

تزکیہ نفس اور صوفیاء کرام

محمد جمیل *

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی رحمت و شفقت سے صرف پیدا ہی نہیں فرمایا بلکہ صحیح اور غلط راستے بھی اس کے سامنے متعین کر دیئے ہیں تاکہ وہ اپنی زندگی اطاعت الہی و شریعت اسلامی کے تحت گزارے اور نبوی و آخری فلاح کا مستحق بن سکے مگر چونکہ انسان طبعاً کمزور اور بھولنے والا پیدا ہوا ہے اس لیے بار بار راہ راست سے بھٹک جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانوں کی بھلائی، گمراہ لوگوں کی ہدایت اور پیغام حق کی تبلیغ کے لیے مختلف ادوار میں اس روئے زمین پر اپنے انبیاء کرام کو مبعوث فرمایا، نبوت و رسالت کا سلسلہ جاری کیا اور شریعتیں اور کتابیں نازل فرمائیں تاکہ ”نفوس انسانی کا تزکیہ“ ہو سکے۔

تزکیہ کا لغوی مفہوم:

عربی زبان میں تزکیہ کا مادہ ”ز، ک، و“ ہے جس کے معنی کسی چیز کو صاف ستھرا بنانا، اس کو نشوونما دینا اور اس کو

پروان چڑھانا ہے۔ [۱]

ابن منظور افریقی نے تزکیہ کا معنی ”میل کچیل، زنگ، گندگی وغیرہ سے پاک کرنا، صاف کرنا، بڑھانا، نشوونما دینا،

تعریف کرنا، ایک سے زیادہ ہونا اور طاق عدد ہونا“ بتایا ہے۔ [۲]

تزکیہ کا علمی مفہوم:

قرآنی تعلیمات کا بنیادی مقصد چونکہ تزکیہ نفس ہے اس لیے مسلم کالرز نے اسی مقصد کے پیش نظر تزکیہ کے معنی

کو واضح کیا ہے تاکہ قرآنی تعلیمات کو سمجھنے اور ان پر عمل کرنے میں آسانی ہو۔

امام ابن جریر طبری تزکیہ کا معنی اس طرح بیان کرتے ہیں:

”معنی التزکیہ! التطہیر، و ان معنی الزکاة! النماء و الذیادۃ.“ [۳]

تزکیہ کے معنی پاک صاف کرنا کے ہیں اور زکوٰۃ کے معنی بڑھوتری اور زیادتی کے ہیں۔

اس تعریف سے پتہ چلتا ہے کہ جس طرح زکوٰۃ مال کو پاک و صاف کر کے اس میں اضافے کا باعث بنتی ہے اسی

طرح تزکیہ کے ذریعے نفوس انسانی پاک و صاف ہو کر رضائے الہی کا باعث بنتے ہیں۔

امام رازی تزکیہ کے مفہوم کی وضاحت کرتے ہوئے کہتے ہیں:

* لیکچرر، گورنمنٹ علامہ اقبال پوسٹ گریجویٹ کالج، سیالکوٹ، پاکستان

”التزکیة هی الطاعة لله والاحلاص“ [۴]

”تزکیہ سے مراد اطاعت اور اخلاص ہے“

مولانا ابوالحسن علی ندوی کے مطابق تزکیہ سے مراد ”انسانی نفوس کو اعلیٰ اخلاق سے آراستہ اور رذائل سے پاک و

صاف کرنا ہے“۔ [۵]

مولانا ابوالاعلیٰ مودودی تزکیہ کے معنی واضح کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

”عربی زبان میں تزکیہ کا لفظ دو معنوں میں استعمال ہوتا ہے۔ ایک التطہیر، یعنی پاک صاف کرنا،

دوسرے تمہیہ، یعنی نشوونما دینا، بڑھانا اور ترقی دینا۔“ [۶]

سابقہ بیان کردہ تمام تعریفات پر غور کرنے معلوم ہوتا ہے کہ تزکیہ کا مفہوم دو باتوں پر مشتمل ہے۔

۱- کسی چیز کو نشوونما دینا، بڑھانا، پروان چڑھانا، افزائش کرنا، ترقی دینا، فروغ دینا۔

۲- کسی چیز کو گندگی سے پاک کرنا، خوبصورت اور خوش نما بنانا، پاکیزہ بنانا، عمدہ کرنا اور اصلاح کرنا۔

یہی وجہ ہے کہ انبیاء کرام جو لوگوں کا تزکیہ کرتے تھے اس میں بھی یہی دونوں پہلو نمایاں ہوتے تھے۔ وہ لوگوں کے افکار، ان کے دلوں اور ان کے اعمال و اخلاق کو نظریات باطلہ سے پاک و صاف کرتے ہیں اور ان کے اعمال و اخلاق کو نشوونما دے کر ان میں مفاسد، مخالف اور مزاحم قوتوں کو کنٹرول کرنے کی طاقت پیدا کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں انبیاء کرام لوگوں کے نفوس سے اخلاق رذیلہ کا خاتمہ کر کے اخلاق حمیدہ کو پیدا فرماتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انبیاء کی بعثت کا مقصد تزکیہ نفس کو قرار دیا گیا ہے۔ حضرت محمد کے آخری نبی ہونے کے باعث امت محمدیہ ﷺ کا یہ فرض ہے کہ وہ اس پیغام خداوندی سے لوگوں کو روشناس کرائے اور ان کے قلب و روح کو ہر قسم کے داخلی و خارجی منفی اثرات سے محفوظ رکھنے کی سعی کرے، لہذا ایک گروہ تیار کرنا پوری امت مسلمہ کا اجتماعی فریضہ ہے۔ جس کا علم و عمل، ظاہر و باطن، قول و فعل آقائے دو جہاں سرور کائنات کے اسوہ حسنہ کا عکس جمیل ہو۔ جب ہم تاریخ کا جائزہ لیتے ہیں تو مندرجہ بالا خصوصیات کا حاصل ایک گروہ ہمیں صوفیائے کرام کی صورت میں نظر آتا ہے جنہوں نے لوگوں کی اصلاح باطن اور تزکیہ نفس کے لیے جدوجہد کی اس مقصد کے حصول کے لیے صوفیاء کے کئی سلاسل وجود میں آئے جن میں چار سلسلے زیادہ معروف ہیں سلسلہ چشتیہ، سلسلہ قادریہ، سلسلہ سہروردیہ اور سلسلہ نقشبندیہ ذیل میں ان سلاسل کے منہج تزکیہ نفس کا جائزہ لیا جائے گا۔

سلسلہ چشتیہ کا منہج تزکیہ نفس:

سلسلہ چشتیہ میں تزکیہ کے لیے کوئی معین نصاب نہیں ہے بلکہ چشتی صوفیاء انفرادی طریق علاج سے اصلاح و

تربیت کا کام انجام دیتے ہیں۔

مشائخِ چشتیہ نقل کرتے ہیں کہ حضرت علیؑ رسول اللہ ﷺ کے پاس آئے اور کہا:

یا رسول اللہ ذلنی علی اقرب الطریق الی اللہ افضلها عند اللہ و اسهلها العبادہ فقال رسول اللہ ﷺ علیک بملازمة الذکر فی الخلوۃ فقال علی کرم اللہ وجہہ کیف اذکر یا رسول اللہ . فقال رسول اللہ ﷺ غمض عینک و اسمع منی ثلاث مرات فالنبی ﷺ قال لا الہ الا اللہ ثلاث مرات و علی یسمع ثم قال علی کرم اللہ وجہہ لا الہ الا اللہ ثلاث مرات والنبی ﷺ یسمع ثم لقن علی کرم اللہ وجہہ الحسن البصری و هكذا حتی وصل البنا۔ [۷]

”یا رسول اللہ! مجھے وہ راستہ بتائیے جو اللہ کی طرف لے جان والے سب راستوں سے زیادہ قریب ہو اور اللہ کے پاس وہ افضل بھی ہو اور اس کے بندوں کے لیے سب سے زیادہ آسان بھی ہو۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ خلوت میں برابر ذکر کرتے رہو۔ حضرت علی نے پوچھا کہ میں ذکر کس طرح کروں؟ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اپنی آنکھوں کو بند کر اور مجھ سے تین بار سن لے۔ حضور نے تین بار لا الہ الا اللہ فرمایا اور حضرت علی سنتے رہے۔ پھر حضرت علی نے یہ طریقہ حسن بصری کو تعلیم کیا، اس طرح یہ ہم تک پہنچا ہے۔“

حضرت شاہ ولی اللہ فرماتے ہیں کہ یہ حدیث صرف مشائخِ چشتیہ سے مروی ہے۔ محدثین کے ہاں یہ نہایت غریب ہے اور بحدت منقطع۔ اس لیے کہ حسن بصری کی حضرت علی سے ملاقات تاریخی اعتبار سے ثابت نہیں اور الفاظ کی رکاکت کی وجہ سے بھی اس حدیث کا قبول کرنا مشکل ہے۔ لیکن اولیاءِ چشت سے حسن ظن اس امر کا متقاضی ہے کہ ہم اس حدیث کو انتظار کے شبہ پر پایہ اعتبار سے ساقط نہ سمجھیں۔ کیونکہ امام ابوحنیفہ اور امام مالک کے نزدیک یہ حدیث مرسل بھی بشرط عدالت روایت حجت ہو سکتی ہے۔ [۸]

سلسلہ چشتیہ میں جب شیخ اپنے مرید کو تلقین کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو اس کو ایک روزہ رکھنے کا حکم کرتا ہے اور وہ دن اگر جمعرات کا ہو تو بہتر ہے پھر اس سے کہتا ہے کہ دس مرتبہ استغفار اور دس مرتبہ درود پڑھے۔ پھر وہ اس آیت کریمہ کی تلاوت کرتا ہے۔ ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ﴾ اور نصیحت کرتا ہے کہ مرید اس امر کی کوشش کرے کہ اس آیت کی تاکید پر ہمیشہ عمل پیرا ہو اور کوئی وقت بغیر ذکر نہ گزارے۔ [۹]

ذکر جہر:

سلسلہ چشتیہ میں اخفاء بہت زیادہ ہے ذکر جہر یعنی آواز سے ذکر کرنا ان کے ہاں صرف تہجد کے وقت مردج ہے کیونکہ وہ نہیں چاہتے کہ اذکار و اشغال لوگوں کو سنانے اور دکھانے کو کریں اور تہجد کے وقت بھی ان کے ہاں ہدایت ہے کہ ایسی حالت میں ذکر جہر کیا جائے کہ قریب میں لوگ سوتے نہ ہوں اور ان کے ذکر سے کسی کی نیند خراب نہ ہو۔ تہجد کے وقت پہلے بارہ رکعت دو، دو رکعت کی نیت سے نوافل تہجد پڑھے جائیں اور ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے تین، تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھی جائے اور نماز سے فارغ ہو کر یہ دعا پڑھے:

اللَّهُمَّ طَهِّرْ قَلْبِي عَنْ غَيْرِكَ وَنَوِّرْ قَلْبِي نُورِ مَعْرِفَتِكَ أَبَدًا يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ.

”اے اللہ پاک کر میرے دل کو اپنے غیر سے اور روشن کر میرے دل کو اپنی پہچان کے نور سے، ہمیشہ اے اللہ، اے اللہ، اے اللہ۔“

اور اس کے بعد توبہ و استغفار پڑھے اور وہ یہ ہے:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ.

”بخشش چاہتا ہوں میں اللہ سے وہ اللہ کہ نہیں ہے کوئی معبود مگر وہی جیتا جاگتا اور سب کا تھامنے والا اور توبہ کر کے اس کی طرف آتا ہوں۔“

اس کے بعد تین مرتبہ درود شریف پڑھے۔ [۱۰]

شیوخ چشت ذکر کا یہ طریقہ بتلاتے ہیں۔ طالب مکان خلوت میں دو زانو یا مربع قبلہ رو ہو کر (وضو اس میں شرط نہیں، با وضو ہو تو بہتر ہے) پیٹ کو سیدھا رکھے اور آنکھیں بند کرے اور دونوں ہاتھ دونوں زانوں پر رکھے۔

مربع بیٹھنے کی صورت میں داہنے پاؤں کے انگوٹھے اور اس سے لگی ہوئی انگلی سے بائیں پاؤں کی رگ ”سیماس“ کو جو گھٹنے کے خم میں واقع ہے۔ مضبوط پکڑ لے، اس کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے حرارت قلب زائد ہوتی ہے اور یہ دساؤں و ہوا جس کے دفع کرنے کا باعث ہوتی ہے اور قلب کے اطراف جو چربی ہوتی ہے اور جو خناس کا مکمل و مقرر سمجھی جاتی ہے، اس کو گھلا دیتی ہے۔ اس ہیئت میں بیٹھ کر ذکر شروع کرے۔ [۱۱]

شرائط ذکر:

ذکر میں سات شرائط کی رعایت ضروری ہے اور یہ شرائط ایک شعر میں جمع کر دیے گئے ہیں:

برزخ و ذات و صفات و مد و شد و تحت و فوق
می نماید طالبان را کل نفس ذوق و شوق

برزخ سے مراد واسطہ صورت شیخ ہے اور ذات سے ذات وجود مطلق حق سبحانہ تعالیٰ ہے۔ یعنی نفی خطرات کے لیے صورت شیخ کو تجلی حق تصور کرے اور مراد صفات سے سات اسماء صفات ہیں۔ یعنی ذات مطلق کو حیات و علم و ارادہ و قدرت و سب و بصیرت و کلام کے ساتھ تصور کرے اور مد سے مراد مد کلہ لا ہے (جب ذکر نفی و اثبات کیا جا رہا ہو) یا تمدید الف اللہ ہے۔ (جب ذکر سہ پایہ چشتیہ ہو) اور شد سے مراد تشدید کلہ الا اللہ ہے یا تشدید و تغلیظ اللہ اور تحت سے مراد ذکر اسم ذات کی صورت میں یہ ہے کہ اللہ کے ہمزہ کو زیر ناف سے قوت کے ساتھ شروع کرے اور فوق سے اشارہ یہ ہے کہ ذکر اسم ذات کو دماغ میں تمام کیا جائے یا پھر ذکر نفی و اثبات کی صورت میں فوق سے داہنے طرف کا موٹہ ہا مراد ہے۔ [۱۲]

ذکر نفی و اثبات چار ضربی:

ذکر نفی و اثبات چار ضربی ان شرائط کو ملحوظ رکھ کر اس طرح کیا جاتا ہے۔ نماز کی نشست یا مربع بیٹھ کر اجتماع عزیمت کے ساتھ کلہ لامد کے ساتھ ناف سے نکالیں اور اس کو کھینچ کر داہنے موٹہ سے تک لے جائے اور لفظ الا کو ام الدماغ (دماغ کی جھلی) سے نکالیں اور ارادہ کر کے غیر اللہ کو میں نے دل سے نکال دیا اور پس پشت پھینک دیا، پھر تازہ دم لے کر الا اللہ کی شدت (شد) و قوت سے قلب پر ضرب لگائے تاکہ بت باطن بالکل ٹوٹ جائے اور اثبات کے وقت مطلوب کو اپنے ساتھ ہی جائیں، بلکہ سمجھیں کہ اس کو پایا بلکہ یہ یقین کر لیں کہ اثبات وہی کر رہا ہے اور خود درمیان سے نکل جائیں۔ لائے نفی سے مبتدی تو غیر اللہ کی معبودیت کا ارادہ کرتا ہے اور متوسط نفی مقصودیت کا اور انتہی نفی وجود کا۔ اس ذکر میں شرط اعظم جمع ہمت اور فہم معنی ہے تاکہ ذکر اس وعید میں نہ آجائے۔

اور دوسری شرط یہ ہے کہ اپنے مرشد کی صورت کا تصور پیش نظر رکھے اور پھر ذکر کرے۔ الرفیق ثم الطريق۔ [۱۳]

ذکر اثبات مجرد:

نفی و اثبات یعنی لا الہ الا اللہ کے ذکر کے بعد دوزانو بیٹھ جائے اور اثبات مجرد کا ذکر کرے۔ اثبات مجرد صرف الا اللہ کو کہتے ہیں اس ذکر کے وقت کمر سیدھی رکھے اور سر کو دائیں کندھے کی طرف سیدھا کر کے پوری قوت سے دل پر یعنی چھاتی کی طرف الا اللہ کی ضرب لگائے اور یہ تصور رکھے کہ سوائے اللہ کے کچھ موجود نہیں ہے اور میرے سوا اس کے ساتھ کوئی دوسرا نہیں ہے۔ ذکر اثبات مجرد چار سو بار مسلسل کرنا چاہیے۔ اس کو یک ضربی ذکر کہتے ہیں۔ [۱۴]

ذکر پاس و انفاس:

اس کے طریقے بہت اقسام کے ہیں جن میں آسان اور عام فہم دو طریقے بیان کیے جاتے ہیں:

۱- ذکر نفی و اثبات کا پاس انفاس:

سالک کو چاہیے کہ جب وہ پاس انفاس کا ارادہ کرے تو اچھی طرح بیدار ہو اور اس کی پوری توجہ اپنی سانس کی طرف ہو، پھر جب سانس باہر کی طرف نکلے تو اس کے نکلنے کے ساتھ لا الہ کہے اور یہ تصور کرے کہ ہر چیز کی محبت کو سوائے اللہ تعالیٰ کی محبت کے اپنے باطن سے نکالتا ہے اور جب سانس اندر کی طرف آئے تو سانس کے داخل ہونے کے ساتھ الا اللہ کہے اور یہ تصور کرے کہ اپنے دل میں محبت الہی کو ثابت کرتا ہے۔

۲- ذکر اسم ذات کا پاس انفاس:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ زبان تالو سے لگا لے اور منہ بند کرے اور جب اندر کا سانس لے تو لفظ اللہ کو ادا کرے اور سانس کو اتار دے کہ تمام پیٹ اور چھاتی سانس سے بھر جائے اور یہ تصور کرے کہ اللہ تمام باطن میں محیط ہے۔ اس کے بعد آہستہ سے سانس کو ناک کے راستہ باہر لائے اور باہر لاتے ہوئے ہو کہے یعنی اندر کے سانس میں اللہ اور باہر کے سانس میں ہو کہنا چاہیے۔

ذکر اسم ذات:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ دو زانو بیٹھ کر سر کو دائیں کندھے کی طرف لا کر آنکھیں بند کر کے لفظ اللہ اللہ کہے، پہلے لفظ اللہ کے حرف (ہ) کا پیش پڑھے اور دوسرے لفظ اللہ کے حرف (ہ) کو ساکن رکھے۔ پہلے لفظ اللہ کی ضرب لطیفہ روح پر لگائے جو دائیں چھاتی کے نیچے واقع ہے اور دوسرے لفظ اللہ کی ضرب دل پر لگائے جو بائیں چھاتی کے نیچے واقع ہے اور اس ذکر کو چھ سو بار کرے اور اسی ذکر میں اسمائے صفات امہات کا تصور رکھے جو اللہ سمیع، اللہ بصیر، اللہ علیم ہے۔

اسم ذات کا ذکر یک ضربی بھی ہوتا ہے اور دو ضربی بھی اور سہ ضربی بھی اور چہار ضربی بھی۔

یک ضربی کا ذکر یہ ہے کہ لفظ اللہ کی پوری قوت سے با آواز بلند دل پر ضرب لگائے اور دو ضربی میں اڈل ضرب روح پر اور دوسری دل پر اور سہ ضربی میں اول دائیں زانو پر دوسری بائیں زانو پر تیسری روح پر اور چہار ضربی میں اول دائیں زانو پر دوسری بائیں زانو پر، تیسری روح پر اور چوتھی دل پر۔ اس ذکر میں آنکھیں بند کرنی چاہیں۔ [۱۵]

مندرجہ بالا اذکار کے علاوہ بھی چشتی بزرگوں نے سالک کے تزکیہ نفس کے لیے تعلم دی ہے:

سید محمد گیسو اور تزکیہ نفس کی تعلیم دیتے ہوئے فرماتے ہیں:

پانچوں وقت نماز باجماعت پڑھا کرو، نماز مغرب کے بعد چھ رکعت نماز ادا بین تین سلام کے ساتھ ادا کیا کرو۔ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص تین مرتبہ پڑھا کرو۔ اس کے بعد دو رکعت مزید برائے حفظ ایمان۔ اس طرح کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص سات مرتبہ اور معوذتین تین مرتبہ پڑھو۔ سلام کے بعد سربسجود ہو کر تین بار یٰٰحییٰ یا قیوم نبی علی الایمان کہو۔ نماز عشا کے بعد وتر سے پہلے دو رکعت پڑھا کرو۔ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ اخلاص دس بار، سلام کے بعد ستر مرتبہ یٰٰ وَهَابُ یا وَهَابُ یا وَهَابُ پڑھا کرو۔ اگر ہو سکے تو ہر مہینے ایام بیض کے روزے رکھا کرو۔ [۱۶]

مراقبے:

جب طالب کا دل ذکر کے نور سے منور ہو جائے تو پھر مرشد کو چاہیے کہ وہ مرید کو مراقبہ کرنے کو کہے۔ مراقبہ کا لفظ رقیب سے مشتق ہے۔ جس کے معنی نگرانی اور محافظت کے ہیں۔ اور مراقبہ کو مراقبہ اس لیے کہا جاتا ہے کہ اس میں طالب اپنے دل پر نگاہ رکھتا ہے یا جس طرح کہ اللہ تعالیٰ بندے کی نگرانی کرتا ہے اور اس کو اپنی نظر میں رکھتا ہے۔ اسی طرح مراقبہ میں بندہ اللہ تعالیٰ کا خیال رکھتا ہے اور اس کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ طالب کو چاہیے کہ وہ مراقبے میں یا تو اپنی زبان سے اللہ حاضری، اللہ ناظری، اللہ شاہدی، اللہ معی یا لا الہ الا اللہ ہیٰٰ شہیٰٰ محیط کہے۔ یا زبان کے بجائے اس کا خیال دل میں جمائے یا طالب مراقبے میں یوں سمجھے کہ اللہ اس کے اور قبلے کے درمیان ہے اور طالب اس کا مشاہدہ کر رہا ہے۔ [۱۷]

مشائخ چشتیہ فرماتے ہیں کہ ذکر و مراقبہ کے بعد جو چلہ کھینچنا چاہے، اسے اس سلسلے میں ان چیزوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ مسلسل روزے رکھنا، برابر نماز پڑھنا، کم بولنا، کم کھانا، کم سونا، لوگوں سے میل جول کم رکھنا۔ جاگنے میں اور سوتے وقت برابر با وضو رہنا۔ دل کو مرشد سے مستقل طور پر مربوط رکھنا اور غفلت سے یکسر کنارہ کرنا۔

سماع:

سلسلہ چشتیہ میں زہد و ریاضت بہت زیادہ کروائی جاتی ہے۔ جس سے جسم کمزور اور وجود میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے اور عین ممکن ہے کہ روح بھی پشمرده ہو جائے۔ پس ایسے طالبوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ سماع کا اہتمام کریں تاکہ روح کو فرحت اور بالیدگی نصیب ہو۔ [۱۸]

سلسلہ قادریہ کا منہج تزکیہ نفس:

تزکیہ نفس کے لیے سلسلہ قادریہ میں جو تعلیمات دی جاتی ہیں ان میں سب سے پہلے مشائخ مرید کو ذکر جہر کی تلقین کرتے ہیں۔ لیکن اس کے لیے شرط یہ ہے کہ جہر میں افراط نہ ہو۔ یعنی بہت زیادہ بلند آواز میں ذکر نہ کیا جائے بلکہ آواز میں اعتدال ہو۔

ذکر اسم ذات:

ذکر جہر اسم ذات یعنی اللہ کا ہوتا ہے اور یہ ذکر ایک ضربی، دو جربی، سہ ضربی یا چہار ضربی ہوتا ہے جس کا طریقہ یہ ہے کہ:

- ۱- ایک ضربی کا طریقہ یہ ہے کہ لفظ اللہ کو تہجی (شد) درازی (مد) اور بلندی (فوق) سے قلب و طلق دونوں کی قوت کے ساتھ کہے اور پھر توقف کرے کہ ذکر کی سانس سنبھل جائے۔ پھر اسی طرح ذکر کرے جہاں تک ہو سکے۔
- ۲- دو ضربی کا طریقہ یہ ہے کہ نماز کی نشست پر قبلہ رو ہو بیٹھے اور اسم ذات کو ایک بار داہنے بازو اور دوسری بار قلب پر ضرب کرے اور اس کا بار بار بلا فصل ذکر کرے، ضرب قوت و شدت کے ساتھ ہو، تاکہ قلب پر اثر ہو اور طبیعت یک سو ہو جائے۔
- ۳- سہ ضربی ذکر کا طریقہ یہ ہے کہ چار زانو بیٹھے، ایک بار داہنے بازو پر، دوسری بار بائیں بازو پر، تیسری بار قلب پر ضرب لگائے، تیسری ضرب سخت تر اور بلند تر ہونی چاہیے۔
- ۴- چار ضربی کا طریقہ یہ ہے کہ چار زانو بیٹھے، ایک بار داہنے زانو، دوسری بار بائیں بازو، تیسری بار قلب اور چوتھی بار اپنے سامنے ضرب لگائے، چوتھی ضرب شد و مد کے ساتھ ہو۔ [۱۹]

طریقہ ذکر نفی اثبات:

سلسلہ قادریہ میں ذکر نفی اثبات لا الہ الا اللہ کا کلمہ ہے اور اس کا طریقہ یہ ہے کہ قبلہ کی طرف منہ کر کے چار زانو بیٹھ کر ہاتھوں کو ران پر رکھ کر آنکھیں بند کر کے اور دل کو حاضر کر کے بڑی تعظیم کے ساتھ لا الہ الا اللہ کہنا شروع کرے تمام قوت سے ناف کے نیچے سے لا الہ کو زبان کے ساتھ نکال کر لا الہ کو اس طرح دل پر لگائے کہ حرارت کا اثر اس میں پہنچ جائے مگر آواز کو اونچا نہ کرے جہاں تک ہو آہستگی میں کوشش کرے اسی طرح ذکر میں ہمیشہ لگا رہے اور دل میں اس کے معنوں کا بطور نفی اور اثبات کے خیال رکھے چنانچہ لا الہ کے وقت جس قدر کہ دل میں خطرے آویں نیک ہوں یا بد سب کی

نفی کر کے یہ خیال کرے کہ میں کوئی بھی چیز نہیں چاہتا اور نہ طلب کرتا اور کوئی مطلب نہیں رکھتا الا اللہ خدا کے سوا اور جس چیز کا دل میں پیوند دیکھے الا اللہ کے ساتھ اس کی محبت کو جز سے اکھاڑ دے اور سچے دل سے الا اللہ کہے اور حق تعالیٰ کے لیے محبت کو ثابت کرے تاکہ اس کے دل میں ذکر کا نور ظاہر ہو۔ [۲۰]

چنانچہ شیخ عبدالقادر جیلانی فرماتے ہیں:

يكون الذاكر على وضو تام وان بذكر بضرب شديد و صوت قوي حتى يحصل
انوار الذاكر في بواطن الذاكرين و تصبير قلوبهم احياء بهذه الانوار حياه
ابديه. [۲۱]

”ذاکر (ذکر کرنے والے کے لیے) ضروری ہے کہ اچھی طرح وضو کرے ذکر کرتے وقت نفی و اثبات کی ضرب سخت لگائے اور آواز میں قوت پیدا کرے تاکہ انوار ذکر اس کے باطن میں پہنچ جائیں اور ان انوار کے ذریعے اس کا دل حیات ابدی اخروی حاصل کرے۔“

اقسام ذکر:

مشائخ قادر یہ بیان کرتے ہیں کہ ذکر کی چار اقسام ہیں:

(۱) ذکر تا سوتی جیسے لا الہ الا اللہ

(۲) ذکر ملکوتی جیسے الا اللہ

(۳) ذکر جبروتی جیسے اللہ

(۴) اور ذکر لا ہوتی جیسے ہو ہو

مشائخ قادر یہ فرماتے ہیں کہ کچھ عرصہ ذکر جلی کرنے کے بعد جب سالک پر اس کے آثار ظاہر ہونے لگیں اور اس کو اپنے اندر ذکر کا نور دکھانی دینے لگے تو اسے ذکر خفی کی تلقین کرنی چاہیے، ذاکر میں ذکر جلی کے آثار ظاہر ہونے کے معنی یہ ہیں کہ اس کے دل میں شوق و رغبت پیدا ہو جائے، اللہ کے نام سے اس کے دل میں اطمینان ہو، ادھر ادھر کے خیالات اس سے دور ہو جائیں اور اللہ کے سوا جتنی بھی چیزیں ہیں ان سب پر وہ اللہ کو مقدم سمجھنے لگے جو شخص ان شرطوں کے ساتھ ایک دن اور ایک رات میں اسم ذات یعنی اللہ کا چار ہزار بار ذکر کرے اور دو ماہ یا اس کے لگ بھگ مدت تک برابر ذکر کرتا رہے تو یقیناً اس کے اندر ذکر کے یہ آثار دکھائی دیئے لگیں گے خواہ وہ کتنا ہی کند ذہن یا ذکی ہو۔ [۲۲]

ذکر خفی میں اسم ذات کا اللہ تعالیٰ کی بنیادی صفات کے ساتھ ذکر ہوتا ہے، اس کی شکل یہ ہے کہ ذاکر اپنی آنکھیں بند کرے اور ہونٹوں کو کھینچ لے اور دل کی زبان سے کہے اللہ سمیع، اللہ بصیر، اللہ علیم ذاکر ان کلمات کو اس طرح کہے گویا کہ وہ ان کو اپنی ناف سے سینے کی طرف کھینچتا ہے اور سینے سے دماغ کی طرف اور دماغ سے عرش کی طرف

ان کلمات کو پہنچا رہا ہے اس کے بعد ذکر اللہ سمیع، اللہ بصیر، اللہ علیم اس طرح کہے گویا جس طرح اس نے ناف سے سینے سینے سے دماغ اور دماغ سے عرش کی طرف ان کلمات کو اُدھر کھینچا تھا۔ اب اسی طرح وہ عرش سے دماغ، دماغ سے سینے اور سینے سے ناف کی طرف نیچے کھینچے، یہ ذکر خفی کا ایک دورہ ہوا، ذکر اس طرح بار بار کرے، اس طریقے کے بعض لوگ اللہ اللہ سمیع، اللہ بصیر، اللہ علیم کے ساتھ اللہ قدیر کا بھی اضافہ کر لیتے ہیں۔ [۲۳۳]

سلوک قادر یہ کی ابتداء ذکر الہی سے ہوتی ہے دیگر جو طریقے اختیار کیے جاتے ہیں ان کی عرض یہ ہے کہ طبعیت پوری یکسوئی کے ساتھ اس طرف متوجہ رہے پھر اس کے ساتھ ساتھ فکر و مراقبہ کی باری آتی ہے، مراقبہ کا مطلب دل و دماغ اور روح کی پوری قوت کے ساتھ حضور حق کی طرف توجہ ہے یہ توجہ اسم سے زیادہ مسمیٰ کے قریب ہوتی ہے پھر مراقبہ نفسی اور نفسی الٰہی کرائے جاتے ہیں مراقبہ نفسی کا مفہوم یہ ہے کہ پھر سالک ذکر و فکر کرتے ہوئے اپنے آپ کی نفی کرتا ہے، یہ دونوں مراقبہ سلسلہ عالیہ قادر یہ کے خصائص سے ہیں ان سے روح انسانی روح کائنات سے اس طرح ہم آہنگ ہوتی ہے کہ کسی اور طریقہ سے یہ بات اس قدر حاصل نہیں ہو سکتی۔

سلسلہ سہروردیہ کا منہج تزکیہ نفس:

سلسلہ سہروردیہ میں تزکیہ نفس کے لیے جو اعمال و اشغال اور اوراد و وظائف بیان کیے جاتے ہیں ان کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے عقائد سلسلہ سہروردیہ میں عقائد کی درنگی پر خاص طور پر زور دیا جاتا ہے جب تک عقیدہ درست نہ ہو تزکیہ نفس کس طرح ممکن ہے؟

سید ابوالفیض قلندر علی سہروردی فرماتے ہیں:

”جب تک عقائد صحیح نہ ہوں ولایت و تقرب بارگاہ تو درکنار بندہ مومن بھی نہیں ہو سکتا۔ ایک سچے اور سچے کے درویش کو چاہیے کہ اقرار انسانی اور تصدیق قلبی سے ہر اس ارشاد پر جو حضور ﷺ نے فرمایا ہے ایمان رکھے کہ حق سبحانہ تعالیٰ صانع عالم واجب الوجود ازیلی وابدی ہے ذات و صفات میں اس کی مثل نہ ہے نہ ممکن ہے۔“ [۲۳۴]

حضور علیہ اسلام کی نبوت ایسی تامہ و خاتمہ و مستقلہ ہے کہ نہ تو آپ کے زمانہ میں اور نہ آپ کے بعد کوئی نبی قیامت تک ہو سکتا ہے بلکہ حضور کی بعثت کے بعد اگر کوئی بندہ کسی باطل و کاذب مدعی نبوت سے اس کی نبوت کی دلیل بھی از روئے شک و شبہ نبوت محمدیہ پوچھے گا تو اس پر کفر لازم آجائے گا فرشتے خداوند عالم کی نوری مخلوق ہیں جو ہر حال میں اس کے عبادت گزار اور تابع فرمان ہوتے ہیں ان سے نافرمانی نہیں ہوتی اور ان کو جو حکم ہوتا ہے اس کی تعمیل پوری سرگرمی سے

کرتے ہیں احکام باری تعالیٰ کی تعمیل اور ترسیل میں خیانت نہیں کرتے۔ [۲۵]

سلسلہ سہروردیہ میں سالک کے تزکیہ نفس کے لیے مندرجہ ذیل اوصاف کا پایا جانا ضروری سمجھا جاتا ہے لہذا اس سلسلہ میں پہلے سالک کی اس نچ پر تربیت کی جاتی ہے تاکہ اس کا نفس قرب خداوندی کے حصول کے لیے تیار ہو جائے۔

توبہ:

قرآن مجید نے اصلاح یافتہ ہونے کے لیے سب سے پہلی چیز جو بیان فرمائی ہے وہ سچی توبہ ہے جس کا تعلق انسانی زندگی کے تین ہی زمانوں ماضی، حال، اور مستقبل سے تعلق ہے زمانہ ماضی سے اس طریق پر کہ اگر اس سے کوئی ایسی چند ضائع ہو چکی ہو جو قابل تلافی ہے تو فوراً اس کی تلافی کرے، زمانہ حال سے اس طرح کہ جو گناہ اس سے یوں کہ جن افعال کی وجہ سے محبوب کا حصول ناممکن ہو ان کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہہ کر ایسے وسائل اختیار کرے جن سے محبوب حقیقی کا وصال میسر آجائے۔ [۲۶]

زہد:

جملہ ممنوعات سے اپنے آپ کو بچائے رکھے اور جن امور کی شریعت نے اجازت دی ہے انہیں اختیار کرے کوئی کام حکم ربانی کے خلاف نہ کرے اور باطنی زہدیہ ہے کہ قلب میں ماسوائے اللہ کے کسی کا گزرنہ ہو۔ [۲۷]

توکل:

توکل جمیع انبیاء علیہم السلام کی سنت ہے اس کے لفظی معنی بھروسہ کرنے کے ہیں اور یہ اسلام کی نہایت اہم تعلیم ہے جس کے سمجھنے کی ضرورت تھی مگر بھیک منگ ملنگوں، راہبانیت کے عالموں، مکار جوگیوں اور جاہل صوفیوں نے ترک عمل اسباب و تدابیر سے لاپرواہی اور خود کوئی کام نہ کرنے اور دوسروں کے سہارے جینے کا نام توکل رکھ لیا ہے حالانکہ کسی کام کو پورے ارادہ و عزم اور تدبیر و کوشش سے انجام دینے اور یہ یقین رکھنے کہ اگر اس کام میں بھلائی ہے تو اللہ تعالیٰ اس میں ضروری مجھے کامیاب فرمائے گا کا نام توکل ہے۔ [۲۸]

قناعت:

اپنی تمام نفسانی خواہشات کو ترک کر دینے کے نتیجے کا نام ہے۔

عزالت:

تنہا بیٹھ کر ذکر الہی سے لو لگانا عزالت یا گوشہ نشینی کہلاتا ہے۔ مگر اسباب زندگی کا انقطاع یہاں بھی نہ ہوگا۔

توجہ:

اللہ کے سوا کسی سے خوف و امید نہ رکھے اور ہر کام میں اسی کی جانب یک سو رہے۔

صبر:

اپنے نفس کو اضطراب اور گھبراہٹ سے روکنا اور اس کو اپنی جگہ پر ثابت قدم رکھنا۔ صبر کی تین قسمیں ہیں:

۱- صبر باللہ اور امر کو بجالانے اور نواہی سے بچنے کو کہتے ہیں۔

۲- صبر مع اللہ۔ قضائے الہی پر راضی اور ثابت قدم رہنے اور ذرہ بھی چون و چرا نہ کرنے کا نام ہے۔

۳- صبر علی اللہ۔ یہ ہے کہ ہر امر میں ثابت قدم رہے اور بڑی سے بڑی مصیبت میں بھی ڈگمانے نہ پائے کیونکہ اہل اللہ نے فرمایا ہے کہ دنیا سے آخرت کی جانب رجوع کرنا سہل ہے مگر مجاز سے حقیقت کی طرف آنا مشکل اور خلقت کو چھوڑ کر حق سے محبت کرنا اور زیادہ مشکل ہے۔

رضا:

اپنی مرضی کو چھوڑ کر اللہ کی رضا پر راضی رہے اور اس کے حکم کے آگے سرنگوں ہو جس طرح اس کا خالق و مالک

راضی ہو اسی طرح یہ بھی راضی رہے اور گلہ شکوہ نہ کرے۔ [۲۹]

ذکر:

ذکر ایک بڑی نعمت ہے اور بڑی عظمت و شرف کی چیز ہے جو انسان اس کی ترک پر جرات کرتا ہے۔

خداوند عالم نے قرآن مجید میں اس کے لیے یہ وعید فرمائی ہے:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [۳۰]

”اور جس نے میرے ذکر سے منہ موڑا اس کی معیشت تنگ کر دی جائے گی اور قیامت کے دن وہ

اندھوں سے اٹھایا جائے گا“

سلسلہ عالیہ سہروردیہ میں لازمی امر ہے کہ طالب و مرید کے قلب کو ذاکر کر کے اس کے اندر حرکت پیدا کر دی

جائے، گویا یہ اس سلسلہ عالیہ سہروردیہ کی اساس و بسم اللہ ہے۔

حضرت شہاب الدین سہروردی فرماتے ہیں کہ:

”ذکر کی پہلی شرط یہ ہے کہ اس میں خلوص ہو، دوسری شرط ذکر میں محویت و استغراق ہے اور اس کی

علامت یہ ہے کہ دنیا سے بے رغبتی ہو اور تقویٰ پر اس کو مداومت ہو۔“ [۳۱]

سید قلندر علی سہروردی ذکر قلبی کے فضائل میں لکھتے ہیں:

”ایک عام آدمی بھی یہ سمجھ سکتا ہے کہ تمام اذکار و اشغال سے مراد یہ ہے کہ بندہ اپنے مولا کی یاد سے غافل نہ رہے مگر ذکر کے زبانی ذکر و وظائف کی یہ حالت ہے کہ زیادہ سے زیادہ چار گھنٹے پڑھنے کے بعد جب آنکھیں بند کرتا ہے تو فوراً غافل ہو جاتا ہے لیکن ذکر قلبی کو یہ فوقیت اور برتری حاصل ہے کہ انسانی زندگی کا ہر لمحہ اور ہر ثانیہ عبادت میں گزرتا ہے اور وہ کسی شغل میں ہو، مصروف عبادت ہے اور یاد الہی کا ثواب اس کے نامہ اعمال میں لکھا جا رہا ہے اسی کو اہل اللہ ”دست بکار دل بیار“ کے پاکیزہ الفاظ سے ذکر فرماتے ہیں۔ لوگ جتنی محنت عام وظائف میں کرتے ہیں، اگر اتنی ہی ذکر قلبی میں کریں تو ان کی حالتیں کیا سے کیا ہو جائیں۔“ [۳۲]

تلاوت قرآن مجید:

سلسلہ سہروردیہ میں ترکیب نفس کے لیے سب سے بہتر اور نہایت ضروری و طیفہ تلاوت قرآن ہے۔ جس قدر ممکن ہو پابندی سے تلاوت کرنا چاہیے کیونکہ اس عمل سے بہت سے روحانی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

صاحب ”عوارف المعارف“ نے لکھا ہے کہ:

”بعض اصحاب صدق و صفا ایسے ہیں کہ ان کو مقام (مکافئہ و مشاہدہ) ذکر کلمہ سے حاصل نہیں ہوتا بلکہ قرآن پاک کی تلاوت سے یہ منزل حاصل ہوتی ہے۔ بشرطیکہ قاری قرآن کثرت کے ساتھ تلاوت قرآن حکیم کرتا ہو اور اس کے ساتھ ساتھ قلب بھی ہم آہنگ ہو، تاکہ اس صورت میں تلاوت تو زبان سے جاری ہو اور کلام ربانی کا مفہوم نفسانی باتوں کا قائم مقام بن جائے۔ اس طرح تلاوت کی بدولت باطن منور ہو جاتا ہے اور کلام ربانی کا نور قلب کا جوہر بن جاتا ہے۔“ [۳۳]

لطف ستہ:

سید ابوالفیض قلندر علی سہروردی نے اپنی کتاب ”الفقر فخری“ میں لطف ستہ کا تذکرہ کیا ہے۔ جو سلسلہ سہروردیہ میں رائج ہیں۔

۱- لطیفہ نفسی:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ وضو کر کے اور قبلہ رو ہو کر سر کو مراقبہ میں جھکا کر نائف پر نظر رکھے ہوئے نام پاک اللہ نائف سے ذرا اوپر دل سے ذکر کرے اور زبان بند رکھے اور اندرونی آواز سے مشغول ہو جیسا کہ استاد شاگرد کو تعلیم دیتا

ہے۔ سالک خود بھی ساتھ اللہ اللہ کرے اور یہ مراقبہ اس طریق پر ہو کہ فرش زمین سے عرش تک سوائے ذات اللہ کے اور کچھ اس کے خیال میں نہ آئے۔ یہاں تک کہ فیوض الہی اسے ڈھانپ لیں اور نور حق کے سوا اس کے لیے اور کچھ نہ ہو۔

۲- لطیفہ قلبی:

سلسلہ عالیہ قادر یہ سہروردیہ کے بزرگان نے اس کے متعلق یوں ارشاد فرمایا ہے کہ، قلب بائیں پہلو میں ایک مخروطی اور انڈے کی شکل کی ایک چیز ہے جسے قلب صنوبری کہتے ہیں اور وہ بائیں پستان کے نیچے ہے۔ سالک کو چاہیے کہ صبح اور دوپہر دن میں اور شام کو علیحدہ ہو کر گوشہ تنہائی میں بیٹھ کر زبان کو تالو سے لگا کر لفظ اللہ جو کہ ذات اور صفات پر حادی ہے سر نیچے کر کے قلب صنوبری پر ضرب دے، زبان سے بغیر کہے ہوئے دل سے کہے اور اتنی دیر تک یہ وظیفہ جاری رکھے کہ لفظ اللہ دل سے سنا جاسکے۔

۳- لطیفہ روحی:

درویش پر جب لطیفہ قلبی کی حقیقت کما حقہ کھل جائے اور وہ تجلیات خداوندی کی کیفیت پالے، انوار کا مشاہدہ کر لے اور اللہ کی رحمت سے آغوش میں لے لے، تو پھر اسے لطیفہ روحی کی طرف متوجہ ہونا چاہیے کیونکہ یہ لطیفہ حامل انوار الہی اور ناختم ہونے والی تجلیات کی بنا ہے۔ اس طریقہ سے سالک کو چاہیے کہ اپنی توجہ روح کی جگہ پر متوجہ کرے جو کہ دائیں طرف قلب کے سامنے دہنی پستان کے نیچے ہے۔ لفظ اللہ کو اندرونی آواز سے روح کو تلقین کرے اور یہ اس طرح ہو کہ زبان کو مطلق اس کی خبر نہ ہو اور اتنا کھوجائے کہ عالم اجسام سے عالم ملکوت اور سیر الی اللہ سیر فی اللہ من وعن ظاہر ہو اور عالم مثال اور عالم جبروت نظر آئیں۔

۴- لطیفہ سری:

درویش جب لطیفہ روحی سے کامل طور پر مستفیض ہو جائے اور اس طرح جان جائے جیسا کہ جاننے کا حق ہے تو اسے لطیفہ سری کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔ یہ لطیفہ دونوں چھاتیوں کے درمیان واقع ہے۔ سالک کو چاہیے کہ وقت مراقبہ لفظ اللہ اللہ کو سینہ پر کہ لطیفہ سری کی جگہ ہے اس طرح کہے جیسے جانوروں کو سکھایا جاتا ہے۔ اس طرح لفظ اللہ کو کہ بے کیف ذات کی تعبیر ہے۔ یاد کرائے لیکن زبان کو بغیر ہلائے ہوئے محض اندرونی آواز کے ساتھ اس طرح ذکر میں مشغول ہو کہ فکر اور تصور میں ڈوب جائے اور ہر چیز سوائے اس کی یاد کے محو ہو جائے۔

۵- لطیفہ خفی:

طالب کو جب اللہ تعالیٰ یہ توفیق بخشے کہ وہ ہر چہار لطائف پر جو انسان کے جسم سے تعلق رکھتے ہیں، عامل ہو جائے تو لطیفہ خفی کی طرف رجوع کرے۔ لطیفہ خفی کا مرکز و مکان دونوں (حاجبین) جڑوں کے درمیان ہے اور اس کو قلب عبرت اور قلب انوار بھی کہتے ہیں۔ طالب کو چاہیے کہ لفظ ہو کو دونوں ابروؤں کے درمیان سے اندرونی آواز کے ساتھ نیچے لیجائے۔ جہاں کہ لطیفہ سری نفسی ہے اور دہان و زبان کو اس کی مطلق خبر نہ ہو اور حاجبین کے درمیان سے بائیں طرف کھینچے اور لطیفہ سری کے درمیان لے جا کر لطیفہ نفسی پر پہنچائے یعنی ہو کو پیشانی کے اوپر سے تمام قوت سے نیچے کی طرف لائے اور دوسری مرتبہ لفظ ہو کو دونوں حاجبین کے درمیان لمبا کر کے نیچے سے اوپر کو لے جائے اور اسی طرح دیر تک یہ عمل دہراتا رہے۔

۶- لطیفہ خفی:

اس کو جمع الجمع بھی کہتے ہیں۔ اولیاء اللہ اس کا مکان و نشان ام الدماغ بیان فرماتے ہیں۔ قلب احمر اور قلب مدور بھی اسی کے نام ہیں، اس کا طریقہ یہ ہے کہ اللہ اللہ کی آواز جو کہ ذات کو پہنچاتی ہے قلب کے اندر سے ظاہر ہو اور حقیقت لطیفہ روحی اور اس کے آثار و اطوار اللہ اللہ کی آواز روح کے مکان کے اندر سے ظاہر ہو اور کیفیات لطیفہ سری بطور بیان معلوم و روشن ہو جائے تو طالب کے شایان شان یہ ہے کہ یہ آواز کہ جو ان لطیفوں سے آتی ہے سب کو جمع کر کے اور ہو کی صورت میں لا کر ام الدماغ کے اندر سے کہ قلب احمر اور قلب بیرنگ اور قلب مدور بھی کہلاتا ہے اور گیارہواں دروازہ بھی اسی کو کہتے ہیں۔ باہر لاتے ہوئے عرش مجید پر لے جائے اور یہ تصور کہ عرش سے تحت التریٰ تک ہو یعنی ذات اللہ ہی ہے، ہونا چاہیے اور یہ بھی کہ ہونے تمام موجودات عالم کو گھیرے میں لیا ہوا ہے۔ ہو الاول و الاخر و الظاهر و الباطن و ہو بکل شیء محیط اور اپنی ذات و صفات کو اللہ تعالیٰ کی ذات میں فانی کر دے اور اپنے آپ کو (لاشی) یعنی کچھ نہ سمجھتے ہوئے ذات باری کو باقی اور موجود جانے اس کو لطیفہ خفی کے سامنے دیکھے۔ کیونکہ خداوند عالم اسی میں ہے۔ اگرچہ اس کا کوئی مکان نہیں لیکن کوئی جگہ اس سے خالی بھی نہیں۔ [۳۳]

سلسلہ نقشبندیہ کا منہج تزکیہ نفس:

سلسلہ نقشبندیہ میں تزکیہ نفس کے لیے بہت سادہ اصول اپنائے جاتے ہیں۔ سلسلہ نقشبندیہ میں تزکیہ نفس کے لیے

تین اصول بتائے جاتے ہیں:

۱- ذکر:

مشائخ نقشبندیہ کے نزدیک کوئی ذکر یا ذکر کو اس وقت تک فائدہ نہیں دیتا جب تک اس کے آداب و شرائط پر مکمل طور پر عمل پیرا نہ ہو۔

ذکر کے آداب و شرائط درج ذیل ہیں:

۱- اپنے دل کو تمام خطرات اور حدیث نفس (خیالی کلام کا سلسلہ) سے پاک و صاف کرے اور گزشتہ اور آئندہ کے اندیشہ کو بھی دل سے نکال ڈالے۔

۲- خطرات و خیالات دور کرنے کے لیے جناب الہی میں خوب تضرع و زاری کرے۔ روئے دھوئے، اپنی کم مائیگی، بے ثباتی اور رو سیائی کا تصور لائے۔

۳- شیخ طریقت کی صورت کا تصور و خیال ذہن میں لائے جس سے اس نے وہ ذکر حاصل کیا ہے۔

۴- اپنے دل کے مقابل یا اندر شیخ کے تصور کو مضبوطی سے قائم کرے کہ توجہ ادھر ادھر منتقل نہ ہو۔ اسی تصور صورت کو رابطہ ذکر بھی کہتے ہیں۔ پھر دتوف قلبی (یعنی قلب پر توجہ جانا) کی مکمل رعایت کرے۔ یعنی اپنی توجہ دل کی طرف کرے اور دل کی توجہ ذات الہی کی طرف جو اسم مبارک "اللہ" کا سہمی و مصداق ہے۔ [۳۵]

مندرجہ بالا آداب و شرائط کو مد نظر رکھتے ہوئے مندرجہ ذیل طریقے سے ذکر کرنا چاہیے۔

۱- ذکر نفی اثبات:

محققین نقشبندیہ کے ہاں طریقہ ذکر نفی و اثبات یہ ہے کہ طالب ذکر کے لیے ایسا وقت ڈھونڈے جس میں اسے ایک طرف خارجی پریشانیوں یعنی لوگوں کی ادھر ادھر کی باتوں سے فرصت حاصل ہو، دوسری طرف وہ داخلی تشویشات یعنی حد سے زیادہ بھوک، غصے، اذیت اور حد سے زیادہ سیری سے مامون ہو۔ اس کے بعد طالب موت کو یاد کرے اور اس کا تصور اس طرح کرے گویا وہ اس کے سامنے موجود ہے، پھر وہ اپنے گناہوں سے مغفرت چاہے۔ اپنے ہونٹ کھینچے۔ آنکھوں کو بند کرے، سانس کو اپنے پیٹ میں روکے، اپنے دل میں لا کہے اور اسے اپنی ناف سے دائیں کو کھینچے اور یہاں تک کھینچتا چلا جائے کہ وہ اس کے شانوں تک پہنچے۔ پھر اپنے شانوں کو ہلائے اور انہیں سر کی طرف جھکا دے اور کہے اے۔ پھر اپنے دل میں الا اللہ کی سخت ضرب لگائے۔ [۳۶]

اس طرح کہ آثار ضرب تمام اعضاء پر ظاہر ہو، ذکر اپنی خودی کی نفی کرے اور حق تعالیٰ کا اثبات کرے اور لسان

قلب سے کہے، ”الہی انت مقصودی ورضاک مطلوبی“ اور ذاکر کے جسم میں کوئی حرکت نہ ہو۔ ہر جس میں اُتار کا خیال رکھے اور سانس کے چھوڑنے کے وقت محمد رسول اللہ کہے۔ جس کے ساتھ اس ذکر کو اولاً ایک بار کہے، پھر تین بار اور اسی طرح درجہ بدرجہ چند روز کی مشق میں طاق عدد کی رعایت کے ساتھ اکیس بار تک پہنچائے، جو شخص ذکر کو اس طرح اکیس بار تک پہنچائے لیکن پھر بھی جذب باطن و انصراف الی اللہ کا دروازہ اس پر نہ کھلے تو اس کو چاہیے کہ اسی ذکر کو شرائط مذکورہ کے ساتھ پھر شروع کرے اور اکیس بار تک پہنچائے۔ نفی و اثبات کے ذکر میں غیر اللہ سے ملاحظہ نفی معبودیت و نفی وجود اور اثبات ان ہی کا بروجد تاکید حق تعالیٰ کے لیے ایک بہت بڑی شرط ہے۔ [۳۷]

نقشبندی مشائخ کا بیان ہے کہ سانس روکنے میں بڑی عجیب خاصیت ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ اس سے طالب کے باطن میں گرمی، عزم و ہمت میں یک سوئی اور عشق و محبت میں اضافہ ہوتا ہے اور اس کو دل کے دوسوں اور ادھر ادھر کے خیالات سے چھٹکارا مل جاتا ہے لیکن طالب کو سانس روکنے کی عادت بتدریج ڈالی چاہیے تاکہ طبیعت پر اس کا زیادہ بار نہ پڑے، مطلب یہ کہ اس میں افراط نہ ہو۔

سلسلہ نقشبندیہ کے ہاں ذکر نفی و اثبات و وضری اور چار ضری بھی کیا جاتا ہے۔ اس ذکر کے وقت وہ اپنی دہنی طرف رسول اللہ ﷺ کو اور بائیں طرف اپنے پیر و مرشد کو اور دل کے روبرو رب العزت کو تصور کرتے ہیں اور بعض کا ارشاد ہے کہ دائیں، بائیں اور روبروئے قلب رب العزت ہی کا تصور کرنا چاہیے۔

۲- ذکر پاس و انفاس:

ذکر پاس و انفاس کا طریقہ یہ ہے کہ ذاکر آنکھیں بند کرے، منہ بند کرے، لب لبوں سے اور زبان تالو سے لگا لے، جسم قدرے ڈھیلا چھوڑ دے۔ دوزانوں یا مربع شکل میں بیٹھ جائے۔ گردن بائیں طرف یعنی دل کی جانب پھیرے، اپنی سانس کو اندر لے کر جائے تو لفظ ”اللہ“ سانس کے ساتھ کہے۔ زبان سے نہیں اور جب سانس باہر آئے تو ”ہو“ سانس کے ساتھ کہے اور دل والی جگہ پر سانس کی ہوا ٹکرائے، سانس اندر جائے تو خیال کرے کہ لفظ ”اللہ“ لطیفہ نفس یعنی ناف سے متصل دو انگلی یا ایک انچ تقریباً نیچے سے شروع ہو کر تمام جسم اور سینے سے گزرتے ہوئے دماغ کے وسط یا پیشانی تک گیا ہے پھر ایک دو سینڈ وقف کے بعد ”ہو“ کی طویل ضرب اپنے لطیفہ قلب پر مارے کہ لفظ ”اللہ“ اپنی تمام قوتوں اور برکتوں سمیت میرے قلب میں گھس گیا ہے اور دل کے اندر سے جملہ خباثتیں، خواہشات اور دوسوسات شیطانی دفع دور ہو گئے ہیں۔ سانس کی ہوا ظاہر آب والی جگہ سے ٹکرائے لیکن تصور مقام قلب پر جو عرش سے اوپر کا مقام ہے۔ اپنے قلب کو نور سے بھرا

ہوا دیکھے اپنے تمام وجود اور ماحول کو نورانی اور عشق الہی سے لبریز خیال کرے۔ اپنے شیخ کے قلب میں اپنے قلب کو گم کر دے اور وہ انوار و تجلیات جو شیخ و مرشد کے قلب پر وارد ہو رہے ہیں اپنے قلب میں جاری و ساری کرے اور اس مشق کا مسلسل تکرار کرتا رہے تا وقتیکہ قلب و ذہن اللہ کی محبت اور یاد سے مسرور ہو جائے۔ [۳۸]

۳- ذکر اسم ذات / ذکر مجدد / ذکر خفی:

ذکر پاس انفاس کی طرح جملہ شرائط کا لحاظ رکھتے ہوئے سالک و طالب ذکر اسم ذات یعنی ذکر مجدد، ذکر خفی صرف اللہ کا ذکر بغیر آواز اور بغیر سانس کے کرے۔ اپنے دل میں اللہ، اللہ کا خیال گزارے۔

دل کی دھڑکن کو اللہ، اللہ، اللہ کا ذکر تصور کرے۔ اگر دھڑکن محسوس نہ ہو تو دائیں ہاتھ کا انگوٹھا بائیں بازو کی کلائی پر نبض کے اوپر رکھے۔ اس ذکر قلبی اور نگہداشت خطرات اور توقف قلبی کے ساتھ اس حد تک مشغول رہے کہ دل کے ذکر کی حرکت خیال کے کان میں جا پہنچے۔

۴- ذکر مشی الاقدام:

سلسلہ نقشبندیہ کا ایک اور ذکر، ذکر مشی الاقدام کہلاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ اگر سالک نے میانہ روی اختیار کی ہے تو ہر قدم پر اللہ اللہ کہے اور اگر تیز چل رہا ہے تو الا اللہ، الا اللہ کہے، اور اگر آہستہ چل رہا ہے تو اپنے قدم پر لا اور بائیں قدم پر لا اور پھر اپنے قدم پر لا اور بائیں قدم پر لا کہے۔ بعض اس کو بہتر سمجھتے ہیں کہ ہر حال میں اللہ اللہ ہی کہتا رہے تاکہ ذکر ایک ہی ذکر کا عادی ہو جائے اور اس کا قلب پر اگندہ نہ ہو۔

۵- ذکر اثبات مجرد:

ذکر اثبات مجرد کا طریقہ یہ ہے کہ اللہ کو پوری قوت سے ناف سے نکالے اور اس کو کھینچتا ہوا دماغ کی جھلی تک لے جائے۔ اس دوران سانس کو برابر روکے رکھے اور پھر آہستہ آہستہ ذکر کی رفتار بڑھاتا جائے۔ اس ذکر کے کرنے والے بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو ایک سانس میں ایک ہزار بار اللہ کا ذکر کر لیتے ہیں۔ [۳۹]

۲- مراقبہ:

سلسلہ نقشبندیہ میں تزکیہ نفس کا جو دوسرا طریقہ بیان کیا جاتا ہے وہ مراقبہ ہے۔ جس کی صورت یہ ہے کہ طالب تھوڑی دیر کے لیے سانس کو ناف کے نیچے روکے پھر اپنے ادراک کی تمام قوتوں کو مجتمع کر کے اس مجرد اور بسیط حقیقت کی طرف متوجہ ہو جس کا ہر شخص اللہ کا نام لیتے وقت کسی نہ کسی صورت میں تصور کرتا ہے۔ گوان میں ایسے بہت کم لوگ ہوتے

ہیں، جو اس مجرد اور بسیط حقیقت کو الفاظ سے الگ کر کے دیکھنے کی کوشش کرے، اور ادھر ادھر کے خیالات کی دخل اندازی سے اپنے آپ کو دور رکھ کر کسی اور کی طرف اپنی توجہ کیے بغیر اس حقیقت مجردہ کی طرف پوری طرح متوجہ ہو۔ اکثر لوگوں کے لیے اس مجرد اور بسیط حقیقت کا ادراک ممکن نہیں۔ چنانچہ بعض مشائخ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ایک دعا بتاتے ہیں، اور وہ یہ ہے:

يَا رَبِّ أَنْتَ مَقْصُودِي قَدْ تَبَرَّأْتُ إِلَيْكَ عَنْ كُلِّ مَا سِوَاكَ

الغرض طالب اس مقصد کے لیے یہ یا اس طرح کی کوئی اور مناجات کرے۔ بعض مشائخ تو طالب کو اس ضمن میں اس امر کی تلقین فرماتے ہیں کہ وہ مجرد خلائیا مجرد نور کا تصور کرے۔ اس سے طالب تدریجاً اس قابل ہو جاتا ہے کہ اسم اللہ کی مجرد حقیقت کی طرف متوجہ ہو سکے۔

پروفیسر محمد عظیم فاروقی مراقبہ کے متعلق لکھتے ہیں:

مراقبہ مبداء فیاض (اللہ تعالیٰ) سے فیض کے انتظار کرنے اور اپنے مورد (الطائف) پر اس فیض کے وارد ہونے کا خیال رکھنے کو کہتے ہیں جو فیض کہ حق سبحانہ کی طرف سے سالک کے لطائف میں سے کسی لطیفہ پر وارد ہوتا ہے۔ اس لطیفہ کو اس کا مورد فیض کہتے ہیں۔ اسی واسطے مشائخ نقشبندیہ نے مراقبات میں سے ہر ایک مقام کے مناسب ایک ایک مراقبہ فرما دیا ہے۔ چنانچہ دائرہ امکان میں مراقبہ احدیث کا حکم ہے اور مراقبہ احدیث اس ذات عالیہ کے مراقبہ کا نام ہے جو کہ تمام صفات کمالیہ کی جامع اور ہر عیب و نقصان سے منزہ و پاک اور اسم مبارک ”اللہ“ کا مسمیٰ و مصداق ہے اور اس مراقبہ میں اس امر کا بھی خیال رکھتے ہیں کہ اس ذات پاک کا فیض لطیفہ قلب پر وارد ہو رہا ہے اور ان مراقبات کو کبھی کبھی بغیر ذکر کے استعمال کرتے ہیں اور خالی ذکر بغیر مراقبہ کے مفید نہیں ہے۔ [۳۰]

۳۔ رابطہ و تصور شیخ:

نقشبندی مشائخ کے نزدیک تزکیہ نفس کا تیسرا طریقہ مرشد کے ساتھ کامل رابطہ ہے۔ اس کے لیے ضروری شرط یہ ہے کہ مرشد قوی التوجہ اور دائم یادداشت ہو۔ اس سلسلے میں مرید مرشد کے روبرو بیٹھے تو اپنے باطن کو مرشد کی محبت کے سوا ہر چیز سے خالی کر دے اور ہمہ تن اس امر کا منتظر ہو کہ مرشد کی طرف سے اس پر کیا فیضان ہوتا ہے۔ اس حالت میں خواہ مرید اپنی آنکھیں بند کرے یا ان کو کھلا رکھے، وہ مرشد کی دو آنکھوں کے درمیان اپنی نظر جمادے، پھر مرشد کی ذات سے جب اس پر کچھ فیضان ہو تو طالب دل و جان سے اس فیضان کے پیچھے پڑ جائے اور برابر اس فیضان کی حفاظت کرے اور جب

مرشد اس کے سامنے سے ہٹ جائے تو پھر بھی مرید مرشد کے تصور کو اپنے پیش نظر رکھے لیکن مرشد کا یہ تصور صرف احترام اور محبت کے اعتبار سے ہی ہونا چاہیے۔ مرشد کا یہ تصور وہی فائدہ دے گا جو کہ اس کی محبت سے حاصل ہوتا ہے۔ [۴۱]

سلسلہ نقشبندیہ میں تزکیہ نفس کے لیے جو نصاب مرتب کیا گیا ہے اس کی بنیاد چند اصطلاحات پر رکھی گئی ہے جن کو بطور تعلیم و سبق عمل میں لانا تقرب الہی کا موثر ذریعہ ہے۔ ان میں سے بعض اصطلاحوں میں اعمال و اشغال کی طرف اشارہ ہے اور بعض میں ان کی تاثیر کی شرطوں کی طرف اور وہ اصطلاحیں مندرجہ ذیل ہیں:

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|------------------|
| ۱- ہوشِ دردم | ۲- نظر بر قدم | ۳- سفر در وطن | ۴- خلوت در انجمن |
| ۵- یاد کرد | ۶- بازگشت | ۷- نگہداشت | ۸- یادداشت |

مندرجہ بالا آٹھ حضرت خواجہ عبدالخالق غجدوانی سے منقول ہیں اور تین اصطلاحیں حضرت خواجہ سید بہاؤ الدین نقشبند سے مروی ہیں:

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| ۱- وقوف زمانی | ۲- وقوف عددی | ۳- وقوف قلبی |
|---------------|--------------|--------------|

۱- ہوشِ دردم:

ہوشِ دردم کے معنی ہوشیاری اور بیدار کے ہیں۔ سالک کو چاہی کہ وہ ہمیشہ اپنے ہر دم کے ساتھ بے دار اور متحسب رہے اور ہر سانس میں اپنی ذات کی طرف توجہ رکھے کہ وہ ذاکر ہے یا غافل اور اس کا ہر سانس خدا کی یاد میں گزرے۔ یہ بتدریج حضوری حاصل کرنے اور نفس کے تفرقہ کو دور کرنے کا طریقہ ہے اور اس طرح کی ہوشیاری مبتدی کے لیے نہایت ضروری اور اہم مفید ہے۔ پھر جب وہ راہ سلوک میں آگے بڑھے تو اسے چاہیے کہ وہ ہر ساعت اپنی ذات سے ہوشیار اور بیدار رہے اور دیکھتا رہے کہ اس ساعت میں اس کی ذات میں غفلت آئی ہے کہ نہیں، اگر غفلت کو محسوس کرے تو اسے چاہیے کہ استغفار کرے اور اسے چھوڑنے کا ارادہ کرے، اسی طرح مداوم تفحص کرتا رہے۔ یہاں تک کہ دوام حضوری حاصل ہو۔ [۴۲]

۲- نظر بر قدم:

نظر بر قدم سے مراد یہ ہے کہ رفتار میں نگاہ نیچی کر کے اپنے قدموں کو دیکھ کر چلنا تاکہ خیالات کسی طرح پریشان نہ ہوں اور نظر ان چیزوں کو نہ دیکھے جن کا دیکھنا اصولاً ممنوع ہے۔ چونکہ منظر عالم فانی پر نظر پڑنے سے قلب کی یکسوئی میں فرق پڑتا ہے جب طالب کے دل میں محبت دیدار الہی کا نفس قائم ہو جاتا ہے تو طالب کی نظر خود ہی دیگر اشیاء کو دیکھنا پسند نہیں کرتی۔

نظر بر قدم رکھنے سے بہت سی صفات، احسن طالب کی روحانیت کے ساتھ وابستہ ہو جاتی ہیں۔ مثلاً احياء و ادب و استقلال و تحمل و کم خشی و صبر و فکر وغیرہ۔

سالک کو وقت رفتار و رداسم ذات یا نفی اثبات کا ہر جنبش پا کے ساتھ خیال رکھنا بلکہ ذہن میں اس کی دھن لگائے رکھنا مثلاً واہنا پاؤں لفظ لا کی آواز اور بایاں قدم لفظ اللہ کی صدا پر اور دایاں قدم لفظ اللہ کے ساتھ چلتا رہے۔ یا ہر دو قدم پر لفظ اللہ کی یادداشت رکھے ادھر خیال ذکر کی طرف متصرف رہے گا اور اختیاط رفتار قائم رہے گی۔ [۴۳]

نظر بر قدم سے متعلق اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ﴾ [۴۴]

اے محمد! مومنوں سے کہہ دو کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں۔

دوسری جگہ فرمایا:

﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا﴾ [۴۵]

اور زمین پر اکڑ کر مت چل۔

ان آیات میں اکڑ کر چلنے اور نگاہ نیچی رکھنے کا حکم ہے کیونکہ اکڑ کر تکبرانہ چلنے میں نظر اوپر رہتی ہے جو جمعیت (یکسوئی) اور بندگی سے دور اور تکبر کا باعث ہوتی ہے۔

در اصل انسان کو اس راستے (تزکیہ نفس کے حصول میں) میں دو بڑی رکاوٹوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ ایک آفاق یعنی دنیا اور جو کچھ اس میں ہے۔ انسان ان کی لذت اور طلب میں مبتلا ہو کر یا دالہی سے غافل ہو جاتا ہے اور دوسرا نفس یعنی انسان اپنے نفس کی رضا جوئی اور اس کی موافقت میں پڑ کر رضائے مولیٰ سے دور ہو جاتا ہے اور کلمہ دَرَمَ نَفْس (اندر) کے تفرقہ کو دور کرتا ہے اور نظر بر قدم آفاق (باہر) کے تفرقہ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس سے یہ بھی مراد ہے کہ نظر ہمیشہ قدم سے بلندی کی طرف چڑھے اور قدم کو اپنا ہم سفر بنائے۔ قدم نظر سے کسی وقت بھی پیچھے نہ رہے تو نیک ہے کیونکہ نظر کا قدم سے پیچھے رہ جانا ترقی سے روکنا ہے۔ [۴۶]

۳۔ سفر و وطن:

اس سے مراد باطنی روحانی سفر ہے۔ یعنی صوتی، صفات بشریہ، حیوانہ و شیطانیہ (غصہ، حسد، تکبر، غیبت، طمع، شہوت وغیرہ) کی طرف تبدیلی اور ترقی حاصل کرتا ہے۔ یہ سبق مراقبہ و تصور اور سنت پر عمل سے صفات بشریہ رذیلہ کو محو کرتا ہے بلکہ اپنے آپ کو بھی فنا کر کے صفات ملکیہ فاضلہ کی طرف ترقی کرتا ہے اور مقامات سیر میں سفر کرنے لگتا ہے اور ولایت صغریٰ و

کبریٰ۔ کمالات نبوت، رسالت، اولوالعزم حقائق الہیہ و انبیاء حتیٰ کہ فیض ذات غیب الغیب و لاتعین سے (بلا واسطہ) مشرف ہونے لگتا ہے۔ یہ ایک عجیب بھید ہے کہ اپنے گھر میں بیٹھ کر سفر میں رہتا ہے۔

حضرت شاہ ولی اللہ نے لکھا ہے کہ:

سالمک پر واجب ہے کہ ہر وقت اپنے نفس کی دیکھ بھال میں لگا رہے کہ اس میں غیر اللہ کی محبت تو نہیں ہے، پھر جب اس کو جان لے تو از سر نو توبہ کرے اور یہ خیال کرے کہ یہ میرا بت ہے، اس لیے کہ جو تجھ کو خدا سے دور رکھے وہ فی الواقع تیرا بت ہے۔ پھر کہے لا الہ الا اللہ، لا الہ سے ارادہ کرے کہ میں نے غیر اللہ کی محبت کو نفی کر دیا اور الا اللہ سے قصد کرے کہ اللہ کی محبت میں نے اس کے مقام پر ثابت کر دی اور وجہ اس کی یہ ہے کہ غیر اللہ کی محبت کی رگیں دل کے اندر بہت چھپی ہوئی ہیں ان کا نکالنا ممکن نہیں مگر کمال تخلص اور تلاش سے اور سالمک پر واجب ہے کہ تلاش کرے کہ آیا اس کے دل میں کسی کا حسد یا کسی کا کینہ یا اعتراض موجود ہے تو اس کو ختم کرے، لا الہ الا اللہ کی مدامت سے۔ [۴۷]

۴۔ خلوت در انجمن:

خلوت در انجمن سے مراد عالم کثرت یعنی جملہ تعلقات و منسوبات جو انسان کے ساتھ وابستہ ہیں ان سے مستثنیٰ رہ کر روحانیت کو رغبت کے ساتھ وحدت کا خیال رکھنے کو کہتے ہیں۔ یعنی خواہ کتنے ہی کاروبار و گفتگو وغیرہ درپیش آئیں۔ ان سب سے محض تصرف ظاہری رکھے لیکن باطن میں متوجہ الی المطلوب رہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سالمک کا دل اللہ تعالیٰ کی یاد میں ایسا مشغول ہو کہ ہر حالت میں یعنی پڑھنے، کلام کرنے، کھانے پینے، چلنے پھرنے، اٹھنے بیٹھنے، سونے جاگنے میں ذرا کر رہے اور ذکر کا خیال ایسا پختہ ہو جائے کہ خواہ کسی ہی مجلس اور ہجوم میں ہو، دل مولیٰ کی یاد میں رہے۔

اس سلسلہ کے بزرگوں کے نزدیک خلوت در انجمن سے مراد ظاہری حواس کا ڈھانپنا نہیں ہے بلکہ انجمن تفرقہ میں کسی طرف متوجہ نہ ہونا ہے۔ پس جب سالمک اس پر ملکہ راسخ حاصل کر لیتا ہے تو عین تفرقہ میں جمعیت قلب کے ساتھ اور عین غفلت میں حضور دل کے ساتھ رہتا ہے۔ اس سے یہ مراد نہیں ہے کہ تفرقہ مثنیٰ کے حق میں مطلق طور پر برابر ہے بلکہ مراد یہ ہے کہ تفرقہ اور عدم تفرقہ اس کے باطن کی جمعیت میں برابر ہے۔ اس کے باوجود اگر ظاہر کو باطن کے ساتھ جمع کرے اور تفرقہ کو ظاہر سے بھی دفع کر دے تو بہت ہی بہتر اور مناسب ہے۔

۵- یاد کرو:

اس سے مراد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی یاد رغبت روحانی کے ساتھ اس قدر رواں رہے کہ سوائے اللہ تعالیٰ کی یاد کے اور کچھ یاد نہ رہے۔ یہ عمل روحانی ترقی کے لیے نہایت افضل ہے۔ اس لیے کہ بندہ جس قدر یاد کرتا ہے اسی قدر یاد الہی کے ساتھ نزول رحمت و کرامت ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون﴾ [۳۸]

”تم میرا ذکر کرو میں تمہارا ذکر کروں گا اور تم میرا شکر بجلاؤ، اور میری نعمتوں کا انکار مت کرو۔“

اس سے مراد یہ ہے کہ بندہ جس قدر یاد و شکر منجانب اللہ تعالیٰ کرتا ہے۔ اسی قدر خداوند عزوجل بھی اپنے عطیات اس کے لیے انعام فرماتا ہے۔

بندہ کو چاہیے کہ ربط و عادات کے علاوہ یاد الہی کا اس قدر شیدائی ہو جائے کہ بلا ارادہ بھی ہر دم و ہر لمحہ نفس کو اس کی یاد سے خالی نہ رکھے۔ اسی کو یاد کرو، کہتے ہیں۔

۶- بازگشت:

جب ذرا کخیال و تصور سے نفی اثبات (کلمہ طیبہ) کو طاق عدد کی رعایت کرتے ہوئے چند بار کہے تو اس کے بعد زبان سے کہے:

الہی انت مقصودی و رضاک مطلوبی

یعنی اس ذکر سے الہی تو ہی میرا مقصود ہے اور تیری ہی رضا مطلوب ہے۔

ان کلمات کو کمال عاجزی اور انکساری سے کہے تاکہ اگر غرور و فخر یا گرفتاری لذت کا دوسوہ آئے تو اس دعا کی برکت سے نکل جائے اور جو ذرا اخلاص نہ پائے اس کلام میں تو مرشد کی تقلید سے کہے تو اس کی برکت سے اخلاص ہو جائے گا۔

۷- نگہداشت:

نگہداشت، عبارت ہے دل سے ادھر ادھر کے خیالات ہٹانے اور دوسووں کو دور کرنے سے۔ اس لیے سالک کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ ہوشیار رہے اور دل میں کوئی ایک خیال بھی نہ آنے دے۔ حضرت خواجہ نقشبند فرماتے ہیں کہ سالک کے لیے ضروری ہے کہ دل میں جو نہی کوئی خیال ظاہر ہونے لگے، اس کو فوراً روک دے۔ ورنہ اگر وہ خیال ظاہر ہو گیا تو پھر

طبیعت خود بخود اس طرف مائل ہو جائے گی اور یہ خیال طبیعت کو متاثر کر کے رہے گا۔ اس حالت میں اس کو دل سے دور کرنا مشکل ہو جائے گا۔ نگہداشت سے سالک کے اندر ذہن کو ہر طرح کے خیالات اور وسوسوں سے خالی رکھنے کا ملکہ حاصل ہو جاتا ہے۔

۸- یادداشت:

اس سے مراد یہ ہے کہ توجہ صرف ذات حق کی طرف لگائے رکھے تاکہ دوام آگاہی حاصل ہو جائے۔ جیسے اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾ [الحديد، ۴]

”وہ تمہارے ساتھ ہے جہاں کہیں بھی تم ہو۔“

اس آقا و مولا کو ہر وقت نگاہ میں رکھے۔ حق بات یہ ہے کہ دوام آگاہی، فنا، حقیقی اور بقائے کامل کے بغیر ناممکن ہے کیونکہ تکلف مرتبہ طریقت میں ہے۔ اور طریقت میں دوام توجہ متصور نہیں ہے اور مرتبہ حقیقت میں (فنا و بقا کے بعد) دوام توجہ اس وجہ سے ہے کہ اس مقام میں تکلف کی مجال نہیں ہے۔ پس یاد کرو اور نگہداشت جو مرتبہ طریقت میں ہے مبتدین اور متوسطین کے لیے ہے اور یادداشت حقیقت اور منجیوں کے لیے ہے۔ حضرت خواجہ عبدالخالق غجدوانی فرماتے ہیں کہ یادداشت سے آگے پنداشت و دہم ہے یعنی اور مرتبہ کوئی نہیں اور دوام آگاہی بھی اسی یادداشت ہی کو کہتے ہیں۔

۹- وقوف زمانی:

وقوف زمانی سے مراد جس دکشائش دم و مابین نفسین آگاہ رہنا کہ غیر حق دل میں نہ آئے۔ وقوف زمانی دراصل متوسط الحال سالک کے واسطے ہے۔ اس لیے کہ وقوف زمانی کا حاصل ہر وقت خیال رکھنا ہے۔ اس امر کا کہ ہر سانس یا خدا میں ذاکر ہو کر نکلتا ہے یا غافل۔ اگر ذاکر ہو کر نکلتا ہے تو خداوند کریم کا شکر ادا کرے۔ اگر غافل ہو کر نکلتا ہے تو توبہ و استغفار کرے۔ ذکر کی طرف مائل ہو۔ یہاں تک کہ دوام حضوری تک پہنچ جاوے۔ اس کو حضرت خواجہ نقشبند نے اس وجہ سے استخراج کیا کہ اگر متوسط الحال سالک معرفت علم العلم یعنی دانست میں ہر دم لگا رہے تو ایک دم پریشان ہو جائے گا۔ اس کی مناسب استغراق ہے توجہ الی اللہ میں۔ لہذا دوام حضوری حاصل ہونے کی کوشش کرے ورنہ دانست اس امر میں مزاحم ہوگی۔ جب دوام حضوری حاصل ہو جائے گی تو یہ دانست نخل نہ ہوگی۔ یہی وقوف زمانی ہے۔

۱۰- وقوف عدوی:

وقوف عدوی سے مراد یہ ہے کہ ذکر و اذکار میں طاق گنتی پر ہمیشہ نظر رہے اور اس سے مراد ذکر نفی و اثبات ہے جس کا طریقہ بیان کیا جا چکا ہے۔

۱۱- وقوف قلبی:

ہر وقت اللہ تعالیٰ کی یاد میں مستغرق رہنا وقوف قلبی کہلاتا ہے۔ خصوصاً ذکر و اذکار کے وقت ماسویٰ اللہ کی طرف کسی قسم کی توجہ باقی نہ رہے اور بیرونی خطرات دل میں داخل نہ ہونے پائیں تاکہ آہستہ آہستہ صرف ذات الہی پر توجہ مرکوز ہو جائے۔ حضرت خواجہ نقشبند نے جس دم اور رعایت طاق عدد کو ذکر میں لازم نہیں فرمایا مگر وقوف قلبی کو اثنائے ذکر میں لازم فرمایا ہے۔ جیسا کہ رابطہ مرشد اور مراقبہ لازم ہے۔ کیونکہ ذکر سے مقصود غفلت کا دور کرنا ہے اور یہ بغیر وقوف قلبی کے حاصل نہیں ہوتا۔

حضرت شاہ ولی اللہ فرماتے ہیں کہ وقوف قلبی سے مراد یہ ہے کہ سالک کی توجہ دل کی طرف رہے جو چھاتی کے نیچے بائیں طرف واقع ہے۔ نقشبندی طریقے میں دل کی طرف توجہ کرنے میں وہی حکمت ہے جو قادری طریقے میں دوران ذکر ضربوں پر نگاہ رکھنے میں ہے۔ یعنی اس کی وجہ سے توجہ دوسروں سے ہٹ کر صرف اپنی طرف مرکوز ہو جاتی ہے اور آگے چل کر یہی ذریعہ بنتی ہے توجہ الی الحق کا۔ [۴۹]

خلاصہ بحث:

تزکیہ نفس پر اسلام کے روحانی نظام کی بنیاد ہے جس کو نافذ کرنے کے لیے حضور ﷺ نے اپنی زندگی کے قیمتی ماہ و سال گزارے آپ کے بعد صحابہ کرام اور تابعین عظام نے یہ کام بڑے احسن طریقے سے سرانجام دیا۔ اسلام جیسے، جیسے عرب سے نکل کر عالم دنیا میں پھیلا اور اسلامی حکومت خلافت سے ملوکیت میں تبدیل ہوئی تو عالم اسلام میں بھی مادیت پرستی غالب آنا شروع ہوئی تو اسلام کا روحانی نظام سرد پڑتا چلا گیا۔ لوگ احکام الہی پر عمل کرنے کی بجائے خواہشات نفسانی کے تابع ہو رہے تھے اور مادیت پرستی دن بدن زور پکڑتی جا رہی تھی تو امت کے صالحین نے اس ضرورت کو محسوس کیا کہ اسلام کے روحانی نظام کو دوبارہ مضبوط اور منظم کرنے کی ضرورت ہے تاکہ امت مسلمہ شیطانی چنگل سے نکل کر اپنے خالق و مالک حقیقی کی طرف رجوع کرے اور اخروی کامیابی کی حق دار ٹھہرے۔ یہ کام صرف وہ طبقہ کر سکتا تھا جو دنیا و مادیت پرستی سے منہ موڑ کر صرف اللہ کی رضا کے حصول کے لیے عمل کرنے والا ہو۔

یہ طبقہ صرف صوفیاء کا ہے جنہوں نے دنیا پرستی سے منہ موڑ کر اپنے رب کو پانے کے لیے دن رات عبادت و ریاضتیں کیں اور ہر وقت اللہ تعالیٰ کے احکام کی بجا آوری میں مصروف رہتے۔ ان صوفیاء نے نہ صرف اپنی روحانی تربیت پر توجہ دی بلکہ امت مسلمہ کی روحانی تربیت کا بھی انتظام فرمایا جس کے نتیجے میں مختلف سلاسل وجود میں آئے جنہوں نے اسلام کے روحانی نظام کو دوبارہ منظم کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔

صوفیاء کرام کی زندگیوں کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ زیادہ کے مقابلہ میں تھوڑی سی دنیوی، دولت پر قناعت، ضروری لباس، بچھونا اور دیگر انتہائی ضروری چیزوں پر گزارہ، امیری پر فقیری کو ترجیح، کثرت کے مقابلہ میں قلت پر قناعت، شکم سیری پر بھوک اختیار کرنا، غرور و فخر اور علوم مرتبت سے کنارہ کشی، چھوٹوں پر شفقت اور ہر ایک سے تواضع سے پیش آنا، مطلق خدا کے لیے ضرورت کے وقت قربانی دینے کی جرأت، دنیا حاصل کرنے والوں پر رشک نہ کرنا، اللہ تعالیٰ سے حسن ظن، اطاعت میں سبقت، تمام اچھائیوں کی طرف قدم بڑھانا، توجہ الی اللہ، فقط اللہ سے لو لگانا، آزمائشوں پر صبر اختیار کرنا، اللہ کے ہر فیصلہ پر اظہار رضا مندی، مسلسل مجاہدہ نفس، مخالفت خواہشات اور نفسِ امارہ سے دشمنی ان کے نمایاں اوصاف میں شامل ہیں۔

تمام صوفیاء کرام نے یہی درس دیا ہے کہ ظاہری عبادات کے ساتھ تزکیہ نفس اور تصفیہ قلب (تصفیہ اخلاق) پر توجہ دی جائے۔ یہی وجہ ہے کہ تمام صوفیائے کرام نے اپنا مقصود، اپنا محبوب، اپنا مطلوب اور اپنا معبود خدا کے سوا اور کسی کو نہیں بنایا اور یہ بھی کہا ہے کہ یہ مقصد نبی اکرم کے ذریعہ ہی حاصل ہو سکتا ہے۔ البتہ اس مقصد کے حصول کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے ہیں۔ جس طرح مسائل کے حل کے لیے مختلف فقہی مکاتب فکر وجود میں آئے اسی طرح تزکیہ نفس اور تصفیہ قلب کے لیے مختلف سلاسل وجود میں آئے۔ جس طرح فقہی مکاتب کے اسلامی ہونے میں کوئی شک نہیں اسی طرح سلاسل کے بھی اسلامی ہونے میں شک نہیں کیا جاسکتا کیونکہ ان کی تعلیمات اسلامی تعلیمات سے متصادم نہیں ہیں بلکہ اسلامی تعلیم اور عبادت کی روح ہیں۔ اس لیے نہ ان کے انکار کی گنجائش ہے اور نہ ان کو غیر اسلامی قرار دیا جاسکتا ہے۔ البتہ ان غیر اسلامی چیزوں کی ضرورت مخالفت کرنا چاہیے جو گمراہ صوفیوں نے اس روحانی نظام میں شامل کر دی ہے بلکہ کوشش کر کے ان گمراہ کن افکار اور شریعت سے متصادم افکار و نظریات کو صوفیانہ تعلیم سے الگ کرنا چاہیے تاکہ عام لوگ گمراہ نہ ہو جائیں اور اسلام کے اس روحانی نظام کو اس کی اصل روح کے ساتھ نافذ کرنا چاہیے۔

حوالہ جات

- ۱- الازہری، محمد بن احمد، معجم تہذیب اللغۃ، الطبعة الاوّل، بیروت، لبنان، دار المعرفۃ، ۲۰۰۱ء/۱۴۲۲ھ، ۱۵۳۲/۲؛ الجوهری، اسماعیل بن حماد، معجم الصحاح، الطبعة الاوّل، بیروت، لبنان، دار المعرفۃ، ۲۰۰۵ء/۱۴۲۶ھ، ص ۳۵۳
- ۲- ابن منظور، لسان العرب، الطبعة الاوّل، بیروت، لبنان، دار احیاء التراث العربی، ۱۹۹۶ء/۱۴۱۶ھ، ۶/۶۵
- ۳- طبری، ابن جریر، ابی جعفر محمد، جامع البیان فی القرآن، بیروت، لبنان، دار الفکر، ۱۳۰۸ھ، ۱/۵۵۸
- ۴- رازی، فخر الدین، محمد بن عمر، مفتاح الغیب، مصر، مطبع عبدالرحمن، ۱۹۳۸ء، ۲/۵۷
- ۵- ندوی، ابوالحسن علی، سید، مولانا، تزکیہ احسان یا تصوف وسلوک، کراچی، مجلس نشریات اسلام، ۱۹۷۹ء، ص ۱۵
- ۶- مسوددی، ابوالاعلیٰ، سید، مولانا، تصوف اور تعمیر سیرت، مرتب عام نعمانی، لاہور، اسلامی پبلیکیشنز، ۱۹۷۷ء، ص ۶۲
- ۷- شاہ ولی اللہ، الانتباہ فی سلاسل اولیاء اللہ، دہلی، آر می برنی پریس، ۱۳۳۲ھ، ص ۹۰-۹۱
- ۸- شاہ ولی اللہ، القول الجلیل مع شرح شفاء العلیل، کراچی، مدینہ پبلشنگ کمپنی، (س-ن)، ص ۶۸
- ۹- میرونی الدین، ڈاکٹر، مدارج السلوک، کراچی، مدینہ پبلشنگ کمپنی، ۱۹۷۸ء، ص ۱۴
- ۱۰- حسن نظامی، خوابہ، خلاصہ تعلیم تصوف، دہلی، مطبوعہ محبوب المطابع برقی پریس، ۱۳۳۷ھ، ص ۳۹
- ۱۱- القول الجلیل مع شرح شفاء العلیل، ص ۷۰
- ۱۲- مدارج السلوک، ص ۱۴۸
- ۱۳- الانتباہ فی سلاسل اولیاء اللہ، ص ۹۲
- ۱۴- خلاصہ تعلیم و تصوف، ص ۴۱
- ۱۵- خلاصہ تعلیم و تصوف، ص ۴۳
- ۱۶- نفس الحسینی، سید، شام سید محمد گیسو دراز، لاہور، حلقہ معارف گیسو دراز، ۱۹۹۹ء/۱۴۲۰ھ
- ۱۷- شاہ ولی اللہ، تصوف کے آداب و اشغال اور ان کا فلسفہ، ترجمہ القول الجلیل، مترجم: پروفیسر محمد سرور، لاہور، سندھ ساگر اکادمی، ۱۹۹۸ء، ص ۷۰
- ۱۸- الطاف حسین، فقیر، سلوک صوفیاء و فقر فقیر محمدی، لاہور، شبیر برادرز، ۲۰۰۳ء، ص ۱۰۵
- ۱۹- عبد اللہ، شاہ، شراب معرفت، در مطبع ہاشم باہتمام محمد ہاشم علی، س-ن، ص ۷۱
- ۲۰- الانتباہ فی سلاسل اولیاء اللہ، ص ۲۰
- ۲۱- جیلانی، عبدالقادر، شیخ، ہر الاسرار و مظهر الانوار، لاہور، زاویہ پبلیشرز، ۲۰۱۲ء، ص ۱۱
- ۲۲- تصوف کے آداب و اشغال اور ان کا فلسفہ، ص ۶۱
- ۲۳- ایضاً
- ۲۴- قلندر علی سہروردی، ابوالفیض، سید، الفقیر فقیری، ہار ہاشم، لاہور، اورینٹل پبلی کیشنز، ۲۰۰۸ء/۱۴۲۹ھ، ص ۲۲۵
- ۲۵- ایضاً

- ۲۶- ایضاً، ص ۲۲۸
- ۲۷- خادو سہروردی، یادگار سہروردیہ طبع اول، لاہور، ۶۱ بیڑب کالونی، ۱۹۹۹ء، ص ۲۹۵
- ۲۸- قلندر علی سہروردی، ابوالفیض، سید، الفقرفخری، بارہنقش، لاہور، اورینٹل پبلی کیشنز، ۲۰۰۸ء/۱۴۲۹ھ، ص ۲۳۱
- ۲۹- ایضاً، ص ۲۳۳-۲۳۵
- ۳۰- ط، ۲۰: ۱۲۴
- ۳۱- سہروردی، شہاب الدین عمر بن محمد، عوارف المعارف، الطبعة الثانية، بیروت لبنان، دارالکتب العلمیہ، ۲۰۰۵ء/۱۴۲۶ھ، ص ۱۳۰
- ۳۲- الفقرفخری، ص ۲۳۶
- ۳۳- عوارف المعارف، ص ۱۲۹
- ۳۴- الفقرفخری، ص ۳۱۵-۳۲۰
- ۳۵- فاروقی، محمد عظیم، پروفیسر، سلوک نقشبندیہ مجددیہ، باراڈال، گوجرانوالہ، عظیم پبلی کیشنز، ۲۰۱۱ء/۱۴۳۲ھ، ص ۴۶
- ۳۵- تصوف کے آداب و اشغال اور ان کا فلسفہ، ص ۷۳
- ۳۶- مدارج سلوک، ص ۱۲۸
- ۳۷- سلوک نقشبندیہ مجددیہ، ص ۴۷
- ۳۹- القول الجلیل مع شرح شفاء العلیل، ص ۸۵
- ۴۱- سلوک نقشبندیہ مجددیہ، ص ۴۹-۵۰
- ۴۲- تصوف کے آداب و اشغال اور ان کا فلسفہ، ص ۷۶-۷۷
- ۴۳- رزاق، جمشید علی، راؤ، گلدرستہ رزاقیہ ذکر سعید، لاہور، نوید پبلی کیشنز، ۲۰۰۱ء/۱۴۲۲ھ، ص ۶۳
- ۴۴- النور، ۳۰: ۲۴
- ۴۵- بنی اسرائیل، ۱۷: ۳۷
- ۴۶- مجددی، بشیر احمد، مفتی، تذکرہ مشائخ نقشبندی (انوار لائٹانی کامل)، اشاعت اول، نارووال، دربار جماعت علی شاہ لائٹانی، علی پور سیدیاں، ۲۰۰۹ء، ص ۷۰
- ۴۷- القول الجلیل مع شرح شفاء العلیل، ص ۹۶
- ۴۸- البقرہ، ۱۵۲
- ۴۹- تصوف کے آداب و اشغال اور ان کا فلسفہ، ص ۸۲