

9 سبع صفات

تیسرا مراقبہ یا نوآں سبق سبع صفات ہے۔ اس سبق میں اللہ جل شانہ کی سات صفات کا ذکر کیا جاتا ہے۔ اللہ جل شانہ کی یہ وہ صفات ہیں جو انسان اپنے ساتھ منسوب کرتا ہے حالانکہ یہ صفات اللہ تعالیٰ کی صفات ہیں ہم پر صرف ان کی تکلفی پڑتی ہے تو ہم بولتے ہیں، سنتے ہیں، یاد دیکھتے ہیں۔ جب سالک مراقبے میں اللہ تعالیٰ کی ان صفات سبع کو دہراتا ہے تو دراصل وہ ان صفات پر اپنے اختیار کو اللہ تعالیٰ کے سپرد کر رہا ہوتا ہے کہ میں ایک بے جان مٹی کا پتلا ہوں اور مجھ میں جان اللہ تعالیٰ ہی نے ڈالی ہے

طریقہ

سب سے پہلے لطیفہ نفسی پر 3، 5، 7 مرتبہ اسم "اللہ" کی ضرب لگائے اور پھر یوں کہے

یا اللہ "بصیر" تو ہے، میں نہیں "تعلیم" تو ہے، میں نہیں
 "سبح" تو ہے، میں نہیں "حقی" تو ہے، میں نہیں
 "تعلیم" تو ہے، میں نہیں "قدیر" تو ہے، میں نہیں
 "مرید" تو ہے، میں نہیں



پھر اسی طرح لطیفہ روحی، قلبی، سری، خفی اور خلی پر 3، 5، 7 مرتبہ ضرب لگا کر یہ سبع صفات دہرائے کم از کم طاق تعداد میں 7، 9، 11 یا 11 پکر مکمل کرے۔

10 سلطان الاذکار

چوتھا مراقبہ یا دواں سبق سلطان الاذکار ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ یہ مراقبہ اذکار کا سلطان (بادشاہ) ہے۔ اس کی برکت سے سالک کارواں رواں اللہ اللہ کرنے لگ جاتا ہے۔

طریقہ

1 لطیفہ نفسی سے اسم ذات لفظ "اللہ" سانس کے ساتھ اٹھائے اور سانس روک کر لطیفہ روحی، سری، قلبی، خفی اور خلی سے گزرتے ہوئے پہلے، دوسرے، تیسرے اور بالترتیب ساتویں آسمان پر سدرۃ المنتہی (جہاں میری کا درخت ہے) تک لے جائے پھر تصور کرے کہ یہاں فرشتے ذکر میں مشغول ہیں اور خصوصاً چار مقرب فرشتے (حضرت جبرائیل، حضرت میکائیل، حضرات اسرافیل اور حضرت عزرائیل) ذکر کر رہے ہیں اور میں ان کا ذکر سن رہا ہوں یہ سب ایک سانس میں ہو۔

2 جب سانس ٹوٹنے لگے تو "عو" کے ساتھ عرش معلیٰ سے کھینچ کر ان تمام لطائف سے گزرتے ہوئے پہلی، دوسری، تیسری اور بالترتیب ساتویں زمین کے نیچے تحت الارضی (گیلی مٹی) تک لے جائے اور یہاں پہنچ کر یہ کلمات ادا کرے

لا الہ الا اللہ
 لا معبود الا اللہ
 لا مطلوب الا اللہ
 لا الہ الا اللہ



یہ ایک پکر مکمل ہوا

4 اسی طرح سے طاق تعداد میں 7، 9، 11 یا 11 پکر مکمل کرے۔

11 نفی اثبات

پانچواں مراقبہ یا گیارہواں سبق نفی اثبات کا ہے۔ حضرت سلطان باہو کے عارفانہ کلام کے ایک مصرعے "نفی اثبات دماغی ملیا، ہر رگے، ہر جانی خو" میں اسی جانب اشارہ ہے۔ اس سبق کو "محسوس دم" (یعنی سانس کو اللہ کے نام کا دم لگانا) بھی کہا جاتا ہے

طریقہ

1 سانس روک کر لطیفہ نفسی سے "لا" اٹھائے سری پر "لا" کا "خفی" پر "ل" خلی پر "و" اور پھر دائیں جانب روحی پر "لا اللہ" کا "سری" پر سے کھینچتے ہوئے قلبی پر "اللہ" کے ساتھ مکمل کرے

2 سانس روک کر ایک سانس میں جتنی دفعہ ہو سکے ایسا کرے۔ (اکابرین صوفیاء کا معمول ایک سانس میں 250 سے 500 دفعہ تک کارہا ہے)

3 جب سانس ٹوٹنے لگے تو "محمد رسول اللہ" کے ساتھ سانس اس طرح چھوڑے کہ محمد ﷺ کا "م" لطیفہ نفسی پر، "ح" سری پر دوسرا "م" خفی پر اور "و" خلی پر اور پھر دائیں جانب سے "رسول اللہ" کا "رسول" روحی پر سری سے کھینچتے ہوئے "اللہ" کیساتھ قلبی پر ختم کرے۔ اس طرح یہ ایک پکر مکمل ہوا۔

★ سالک اپنے شیخ کے بتائے ہوئے طریقے پر طاق تعداد میں 7، 9، 11 یا 11 پکر اسی طرح مکمل کرے۔ نفی اثبات کا یہ مراقبہ بہت ہی اعلیٰ مراقبہ ہے۔ پابندی وقت اور معمول کو ملحوظ خاطر رکھا جائے تو سالک پر بہت جلد روحانیت کے باب کھلنے لگتے ہیں۔



12 اسم ذات نوری

چھٹا مراقبہ یا بارہواں سبق اسم ذات نوری ہے۔ سلسلہ عالیہ قادریہ راشدیہ کے اسباق میں یہ آخری سبق ہے۔ اس سبق میں سالک اپنے تمام لطائف ست کے نور کو محسوس کرتا ہے اور اس دوران اس کی نظر ملاء علی پر پڑتی ہے اور بہت انکشافات ہوتے ہیں۔

طریقہ

1 سب سے پہلے نفسی پر 5 یا 7 مرتبہ با آواز دل اسم ذات لفظ "اللہ" کی ضرب لگائے اور تصور میں یہ لفظ "اللہ" اپنے لطیفہ کی جگہ لکھا ہوا روشن دیکھے کہ اس میں سے اللہ کے نام کا نور آسمان کی طرف نکل رہا ہے

2 پھر اسی طرح لطیفہ روحی پر، سری، قلبی، خفی اور خلی تک آئے اگر درمیان میں سابقہ لطیفے سے ٹور یا لفظ اللہ نچو ہو جائے تو پھر واپس اسی طرف لوٹے اور تصور میں اس کو روشن کرے۔

3 یہ سوچے کہ اللہ تعالیٰ کی ذات کے علاوہ سب فناء ہے۔ کل من علیہا فان اس تصور کو اس حد تک پختہ کرے کہ ایک ہی نظر میں اسے اپنے تمام لطائف ست پر اسم ذات "اللہ" روشن لکھا ہوا اور اس میں سے نور آسمان کی جانب اوپر نکلتا ہوا نظر آئے۔

4 اپنے شیخ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق 5 یا 10 منٹ اس کیفیت میں رہے۔ پھر مراقبہ ختم کر کے دعا کرے۔

★ اسم ذات "اللہ" کے تصور کی اس مشق سے دل اس طرح زندہ ہوتے ہیں کہ جیسے سوچی گھاس اور جھاڑیوں پر رحمت کی بارش برستی ہے اور وہ سرسبز و شاداب ہو جاتی ہیں۔

★ شیطان اور جنات سے یہ ایک دائمی حصار ہے۔ ان اسباق پر دوام اختیار کرنے سے باطن و روحانیت کے کئی انکشافات کھلتے ہیں۔

★ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ ان تمام اسباق کو اپنا معمول بنانے کی توفیق عطا فرمائے اور سب سالکین کی اصلاح حال اسی دنیا میں کروا کر جانے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین یا الہ العالمین۔

اسم ذات نوری

المعرفت مول

حالتہ عالیہ قادریہ راشدیہ

کریں لکھنؤ، بھارت

اس ریکارڈنگ کو دیکھ کر سیکھیں کہ کون کون کریں



المعرفت

ALMARIFAT

لطائف و مراقبات

سلسلہ

قادریہ راشدیہ

ذریعہ نظام و انصرام

المعرفت ٹرسٹ (رجسٹرڈ)

سرپرست اعلیٰ

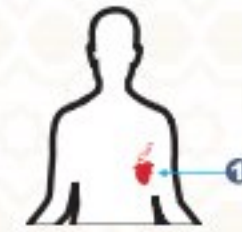
پروفیسر ڈاکٹر عبداللطیف

لطائف کیا ہیں؟

لطیفہ کا مطلب چھپی ہوئی پارازکی جگہ ہے۔ انسان کے جسمانی نظام میں مختلف مقامات پر بے نگلی کے غدد و پائے جاتے ہیں۔ یہ غدد و چند مخصوص رطوبتیں خارج کر کے براہ راست خون میں شامل کر دیتے ہیں جن سے انسانی نظام متوازن رہتا ہے اور جسم کی نشوونما اور بڑھوتری ہوتی رہتی ہے۔ ہر غدد کے چند مخصوص وظائف ہوتے ہیں اگر یہ غدد اپنے یہ وظائف ٹھیک ٹھیک سرانجام دیں تو انسانی جسم کی نشوونما ٹھیک طرح سے ہوتی ہے اور اگر یہ اپنا کام کرنا چھوڑ دیں تو جسم کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔ بعینہ ہمارے روحانی نظام میں بھی چند ایسے مقامات پائے جاتے ہیں جن کا تعلق ہمارے روحانی توازن سے ہے۔ ان مقامات کو اصطلاح میں ”**لطائف**“ کہا جاتا ہے۔ لطائف، لطیفہ کی جمع ہے جس کا مطلب ہے چھپی ہوئی، یا راز کی جگہ ہے۔ ہمارے سلسلہ عالیہ قادریہ میں ان کی تعداد چھ ہے۔ جب ایک سالک (طالب علم) ان مقامات پر اسام ذات لفظ ”اللہ“ کا ذکر کرتا ہے تو یہ مقامات متحرک ہوتے ہیں اور کچھ روحانی رطوبتیں خارج کرتے ہیں۔ جو کچھ دوسری شرائط کے ساتھ اس کی روحانیت اور اخلاقیات سنوارنے کا سبب بنتی ہیں، روحانی امراض دور ہوتے چلے جاتے ہیں اور اللہ جل شانہ کا دھیان نصیب ہوتا ہے۔ ان مقامات کی تفصیل درج ذیل ہے۔

1 لطیفہ قلبی

تمام سلاسل (خصوصاً سلاسل اربعہ) میں **لطیفہ قلبی** کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ بقول حضرت مولانا اشرف علی تھانوی صاحبؒ کے ”روحانی اصلاح کے لئے اگر **لطیفہ قلبی** ہی یک جائے توجہات کے لئے صرف یہی کافی ہے“۔ اس لطیفہ کا مقام انسان کے سینے میں بائیں جانب اُبھار سے قریب دو انگلی نیچے واقع ہے۔ اس کو **مقام قلب** بھی کہتے ہیں۔ اس لطائف میں سب سے پہلا اور اسباق میں بھی پہلا سبق **لطیفہ قلبی** کا ہے اس لطیفہ پر ذکر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں، گردن کو جھکا لیں، دماغ کو تمام خیالات و وسوسا سے خالی کر لیں، لیے سانس لیں اور مقام قلب (**لطیفہ قلبی**) پر بزبان دل (یعنی بغیر آواز کے) تصور میں لفظ ”اللہ“ کی ضرب (دوسری طریقے سے) یعنی ”اللہ“، ”اللہ“، ”اللہ“ لگائیں۔ کچھ دیر اسی کیفیت میں رہیں۔ 10 منٹ یا پھر اس کی دس تسبیحات پھیری جائیں۔ یاد رہے جتنا زیادہ ذکر قلبی کیا جائے گا اتنا ہی جلدی اور زیادہ فائدہ ہوگا۔ ہمارے اکابرین کا ذکر قلبی کا روزانہ معمول لاکھوں کی تعداد میں رہا ہے۔



2 لطیفہ روحی

لطائف میں دوسرا اور اسباق میں بھی دوسرا سبق **لطیفہ روحی** کا ذکر ہے۔ اس کا مقام سینہ میں دائیں جانب اُبھار سے قریب دو انگلی نیچے واقع ہے۔ یہاں پر بھی شیخ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق 10 منٹ یا پھر دس تسبیحات اسم ذات ”اللہ“ کا ذکر کیا جاتا ہے۔



3 لطیفہ سری

تیسرا سبق **لطیفہ سری** کا ذکر ہے۔ اس کا مقام سینے کا وسط یعنی مقام قلب اور مقام روح کے درمیان ہے۔



4 لطیفہ نفسی

چوتھا سبق **لطیفہ نفسی** کا ہے۔ اس کا مقام ناف سے قریب دو انگلی نیچے ہے۔ یہاں بھی اوپر بتائے ہوئے طریقے پر ”اللہ“ کے نام کا ذکر کیا جاتا ہے۔



5 لطیفہ خفی

پانچواں سبق **لطیفہ خفی** ہے جس کا مقام ماتھے کا وسط ہے اس کو تیسری آنکھ بھی کہا جاتا ہے۔ مشائخ عظام اسی مقام سے سالکین پر روحانی توجہ فرماتے ہیں۔



6 لطیفہ خفی

چھٹا سبق **لطیفہ خفی** کا ہے اس کا مقام اُم دماغ، مہر کا وسط ہے۔ یہاں پر بھی شیخ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق 10 منٹ یا پھر دس تسبیحات اسم ذات ”اللہ“ کا ذکر کرنا ہے۔



ہدایت

سالکین کو چاہئے کہ روزانہ کی ترتیب پر ایک وقت مخصوص کر لیں اور ان تمام مقامات پر شیخ کی اجازت سے 10 منٹ یا دس تسبیحات یا جیسے شیخ بتائیں ذکر کیا جائے تو ان شاء اللہ کچھ عرصہ کے بعد یہ مقامات درجن ہو جائیں گے۔

مراقبات کیا ہیں

لفظ مراقبہ رقیب سے ہے جس کا مطلب ہے منتظر رہنا یا نگہبانی کرنا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب پر نگہبان ہیں۔ حضرت شاہ ولی اللہ محدث دہلویؒ مراقبے کے متعلق فرماتے ہیں کہ تو اپنے اوپر (یعنی اپنے دل پر) اس بات کو لازم کر لے کہ اللہ تعالیٰ ہر آن، ہر لمحہ تجھے دیکھ رہا ہے۔ مراقبہ دراصل فکر کا ارتکاز ہے اور فکر کا تعلق دل سے ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو فکر کی ایسی صلاحیت بخشی ہے کہ جب یہ ایک نقطے پر مرکوز ہو جائے تو پھرنا قابل یقین عجائبات وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ دوسرے مذاہب کے لوگ مثلاً ہندو جوگی اور شعبدہ باز وغیرہ مذاہب کے لوگ اپنی اسی خدا داد صلاحیت کے بل بوتے پر اپنے ارتکاز خیالات کے ذریعے دوسروں پر اثر ڈالتے ہیں۔ ارتکاز فکر کی اس مشق کو مراقبہ (میڈیٹیشن) کہا جاتا ہے۔

اللہ والے بھی انسان کی اس غور و فکر کے ارتکاز کی صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے اسے معرفت الہی کے حصول میں لگاتے ہیں۔ اولیائے کاملین اپنے متوسلین کو ایسی مشقیں کرواتے ہیں کہ جن کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ سالکین غیر اللہ سے ہٹ، کٹ کر صرف اور صرف اللہ جل شانہ سے جڑ جائیں۔ بقول حضرت شیخ الغیر مولانا احمد علی لاہوریؒ (سب سے توڑ، رب سے جوڑ)۔ جتنا کسی سالک کی اس فکر میں پختگی ہوتی جاتی ہے اتنی ہی اس کی معرفت بھی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ ارتکاز فکر کی اسی مشق کو مراقبہ کہہ دیا جاتا ہے۔

”دل کے آئینے میں ہے تصویر یار
جب ذرا گردن نہکھی دیکھ لیا“

ہمارے سلسلہ عالیہ قادریہ راشد یہ میں درج ذیل مراقبات کروائے جاتے ہیں۔ بنیادی طور پر یہ مراقبات مختلف لطائف ہی کی کڑی ہے جن کا ذکر اوپر بیان گزر چکا ہے۔

7 پاس انفاس

طریقہ

- اپنے دھیان، تصور میں لفظ ”اللہ“ لطیفہ نفسی سے اُٹھائے اور روحی، سری قلبی اور خفی سے گزارتے ہوئے خفی تک لے جائے۔
- اور پھر اسی طرح الٹی ترتیب میں لفظ ”ہو“ کے ساتھ واپس خفی قلبی، سری اور روحی سے گزارنا ہوا نفسی تک لے آئے۔ سانس روکنے یا کھینچنے کی ضرورت نہیں۔

3 نازل طریقے سے سانس لیتا رہے پس صرف اپنے دھیان اور تصور کو اسی مراقبے پر جمائے رکھے۔

4 جب سانس لے رہا ہو تو ”اللہ“ ساتھ جارہا ہے اور جب سانس نکال رہا ہو تو ”ہو“ باہر آ رہا ہے۔

☆ اسی کو صوفیائے کرام ”جو دم غافل، سو دم کافر“ سے موسوم فرماتے ہیں۔

☆ یہ کیفیت بدون مراقبہ پاس انفاس کے کسی اور ذریعے سے ممکن ہی نہیں۔

☆ یہ سبق بھی شیخ کے بتائے ہوئے طریقے پر 10 منٹ یا دس تسبیحات کرے۔

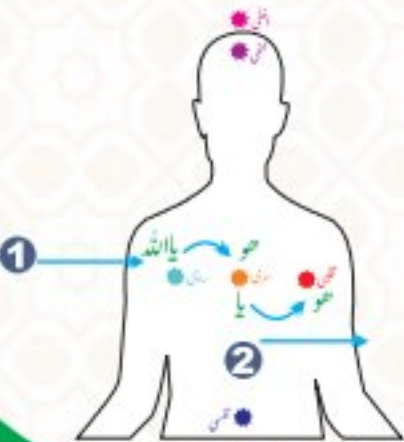


8 آرزہ

مراقبات میں دوسرا مراقبہ اور اسباق میں آٹھواں سبق **آرزہ** ہے۔ آرزہ دراصل آری سے ہے یعنی کاٹنا، اس کا مقصد غیر اللہ اور فضول کاموں سے کٹنا ہے۔

طریقہ

- دائیں کندھے سے ”یا“ نیچے لائیں اور مقام روحی سے لفظ ”اللہ“ نکالیں اور سری پر لے جائیں پھر مقام سری سے لفظ ”ہو یا“ نکالیں اور قلبی پر ”ہو“ کے ساتھ ختم کر دیں۔



یعنی

”یا اللہ“ (روحی پر) ”ہو“

”یا“ (سری پر) اور پھر ”ہو“ (قلبی پر)

یعنی ”یا اللہ ہو! یا ہو“

”یا اللہ ہو! یا ہو“

”یا اللہ ہو! یا ہو“