قلبی توانائی کو کسی خاص سمت یا مقصد کی طرف لگانا۔ روحانی تناظر میں یہ مرکز اللہ تعالیٰ کی ذات اور اس کی یاد ہے۔ جب بندہ اپنی تمام تر حسی و باطنی طاقتوں کو اللہ کی طرف پھیر دیتا ہے تو یہ کیفیت "توجہ الی اللہ" کہلاتی ہے۔ مراقبہ اسی توجہ کو عملی اور مسلسل شکل دینے کا عمل ہے۔ صوفیاء کے ہاں مراقبہ کا ایک اہم مقصد یہ ہے کہ سالک کا دل دنیاوی انتشار اور غیر ضروری خیالات سے ہٹ کر مکمل طور پر اللہ کے حضور حاضر ہو جائے۔ جب توجہ پختہ ہو جاتی ہے تو مراقبہ میں بندہ اللہ کی حضوری کا ایسا شعور پا لیتا ہے کہ ہر لمحہ اسے اللہ کے قریب ہونے کا احساس رہتا ہے۔ یوں کہا جا سکتا ہے کہ توجہ، مراقبہ کی بنیاد ہے، اور مراقبہ اس توجہ کو دوام اور گہرائی دیتا ہے—بغیر توجہ کے مراقبہ ممکن نہیں، اور بغیر مراقبہ کے توجہ کامل نہیں ہوتی۔

تصور:

تصور کا مطلب ہے: کسی چیز یا ذات کا خیالی نقش دل و دماغ میں بٹھانا۔ صوفیاء کے ہاں "تصورِ ذاتِ الٰہی" یا "تصورِ شیخ" معروف ہیں۔ تصورِ ذاتِ الٰہی سے مراد یہ ہے کہ انسان اپنے دل و دماغ میں اللہ تعالیٰ کی ذات کے بارے میں صحیح اور شریعت کے مطابق یقین و شعور پیدا کرے —یعنی اللہ کو اس کے اسماء و صفات کے ساتھ پہچاننا، اس کے وجود، علم، قدرت، حکمت اور ربوبیت کا اعتراف کرنا، اور ہر حال میں اس کی طرف رجوع رکھنا۔ رآن و سنت میں بندے کو یہ ترغیب دی گئی ہے کہ وہ اپنے دل و دماغ میں اللہ تعالیٰ کی عظمت، قدرت، علم اور قرب کا پختہ نقش قائم کرے۔ یہ تصور براہِ راست اللہ کی ذات کی ماہیت پر غور کرنے کا نہیں بلکہ اس کے وجود، صفات اور کائنات میں اس کی نشانیوں سے معرفت حاصل کرنے کا ہے۔

تصور اور مراقبہ کا تعلق صوفیانہ تربیت میں نہایت بنیادی ہے، کیونکہ دونوں کا مقصد باطن کو یکسو کر کے اللہ تعالیٰ کی معرفت اور قرب حاصل کرنا ہے۔ تصور کا مطلب ہے کسی شے، شخصیت یا حقیقت کا دل و دماغ میں شعوری اور مسلسل تصور قائم رکھنا، جس میں سالک اپنے ذہن کو کسی پاکیزہ اور روحانی مرکز پر مرکوز کرتا ہے تاکہ اس کے ذریعے اللہ کی یاد میں استحکام پیدا ہو۔ مراقبہ میں بھی یہی کیفیت درکار ہوتی ہے، کہ سالک اپنے دل و دماغ کو غیر متعلقہ خیالات سے خالی کر کے ایک ہی مرکز پر مرکوز رکھے۔ صوفیاء کے نزدیک تصور، مراقبہ کا ابتدائی زینہ ہے—جب سالک کسی پاکیزہ شے یا ہدف کا بار بار تصور کرتا ہے تو رفتہ رفتہ اس کے دل میں یکسوئی پیدا ہوتی ہے، اور یہی یکسوئی آگے چل کر گہرے مراقبہ میں بدل جاتی ہے۔

تذکرہ:

تذکرہ کا مطلب ہے یاد دہانی، نصیحت یا کسی اہم بات کو دہرا کر دل و دماغ میں تازہ کرنا۔ قرآن میں بھی اللہ تعالیٰ نے متعدد بار "ذکر" اور "تذکر" کا حکم دیا۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے: فَذَكِّرْ إِنَّ الذِّكْرَىٰ تَنفَعُ الْمُؤْمِنِينَ[48]

"تو نصیحت کرتے رہو، یقیناً نصیحت مومنوں کو فائدہ دیتی ہے۔"

نیز فرمایا:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ[49]

"پس تم مجھے یاد کرو، میں تمہیں یاد رکھوں گا"۔

یعنی تم مجھے میری اطاعت اور عبادت کے ذریعے یاد کرو، میں تمہیں اپنی رحمت اور مغفرت کے ذریعے یاد رکھوں گا۔ تم مجھے ایمان اور نیک عمل کے ذریعے یاد کرو، میں تمہارا ذکر فرشتوں کے سامنے کروں گا۔ جیسا کہ حدیث قدسی میں ہے:

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلإٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلإٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنِ اقْتَرَبَ إِلَيَّ شِبْرًا اقْتَرَبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنِ اقْتَرَبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا اقْتَرَبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً[50]

"میں اپنے بندے کے گمان کے مطابق ہوں، اور میں اس کے ساتھ ہوتا ہوں جب وہ میرا ذکر کرتا ہے۔ اگر وہ مجھے اپنے دل میں یاد کرتا ہے تو میں بھی اسے اپنے دل میں یاد کرتا ہوں، اور اگر وہ مجھے کسی مجمع میں یاد کرتا ہے تو میں اسے اس سے بہتر مجمع (فرشتوں کے مجمع) میں یاد کرتا ہوں۔ اگر وہ میری طرف ایک بالشت بڑھتا ہے تو میں اس کی طرف ایک ہاتھ بڑھتا ہوں، اور اگر وہ ایک ہاتھ بڑھتا ہے تو میں اس کی طرف ایک بازو بڑھتا ہوں، اور اگر وہ میری طرف چل کر آتا ہے تو میں اس کی طرف دوڑ کر آتا ہوں۔"

تذکرہ اور مراقبہ کا تعلق روحانی سفر میں نہایت گہرا ہے، کیونکہ دونوں کا مقصد دل کو اللہ تعالیٰ کی یاد میں زندہ رکھنا اور غفلت سے بچانا ہے۔ صوفیاء کے نزدیک تذکرہ دو طرح کا ہوتا ہے:

1. زبان سے تذکرہ — اللہ کے اسماء، آیات یا اولیاء کی تعلیمات کا بیان۔
2. دل سے تذکرہ — دل میں اللہ کی عظمت اور اپنی عاجزی کا مسلسل احساس۔

مراقبہ میں یہ دوسرا پہلو خاص اہمیت رکھتا ہے۔ جب سالک اللہ کے اسماء و صفات، اس کی قدرت اور اپنی بندگی کا بار بار تذکرہ کرتا ہے تو یہ یاد اس کے دل میں پختہ ہو جاتی ہے۔ یہی یاد رفتہ رفتہ گہری یکسوئی میں بدل کر مراقبہ کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ تذکرہ، مراقبہ کا

پیش خیمہ ہے، کیونکہ جو دل یاد سے خالی ہو وہ حضوری کے لائق نہیں"۔ یوں کہا جا سکتا ہے کہ تذکرہ، مراقبہ کی تیاری ہے—تذکرہ سے دل میں اللہ کا شعور بیدار ہوتا ہے اور مراقبہ اس شعور کو مسلسل اور گہرے احساس میں بدل دیتا ہے۔

محاسبہ:

محاسبہ کا مطلب ہے حساب لینا یا خود کا حساب کرنا۔ اصطلاح میں محاسبہ سے مراد ہے کہ انسان اپنے نفس، اعمال اور نیت کا بار بار جائزہ لے تاکہ غلطیوں سے بچ سکے اور اصلاح کی راہ پر قائم رہے۔ اللہ تعالیٰ نے بار بار انسان کو یاد دلایا ہے کہ اپنے انجام سے پہلے اپنے آپ کا محاسبہ کر لو:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ[51]

"اے ایمان والو! اللہ سے ڈرو، اور ہر شخص دیکھے کہ اس نے کل (قیامت) کے لیے کیا آگے بھیجا ہے"۔

یہ آیت خود احتسابی کا درس دیتی ہے۔ جیسا کہ حدیث میں ہے:

الكَيِّسُ مَن دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ المَوتِ، وَالعَاجِزُ مَن أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ الأَمَانِيَّ[52]

"عقلمند وہ ہے جو اپنے نفس کا محاسبہ کرے اور موت کے بعد کے لیے عمل کرے، اور نادان وہ ہے جو اپنے نفس کو خواہشات کا تابع بنائے اور اللہ سے صرف امیدیں رکھے۔"

عمر بن خطابؓ فرماتے ہیں:

حَاسِبُوا أَنفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الأَكْبَرِ[53]

"اپنے نفس کا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا محاسبہ کیا جائے، اور اس کا وزن کرو قبل اس کے کہ اس کا وزن کیا جائے، اور بڑے پیشی کے دن کے لیے زینت اختیار کرو۔"

محاسبہ نفس، مراقبہ کا عملی پہلو ہے۔ مراقبہ محاسبہ کو جنم دیتا ہے، پس جو شخص اپنے حالات میں اللہ کی نگرانی کرتا ہے وہ اپنے اعمال میں اپنے نفس کا محاسبہ کرتا ہے۔

مجاہدہ:

مجاہدہ کا مطلب ہے اپنے نفس کی خواہشات، بری عادات اور گناہوں کے رجحانات کے خلاف جہاد کرنا، تاکہ نفس کو قابو میں لا کر اللہ تعالیٰ کی اطاعت میں لگایا جا سکے۔ اللہ نے فرمایا:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ[54]

"اور جو شخص اپنے رب کے سامنے کھڑے ہونے سے ڈرا اور نفس کو اس کی خواہش سے روکا، تو بے شک جنت ہی اس کا ٹھکانا ہے۔"

نیز حدیث میں ہے:

المجاهد من جاهد نفسه في طاعة الله[55]

"مجاہد وہ ہے جو اللہ کی اطاعت میں اپنے نفس سے جہاد کرے۔"

مجاہدہ، مراقبہ کی عملی شکل ہے۔ مراقبہ میں انسان دل کو اللہ کی طرف متوجہ کرتا ہے، جبکہ مجاہدہ اس توجہ کو برقرار رکھنے کے لیے نفس کے خلاف مسلسل محنت ہے۔ یعنی مراقبہ روحانی بیداری ہے، اور مجاہدہ اس بیداری کو محفوظ رکھنے کی جدوجہد ہے۔

مشاہدہ:

مشاہدہ سے مراد یہ ہے کہ بندہ اپنے قلب اور باطن میں اللہ تعالیٰ کی عظمت، جلال، جمال اور اس کی صفاتِ کمال کا ایسا ادراک کرے کہ گویا وہ ان کو دیکھ رہا ہے، جیسا کہ حدیثِ جبریل میں "احسان" کی تعریف میں آیا ہے:

أن تَعْبُدَ اللَّهَ كأنَّكَ تَراه، فإن لَم تَكُن تَراه فإنَّه يَراك[56]

"اللہ کی عبادت اس طرح کرو گویا تم اسے دیکھ رہے ہو، اور اگر یہ نہ ہو سکے تو یقین رکھو کہ وہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔"

اللہ تعالیٰ کا ایک فرمان ہے جو سیدنا محمد ﷺ کے معراج کے موقع پر روحانی مشاہدہ کو بیان کرتا ہے:

مَا كَذَبَ الفُؤادُ ما رَأى[57]

"دل نے جھوٹ نہیں کہا جو اس نے دیکھا۔"

صوفیہ کے نزدیک مشاہدہ مراقبہ کا اعلیٰ ترین درجہ ہے، جہاں دل کی آنکھ (بصیرت) سے اللہ تعالیٰ کی حضوری کا شعور حاصل ہوتا ہے۔ مراقبہ میں بندہ اللہ کی نظر میں ہونے کا شعور رکھتا ہے، جبکہ مشاہدہ میں یہ شعور مزید بڑھ کر اس درجے تک پہنچتا ہے کہ گویا بندہ اللہ کو دیکھ رہا ہے۔

حاصل کلام:

مراقبہ اسلامی روحانیت اور تصوف کا ایک اہم ستون ہے، جو انسان کو اللہ تعالیٰ کی موجودگی اور نگرانی کے شعور میں رکھتا ہے۔ قرآن وحدیث کی روشنی میں یہ نہ صرف عبادات کے ظاہری پہلو کو باطنی پہلو سے جوڑتا ہے بلکہ دل کی پاکیزگی اور نفس کی تربیت کا ذریعہ بھی بنتا ہے۔ صوفیاء کرام نے مراقبہ کے مختلف درجات بیان کیے ہیں: عام لوگوں کے لیے یہ گناہوں سے بچنے اور خوفِ الٰہی کے شعور پر مبنی ہوتا ہے، خاص لوگوں کے لیے اللہ کی محبت اور رضا کے حصول کا ذریعہ بنتا ہے، اور خاص الخاص کے لیے یہ اللہ میں مکمل فنا اور روحانی جذبے کا مرحلہ ہے۔ مراقبہ میں ذکر، تفکر، خشوع، سکون، اور تزکیہ نفس کے عناصر شامل ہیں، جو انسان کی روحانی ترقی اور اخلاقی بہتری کے لیے لازم ہیں۔ یوں مراقبہ انسان کو نہ صرف اللہ کے قریب کرتا ہے بلکہ زندگی کے ہر شعبے میں باطنی سکون اور بصیرت بھی فراہم کرتا ہے۔

حوالاجات

[1] ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، (بیروت: دار صادر، س۔ن)، 725:1
الزجاج، أبو إسحاق إبراهيم بن السري، تفسير أسماء الله الحسنى، (بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 1984)، 89
[2] القشيري، عبد الكريم بن هوازن، أبو القاسم، الرسالة القشيريه، (بیروت: دار الفکر، س۔ن)، 88
[3] الغزالی، ابو حامد، احیاء علوم الدین، (بیروت: دار الکتب العربیہ، 2005)، 22:4
[4] حسن سجزی، خواجہ، فوائد الفواد، (لاہور: جامعہ نظامیہ، 2000)، 44
[5] شاہ ولی اللہ دہلوی، حجۃ اللہ البالغہ، (لاہور: ادارہ اسلامیات، 2005)159:1
[6] تھانوی، اشرف علی، نشر الطیب، (دیوبند: مکتبہ اشرفیہ، س۔ن)، 82
[7] القشيري، الرسالة القشيريه، ص91
[8] الغزالی، احیاء علوم الدین، ص222
[9]. ابو طالب مکی، قوت القلوب، (بیروت: دار صادر، س۔ن)، 71:2
[10] باقی باللہ، خواجہ، مکتوبات باقی باللہ، (لاہور: عالم پریس، 1914)، ص53
[11] شاہ عبد العزیز، محدث دہلوی، ملفوظات، (لاہور: ادارہ ثقافہ اسلامیہ، 1965)، ص118
[12] تھانوی، نشر الطیب، ص89
[13] محمد ذوقی، سید، سرِ دلبراں، (کراچی: محفل ذوقیہ، 1968)، ص304
[14] ایضا، ص303
[15] ایضا
[16] ایضا
[17] ایضا، ص305
[18] آل عمران:190–191
[19] سعیدی، غلام رسول، تبیان القرآن، (لاہور: فرید بک سٹال، 2009)، 2:514-515
[20] ایضا
[21] الروم:8
[22] عطاری، محمد قاسم، مفتی، صراط الجنان، (کراچی: مکتبۃ المدینہ، س۔ن)، 418:7
[23] البيهقي، احمد بن الحسين، شعب الإيمان، باب التفكر في عظمة الله تعالى، (بیروت: دار الکتب العلمیۃ، 1410ھ)، رقم الحدیث 58
[24] محمد:24
[25] مودودی، سید ابو الاعلیٰ، تفہیم القرآن، (لاہور: ترجمان القرآن پبلیکیشنز، س۔ن)، 272:5
[26] المزمل:8
[27] صلاحی، امین احسن، تدبر القرآن، (لاہور: فاران فاویڈیشن، 2009)، 27:9
[28] ایضا
[29] آل عمران:35

[30] الاعراف:142

[31] الکہف:10

[32] المؤمنون:1–2

[33] سعیدی، تبیان القرآن،7:842

[34] ایضا۔ ص843

[35] ایضا۔ ص844

[36] بخاریِ، صحیح البخاری، کتاب الأدب، رقم الحدیث6018
مسلم، صحیح مسلم، کتاب الإیمان، رقم الحدیث47

[37] مریم:26

[38] آل عمران:41

[39] البقرۃ:187

[40] سعیدی، تبیان القرآن،1:252

[41] الشمس:9–10

[42] مودودی، تفہیم القرآن،6:456

[43] الجمعہ:2

[44] بخاری، صحیح بخاری، کتاب الإیمان، رقم الحدیث:52

[45] الذاریات:50

[46] الروم:30

[47] مودودی، تفہیم القرآن،4:390

[48] الذاریات:55

[49] البقرۃ:152

[50] بخاری، صحیح بخاری، کتاب التوحید، رقم الحدیث:7405

[51] الحشر:18

[52] ترمذی، سنن الترمذی، حدیث:2459

[53] ابن ابی شیبہ، المصنف، رقم:35603

[54] النّازعات:40-41

[55] ترمذی، سنن الترمذی، حدیث1621

[56] بخاری، صحیح البخاری، حدیث:50
مسلم، صحیح مسلم، حدیث:9

[57] النجم،11