روحی علوم

(تحقیقی وتنقیدی جائزہ)

تحقیق وتصنیف

ڈاکٹر محمود علی انجم

(ایم اے، ایم ایس سی نفسیات، ایم سی ایس، ایم فل، پی ایچ ڈی اقبالیات)

(بانی تھری آئی سائیکوتھراپی، اسلامک سائیکالوجسٹ، سپر چوالسٹ، صوفی سائیکوتھراپسٹ)

ریسرچ سکالر (اسلامیات، تصوف، اقبالیات، اردو، نفسیات وروحی علوم)

روحی علوم

(تحقیقی و تنقیدی جائزہ)

اسلام میں ایمان اور کفر کے امتیازات کو دیگر امتیازات کے مقابلے میں بہت زیادہ اور بنیادی اہمیت دی جاتی ہے۔ اسلام میں انسانی زندگی کے ہر پہلو، ہر خیال اور ہر عمل کو ایمان کے بنیادی ارکان کی روشنی میں آنکا اور پرکھا جاتا ہے۔ یہاں ردّ و قبول کا میزان کلمہ طیبہ کا اصولِ نفی اثبات ہے۔ اس اصول کے تحت معبودانِ باطلہ، عقائد باطلہ، افکار و تجرباتِ باطلہ اور اعمال باطلہ کی نفی کی جاتی ہے اور معبودِ حقیقی، عقائد و اعمالِ صالحہ، افکار و نظریاتِ حقّہ کا اثبات کیا جاتا ہے۔ روحیت و روحانیت میں زمین و آسمان کا فرق ہے۔ جس طرح بصارت سے محروم شخص حقیقی طور پر ارضی منظر بیان نہیں کرسکتا خواہ اس نے مخصوص منطقے کے جغرافیائی حالات سائنسی انداز سے مطالعہ کیے ہوں اور چٹانوں اور نباتات کا تجزیہ بھی کیوں نہ کر رکھا ہو۔ اس طرح مؤمنانہ بصارت و بصیرت کے بغیر روحیت کا سفر تو ہوسکتا ہے، روحانیت کا نہیں۔ اس بصیرت سے محروم شخص سے استدراجات کا ظہور تو ہوسکتا ہے کرامات کا نہیں۔
آپ کے پیشِ نظر اس کتاب میں عصرِ حاضر کے روحی علوم کا تنقیدی اور تحقیقی جائزہ پیش کیا گیا ہے اُس کے ساتھ ہی روحانیت یعنی اسلامی تصوف کی قدر و قیمت اور ضرورت و اہمیت واضح کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

<u>تحقیق و تصنیف</u>

ڈاکٹر محمود علی انجم

(ایم اے، ایم ایس سی نفسیات، ایم سی ایس، ایم فل، پی ایچ ڈی اقبالیات)
(بانی تھری آئی سائیکو تھراپی، اسلامک سائیکالوجسٹ، سپر چوالسٹ، صوفی سائیکو تھراپسٹ)
ریسرچ سکالر (اسلامیات، تصوف، اقبالیات، اردو، نفسیات و روحی علوم)
سابق پرنسپل ''چشتیہ کالج، فیصل آباد''
ایڈیٹر ''ماہنامہ نورِ ذات'' رجسٹرڈ، منظور شدہ
پروپرائٹر ''نورِ ذات پبلشرز''، لاہور

نورِ ذات پبلشرز، لاہور

Mobile & Whats App: 0321-6672557 Email: Anjum560@gmail.com

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمْ

جملہ حقوق بحق مصنفِ کتاب محفوظ ہیں

نام کتاب:۔ روحی علوم (تحقیقی وتنقیدی جائزہ)

تحقیق وتصنیف:۔ ڈاکٹر محمود علی انجم
(ایم اے، ایم ایس سی نفسیات، ایم سی ایس، ایم فل، پی ایچ ڈی اقبالیات)
(بانی تھری آئی سائیکوتھراپی، اسلامک سائیکالوجسٹ، سپر چوالسٹ، صوفی سائیکوتھراپسٹ)
ریسرچ سکالر (اسلامیات، تصوف، اقبالیات، اردو، نفسیات و روحی علوم)
بانی وصدر (بزم فقرِ اقبال، بزم علم وعرفان، ایجوکیٹرا ینڈلرنرز ویلفیئر آرگنائزیشن)
نائب صدر بزمِ فکرِ اقبال، انٹرنیشنل
سابق پرنسپل ''چشتیہ کالج، فیصل آباد''
ایڈیٹر ''ماہنامہ نورِ ذات'' رجسٹرڈ، منظور شدہ
پروپرائٹر ''نورِ ذات پبلشرز''، لاہور
برائے مشورہ ورہنمائی:۔ فون نمبر / وٹس ایپ نمبر:۔ 0321-6672557 / 0323-6672557
ای میل:۔ Anjum560@gmail.com/Anjum560@outlook.com

کمپوزنگ:۔ محمد آصف مغل
طابع:۔ نورِ ذات پبلشرز
فون نمبر / وٹس ایپ نمبر:۔ 0321-6672557 / 0323-6672557
ای میل:۔ Anjum560@gmail.com/Anjum560@outlook.com
سنِ اشاعت:۔ جنوری ۲۰۲۴ء

راقم الحروف نے ہر ممکن کوشش کی ہے کہ حتی المقدور تحقیقی وتنقیدی شعور سے کام لیتے ہوئے 'موضوعِ تحقیق' سے انصاف کیا جائے اور حقائق تک رسائی حاصل کر کے انھیں سند وحوالہ جات کے ساتھ ضبطِ تحریر میں لا کر قارئین کی خدمت میں پیش کیا جائے۔ تاہم، ہر انسانی کوشش کی طرح علمی وادبی کاموں میں بھی غلطی، کوتاہی اور نقص کا امکان رہتا ہے۔ قارئین سے درخواست ہے کہ انھیں اس کتاب میں کسی مقام پر کوئی کمی بیشی و غلطی نظر آئے تو مجھے ضرور مطلع فرمائیں تاکہ آئندہ اشاعت میں ان کی قیمتی آرا سے استفادہ کیا جا سکے۔

واللہ الموفق و ھو الھادی الی سواء السبیل۔ اللھم تقبل منا انك انت السمیع العلیم۔ الحمد للہ رب العالمین۔

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ کَمَا صَلَّیْتَ عَلٰی اِبْرٰھِیْمَ وَعَلٰی اٰلِ اِبْرٰھِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌمَّجِیْدٌ ط اَللّٰھُمَّ بَارِکْ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ کَمَا بَارَکْتَ عَلٰی اِبْرٰھِیْمَ وَعَلٰی اٰلِ اِبْرٰھِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌ مَّجِیْدٌط اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً تُنَجِّیْنَا بِھَا مِنْ جَمِیْعِ الْاَھْوَالِ وَالْاٰفَاتِ وَتَقْضِیْ لَنَا بِھَا جَمِیْعَ الْحَاجَاتِ وَتُطَھِّرُنَا بِھَا مِنْ جَمِیْعِ السَّیِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِھَا عِنْدَکَ اَعْلَی الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِھَآ اَقْصَی الْغَایَاتِ مِنْ جَمِیْعِ الْخَیْرٰتِ فِی الْحَیَاتِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ اِنَّکَ مُجِیْبُ الدَّعْوَاتِ وَرَافِعُ الدَّرَجَاتِ وَیَا قَاضِیَ الْحَاجَاتِ وَیَا کَافِیَ الْمُھِمَّاتِ وَیَادَافِعَ الْبَلِیَّاتِ وَیَا حَلَّ الْمُشْکِلَاتِ اَغِثْنِیْ اَغِثْنِیْ اَغِثْنِیْ یَآ اِلٰھِیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدِیْرٌط اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَاٰلِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ ط اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ بِعَدَدِ کُلِّ ذَرَّۃٍ مِّائَۃَ اَلْفِ اَلْفِ مَرَّۃٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ ط○ لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْحَلِیْمُ الْکَرِیْمُ ط سُبْحَانَ اللّٰہِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ ط اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعَالَمِیْن○ لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْکَ لَہٗ لَہُ الْمُلْکُ وَلَہُ الْحَمْدُ وَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ○ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْکَ لَہٗ لَہُ الْمُلْکُ وَلَہُ الْحَمْدُ یُحْیٖ وَیُمِیْتُ وَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ○ اَشْھَدُ اَنْ لَّآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْکَ لَہٗ اِلٰھاً وَّاحِدًا اَحَدًا صَمَداً لَمْ یَتَّخِذْ صَاحِبَۃً وَّلَا وَلَدًا وَّلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُواً اَحَدٌ○ اَشْھَدُ اَنْ لَّآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْکَ لَہٗ وَاَشْھَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُہٗ وَرَسُوْلُہٗ اَللّٰھُمَّ اجْعَلْنِیْ مِنَ التَّوَّابِیْنَ وَاجْعَلْنِیْ مِنَ الْمُتَطَھِّرِیْنَ○ وَاَنَا اَشْھَدُ اَنْ لَّآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَحْدَہٗ لَا شَرِیْکَ لَہٗ وَاَشْھَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُہٗ وَرَسُوْلُہٗ رَضِیْتُ بِاللّٰہِ رَبًّا وَّبِمُحَمَّدٍ رَسُوْلاً وَّبِالْاِسْلَامِ دِیْنًا○ یَارَبِّ لَکَ الْحَمْدُ کَمَا یَنْبَغِیْ لِجَلَالِ وَجْھِکَ وَعَظِیْمِ سُلْطَانِکَ○ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ حَمْدًا کَثِیْرًاطَیِّبًا مُّبَارَکًا فِیْہِ کَمَا یُحِبُّ رَبُّنَا وَیَرْضٰی ○ سُبْحَانَ اللّٰہِ عَدَدَ خَلْقِہٖ ○ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ عَدَدَ خَلْقِہٖ ○ لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ عَدَدَخَلْقِہٖ ○ اَللّٰہُ اَکْبَرُ عَدَدَ خَلْقِہٖ○ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ حَمْدًا کَثِیْرًاطَیِّبًا مُّبَارَکًا فِیْہِ کَمَا یُحِبُّ رَبُّنَا وَیَرْضٰی○ اَللّٰھُمَّ اَنْتَ رَبِّیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ خَلَقْتَنِیْ وَاَنَا عَبْدُکَ وَاَنَا عَلٰی عَھْدِکَ وَوَعْدِکَ مَا اسْتَطَعْتُ اَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّمَا صَنَعْتُ اَبُوْءُ لَکَ بِنِعْمَتِکَ عَلَیَّ وَاَبُوْءُ بِذَنْبِیْ فَاغْفِرْلِیْ اِنَّہٗ لَا یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ ○ رَبِّ اغْفِرْلِیْ وَتُبْ عَلَیَّ اِنَّکَ اَنْتَ التَّوَّابُ الْغَفُوْرُ○ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ الْمُعَافَاۃَ فِی الدُّنْیَا وَالْاٰخِرَۃِ ○ اَللّٰھُمَّ اَجِرْنِیْ مِنَ النَّارِ○

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ بِعَدَدِ کُلِّ ذَرَّۃٍ مِّائَۃَ اَلْفِ اَلْفِ مَرَّۃٍ وَّبَارِکْ وَسَلِّمْ ط اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ کَمَا صَلَّیْتَ عَلٰی اِبْرٰھِیْمَ وَعَلٰی اٰلِ اِبْرٰھِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌمَّجِیْدٌ ط اَللّٰھُمَّ بَارِکْ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ کَمَا بَارَکْتَ عَلٰی اِبْرٰھِیْمَ وَعَلٰی اٰلِ اِبْرٰھِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌ مَّجِیْدٌط○

کتاب دوستی

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے زندگی کا مقصد اور اسے گزارنے کا طریقہ جاننے اور سمجھنے کی ضرورت ہے۔اس مقصد کے لیے بہترین مخلوق کا رُوپ عطا کرنے والے احد و واحد رب تعالیٰ نے انبیا و رُسل پر آسمانی کتابیں اور صحائف نازل فرمائے اور انھیں بطور معلم انسانوں کو تعلیم دینے اور ان کی تربیت کرنے کا فریضہ سرانجام دینے کی ذمہ داری تفویض فرمائی۔ کتاب ہر ایک معلم و متعلم کی بنیادی ضرورت ہے۔ایک مسلمان تاحیات معلم اور متعلم کے طور پر زندگی بسر کرتا اور ہر وقت اپنی اور دوسروں کی اصلاح اور فلاح کے لیے مصروف بہ عمل رہتا ہے۔حیات بخش اور حیات افروز علم و ادب پر مشتمل کتابیں ہر فرد کی ضرورت ہیں۔ ایسی تحقیقی ،مستند کتابیں جو منشائے الٰہی کے مطابق دنیوی اور اُخروی فوز و فلاح کے حصول میں مدد و معاون ہوں، ان کا مطالعہ اور ان سے ملنے والی تعلیمات پر عمل کرنا از حد ضروری ہے۔

اپنے بارے میں، اپنے خالق و مالک کے بارے میں، اس کائنات کے بارے میں، اپنے محبوب حکما، علما، صوفیہ، ادبا اور شعرا کی نگارشات سے استفادہ کرنے کے لیے مطالعہ کی عادت اپنائیں۔

یہ کتاب اسی جذبے کے تحت آپ کو پڑھنے کے لیے پیش کی گئی ہے۔اسے خود بھی پڑھیں اور دوسروں کو بھی پڑھنے کے لیے دیں۔

سُرورِ علم ہے کیفِ شراب سے بہتر
کوئی رفیق نہیں ہے کتاب سے بہتر

محترمی و مکرمی! ____________________

____

روحی علوم

(تحقیقی وتنقیدی جائزہ)

ازطرف:۔ ____________________

تاریخ:۔ ____________ دن:۔ ____________

اظہارِ تشکر

وَاللّٰهُ اَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُوْنِ اُمَّهٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ شَيْئًا وَّجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْاَبْصَارَ وَالْاَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُوْنَo

اور اللہ نے تمھیں تمھاری ماؤں کے پیٹ سے (اس حالت میں) باہر نکالا کہ تم کچھ نہ جانتے تھے اور اس نے تمھارے لیے کان اور آنکھیں اور دل بنائے تا کہ تم شکر بجالاؤo

زیرِ نظر کتاب ''روحی علوم (تحقیقی وتنقیدی جائزہ)'' کی تصنیف وتالیف کی سعادت حاصل ہونے پر میں ربِ قدیر اور اپنے آقا ومولا نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا بے حد وحساب شکر گزار ہوں۔ میں اپنے روحانی، علمی وادبی محسنین اور کرم فرماؤں خصوصاً سلطان الفقرا قبلہ فقیر نور محمد کلاچوی رحمۃ اللہ علیہ، پیرومرشد حضرت قبلہ فقیر عبدالحمید سروری قادری رحمۃ اللہ علیہ، اپنے نہایت واجب الاحترام والد محترم حاجی محمد یٰسین رحمۃ اللہ علیہ اور والدہ محترمہ کا شکر گزار ہوں جن کی تعلیمات، دعاؤں، توجہ اور شفقت کی بدولت اس کارِ سعادت کی توفیق عطا ہوئی۔ میرے کرم فرما اساتذہ پروفیسر ڈاکٹر محمد آصف اعوان (پی ایچ ڈی اقبالیات)، پروفیسر ڈاکٹر محمد افضال انور (پی ایچ ڈی اردو)، پروفیسر ڈاکٹر ارشاد شاکر اعوان (پی ایچ ڈی اقبالیات)، پروفیسر ڈاکٹر قمر اقبال (پی ایچ ڈی اقبالیات) اور پروفیسر ڈاکٹر مظفر علی کاشمیری (پی ایچ ڈی اقبالیات) کی مدد، رہنمائی اور دعاؤں کی بدولت مجھے یہ کارِ خیر سرانجام دینے کی توفیق حاصل ہوئی۔ میری بیوی (فوزیہ نسرین انجم)، بیٹی (عروج فاطمہ)، داماد (اسد محمود)، بہو (فائزہ حامد) اور بیٹوں (حامد علی انجم اور احمد علی انجم) نے میرے حصے کی ذمہ داریاں سرانجام دے کر، ہر طرح سے میری ضروریات کا خیال رکھ کر مجھے ذہنی وقلبی فراغت کے لمحات حاصل کرنے میں گراں قدر خدمات سرانجام دی ہیں۔ میں ان سب کا تہہ دل سے شکر گزار ہوں۔ میں اپنی اس علمی، ادبی وروحانی کاوش کو ان سے منسوب کرتا ہوں اور دل کی گہرائیوں سے ان کے لیے دعا گو ہوں۔

احقر العباد

طالبِ دعا ومنتظرِ آرا

ڈاکٹر محمود علی انجم

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ بِعَدَدِ کُلِّ ذَرَّۃٍ مِّائَۃَ اَلۡفَ اَلۡفِ مَرَّۃٍ وَّبَارِکۡ وَسَلِّمۡ ط

انتساب

سید المرسلین، رحمۃ اللعالمین، شفیع المذنبین، نبی کریم رؤف ورحیم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

تمام انبیاورسل، امہات المؤمنین، نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تمام اولاد پاک، پنجتن پاک، آئمہ مطہرین، معصومین، تمام صحابہ کرام وصحابیات رضوان اللہ علیہم اجمعین، تابعین، تبع تابعین، اولیائے امت نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، تمام مشائخ عظام، علمائے کرام، تمام مومنین ومومنات، مسلمین ومسلمات، قادری، چشتی، نقشبندی، سہروردی ودیگر تمام سلاسلِ حق کے پیرانِ عظام واہلِ سلسلہ، ساتوں سلطان الفقراء خصوصاً حضرت پیرانِ پیر دستگیر رحمۃ اللہ علیہ، حضرت سلطان باہو رحمۃ اللہ علیہ، حضرت قبلہ فقیر نور محمد کلاچوی رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ غریب النواز خواجہ معین الدین چشتی اجمیری رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ قطب الدین بختیار کاکی رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ فرید الدین گنج شکر رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ نظام الدین اولیاء رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ صابر پیا رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ بہاؤ الدین نقشبند رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ باقی باللہ رحمۃ اللہ علیہ، حضرت مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ، شیخ شہاب الدین سہروردی رحمۃ اللہ علیہ، حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانی رحمۃ اللہ علیہ، شیخ سعدی شیرازی رحمۃ اللہ علیہ، مرشدِ من حضرت قبلہ فقیر عبد الحمید سروری قادری رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ محمد غلام نصیر الدین نصیر رحمۃ اللہ علیہ، فرید العصر میاں علی محمد خاں چشتی نظامی فخری رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ محمد مسعود احمد چشتی رحمۃ اللہ علیہ، سرکار میراں بھیکھ رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ محمد علی چشتی رحمۃ اللہ علیہ، حضرت خواجہ گوہر عبد الغفار چشتی صابری رحمۃ اللہ علیہ، میاں غلام احمد چشتی رحمۃ اللہ علیہ، میاں مقبول احمد رحمۃ اللہ علیہ اوران کے اہل و عیال، حضرت میاں علی شیر صدیقی رحمۃ اللہ علیہ، حضرت میاں فریاد احمد چشتی رحمۃ اللہ علیہ، پروفیسر ڈاکٹر محمد افضال انور، پروفیسر ڈاکٹر قمر اقبال، پروفیسر ڈاکٹر محمد آصف اعوان، پروفیسر ڈاکٹر مظفر کاشمیری، پروفیسر ڈاکٹر محمد غلام معین الدین نظامی، ڈاکٹر محمد شفیق، ڈاکٹر محمد اصغر، پروفیسر سلیم صدیقی، استادِ محترم پروفیسر عبد اللہ بھٹی، بندہ عاجز اور اِس کی اہلیہ کے والدین (حاجی محمد یٰسین وبیگم یٰسین، میاں لطیف احمد وبیگم میاں لطیف احمد)، بندہ عاجز کی اہلیہ (فوزیہ نسرین انجم)، بیٹی (عروج فاطمہ)، داماد (اسد محمود)، بہو (فائزہ حامد)، بیٹوں (حامد علی انجم، احمد علی انجم)، پوتے (محمد علی انجم)، پوتی (ماہ نور فاطمہ)، بہنوں (مسز یاسمین اختر، مسماۃ ناہید اختر)، برادران (میاں مقصود علی چشتی نصیری، میاں سجاد احمد قادری، میاں فیاض احمد، میاں شہباز احمد، میاں اعجاز احمد، میاں خرم یٰسین، میاں عاصم یٰسین، میاں ارشد محمود، میاں افتخار احمد، میاں ابرار احمد، میاں عمران احمد، میاں نسیم اختر) اوران کے اہل وعیال، مسٹر ومسز نصیر واہلِ خانہ، خالد محمود (پروپرائٹر: خالد بک ڈپو، لاہور)، کاشف حسین گوہر (پروپرائٹر: ہمدرد کتب خانہ)، الطاف حسین گوہر (پروپرائٹر: گوہر سنز پبلی کیشنز)، تمام مسلمان آباؤ اجداد، بہن بھائیوں، بیٹوں، بیٹیوں، دامادوں، بہوؤں، نسلِ نو، احباب، رفقا، اساتذہ، تلامذہ، ظاہری وباطنی بلاواسطہ وبالواسطہ محسنین، علمی نسبی، روحانی تعلق رکھنے والے تمام احباب، بندہ عاجز کے چاہنے والوں اوران سب کو جن سے بندہ عاجز کو محبت ہے، تاابدالآباد اس کا ثواب ایصال ہو۔ بندہ عاجز سے جانے انجانے کسی بھی صورت میں ایسے تمام افراد جن کے حقوق کی ادائیگی میں کوتاہی سرزد ہوئی انھیں بھی اس کارِ خیر کا ثواب ایصال ہو اور ذاتِ باری تعالیٰ نبی کریم رؤف ورحیم صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقے اپنے فضل وکرم سے اسے بطور قضا وکفارہ شمار فرما کر اُن سب کی اور بندہ عاجز کی مغفرت فرمادے۔ (آمین)

وَالَّذِیۡنَ جَآءُوۡ مِنۡۢ بَعۡدِھِمۡ یَقُوۡلُوۡنَ رَبَّنَا اغۡفِرۡ لَنَا وَلِاِخۡوَانِنَا الَّذِیۡنَ سَبَقُوۡنَا بِالۡاِیۡمَانِ وَلَا تَجۡعَلۡ فِیۡ قُلُوۡبِنَا غِلًّا لِّلَّذِیۡنَ اٰمَنُوۡا رَبَّنَاۤ اِنَّکَ رَءُوۡفٌ رَّحِیۡمٌ o

اور وہ لوگ (بھی) جواُن (مہاجرین وانصار) کے بعد آئے (اور) عرض کرتے ہیں: اے ہمارے رب! ہمیں بخش دے اور ہمارے ان بھائیوں کو بھی، جو ایمان لانے میں ہم سے آگے بڑھ گئے اور ہمارے دلوں میں ایمان والوں کے لیے کوئی کینہ اور بغض باقی نہ رکھ۔ اے ہمارے رب! بے شک تو بہت شفقت فرمانے والا بہت رحم فرمانے والا ہے o الحشر [59:10]

پیش لفظ

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی بندگی کے لیے پیدا فرمایا اور دین اسلام کو بندگی کی اساس اور میزان قرار دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے تمام انسانوں کی رہنمائی کے لیے حضرت آدم علیہ السلام تا نبی کریم رؤف ورحیم حضرت محمد ﷺ تک کم وبیش ایک لاکھ چوبیس ہزار انبیاء ورُسل مبعوث فرمائے اور آسمانی کتابیں نازل فرمائیں۔ تمام انبیاء ورُسل ان آسمانی کتابوں میں دی گئی ہدایت کے مطابق عمل کرتے اور انسانوں کو تعلیم دیتے رہے۔ نبی کریم رؤف و رحیم حضرت محمد ﷺ کے ذریعے دین اسلام کی تکمیل ہوگئی۔ آپ ﷺ خاتم النبیین ہیں اور قرآن کریم آخری آسمانی کتاب ہے۔

اسلام کا پیغام کسی مخصوص زمانے، کسی مخصوص علاقے یا مخصوص لوگوں کی حد تک محدود نہیں۔ اسلام کا پیغام عالمگیر اور آفاقی ہے۔ دین اسلام کے مطابق زندگی کا سفر ہمیشہ جاری رہے گا۔ ہم سب اس دنیا میں آزمائے جانے کے لیے بھیجے گئے ہیں۔ اس دنیاوی زندگی کے مطابق آخروی زندگی کی راہیں متعین ہوں گی۔ دین اسلام میں جسم اور روح کے باہمی تعلق اور ان کے تقاضوں کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔ عصرِ حاضر کا انسان اپنا مقصدِ حیات فراموش کر چکا ہے۔ وہ نہ صرف اللہ تعالیٰ سے دور ہے بلکہ وہ اپنے آپ سے بھی دور ہے۔ لادینی وملحدانہ فلسفۂ حیات کے تحت ہر کوئی اپنی بدنی، دنیاوی اور مادی ضروریات اور خواہشات کی تکمیل کے لیے کوشاں ہے۔ زیادہ تر لوگ اس مادی طرزِ فکر کی وجہ سے اپنی روح کے تقاضے بھی فراموش کر چکے ہیں۔ وہ روح کے قائل نہیں تو روحانیت کے قائل کیسے ہوں گے۔ ہم مسلمان بھی اس مادی دور میں اپنا مقصدِ حیات فراموش کر چکے ہیں۔

دین اسلام آخروی زندگی میں فلاح وکامیابی کے حصول کے لیے دنیاوی زندگی بسر کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ اس کے مطابق ہر انسان کو، خصوصاً مسلمان کو اسلامی تصورِ حیات کے مطابق اپنے بدن اور روح کے تقاضے پیش نظر رکھتے ہوئے دنیا اور آخرت میں کامیابی کے لیے کوشش کرنی چاہیے۔ **عصرِ حاضر کی ان خرابیوں کے پیشِ نظر اور جدید علوم کے تحقیقی اصول کو پیش نظر رکھتے ہوئے بندۂ عاجز نے اسلامی ضابطۂ حیات، علامہ اقبالؒ کے افکار و تصورات (خصوصاً فلسفۂ خودی)، اسلامی نفسیات اور اسلامی تصوف کے باہم مربوط تعلق کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے تھری آئی سائیکوتھراپی وضع کی ہے جو کہ نفسیاتی، روحانی اور اخلاقی امراض کے طریقۂ علاج پر مشتمل ہے۔ الحمد للہ! یہ سائیکوتھراپی اسلامی فلسفۂ حیات اور اُس کے تقاضوں کے مطابق ہے۔ اسلامیات، اقبالیات، تصوف اور نفسیات کے باہمی ربط پر مبنی یہ تھراپی اسلامی ضابطۂ اخلاق اور اسلامک سپرچوائل ازم کے آفاقی اور عالمگیر اصولوں پر مبنی ہے۔** اس سے نہ صرف ہم مسلمان بلکہ غیر مسلم بھی استفادہ کرسکیں گے اور ان شاء اللہ وہ اس تھراپی کے عملی نتائج سے اطمینان پا کر دین اسلام کے بھی قائل ہو جائیں گے اور اُن میں جن کا نصیب ہوا وہ مسلمان بھی ہو جائیں گے۔ **بندۂ عاجز کو اللہ تعالیٰ نے اس تھراپی پر ریسرچ کرنے اور اسے پیش کرنے کا شرف عطا فرمایا ہے۔ تحقیقی نکتۂ نگاہ سے یہ نفسیات اور روحانی دنیا میں ایک نیا اضافہ ہے۔ آپ کے پیشِ نظر یہ کتاب اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔**

عظیم علمائے حق اور صوفیائے عظام نے خلقِ خدا کی بہتری کے لیے آیاتِ قرآنی اور مسنون دعاؤں پر مشتمل منازلِ روحانی ترتیب دیں اور پیش کیں جن میں سے 'حزب البحر' اور 'حزب الاعظم' مشہور ومتداول ہیں۔ عصرِ حاضر میں ذاتِ باری تعالیٰ کے فضل وکرم سے بندۂ عاجز نے احادیثِ نبوی ﷺ اور ارشادات ومعمولاتِ صوفیاء کے پیشِ نظر بعد از تحقیق کئی منازلِ روحانی ترتیب دیں، احادیث کے مطابق ان کے فضائل بیان کیے اور انہیں 'حزب النبی ﷺ'، 'حزب الکامل'، 'حزب الاعظم جدید'، 'حزب الحب والتسخیر'، 'حزب الشفائے کامل'، 'حزبِ مریم' اور 'حزب المؤمن' کے نام سے پیش کیا ہے۔ یہ منازلِ روحانی طبِ نبوی ﷺ کے بنیادی اصولوں کے مطابق ترتیب دی گئیں ہیں اور یہ صدیوں پر محیط اسلامی اور روحانی معالجات میں منفرد اضافے اور پیشکش کی حیثیت رکھتی ہیں۔ علمِ تحقیق کی رو سے تحقیق پر مبنی یہ منازلِ روحانی نہایت قدر وقیمت کی حامل ہیں جس کا بین ثبوت وہ تمام احادیثِ مبارکہ ہیں جو ان منازل کے فضائل میں بیان کی گئی ہیں۔ احباب سے درخواست ہے کہ ان منازل کو اپنے معمول میں لے کر آئیں۔ صدقہ جاریہ کی نیت سے ان کو شائع کریں اور تقسیم کریں۔ صوفیائے عظام اور روحانی معالجین سے درخواست ہے کہ وہ ان منازلِ روحانی کی ترویج میں بھرپور کردار ادا کریں تاکہ مخلوقِ خدا ان سے بھرپور استفادہ کر کے فلاحِ دارین حاصل کرے اور ہمارے لیے یہ منازلِ روحانی صدقہ جاریہ بن جائیں۔

طالب دعا

پروفیسر ڈاکٹر محمود علی انجم

فہرست مضامین

نمبر شمار	عنوان	صفحہ نمبر
	حمد و نعت	003
	کتاب دوستی	004
	اظہارِ تشکر	005
	انتساب	006
	پیش لفظ	007
	فہرست مضامین	008
نمبر شمار	روحی علوم (تحقیقی وتنقیدی جائزہ)	010
	قوتِ تخیل	010
	تلقین اور خود تلقینی	011
	شفا بخش تلقین کا طریقہ کار	017
	خاص تلقینات	020
	تلقین کی اثر انگیزی کا طریقہ کار	022
	خود تلقینی اور بچہ	025
	مراقبہ اور خود ترغیبی	026
	تنویم اور مراقبہ	026
	مراقبہ اور تلازمہ خیال	027
	مراقبہ اور مشابہتِ تصوّر	027
	روحانیت و روحیت	028
	تیسری آنکھ	029
	تحلیلِ نفسی و خودنویسی	029
	ارتکازِ توجہ اور رابطہ شعورِ مطلق	030
	کردار سازی اور خلوت نشینی	030
	کامیاب زندگی کا راز	032
	روحانیت اور روحی علوم کے اغراض و مقاصد میں فرق	034
	یکسوئی و توجہ کی ضرورت و اہمیت	034
	مقصدِ حیات	035
	علمِ تصوف کی ترویج کے عصری تقاضے	036
	ارتکازِ توجہ	037
	تنظیمِ نفس	037
	ارتکازِ توجہ کی مشقیں	037

	شمع بینی	037
	سایہ بینی	037
	بلور بینی	038
	نکتہ بینی، دائرہ بینی یا التسخیر	038
	البصیر	039
	التجلی	039
	ماہ بینی (قمر بینی) وآفتاب بینی	039
	سانس کی مشقیں	040
	مشق نمبر 1:۔سانس کے چکر شمار کرنے کی مشق	040
	مشق نمبر 2:۔متبادل طرزِ تنفس کی مشق	041
	مشق نمبر 3:۔مشق تنفسِ نور	041
	حبسِ دم	042
	حبسِ دم کی مشق	043
	روحی علوم کا تحقیقی وتنقیدی جائزہ	043
	ہپناٹزم	043
	ٹیلی پیتھی	044
	ریکی	044
	عملیات	045
	روحانیت کا حقیقی مقصد	045
	عامل کی بے بسی اور مجبوری	046
	عملیات کے بارے میں استاد بشیر کے تاثرات	047
	عملیات کے بارے میں عامل استاد عبدالقیوم کے تاثرات	048
	استاد عبدالقیوم کی آخری خواہش	051
	عامل بشیر احمد کی توبہ کی کہانی	051
	عامل بشیر احمد کی سید سعید احمد شاہ رحمۃ اللہ علیہ سے ملاقات اور کالے علم کے جنات وموکلات سے نجات	053
	رزقِ مقسوم	055
	جعلی عاملوں کے مکر وفریب کی چند مثالیں	055
	دھوکہ باز عاملوں کا علاج	056
	حوالہ جات وحواشی	

روحی علوم

(تحقیقی وتنقیدی جائزہ)

قوتِ تخیل:۔ ہم جو بھی کام کرتے ہیں ہمیشہ تخیل کے زیر اثر کرتے ہیں۔ہم اپنی سوچ،تخیل اور فکر کے زیر اثر کٹھ پتلیوں کے سوا کچھ نہیں ہیں۔ہم اسی وقت کٹھ پتلی بننے سے باز رہ سکتے ہیں جب ہم اپنے تخیل کی رہنمائی کرنا سیکھ لیں۔اس کے لیے ہمیں اپنے ذہن میں آنے والے والے مختلف خیالات کا تجزیہ کرنا ہوگا۔اچھے اور برے خیالات میں تمیز کرنا ہوگی۔خیال کی قوت سے اور اس قوت سے کام لینے کے طریقوں سے آگاہ ہونا ہوگا۔یہ سمجھنا ہوگا کہ مختلف قسم کے خیالات کیسے پیدا ہوتے ہیں۔خیالات پیدا ہونے کے اچھے برے ذرائع کون سے ہیں۔برے خیالات کے منفی اثرات سے کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں۔اچھے خیالات کو کس طرح عملی روپ دے سکتے ہیں۔ہمیں حقیقی فکری و عملی آزادی حاصل کرنے کے لیے،نفس،شیطان اور دیگر ظاہری و باطنی محرکات سے نجات پانے کے لیے اپنے تخیل (فکر و سوچ) کی رہنمائی کرنا سیکھنا ہوگی۔

تخیل بے لگام،سرکش گھوڑے کی مانند ہے جو اپنے کمزور،بے بس سوار کو جہاں چاہے لے جائے اور اس کو کسی کھائی میں گرا کر اس کی زندگی کا خاتمہ کر دے۔اگر سوار سرکش گھوڑے کو سدھا لے تو وہ اس کی تباہ کن سرکشی سے نجات پا سکتا ہے اور اسے اپنی مرضی سے جہاں چاہے لے جا سکتا ہے۔

تخیل کو طوفانی دھارے سے بھی تشبیہ دی جا سکتی ہے جو اپنی زد میں آنے والے کسی بھی شخص کو بہا لے جاتا ہے اور ہلاک کر دیتا ہے خواہ وہ کنارے تک پہنچنے کی کتنی ہی کوشش کرے۔اگر انسان اپنے علم،عقل،حکمت اور وسائل سے بھرپور کام لیتے ہوئے اس طوفان کا رخ موڑ دے اور اس پر قابو پا لے تو وہ اس کی قوت کو حرکت،حرارت اور بجلی میں تبدیل کر سکتا ہے۔

جس طرح ہم طوفان اور بے سدھے گھوڑے پر قابو پا سکتے ہیں اسی طرح اپنے تخیل پر بھی قابو پا سکتے ہیں اور اس کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔اس کا طریقہ بہت آسان ہے۔اپنے تخیل پر تصرف حاصل کرنے کا طریقہ سمجھنے سے پہلے،یقینی طور پر یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ایک خیال خود کو عمل میں ڈھالنے کی طاقت رکھتا ہے۔اس کے لیے درج ذیل تجربے سے مدد مل سکتی ہے:

1۔ سفید کاغذ کا ایک ٹکڑا لیجیے اور اس پر پانچ انچ نصف قطر کا دائرہ بنائیے۔

2۔ اس پر دو خطوط (ب اور ج د کھینچیے،جو زاویہ قائمہ پر ہوں اور ''ہ'' کے مقام پر ایک دوسرے کو کاٹیں۔خطوط جتنے واضح ہوں گے اتنا ہی بہتر ہوگا۔یہ خطوط روشنائی سے اور جلی قلم سے بنائے جائیں۔

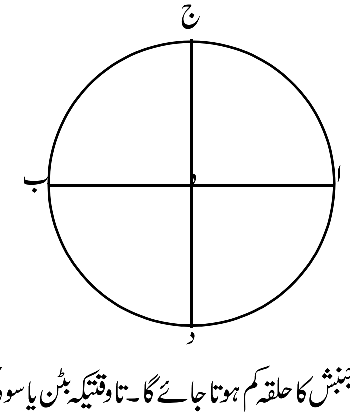
3۔ قریباً آٹھ انچ لمبا سوتی دھاگا لیں۔دھاگے کے سرے پر بھاری دھات کا ایک بٹن باندھ دیجیے یا یہ دھاگہ کسی درمیانے سائز کی سوئی میں پرو لیں۔

4۔ کاغذ کو میز پر اس طرح رکھئے کہ قطر' (ب' افقی اور' ج د' عمودی نظر آئے۔میز کے سامنے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔دھاگے کو دونوں ہاتھوں میں مضبوطی سے پکڑیے۔سوئی یا بٹن نقطہ' ہ' کے اوپر لٹک رہا ہو۔یہ احتیاط رکھیے کہ کہنیاں کسی طرف دبنے نہ پائیں۔

5۔ (ب خط کو دیکھیے،اس کے متعلق خیال کیجیے اور ایک طرف سے دوسری طرف اپنی نگاہ دوڑائیے۔جس خط کے متعلق آپ سوچ رہے

ہوں گے فوراً بٹن اس کے ساتھ حرکت کرنے لگے گا۔ آپ کا ذہن جتنی آسانی کے ساتھ خط کے خیال پر جما رہے گا اتنی ہی تیز اس کی حرکت ہوگی۔ لٹکن (پنڈولم) کو ٹھہرانے کی آپ کی کوشش "الٹی کوشش" کے قانون کو عمل میں لے آئے گی اور اس کی حرکات مزید نمایاں ہو جائیں گی۔

6۔ اب اپنی نگاہ 'ج د' خط پر جمایئے۔ بٹن بتدریج اپنی حرکت کی سمت بدلے گا اور 'ج د' کی سمت اختیار کر لے گا۔ اس کو چند لمحوں تک اس طرح حرکت کرنے دیجئے اور پھر اپنی توجہ دائرے پر منعطف کیجئے۔ دائرے کے گرد نگاہیں دوڑایئے۔ ایک بار پھر جھولتی ہوئی سوئی یا جھولتا ہوا بٹن آپ کی پیروی کرے گا۔ آپ کے خیال کے مطابق یہ گھڑی کی سوئیوں کی یا اس کے برعکس سمت اختیار کرے گا۔ تھوڑی مشق کے بعد آپ کم از کم آٹھ انچ قطر کے ساتھ دائرہ نما جنبش پیدا کر لیں گے۔ لیکن آپ کی کامیابی قطعی طور پر آپ کے خیال اور بٹن یا سوئی کو ٹھہرانے کی آپ کی کوشش کے تناسب سے ہوگی۔



7۔ آخر میں نقطہ 'ہ' کے متعلق سوچیے۔ بتدریج جنبش کا حلقہ کم ہوتا جائے گا۔ تاوقتیکہ بٹن یا سوئی ساکن نہ ہو جائے۔

8۔ خط کے متعلق آپ کا خیال لاشعور میں منتقل ہوتا ہے اور وہاں عملی صورت اختیار کرتا ہے۔ اس لیے آپ بے خبری کی حالت میں اپنے ہاتھوں سے وہ غیر مرئی حرکات انجام دیتے ہیں جو بٹن یا سوئی کو حرکت میں لے آتی ہیں۔ اس طرح استقرائی خود تلقینی کے زیرِ اثر بازوؤں اور ہاتھوں کے اعصاب وعضلات حرکت میں آتے ہیں جس کے نتیجہ میں بٹن یا سوئی حرکت میں آجاتی ہے۔

09۔ پہلی بار جب آپ یہ تجربہ کریں تو مناسب ہوگا کہ آپ تنہا ہوں۔ اس طرح آپ کو معروضی طور پر تجربہ کرنے میں مدد ملے گی۔ (1)

تلقین اور خود تلقینی: ۔'تلقین' سے مراد اپنے یا کسی کے ذہن میں کوئی خیال بٹھانے کا عمل ہے۔ اگر انسان اپنے ذہن میں کوئی خیال اچھی طرح بٹھالے اور اس کا لاشعور اس تلقین کو قبول کر لے تو یہ تلقین خود تلقینی میں تبدیل ہو جاتی اور عملی روپ اختیار کر لیتی ہے۔

ایک بار مسلم لیگ اور کانگرس کے مشترکہ اجلاس میں بعض شر پسند عناصر نے ہنگامہ آرائی برپا کر دی۔ ہر طرف شور شرابہ تھا۔ جلسہ گاہ میں مسلم لیگ اور کانگرس کے سرکردہ رہنما موجود تھے۔ نہرو اور گاندھی سمیت تمام رہنماؤں نے امن وامان قائم کرنے کی کوشش کی مگر ناکام رہے۔ جلسہ گاہ میں قائداعظم رحمۃ اللہ علیہ بھی موجود تھے۔ جب تمام لیڈر ناکام ہو گئے تو قائداعظم رحمۃ اللہ علیہ اسٹیج پر کھڑے ہوئے۔ انہوں نے جلسہ گاہ میں موجود سامعین پر طائرانہ نظر ڈالی اور انگشتِ شہادت بلند کرتے ہوئے تحکمانہ انداز سے بآوازِ بلند کہا "Silence"۔ ہر طرف خاموشی چھا گئی اور وہ جلسہ کامیاب رہا۔ دورانِ جلسہ بھی تمام سامعین دم بخود رہے۔ دیگر رہنماؤں کی لمبی چوڑی باتوں کے بجائے قائداعظم رحمۃ اللہ علیہ کے یقین سے بھرپور ایک لفظ نے 'موثر تلقین' کا کام کیا۔ اس 'تلقین' کو سامعین کے لاشعور نے قبول کر لیا۔ یہ 'تلقین' سامعین کی 'خود تلقینی' میں بدل گئی اور حسبِ منشا نتائج مرتب ہوئے۔

تلقین (Suggestion) سے مراد مؤثر نصیحت (Effective Advice) یعنی ایسی نصیحت ہے جس کی اثر انگیزی کا یقین ہو اور وہ نصیحت اثر انگیز بھی ہو۔

حضور نبی کریم ﷺ کا ہر ایک ارشاد مبارک ہر ایسے مسلمان کے لئے معجزہ نما تلقین اور موثر نصیحت کی حیثیت رکھتا ہے جو سنتے ہیں، مان

لیتے ہیں اور اس پر عمل پیرا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مسلمان جو سن کر مان لیں اور عمل کریں ''مومن'' کہلاتے ہیں۔ جو سنی ان سنی کر دیں اور سن کر عمل نہ کریں وہ مسلمان تو کہلاتے ہیں مگر مومن نہیں۔ مومن ہر تلقین کو دل و جان سے قبول کرتا ہے یعنی اس کا لاشعور اس تلقین کو قبول کر لیتا ہے۔ یہ تلقین، خود تلقینی میں تبدیلی ہو جاتی ہے اور عمل کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ ایک بار ایک خاتون اپنے بیٹے کے ہمراہ حضور نبی کریم رؤف و رحیم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمتِ اقدس میں حاضر ہوئی اور عرض کیا کہ میرا بیٹا گڑ بہت کھاتا ہے۔ اسے نصیحت فرمائیں کہ یہ زیادہ گڑ نہ کھایا کرے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ کل آئیں، کل نصیحت کروں گا۔ وہ عورت اگلے دن اپنے بیٹے کے ہمراہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں حاضر ہوئی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے بیٹے کو نصیحت فرمائی کہ زیادہ گڑ نہ کھایا کرے۔ اس خاتون نے عرض کیا کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے کل نصیحت کیوں نہیں فرمائی تھی؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ کل میں نے خود گڑ کھایا ہوا تھا۔ اس کے بعد میں نے گڑ نہیں کھایا۔ اس لیے میں نے آج نصیحت کی ہے۔ اس عورت کے بیٹے پر نصیحت (تلقین) کا اثر ہوا اور اس نے زیادہ گڑ کھانا چھوڑ دیا۔

صدق و خلوص اور ایمان و ایقان پر مبنی تلقین فوراً اثر انداز ہوتی ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاداتِ مبارکہ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نہایت توجہ سے سنتے اور ان پر فوراً عمل کرتے تھے۔ اس ضمن میں بے شمار مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں۔

تلقین اسی وقت موثر ہوتی ہے جب وہ خود تلقینی میں تبدیل ہو جائے۔ اگر آپ کسی شخص کو تلقین دیں، لیکن اس کا لاشعور اس تلقین کو قبول نہ کرے اور اسے خود تلقینی میں تبدیل نہ کرے تو اس سے کوئی نتیجہ نہیں نکلتا۔

دراصل، ہم مسلسل اپنے آپ کو لاشعوری خود تلقینی دیتے رہتے ہیں۔ مثلاً

1۔ اگر ہمارا کوئی دوست، ہم سے بدسلوکی کرے تو ہم اپنے آپ کو تلقین دیتے ہیں کہ اسے اینٹ کا جواب پتھر سے دیں گے۔ اسے تکلیف پہنچانے کے لیے فلاں فلاں بات کہیں گے اور فلاں فلاں کام کریں گے۔ جب ہمارا دوست سامنے آتا ہے تو 'خود تلقینی' کے زیرِ اثر ہم اپنے قول و فعل سے اسے اذیت پہنچاتے ہیں۔

2۔ بعض اوقات ہم بھولے ہوئے نام کو یاد کرنے کی جتنی کوشش کرتے ہیں وہ ہم سے اتنا ہی دور بھاگتا ہے۔ جب ہم یہ سوچ کر نام یاد کرنے کی کوشش ترک کر دیتے ہیں کہ کچھ دیر بعد خود بخود یاد آ جائے گا یا پتہ چل جائے گا تو کسی کوشش کے بغیر ہی وہ نام خود بخود ہمارے ذہن میں آ جاتا ہے۔ ایسا خود تلقینی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جب آپ خود کو تلقین دیتے ہیں کہ کچھ دیر بعد خود بخود یاد آ جائے گا یا پتہ چل جائے گا تو آپ کا لاشعور (ذہن، روحانی شخصیت) اس تلقین کو قبول کر لیتے ہیں اور حسبِ منشا نتیجہ برآمد ہو جاتا ہے۔

ہم مسلسل اپنے آپ کو لاشعوری خود تلقینی دیتے رہتے ہیں۔ یہ خود تلقینی اچھی بھی ہوتی ہے اور بری بھی۔ بری خود تلقینی کی وجہ سے انسان کئی طرح کی ذہنی، نفسیاتی، اخلاقی، جسمانی، روحانی، سماجی، معاشی خرابیوں، بیماریوں اور برائیوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اچھی خود تلقینی کی وجہ سے تندرستی، سلامتی، فلاح اور بقا پاتا ہے۔ شعوری طور پر اچھی خود تلقینی پیدا کی جا سکتی ہے۔ اس طرح ایک بیمار کو تندرست کیا جا سکتا ہے۔ منفی خود تلقینی کے شکار، اعصاب زدہ اور غلط افراد کو اخلاقی صحت سے ہم کنار کیا جا سکتا ہے۔ برائی کی طرف مائل افراد کو راہِ راست پر ڈالا جا سکتا ہے۔ ہر بیماری خواہ وہ کسی بھی قسم کی ہو، خود تلقینی سے مغلوب کی جا سکتی ہے۔ جس طرح ہم لکھنا، پڑھنا، گانا، ساز بجانا، گاڑی چلانا، کمپیوٹر چلانا سیکھ لیتے ہیں۔ اسی طرح خود تلقینی کا طریقہ بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خود تلقینی ایک ایسا ہتھیار ہے جو پیدائش کے ساتھ ہی ہمیں مل جاتا ہے اور ہم لاشعوری طور پر اس سے اس طرح کھیلتے رہتے ہیں جس طرح بچہ اپنے کھلونے سے کھیلتا ہے۔ یہ ہتھیار بیک وقت بہترین اور بدترین چیز ہے۔ بے خبری کی حالت میں آپ اس ہتھیار سے اپنے آپ کو یا دوسروں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ اگر آپ شعوری طور پر اس سے کام لینا جانتے ہیں تو اس سے اپنی اور دوسروں کی جان بھی بچا سکتے ہیں۔

شعوری خود تلقینی کا طریقہ سیکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اس کی قدر و قیمت اور اہمیت و ضرورت سے آگاہ ہوں۔ آپ اسے سمجھنے میں دلچسپی رکھتے ہوں۔ ایسے افراد جو ذہنی طور پر پسماندہ ہوں، جو آپ کی بات سمجھنے کے قابل نہ ہوں یا جو سمجھنا ہی نہ چاہتے ہوں۔ انہیں شعوری خود تلقینی کے عمل سے آگاہ کرنا مشکل ہے۔

شعوری خود تلقینی کے سلسلہ میں چند اہم باتیں یاد رکھیں۔

1۔ ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے بے پناہ اور زبردست روحانی قوت عطا فرمائی ہے۔ اعلیٰ ظرف انسان اپنے اعلیٰ اخلاق اور کردار و عمل کی بدولت اس مخفی روحانی قوت کو عملی روحانی قوت میں تبدیل کر کے خدمتِ خلق کا کام لیتے ہیں جبکہ منفی طرزِ فکر کے حامل افراد تصور و توجہ کی یکسوئی کی بدولت اس قوت کو فعال بنا لیتے ہیں اور اس سے تباہی و بربادی اور ہلاکت کے کام لیتے ہیں۔

2۔ اکثر لوگ اس مخفی روحانی وروحی قوت سے بے خبر ہوتے ہیں۔

3۔ شعوری خود تلقینی سے مخفی روحانی وروحی قوت کو بیدار کرنے اور اس سے کام لینے میں مدد ملتی ہے۔

4۔ شعوری خود تلقینی اگر اعتماد، یقین اور ثابت قدمی سے دی جائے تو خاطر خواہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ کسی مسئلہ، پریشانی، ضرورت یا بیماری کی شدت ونوعیت، اعتماد و یقین اور استقامت کی کمی بیشی کے لحاظ سے شعوری خود تلقینی سے فوری یا آہستہ آہستہ، مسلسل افاقہ ہوسکتا ہے۔

5۔ ارادہ، تخیل ہی سے جنم لیتا ہے۔ تخیل انسان کی سب سے بڑی قوت ہے۔ اگر انسان کے تخیل (فکر، سوچ کی گہرائی) میں اعتماد اور یقین کی قوت پائی جاتی ہے تو اس قوت پر مبنی ارادہ سے خاطر خواہ نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ اگر انسان کے تخیل (عمومی سوچ) میں خود اعتمادی اور یقین کا فقدان ہے تو ارادہ سے خاطر خواہ نتائج مرتب نہیں ہوتے۔ اس لیے ارادہ نہیں بلکہ تخیل انسان کی سب سے اہم قوت ہے۔ اس لیے ارادہ کی تربیت کے بجائے تخیل کی تربیت پر توجہ دینی چاہیے۔

6۔ اگر ہم کسی کام کا ارادہ کریں مگر تخیل میں ناکامی کا ڈر ہو تو ارادہ اور تخیل میں تصادم کی صورت پیدا ہو جائے گی۔ اس صورت میں فتح ہمیشہ تخیل کو ہوتی ہے۔ مثلاً یہ خیال کرتے ہوئے کہ ہم ایسا نہیں کر سکتے، ہم جس قدر سونے، کسی کا نام یاد کرنے، ہنسی روکنے یا کسی رکاوٹ سے بچنے کی کوشش کریں گے، اسی قدر ہم زیادہ مشتعل ہوں گے۔ سو نہیں سکیں گے۔ نام یاد نہ کر سکیں گے۔ ہنسی نہ روک سکیں گے اور جس رکاوٹ سے بچنا چاہتے ہیں اسی رکاوٹ کی طرف بڑھیں گے۔ نفسیاتی وروحانی دنیا میں اسے 'الٹی کوشش' قرار دیا جاتا ہے۔

7۔ جب ارادے اور تخیل میں اتفاق ہو تو یہ ایک دوسرے میں جمع نہیں ہوتے بلکہ ایک دوسرے سے ضرب کھاتے ہیں یعنی ان کی قوت کئی گناہ بڑھ جاتی ہے۔ (2)

8۔ شعوری خود تلقینی اس اصول پر مبنی ہے کہ ہر وہ خیال جو ہمارے ذہن میں ہوتا ہے ہمارے لیے سچ ثابت ہوتا ہے اور عملی صورت اختیار کرنے پر مائل ہوتا ہے۔ اس لیے خود کو اپنے خیالات کا مالک سمجھیں۔ آپ جیسا چاہیں گے ویسا ہی بن جائیں گے۔ جو چاہیں گے وہ حاصل کر لیں گے۔ لیکن بات معقول ہونی چاہیے اور طرزِ فکر مثبت ہونا چاہیے منفی طرزِ فکر سے منفی نتائج ہی مرتب ہوں گے۔ مثلاً اگر آپ یہ سوچنے لگے کہ آپ کو کوئی بیماری ہوسکتی ہے تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ کسی مصنوعی بیماری میں مبتلا ہو جائیں۔ اسی طرح کسی کام کو مشکل سمجھنے سے آپ کے لیے وہ کام کرنا مشکل ہو جائے گا۔ ہر وہ خیال جو ذہن پر پوری طرح حاوی ہو ایک حقیقی جسمانی یا ذہنی کیفیت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

9۔ شعوری خود تلقینی کے وقت ضروری ہے کہ آپ فطرتی، سادہ انداز سے اور یقین کے ساتھ ایسا کریں۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ بلا کوشش ایسا کریں۔ کوشش سے مراد ارادے کا استعمال ہے، جس کو بہر صورت الگ رکھنا چاہیے اور تمام تر توجہ تخیل پر دینی چاہیے۔ یہ بات واضح رہے کہ شعوری خود تلقینی کا شعور سے نہیں بلکہ لاشعور سے تعلق ہے اس سے مراد ارادی خود تلقینی یا استقرائی خود تلقینی ہے۔ یہ خود تلقینی معمول کے شعوری انتخاب پر مبنی ہوتی ہے۔

10۔ تمام طبی وروحانی معالجین، روحانی علوم (تصوف وعلم النفس) اور روحی علوم (ہپناٹزم، ٹیلی پیتھی، ریکی، این ایل پی تکنیکس وغیرہ) کے ماہرین کے اختیار کردہ تمام ذرائع (اوراد، وظائف، منتر، اشارات، حرکات، الفاظ وغیرہ) کا منبع خود تلقینی ہے۔ سبھی معالجین مریض میں صحت یابی کے لیے خود تلقینی پیدا کرتے ہیں۔

11۔ ڈاکٹر پال جوئر صدر عالمی انجمن نفسیات لکھتے ہیں کہ ہر بیماری کے دو پہلو ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ وہ خالصتاً ذہنی نہ ہو۔ درحقیقت ہر جسمانی بیماری پر ایک ذہنی بیماری طاری ہوتی ہے جو اس سے چمٹ جاتی ہے اگر ہم جسمانی بیماری کو قدر (Value) ایک (1) دیتے ہیں تو ذہنی بیماری کی قدر ایک (1)، دو (2) دس (10)، بیس (20)، پچاس (50)، سو (100) ہو سکتی ہے۔ بہت سی صورتوں میں (خود تلقینی سے) یہ (ذہنی بیماری) فوراً دور ہو جاتی ہے لیکن اگر اس کی قدر بہت اونچی ہو، مثلاً سو (100) ہو اور جسمانی بیماری کی قدر ایک (1) ہو تو یہی مؤخر الذکر قدر رہ جاتی ہے یعنی کل بیماری کا ایک سو ایک واں حصہ باقی رہ جاتا ہے۔(3)

اسلامی نفسیات کے مطابق ہر بیماری کے تین پہلو ہوتے ہیں۔

1۔ روحانی واخلاقی پہلو 2۔ ذہنی پہلو 3۔ جسمانی پہلو

بعض بیماریاں صرف روحانی واخلاقی سطح تک محدود رہتی ہیں۔ ان کے ذہن اور جسم پر اثرات نمایاں طور پر ظاہر نہیں ہوتے۔ بعض روحانی واخلاقی بیماریاں، ذہنی امراض کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ اسی طرح بعض روحانی واخلاقی بیماریوں کے نتیجہ میں انسان جسمانی امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کلی شفا کے لئے ضروری ہے کہ انسان روحانی واخلاقی، ذہنی ونفسیاتی اور جسمانی امراض سے چھٹکارا پالے۔ خود تلقینی سے ان تمام امراض سے بتدریج چھٹکارا پانے میں مدد ملتی ہے۔ جب ایک انسان ذہنی ونفسیاتی طور پر مثبت طرزِ فکر کی وجہ سے، تندرست ہو جاتا ہے تو جسمانی بیماریاں عموماً زیادہ آسانی سے درست ہو جاتی ہیں۔

جسمانی امراض کے علاج کے لیے روحانی واخلاقی اصولِ شفا کی قدر و قیمت کا اب اہل یورپ کو بھی احساس ہو چکا ہے۔ اس ضمن میں ڈاکٹر لوئی رینان معلم پروفیسر شعبۂ طب پیرس کہتے ہیں:

''شفا بخشی کے سلسلے میں اخلاقی اثر کی مدد بہت قدر و قیمت رکھتی ہے۔ یہ وہ اولین عامل ہے جس کو نظر انداز کر دینا بہت بڑی غلطی ہوگی۔ انسانی عمل کے ہر شعبے کی طرح طب میں بھی روحانی قوتیں دنیا کی رہنمائی کرتی ہیں۔(4)

12۔ اللہ تعالیٰ کی رحمت بے حد وحساب ہے۔ ہمیں اس کی رحمت پر بے حد وحساب یقین ہونا چاہیے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم اور رحمت سے تمام گناہ معاف ہو سکتے ہیں۔ ہر مرض اور مصیبت سے نجات مل سکتی ہے۔ یہ یقین خود تلقینی میں روح رواں کے طور پر کام آتا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ؕ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا ؕ اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ ۝ سورۃ الزمر [39:53]

آپ فرما دیجیے: اے میرے وہ بندو! جنھوں نے اپنی جانوں پر زیادتی کر لی ہے، تم اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہونا، بے شک اللہ سارے گناہ معاف فرما دیتا ہے، وہ یقیناً بڑا بخشنے والا، بہت رحم فرمانے والا ہے ۝

اللہ تعالیٰ کے بے حد وحساب فضل وکرم اور رحمت وبخشش پر کامل یقین رکھتے ہوئے ہر حال میں امید کا دامن تھامے رکھیں۔ خواہ حالات وواقعات کیسے ہی ناسازگار کیوں نہ ہوں۔ یقینی تبدیلی اور شفا ونجات کی امید اور یقین کے ساتھ خود تلقینی کا عمل جاری رکھیں۔ اس امید اور یقین کی بدولت ''خود تلقینی'' کا عمل نہایت مؤثر ہو جائے گا اور حسبِ منشا نتائج ضرور مرتب ہوں گے۔ (ان شاء اللہ تعالیٰ)

13۔ خود تلقینی کی صورت میں یہ امر بھی پیشِ نظر رکھیں کہ تلقینات نیند کی حالت میں بھی دی جا سکتی ہیں اور بیداری کی حالت میں بھی۔ آپ لوگوں کو تیار کیے بغیر اور ان کے علم کے بغیر بھی تلقینات دے سکتے ہیں۔

14۔ کوئی خیال اس وقت تک عملی صورت اختیار نہیں کر سکتا جب تک اسے ذہن قبول نہ کرے۔ ہر وہ خیال، جو لاشعور میں بھی داخل ہوتا ہے۔ اگر لاشعور اس کو قبول کر لے تو حقیقت میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس وقت سے ہماری زندگی کا ایک مستقل جزو بن جاتا ہے اس عمل کو ''غیر ارادی خود تلقینی'' کہتے ہیں۔ یہ ایک ایسا قانون ہے جس کے مطابق انسان کا ذہن ہمیشہ کام کرتا ہے۔ اس ضمن میں سی، ھیری بروکس لکھتے ہیں:

''خود تلقینی کا سارا عمل دو مرحلوں پر مشتمل ہے: خیال کی قبولیت اور اس کی حقیقت میں تبدیلی۔ یہ دونوں کام لاشعور انجام دیتا ہے۔خواہ خیال معمول کے ذہن میں پیدا کیا جائے یا یہ باہر سے کسی اور شخص کے ذریعے پیش کیا جائے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ دونوں صورتوں میں یہ یکساں عمل سے گزرے گا۔ یہ لاشعور کو پیش کیا جاتا ہے۔ جو اس کو قبول کر لیتا ہے یا رد کر دیتا ہے اور اس کے نتیجے میں یا تو یہ عملی صورت اختیار کر لیتا ہے یا نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔

...... بنیادی طور پر ہر تلقین خود تلقینی ہوتی ہے۔ ہمیں جو امتیاز پیدا کرنے کی ضرورت ہے وہ 'غیر ارادی خود تلقینی' جو ہماری پسند اور ہمارے ارادے سے بے نیاز ہوتی ہے اور 'استقرائی خود تلقینی' جس میں ہم شعوری طور پر ان خیالات کا انتخاب کرتے ہیں جن کو ہم عملی صورت دینا چاہتے ہیں اور ارادۃً ان کو لاشعور میں داخل کرتے ہیں، کے درمیان ہونا چاہیے۔(5)

15۔ کسی خیال میں جتنے زیادہ جذبات شامل ہوتے ہیں اس سے پیدا ہونے والی خود تلقینی اتنی ہی زیادہ قوی ہوتی ہے۔ خوف یا محبت کا ایک لمحہ وہ اثر پیدا کر سکتا ہے جو عمر بھر قائم رہے۔ یہ جذباتی عامل بھی تلقین کی قبولیت کے حصول میں نمایاں کردار کرتا ہے۔

16۔ لاشعور کے کسی خیال کو رد یا قبول کرنے کا انحصار ان تلازمات پر ہے جو اس سے متعلق ہیں۔ خیال کو تقویت دینے والے مثبت تلازمات اسے قبول کرنے میں مدد دیتے ہیں جبکہ منفی (متضاد) تلازمات اسے رد کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے کسی بلند ہمت اور پُر اعتماد دوست سے کہیں گے ''میرے پیارے دوست، آپ بیمار نظر آتے ہیں'' تو وہ اپنے مزاج کے مطابق ہنس پڑے گا مگر بیمار نہیں ہوگا کیونکہ وہ اس تلقین کو قبول نہیں کرے گا۔

اس کے برعکس یہی بات اگر آپ بزدل اور وہمی قسم کے دوست سے کہیں گے تو وہ اپنے مزاج اور منفی تلازمات کی وجہ سے اس تلقین کو قبول کر لے گا۔ یہ 'تلقین' 'خود تلقینی' میں بدل جائے گی۔ خود تلقینی عملی صورت اختیار کر لے گی اور وہ بیمار ہو جائے گا۔

17۔ کسی مقصد، نتیجہ یا انجام کے حصول کے لیے ہمیں مقصد براری کے طریقے کی تلقین کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر ہم ذات باری تعالیٰ کے فضل و کرم پر بھروسہ اور یقین کرتے ہوئے اپنے ذہن میں مطلوبہ شے، شخصیت، کام یا نتیجہ کا تصور قائم کر لیں تو حیرت انگیز طور پر وہ مقصد پورا ہو جائے گا۔ اہل مغرب اپنے مادہ پرستانہ اور ملحدانہ طرزِ فکر کی وجہ سے اسے خیال کی قوت یا خود تلقینی کا نتیجہ قرار دیتے ہیں۔ تمام روحی علوم (ہپناٹزم، ٹیلی پیتھی، سائنٹالوجی، ریکی، این ایل پی تکنیکس وغیرہ) اسی دہریت اور ملحدیت کی تعلیم دیتے ہیں۔

درحقیقت اس کا سبب ذاتِ باری تعالیٰ کا اپنی مخلوق کے ساتھ خالقیت و ربوبیت کا رشتہ ہے۔ اللہ تعالیٰ بہت مہربان نہایت رحم فرمانے والے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کا ہر انسان کے ساتھ روحانی رشتہ قائم ہے۔ جب کوئی بھی انسان (مسلم و غیر مسلم) باصرار کچھ طلب کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسے عطا فرما دیتے ہیں۔ مسلمان اس عطا و بخشش کو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے عند اللہ تصور کرتے ہیں بلکہ انہیں اس بات کا یقین ہوتا ہے۔ جبکہ کفار، مادہ پرست، دہریے اور ملحد اسے اپنی کوشش و عمل کا کمال اور قوتِ فکر کا نتیجہ قرار دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو دنیا میں ہی ان کے حصے کا سب کچھ عطا کر دیا جاتا ہے۔ آخرت میں ان کا کوئی حصہ نہیں ہوتا۔

حضور نبی کریم ﷺ کا ارشاد مبارک ہے: جس کے دو دن ایک جیسے گزرے وہ ہلاک ہوا۔

انسانی زندگی کی قدر و قیمت کے پیش نظر ضروری ہے کہ انسان روز بروز ہر لحاظ سے بہتر سے بہتر ہوتا جائے۔ اگر انسان ہر روز صبح و شام کو اس بات کا عہد کر لے کہ ''وہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے روز بروز ہر لحاظ سے بہتر سے بہتر ہوتا جا رہا ہے'' تو صدق و خلوص اور یقین پر مبنی اس نیت، ارادہ اور عہد کے معجزانہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ انسان کی ذاتی و شخصی، روحانی اور قدرت کی پیدا کردہ آفاقی قوتیں اس انسان کی مددگار ہو جاتی ہیں اور وہ اخلاقی، روحانی، جسمانی، ذہنی، نفسیاتی، سماجی و معاشی غرضیکہ ہر لحاظ سے روز بروز بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے۔

ارشاد نبوی ﷺ ہے: اعمال کا دارومدار نیتوں پر ہے۔

اس کا عمومی مفہوم یہ بیان کیا جاتا ہے کہ اگر نیت نیک ہے تو اس پر اجر و ثواب ملے گا۔ اگر نیک نیتی عمل کی شکل اختیار کر لیتی ہے تو نیک نیتی کا اور اچھے عمل کا دونوں کا اجر ملے گا۔ مثلاً کوئی شخص مسجد تعمیر کرنے کا ارادہ کرتا یا خواہش رکھتا ہے مگر اسے ضروری وسائل میسر نہیں

آتے اور وہ مسجد تعمیر نہیں کر پاتا۔ اسے اس نیک نیتی پر بھی مسجد تعمیر کرنے کا ثواب ملے گا۔

اس حدیث پاک سے یہ درس بھی ملتا ہے کہ ہم جیسا سوچتے ہیں ویسا ہی کرتے ہیں۔ اگر ہماری سوچ اچھی ہے تو ہم اچھے کام کریں گے۔ اگر ہم اچھے خیالات قبول کریں گے اور برے خیالات سے بچیں گے تو ہماری سوچ اور عمل دونوں درست ہو جائیں گے۔ خیالات کی اثر انگیزی کے پیش نظر ہی ہمیں مثبت طرزِ فکر اختیار کرنے اور منفی طرزِ فکر سے گریز کرنے کی تعلیم دی گئی ہے۔

خوف، غم، مایوسی و دیگر منفی جذبات سے انسانی شخصیت کمزور ہوتی ہے۔ اس سے دیگر افرادِ معاشرہ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ اس لیے دین اسلام میں اخلاقِ رذیلہ (غیبت، چغلی، تہمت، بہتان، تکبر، ریا وغیرہ) کی خرابیاں بیان کی گئی ہیں اور ان سے بچنے کا حکم دیا گیا ہے۔ لَا تَحْزَنْ (مت ڈر، خوف نہ کر) لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ (اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس نہ ہو) کے احکامات اسی لیے دیے گئے ہیں تا کہ انسان منفی طرزِ فکر اور منفی تلقینات کے تباہ کن اور غارت گر اثرات سے محفوظ رہے۔ مثبت طرزِ فکر کے حامل افراد کو اللہ تعالیٰ نے اپنے دوست (اولیاء) قرار دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے یہ دوست محفوظ و مامون اور شاداں و فرحاں ہوتے ہیں۔ وہ سوچ اور عمل کے لحاظ سے متوازن شخصیات ہوتے ہیں۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

اَلَآ اِنَّ اَوْلِيَآءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُوْنَ○ سورہ یونس [10:62]

خبردار! بے شک اولیاء اللہ پر نہ کوئی خوف ہے اور نہ وہ رنجیدہ و غمگین ہوں گے○

ہمیں جن تباہ کن تلقینات سے بچنا چاہیے ان میں خوف سے زیادہ کوئی خطرناک نہیں۔ کسی چیز سے ڈرنے کی صورت میں ذہن منفی خیال پر مرکوز ہو جاتا ہے۔ خوف خود میں ہر وہ عنصر شامل کر لیتا ہے جو خود تلقینی کو زیادہ سے زیادہ طاقت فراہم کرنے کے لیے ضروری ہو۔

خوف کی طرح غم، مایوسی، عیب جوئی، خود غرضی، حرص اور تکبر وغیرہ پر مبنی خیالات ہماری شخصیت کے لیے زہرِ قاتل ہیں۔ اگر ایسے خیالات متواتر ہمارے ذہن میں آتے رہیں گے تو اس کا بڑا خطرہ یہ ہے کہ ہم تحت الشعوری طور پر انہیں قبول کر لیں اور اس طرح ان کو اپنے کردار میں ڈھال لیں۔ اس لیے بد اخلاق لوگوں سے بچیں۔ یہ ہر اس شخص کو نقصان پہنچاتے ہیں جو ان سے تعلق رکھتا ہے۔

بعض اوقات صحت منداور نیک لوگ بھی بری تلقینات پھیلاتے ہیں اور یہ نادان دوست اپنوں کو جو نقصان پہنچا رہے ہوتے ہیں ان کو اس کا ذرا بھی احساس نہیں ہوتا۔ مثلاً یہ اپنے کسی بیمار دوست کی حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے اسے احساس دلاتے ہیں کہ وہ لاعلاج بیماری میں مبتلا ہے اور جلد ہی اذیت ناک موت کا شکار ہو جائے گا۔ ایسے مریض کو دن میں اگر پندرہ بیس بار ایسی باتیں سننا پڑیں اور وہ ان تلقینات کو قبول کر لے تو اس کے تباہ کن نتائج مرتب ہوتے ہیں۔

اسی طرح اگر ہم بے خیالی میں اپنے کسی دوست سے اس کے روز مرہ کے کام میں دشواری پر اظہارِ ہمدردی کرتے ہیں یا ہم اس کے کام کو ناگوار اور خلافِ طبیعت بتاتے ہیں تو ہم اس کے لیے اس کام کو مزید مشکل بنا دیتے ہیں اور اس طرح اس کی کامیابی کے امکانات کسی قدر کم ہو جاتے ہیں۔

اس لیے ہمیں چاہیے کہ دوسروں کے ساتھ گفتگو میں احتیاط برتیں۔ ان سے امید فزا، حوصلہ افزا، بامقصد، مسرت آمیز گفتگو کریں۔ بچوں کے معاملے میں تو ہمیں اور بھی زیادہ احتیاط برتنی چاہیے۔ بچے کا لاشعور بالغ کی نسبت زیادہ اثر پذیر ہوتا ہے۔ لاشعور کی انتخابی استعداد کمزور تر ہوتی ہے۔ اس لیے وہ جو اثر قبول کرتا ہے اس کو زیادہ طاقت کے ساتھ عملی صورت دیتا ہے۔ یہ تاثرات ہی وہ سامان ہیں جس سے بچے کی زندگی کی تعمیر ہوتی ہے۔ اگر ہم ناقص سامان فراہم کریں گے تو اس سے بننے والی عمارت ناپائیدار ہو گی۔ انتہائی محتاط اور نیک مائیں بھی اکثر اوقات اپنے بچوں کے ذہنوں میں کمزوری کے بیج بوتی رہتی ہیں۔ انہیں لال بیگ، چوہے، چھپکلی، بھوت، چڑیل، چور، ڈاکو وغیرہ سے ڈراتی رہتی ہیں۔ بالآخر بچہ ان کے خوف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح ایسی مائیں اپنے بچوں کی صحت کے بارے میں اپنی تشویش کا اظہار کرتی رہتی ہیں۔ حتیٰ کہ وہ بیماری کو زندگی کا معمول اور صحت کو استثنائی حالت خیال کرنے لگتے ہیں۔

بعض اوقات ماتھے کی شکن، غلط نگاہ یا انداز سے بھی ناگوار خود تلقینی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے:

''اپنے بھائی سے خندہ پیشانی سے پیش آنا بھی صدقہ ہے۔''

صدقہ سے مراد ہر وہ قول اور فعل ہے جس سے کسی کو راحت ملے یا اس کی کوئی تکلیف دور ہو۔

انسان کی خوش مزاجی کا خود اسے بھی اور دوسروں کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ جب ذہن درست و متوازن ہو اور خوشی و مسرت اور شیریں خیالات سے پر ہو تبھی یہ زیادہ مستعدی سے کام کر سکتا ہے۔ جب ہم مستقل طور پر خوش ہوتے ہیں تو ہماری استعداد اور قابلیت اوج کمال پر پہنچ جاتی ہے اور ہم اپنے خارج کی دنیا کی تشکیل کے لیے انتہائی موثر انداز میں کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے دین اسلام میں دوسروں سے خندہ پیشانی سے پیش آنے کو بھی صدقہ، نیکی اور عبادت کا درجہ دیا گیا ہے۔

شفا بخش تلقین کا طریقہ کار:۔ روایتی طور پر ہم شعور پر بہت زیادہ بھروسہ کرتے ہیں۔ اگر سر درد ہو تو ڈاکٹر کی مدد سے اس کا سبب تلاش کرتے ہیں۔ وہ معلوم کرتا ہے کہ اس کا باعث آنکھیں ہیں یا ہاضمہ یا اعصاب۔ وہ دوائیں تجویز کرتا ہے۔ اگر خراب حافظے کو بہتر بنانا ہو تو ہم حافظے کی تربیت کے مختلف طریقوں میں سے کوئی طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں استقرائی خود تلقینی کا طریقہ نہایت سادہ ہے۔ اس کے لیے ہمیں صرف نتیجے کے متعلق سوچنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں شفا کے یقین کے ساتھ صرف یہ سوچنا ہے کہ درد سے نجات مل گئی ہے، حافظہ بہتر ہو گیا ہے۔ ہمارا تخیل، لاشعور اور قدرت کی طرف سے عطا کردہ روحانی قوتِ شفا اس تلقین کے مطابق مصروف بہ عمل ہو جاتی ہے اور بفضل تعالیٰ شفا مل جاتی ہے۔ روحانی قوتِ شفا کو طبِ یونانی میں طبیعت کا نام دیا جاتا ہے۔ طبیعت کمزور ہو جائے تو انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ طبیب پرہیز اور علاج سے (دواؤں اور غذاؤں کی مدد سے) طبیعت مضبوط کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ طبیعت مضبوط ہونے کے بعد خود جسم کے اندر بیماری کا مقابلہ کرتی ہے۔ میڈیکل سائنس میں بیماری کے خلاف عمل کرنے والی اس قوت کو قوتِ مدافعت (Immunity) کہتے ہیں۔ طبِ اور میڈیکل سائنسز کی طرح روحانی دنیا اور عملیات میں بھی یہی اصول کام کرتا ہے۔ طبیب روحانی، کامل ہو یا عامل تصور و توجہ کی یکسوئی کی بدولت اس کی مقناطیسی، کہربائی، برقی اور ارادی قوتیں نہایت توانا اور مؤثر ہو جاتی ہیں اور اس سے وہ اپنے اور دوسرے انسانوں کے اعصاب اور قوائے طبعی پر اثر ڈال کر ذہنی و نفسیاتی اور جسمانی و روحانی شفا حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اس سلسلہ میں دوسروں کی بھی مدد کرتا ہے۔

شفا بخشی کے مذکورہ بالا طریقے سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے ہمیں چاہیے کہ درج ذیل ہدایات پر ایمانداری اور یقین سے عمل کریں۔

1۔ سونے سے فوراً پہلے اور جاگنے کے فوراً بعد شعوری خیال کے ساتھ لاشعوری تلاطم کا چڑھاؤ اپنے نقطۂ کمال تک پہنچ جاتا ہے۔ اس وقت جو تلقینات پیش کی جاتی ہیں ان کی قبولیت یقینی ہوتی ہے۔ اس لیے دونوں اوقات میں یہ مشق کریں۔

2۔ بستر میں جا کر آنکھیں بند کر لیں۔ پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آرام دہ انداز اختیار کر لیں۔

3۔ ذہنی آمادگی اور لاشعور کی کارکردگی بہتر بنانے کے لیے تعوذ، تسمیہ اور درود شریف پڑھنے کے بعد گیارہ (11) بار اپنے آپ سے کہیں:

''میں یہ تلقین ایسے انداز میں پڑھوں گا جس سے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔''

اسی طرح نماز کی ادائیگی، کسی ورد، ذکر، وظیفہ یا کام کی ادائیگی کے وقت بھی آپ مندرجہ بالا سادہ تلقین سے اپنی کارکردگی بہتر بنا سکتے ہیں۔ اس صورت میں لفظ ''تلقین'' کی جگہ نماز، ورد، ذکر، وظیفہ یا کام کا ذکر کرنا ہوگا۔

4۔ اس کے بعد تسبیح پر اکیس (21) بار یہ جملہ (تلقین) دہرائیں:

''اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے میں روز بروز ہر لحاظ سے بہتر سے بہتر ہوتا جا رہا ہوں''۔

الفاظ اونچی آواز میں ادا کریں تاکہ آپ انہیں اپنے کانوں سے سن سکیں۔ ہونٹوں، زبان کی حرکت اور کانوں کے ذریعے بھیجے جانے والے سمعی تاثرات سے لاشعور کو تقویت ملتی ہے۔ یہ الفاظ کوشش کے بغیر سادگی سے ایک بچے کی طرح خالی الذہن ہو کر ادا کریں۔

جب آپ کو اس مشق کی عادت ہو جائے گی تو آپ بے خودی کے عالم میں یہ الفاظ ادا کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ جب یہ کیفیت حاصل ہو جائے تو ''ہر لحاظ'' کے الفاظ کی ادائیگی کے وقت اپنی آواز میں اتار چڑھاؤ پیدا کریں۔ لیکن شروع میں ایسا کرنے

کی کوشش نہ کریں۔ کیونکہ ایسا کرنے کے لیے شعوری توجہ کی ضرورت ہوگی جو کوشش کو درمیان میں لے آئے گی۔

5۔ صبح جاگنے پر اٹھنے سے پہلے یہ جملہ (تلقین) بالکل اسی انداز میں دہرائیں۔ جب آپ یہ مشق کرلیں تو اپنی روحانی قوت (لاشعور) کو اپنا کام کرنے کے لیے آزاد چھوڑ دیں۔ اپنی ترقی، تبدیلی واصلاح کی رفتار کا وقتاً فوقتاً جائزہ لیتے ہوئے اس کے متعلق فکرمند ہوں۔ جیسے کسان ہر روز ڈھیلے پلٹ کر یہ نہیں دیکھتا کہ آیا بیج اگ آیا ہے یا نہیں۔ ایک بار بیج ڈال کر اسے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ پتیاں نکل آتی ہیں۔ تلقین کے ساتھ بھی یہی سلوک کرنا چاہیے۔ بیج بو دیں اور یقین رکھیں کہ قدرت کی عطا کردہ ذہن کی لاشعوری طاقتیں اور روحانی صلاحیتیں اسے پروان چڑھائیں گی۔ آپ کو جتنا زیادہ یقین ہوگا نتائج اتنے ہی جلد اور مکمل برآمد ہوں گے۔ حقائق اور یقین باہم ایک دوسرے کی مدد کرتے رہیں گے۔

6۔ مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق آپ دیگر افراد کو بھی ان کی حالت وکیفیت کے مطابق الفاظ کے معمولی اختلاف سے درج ذیل عمومی تلقینات دے سکتے ہیں:

بیٹھ جائیے! اپنی آنکھیں بند کرلیجئے۔ میں آپ کو سلانے کی کوشش نہیں کروں گا۔ کیونکہ یہ قطعاً غیرضروری ہے۔ میں آنکھیں بند کرنے کے لیے محض اس وجہ سے کہتا ہوں کہ اردگرد کی چیزوں کے باعث آپ کی توجہ منتشر نہ ہو۔

اب اپنے آپ سے کہیے کہ میرا ہر لفظ آپ کے ذہن میں بیٹھ جائے گا، نقش ہوجائے گا، کندہ ہوجائے گا اور جم جائے گا اور وہاں بیٹھا رہے گا، نقش رہے گا اور جما رہے گا اور آپ کے ارادے وعلم کے بغیر قطعاً غیرشعوری طور پر آپ خود اور آپ کا نظامِ اعضاء حکم کی تعمیل کرے گا۔

سب سے پہلے میں یہ کہتا ہوں کہ ہر روز دن میں تین مرتبہ۔ (صبح، دوپہر اور شام کو) کھانے کے اوقات میں آپ بھوک محسوس کریں گے۔ آپ میں ایسا خوشگوار احساس پیدا ہوگا جس کے باعث آپ خیال کریں گے کہ کوئی چیز کھانا کتنا خوب ہوگا۔ پھر آپ کھائیں گے اور کھانے سے لطف اٹھائیں گے، لیکن ضرورت سے زیادہ نہیں کھائیں گے اور آپ یہ بھی خیال رکھیں گے کہ کھانا خوب چبایا جائے تاکہ نگلنے سے پہلے غذا اچھی طرح نرم ہوجائے۔ ان حالات میں آپ کھانا ہضم کریں گے اور معدے یا آنتوں میں کسی قسم کی تکلیف، خرابی اور درد محسوس نہیں کریں گے۔ جو کچھ آپ کھائیں گے اسے جزوِ بدن بنائیں گے اور آپ کا نظامِ اعضاء اس کو خون، پٹھے، طاقت اور توانائی یعنی زندگی پیدا کرنے کے کام میں لائے گا۔

چونکہ آپ اپنی غذا پوری ہضم کرلیں گے اس لیے اجابت کا عمل معتدل ہوگا اور صبح اٹھنے پر آپ اپنا پیٹ خالی کرنے کی ضرورت محسوس کریں گے۔ دوا یا کوئی مصنوعی طریقہ استعمال کرنے پر مجبور ہوئے بغیر آپ کو اجابت ہوگی۔

اس کے علاوہ رات کو جب آپ سونا چاہیں' آپ گہری اور پرسکون نیند سوئیں گے۔ بُرے خواب نہیں دیکھیں گے۔ جاگنے پر پوری طرح ہشاش بشاش اور چاق چوبند ہوں گے۔

اسی طرح اگر آپ پر اضمحلال طاری ہوجاتا ہے، آپ افسردہ ہوجاتے ہیں' آپ کی طبیعت پریشان ہوجاتی ہے اور تصویر کا تاریک رخ دیکھنے پر مائل ہوتی ہے تو آج کے بعد آپ ایسا نہیں کریں گے۔ پریشان ہونے، مضمحل ہونے اور تاریک رخ دیکھنے کی بجائے بالکل خوش رہا کریں گے، مگر اس کی کوئی خاص وجہ نہ ہوگی، جس طرح آپ کے اضمحلال کی کوئی خاص وجہ نہ ہوتی تھی۔ میں مزید کہتا ہوں کہ اگر پریشانی اور اضمحلال کی کوئی خاص وجہ ہو تو بھی پریشانی اور اضمحلال آپ کے پاس نہ پھٹکے گا۔

اگر کبھی کبھار آپ پر بے صبری اور غصے کے دورے پڑتے ہیں تو آئندہ یہ دورے نہیں پڑیں گے۔ اس کے برعکس آپ ہمیشہ بردبار رہیں گے اور اپنے آپ پر قابو رکھیں گے۔ وہ باتیں، جو آپ کو پریشان، تنگ اور مشتعل کرتی ہیں، آئندہ آپ پر اثر انداز نہیں ہوں گی اور آپ پرسکون رہیں گے۔

اگر بعض اوقات آپ پر بُرے اور ناخوشگوار خیالات حملہ آور ہوتے ہیں خوف طاری ہوجاتا ہے، نفرت سر اُبھارتی ہے اور دوسرے لوگوں کے خلاف آپ کے دل میں بغض پیدا ہوجاتا ہے تو یہ تمام باتیں بتدریج آپ کے تخیل سے دور ہوجائیں گی۔ یہ اس طرح بھاپ بن

کر اڑ جائیں گی اور دور ہو جائیں گی جیسے دور بادلوں میں چھپ گئی ہوں۔ آخر کار یہ بالکل ختم ہو جائیں گی۔ جس طرح جاگنے پر خواب غائب ہو جاتا ہے۔ اس طرح یہ تمام فضول تصورات غائب ہو جائیں گے۔

اس کے علاوہ میں یہ بھی کہتا ہوں کہ آپ کا نظامِ اعضاء صحیح طور پر کام کرے گا، دل کی دھڑکن معتدل ہوگی، دوران خون صحیح ہوگا، پھیپھڑے اپنا کام کریں گے، اسی طرح معدہ، آنتیں، جگر، صفراوی نالی، گردے اور مثانہ اپنے فرائض صحیح طور پر انجام دیں گے۔ اگر اس وقت ان میں سے کوئی بے اعتدالی سے کام کر رہا ہے تو اسکی بے اعتدالی روز بروز کم ہوتی جائے گی، حتیٰ کہ بہت جلد بالکل ختم ہو جائے گی اور اعضاء معتدل انداز میں اپنا کام انجام دینے کے قابل ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ اگر کسی عضو میں کوئی نقص ہے تو اس میں روز بروز بہتری پیدا ہوجاتی جائے گی اور جلد بالکل درست ہو جائے گا۔''

اس سلسلے میں میں یہ کہتا ہوں کہ یہ معلوم کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ کون سا عضو متاثر ہے جس کو علاج کی ضرورت ہے۔ خود تلقینی کے زیر اثر 'اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے میں روز بروز ہر لحاظ سے بہتر ہوتا جا رہا ہوں' کے طریقے سے لاشعور خود متاثرہ عضو پر عمل کرتا ہے اور خود ہی اس کا انتخاب کر سکتا ہے۔

میں مزید یہ ضرور کہوں گا اور یہ انتہائی اہم ہے' اگر اب تک آپ خود اعتمادی سے محروم ہیں تو میں یہ کہوں گا کہ یہ بد اعتمادی آہستہ آہستہ اپنے آپ ختم ہو جائے گی اور اس کی جگہ خود اعتمادی لے گی اور اس کی بنیاد بے پناہ استعداد کی حامل اس قوت کے علم پر ہوگی جو ہم میں سے ہر ایک میں موجود ہے۔ ہر شخص کے لیے ضروری ہے کہ اسے یہ اعتماد حاصل ہو۔ اس کے بغیر کوئی شخص کچھ نہیں کر سکتا، مگر اس کے ساتھ ہر شخص جو چاہے کر سکتا ہے۔ (لیکن معقولیت کی حد تک) اس لیے آپ اپنے اوپر اعتماد کریں گے، کیونکہ اسی اعتماد سے آپ میں یہ یقین پیدا ہوگا کہ آپ جو کچھ کرنا چاہتے ہیں یا جو کام آپ کے لیے فرض کی حیثیت رکھتا ہے آپ اس کو انجام دینے کے اہل ہیں، بشرطیکہ وہ معقول ہو۔

اس لیے جب آپ کوئی معقول کام کرنا چاہتے ہوں یا کوئی فرض ادا کرنا چاہتے ہوں تو ہمیشہ خیال کیجئے کہ یہ آسان ہے۔ 'مشکل، ناممکن، میں اسے نہیں کر سکتا، یہ میری طاقت سے بڑھ کر ہے، میں اس سے باز نہیں رہ سکتا' ان الفاظ کو اپنی لغت سے خارج کر دیجئے۔ یہ آپ کی زبان نہیں ہے۔ آپ کی زبان یہ ہے۔ یہ آسان ہے اور میں اسے کر سکتا ہوں۔

''کسی چیز کو آسان سمجھا جائے تو وہ آپ کے لیے ویسی ہی ہو جائے گی۔ خواہ وہ دوسروں کو مشکل محسوس ہو۔ آپ اس کو بلا دقت جلد اور اچھی طرح انجام دے سکیں گے، کیونکہ آپ اس کو بلا کوشش انجام دیں گے۔ کسی چیز کو مشکل یا ناممکن سمجھنے کی صورت میں وہ آپ کے لیے ویسی ہی ہو جاتی ہے، کیونکہ آپ نے اسے ایسا ہی سمجھا تھا۔

ان عام تلقینات میں' جو شاید آپ میں سے بعض کو طفلانہ محسوس ہوں مگر ہیں ضروری' وہ تلقینات ضرور شامل کر لینی چاہئیں جو آپ کے لیے یا آپ کے زیرِ علاج مریض کے خاص حالات کے لحاظ سے ضروری ہوں۔

یہ تمام تلقینات یکساں اور تسکین بخش آواز میں کرنی چاہئیں (ہمیشہ ضروری الفاظ پر زور دیتے ہوئے) اگر چہ یہ معمول کو سلاتی تو نہیں لیکن کم از کم اس پر غنودگی ضرور طاری کر دیتی ہیں اور وہ کوئی خاص بات نہیں سوچتا۔

جب آپ ان تلقینات کے سلسلے کے آخر میں پہنچیں تو معمول کو ان الفاظ میں مخاطب کریں: ''مختصر میرا مطلب یہ ہے کہ جسمانی اور ذہنی ہر لحاظ سے آپ عمدہ صحت سے لطف اٹھائیں گے، جو آپ کی موجودہ صحت سے بہتر ہوگی۔ اب میں تین تک گننے والا ہوں۔ جب میں 'تین' کہوں گا تو آپ آنکھیں کھول دیں گے اور اس انفعالی کیفیت سے نکل آئیں گے جو اس وقت آپ پر طاری ہے۔ آپ کی یہ واپسی بالکل فطری ہوگی۔ غنودگی اور تکان کا آپ کو قطعاً احساس نہیں ہوگا، اس کے برعکس آپ خود کو مضبوط، طاقت ور، چاق چوبند اور زندگی سے بھرپور محسوس کریں گے۔ اس کے علاوہ اپنے آپ کو ہر لحاظ سے خوش وخرم اور تندرست محسوس کریں گے۔ ایک..... دو......... تین۔'' تین کے لفظ پر معمول آنکھیں کھول دیتا ہے اور ہمیشہ اس کے چہرے پر مسکراہٹ، اطمینان اور سکون کا تاثر ہوتا ہے۔

بعض اوقات مریض اسی وقت تندرست ہو جاتا ہے اگر چہ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ دوسری صورت میں عموماً ایسا ہوتا ہے کہ وہ خود کو

پرسکون پاتا ہے۔اس کی تکلیف اور پژمردگی جزوی یا کلی طور پر دور ہوچکی ہوتی ہے مگر ایک خاص مدت کے لیے۔

ہر حال میں یہ ضروری ہے کہ مریض کی حالت کے مطابق تلقینات زیادہ دفعہ یا کم دفعہ دہراتے رہیے اور ہمیشہ احتیاط کے ساتھ، کامیابی کے مدارج کے لحاظ سے وقفہ بڑھاتے جائیے، تاوقتیکہ اس کی ضرورت نہ رہے یعنی علاج مکمل ہوجائے۔

مریض کو رخصت کرنے سے پہلے اسے یہ ضروری بتا دیجئے کہ وہ اپنے ساتھ ایک ہتھیار لے جارہا ہے جس کے ذریعے سے وہ خود اپنا علاج کرسکتا ہے اور آپ کی حیثیت اس ہتھیار کا استعمال سکھانے والے ایک استاد کی تھی۔اس کو چاہیے کہ وہ آپ کے کام میں مدد دے۔وہ اس طرح سے کہ ہر صبح اٹھنے سے پہلے اور ہر رات سونے سے پہلے اپنی آنکھیں بند کرلے اور خود کو تصور میں آپ کے سامنے پہنچا دے۔پھر لگاتار اکیس (21) مرتبہ یہ فقرہ دہرائے: ''اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے میں روز بروز ہر لحاظ سے بہتر سے بہتر ہوتا جارہا ہوں۔'' شمار کے لیے تسبیح استعمال کرلے۔اس کو چاہیے کہ اپنے ذہن میں 'ہر لحاظ سے' کے الفاظ پر زور دے کیونکہ ان کا اطلاق ہر ذہنی اور جسمانی ضرورت پر ہوتا ہے۔یہ عام تلقین خاص تلقین سے زیادہ موثر ہے۔

تلقینات دینے والا جو کردار ادا کرتا ہے اس طرح اس کا اندازہ آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔اس کی حیثیت آقا کی نہیں جو حکم دیتا ہے بلکہ اس کی حیثیت دوست اور رہنما کی ہے جو قدم بقدم مریض کو صحت کی شاہراہ کی طرف لے جاتا ہے۔چونکہ تمام تلقینات مریض کے فائدے کے لیے دی جاتی ہیں اس لیے اس کا شعور ان سے بہتر کا مطالبہ نہیں کرتا بلکہ ان کو جذب کرکے خود تلقینی میں بدل دیتا ہے۔جب ایسا ہوجاتا ہے تو حالات کے مطابق جلد یا بدیر شفا مل جاتی ہے۔(6)

خاص تلقینات:۔ مذکورہ بالا 'عام تلقینات' کے مقابلہ میں 'خاص تلقینات' ثانوی حیثیت رکھتی ہیں۔عام تلقینات کا دائرہ کار وسیع ہوتا ہے جبکہ خاص تلقینات کا دائرہ کار محدود ہوتا ہے۔تاہم' موقع محل کی مناسبت سے، کسی خاص مسئلہ کے حل کے لیے خاص تلقینات دی جاسکتی ہیں۔اس کے لیے آپ درج ذیل طریقہ کار اختیار کرسکتے ہیں۔

1۔ خاص تلقین ترتیب دینے کے لیے آپ ایسے کمرے میں جائیں جہاں آپ مداخلت سے محفوظ ہوں۔

2۔ آرام سے کرسی پر بیٹھ جائیں۔

3۔ اپنی آنکھیں بند کرلیجئے اور اپنے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔اس طرح عمل کیجئے جیسے آپ قیلولہ کرنے والے ہوں۔ایسا کرنے سے آپ لاشعور کے تلاطم کو کافی بلندی تک چڑھنے کی اجازت دیں گے تاکہ آپ کی خاص تلقین موثر ہوسکے۔

4۔ اب مطلوبہ خیالات کو گفتگو کے ذریعے طلب کیجئے۔اپنے آپ سے کہیے کہ فلاں فلاں اصلاحات واقع ہونے والی ہیں۔ان خیالات کو ذہن پر ٹھونسنے کی خفیف ترین کوشش کے بغیر یا توجہ کو ان پر مرکوز ہونے پر مجبور کیے بغیر ایسا کیجئے۔مشققت کا کوئی احساس پیدا نہیں ہونا چاہیے بلکہ آرام اور سکون کا احساس ہونا چاہیے۔

ہمیں مطلوبہ ترقی کے متعلق اس طرح گفتگو نہیں کرنی چاہیے جس سے یہ احساس پیدا ہو کہ یہ تمام تر مستقبل کا معاملہ ہے۔ہمیں زور دے کر کہنا چاہیے کہ تبدیلی پہلے سے شروع ہوچکی ہے اور یہ اس وقت تک تیزی کے ساتھ جاری رہے گی جب تک مقصد پوری طرح حاصل نہیں ہوجائے گا۔یہاں خاص خاص تلقینات کی چند مثالیں پیش کی جاتی ہیں جو مفید ثابت ہوسکتی ہیں:

بہرے پن کے لیے:۔ آنکھیں بند کرکے اور جسم وذہن کو پُرسکون کرنے کے بعد اس طرح کی کوئی بات کہیے: ''آج کے دن سے بتدریج میری سماعت بہتر ہوتی رہے گی۔ہر روز میں پہلے سے بہتر سنوں گا۔بہتری کا یہ عمل تیز سے تیز تر ہوتا جائے گا۔یہاں تک کہ نسبتاً مختصر سی مدت میں، میں اچھی طرح سننے کے قابل ہوجاؤں گا اور میں اپنی زندگی کے خاتمے تک اسی طرح سنتا رہوں گا۔

بے بنیاد خوف اور خدشات دور کرنے کے لیے:۔ بے بنیاد خوف اور خدشے کا شکار شخص اس طرح شروع کرسکتا ہے:

''آج کے دن سے میں ہر اس بات سے زیادہ سے زیادہ واقف ہوں گا جو خوش گوار، مثبت اور پر مسرت ہو۔میرے ذہن میں جو خیالات آئیں گے وہ قوی اور صحت مند ہوں گے۔ہر روز میری خود اعتمادی میں اضافہ ہوگا۔مجھے اپنی طاقتوں پر یقین ہوگا جو بیک وقت

زیادہ توانائی کے ساتھ ظاہر ہوں گی۔ میری زندگی ہموار تر، آسان تر اور روشن تر ہو رہی ہے۔ یہ تبدیلیاں روز بروز گہری ہوتی جائیں گی اور مختصر مدت میں ترقی کر کے میں نئی زندگی حاصل کر لوں گا اور وہ تمام مشکلات' جو مجھے پریشان کیا کرتی تھیں، ختم ہو چکی ہوں گی اور کبھی واپس نہیں آئیں گی۔''

خراب حافظے کے علاج کے لیے:۔خراب حافظے کا علاج ان الفاظ میں کیا جا سکتا ہے:

''آج کے دن سے میرا حافظہ ہر شعبے میں ترقی کرے گا۔ اخذ کردہ اثرات زیادہ واضح اور معین ہوں گے۔ میں ان کو خود بخود بھلانے کوشش محفوظ رکھوں گا اور جب میں ان کو یاد کرنا چاہوں گا تو یہ فوراً صحیح صورت میں میرے ذہن میں آ جائیں گے۔ یہ ترقی تیزی کے ساتھ مکمل ہوگی اور بہت جلد میرا حافظہ پہلے کی نسبت بہتر ہوگا۔''

بدمزاجی کے علاج کے لیے:۔بدمزاجی کا علاج اس طرح ہو سکتا ہے:

''میں روزانہ زیادہ خوش مزاج ہوں گا۔ سکون اور زندہ دلی میرے ذہن کی عام کیفیت بن جائے گی۔ تھوڑے سے وقت میں زندگی کے تمام چھوٹے واقعات اسی جذبے سے قبول کیے جائیں گے۔ جو لوگ میرے قریب ہوں گے میں ان کے لیے مسرت و اعانت کا مرکز بن جاؤں گا اور ان کو بھی اپنی خوش مزاجی سے متاثر کروں گا۔ یہ خوش گوار انداز دائمی صورت اختیار کر لے گا اور کوئی چیز بھی مجھے اس سے دور نہ کر سکے گی۔''

دمہ کے علاج کے لیے:۔ دمہ کو دور کرنے کی خاص تلقینات اس طرح کی ہو سکتی ہیں:

''آج کے دن سے میرا تنفس تیزی کے ساتھ آسان ہو جائے گا۔ میرے علم اور میری کوشش کے بغیر میرا نظامِ اعضاء وہ سب کچھ کرے گا جو میرے پھیپھڑوں کی مکمل صحت کے لیے اور سانس کی صفائی کے لیے ضروری ہوگا۔ میں تکلیف کے بغیر ہر قسم کی مشقت برداشت کرنے کے قابل ہوں گا۔ میرا تنفس آزاد، گہرا اور خوش گوار ہوگا۔ خالص صحت بخش ہوا، جس کی مجھے ضرورت ہے میں سانس کے ذریعے اندر کھینچوں گا اور اس طرح میرے پورے نظام کو طاقت و توانائی حاصل ہوگی۔ اس کے علاوہ میں امن و سکون کے ساتھ سوؤں گا۔ مجھے زیادہ سے زیادہ تازگی اور آرام ملے گا۔ اس لیے میں جاگنے پر زندہ دل ہوں گا۔ دن کے کام کو امید و مسرت کی نگاہ سے دیکھوں گا۔ یہ عمل آج ہی شروع ہو گیا ہے اور مختصر مدت میں پوری طرح اور مکمل طور پر میری صحت بحال ہو جائے گی۔''

مندرج بالا تلقینات سے واضح ہو گیا ہوگا کہ ہر ایک تلقین میں درج ذیل تین امور پر خصوصی توجہ مرکوز کی جاتی ہے:

1۔ اصلاح کا فوری آغاز۔
2۔ تیز ترقی۔
3۔ مکمل اور مستقل صحت یابی۔

ایک نئے آدمی کی پہلی تلقینات کی حیثیت سے ان مثالوں کو ترتیب دیا گیا ہے۔ بعد کے مواقع پر ترکیب ''آج کے دن سے'' یا اس کی بدلی ہوئی صورت کو اس فقرے سے بدل دینا چاہیے کہ ''اصلاح پہلے ہی شروع ہو چکی ہے۔'' چنانچہ دمے کی صورت میں یوں کہا جا سکتا ہے: ''میرا تنفس پہلے ہی آسان ہو گیا ہے۔''

خاص تلقینات اگرچہ قدر و قیمت کے لحاظ سے عام تلقینات کے مددگار کی حیثیت رکھتی ہیں لیکن بعض اوقات بہت مفید ہوتی ہیں۔ عام تلقینات ہماری زندگی کی عمارت کی بنیادوں کی گہرائی تک نگہداشت کرتی ہیں۔ جہاں آنکھیں کچھ دیکھ نہیں سکتیں اور کان کچھ سن نہیں سکتے۔ خاص تلقینات سطح کے اوپر مفید ہیں۔ ان کے ذریعے ہم انفرادی مشکلات سے نبٹ سکتے ہیں۔ دونوں طریقے ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔ (7)

بعض تکالیف کا حملہ مثلاً دوروں کی صورت میں اچانک اور غیر متوقع ہوتا ہے اور بچاؤ کا موقع ملنے سے پہلے ہی مریض پر وار ہو جاتا ہے سب سے پہلے اس مقصد کے لیے تلقین کرنی چاہیے تاکہ آئندہ حملے کی خبر قبل از وقت مل جائے۔ اس کے لیے ہمیں اس قسم کے الفاظ

استعمال کرنے چاہئیں: ''آئندہ جب کوئی دورہ پڑنے والا ہوگا مجھے خاصی دیر پہلے معلوم ہوجائے گا۔ مجھے اس کی آمد سے پوری طرح خبردار کردیا جائے گا اور جب یہ خبر ملے گی تو مجھے خوف اور اندیشہ محسوس نہیں ہوگا۔ اس کو دور کرنے کے لیے مجھے اپنی طاقت پر پورا اعتماد ہوگا۔'' جیسے ہی خبر ملے گی۔۔۔۔اور یہ ضرور ملے گی۔۔۔مریض تنہائی اختیار کرلے اور اس کو روکنے کے لیے خاص تلقین کرے۔ پہلے اس کو سکون اور ضبطِ نفس کی تلقین کرنی چاہیے، پھر بار بار اس بات پر بلا کوشش زور دے کہ صحت کی معتدل حالت دوبارہ بحال ہو رہی ہے، ذہن پوری طرح قابو میں ہے اور کوئی چیز اس کے توازن میں خلل نہیں ڈال سکتی۔ ایسے تمام دورے جو اچانک، خلافِ توقع ہمیں اپنی گرفت میں لے لیتے ہیں ان کا اسی طریق سے علاج کرنا چاہیے۔

ایک مثبت تلقین منفی تلقین سے زیادہ قوت رکھتی ہے اس لیے یہ بہتر ہوگا کہ سبب اور نتیجہ دونوں پر بیک وقت حملہ کیا جائے، غصے کی جگہ یہ تلقین کیجئے کہ آپ ہمدردی، صبر اور خوش مزاجی محسوس کریں گے۔

اگر آپ کا ذہن پراگندہ اور منتشر ہے تو بیٹھ جایئے۔ آنکھیں بند کرلیجئے اور آہستگی وسکون کے ساتھ یہ ایک لفظ بڑبڑایئے: ''سکون'' اسے مہذبانہ انداز میں دہرایئے اور پوری لمبائی تک کھینچئے۔ ہر تکرار کے بعد وقفہ دیجئے۔ بتدریج آپ کا ذہن پرسکون اور مطمئن ہوجائے گا۔ آپ ہم آہنگی اور سکون کے احساس سے پر ہوجائیں گے۔ اخلاقی صفات کے حصول کے لیے یہ طریقہ بہت کارآمد ہے۔ کسی برے جذبے کو ایسے لفظ کے استعمال سے شکست دی جاسکتی ہے جو اس سے متضاد اچھے جذبہ پر مشتمل ہو۔ لفظ کی قوت کا دارومدار بڑی حد تک اس کے اخلاقی تلازم پر ہوتا ہے۔ خوشی، مضبوطی، محبت، پاکیزگی جیسے اعلیٰ جذبات کے ترجمان الفاظ بہت توانائی رکھتے ہیں۔ ان کے استعمال سے ہم، ان کے متضاد، منفی جذبات اور ان کی وجہ سے لاحق ہونے والی ذہنی کیفیات سے نجات پاسکتے ہیں۔

اگر آپ کسی سخت تکلیف میں مبتلا ہیں، مثلاً دانت یا سر کے درد میں، تو بیٹھ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کرلیں اور پرسکون انداز میں اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ آپ اس سے نجات حاصل کرنے والے ہیں۔ اب نرمی سے متاثرہ نظام پر تھپکی دیں اور اس کے ساتھ ہی ہر ممکن تیزی سے وہی الفاظ دہرایئے، اس طرح کہ آواز کا ایک مسلسل دھارا پیدا ہوجائے۔ الفاظ یہ ہیں: ''یہ دور ہو رہی ہے''۔۔۔دور ہو رہی ہے۔۔۔دور ہوچکی ہے۔'' ایک منٹ تک یہ سلسلہ جاری رکھیے اور جب ضروری ہو صرف سانس لینے کے لیے رکیے اور الفاظ ''دور ہوچکی ہے'' تمام عمل کے آخر میں کہے جائیں۔ وقت ختم ہونے پر تکلیف یا تو بالکل ختم ہوجائے گی یا بڑی حد تک کم ہوجائے گی۔ اگر تکلیف ختم ہوجائے تو یہ تلقین کیجئے کہ یہ واپس نہیں آئے گی۔ اگر اس میں صرف کمی ہوتی ہو تو یہ تلقین کیجئے کہ جلد ہی بالکل ختم ہوجائے گی۔ اب اس کام کی طرف رجوع کیجئے جس میں آپ تکلیف شروع ہونے سے پہلے مصروف تھے۔ دوسری دلچسپیوں میں اپنی توجہ لگایئے۔ اگر معقول مدت کے بعد مثلاً آدھ گھنٹے کے بعد بھی آپ کو تکلیف پریشان کرے تو خود کو الگ تھلگ کرکے ایک بار پھر تلقین کیجئے کہ آپ اس پر قابو پا رہے ہیں اور اسی طریق کار کو دہرایئے۔

جب آپ تلقین کی اس صورت کے استعمال میں ماہر ہوجائیں گے تو آپ عبارت کو ذہنی طور پر دہرا کر تکلیف کو دفع کرنے کے قابل ہوجائیں گے۔ لیکن بہرصورت الفاظ ہونٹوں اور زبان کی مدد سے ادا ہوں مبتدی کو ایک مدت تک باآواز علاج پر بھروسہ کرنا چاہیے۔ اس کو جلد چھوڑنے سے ناکامی کا خدشہ ہوگا۔

تلقین کی اثر انگیزی کا طریقہ کار: ۔اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو بے پناہ صلاحیتیں عطا فرمائی ہیں۔ ان صلاحیتوں میں سے ایک صلاحیت قوتِ شفا ہے۔ اہل مغرب اسے خیال کی طاقت یا لاشعور کی طاقت قرار دیتے ہیں۔ اپنے دہریہ، ملحدانہ اور کفریہ خیالات وعقائد کی وجہ سے وہ خالق ومالک کائنات کی قدرت وحکمت کا ذکر کیے بغیر فطرتی وقدرتی قوتوں اور ان سے کام لینے کے اصولوں اور قوانین کا ذکر کرتے ہیں اور اس کی تعلیم دیتے ہیں۔ مغربی تہذیب وتمدن اور مغربی فکر وعمل سے متاثرہ افراد غلامانہ سوچ کی وجہ سے اندھا دھند ان کی پیروی کر رہے ہیں۔ میکاولی کے نظریۂ وطنیت، میکڈوگل کے نظریۂ جبلت، ڈارون کے نظریۂ ارتقا، سگمنڈ فرائڈ کے نظریۂ جنس کی بدولت مغربی اقوام میں علاقائی وجغرافیائی تعصّبات، مادیت، دہریت، کفر والحاد، حیوانیت، مادیت، عریانیت، فحاشی، بے حیائی، لادینیت، خودغرضی، بے مروتی،

بے حسی، حیوانیت اور سیاسی وتجارتی لوٹ کھسوٹ کو فروغ ملا۔ ان کی سائنسی و مادی ترقی بجا ہے مگر وہ اخلاقی و روحانی لحاظ سے دیوالیہ ہو چکے ہیں۔ اہلِ اسلام ان کی اندھا دھند پیروی کر رہے ہیں۔ وہ اندھا دھند مغربی تہذیب وتمدن اور اہلِ مغرب کے ملحدانہ افکار ونظریات اور تصورات کو اپنا رہے ہیں۔ دینِ اسلام مادی، سائنسی و دنیوی ترقی کے علاوہ روحانی واخلاقی ترقی کی بھی تعلیم دیتا ہے۔ دینِ اسلام میں مادہ اور روح کی تقسیم نہیں ہے۔ دنیوی ترقی کے ساتھ آخروی فلاح کو اور مادی ترقی کے ساتھ روحانی واخلاقی ترقی واصلاح کے عمل کو بھی پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔ عصرِ حاضر میں نفسیات و مابعد النفسیات اور دیگر روحی علوم (یوگا، ہپناٹزم، ریکی، سائنٹالوجی وغیرہ) بھی ذہنی، نفسیاتی، جسمانی بہتری، اصلاح اور شفا کے لیے روحانی دنیا میں کارفرما اصول وقوانین کا ذکر تو کرتے ہیں، مگر حقیقت الحقائق، قادرِ مطلق ذاتِ باری تعالیٰ کے علم، حکمت اور قدرت کا ذکر نہیں کرتے۔

تمام روحی علوم محض خیال کی طاقت، تخیل کی قوت، لطیفہ نفس کی بیداری سے ظاہر ہونے والے عجائبات، لاشعور کی کارفرمائی اور کارآفرینی کا ذکر کرتے ہیں۔ وہ روح (روحِ مقید) اور روحِ مطلق (ذاتِ باری تعالیٰ) کا اور ان کے باہمی تعلق کا ذکر نہیں کرتے۔ دینِ اسلام مشاہداتی وتجرباتی (روحی، روحانی، سائنسی اور مادی) علوم کی قدر و قیمت اور ضرورت واہمیت تسلیم کرتا ہے مگر ساتھ ہی اس بات کی تعلیم بھی دیتا ہے کہ ہر انسان کو اور خصوصاً ہر مسلمان کو ان علوم سے استفادہ کرتے وقت اسلام کے بنیادی عقائد ومقصدِ حیات کو بھی پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔ ایسے علوم جو صرف مادی فلاح کا تصور پیش کریں اور انسان کو اس کے مالکِ حقیقی سے دور کر دیں ان کی تحصیل کا کیا فائدہ! روحی و سائنسی علوم میں اہلِ مغرب کا دلچسپ اور مدلل، تجرباتی ومشاہداتی اسلوب اور طرزِ بیان نہایت متاثر کن ہے۔ ہمارے علماء، حکماء اور صوفیہ عصرِ حاضر کے تقاضوں کے مطابق مذہبی اور روحانی علوم کی تعلیم وتربیت اور ترویج وتبلیغ کے لیے کوشاں نہیں ہیں جس وجہ سے اہلِ اسلام، دینِ اسلام اور اپنے مالک وخالقِ حقیقی سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ عصرِ حاضر کے تقاضوں کے مطابق علمِ فقہ، علمِ تصوف اور دیگر اسلامی علوم کی نشاۃِ ثانیہ اور تجدیدِ نو کی ضرورت ہے۔ زیرِ نظر کتاب اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے۔

گزشتہ اوراق میں خیال کی طاقت کا ذکر کیا گیا ہے۔ دینِ اسلام خیال کی طاقت تسلیم کرتا ہے۔ ہمارے دین میں خیال (فکر اور سوچ) کی تطہیر کے لیے، اخلاقِ حسنہ سے متصف ہونے اور اخلاقِ رذیلہ سے چھٹکارا پانے کے لیے مکمل ضابطۂ حیات پیش کیا گیا ہے۔ جب خیال تطہیر اور تقویت پا جاتا ہے تو اس سے انسان کا کائنات اور خالقِ کائنات سے رشتہ قائم ہو جاتا ہے۔ اس کی روحانی قوت میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ وہ ہر لحاظ سے متوازن اور کامل شخصیت بن جاتا ہے۔ وہ اپنے خیال کی روحانی طاقت سے دوسروں کو بھی شفا پانے میں اور انسانِ کامل بننے میں مدد دیتا ہے۔

مغربی حکما کے مطابق شفا کا عمل خیال کی قوت سے تکمیل پاتا ہے۔ مثلاً اگر کسی کے زخم سے خون بہہ رہا ہو اور اسے یقین کے ساتھ تلقین دی جائے کہ دو منٹ میں خون بند ہو جائے گا تو اس تلقین کے زیرِ اثر لاشعور چھوٹی شریانوں اور وریدوں کو حکم بھیج دیتا ہے کہ خون کا بہاؤ روک دیں۔ وہ فطری طور پر سکڑ جاتی ہیں جس طرح وہ خون روکنے والی دوا مثلاً اڈرینالین کے استعمال سے مصنوعی طور پر سکڑ جاتی ہیں اور خون بہنا بند ہو جاتا ہے۔

اسی طرح دماغ کی رسولی ختم کرنے کے لیے ہدایت (تلقین) دی جائے تو لاشعور اس خیال کو قبول کر کے آگے بڑھاتا ہے۔ دماغ رسولی کو پروان چڑھانے والی شریانوں کو سکڑنے کا حکم دیتا ہے۔ رسولی کی شریانیں سکڑ جاتی ہیں جس سے رسولی کی پرورش رک جاتی ہے اور وہ خشک ہو کر بدن میں معدوم ہو جاتی ہیں۔ (8)

مغربی حکماء کا خیال کی طاقت کی اثر انگیزی کے بارے میں نظریہ درست ہے۔ وہ خیال کی اثر انگیزی تو تسلیم کرتے ہیں مگر یہ تسلیم نہیں کرتے کہ خیال کی طاقت اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم اور حکم سے ہی اثر پذیر ہوتی ہے۔ جس قدر ذاتِ باری تعالیٰ سے عقیدت، محبت اور معرفت کا تعلق مضبوط ہوگا اسی قدر خیال کی اثر انگیزی میں بھی اضافہ ہوگا۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

اَلَمْ تَرَوْا اَنَّ اللّٰهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ وَاَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهٗ ظَاهِرَةً وَّبَاطِنَةً ط وَمِنَ النَّاسِ

مَنْ يُّجَادِلُ فِي اللّٰهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَّلَا هُدًى وَّلَا كِتٰبٍ مُّنِيْرٍ o

(لوگو!) کیا تم نے نہیں دیکھا کہ اللہ نے تمہارے لیے ان تمام چیزوں کو مسخر فرما دیا ہے جو آسمانوں میں ہیں اور جو زمین میں ہیں، اور اس نے اپنی ظاہری اور باطنی نعمتیں تم پر پوری کر دی ہیں۔ اور لوگوں میں کچھ ایسے (بھی) ہیں جو اللہ کے بارے میں جھگڑا کرتے ہیں بغیر علم کے اور بغیر ہدایت کے اور بغیر روشن کتاب (کی دلیل) کے o لقمان [31:20]

وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ جَمِيْعًا مِّنْهُ ط اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ o

اور اُس نے تمہارے لیے جو کچھ آسمانوں میں ہے اور جو کچھ زمین میں ہے، سب کو اپنی طرف سے (نظام کے تحت) مسخر کر دیا ہے، بے شک اس میں اُن لوگوں کے لیے نشانیاں ہیں جو غور و فکر کرتے ہیں o الجاثیہ [45:13]

''کن'' بھی ایک تلقین (Suggestion) ہے۔ اس دو حرفی صوت سے عالمین کو ظاہر اور باطن مہیا ہو گئے۔ انسانی فہم و فراست اور موجودہ علمی کشف کے باوجود ان جہانوں کی وسعت کا اندازہ کرنا ممکن نہیں۔ اگر کھربوں نوری سال زمان کے بحرِ عظیم کی ایک بوند تصور کیے جائیں۔ ایسے پدموں اور سنکھوں بوندوں کو ایک پل مانا جائے تو ایسے سنکھ ہا سنکھ پل بھی روشنی کو عالمین کے ایک سرے سے دوسرے تک لے جانے سے معذور ہیں۔

بے شک انسان اس سب پر قادر نہیں ہو سکتا جو خالقِ کائنات کے قبضہ قدرت میں ہے لیکن اپنی بساط بھر، اپنے آپے میں رہتے اور عبدیت کا حق ادا کرتے ہوئے وہ بھی بہت کچھ کر سکتا ہے۔ جن اشیاء کے اسماء اسے معلوم ہیں وہ اس کے اذن کی منتظر رہتی ہیں۔ اس ضمن میں حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

> بعض آسمانی کتابوں میں ارشاد باری تعالیٰ ہے: اے بنی آدم! میں اللہ جل شانہ ہوں جس چیز سے کہتا ہوں کن وہ ہو جاتی ہے۔ میری اطاعت کر تو جس چیز کو کہے گا ہو جا، وہ ہو جائے گی۔ (فتوح الغیب)

ان تصرفات کے حصول کے لیے ضروری ہے کہ انسان اپنے رب کے ساتھ ساتھ اپنے آپ پر بھی ایمان لے آئے۔ انسان جن طاقتوں کو اپنی ذات سے باہر یا اپنی رسائی سے پرے جانتا ہے دراصل وہ خود ہی ان کا مرکز و محور ہے۔ کمی صرف اتنی ہے کہ اسے اس کا احساس نہیں رہا۔ بقول خواجہ میر درد رحمۃ اللہ علیہ

پہنچا جو آپ کو تو میں پہنچا آپ تئیں ثابت ہوا میں آپ ہی اپنے سے دور تھا

خالق و مالکِ حقیقی اور ہمارے درمیان کوئی زمانی و مکانی فاصلے نہیں۔ یہ صرف فکری و نظری فاصلے ہیں۔ اگر انسان خیال کی حقیقت پالے تو یہ فاصلے ختم ہو جائیں۔ حضرت نوشہ گنج بخش قادری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

> ''خیال ہی ہر کام میں پیش رو ہے۔ دل کی زنجیر، خیال ہی ہے۔ یاد رکھ خدا کا وصل سوائے پاکیزگی خیال کے نہیں ہو سکتا۔ اے درویش سب مدعا خیال کی مشق میں ہے'' (شریف التواریخ)

شاہ سید محمد ذوقی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

> ''یہ دنیا کیا ہے؟ خیال ہی کا کرشمہ ہے........ انبیاء علیہم السلام کے معجزات بھی خیال کی مضبوطی سے ظہور میں آئے''۔
> (تربیت العشاق)

مولانا روم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

نیست وش باشد خیال اندر روان تو جہانی برخیالی بین، رواں

علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

ہفت کشور جس سے ہو تسخیر بے تیغ و تفنگ تو اگر سمجھے تو تیرے پاس وہ ساماں بھی ہے

دعا بھی ایک طرح کی خود تلقینی ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کے حضور عقیدت، محبت، عاجزی اور احترام سے درخواست پیش کرنے کا ذریعہ ہے۔ ہر اچھی دعا جلد یا بدیر ضرور پوری ہوتی ہے۔ دعا میں یقین شامل ہو تو فوراً قبول ہوتی ہے۔

رانا محمد نعیم عرف پپو سلسلہ سروری قادری میں مرید اور خلیفہ مجاز ہیں۔ وہ مستجاب الدعوات ہیں۔ کل (19 جنوری 2015ء بروز سوموار) انہوں نے بتایا کہ اپنے محلّہ میں ان کا کسی کے گھر جانا ہوا۔ ان کی بہو ناراض ہو کر میکے چلی گئی تھی۔ وہ گھر کی تمام چابیاں ایک دراز میں بند کر کے، دراز کی چابی بھی ساتھ لے گئی۔ رانا محمد نعیم بیان کرتے ہیں: میں نے اہل خانہ سے کہا کہ آپ کوئی ایک کام کہیں وہ ابھی پورا ہو جائے گا۔ انہوں نے مطالبہ کیا کہ یہ بند دراز بغیر چابی کے کھول دیں۔ میں نے اللہ تعالیٰ کے حضور عرض کیا، یا اللہ! میں نے اپنی اوقات سے بڑھ کر بات کی ہے۔ اپنے فضل وکرم سے تالا کھول دیں۔ اس کے بعد میں نے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر دروازہ کھینچا تو کھل گیا۔ بعد میں اگلے روز اہلِ خانہ کے تقاضا پر دوبارہ دعا کی تو دراز کا تالا پھر سے لگ گیا۔

اسی طرح ایک دو روز پہلے رانا محمد نعیم کی بیوی کا پرس گم ہو گیا۔ اس میں قریباً آٹھ ہزار روپے تھے۔ اس نے ہر جگہ پرس تلاش کیا مگر نہ ملا۔ رانا محمد نعیم نے اللہ تعالیٰ کے حضور درخواست کر کے اپنا دایاں ہاتھ بلند کیا تو اس میں پرس آ گیا۔ رانا محمد نعیم اہل یقین سے ہیں ان کے ساتھ اکثر اس طرح کے معاملات پیش آتے رہتے ہیں۔

چوہدری اقبال جاوید حال ہی میں محکمہ انکم ٹیکس سے ریٹائر ہوئے ہیں۔ وہ محلّہ نور پور میں اپنے آبائی گھر میں رہتے ہیں۔ ایک روز وہ میرے پاس آفس میں تشریف لائے۔ انہوں نے دورانِ گفتگو نیا گھر بنانے کی خواہش کا اظہار کیا۔ ساتھ ہی اس بات کا بھی اظہار کیا کہ فی الحال میرے پاس نیا گھر بنانے کے لیے وسائل نہیں ہیں۔ میں نے کہا اقبال صاحب اللہ تعالیٰ کی رحمت بہت وسیع ہے۔ آپ فارغ وقت کسی اچھی کالونی کو وزٹ کریں۔ کوئی گھر پسند کر لیں۔ اللہ تعالیٰ اپنے فضل وکرم سے آپ کو ویسا ہی یا اس سے بہتر گھر عطا فرما دیں گے۔ میری تلقین کا ان پر اثر ہوا۔ انہوں نے ایک گھر پسند کر لیا۔ ایک سال کے اندر ہی غیب سے اسباب پیدا ہوئے۔ ان کا ایک پلاٹ ان کی توقع سے زیادہ قیمت پر فروخت ہو گیا۔ ریٹائرمنٹ پر پنشن کی رقم بھی توقع سے زیادہ ملی۔ انہوں نے بفضل تعالیٰ گرین ٹاؤن فیصل آباد میں قریباً چھ (6) مرلہ کا دو منزلہ گھر باون لاکھ روپے میں خرید لیا۔

اگر انسان اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم اور رحمت پر بھروسہ کرے اور یقین سے دعا والتجا کرے تو وہ جو چاہے اسے مل جاتا ہے، جیسا چاہے ہو جاتا ہے۔ اسی بنا پر علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا تھا۔

یقین پیدا کر اے غافل کہ مغلوبِ گماں تو ہے　　خدائے لم یزل کا دستِ قدرت تُو، زباں تو ہے (9)

خود تلقینی اور بچہ:۔ خود تلقینی صحت اور تندرستی کے عمل کو بہتر بنانے کا ایک ذریعہ ہے۔ بچوں کو روزانہ باقاعدگی سے اسی طرح خود تلقینی کرنی چاہیے جس طرح ہم انہیں خوراک مہیا کرتے ہیں۔ خود تلقینی بچے کی پیدائش سے پہلے شروع کی جا سکتی ہے۔ دورانِ حمل جس طرح ماں کو مناسب متوازن غذا مہیا کرنا ضروری ہے اسی طرح اسے آرام دہ اور پرسکون ماحول مہیا کرنا بھی ضروری ہے۔ اس دوران اگر ماں ڈپریشن و ذہنی دباؤ کا شکار رہے تو بچے کی نشو ونما پر مضر اثرات پڑ سکتے ہیں۔ انتہائی صورتوں میں اس کا نتیجہ اسقاطِ حمل یا جسمانی طور پر بچے کی بدہیئتی یا دماغی کمزوری کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ دورانِ حمل زچہ زیادہ حساس اور جذباتی ہوتی ہے۔ اس حالت میں زچہ بچہ پر اچھی و بری تلقینات کا زیادہ اثر ہوتا ہے۔

1۔ اس دوران ماں کو چاہیے کہ کثرت سے ذکر الٰہی کرے۔ درود شریف پڑھے اور قرآن حکیم کی تلاوت کرے تاکہ بچہ ذکر الٰہی، درود شریف اور قرآن حکیم کی برکات کی بدولت خوبصورت وخوب سیرت، تندرست وتوانا، عقلمند، ذہین اور ہونہار ہو۔

2۔ ماں کو چاہیے کہ اپنے آپ کو تلقین کرے کہ اس کا نظام انہضام اس کے بچے کو تمام ضروری غذائی اجزاء فراہم کر رہا ہے۔ بچہ ذکر وفکر کی برکات کی بدولت خوبصورت، تندرست اور خوب سیرت ہوگا۔

3۔ بچہ نفسیاتی اور جسمانی طور پر ماں کے زیر اثر ہوتا ہے۔ محبت اعلیٰ درجے کی تلقینی طاقت رکھتی ہے۔ پیدائش کے بعد بھی بچے کو تلقین کرتے رہنا چاہیے۔ بچہ سو جائے تو اس کے پاس آہستہ آواز میں کلمہ طیبہ اور درود شریف پڑھیں۔ الحمد شریف، آیت الکرسی، چاروں قل، سورۃ یٰسین، سورۃ رحمٰن اور سورۃ الملک کی تلاوت کریں۔ بچہ بیمار ہو تو سرگوشی کے انداز میں اسے تلقین کریں۔

''اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے تم بہتر ہورہے ہو''

4۔ جب بچہ بولنا سیکھ لے تو وہ ماں یا باپ کے ساتھ مل کر ضرورت کے مطابق موزوں تلقین پر مبنی الفاظ دہرائے۔ مثلاً درد کی صورت میں کہے: ''اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے یہ دور ہورہی ہے، دور ہورہی ہے، دور ہوگئی ہے۔''
بخار کی صورت میں کہے: 'اللہ تعالیٰ کے فضل سے بخار اتر رہا ہے، اتر گیا ہے۔''

ہمارے گھروں میں مائیں اکثر اس طرح بچوں کو فوری سکون اور آرام حاصل کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ مثلاً بچہ گر جائے، زخمی ہوجائے یا اسے چوٹ لگ جائے تو اس کی ماں اسے کہتی ہے:

''کچھ نہیں ہوا۔ مجھے چومنے دو، یہ اچھا ہوجائے گا''

وہ اس کو چومتی ہے۔ بچے کو ماں کی بات پر یقین ہوتا ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں اس کی تکلیف دور ہوجاتی ہے اور وہ پھر سے کھیل کود میں مشغول ہوجاتا ہے۔

5۔ بچے کے سونے کا انتظار کریں۔ جب وہ سوجائے تو احتیاط سے اس کے کمرے میں داخل ہوں اور اس کے بستر سے قریباً ایک گز یا ایک میٹر دور ٹھہر جائیں۔ بڑبڑاہٹ کے انداز میں اکیس بار وہ باتیں دہرائیں جن کی آپ صحت، کام، نینداور طرزِ عمل کے سلسلہ میں بچے سے توقع رکھتے ہیں۔ اس کے بعد دبے پاؤں واپس آجائیں۔ یہ احتیاط رہے کہ بچہ جاگنے نہ پائے۔ اس تلقین سے زبردست نتائج مرتب ہوں گے۔

ایک دن میرا بیٹا احمد علی انجم میرے پاس آیا اور اس نے کہا' ابو مجھے طوطا لے کردیں۔ اس وقت اس کی عمر قریباً بارہ برس تھی۔ میں نے اسے کہا اللہ تعالیٰ سے مانگو وہ دے دیں گے۔ اس نے کہا کیا میں اللہ تعالیٰ سے مانگوں تو مجھے مل جائے گا۔ میں نے کہاں ''ہاں'' بالکل مل جائے گا۔ یہ سن کر وہ چلا گیا۔ کچھ دیر بعد وہ طوطا پکڑ لایا۔ میں نے پوچھا یہ طوطا کہاں سے ملا؟ اس نے کہا ''میں نے اللہ تعالیٰ سے مانگا۔ میں اپنے گھر کے ساتھ پلاٹ میں کھڑا تھا تو یہ طوطا میرے قدموں میں آگرا۔ یہ اڑ رہا تھا۔ ایک چیل نے اسے پنجا مارا تو یہ زخمی حالت میں نیچے گر پڑا میں نے اسے اٹھالیا۔''

میں نے دیکھا کہ طوطا واقعی زخمی تھا۔ اسے کہا کہ جاؤ اس کی مرہم پٹی کرواور اسے کچھ کھلاؤ پلاؤ۔

مراقبہ اور خود ترغیبی:۔ بیماری کی حالت میں خصوصاً خطرناک اور جان لیوا امراض کی صورت میں مریض خود کو منفی ترغیبات دیتا رہتا ہے۔ یعنی میری زندگی کے دن پورے ہوگئے ہیں۔ میرا دل کمزور ہورہا ہے۔ بس اب ہارٹ فیل ہونے والا ہے۔ مریض کا ذہن برابر ترغیبات دہراتا رہتا ہے۔ جس سے مرض کی شدت میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ منفی ترغیبات کے بداثرات دور کرنے کے لیے مریض کو مثبت ترغیبات دینا ضروری ہے۔ مراقبہ سے مریض میں ہر قسم کی ترغیب قبول کرنے کی تیز استعداد پیدا ہوجاتی ہے۔ ترغیب پذیری کی اس استعداد کو مریض کی جسمانی، نفسیاتی، ذہنی وروحانی تندرستی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مراقبہ میں جب محویت یا استغراق کی حالت طاری ہوجائے اس وقت یہ ترغیبات زیادہ موثر ہوجاتی ہیں۔

تنویم اور مراقبہ:۔ ایک ہپناٹسٹ ارتکازِ توجہ اور تنظیم تنفس کی مشقوں کے ذریعے مضبوط قوتِ ارادی اور دوسروں کو متاثر کرنے والی قوتِ نظر حاصل کرلیتا ہے۔ وہ جسے ہپناٹائز کرنا چاہے اس کی آنکھوں سے آنکھیں ملا کر اسے سونے کی ترغیب دیتا ہے۔ اگر معمول یہ ترغیب قبول کر لے تو اس پر نیند طاری ہوجاتی ہے۔ اسے تنویمی حالت کہتے ہیں۔ تنویم کے دوران معمول پر جو کیفیات گزرتی ہیں، وہ بیدار ہونے کے بعد انہیں بھول جاتا ہے۔ اس کے برعکس مراقبے کے دوران جب استغراق کی کیفیت طاری ہوتو ہپناٹزم کے زیراثر طاری ہونے والی تنویمی حالت کے برعکس مراقبہ کرنے والے کو وہ مختلف ذہنی وروحانی حالتیں اور کیفیات یاد رہتی ہیں جن سے وہ دورانِ مراقبہ گزرتا ہے۔ کوئی بھی علم ہو اس میں مہارت کے حصول کے لیے مشق درکار ہوتی ہے۔ ایک ہپناٹسٹ جس قدر زیادہ مشق کرتا ہے اسی قدر اسے زیادہ مہارت حاصل ہوتی ہے۔ ہپناٹزم میں اپنے معمول پر مکمل کنٹرول حاصل کرنے کے لیے بہت زیادہ محنت، کوشش اور مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس

کے برعکس صوفیہ عظام کے مروجہ طریقوں سے مراقبہ کرنے سے حاصل ہونے والی قوتِ نظر سے معمول کے کردار، اخلاق اور رویے میں نہایت آسانی سے تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور اس کے ذہنی، نفسیاتی، اخلاقی و روحانی مسائل بھی حل کیے جاسکتے ہیں۔ مردِ مومن کی قوتِ نگاہ کی تاثیر کے اظہار کے لیے علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ نے کیا خوب ارشاد فرمایا ہے ؎

نگاہِ مردِمومن سے بدل جاتی ہیں تقدیریں!　　کوئی اندازہ کرسکتا ہے اس کے زورِ بازو کا؟ (10)

مراقبہ اور تلازمۂ خیال:۔ مراقبہ سے مراد ہے کسی ایک تصور کو بنیادی نکتہ بنا کر باہم مشابہ یکساں اور ایک جیسے تصورات کا تانا بانا بننا۔ یہ عمل قانون تلازمۂ خیال کے تحت ظہور پذیر ہوتا ہے۔ تلازمۂ خیال کا قانون یہ ہے کہ ذہن سے ہر لحہ شعور کی رو بہتی رہتی ہے۔ اس رو میں خیال کی جتنی لہریں ہوتی ہیں وہ ایک دوسرے سے مربوط، مشابہ، ہم جنس اور مربوط ہوتی ہیں۔

دنیا کا کوئی بڑا آدمی، مذہبی رہنما، روحانی مصلح، سیاسی کارکن، فاتح، فلسفی، شاعر، ادیب، سائنسدان، محقق اور فنکار اپنے موضوع میں استغراق اور اپنے تصور میں مراقبے کے بغیر، کسی قسم کی بڑائی حاصل نہ کرسکا۔ دراصل جب تک انسان اپنے دلچسپی کے موضوع میں ڈوب نہ جائے، بڑا آدمی نہیں بن سکتا۔

سالک راہِ حق کے لیے ذات باری تعالیٰ کے سوا کوئی بھی مقصود و مطلوب نہیں ہوتا اور اس کے لیے مراقبہ اسمِ ذات اور اسمِ نبی کریم ﷺ سے بڑھ کر کوئی مراقبہ نہیں۔ اس مراقبہ میں بھی تلازمۂ خیال کے قانون کے مطابق اصل تصور اور اس سے متعلقہ خیالات پر توجہ مرکوز رکھی جاتی ہے۔ ارشادِ نبوی ﷺ ہے کہ:

لَاصَلٰوۃَ اِلَّا بِحُضُوْرِ قَلْب　حضورِ قلب کے بغیر نماز نہیں ہوتی۔

نماز اس طرح ادا کرو گویا تم خدا کو دیکھ رہے ہو۔ اگر یہ تصور نہ کرسکو تو یہ تصور کرو کہ خدا تمہیں دیکھ رہا ہے۔

مراقبہ اسمِ ذات میں حضورِ قلبی، تصور ذاتِ باری تعالیٰ کے اصولوں اور تلازمۂ خیال کے قانون کو مدنظر رکھا جاتا ہے۔ حضورِ قلب کے ساتھ اسمِ ذات کا تصور کیا جاتا ہے۔ اس دوران اللہ تعالیٰ کی ذات وصفات کے بارے میں آیاتِ قرآنی (سورۂ اخلاص، آیت نور، سورۂ حشر کی آیات، 21 تا 24) اور مظاہرِ فطرت کے حوالے سے غور وفکر اور تدبر کیا جاتا ہے۔ اس دوران بنیادی تصور (اسمِ ذات) کی طرف توجہ رکھی جاتی ہے اور اس سے متعلقہ خیالات وتصورات کا تلازمہ قائم رکھا جاتا ہے۔ اس تصور، تفکر اور تدبر کے دوران اچانک مراقبہ، مکاشفہ میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ انسانی ذہن مختلف عبوری اور ضمنی حقیقتوں سے گزرتا ہوا حقیقت الحقائق تک رسائی پالیتا ہے۔ وصل اور فنا وبقا کے مراحل طے ہوجاتے ہیں ؎

من خرامم در نہایت الوصال　　من ز تن عریاں شدم او از خیال (رومی)

(عالم استغراق میں) میں جسم سے آزاد ہوگیا ہوں اور اس حقیقت الحقائق نے لباسِ خیال اتار دیا ہے۔ اب ہم دونوں وصل وقرب کی انتہائی بلندیوں پر خراماں ہیں۔

مراقبہ اور مشابہتِ تصور:۔ مشابہتِ تصور سے مراد خیالات وتصورات میں بنیادی تصور سے پائی جانے والی مشابہت ہے۔ مراقبہ میں مشابہتِ تصور کے حامل خیالات، افکار اور تصورات کو قبول اور دیگر خیالات، افکار اور تصورات کو رد کیا جاتا ہے۔

مراقبہ ہو یا محاسبہ، دورانِ مشق ذہن بار بار ادھر ادھر بھٹکتا رہے گا۔ اس دوران آپ کی کوشش یہی ہونی چاہیے کہ توجہ اصل تصور کی طرف مبذول رہے۔ اگر کوئی دوسرا خیال آئے تو اسے آنے اور گزر جانے دیجئے۔ اس سے الجھیے مت۔ پھر سے ساری توجہ اصل تصور کی طرف لگادیں۔ یہ عمل بار بار کرنا پڑے گا۔ اگرچہ یہ بہت تکلیف دہ کام ہے مگر ذہن کو منظم سوچ وبچار کی عادت ڈالنے کے لیے یہ کوشش ضروری ہے۔ اس کوشش میں تلازمۂ خیال کے قانون کے تحت بنیادی تصور کی مناسبت، رعایت اور التزام سے خود بخود ذہن میں مشابہتِ تصور کے اصول کے تحت خیالات، استعارات، علامات، تشبیہات اور تاثرات کا سلسلہ شروع ہوجائے گا۔ اس منظم سوچ بچار کے دوران یکایک قلب کا دریچہ کھل جائے گا اور جمالِ یار نصیب ہوجائے گا۔

خیال بہت بڑی قوت ہے۔اس کی لامحدود وسعتوں کا اندازہ لگانا ممکن نہیں۔جس طرح تھپڑ کے مقابلے میں مکا، یعنی ہاتھ کی پانچوں بندھی ہوئی انگلیوں کی ضرب کاری اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح پراگندہ خیالی کے بجائے خیالات کو سمیٹ کر جو تصور قائم کیا جاتا ہے وہ انقلاب انگیز ہوتا ہے۔مولانا جلال الدین رومی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں۔

نیست وش باشد اندر روان　تو جہانی بر خیالی بین، روان

بر خیالی صلحشان و جنگشان　و ز خیالی فخر شان و ننگشان

آن خیالاتی کہ دام اولیاست　عکس مہ رُویان بستان خداست

ترجمہ:۔اگرچہ جہاں میں خیال نظر نہیں آتا۔تو ساری دنیا کو خیال کے بل پر رواں دواں دیکھے گا۔لوگوں کی صلح اور جنگ کسی نہ کسی خیال پر موقوف ہے۔خیال ہی سے ان کو فخر اور ندامت ہوتی ہے۔وہ قوتِ خیال جس سے اولیاءاللہ کا لگاؤ ہوتا ہے، وہ اللہ تعالیٰ کے باغ کے مہ جبینوں (انبیاء) کا عکس ہے۔

روحانیت وروحیت:۔مخفی علوم (آکلٹ سائنسز) کے ماہرین کے مطابق انسانی وجود سہ منزلہ واقع ہوا ہے۔مادی جسم، نوری جسم، (اثیری وجود، آسٹرل ہاؤس، Astral Body) اور روح۔علم نفسیات میں انسانی ذہن کی کارکردگی اور ذہنی اعمال کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔علمِ نفسیات کے مطابق انسانی ادراک کا واحد ذریعہ اس کے حسی اور حرکی اعصاب (Sensory and Motor Nerves) ہیں۔علم مابعد النفسیات (Parasychology) کے مطابق انسان کے اندر محض ایسی خارق العادات (سپر نارمل) صلاحیتیں موجود ہیں کہ اگر ان کو استعمال کیا جائے تو ذہن؛ حواس خمسہ اور ان کے آلات و وسائل (حسی وحرکی اعصاب) کو استعمال کیے بغیر بعض یا اکثر حقیقتوں کو دریافت کرسکتا ہے۔ مابعد النفسیات میں ادراک ماورائے حواس (تیسری آنکھ، کنڈالنی شکتی، چھٹی حس) سے حاصل ہونے والے مشاہدات و تجربات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔باالفاظ دیگر یوں کہا جاسکتا ہے کہ مابعد النفسیات صرف روحی نقطہ نظر سے بحث کرتی ہے۔روحیت اس مخصوص نفسیاتی اور ذہنی کیفیت کو کہتے ہیں جو کبھی کبھی ذہن کو شعور کی عام سطح سے بلند کر کے اسے بعض ایسی پراسرار قوتوں یا چند ایسے قوانینِ فطرت سے دوچار کر دیتی ہے جس کی تشریح ہم فطرت کے معلوم قوانین اور عادت کے لگے بندھے ضابطوں کی روشنی میں نہیں کر سکتے۔مستقبل بینی، معجزہ نما پیش گوئیاں، ساحری، القا، وجدان، کشف اور شراق کی حالتیں، یہ سب روحیت کے مظاہر اور مابعد النفسیات کے دائرۂ تحقیق میں شامل ہیں۔تاریخی اور عملی طور پر ان واقعات (یا اس قسم کے بیانات) کی صحت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔دنیا کی ہر قوم اور ہر قبیلے میں راہب، کاہن، جوگی، فقیر، پجاری، شعبدہ گر، مستقبل بین، نجومی، غیب دان، رمّال اور عالمِ ارواح سے تعلق کا دعویٰ رکھنے والے مجذوبوں کے گروہ موجود رہے ہیں۔خرق عادات واقعات کی اتنی کثرت ہے اور اس قسم کے مظاہر اس درجہ تواتر وتسلسل کے ساتھ پیش آتے رہتے ہیں کہ ان کو محض جھوٹ یا اتفاق کہہ کر ان کا انکار نہیں کیا جاسکتا۔ان تمام واقعات کے پیچھے فطرت ہی کے اٹل قوانین کام کر رہے ہوتے ہیں۔ضرورت صرف ان قوانین کو سمجھنے کی ہے۔

سائنس، انجینئرنگ، فزکس وغیرہ انسان کی ذہنی طاقت کا ایک مادی مظہر ہی تو ہیں۔بے جان آلے نہیں بولتے، بجلی کی لہریں کلام نہیں کرتیں، ٹیلی فون اور ریڈیو کے بھیس میں انسانی ذہن اور اس کی حیرت انگیز قوت بولتی ہے۔مابعد النفسیات کا نقطہ نظر یہ ہے کہ انسانی شعور (اپنے تمام پہلوؤں یعنی تحت الشعور، لاشعور اور شعور برتر کے ساتھ) فقط ریڈیو، ٹیلی فون، موبائل، ٹیلی ویژن، کمپیوٹر اور انٹرنیٹ کا ہی موجد نہیں بلکہ وہ خود اپنی ماہیت میں ریڈیو، ٹیلی فون، موبائل، ٹیلی ویژن اور کمپیوٹر کی حیثیت رکھتا ہے۔ہم بجلی، بھاپ اور پٹرول کی مدد سے بے جان مادوں میں جو قوت پیدا کر سکتے ہیں وہ قوت ہمارے اندر بھی کارفرما ہے۔شعور کے اس مادی پہلو کے علاوہ اس کا ایک اور بھی پہلو ہے۔اس دوسرے پہلو کو نفس یا شعور انسانی کا روحی پہلو کہا جاسکتا ہے۔شعور کے اس پہلو سے اگر ذاتِ باری تعالیٰ سے رابطہ وتعلق اور معرفت و عرفان کے حصول کا کام لیا جائے یا کام لینے کی کوشش کی جائے تو اسے روحانی پہلو کہا جاسکتا ہے۔

سہ منزلہ انسانی وجود میں سے نوری جسم (Astral Body) کے مختلف پہلوؤں کا روحی علوم (مابعد النفسیات، ہپناٹزم، ریکی

وغیرہ) میں مطالعہ کیا جاتا ہے۔روح کا مطالعہ روحانی علم (اسلامی تصوف) کے تحت کیا جاتا ہے۔اس میں اسلامی عقائد کے مطابق انسان، کائنات اور مظاہرِ کائنات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔ذاتِ باری تعالیٰ سے عقیدت، محبت اور معرفت کا رشتہ قائم کیا جاتا ہے اور اس رابطہ، رشتہ اور تعلق کو مضبوط سے مضبوط تر بنانے کی کوشش کی جاتی ہے۔(11)

یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ روحانیین (یعنی جو لوگ روحانی قوت رکھتے ہیں) کے لیے ضروری نہیں کہ وہ کشف کونی پر قادر ہوں یا کوئی کرامت دکھا سکیں۔روحانیت کی اساس عقائدِ صالحہ و اعمالِ صالحہ پر استوار ہے۔

تیسری آنکھ:۔علومِ مخفی (آکلٹ سائنسز) اور مابعد النفسیات کے ماہرین کے مطابق دماغ کے قریباً وسط میں، دونوں آنکھوں کے درمیان، ابروؤں سے ذرا اوپر کے مقام پر ایک غدود (Gland) موجود ہے جسے غدۂ صنوبری یا پی نیئل گلینڈ (Pineal Gland) کہتے ہیں۔روحی علوم کے بعض ماہرین کے مطابق یہ غالباً انسان کی تیسری آنکھ تھی جو عضویاتی اور جسمانی ارتقاء کی طویل منزلوں میں اپنی حیاتیاتی افادیت پوری کر کے سکڑ گئی۔روحی علوم میں ارتکازِ توجہ اور تنظیم تنفس کی مختلف مشقوں کے ذریعے اس تیسری آنکھ کو جگایا جاتا ہے۔یوگا میں ریڑھ کی ہڈی کا آخری سرا روحانی قوت کا مرکز ہے۔اسے کنڈالنی شکتی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔اہلِ عرفان کے مطابق لطیفہ نفس کا مقام ناف ہے۔روحی علوم میں بیان کردہ تمام مافوق الفطرت مظاہر کا تعلق لطیفہ نفس کی بیداری سے ہے۔لطیفہ نفس کے عین پیچھے ریڑھ کی ہڈی کے آخری حصہ میں 'کنڈالنی شکتی' کا مقام ہے۔اسی طرح دونوں ابروؤں سے ذرا اوپر پیشانی کے درمیان لطیفہ خفی کا مقام ہے اور دماغ کے وسط میں لطیف اخفیٰ کا مقام ہے۔روحی علوم کے ماہرین لطیفہ نفس، لطیفہ خفی اور لطیفہ اخفیٰ کے مذکورہ بالا تینوں میں سے ایک یا دو لطائف کے اردگرد مقامات پر توجہ سے روحی صلاحیتیں بیدار کرتے ہیں جبکہ اہلِ روحانیت کے نزدیک انسانی جسم میں روحانی قوت کے دو یا تین نہیں بلکہ کل چھ یا سات مقامات ہیں جنہیں لطائف کہتے ہیں۔ان کے نام یہ ہیں:

1۔لطیفۂ نفس	2۔لطیفۂ قلب	3۔لطیفۂ روح	4۔لطیفۂ سر
5۔لطیفۂ خفی	6۔لطیفۂ اخفیٰ	7۔لطیفۂ انا	

ذکر وفکر اور ان لطائف پر توجہ سے وہ تمام روحانی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں جو کہ مشاہدہ حق اور حصولِ معرفت کے لیے ضروری ہیں۔

تحلیلِ نفسی وخودنویسی:۔تحلیلِ نفسی سے مراد اپنے نفس (ذہن) کی کیفیتوں کو ٹٹولنا اور ان شکایتوں کو دریافت کرنا ہے، جو انسانی سوچ میں پڑ گئی ہوں۔(12)

خودنویسی از خود تحلیلِ نفسی کا ایک طریقہ ہے۔خودنویسی کا طریقہ یہ ہے کہ پنسل کاغذ لے کر بیٹھ جائیں۔ذہن پر زور دیئے بغیر، سوچے بغیر، جو اچھا برا خیال ذہن میں آئے لکھتے جائیں۔اندھادھند قلم چلاتے جائیں۔جو کچھ خود بخود لکھا جائے وہی درست ہے۔روزانہ چند منٹ مشق سے خاطر خواہ فوائد ہوتے ہیں۔ڈپریشن دور ہوتا ہے۔ذہنی وقلبی سکون واطمینان حاصل ہو جاتا ہے۔خودنویسی کے بعد پرسکون ماحول میں نہایت دیانتداری اور منصفانہ انداز سے اپنی لکھی ہوئی باتوں کا تحقیقی وتنقیدی جائزہ لیں۔اس طرح غور وفکر سے آپ کو اپنا طرزِ فکر سمجھنے، اسے بہتر بنانے، سوچ کی گتھیاں سلجھانے، اپنی خوبیوں وخامیوں سے آگاہ ہونے، اپنا محاسبہ اور اصلاح کرنے اور اپنے فکر وعمل کی تنظیم واصلاح کرنے کا موقع ملے گا۔

تحلیلِ نفسی کا طریقہ یہ ہے کہ مریض یا مریضہ آرام دہ ماحول میں، پرسکون ہو کر بیٹھ جائے یا آرام سے بستر پر لیٹ جائے۔اسے ہدایت کی جائے کہ وہ استغراق کی کیفیت طاری کر کے ذہن میں جتنے خیالات یکے بعد دیگرے آرہے ہیں انہیں بغیر کسی جھجک کے بے تکان بیان کرتا جائے۔معالج یہ سب باتیں سن کر مریض/مریضہ کی ذہنی کیفیت کے مطابق موزوں ترغیبات دے کر اس کا علاج کرے۔ماہرینِ نفسیات اور روحی علوم کے ماہرین کے برعکس کامل نگاہ درویش، ذرا سی توجہ سے ذہنی، نفسیاتی واعصابی مریضوں کی کیفیات واحوال سے باخبر ہو کر ان کی اصلاح کر دیتے ہیں۔لوگوں کے ساتھ ان کے ہمدردانہ، مشفقانہ، بے تکلفانہ رویے کی وجہ سے، لوگ اچھی بری دل کی تمام باتیں انہیں کہہ دیتے ہیں۔وہ مکمل راز داری رکھتے ہوئے، انہیں موزوں مشورے دے دیتے ہیں، کوئی عمل یا وظیفہ بتا دیتے ہیں۔دعا،

تدبیر اور توجہ سے ان کے مسائل حل کر دیتے ہیں۔

ارتکازِ توجہ اور رابطۂ شعورِ مطلق:۔ کسی نقطہ (Point) کی طرف شعور کے مسلسل بہاؤ کو توجہ کہتے ہیں۔مثلاً اگر ہم اسم ذات کی طرف پلکیں جھپکے بغیر دیکھتے رہیں یا آنکھیں بند کر کے اسمِ ذات کے تصور کی طرف دھیان رکھیں تو اسمِ ذات، مرکزِ توجہ اور نکتۂ توجہ ہے اور خیال ایک نکتہ پر مرکوز رکھنے کے اس عمل کو 'توجہ' کہتے ہیں۔توجہ کی دو اشکال ہیں یا اقسام ہیں: مرکزی توجہ اور ضمنی توجہ، مرکزی توجہ وہ ہے جس پر ذہن (شعور) پوری طرح مرتکز یعنی جما ہوا ہو اور ضمنی توجہ وہ ہے جو شعور کے حاشیہ پر موجود ہو۔اسمِ ذات پر توجہ کی صورت میں بھر پور توجہ اسمِ ذات کی طرف ہوتی ہے۔اسے مرکزی توجہ کہتے ہیں۔اس توجہ کے دوران اسمِ ذات کے تصور کے ساتھ خانہ کعبہ، روضۂ رسول صلی اللہ علیہ وسلم، کلمہ طیبہ یا کسی آیت پر مشتمل عبارت یا ان میں سے کسی ایک کا تصور ضمنی توجہ میں شامل ہو سکتے ہیں۔کسی شے یا نقطے کی طرف توجہ مبذول کرنے کے اسباب خارجی بھی ہوتے ہیں اور داخلی بھی۔مثلاً کسی کاغذ پر لکھے ہوئے اسمِ ذات اور اسمِ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم توجہ کے خارجی اسباب ہیں۔انہیں اسمائے مبارکہ کے تصورات توجہ کے داخلی اسباب ہیں۔حقیقت پسندانہ زندگی بسر کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہماری توجہ ٹھوس حقائق کے ساتھ ساتھ روحانی حقائق (حقیقت الحقائق یعنی ذاتِ باری تعالیٰ، انبیاء ورسل، حیات بعد الموت یعنی عالمِ برزخ کی زندگی، عالمِ ارواح، فرشتوں، آخرت، جنت وجہنم، یومِ محشر، پل صراط) پر رہے۔روحانی حقائق کا اگر چہ عالمِ غیب سے تعلق ہے مگر عقائدِ صالحہ، اعمالِ صالحہ اور منظم توجہ کی بدولت ہم ان کا ادراک حاصل کر سکتے ہیں۔تمام ذہنی وروحانی صلاحیتوں کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنے سے عملی شعور کی روسست پڑ جاتی ہے۔استغراق یعنی ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے اور انسان میں ادراک ماورائے حواس (Extra Sensory Perception) کام کرنے لگتا ہے۔ادراک ماورائے حواس کو روحانی یا ماورائی شعور یا لازمانی ولامکانی شعور کے نام سے بھی موسوم کیا جاسکتا ہے۔جس طرح ایک بڑے عدسے کو دھوپ میں کسی چیز سے اتنے فاصلے پر رکھیں کہ اس عدسے کے پورے محیط کی شعاعیں سمٹ کر ایک نقطہ پر مرکوز ہوجائیں تو آگ لگ جائے گی اور شعلہ بھڑک اٹھے گا۔اس طرح دماغ یا روح کی تمام قوتوں کو جب ایک خیال کی طرف مرکوز کر دیا جاتا ہے تو روحانی شعور اور روحانی قوتیں فعال اور سرگرم ہوجاتی ہیں۔اس منزل پر پہنچ کر آدمی کسی شے پر اپنی توجہ مرکوز کردے تو اس کے سارے حقائق بے پردہ ہو کر سامنے آجاتے ہیں۔اگر وہ مادی اشیاء پر توجہ مرکوز کرے تو ان کے دقائق واسرار بے نقاب ہوجائیں گے۔اگر وہ اپنے نفس پر غور کرے گا تو دماغ، عقل اور ذات سے متعلق دقائق وحقائق واضح ہوجائیں گے۔اگر ذات وصفاتِ حقیقتِ مطلقہ پر توجہ کرے گا اور اپنی دماغی وروحانی قوتوں کو اس کے عرفان پر مرکوز کردے گا تو اسے اپنے ظرف کے مطابق ذاتِ باری تعالیٰ کے فضل وکرم سے عرفان حاصل ہوجائے گا۔

کردار سازی اور خلوت نشینی:۔ حضرت ابراہیمؑ کی خلوتیں' حضرت موسیٰؑ کی چالیس روزہ عبادتیں اور حضرت عیسیٰؑ کی خلوت نشینی کے بعد محسنِ انسانیت صلی اللہ علیہ وسلم کے اعلانِ نبوت سے پہلے اور بعد کی خلوتیں اس بات کی روشن دلیل ہیں کہ دنیا کے عظیم ترین انسانوں نے خلوت کو اپنا شعار بنا کر اپنے افکار وخیال کی تطہیر وترفیع کا فریضہ سرانجام دیا ہے جو سوسائٹی میں رہ کر مشکل بلکہ ناممکن تھا۔البتہ یکسوئی اور ارتکاز خیال کی جب عادت پڑ گئی تو ہنگامے میں بھی اس یکسوئی میں حارج ومزاحم نہ ہوسکے اور دماغی اور روحانی قوتوں پر اس قدر تصرف ہوگیا کہ جب بھی چاہا ان قوتوں کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیا۔

ارتکازِ توجہ کے لیے کچھ عرصہ خلوت نشینی بھی اختیار کرنا پڑتی ہے۔اسلامی نقطہ نظر سے عزلت نشینی یا گوشہ نشینی کے بارے میں شیخ الشیوخ شہاب الدین سہروردی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

> ''تنہائی میں خیالات کی یکسوئی کے سبب باطن صاف ہوجاتا ہے۔اگر باطن کی صفائی مذہبی رہنمائی اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سچی پیروی کا نتیجہ ہے تو اس سے روشن ضمیری، دنیا سے بے تعلقی، ذکر الٰہی کی حلاوت اور مخلصانہ عبادت کا ظہور ہوگا۔اور اگر مذہبی ہدایت اور رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا اتباع مقصود نہیں تو محض نفس کی صفائی ہوگی۔صفائی نفس کے ذریعہ علوم ریاضیہ حاصل کئے جاسکتے ہیں جس سے فلسفیوں کو دلچسپی ہے۔''

اس عبارت سے ظاہر ہوتا ہے کہ صوفیائے کبار کو اس کا احساس تھا کہ خلوت نشینی کو مسلمانوں کے علاوہ دیگر مذاہب کے لوگوں اور فلسفیوں نے بھی اپنا شعار بنایا ہے کیونکہ یہ ہر صورت میں سودمند ہے۔اور ہر حالت میں اس کا نتیجہ تصفیۂ نفس کی صورت میں نکلتا ہے۔اس

ضمن میں مغربی مفکرین کی آراء ملاحظہ فرمائیں:

1۔ میں نے کسی کو اتنا رفیق ومونس نہ پایا جتنا خلوت کو۔ (تھوریو)
2۔ خلوت فکر وخیال کے لیے اتنی ہی فائدہ مند ہے جتنی معاشرے سے وابستگی کردار کے لیے مفید ہے۔ (جیمز رسل)
3۔ خلوت نشینی سے آدمی اپنے لیے زیادہ سخت گیر اور دوسروں کے لیے ملائم طبع ہو جاتا ہے۔ غرض دونوں صورتوں میں کردار کی اصلاح ہوتی ہے۔ (نٹشے)
4۔ سب سے زیادہ خوشگوار زندگی وہ ہے جو خلوت میں مصروفیت کے ساتھ گزرے۔ (والٹر)
5۔ خلوت عزم کی دائی ہے اور عزم فطانت کا جزوِ اعظم ہے۔ عمر کے جس حصے میں بھی خلوت حاصل کی جائے وہ انسان کو بلندیوں پر لے جاتی ہے۔ (ڈزرائلی)
6۔ دماغ جتنا توانا اور جدت پسند ہوگا اتنا ہی وہ خلوت کے مسلک کی طرف مائل ہوگا۔ (ہکسلے)
7۔ خلوت دانش وری کی دایہ ہے۔ (لارنس)
8۔ انسان کی ناپختہ صلاحیتیں خلوت میں پختگی حاصل کرتی ہیں۔ (گوئٹے)
9۔ محفل آرائی سے دانش وادراک میں اضافہ ہوتا ہے لیکن خلوت کے مکتب سے صرف نابغۂ عصر (جی نیئس) ہی نکلتے ہیں۔ (گبن)
10۔ میرا ایمان ہے کہ خلوت میں انسان کو حال وقال میں زیادہ صالح عزم حاصل ہوتا ہے۔ بمقابلہ اس تمام علم ودانش کے جو کتابوں سے حاصل ہو۔ (ایمرسن)
11۔ جاؤ اپنی روح کی پرورش کرو۔ ہم جنسوں سے دوری اختیار کرو اور اپنی عادتوں کو خلوت کے سانچے میں ڈھال لو۔ اس وقت تمہارے قوائے باطنی، کلی طور پر اپنے جلال وجمال کا مظاہرہ کریں گے۔ (ایمرسن)
12۔ خلوت میں ایک گھنٹے کا تفکر قلب کوئی روز تک آشوبِ روزگار سے معرکہ آرائی کا حوصلہ بخش دیتا ہے۔ (جیمز پارسن)
13۔ خلوت سے خداوند قدوس کے دربار میں باریابی حاصل ہوتی ہے۔ (ڈبلیو، ایس، لینڈر)

اسلامی تصوف میں بھی تزکیۂ نفس اور تصفیۂ قلب کے لیے خلوت نشینی کو ضروری قرار دیا گیا ہے۔ مگر اس خلوت نشینی سے مراد رہبانیت اختیار کرنا نہیں ہے۔ صوفیہ کچھ عرصہ خلوت نشینی اختیار کرتے ہیں جب انہیں توجہ اور یکسوئی میں کمال حاصل ہو جائے تو رضائے الٰہی کے حصول کے لیے، مخلوقِ خدا کی خدمت کی خاطر مجلس اختیار کرتے ہیں۔ اس صورت میں بھی وہ 'خلوت در مجلس' کے اصول پر عمل پیرا رہتے ہیں۔

حضرت ذوالنون مصری رحمۃ اللہ علیہ اس باب میں فرماتے ہیں:

میں نے خلوت سے زیادہ اخلاص پیدا کرنے والی کوئی چیز نہیں دیکھی، لہٰذا جس نے خلوت کو اختیار کیا اس نے اخلاص کے ستون کو تھام لیا۔ اور صدق وحقیقت کے بڑے رکن کو حاصل کر لیا۔

حضرت ابوبکر سبائی رحمۃ اللہ علیہ کا ارشاد ہے:

خلوت نشینی کو لازم قرار دو۔ جماعت سے اپنا رشتہ ہٹا دو۔ ہر وقت چار دیواری میں رہو۔ یہاں تک کہ وقت آخر آ جائے۔

حضرت شیخ یحییٰ بن معاذ رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے:

خلوت نشینی صدیق لوگوں کا حقیقی مقصد ہے۔ کچھ تو ایسے ہوتے ہیں جن کا دل خلوت نشینی کی طرف مائل ہوتا ہے اور وہ اس عالم (یعنی گوشہ تنہائی) میں عجب لطف وسرور پاتے ہیں۔ یہ ثبوت ہے ان کی روحانیت کا!

حضرت شیخ ابوعمر رحمۃ اللہ علیہ کا تجربہ یہ ہے:

ایک عقلمند آدمی آخری باتوں کو آسانی سے نہیں سمجھ سکتا جب تک وہ خود اپنے ابتدائی حالات کی اصلاح نہ کرے۔ اور ایسی منزلیں نہ طے کر لے، جن سے پتہ چلے کہ وہ ترقی کر رہا ہے یا تنزلی کی طرف بڑھ رہا ہے۔ طالب روحانیت کے لیے ضروری ہے کہ وہ خلوت کے

مقامات تلاش کرے تا کہ دوسرے معاملات سدِّ راہ ہو کر اس کے مقاصد کو خراب نہ کریں۔

حضرت شیخ ابو حامد مغربی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

جس نے صحبت (جلوت) پر خلوت کو ترجیح دی اس کے لیے ضروری ہے کہ ذکر الٰہی کے علاوہ اس کے خیالات ہمیشہ کسی اور طرف مائل نہ ہوں اور حقیقتِ مطلق (خدا) کے علاوہ کوئی اور اس کا مطلوب و مقصود نہ ہو۔ وہ اسباب ظاہر سے کوئی تعلق نہ رکھے۔ اگر یہ مقصد نہیں (یعنی حقیقت کی تلاش) تو خلوت نشینی اس کے لیے فتنہ یا مصیبت بن جائے گی۔

کامیاب زندگی کا راز:۔ انسانی ذہن کو جسم پر واضح برتری حاصل ہے۔ آخروی زندگی کے مقابلہ میں دنیوی زندگی بہت مختصر ہے۔ دنیا آخرت کی کھیتی ہے۔ مگر افسوس کہ اکثر انسان مقصدِ حیات سے غافل ہیں۔ مادہ پرستانہ، دنیوی عیش و آرام اور تن پروری کے فلسفہ پر مبنی نظریۂ حیات اور طرزِ فکر کی وجہ سے عصرِ حاضر کے انسان نے اپنے حقیقی مقصدِ حیات کو نظر انداز کر رکھا ہے۔

آگاہ اپنی موت سے کوئی بشر نہیں　　سامان سو برس کا پل کی خبر نہیں

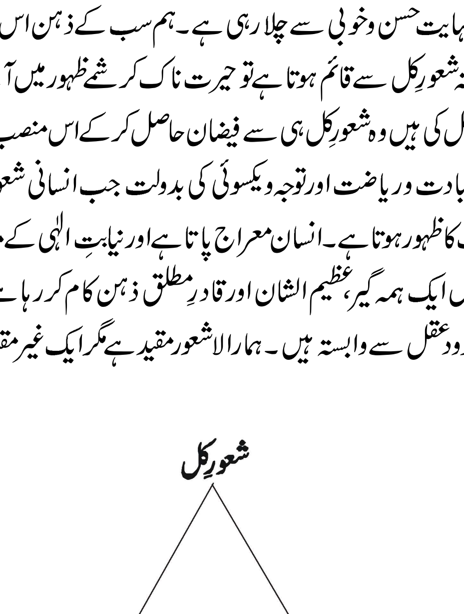
زندگی آمد برائے بندگی　　زندگی بے بندگی شرمندگی

متوازن ذہنی، جسمانی، نفسیاتی، اخلاقی اور روحانی نشو ونما کے لیے اور دینی، دنیوی، مادی و آخروی فلاح کے لیے ہمیں عقائدِ صالحہ اور ان کے تقاضوں کے مطابق زندگی بسر کرنی چاہیے۔

کامیاب زندگی بسر کرنے کے لیے صوفیہ نے من کی دنیا پر خصوصی توجہ دی۔ انہوں نے معرفتِ نفس کے لیے، معرفت ذاتِ باری تعالیٰ کے لیے، تسخیرِ کائنات کے لیے، تزکیہ نفس کیا، روحانی تطہیر اور تصفیۂ قلب سے روحانی شعور بیدار کیا۔ اس شعور سے کائناتی شعور اور شعورِ کل (شعور مطلق، ذہن مطلق) سے رابطہ قائم کیا اور اسے مضبوط سے مضبوط تر بنایا۔

شعورِ کل سے مراد وہ خبیر و بصیر قوت ہے جو پورے نظام کائنات (ذرے سے لے کر سورج، قطرے سے لے کر سمندر اور جمادات سے لے کر انسان تک) کو نہایت حسن وخوبی سے چلا رہی ہے۔ ہم سب کے ذہن اس ہمہ گیر شعورِ کل سے جڑے ہوئے ہیں۔ جب انفرادی ذہن کا براہ راست رشتہ شعورِ کل سے قائم ہوتا ہے تو حیرت ناک کرشمے ظہور میں آتے ہیں۔ جن لوگوں نے زندگی کے مختلف شعبوں میں غیر معمولی کامیابیاں حاصل کی ہیں وہ شعورِ کل ہی سے فیضان حاصل کر کے اس منصب پر فائز ہو سکے ہیں۔ شعورِ کل کا ہر انسان کے شعور اور لاشعور سے تعلق ہے۔ عبادت و ریاضت اور توجہ و یکسوئی کی بدولت جب انسانی شعور و لاشعور کا شعورِ کل سے وجدان، القا اور الہام کا رشتہ قائم ہو جاتا ہے تو معجزات کا ظہور ہوتا ہے۔ انسان معراج پاتا ہے اور نیابتِ الٰہی کے مقام پر فائز ہو جاتا ہے۔

ہمارے ذہن کے عقب میں ایک ہمہ گیر، عظیم الشان اور قادرِ مطلق ذہن کام کر رہا ہے۔ وہ ہر لمحہ ہماری مدد کے لیے تیار ہے۔ ہماری عقل محدود ہے مگر ہم ایک لامحدود عقل سے وابستہ ہیں۔ ہمارا لاشعور مقید ہے مگر ایک غیر مقید اور آزاد کائناتی شعور ہماری دستگیری کے لیے کمربستہ ہے۔



انسان کامل کی سطح تک پہنچنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے حقیقی مقصدِ حیات کو پیش نظر رکھیں۔ اس مقصدِ حیات کے مطابق

اپنے ذاتی مفادات اور معاشرہ وملک اور قوم کے مفادات سامنے رکھتے ہوئے اہداف مقرر کریں۔ ان اہداف (مقاصد) کی تکمیل کے لیے مدت کا تعین بھی کر لیں۔ تمام اہداف اور ان کی تکمیل کی مدت ایک فہرست کی شکل میں تحریر کر لیں اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے ان اصولوں پر عمل کریں۔

1۔ صبح، دوپہر اور رات کو تین مرتبہ باقاعدگی کے ساتھ اپنی فہرست مقاصد کو کامل یکسوئی اور مضبوط توجہ سے پڑھیں۔

2۔ ان تین اوقات کے علاوہ بھی جب آپ کو موقع ملے ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں اور اپنے ذہن میں اس فہرست کو غور اور انہماک کے ساتھ دہرائیں۔

3۔ سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے عالمِ تصور میں یہ دیکھیں کہ آپ کو اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے وہ چیزیں حاصل ہو چکی ہیں جن کی آپ کو خواہش تھی۔ مثلاً آپ ایک خوبصورت گھر بنانا چاہتے ہیں تو عالمِ تصور میں دیکھیں کہ آپ کو ذاتِ باری تعالیٰ نے وہ گھر عطا فرما دیا ہے۔ اور پھر اسی تصور کے ساتھ درج ذیل دعا پڑھتے ہوئے سو جائیں۔

حَسْبِیَ اللّٰہُ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ ط عَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ وَھُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ o

مجھے اللہ کافی ہے اس کے سوا کوئی معبود نہیں، میں اسی پر بھروسہ کیے ہوئے ہوں اور وہ عرشِ عظیم کا مالک ہے o

وَمَنْ یَّتَّقِ اللّٰہَ یَجْعَلْ لَّہٗ مَخْرَجًاo وَّ یَرْزُقْہُ مِنْ حَیْثُ لَا یَحْتَسِبُ ط وَمَنْ یَّتَوَکَّلْ عَلَی اللّٰہِ فَھُوَ حَسْبُہٗ ط اِنَّ اللّٰہَ بَالِغُ اَمْرِہٖ ط قَدْ جَعَلَ اللّٰہُ لِکُلِّ شَیْءٍ قَدْرًاo

اور جو اللہ سے ڈرتا ہے وہ اس کے لیے (دنیا وآخرت کے رنج وغم سے) نکلنے کی راہ پیدا فرما دیتا ہے o اور اسے ایسی جگہ سے رزق عطا فرماتا ہے جہاں سے اس کا گمان بھی نہیں ہوتا، اور جو شخص اللہ پر توکل کرتا ہے تو وہ (اللہ) اسے کافی ہے، بے شک اللہ اپنا کام پورا کر لینے والا ہے، بے شک اللہ نے ہر شے کے لیے اندازہ مقرر فرما رکھا ہے o

4۔ جب تک آپ کو اس عمل کے ذریعے اپنے مقاصد حاصل نہ ہو جائیں۔ ان تمام باتوں کو راز رکھیے۔ کسی سے ان کا ذکر نہ کیجئے۔

اس عمل کے دوران شعورِ کل (ذہنِ کل) پر بھروسہ رکھیں جو خالق ومالکِ کائنات ہے اور پوری کائنات کی سمجھ بوجھ کا منبع اور سرچشمہ ہے۔ یہ ذہنِ کل ہر مرحلۂ دشوار میں رہنمائی کر کے آپ کو منزلِ مقصود تک پہنچا دے گا۔ حصولِ مقاصد کے ذرائع غیب سے پیدا ہوں گے۔ آپ کی اکثر مرادیں تو اس قدر جلد بر آئیں گی کہ آپ خود حیران رہ جائیں گے۔

مولانا جامی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں۔

گر در دلِ تو گل گزرد و گل باشی　　وَر بلبلِ بے قرار بلبل باشی
تو جزوی و حق کل است گر روزے چند　　اندیشۂ کل پیشہ کئی کل باشی

یعنی اگر تیرے ذہن میں پھول کا تصور جما ہوا ہے تو تُو یقیناً پھول بن جائے گا۔ اگر بلبل بے قرار کا خیال جما ہوا ہے تو بلبل بے قرار ہو جائے گا۔ حق (خدا) کل ہے اور تُو اس کا جزو ہے۔ اگر چند روز تو کل کا تصور کرے گا تو خود بھی کل کی شکل اختیار کرے گا۔ مولانا جلال الدین رومی رحمۃ اللہ علیہ کا ارشاد ہے۔

تو چنیں خواہی خدا خواہد چنیں　　می دہد یزداں مراد متقیں

جو تو چاہتا ہے خدا بھی وہی چاہتا ہے اور خدا تعالیٰ متقی لوگوں کی مراد ضرور پوری کرتا ہے۔

علامہ اقبال رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں۔

1
خدائے لم یزل کا دستِ قدرت تُو، زباں تو ہے　　یقین پیدا کر اے غافل کہ مغلوبِ گماں تو ہے (13)
خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے　　خدا بندے سے خود پوچھے، بتا تیری رضا کیا ہے (14)

درحقیقت اصل شے ہے یقین! آپ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ آپ قدرت کے بحرِ بیکراں کا ایک قطرہ ہیں۔

نجانے کب سے میرا دل وجود قطرہ میں　دھڑک رہا ہے کسی بحرِ بیکراں کے لیے

اور اس قطرے کی جو خواہش ہے خود بحرِ بیکراں کی خواہش وآرزو بھی وہی ہے۔ آپ یقینِ کامل سے اپنے لیے جو کچھ چاہیں گے قدرت کی طرف سے وہی عطا ہو جائے گا۔(15)

غیبی قوت اور اس کے معجزات انسانی فہم ودماغ کے ادراک سے بالاتر ہیں۔ ہم نہ اس قوت کو دیکھ سکتے ہیں نہ اس کے سحر انگیز کرشموں کا احاطہ کر سکتے ہیں۔ لاشعور کے دروازے عالم غیب کی طرف وا ہیں اور شعور کے دریچے عالمِ ظاہر کی طرف! ہماری پوری توجہ حواسِ خمسہ کے عمل کے سبب عالم ظاہری کی طرف مبذول رہتی ہے جبکہ بقول مولانا روم رحمۃ اللہ علیہ

لب بند و چشم بند و گوش بند　گر نہ بینی نورِ حق برمن بخند

ہونٹ، آنکھیں اور کان بند کر۔ اگر نورِ حق نظر نہ آئے میرا مذاق اڑانا

روحانیت اور روحی علوم کے اغراض ومقاصد میں فرق:۔ اہلِ مغرب روحی علوم ذہنی ونفسیاتی اور جسمانی امراض سے چھٹکارا پانے کے لیے اور دنیوی آسائش وراحت اور مادی فوائد کے حصول کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔ روحی علوم میں خیال کی قوت کو، لاشعوری قوت کو اور قوتِ شفا کو موضوعِ فکر بنایا جاتا ہے۔ ذاتِ باری تعالیٰ اور اس کی قدرت وحکمت کا ذکر نہیں کیا جاتا ہے۔

اہلِ مشرق روحانیت کو دنیاوی مقاصد کے لیے بھی استعمال کرتے تھے اور کرتے ہیں لیکن روحانیت سے ان کا اصلی مقصد اللہ تعالیٰ کی معرفت اور رضا کا حصول اور خدمتِ خلق ہے۔ اس لحاظ سے ہمارا مقصد اعلیٰ اور روحانی ہے اور ان کا مقصد ادنیٰ اور مادی ہے۔

یورپ میں رائج ومقبول ہونے والے روحی علوم (ہپناٹزم، ریکی وغیرہ) روحانیت سے ہی اخذ کیے گئے ہیں۔ اس ضمن میں خواجہ حسن نظامی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں:

''....... جو چیزیں روحانیت کی ان کے ہاں رائج ہوئی ہیں، وہ سب ہمارے گھر کی یادگار ہیں، انہوں نے ہماری پرانی کتابوں کو پڑھ پڑھ کر اپنے نئے طریقوں اور نئے علم (سائنس) کے ذریعے ان کو بالکل نیا بنا کر پیش کیا ہے۔ گویا ہم ان لوگوں کی اصطلاح میں کہہ سکتے ہیں کہ شراب وہی ہماری پرانی شراب ہے۔ البتہ یورپ اور امریکہ نے ہماری پرانی شراب کو اپنی نئی بوتلوں میں بھر لیا ہے۔''(16)

ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم یورپ وامریکہ کے مروجہ روحانیت کے طریقوں کو غور سے دیکھیں۔ ان کی تحقیقات کی روشنی میں علمِ تصوف (روحانی سائنس) کی افادیت کا جائزہ لیں اور نوجوان، مغربی تہذیب سے متاثرہ افراد کو اہلِ مغرب کے ملحدانہ افکار سے بچانے کے لیے عصرِ حاضر کے مروجہ تجرباتی ومشاہداتی، سائنسی اسلوب اختیار کرتے ہوئے اصولِ تحقیق اور اصولِ تنقید کی پاسداری کرتے ہوئے مدلل انداز سے روحی علوم کی آڑ میں پھیلائے جانے والے ملحدانہ افکار کی خرابیوں کو واضح کریں اور اسلاف کے مروجہ علم تصوف کی حقانیت ثابت کریں۔

یکسوئی وتوجہ کی ضرورت واہمیت:۔ دنیا کے جتنے کام ہیں وہ حضوری قلب اور تصور وتخیل کی یکسوئی کے بغیر اچھی طرح سرانجام نہیں دیے جا سکتے۔ ارشادِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

لَا صَلٰوۃَ اِلَّا بِحُضُوْرِ الْقَلْبِ o دل کی حضوری کے بغیر نماز کامل نہیں ہوتی۔

نماز، ذکر وفکر، وظائف، عملیات اور دعاؤں میں اگر قلب پوری طرح حاضر نہ ہو اور تصور اچھی طرح یکسو نہ ہو تو ان کا کچھ بھی اثر نہیں ہوتا۔

ہر انسان کے اندر نیک وبد قوتیں پائی جاتی ہیں۔ ان قوتوں اور داخلی وخارجی محرکات کے اثر سے اچھے برے خیالات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اہلِ سعادت، عقائد واعمالِ صالحہ کی بدولت قوتِ خیر کو بڑھا کر نیک بن جاتے ہیں جبکہ بدفطرت لوگ بدقوتوں سے کام لے کر بد بن جاتے ہیں۔

ہر شخص کے دل میں اچھے برے خیالات کا آنا فطری بات ہے۔ جب صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے علم میں آیا کہ اللہ تعالیٰ کے ہاں خطرات (شکوک وشبہات پر مبنی خیالات، برے خیالات) کی گرفت بھی ہوگی تو سب صحابہ رضی اللہ عنہم گھبرا گئے اور انہوں نے نبی کریم رؤف

الرحیم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر عرض کیا کہ برے خیالات اور برے خطرات سے محفوظ رہنا ہمارے اختیار میں نہیں۔ ان پر ہماری گرفت نہ ہوئی تو ہم کہیں کے بھی نہ رہیں گے۔ تب یہ آیت مقدسہ نازل ہوئی:

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ٥ البقرہ [2:286]

اللہ کسی جان کو اس کی طاقت سے بڑھ کر تکلیف نہیں دیتا۔

اس آیت کے نازل ہونے سے یہ تو معلوم ہو گیا کہ شریعت میں برے خیالات پر گرفت نہیں ہو گی مگر اس سے پہلے جو آیت نازل ہوئی تھی، جس میں خطرات کی گرفت کا ذکر تھا اس سے یہ بات بھی ظاہر ہو گئی کہ باطنی حالت کے لیے خطرات کا ہجوم یقیناً ضرر رساں ہے اور حضوری قلب اور تصور کی یکسوئی سے ان خطرات سے نجات پانا ضروری ہے تا کہ باطنی اصلاح اور ترقی ممکن ہو۔

تکلیف اور پریشانی میں انسان کو فوراً تصور وخیال کی یکسوئی اور باطنی ذوق وشوق حاصل ہو جاتا ہے۔ انسان کی اس حالت کو قرآن مجید میں نہایت عمدگی سے بیان کیا گیا ہے۔ ارشادِ باری تعالیٰ ہے:

وَاِذَا مَسَّ الْاِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْۢبِهٖٓ اَوْ قَاعِدًا اَوْ قَآئِمًا ۚ فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهٗ مَرَّ كَاَنْ لَّمْ يَدْعُنَآ اِلٰى ضُرٍّ مَّسَّهٗ ؕ كَذٰلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِيْنَ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ ٥ یونس [10:12]

اور جب (ایسے) انسان کو کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو وہ ہمیں اپنے پہلو پر لیٹے یا بیٹھے یا کھڑے پکارتا ہے پھر جب ہم اس سے اس کی تکلیف دور کر دیتے ہیں تو وہ (ہمیں بھلا کر اس طرح) چل دیتا ہے گویا اس نے کسی تکلیف میں جو اسے پہنچی تھی ہمیں (کبھی) پکارا ہی نہیں تھا۔ اسی طرح حد سے بڑھنے والوں کے لیے ان کے (غلط) اَعمال آراستہ کر کے دکھائے گئے ہیں جو وہ کرتے رہے تھے٥

فَاِذَا مَسَّ الْاِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ۡ ثُمَّ اِذَا خَوَّلْنٰهُ نِعْمَةً مِّنَّا ۙ قَالَ اِنَّمَآ اُوْتِيْتُهٗ عَلٰى عِلْمٍ ؕ بَلْ هِىَ فِتْنَةٌ وَّلٰكِنَّ اَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُوْنَ ٥ الزمر [39:49]

پھر جب انسان کو کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو ہمیں پکارتا ہے پھر جب ہم اسے اپنی طرف سے کوئی نعمت بخش دیتے ہیں تو کہنے لگتا ہے کہ یہ نعمت تو مجھے (میرے) علم وتدبیر (کی بنا) پر ملی ہے، بلکہ یہ آزمائش ہے مگر ان میں سے اکثر لوگ نہیں جانتے٥

وَاِذَا مَسَّ الْاِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهٗ مُنِيْبًا اِلَيْهِ ثُمَّ اِذَا خَوَّلَهٗ نِعْمَةً مِّنْهُ نَسِيَ مَا كَانَ يَدْعُوْٓا اِلَيْهِ مِنْ قَبْلُ وَجَعَلَ لِلّٰهِ اَنْدَادًا لِّيُضِلَّ عَنْ سَبِيْلِهٖ ؕ قُلْ تَمَتَّعْ بِكُفْرِكَ قَلِيْلًا ۖ اِنَّكَ مِنْ اَصْحٰبِ النَّارِ ٥ الزمر [39:08]

اور جب انسان کو کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو وہ اپنے رب کو اسی کی طرف رجوع کرتے ہوئے پکارتا ہے، پھر جب (اللہ) اُسے اپنی جانب سے کوئی نعمت بخش دیتا ہے تو وہ اُس (تکلیف) کو بھول جاتا ہے جس کے لیے وہ پہلے دعا کیا کرتا تھا اور (پھر) اللہ کے لیے (بتوں کو) شریک ٹھہرانے لگتا ہے تا کہ (دوسرے لوگوں کو بھی) اس کی راہ سے بھٹکا دے، فرما دیجیے: (اے کافر!) تو اپنے کُفر کے ساتھ تھوڑا سا (ظاہری) فائدہ اٹھا لے، تو بے شک دوزخیوں میں سے ہے٥

مقصدِ حیات: ۔ مندرجہ بالا آیاتِ مقدسہ سے واضح ہے کہ تکلیف اور پریشانی میں انسان کو فوراً تصور وخیال کی یکسوئی حاصل ہو جاتی ہے اور وہ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے۔ جب اللہ تعالیٰ مصیبت زدہ اور تکلیف میں مبتلا انسان کو اپنے فضل وکرم سے مصیبت وتکلیف سے نجات دیتے ہیں تو وہ اللہ تعالیٰ کو بھول جاتا ہے اور حاصل ہونے والی راحت وآرام اور نعمتوں کو اپنے علم وتدبیر کا نتیجہ قرار دیتا ہے اور دوبارہ کفر وشرک کی تاریکیوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس اہلِ حکمت ودانش تنگی وفراخی، مصیبت وراحت، تکلیف وآرام غرضیکہ ہر حالت میں، ہر لمحہ وہر گھڑی یادِ الٰہی میں گم رہتے ہیں۔ معراجِ انسانی بھی یہی ہے کہ انسان تکلیف ومصیبت اور عیش وراحت، دونوں حالتوں میں نہایت ذوق وشوق اور توجہ ویکسوئی سے اپنے مالک وخالق کو یاد کرتا رہے اور اس سے بندگی اور محبت کا رشتہ نبھاتا رہے۔

زندگی کا مقصد اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ سے عقیدت، محبت، اطاعت اور معرفت کا اور مخلوقِ خدا سے محبت، ہمدردی اور خدمت کا

رشتہ نبھانا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے ضروری ہے کہ دین اسلام کے مطابق بنیادی عقائد، عبادات اور ان کے تقاضے سمجھے اور پورے کیے جائیں۔ تصور وخیال کی یکسوئی سے عبادات سرانجام دی جائیں، تزکیۂ نفس اور تصفیۂ قلب سے ذاتِ باری تعالیٰ اور نبی کریم ﷺ سے روحانی رابطہ وتعلق قائم کیا جائے اور اسے روز بروز، ہر لحاظ سے بہتر سے بہتر بنایا جائے۔

علمِ تصوف کی ترویج کے عصری تقاضے:۔ اہلِ یورپ نے مسلمان سائنسدانوں کے مشاہداتی و تجرباتی اسلوبِ تحقیق اختیار کرتے ہوئے مظاہرِ فطرت اور ان کے پسِ پشت اصول وقوانین کا مشاہدہ ومطالعہ کیا اور ان کی تسخیر سے حیرت انگیز کارنامے سرانجام دیے۔ ہوا کی قوت سے کام لینا سیکھ لیا۔ ہوائی جہاز، خلائی جہاز اور مصنوعی سیارے بنا لیے۔ پیراشوٹ کی مدد سے بحفاظت فضا سے نیچے اترنا سیکھ لیا۔ ہوا کی طاقت سے بجلی بنانا سیکھ لی۔ پانی پر تیرنے کے لیے بہت بڑے بڑے بحری جہاز بنا لیے۔ باہمی رابطے کے نئے وسائل وذرائع تلاش کیے۔ ٹیلی گرام، وائرلیس، ٹیلی فون، موبائل فون، انٹرنیٹ کی بدولت فوری رابطہ ممکن ہوگیا۔ ان لوگوں نے جو کہا ثابت کر دکھایا۔ ان کی ایجادات ادنیٰ واعلیٰ اور جاہل وعالم سب لوگوں کے تصرف میں ہیں۔ ان کی ایجادات سے انسانوں کو فائدہ بھی ہو رہا ہے۔ اسی طرح وہ روحی علوم (ہپناٹزم، ٹیلی پیتھی، ریکی، این ایل پی تکنیکس وغیرہ) کو بھی مدلل سائنسی انداز سے پیش کر رہے ہیں۔ ان حالات میں ضروری ہے کہ صوفیہ بھی علمِ تصوف کو عصرِ حاضر کے سائنسی ومنطقی انداز سے پیش کریں اور اس کی حقانیت واضح کریں۔ بصورتِ دیگر مغربی علوم وفنون اور ان کی دنیوی ومادی ترقی سے متاثرہ افراد روحی علوم کی برتری تسلیم کرلیں گے اور ان علوم کی وجہ سے ملحدانہ افکار سے بھی متاثر ہو جائیں گے۔

تصوف الہامی والٰہی علم ہے۔ ہپناٹزم، ریکی وغیرہ غیر الہامی اور غیر الٰہی علوم ہیں۔ تصوف میں توجہ ویکسوئی کا تعلق اللہ تعالیٰ اور اس کے اسماء سے ہوتا ہے جبکہ دیگر روحی علوم میں توجہ ویکسوئی کا تعلق اشیائے کائنات (سورج، چاند، شمع، دائرہ، سیاہ نکتہ، سایہ وغیرہ) سے ہوتا ہے۔ تصوف میں توجہ ویکسوئی کے ساتھ ذکرِ الٰہی کیا جاتا ہے، درودشریف پڑھا جاتا ہے اور ذات وصفاتِ باری تعالیٰ میں تفکر کیا جاتا ہے۔ دیگر روحی علوم میں تصور، تفکر، توجہ ویکسوئی کا تعلق غیر اللہ سے ہوتا ہے۔

تصوف میں اسمِ ذات، اسمِ نبی کریم ﷺ، خانہ کعبہ، روضۂ رسول ﷺ، کلامِ ربانی، یا تصورِ شیخ کو مرکزِ توجہ بنایا جاتا ہے۔ اسی پر تفکر کیا جاتا ہے۔ اور سانس کے ذریعے یا زبان کے ذریعے نہایت محبت وعقیدت سے اسمِ ذات یا نفی اثبات کا ذکر کیا جاتا ہے یا درودشریف پڑھا جاتا ہے۔ روحی علوم کے مراقبہ میں کسی مادی شے کا تصور قائم کیا جاتا ہے۔ اسے مرکزِ توجہ بنایا جاتا ہے۔ اس دوران سانس کی آمد ورفت پر کنٹرول رکھا جاتا ہے۔

مراقبہ اسمِ ذات

تصور + تفکر + توجہ + عقیدت + محبت + ذکر + تنظیمِ تنفس

مراقبہ روحی

تصور + تفکر + توجہ + تنظیمِ تنفس

تصوف میں مراقبے کا مقصد نفسِ انسانی کا نفسِ کلی سے رابطہ وتعلق قائم کرنا ہے۔ سالک راہِ حق اللہ تعالیٰ کے سوا کسی کا بھی متلاشی نہیں ہوتا۔ اسے اپنی روحانی قوت، روحی قوت، دنیاوی مفادات، نام ونمود اور شہرت سے کوئی غرض نہیں ہوتی۔ وہ راہِ محبت کا مسافر ہوتا ہے۔ اس کا مقصد ومطلوب محبوبِ حقیقی ہوتا ہے۔ ایسے سالک راہِ طریقت کو بے پناہ روحانی قوتیں بغیر طلب کے ہی حاصل ہو جاتی ہیں وہ اپنی ان صلاحیتوں کی مدد سے راہِ حق کا سفر جاری رکھتا ہے اور مخلوقِ خدا کی بھی خدمت کرتا رہتا ہے۔

روحی علوم کا طالب اپنی روحی قوت میں اضافے کے لیے، نام ونمود اور شہرت کے حصول کے لیے اور دیگر دنیوی اغراض ومقاصد کی خاطر ریاضت کرتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں اسے کشف ومشاہدہ اور تسخیر کی صلاحیتیں حاصل ہو جاتی ہیں چونکہ اس کے عقائد صالح نہیں ہوتے اور وہ طالب حق نہیں ہوتا اس لیے اسے حق تک رسائی حاصل نہیں ہوتی۔ ایسا شخص روحانی قوت کے حامل، اہلِ حق کے جوتوں کی روحانی قوت کا بھی مقابلہ نہیں کرسکتا۔

انسان کے مقصد حیات کا تقاضا ہے کہ وہ راہِ حق اختیار کرے۔ اسے چاہیے کہ وہ روحی علوم کا تحقیقی وتنقیدی جائزہ لیتا رہے اور اپنے فکر وعمل سے، باطل پر حق کی برتری ثابت کرتا رہے۔

ارتکازِ توجہ: ۔ارتکاز توجہ سے مراد کسی شے یا نکتہ پر توجہ مرکوز کرنا یا تصور کو مرکزی خیال بنانا ہے۔ ارتکازِ توجہ کی مشقیں (شمع بینی، التصویر، التسخیر، البصیر، التجلی، سایہ بینی، ماہ بینی اور آفتاب بینی وغیرہ) نہ کوئی چلہ ہیں، نہ جادو، نہ کوئی سفلی عمل ہیں، نہ جلالی وظیفہ ہیں، نہ ان میں بالعموم کوئی پرہیز ہے، نہ پیش بندی ہے، یہ صرف دماغی مشقیں ہیں۔ جس طرح مگدر ہلانے سے بازو مضبوط ہوتے ہیں۔ اسی طرح ارتکازِ توجہ (پلکیں جھپکائے بغیر کسی نقطے کو دیکھنے یا آنکھیں بند کر کے کسی شے کا تصور قائم کرنے) سے نظر اور دماغ کی قوتیں بڑھتی ہیں اور انسان کا ادراک ماورائے حواس (E.S.P) کام کرنے لگتا ہے۔ اسی طرح انسان کی روحی صلاحیتوں اور قوتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

تنظیمِ تنفس: ۔ارتکازِ توجہ کی مشقوں کے ساتھ سانس کی مشقیں بھی کی جاتی ہیں۔ سانس کی مشقیں ذہنی صحت مندی، دماغی بحالی، جسمانی تندرستی، مخفی صلاحیتوں کی بیداری اور روحی ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ان مشقوں میں مشق تنفس نور اور متبادل طرزِ نفس کو خصوصی اہمیت حاصل ہے۔

ارتکاز توجہ کی مشقیں: ۔روحی علوم میں تصور وتوجہ اور تفکر کی یکسوئی کے لیے عموماً درج ذیل مشقوں کی تعلیم دی جاتی ہے:

شمع بینی: ۔شمع بینی کو روحی علوم میں درجہ اول کی اہمیت حاصل ہے۔ اس کا طریقہ کار درج ذیل ہے۔

1۔ موم بتی یا سرسوں کے تیل کا دیا جلا کر اپنی نظروں سے دو فٹ کے فاصلے پر کسی قدر اونچائی پر رکھ لیا جائے۔

2۔ شمع کی لو کے کسی ایک نقطے پر نظریں جما دیں۔ اس مشق کے دوران پلکیں نہ جھپکنے پائیں۔

3۔ شمع کی لو پر نظریں جمانے کے ساتھ یہ تصور کریں کہ غیب سے حسن، نور اور رنگ کی ایک دنیا طلوع ہو رہی ہے اور میں اس کا نظارہ کر رہا ہوں۔ رفتہ رفتہ آپ کے روحانی حواس بیدار ہونا شروع ہو جائیں گے۔ آپ کو نادیدہ دنیا نظر آنے لگے گی۔ آپ کو غیبی مخلوق کی آوازیں سنائی دینے لگیں گی۔(17)

سایہ بینی: ۔سایہ بینی بھی ارتکاز توجہ کی ایک مشق ہے۔ اس کا طریقہ درج ذیل ہے:

1۔ طلوعِ آفتاب کے وقت کسی تنہا جگہ آفتاب کی طرف منہ کر کے اسی طرح کھڑے ہو جائیں کہ آپ کا سایہ آپ کے سامنے رہے۔

2۔ سائے کی گردن پر پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دیں۔

3۔ یہ مشق ایک منٹ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ ایک گھنٹے تک لے جائیں۔ چند روز کے بعد آپ کو اپنے سر پر ایک سفید ہیولیٰ (ابر پارہ) گردش کرتا نظر آئے گا۔(18)

رئیس امروہی سایہ بینی کے ضمن میں ذاتی مشاہدہ وتجربہ بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

> ''میں نے خود یہ عمل کیا ہے۔ جب بھی آنکھیں اٹھا کر ابر پارے کو دیکھنے کی کوشش کرتا تھا، وہ غائب ہو جاتا تھا۔ آخر اس مشق کا یہ نتیجہ برآمد ہوا کہ میں نے ایک روز اپنے ہمزاد کو اپنے سامنے بیٹھا پایا۔ سیکنڈ کے سویں حصے میں یہ منظر قائم رہا۔ پھر غائب ہو گیا۔ چونکہ شوق پورا ہو گیا تھا اس لیے یہ مشق ترک کر دی ورنہ شاید مستقل طور پر ہمزاد کو اپنے پیچھے لگا لیتا۔''(19)

عزیزمن! میں نے کبھی بھی روحی علوم کی تحصیل کے لیے شمع بینی، سایہ بینی وغیرہ کی مشقیں نہیں کی ہیں۔ جب میں رئیس امروہی کی یہ تحریر پڑھ رہا تھا تو دورانِ مطالعہ ہی اپنے ہمزاد کی طرف معمولی سی توجہ کی تو مجھے اپنا ہمزاد نظر آیا۔ اس نے ہلکے نیلے رنگ کا لباس پہنا ہوا تھا اور اس کے اردگرد نورانی ہیولہ نظر آ رہا تھا۔ رئیس امروہی اس مشاہدہ کے لیے نجانے کتنا عرصہ ریاضت کرتے رہے تب کہیں انہیں سیکنڈ کے سویں حصے میں اپنے ہمزاد کا مشاہدہ کرنے کا موقع ملا۔ تصورِ اسمِ ذات کی بدولت مجھے فوری طور پر، واضح مشاہدہ ہوا۔ شمع بینی، سایہ بینی وغیرہ کی مشقوں کے بجائے مراقبہ اسمِ ذات کرنا چاہیے اور اس مراقبہ کا بنیادی مقصد تعلق باللہ قائم کرنا اور اسے مضبوط سے مضبوط تر بنانا ہونا چاہیے۔ جب تعلق باللہ مضبوط ہو گیا تو سمجھیں کہ مقصدِ حیات حاصل ہو گیا۔ تعلق باللہ قائم اور مضبوط ہونے سے جملہ خزائن ونعمتیں اپنے آپ حاصل ہو جاتی ہیں۔

کی محمد ﷺ سے وفا تو نے تو ہم تیرے ہیں یہ جہاں چیز ہے کیا لوح و قلم تیرے ہیں (20)

روحی علوم میں رائج ارتکازِ توجہ اور تنظیم تنفس کی مشقیں اور اس کے حاصلات بیان کرنے کا مقصد یہی ہے کہ علم تصوف اور روحی علوم میں فرق اور علم تصوف کی قدر و قیمت اور ضرورت واہمیت واضح ہو جائے تا کہ ہم کامیاب زندگی بسر کرسکیں۔

بلور بینی:۔ بلور بینی میں بلور یا صاف وشفاف شیشے کی بنی ہوئی کسی شے کے ایک خاص نکتے پر نظریں جمانے کی مشق کی جاتی ہے۔ شروع میں یہ مشق ایک منٹ کے لیے کی جاتی ہے۔ بعد میں قوتِ برداشت کے مطابق مشق کا دورانیہ بڑھا دیا جاتا ہے۔ اس مشق کو مابعد النفسیات کی اصطلاح میں ''التصویر'' کہتے ہیں۔ (21)

نکتہ بینی، دائرہ بینی یا التسخیر:۔ نکتہ بینی یا دائرہ بینی کا طریقہ کار درج ذیل ہے:

1۔ چکنے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کے برابر ''نقطہ'' بنائیے۔

2۔ کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا دیجئے کہ آپ مشق کے لیے بیٹھیں تو چنے کے برابر یہ سیاہ نقطہ کم وبیش دو یا ڈھائی فٹ کے فاصلے پر رہے۔

3۔ تنفس نور کے پانچ یا سات چکر مکمل کر کے اسی پوزیشن (قدرتی نشست) میں بیٹھ جائیں اور اس نقطے پر نظریں جما دیں۔

4۔ ہمیشہ ایسی مشقوں کے لیے قدرتی نشست میں بیٹھنا چاہیے تا کہ کمر، گردن اور پشت ایک سیدھ میں رہیں۔ قدرتی نشست کا طریقہ یہ ہے کہ زمین یا فرش پر بیٹھ کر داہنا پاؤں بائیں ران پر رکھ لیں اور بایاں پاؤں داہنی ٹانگ کی پنڈلی پر، کمر گردن اور پشت ایک سیدھ میں ہوں۔ نہ سینہ باہر کی طرف نکلا ہوا ہو، نہ پشت میں ٹیڑھ ہو؛ اس نشست سے بیٹھ کر جب اطمینان کرلیں کہ جسم پوری طرح سکون اور پر آرام ہو گیا ہے تو ہدایت کے مطابق دونوں نظریں چنے کے برابر سیاہ نقطے پر گاڑ دیں اور کوشش کریں کہ ذہن وخیال کی پوری توجہ بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائے۔

5۔ پلک جھپک جائے تو دوبارہ مشق شروع کر دیں............. پھر نظریں اسی ایک نقطے پر لگا دیں۔

6۔ تصور یہ ہو کہ اس نقطے کے اندر روشنی کا چشمہ ابل رہا ہے۔

7۔ یہ مشق پندرہ بیس سیکنڈ روزانہ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ، وقفہ بڑھاتے ہوئے تین مہینے میں ایک گھنٹے یا 45 منٹ تک لے جائیں۔ مناسب یہ ہے کہ نظریں جمانے کے وقفے میں تدریجی اضافہ ہو، مثلاً پہلے دو ہفتے میں ایک منٹ، تیسرے ہفتے میں دو منٹ، پھر دو ہفتے کے بعد پانچ منٹ، اسی طرح پلک جھپکائے بغیر دل و دماغ کی مکمل یکسوئی کے ساتھ آپ جتنی دیر چاہیں گے، سیاہ نقطے پر نظریں جمانے لگیں گے اور اتنی محویت اور بے خودی طاری ہونے لگے گی کہ گردوپیش سے بالکل رشتہ منقطع ہونے لگے گا۔ تنویمی عامل بننے کے لیے استغراق (یعنی ڈوب جانے کی کیفیت) پیدا ہونا ضروری ہے۔ اس طرح ایک نقطے پر نظر جمانے سے بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آنکھ میں کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق قطعاً نقصان رساں نہیں۔ اگر کوئی قدرتی نقص ہو تو یہ مشق مناسب اور مفید نہ ہو گی۔ اس مشق سے آنکھوں میں چمک، بصارت میں بصیرت، نظر میں مقناطیسیت اور ایک عجیب قسم کی ساحرانہ کشش پیدا ہو جاتی ہے۔ التسخیر کا عامل جس پر نظر ڈالتا ہے، اسے سحر زدہ کر دیتا ہے۔ نظر کی مشقوں مثلاً البصیر، التجلی، التصویر، التسخیر، بلور بینی، سایہ بینی، آئینہ بینی، ماہ بینی اور آفتاب بینی، سے نظر میں بلا کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ دل و دماغ پر اچھے اثرات پڑتے ہیں۔ حیرت انگیز تجربے ہوتے ہیں۔ نفس انسانی کئی طرح کے مشاہدوں سے دوچار ہوتا ہے۔ ٹیلی پیتھی، ہپناٹزم، غیب دانی اور مستقبل شناسی کی صلاحیتیں بروئے کار آجاتی ہیں۔ ان مشقوں سے خود اعتمادی اور قوتِ ارادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ذہن کی گتیاں سلجھ جاتی ہیں۔

8۔ پلک جھپکائے بغیر ایک نقطے پر نظریں جمانے اور پوری توجہ اس کی طرف مبذول کرنے کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ اس نقطے میں روشنی پیدا ہو رہی ہے۔ یہ روشنیاں طرح طرح کی ہوں گی۔ جب مشق نظر سے یہ نقطہ جگمگانے لگے تو اس کے سائز کو دگنا کر دیں یعنی چونّی کے برابر اور اس پر دل و دماغ کو ایک کر کے نظریں جمایا کریں۔ وہ بھی رفتہ رفتہ روشنی سے جگمگانے لگے گا۔ عجب نہیں کہ آپ کو اس نقطے میں عجیب وغریب چہرے، اشیاء، مناظر اور تماشے نظر آئیں۔ ان تمام نظاروں سے متعجب یا خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے۔

9۔ پھر اس نقطے کا سائز اٹھنی کے برابر کردیں اور مشق نظر تمام بیان کی ہوئی شرطوں کے ساتھ جاری رکھیں۔

10۔ جب اٹھنی برابر نقطہ بھی روشنی سے منور ہو جائے تو اسے روپے کے برابر کردیں۔

11۔ التسخیر کی مشق کے بعد بستر پر آرام سے لیٹ جائیں۔ جسم ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ وہی نقطہ یا سیاہ دائرہ آپ کی نگاہِ باطن کے سامنے ہے اور اس سے روشنی پھوٹ کر نکل رہی ہے جیسے بادلوں کی اوٹ سے سورج نکلتا ہے اس کے ساتھ یہ ترغیب دل ہی دل میں دہراتے رہیں کہ

''میرے اندر بھی نور ہے باہر بھی، میرے جسم میں بھی نور ہے اور جان میں بھی اور میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور اعتماد کا پیکر بنتا چلا جارہا ہوں۔''

12۔ التسخیر کی مشق سے نگاہوں میں جو مقناطیسی قوت اور کشش پیدا ہو جاتی ہے وہ معمول پر بہت جلد تنویمی کیفیت طاری کر دیتی ہے۔ التسخیر کے عامل کو چاہیے کہ جب وہ کسی شخص پر تنویمی کیفیت طاری کرنا چاہے تو اسے حکم دے کہ وہ خاموشی سے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائے۔ اب عامل اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پلک جھپکائے بغیر اسے گھورنا شروع کردے۔ معمول کو یہ بھی ہدایت کردی جائے کہ وہ پلکیں نہ جھپکائے گا اور عامل سے نظریں لڑاتا رہے گا۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی نظر عامل سے ہار جائے گی اور وہ پلکیں جھپکانے لگے گا، تب اسے ہدایت کی جائے کہ آنکھیں بند کرلے۔ اس کے بعد عامل، معمول کو تنویمی ترغیبات دینی شروع کرے۔(22)

البصیر:۔ یہ بھی ارتکازِ توجہ کی ایک مشق ہے۔ اس مشق میں پلکیں جھپکائے بغیر ناک کی نوک کو مسلسل دیکھا جاتا ہے، یہاں تک کہ استغراق یا ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جائے۔(23)

خواجہ شمس الدین عظیمی نے اپنی کتاب 'مراقبہ' میں ہی مشق 'البصیر' کا طریقہ اس طرح سے بیان کیا ہے۔

1۔ آلتی پالتی مار کر یا دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں۔

2۔ چہرے کو پہلے بالکل سیدھا رکھیں۔ پھر ذرا سا اٹھا دیں۔

3۔ اب نگاہوں کو ناک کی نوک پر مرکوز کردیں۔

4۔ ایسا کرتے ہوئے آنکھیں نیم وا یا ادھ کھلی ہوں گی۔

5۔ پہلے پہل آنکھ کے ڈیلوں کے اوپری عضلات کھنچاؤ محسوس کریں گے اور آنکھوں سے پانی بہے گا۔ کھنچاؤ کو کنٹرول کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں کو ذرا سا بند کردیں لیکن اپنی طرف سے آنکھ کے عضلات میں کھنچاؤ پیدا نہ کریں۔

6۔ اگر آنکھوں سے زیادہ پانی بہنے لگے اور تکلیف زیادہ محسوس ہو تو تھوڑی دیر کے لیے پپوٹے بند کر کے دوبارہ کھول لیں اور نگاہیں ناک کی نوک پر مرکوز کردیں۔

7۔ کچھ عرصے میں آنکھ کے عضلات عادی ہو جاتے ہیں اور ناک کی نوک پر نگاہیں جمانے میں دشواری محسوس نہیں ہوتی۔

8۔ اس مشق کا وقفہ بھی پانچ منٹ ہے۔

9۔ ابتدا ایک منٹ سے کریں اور بتدریج وقفہ بڑھا کہ پانچ منٹ تک لے جائیں۔(24)

التجلی:۔ یہ بھی ارتکازِ توجہ کی ایک مشق ہے۔ اس مشق میں اپنی ناک کی جڑ پر جہاں دونوں بھنوؤں کے بال ملتے ہیں، توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ مشق کے دوران پلکیں نہیں جھپکی جاتیں۔(25)

ماہ بینی (قمر بینی) وآفتاب بینی:۔ ماہ بینی میں چاند کو اور آفتاب بینی میں سورج کو مرکزِ توجہ بنایا جاتا ہے۔ آفتاب بینی کی مشق طلوع آفتاب کے وقت کی جاتی ہے۔ ان مشقوں کا دورانیہ آہستہ آہستہ بڑھایا جاتا ہے۔

سورج ہمارے نظام سیارگان میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے اور روشنی وتوانائی کا ذریعہ ہے۔ پودے اور جاندار دونوں سورج کی

توانائی سے فیض حاصل کرتے ہیں۔سورج کی توانائی کو زیادہ سے زیادہ اپنے اندر ذخیرہ کرنے اور استعمال کرنے کے لیے کئی طریقے ایجاد کئے گئے ہیں۔ان طریقوں سے نہ صرف اعصابی نظام میں قوت پیدا ہوتی ہے بلکہ مقناطیسیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔مضبوط اور توانائی سے بھرپور اعصابی نظام، دنیاوی اور روحانی دونوں معاملات میں بہت ضروری ہے۔اس مقصد کے لیے روحی علوم کے ماہرین نے چند مشقیں تجویز کی ہیں۔ان میں سے ایک مشق ''شغلِ آفتابی'' ہے۔شغلِ آفتابی کا ایک آسان اور محفوظ طریقہ یہ ہے:

1۔ صبح سورج نکلنے سے ذرا پہلے کسی اونچے مقام پر کھڑے ہو جائیں۔یہ مقام کوئی پہاڑی، پُل، گھر کی چھت یا بالکونی ہو سکتا ہے۔
2۔ جگہ اور حالات کے مطابق آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں یا سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ کمر پر رکھ لیں۔
3۔ آپ کا منہ اس طرف ہونا چاہیے جہاں سے سورج نکلتا ہے۔جیسے ہی سورج افق سے نمودار ہونا شروع ہو آنکھیں بند کر کے سورج کی طرف توجہ مرکوز کریں۔
4۔ آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں اور تصور کریں کہ سورج کی روشنی توانائی کی صورت میں آپ کے جسم میں جذب ہو رہی ہے۔
5۔ جب سینہ سانس سے بھر جائے تو تصور کریں کہ یہ توانائی پورے جسم میں پھیل گئی ہے۔پھر سانس کو آہستہ آہستہ باہر نکال دیں۔
6۔ پہلے دن ایک منٹ یہ شغل کریں۔پھر ہر دس دن کے بعد ایک منٹ بڑھا دیں اور اس طرح وقت بڑھا کر تین منٹ تک کر دیں۔
7۔ مطلع ابر آلود ہو تو اسی طرح یہ عمل کریں۔فرق صرف یہ ہوگا کہ سانس اندر کھینچتے ہوئے تصور کریں کہ افق پر سورج موجود ہے اور اس کی توانائی کی لہریں آپ کے اندر جذب ہو رہی ہیں۔ (26)

تمام روحانی و روحی علوم کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ سانس یا ارتکازِ توجہ یا تنویمی مہارت حاصل کرنے کی کوئی مشق یا روحانی عملیات میں مخلص، تجربہ کار اور کامل استاد یا راہنما کے بغیر شروع نہیں کرنے چاہئیں۔اس ضمن میں رئیس امروہی لکھتے ہیں:

''اگر آپ سانس یا ارتکازِ توجہ یا تنویمی مہارت حاصل کرنے کی کوئی مشق شروع کرنا چاہتے ہیں تو ازراہِ کرم کسی ماہر استاد کی طرف رجوع کریں۔کیونکہ استاد یا راہنما کے بغیر اس منزل کو، جس میں قدم قدم پر خطرات ہیں طے کرنا اپنے آپ کو جسمانی نہیں تو ذہنی ہلاکت میں ضرورت ڈالنا ہے۔'' (27)

سانس کی مشقیں:۔سانس لینے، سانس روکنے، سانس خارج کرنے کے دورانیے، سانس لینے کے طریقہ کار، دورانِ مشق تصور قائم کرنے اور تفکر کرنے کے لحاظ سے سانس کی مشقوں کے بہت سے طریقے ہیں ان طریقوں میں سے مشق تنفسِ نور، شمارِ تنفس، متبادل طرزِ تنفس اور مشق حبسِ دم کو رئیس امروہی اور خواجہ شمس الدین عظیمی نے بہت اہمیت دی ہے اور اپنی کتب میں ان کا ذکر کیا ہے۔

جذباتی اتار چڑھاؤ اور اعصابی نظام میں سانس بہت اہم حیثیت رکھتا ہے۔جذباتی کیفیات بدلنے سے عمل تنفس متاثر ہو جاتا ہے۔ مثلاً غصے میں جب شیطان دوران خون کے ساتھ انسان کی رگوں میں گردش کرتا ہے تو بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔اس کے ساتھ ہی سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ذہنی سکون کی حالت میں سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل معمول کے مطابق جاری رہتا ہے۔اچانک صدمے کی صورت میں اندر کا سانس اندر اور باہر کا سانس باہر رہ جاتا ہے۔حالتِ خواب یا استغراق کی حالت میں باطنی حواس کا غلبہ ہوتا ہے۔اس لیے سانس کی رفتار ہلکی ہو جاتی ہے۔سانس اندر لینے کا وقفہ بڑھ جاتا ہے اور باہر نکالنے کے دورانیے میں کمی آجاتی ہے۔مراقبہ میں بھی یہ کیفیت پیدا کرنے کے لیے ارتکازِ توجہ کی مشق سے پہلے یا ارتکازِ توجہ کی مشق کے ساتھ ہی سانس کی مشق بھی کی جاتی ہے۔چونکہ روحی صلاحیتوں اور سانس کا آپس میں گہرا تعلق ہے اس لیے ان مشقوں سے روحی صلاحیتوں میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔اس ضمن میں درج ذیل مشقیں بہت فائدہ مند ہیں۔

مشق نمبر 1:۔سانس کے چکر شمار کرنے کی مشق:۔اس مشق سے پھیپھڑوں کی حرکات اور سانس لینے اور خارج کرنے کے عوامل پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔

1۔ آلتی پالتی مار کر یا دونوں زانو بیٹھ جائیں۔
2۔ کمر سیدھی رکھیں لیکن جسم کے کسی حصے میں کھنچاؤ پیدا نہیں ہونا چاہیے۔

3۔ پہلے دونوں نتھنوں سے سانس باہر نکال دیں تا کہ پھیپھڑے ہوا سے خالی ہوجائیں۔
4۔ پھر آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں۔
5۔ جب سینہ ہوا سے بھر جائے تو سانس کو روکے بغیر ہونٹوں کے راستے باہر نکال دیں۔
6۔ سانس نکالتے ہوئے ہونٹوں کو سکیڑ کر گول دائرہ بنائیں جیسے سیٹی بجاتے ہوئے بناتے ہیں۔
7۔ سانس اندر لینا اور باہر نکالنا ایک چکر ہوا۔ اس طرح گیارہ چکر کریں اور رفتہ رفتہ تعداد بڑھا کر اکیس چکر کردیں۔
8۔ مراقبہ کے وقت سانس کی رفتار ہلکی ہونی چاہیے۔ یہ بات یاد رکھئے کہ مراقبہ کے دوران سانس کی رفتار کو ارادے کے ساتھ آہستہ نہ کیجئے۔ اس لیے کہ ذہن مراقبہ سے ہٹ کر سانس کی آمدورفت کی طرف چلا جائے گا۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ مراقبہ کرنے سے کچھ دیر پہلے آہستہ آہستہ سانس اندر لیں اور باہر نکالیں پھر مراقبہ میں مشغول ہوجائیں۔ سانس کی رفتار خود بخود مدھم ہوجائے گی۔(28)

مشق نمبر2:۔ متبادل طرزِ تنفس کی مشق:۔ اس مشق سے سانس کی آمدورفت کا اور سانس روکنے کا دورانیہ بڑھ جاتا ہے۔

1۔ آرام دہ انداز میں بیٹھ کر سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے سے سیدھی طرف کا نتھنا بند کر کے بائیں نتھنے سے چار سیکنڈ میں سانس اندر لیں۔
2۔ سانس کھینچنے کے بعد سینے میں روک لیں اور ہاتھ کی آخری دو انگلیوں سے بایاں نتھنا بند کرلیں۔ اس حالت میں سیدھا نتھنا انگوٹھے سے بند ہوگا۔ آخری دو انگلیوں سے بایاں نتھنا بند کیا ہوگا اور باقی دو انگلیاں دونوں ابروؤں کے درمیان پیشانی پر رکھی ہوں گی۔
3۔ سانس کو چار سیکنڈ تک سینے میں روکیں اور صرف انگوٹھا سیدھے نتھنے پر سے ہٹا کر سانس کو چار سیکنڈ تک باہر نکال دیں۔
4۔ بغیر رکے ہوئے اسی نتھنے سے چار سیکنڈ میں سانس اندر کھینچیں اور انگوٹھے سے سیدھا نتھنا دوبارہ بند کرلیں۔
5۔ چار سیکنڈ تک سانس روکیں۔ پھر بائیں نتھنے پر سے دو انگلیاں ہٹا کر چار سیکنڈ میں سانس باہر نکال دیں۔ یہ ایک چکر مکمل ہوا۔
6۔ کچھ دیر ستانے کے بعد دوبارہ یہی عمل دہرائیں۔
7۔ اس طرح تین چکر مکمل کریں اور روزانہ ایک چکر کا اضافہ کرتے ہوئے سات چکر تک لے جائیں۔
8۔ جب چار سیکنڈ سانس روکنے اور سات چکر کرنے پر مکمل قدرت حاصل ہوجائے تو چار سیکنڈ میں سانس اندر کھینچیں، روکنے کا وقفہ چھ سیکنڈ رکھیں اور چار سیکنڈ میں باہر نکالیں۔ چکروں کی تعداد حسبِ سابق سات ہی رکھیں۔
9۔ جب چھ سیکنڈ تک سانس روکنے اور سات چکر مکمل کرنے پر کنٹرول حاصل ہوجائے تو صرف روکنے کا وقفہ دو سیکنڈ بڑھا دیں۔ اس طرح دو دو سیکنڈ روکنے کا وقفہ بڑھاتے ہوئے سولہ سیکنڈ تک لے جائیں۔
10۔ جب سولہ سیکنڈ سانس روکنے اور سات چکر مکمل کرنے میں کوئی دشواری محسوس نہ ہو تو صرف باہر نکالنے کا وقفہ بڑھا کر آٹھ سیکنڈ کر دیں۔ یعنی چار سیکنڈ میں سانس اندر لینا، سولہ سیکنڈ روکنا اور آٹھ سیکنڈ باہر نکالنا۔ اس کے بعد انہی وقفوں پر مسلسل عمل کرتے رہیں۔(29)

مشق نمبر3:۔ مشق تنفس نور:۔ اس مشق سے قوتِ تصور بڑھ جاتی ہے۔

اس مشق تنفس نور میں سانس کو گننے کے بجائے سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کے عمل پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ اس مشق میں بھی سانس کی آمدورفت معمول کے مطابق ہونی چاہیے۔ طریقہ کار یہ ہے:

1۔ آنکھیں بند کرلیں، اور جس وقت سانس اندر جائے تصور کی نگاہ سے دیکھیں کہ ہوا روشنی کی صورت میں ناک کے ذریعے سینے میں جارہی ہے۔
2۔ سانس باہر نکالتے ہوئے تصور کریں کہ روشنی سینے میں سے گزرتی ہوئی ناک کے راستے باہر جارہی ہے۔
3۔ نہایت آہستگی اور سکون سے یہ عمل کریں۔
4۔ دوبارہ روشنی کے تصور کے ساتھ سانس لیں اور خارج کریں۔
5۔ اس مشق کا وقت پانچ منٹ سے دس منٹ تک ہے۔(30)

حبسِ دم:۔ حبسِ دم سے مراد سینے میں سانس روک کر بے حس وحرکت ہوجانا ہے۔ سانس کی مشق کے دوران سانس روک کر ذکر وفکر کی مشق کی جاتی ہے۔ روحی علوم میں حبسِ دم کے دوران کوئی خاص ذکر وفکر نہیں کیا جاتا۔ صرف زیادہ سے زیادہ وقت کے لیے سانس روکنے کی مشق کی جاتی ہے۔ اہلِ تصوف سانس روک کر دل ہی دل میں اسمِ ذات (اللہ) کا یا نفی اثبات (کلمہ طیبہ) کا ذکر کرتے ہیں اور ذات وصفات باری تعالیٰ میں مستغرق ہوجاتے ہیں۔ حالتِ مراقبہ میں بعض اوقات استغراق اور مشاہدہ نصیب ہوجاتا ہے۔ بعض اوقات مشاہدہ اس قدر عظیم اور سکون بخش ہوتا ہے کہ لفظوں میں بیان نہیں ہوسکتا ہے۔ اس کیفیت کو ایک شاعر نے کیا خوب بیان کیا ہے۔ شاعر شوقِ دید اور وصلِ حبیب کی کیفیت کا ذکر کرتے ہوئے کہتا ہے۔

تم سامنے بیٹھے رہو پلکیں میری جم جائیں　　حسرت ہے کہ یہ گھڑیاں جب آئیں تو تھم جائیں

بندۂ عاجز کو ایسے انمول لمحات کئی بار نصیب ہوئے۔ بندۂ عاجز کے نزدیک یہ لمحات اور ان میں حاصل ہونے والی کیفیات اور روحانی انعامات دنیا ومافیہا سے عزیز تر ہیں۔ ایک بار حالت مراقبہ میں استغراق کی کیفیت حاصل ہوئی۔ میں ہمہ تن گوش، اپنے قلب کی طرف متوجہ تھا۔ میں نے دیکھا کہ میرا قلب بفضلِ تعالیٰ ذکرِ الٰہی کررہا ہے۔ میرے قلب نے سورۂ فاتحہ پڑھنا شروع کردی۔ میں سورۂ فاتحہ کی آواز واضح طور پر سن رہا تھا۔ دل نے بہت اطمینان سے با آوازِ بلند، لحن داؤدی کے ساتھ مکمل سورۂ فاتحہ پڑھی۔ اس وقت محویت کا یہ عالم تھا کہ مجھے یہ بھی احساس نہیں رہا کہ کون پڑھ رہا ہے اور کون سن رہا ہے۔ بے شک اللہ تعالیٰ کے ذکر سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

مقصودِ بیان یہ ہے کہ حبسِ دم کی مشق سے توجہ ویکسوئی میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ اس سے روحانی صلاحیتیں لطیف سے لطیف تر ہوتی چلی جاتی ہیں۔ اس ضمن میں سید محمد ذوقی رحمۃ اللہ علیہ ارشاد فرماتے ہیں:

> ''......... حبس دم سے روح میں لطافت آجاتی ہے اور لطافت سے روح میں قوت پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ جو چیز لطیف ہوتی ہے وہ زیادہ قوی ہوتی ہے۔ بجلی بہت لطیف ہے اس لیے بہت قوی ہے، بنسبت آگ' پانی' یا بھاپ کے جو مقابلۃً کثیف ہیں۔ روح میں جب لطافت بڑھ جاتی ہے تو اس میں عالم بالا کی باتیں سمجھنے کی صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ اس سے حضوری اور توجہ الی اللہ میں بھی مدد ملتی ہے۔ عام طور پر حبس دم موسم سرما میں پانی کے اندر غوطہ لگا کر کیا جاتا ہے۔ ویسے بھی کیا جاتا ہے۔ لیکن پانی میں بیٹھ کر کرنے سے جلد ترقی ہوتی ہے۔ قرآن شریف میں ہے کہ پانی سے ہر چیز زندہ ہے۔ انسان بھی پانی سے غذا حاصل کرتا ہے۔ حبس دم اکیس دفعہ ذکر 'اللہ' سے شروع کیا جاتا ہے اور رفتہ رفتہ بڑھایا جاتا ہے۔ باقی تمام مجاہدات کی طرح حبسِ دم کو بھی لگ کر کرنا چاہیے۔
>
> فرمایا کہ ہم مجاہدہ کے زمانہ میں دریا میں چلے جاتے تھے۔ بس پہلا غوطہ مشکل ہوتا تھا۔ بعد میں پانی سے باہر نکلنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ خوب گرمی محسوس ہوتی تھی۔
>
> فرمایا ہمارے مولانا صاحب رحمۃ اللہ علیہ بعض اوقات عشاء کے بعد تالاب کے اندر چلے جاتے اور پوری رات پانی میں رہتے۔ مؤذن سے فرمادیتے تھے:
>
> ''جب صبح کی اذان ہو تو ہمیں اطلاع کردینا۔''
>
> اس اثنا میں آپ صرف دو یا تین سانس لیتے۔
>
> فرمایا جب روح لطیف ہوجاتی ہے تو صورتِ مثالی میں (جو جسم اور روح کے درمیان ایک برزخ ہے) قوت آجاتی ہے۔ اور اس سے بہت کام لیے جاسکتے ہیں۔ سونے کے وقت اس کو کام میں لگا دیا جاتا ہے۔ آدمی سوتا رہتا ہے لیکن صورتِ مثالی اپنے کام میں مشغول رہتی ہے اور اسی صورتِ مثالی میں اہل اللہ سیر کرتے ہیں۔ لیکن کسی سے مصافحہ نہیں کرتے اگر مصافحہ کریں تو چوری پکڑی جاتی ہے، ہاں جب روح بہت لطیف ہوجاتی ہے اور زیادہ قوی ہوجاتی ہے تو مصافحہ میں کوئی مضائقہ نہیں۔'' (31)

سلسلہ قادری سروری میں حبسِ دم پر زیادہ زور نہیں دیا جاتا۔ سالک کو چاہیے کہ حضرت سلطان باہو رحمۃ اللہ علیہ، فقیر نور محمد کلاچوی رحمۃ اللہ علیہ اور قبلہ فقیر عبدالحمید سروری قادری کے طریقہ کے مطابق مراقبہ اسمِ ذات، مراقبہ اسمِ نبی کریم ﷺ، مراقبہ تصورِ شیخ میں مشغول رہے۔ دورانِ مراقبہ کبھی کبھار برداشت کی حد تک حبسِ دم کرے اور اس حالت میں ذکر خفی کرلیا کرے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے جملہ مقاصد وفوائد بآسانی حاصل ہوجاتے ہیں۔

حبس دم کی مشق:۔ یہ مشق روحانی صلاحیتوں کی بیداری میں کافی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ تاہم، یہ مشق اپنے روحانی رہنما کی اجازت اور نگرانی میں کریں اور بغیر اجازت کے اس مشق میں بیان کردہ دورانیہ سے ہرگز تجاوز نہ کریں۔

1۔ مشق نمبر 1 میں بتائی گئی نشست میں بیٹھ کر دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔
2۔ دونوں نتھنوں سے سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچیں۔
3۔ جب سینہ ہوا سے بھر جائے تو سانس کو سینے میں روک لیں۔ پانچ سیکنڈ تک سانس روکے رکھیں۔
4۔ پھر ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں کھول کر سانس کو منہ کھول کر باہر نکال دیں۔
5۔ کچھ دیر آرام کے بعد دوبارہ اسی طرح سانس اندر لیں، روکیں اور نکال دیں۔
6۔ یہ عمل پانچ مرتبہ کریں۔
7۔ اگلے روز دو چکروں کا اضافہ کر دیں۔ یعنی سات مرتبہ یہ عمل کریں۔ یہاں تک کہ چکروں کی تعداد گیارہ ہو جائے۔
8۔ جب چکروں کی تعداد گیارہ ہو جائے تو سانس روکنے کا وقفہ پانچ سیکنڈ سے بڑھا کر چھ سیکنڈ کر دیں اور چکروں کی تعداد گیارہ ہی رکھیں۔
9۔ جب چھ سیکنڈ تک سانس روکنے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔ یعنی ذہنی اور جسمانی دباؤ محسوس نہ ہو تو سانس اندر روکنے کا وقفہ سات سیکنڈ کر دیں اور اس وقت تک سات سیکنڈ وقفہ رکھیں جب تک اس پر عبور حاصل نہ ہو۔
10۔ اس طرح سانس روکنے کا وقفہ بڑھاتے ہوئے پندرہ سیکنڈ تک کر دیں اور پندرہ سیکنڈ کو معمول بنا لیں۔(32)

روحی علوم کا تحقیقی وتنقیدی جائزہ:۔ افادیت کے لحاظ سے روحی علوم، علمِ تصوّف (روحانی سائنس) کے سامنے کوئی خاص اہمیت نہیں رکھتے۔ عصرِ حاضر میں رائج روحی علوم کے فلسفہ اور افادیت پر غور کریں تو واضح ہوتا ہے کہ علمِ تصوّف (روحانیت) کی بدولت یہ تمام فوائد اور تصرفات بآسانی اور نہایت اعلیٰ سطح پر حاصل ہو جاتے ہیں۔ ان دنیوی اور سطحی فوائد کے علاوہ روحانیت کی بدولت تزکیہ نفس اور تطہیرِ قلبی حاصل ہوتے ہیں۔ سالک کو اللہ تعالیٰ جل شانہ اور اللہ تعالیٰ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا قرب اور رضا حاصل ہوتے ہیں اور وہ دینی و دنیوی فلاح کے ساتھ آخروی فلاح بھی پاتا ہے۔ روحانی علم (علم تصوّف / روحانی سائنس) اور روحی علوم کے تقابل وموازنہ کے لیے ضروری ہے کہ ان علوم کا تحقیقی وتنقیدی جائزہ لیا جائے۔ اس ضمن میں کچھ گزارشات پیشِ خدمت ہیں۔

ہپناٹزم:۔ ہپناٹزم کو عملِ تنویم یا مسمریزم بھی کہتے ہیں۔ جان مسمر ہپناٹزم کا بانی ہے۔ اس لیے اسے مسمریزم کہتے ہیں۔ اس عمل میں ہپناٹسٹ اپنی توجہ اور ترغیبات کے زیرِ اثر معمول پر نیند طاری کر کے اس کی تحلیلِ نفسی کرتا ہے اور اس کی ذہنی واعصابی کمزوریوں اور بعض جسمانی امراض (مثلاً دردِ سر، بدہضمی، قبض، دانتوں کی تکلیف وغیرہ) کے علاج کے لئے اس کے حسبِ حال ترغیبات دے کر اسے تندرستی اور شفا حاصل کرنے میں اور مسائل سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتا ہے۔ ڈاکٹر جان مسمر نے ارتکازِ توجہ کا یہ طریقہ مسلمان صوفیہ سے سیکھا تھا۔ خود ترغیبی کے اصولوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے عموماً درج ذیل طریقے سے ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے۔

1۔ ہپناٹائز کرنے اور خود ترغیبی کے لیے ضروری ہے کہ آپ اور آپ کا معمول مکمل راحت وسکون کے عالم میں ہوں۔ جب تک مکمل ذہنی سکون اور جسمانی آرام حاصل نہ ہو، توجہ میں یکسوئی پیدا نہیں ہو سکتی۔ اپنے معمول سے کہیں کہ وہ جسم کو ڈھیلا ڈھالا چھوڑ کر بستر پر لیٹ جائے۔ مریض کے مزاج کے مطابق اسے بارعب مگر شفقت آمیز لہجہ میں، پدرانہ انداز سے یا ممتا بھری، محبت وشفقت سے بھرپور، نرم اور دھیمی آواز میں یعنی مادرانہ انداز سے ہدایت (ترغیب) دیں۔ پہلے طریقہ کی تنویم کو پدرانہ تنویم اور دوسرے طریقہ کی تنویم کو مادرانہ تنویم کہتے ہیں۔ بعض صورتوں میں جسم کے بعض حصوں پر نرمی سے ہاتھ پھیر کر، سہلا کر یا اعضاء کو تھپتھپا کر تنویمی عمل سر انجام دیا جاتا ہے۔ عموماً ریکی میں اس طرح کیا جاتا ہے۔

2۔ تنویمی ترغیبات قبول کرنے کی صلاحیت ہر آدمی میں پائی جاتی ہے۔ البتہ شدت احساس کے لحاظ سے ان کی تین اقسام ہیں:
بہت زیادہ شدید الاحساس۔ ان کی تعداد کل آبادی میں بیس فیصد (20%) ہوتی ہے۔

محدود پیمانے پر ذکاوتِ حس رکھنے والے افراد۔
سرکش اور منہ زور افراد جوشعوری وغیر شعوری طور پر تنویمی ترغیبات کی شدید مزاحمت کرتے ہیں۔تاہم،اعتماد، یقین، خلوص اور کوشش کے ساتھ ہر قسم کے معمول کو ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے۔

3۔ تنویمی عمل کے دوران معمول کی آنکھوں میں آنکھیں نہ ڈالیں۔ایسے واقعات بھی دیکھنے میں آتے ہیں کہ عامل تنویم نے معمول کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ترغیب دی اور خود اس کی آنکھوں کے اثر سے تنویم زدہ ہو گیا۔اس لیے اس کے ناک کی جڑ پر (ابروؤں کے درمیان) توجہ مرکوز کر دیں اور متواتر ترغیب دیں جیسے تم سونے والے ہو، تمہیں نیند آرہی ہے۔

4۔ توجہ مرکوز کرنے اور ترغیب دینے سے پہلے معمول کو حکم دیں کہ وہ اپنی نگاہ ابروؤں کے درمیان پیشانی کے وسط میں جمادے اور یہ تصور کرے کہ اپنے سر کی چوٹی دیکھ رہا ہے۔

5۔ کچھ دیر کی ترغیب کے بعد معمول پر تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ یہ نیند، عام نیند کی طرح نہیں ہوتی۔اس نیند میں وہ بے خبر نہیں ہوتا۔اس کی آنکھیں کھلی ہوتی ہیں، وہ پھر سکتا ہے،سوالات کے جوابات دے سکتا ہے۔جب عامل اس سے کہے کہ جاگ جاؤ! تو معمول اس کیفیت سے آزاد ہو جاتا ہے۔

6۔ تنویمی کیفیت میں مریض کو دی گئی ترغیبات (ہدایات)'ترغیبات بعد از تنویم (SuggestionsPost Hypnotic) کہلاتی ہیں۔یہ وہ ہدایات ہیں جن پر معمول مستقبل میں عمل کرتا ہے۔(33)

یادِ الٰہی میں گم ایک صوفی یا درویش کی ہر بات مؤثر تلقین (ترغیب) کی حیثیت رکھتی ہے۔وہ اپنی قوتِ نگاہ سے تمام ذہنی،نفسیاتی، روحانی وجسمانی اور اخلاقی امراض دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔اس کی بھرپور نگاہ کے اثر کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔اس کی معمولی سی توجہ سے بھی بہت حیرت انگیز اثرات مرتب ہوتے ہیں۔اسے ایک ہپناٹسٹ کی طرح کسی کو متاثر کرنے کے لیے بہت زیادہ توجہ اور کوشش کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ٹیلی پیتھی:۔ ٹیلی پیتھی مابعدالنفسیات علوم کی ایک شاخ ہے۔اس سے مراد اپنے خیال کی لہریں دوسرے کے دماغ تک پہنچانا اور دوسرے شخص کی دماغی لہروں کو وصول کرنا ہے۔ ٹیلی پیتھی کی صلاحیت ہر شخص میں موجود ہے۔ بلکہ تمام جانداروں میں بھی یہ استعداد کارفرما ہے۔ دنیا بھر کے نفسیاتی تحقیقات کے اداروں میں ٹیلی پیتھی پر ہونے والے تجربات سے اس کی حقیقت پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے۔صوفیہ ٹیلی پیتھی سے خدمتِ خلق کا کام لیتے ہیں۔وہ اپنے متعلقین اور چاہنے والوں کے خیالات واحوال سے آگاہ ہوتے رہتے ہیں اور دور رہ کر بھی ان کی رہنمائی کرتے رہتے ہیں۔

ریکی:۔ ریکی جاپانی زبان کا لفظ ہے ۔ یہ دو جاپانی الفاظ'Rei'اور'Ki' سے مل کر بنا ہے ۔'ری'(Rei) کا مطلب ہے'روح' (Soul,Spirit) اور'کی'(Ki) کا مطلب ہے'روح سے حاصل ہونے والی توانائی'۔اس لیے ریکی سے مراد'روحانی قوتِ حیات' (روحانی توانائی) ہے۔اس سے مراد وہ قوت ہے جو تمام مادی اشیاء میں پائی جاتی ہے اور ان پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ قوت انسان میں بھی پائی جاتی ہے اور اس کے ہاتھوں (کی ہتھیلیوں) سے خارج ہوتی ہے۔ ریکی میں اس قوت کو مرتکز کر کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔صدیوں پرانے اس طریقۂ علاج کو انیسویں صدی کے وسط میں جاپانی معالج ڈاکٹر میکاؤ یسوئی (Dr. Mikao Usui) نے از سرِ نو متعارف کرایا۔ریکی ذہنی، جسمانی، جذباتی اور روحانی بیماریوں کے علاج میں کام آتی ہے۔ریکی ایک روحی علم ہے۔اس کا کسی عقیدہ سے تعلق نہیں ہے۔جب کسی شخص کو ریکی کے ذریعے علاج کرنے کی صلاحیت حاصل ہو جاتی ہے تو یہ صلاحیت عمر بھر برقرار رہتی ہے۔ریکی ہیلر قوتِ شفا کے مؤثر طور پر کام کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔اس قوتِ شفا سے مراد اس کی ذاتی محدود قوتِ حیات نہیں بلکہ وہ آفاقی قوتِ شفا ہے جو سب کو شفا حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔اس قوتِ شفا سے خود بخود بھی مدد حاصل کی جاسکتی ہے اور دوسروں کی بھی مدد کی جاسکتی ہے، خواہ دوسرا فرد کہیں دور ہو، کسی بھی جگہ پر ہو اور کوئی بھی وقت ہو۔ ریکی انسانوں، جانوروں، پودوں، پتھروں اور دھاتوں، سب کے لیے

فائدہ مند ہے۔ ریکی ماسٹر اپنی توجہ سے اپنے متعلم کے وجود میں مختلف مراکز (Chakras) کی تطہیر کر کے، ان میں توازن پیدا کر کے، مراقبہ اور تصور کی قوت سے اور آواز کے ذریعے، اس قوتِ شفا کو فعال بناتا ہے۔ اس میں انفرادی سطح پر ہر ایک متعلم کے بالائی اور زیریں مراکز توانائی (Chakras) کی اصلاح کر کے انہیں ریکی (قوتِ شفا سے کام لینے) کے قابل بنایا جاتا ہے۔ روحانی تربیت کے دوران بعض افراد کو روحانی تجربات و مشاہدات بھی ہوتے ہیں۔ ریکی سیکھنے اور سکھانے کے تین درجات (Levels) ہیں۔ پہلے درجہ پر ہاتھوں کے لمس سے قوتِ شفا منتقل کی جاتی ہے۔ اس مرحلہ کو ہاتھوں کے لمس سے قوتِ شفا منتقل کرنے کا مرحلہ (Laying on Hands Level) کہتے ہیں۔ دوسرے مرحلہ پر کسی فاصلے پر موجود انسان تک قوتِ شفا منتقل کرنے کا طریقہ سیکھا جاتا ہے۔ اس مرحلہ کو عدم موجودگی سے شفا پہنچانے کا مرحلہ (Absent Healing) کہا جاتا ہے۔ تیسرے مرحلہ پر بطور ریکی ٹیچر دوسروں کی تربیت کرنے اور ان میں قوتِ شفا کے حصول کی صلاحیت پیدا کرنے کی تربیت دی جاتی ہے۔ اسے تبدیلی کا مرحلہ (Transformation Stage) کہتے ہیں۔

ریکی کے عموماً درج ذیل فوائد بیان کیے جاتے ہیں:

1۔ اس سے از خود شفا پانے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔
2۔ اس سے جسم و روح دونوں کو قوت و توانائی حاصل ہوتی ہے۔
3۔ جسمانی قوتوں میں توازن قائم ہوتا ہے۔
4۔ توانائی کی راہ میں مزاحم رکاوٹوں کو دور کیا جاتا ہے جس سے مکمل صحت یابی حاصل ہوتی ہے۔
5۔ جسم کو زہریلے اور فاسد مادوں سے نجات ملتی ہے۔
6۔ پٹھوں میں اکڑن، کھنچاؤ، جسمانی دردوں اور سر درد سے نجات ملتی ہے۔
7۔ منفی خیالات سے چھٹکارا پانے اور مثبت خیالات سے فکر و عمل بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔
8۔ خون کی گردش بہتر ہوتی ہے۔ شفایابی کا عمل بہتر ہو جاتا ہے۔ مدافعتی نظام کی کارکردگی بھی بہتر ہو جاتی ہے۔
9۔ دردِ شقیقہ، جوڑوں کے درد، سرطان اور دیگر امراض کے علاج کے دوران ریکی سے شفایابی کی رفتار بہتر ہو جاتی ہے۔

عملیات:۔ 'عمل' سے مراد وہ کلمہ یا کلمات ہیں جو وقت وجگہ اور دیگر شرائط (اصول و قواعد) کی پابندی کے ساتھ مخصوص تعداد اور مقررہ ایام کے لیے پڑھے جاتے ہیں۔ 'عمل' کی جمع عملیات یا اعمال ہیں۔ یہ عمل تسخیر ہمزاد، تسخیر جنات، تسخیر خلائق کے لیے بھی ہو سکتے ہیں اور دشمن کی بربادی و ہلاکت یا کسی محبوب و مطلوب کے حصول کے لیے بھی ہو سکتے ہیں۔ عملیات کی دو بنیادی اقسام ہیں: نوری عملیات اور ناری و سفلی عملیات۔ نوری عملیات قرآنی آیاتِ مقدسہ، پاکیزہ کلمات اور کلام سے تعلق رکھتے ہیں۔ انہیں شرائطِ طہارت کی پابندی اور جلالی و جمالی پرہیز کے ساتھ ادا کیا جاتا ہے۔ ناری و سفلی عملیات، شرکیہ کلمات، مہمل کلام یا کسی بے معنی عبارت پر مشتمل ہوتے ہیں اور یہ عملیات پرہیز جلالی و جمالی اور شرائط طہارت کی پابندی کے بغیر ادا کیے جاتے ہیں۔ نوری عملیات سے نیک و نوری مخلوق مسخر ہوتی ہے اور نیک کام سرانجام پاتے ہیں۔ ناری و سفلی عملیات سے شیاطین (شریر جنات، سفلی موکلات) مسخر ہوتے ہیں اور جادوگر و عامل ان سے اعمالِ شر میں مدد لیتے ہیں۔ اہل اللہ کا عملیات سے خصوصاً ناری و سفلی عملیات سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہوتا۔ اہل اللہ نوری عملیات بھی دنیوی مقاصد کے لیے نہیں بلکہ تزکیہ نفس اور تصفیہ باطن کے لیے کرتے ہیں تاکہ انہیں روحانی قوت و توانائی اور بصیرت حاصل ہو جس سے وہ مخلوقِ خدا کی خدمت سرانجام دے سکیں اور قربِ ربانی پا سکیں۔ ناری و سفلی عملیات کا راستہ شیطان کا راستہ ہے۔ ایسے عملیات کرنے والا دنیا و آخرت میں ہلاک و برباد ہوتا ہے۔

روحانیت کا حقیقی مقصد:۔ روحانیت کا مقصد روحانی تطہیر و پاکیزگی حاصل کرنا ہے نہ کہ روحانی قوت حاصل کرنا اور اس کی نمود و نمائش کرنا۔ اہلِ حق کو روحانی تطہیر و پاکیزگی کے حصول کے درمیان روحانی قوت اپنے آپ حاصل ہو جاتی ہے۔ وہ یہ قوت خدمتِ خلق اور فلاحِ انسانیت کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ روحی علوم کے ماہرین اور روحانی عامل، ذاتی نمود و نمائش اور اغراض و مقاصد کے حصول کے لیے

روحانی قوت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ تسخیر ہمزاد اور تسخیر جنات کے چکر میں عمرِ عزیز ضائع کر دیتے ہیں۔ جبکہ کامل لوگ حقیقی مقصدِ حیات سامنے رکھتے ہوئے دین اسلام کے تقاضوں کے مطابق ہمہ تن سعی وعمل میں مشغول رہتے ہیں۔

عامل کی بے بسی اور مجبوریاں:۔ روحی علوم وعملیات کے حصول میں پیش آنے والی دشواریوں اور ان کے منفی اثرات کا ذکر کرتے ہوئے خواجہ حسن نظامی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں:

آج سے بیس پچیس سال پہلے ایک بزرگ پیلی بھیت میں رہتے تھے جن کا اسم گرامی حضرت میاں محمد شیر رحمۃ اللہ علیہ تھا۔ اس زمانے میں چار بزرگ ہندوستان میں بہت مشہور تھے۔ حضرت مولانا فضل الرحمٰن صاحب گنج مراد آباد میں اور حضرت حاجی وارث علی شاہ صاحب رحمۃ اللہ علیہ دیوہ میں اور حضرت غوث علی شاہ صاحب رحمۃ اللہ علیہ پانی پت میں اور حضرت میاں محمد شیر صاحب رحمۃ اللہ علیہ پیلی بھیت میں۔ مجھے اس زمانے میں تسخیرِ ہمزاد اور تسخیرِ جنات کا بہت شوق تھا۔ اور میں دو برس سے مسلسل ان اعمال کی کوشش کر رہا تھا اور جو شخص جو طریقہ تسخیرِ ہمزاد اور تسخیرِ جنات کا بتاتا تھا اس پر محنت کرتا تھا۔ سردی کے موسم میں دریا کے پانی کے اندر آدھی رات کو کھڑے ہو کر عمل پڑھنے سے گردوں میں تکلیف ہوگئی تھی۔ ترکِ حیوانات کے چلوں سے جسم مرجھا گیا تھا۔ اور ایک طرح کا جنون اور خبط میرے اندر پیدا ہو گیا تھا، یکایک میں نے سنا کہ پیلی بھیت میں حضرت میاں محمد شیر صاحب رحمۃ اللہ علیہ تسخیر جنات و تسخیرِ ہمزاد کے بہت بڑے عامل ہیں اس واسطے میں دہلی سے ریل میں سوار ہو کر پیلی بھیت گیا۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ میرے دل میں صرف ہمزاد اور جنات کی تسخیر کا شوق تھا، خدا پرستی یا خدا جوئی کا کچھ بھی خیال نہ تھا۔ جب میں پیلی بھیت کے اسٹیشن پر اترا تو میرے پاس صرف چار پیسے تھے۔ میں نے خیال کیا کہ بزرگوں کے پاس خالی ہاتھ نہ جانا چاہیے، اس لیے میں نے ایک آنے کے امرود خرید لیے اور شاہ صاحب کی خدمت میں حاضر ہوا۔ میں نے دیکھا مٹی سے لپا ہوا ایک کچا چبوترہ ہے اور اس پر کوئی فرش نہیں ہے۔ چبوترے کے اوپر ایک دروازہ ہے اور اس کا آدھا کواڑ کھلا ہوا ہے۔ اور چوکھٹ کے پاس ایک چھوٹی سی منڈھیا بچھی ہوئی ہے اور سانولے رنگ کے چھوٹے قد کے ایک بزرگ اس منڈھیا پر بیٹھے ہیں جن کی سفید لمبی داڑھی ہے اور گاڑھے کا لباس ہے اور نیلے گاڑھے کی ایک چھوٹی سی پگڑی سر پر بندھی ہوئی ہے۔ میں نے جا کر سلام کیا اور امرود ان کے قدموں میں رکھ دیے اور جہاں اور بہت سے لوگ مٹی کے چبوترے پر بیٹھے تھے، میں بھی وہیں بیٹھ گیا۔ شاہ صاحب نے میری دیکھ کر فرمایا، کہو میاں دہلی میں خیریت ہے؟ میں نے گستاخانہ انداز میں عرض کی جب آپ کو یہ معلوم ہو گیا کہ میں دہلی کا ہوں اور دہلی سے آیا ہوں تو یہ بھی معلوم ہوگا کہ دہلی میں خیریت ہے یا نہیں۔ یہ سن کر شاہ صاحب مسکرائے اور فرمایا ہم تو درگاہ حضرت خواجہ نظام الدین اولیاء کے نام لینے والوں میں ہیں جہاں کے تم رہنے والے ہو اور جن کے تم کہلاتے ہو یہ امرود کیوں لائے ہو؟ میں نے کہا جن کا نام ابھی آپ نے لیا کہ آپ ان کا نام لینے والے ہیں انہی کی نصیحت ہے کہ بزرگوں کے پاس خالی ہاتھ نہ جانا چاہیے، شاہ صاحب پھر مسکرائے اور فرمایا کہ جب چار ہی پیسے پاس ہوں تو انسان انہیں کیوں خرچ کرے۔

تھوڑی دیر کے بعد نینی تال پہاڑ کے کچھ آدمی ایک عورت کو لائے اور اس کو چبوترے کے نیچے بٹھایا۔ اس عورت کی آنکھیں لال تھیں اور وہ بہک رہی تھی، ساتھ والوں نے کہا اس عورت پر آسیب ہے۔ شاہ صاحب نے فرمایا، تیل منگاؤ۔ تھوڑی دیر میں تیل آ گیا۔ شاہ صاحب نے اس تیل کو نہ اپنے ہاتھ میں لیا نہ اس کو دیکھا۔ نہ اس پر دم کیا۔ تیل کے آتے ہی فرمایا کہ ایک ایک قطرہ تیل کا عورت کے دونوں کانوں میں ڈال دو۔ فوراً تعمیل کی گئی۔ تیل ڈالتے ہی عورت اچھی ہوگئی۔ آنکھوں کی سرخی جاتی رہی اور اس کے حواس بھی درست ہو گئے۔ شاہ صاحب پھر مسکرائے اور مجھ سے فرمایا، لوگ کہیں گے کہ یہ عورت میری کرامت سے اچھی ہوئی حالانکہ اس میں میری کوئی کرامت نہیں ہے۔ تم نے دیکھا کہ میں نے تو تیل پر کچھ پڑھا بھی نہیں اور اس کو ہاتھ بھی نہیں لگایا۔ دراصل عورت کے دماغ میں خشکی تھی۔ تیل ڈالنے سے وہ خشکی جاتی رہی اور عورت تندرست ہوگئی۔ میں نے کہا جاننے والے سب کچھ جانتے ہیں آپ کے بہلانے اور ٹالنے سے کچھ فائدہ نہیں ہے۔ یہ سن کر شاہ صاحب نے پھر تبسم فرمایا۔ اس کے بعد ارشاد کیا۔ میاں جب ہم تمہاری عمر میں تھے تو ہمزاد اور جنات تابع کرنے کا بہت شوق تھا۔ ہمیں ایک شخص نے تسخیرِ ہمزاد اور تسخیرِ جنات کا عمل بتایا اور ہم نے مسجد میں جا کر اس کو پڑھنا شروع کیا۔ ایک غیبی چیز نے ہم

کو مسجد کے بوریے میں لپیٹ کر کونے میں کھڑا کر دیا اور ہم بہت مشکل سے بوریئے سے باہر نکلے اور ہم نے بوریئے کو پھر بچھا دیا اور پھر عمل پڑھنا شروع کیا۔ اور پھر ہم کو کسی نے بوریئے میں لپیٹ کر کھڑا کر دیا۔ تین دفعہ ایسا ہی ہوا۔ چوتھی دفعہ ایک آدمی ہمارے سامنے آیا اور اس نے کہا میں جن ہوں تو یہاں کیوں بیٹھا ہے اور کیا پڑھ رہا ہے؟ ہم نے کہا جنات اور ہمزاد کو تابع کرنے کا عمل پڑھ رہا ہوں۔ اس آدمی نے کہا ارے دیوانے تو خدا کا مسخر ہو جا اور خدا کا تابعدار بن جا ساری مخلوق تیری مسخر اور تابعدار بن جائے گی۔ اور ہم جنات بھی خدا کی مخلوق ہیں ہم تیرے تابعدار ہو جائیں گے۔ اس دن سے ہم نے تو میاں جنات اور ہمزاد کی تسخیر کے عملیات چھوڑ دیئے اور خدا کے دروازے پر آن بیٹھے۔

شاہ صاحب کی یہ بات سن کر میرے دل کی آنکھیں کھل گئیں اور ایک کانٹا سا نکل گیا جو دو برس سے میرے خیال میں چبھا ہوا تھا۔ اور اس دن میں نے عہد کیا کہ اب خدا کی تابعداری کے سوا اور کسی چیز کی تسخیر کا عمل نہیں پڑھوں گا۔ وہ دن ہے اور آج کا دن ہے پھر میں نے اس شوق کی طرف توجہ نہیں کی۔ (34)

عملیات کے بارے میں استاد بشیر کے تاثرات: ۔ عامل بظاہر روحانی قوت اور تصرفات کا حامل نظر آتا ہے، مگر درحقیقت وہ بہت مجبور اور بے بس انسان ہوتا ہے۔ عامل کی مجبوریاں بیان کرتے ہوئے عامل استاد بشیر کہتے ہیں:

شب و روز کی محنت کے بعد عملیات میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد جو لوگ جنات کو قابو کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں میرے نزدیک وہ بے وقوف ہیں حالانکہ حقیقت اس کے برعکس ہے جن کسی کے قابو میں نہیں آتے بلکہ عامل خود جنات کے قابو میں ہوتا ہے۔ میرے ذاتی تجربات سے آپ دو باتوں کو آسانی سے سمجھ سکیں گے کہ عامل جنات کے قابو کس طرح آتا ہے اور وہ کون سے طریقے ہیں جن کے ذریعے جنات سے کام لیا جا سکتا ہے۔ یہاں اپنا ذاتی واقعہ بیان کر رہا ہوں۔ میں نے جو عمل کیے ہوئے تھے ان میں بہت سے عمل جلالی اور جمالی تھے۔ کامیابی کے ساتھ وظیفہ مکمل ہونے پر عامل موکلات کو اپنا پابند کرنے کے لئے انہیں شرائط ماننے پر مجبور کرتا ہے جس کے ذریعے اس نے ان سے کام لینے ہوتے ہیں۔ اس معاہدے میں بہت سی شرائط موکلات کی بھی ماننی پڑتی ہیں۔ ایک عمل میں جب مجھے کامیابی ہوئی تو موکلات نے مجھے تین باتوں کا پابند کر دیا کہ لہسن نہیں کھانا' دہی نہیں کھانا' اس نلکے کا پانی نہیں پینا جس میں چمڑے کی بوکی استعمال کی گئی ہو۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ میرے رشتہ داروں نے ہماری دعوت کی۔ مجبوراً مجھے وہاں جانا پڑا۔ انہوں نے بہت اچھا انتظام کیا ہوا تھا لیکن مجھے ڈر تھا کہ کہیں کوئی غلطی نہ ہو جائے اور وہی ہوا۔ انہوں نے جو گوشت پکایا ہوا تھا اس میں انہوں نے لہسن ڈالا ہوا تھا۔ جب کھانا شروع ہوا تو سب کھانا کھا رہے تھے اور میں اکیلا بیٹھا ہوا تھا اور تذبذب میں مبتلا تھا کہ کیا کروں اور کیا نہ کروں۔ دعوت کرنے والے بھی ناراض ہو رہے تھے اور ان کا اصرار بڑھتا جا رہا تھا کہ آپ کھانا کیوں نہیں کھا رہے۔ میں نے انہیں کہا کہ میری طبیعت ٹھیک نہیں۔ آپ مجھے چینی لا دیں میں اس کے ساتھ روٹی کھا لوں گا۔ تو وہ کہنے لگے کہ تھوڑا سا ہی کھا لو ہم نے اس میں زہر تو نہیں ڈالا ہوا مگر میں جانتا تھا کہ میرے لئے وہ زہر تھا۔ معاہدے کی خلاف ورزی کی صورت میں کھانا کھاتے ہی مجھ پر مصیبت ٹوٹ پڑتی اور میں چاہتا تھا کہ ان پر میری اصلیت ظاہر نہ ہو کیونکہ انہیں میری صلاحیتوں کے بارے میں علم نہ تھا۔ جب انہوں نے بہت مجبور کیا تو میں نے ایک لقمہ لگایا۔ وہ لقمہ ابھی میرے حلق سے نیچے نہیں گیا تھا کہ ایک جن نے آکر مجھے گردن سے دبوچ لیا اور کہنے لگا کہ عامل صاحب آپ نے معاہدہ کی خلاف ورزی کی اور شرط توڑ دی۔ اب ہم آپ پر غالب ہیں۔ اب بتائیں آپ کے ساتھ کیا سلوک کریں۔ میں نے دوسرے عملیات کے سہارے ان سے اپنی جان چھڑائی اور بعد میں ان سے معذرت کی۔ اگر مجھے اس کے علاوہ عملیات پر عبور نہ ہوتا تو وہ جن مجھے جان سے مارنے سے بھی دریغ نہ کرتے۔ اس سے آپ خود ہی اندازہ لگا لیں کہ عامل نے جنات کو قابو کیا ہوتا ہے یا خود ان کے جال میں پھنس جاتا ہے۔

واقعات تو بہت سے ہیں لیکن اس طرح کا ایک اور واقعہ بیان کر دیتا ہوں۔ میں نے ایک عمل کیا۔ اس کی شرط یہ تھی کہ پیشاب وغیرہ کرنے سے پہلے اپنے ساتھ پانی رکھ کر گول دائرے کا حصار کھینچنا ضروری تھا۔ ایک مرتبہ میں سفر کر رہا تھا کہ مجھے پیشاب کی حاجت محسوس ہوئی۔ کچھ تو میں نے کنٹرول کیا لیکن جب نہ رہا گیا تو میں نے گاڑی سے نیچے اتر کر پانی کی تلاش شروع کی لیکن نزدیک کہیں پانی نہ مل رہا تھا۔ آخر دور ایک جگہ بہت بڑے کھال میں پانی نظر آیا۔ وہاں پہنچا۔ پیشاب کی شدت سے میرا برا حال تھا۔ بڑی مشکل سے اپنے ارد

گرد بہت بڑا دائرہ لگایا اور پھر پیشاب کر کے اس عذاب سے نجات حاصل کی۔ آپ اندازہ لگائیں۔ مصیبت میں جن گرفتار ہے یا عامل۔ دوسرے طریقے میں شرائط وغیرہ طے نہیں کرنی پڑتیں۔ اس میں جب کوئی عامل انسانی اقدار سے گر کر، شیطانی خواہشات کی تکمیل کے لئے سب کچھ کر گزرتا ہے۔ تو کسی لمبی چوڑی مشقت برداشت کیے بغیر معمولی شریر قسم کے جنات خود اس سے رابطہ قائم کر لیتے ہیں کہ ہمارے لیے کیا حکم ہے۔ شرارتی اور غیر مسلم جنات کثرت کے ساتھ ایسے عامل کو اپنی خدمات پیش کر کے اس کے ہر طرح کے جائز و ناجائز کام کرتے ہیں۔

جنات سے کام لینے کا تیسرا طریقہ ایسا ہے کہ اس میں عامل کو کوئی خواہش نہیں ہوتی بلکہ جنات بغیر کسی معاہدے کے خود اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔ اس کی میں آنکھوں دیکھی اتنی مثالیں پیش کر سکتا ہوں کہ صفحات کم پڑ جائیں۔ اس میں ہوتا یہ ہے کہ نیک، عبادت گزار، لوگوں کے تقویٰ اور پرہیزگاری کو دیکھ کر، اچھے اخلاق و کردار کے جن خود بخود ان کے پاس حاضر ہو جاتے ہیں۔ وہ ان سے دین سیکھتے ہیں اور ہمہ وقت ان کی قربت میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ دوستی اور قربت کے پیشِ نظر یہ دعوت دیتے رہتے ہیں کہ اگر کوئی جائز کام ہو تو ہمیں بتائیں ہم آپ کی خدمت کے لئے تیار ہیں۔ (35)

عملیات کے بارے میں استاد عبدالقیوم کے تاثرات:۔ عامل استاد بشیر اپنے استاد عبدالقیوم کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں: استاد عبدالقیوم لکڑی خراد کے اعلیٰ پایہ کے کاریگر تھے۔ انہوں نے کچھ عرصہ دہلی میں بھی یہ کام کیا۔ دہلی میں لوگوں نے ان کے کام کو بہت پسند کیا۔ ان کی شہرت اور حسنِ اخلاق کی بدولت ایک سنیاسی نے اپنے بیٹے کو ان کی شاگردی میں دے دیا اور درخواست کی کہ میرے بیٹے کو بھی اچھا کاریگر بنا دیں۔ وہ لڑکا بھی سنیاس میں کچھ شد بد رکھتا تھا۔ اس سے دلچسپ اور حیرت انگیز باتیں سن کر انہیں سنیاسی بننے کا شوق پیدا ہوا۔ استاد جی نے آہستہ آہستہ اس لڑکے کے سنیاسی باپ سے اچھے تعلقات قائم کر لیے اور ان سے اپنی خواہش کا اظہار کیا کہ مجھے سنیاسی بننے کا شوق ہے۔ آپ میری راہنمائی کریں اور مجھے سنیاس کا فن سکھا دیں۔ تو وہ کہنے لگا کہ آپ نے خراد کا کام گھر بیٹھ کر سیکھا ہے جب کہ جس کام کو سیکھنے کی آپ خواہش کر رہے ہیں اس کے لئے گھر چھوڑنا پڑتا ہے۔ استاد جی نے کہا کہ آپ جو کہیں گے میں وہ کروں گا۔ انہوں نے گھر کو خیر باد کہہ دیا اور جوگی کے ساتھ ہی جوگی بن گئے۔ اس دوران اس جوگی کا لڑکا خراد کا مکمل کاریگر بن گیا تھا۔

اس جوگی کا تعلق غالباً ہندو مذہب سے تھا۔ استاد جی سنایا کرتے تھے کہ میں اس جوگی کے ساتھ بہت عرصہ جنگلوں کی خاک چھانتا رہا اور اس سے سنیاس کا علم حاصل کیا۔ اس دوران ہمیں کسی ضروری کام سے ڈھاکہ جانا پڑا۔ وہاں ہماری ملاقات ایک ایسے شخص سے ہوئی جو سنیاسی بھی تھا اور اس کے ساتھ ہی بہت زبردست عامل بھی۔ اس نے ہمیں چند ایسے کمالات دکھائے جو سنیاس سے تعلق رکھتے تھے۔ میں اس سے بہت متاثر ہوا اور اپنے گرو سے کہا کہ یہ بزرگ تو آپ سے بھی کمالات میں چند ہاتھ آگے ہیں تو انہوں نے مجھے ٹال مٹول کر کے مطمئن کر دیا کہ چلو اصل کام کریں جس کے لئے ہم آئے ہیں ہمیں اس سے کیا۔ یہ یاد رہے کہ سنیاسی جس سے کام سیکھتے ہیں اس کو استاد نہیں بلکہ گرو کہتے ہیں۔

ہم ڈھاکہ سے اپنے کام مکمل کر کے دہلی آ گئے۔ لیکن میرا دھیان ادھر ہی رہا اور کسی پل چین نہ آیا تو میں اپنے گرو کو بتائے بغیر واپس اس بزرگ سنیاسی کے پاس ڈھاکہ آ گیا اور جاتے ہی اس کے قدموں کو چھوا کہ میں آپ کی شاگردی میں آنا چاہتا ہوں تو وہ کہنے لگے باوا جی جس کام میں تم لگے ہوئے ہو وہ کام ہی اچھا ہے۔ آدھی عمر تو آپ نے سنیاس سیکھنے میں گزار دی۔ اب آدھی عمر عملیات کو سیکھنے میں ضائع کر دو گے۔ میں بضد رہا اور کہا کہ مجھے اپنی کمائی سے کچھ عطا کریں۔ میرے بہت زیادہ مجبور کرنے کے باوجود بھی بابا جی کسی طرح تیار نہ ہوئے تو میں نے بابا جی کے دروازے پر بیٹھ کر بھوک ہڑتال کر دی اور کہا کہ مہربانی کر کے مجھے عمل سکھا دیں ورنہ مجھے یہیں آپ کے دروازے پر موت آئے گی۔ لیکن انہوں نے اس کی بھی کوئی پروانہ کی۔ آخر کئی دن بھوکا رہنے کی وجہ سے میں بہت کمزور ہو گیا اور میری حالت بگڑنی شروع ہو گئی تو بابا جی کو رحم آ ہی گیا۔ وہ میرے پاس آئے اور مجھے اٹھا کر کہنے لگے کہ بیٹا تیرے شوق نے مجھے حیران کر دیا۔ اُٹھ کر روٹی کھا لے۔ جو تم پوچھو گے بتا دوں گا۔ کھانا کھلانے سے پہلے انہوں نے مجھے ایک دوا کھلائی۔ اس کے بعد انہوں نے کھانا کھلایا تو میری صحت تیزی سے بحال ہونا شروع ہو گئی۔ وہ مجھے کہنے لگے کہ بیٹا جو کچھ تم حاصل کرنا چاہتے ہو اگر میں نے تمہیں دے دیا تو سن لو کہ اس

دنیا میں اکیلے ہی رہ جاؤ گے۔ نہ تمہاری بیوی تمہارے پاس رہے گی اور نہ ہی اولاد کی نعمت ملے گی۔ میں نے کہا کہ مجھے سب کچھ منظور ہے۔ جب انہیں اندازہ ہوگیا کہ اس کا ارادہ بہت مضبوط ہے تو وہ کہنے لگے کہ بیٹا تمہارے علاقے اور میرے علاقے کا فاصلہ ہے۔ تم نے میرے پاس پہنچنے کے لئے اتنا وقت ضائع کیا۔ یہاں سیکھنے کی بجائے تم مغربی پاکستان سندھ میں پانجے ملنگ کے پاس چلے جاؤ وہ میرا بہت اچھا دوست ہے۔ میں تمہیں اس کے نام رقعہ دے دیتا ہوں۔ وہ تمہارے ساتھ ہر طرح تعاون کرے گا۔ اور ویسے بھی وہ مجھ سے زیادہ عملیات میں مہارت رکھتا ہے۔ انہوں نے مجھے اس کا محلِ وقوع اور پہچان بتائی کہ اس نے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں میں پانچ پانچ انگوٹھیاں پہن رکھی ہیں اور سر کے بالوں کی پانچ لٹیں بنائی ہوئی ہیں۔ گاؤں کا نام اب مجھے یاد نہیں رہا البتہ اس گاؤں کے باہر ویران اور بیابان جگہ پر ڈیرہ لگائے بیٹھا ہوگا۔ ان سے مکمل پتہ سمجھنے کے بعد میں سندھ کے لئے روانہ ہوگیا۔ سخت مشکلات اور لمبے سفر کے بعد میں پانجے ملنگ کے پاس پہنچ گیا۔ پانجا ملنگ مجھے دور سے ہی دیکھ کر کہنے لگا کہ ''قسمت دیا ماریا آ گیا ایں'' میرے پاس وہی آتا ہے جس کی بدقسمتی کا آغاز ہو چکا ہو۔ اب بھی وقت ہے واپس چلے جاؤ میں نے نہایت عاجزی سے جھک کر کہا کہ اب جو بھی ہو میں آپ کے پاس ہی رہوں گا اور وہ رقعہ ان کے حوالہ کیا اور درخواست کی کہ براہِ مہربانی مجھے کچھ عنایت کریں۔

پہلے انہوں نے مجھے کھانا کھلایا۔ اس کے بعد انہوں نے مجھے ایک کدال اور کسّی پکڑا کر کہا کہ ایک عدد تنور نما گڑھا کھودو۔ اس کی لمبائی تمہارے قد سے ایک فٹ زیادہ ہو۔ اوپر سے تنگ اور نیچے سے کشادہ ہو۔ میں نے بہت محنت سے یہ کام مکمل کیا اور تنور کے آخری سرے کو اتنا کشادہ رکھا کہ اس میں آسانی سے لیٹا جا سکے۔ پھر انہوں نے مجھے کچھ رقم دی اور کہا کہ قریب گاؤں سے پانچ کلو جو لے کر ماچھیوں کی بھٹی سے بھنا کر لاؤ۔ جب یہ کام بھی مکمل ہوگیا۔ تو سائیں جی کہنے لگے کہ بیٹا ابھی تم جی بھر کر آرام کرلو جب چاند کی تاریخوں کا آخری اتوار آئے گا پھر تمہارے عمل کا آغاز ہوگا۔ سائیں جی نے مجھے جو عمل کرانا تھا ان کے نزدیک یہ سب سے آسان تھا۔ اس عمل کی کوئی خاص شرائط نہیں تھیں وضو کے بغیر ہی اسے کرنا تھا۔ جب مطلوبہ اتوار آ گئی تو سائیں نے اپنی جھگی سے ایک بہت بڑا چراغ نکالا جس میں تقریباً پانچ کلو سرسوں کا تیل موجود تھا۔ کہنے لگے کہ تنور میں داخل ہوکر مشرق کی طرف تنور کے آخری سرے سے تین فٹ اوپر مٹی کو کھود کر دیوار میں چراغ رکھنے کے لئے جگہ بناؤ۔ میں نے جلدی جلدی چراغ رکھنے کے لئے جگہ تیار کی۔ جب عصر کا وقت ہوا تو سائیں جی کہنے لگے کہ بچا یا بھنے ہوئے جو اور پانی کا گھڑا لے کر تنور کے اندر داخل ہو جا۔ انہوں نے مجھے ماچس دی اور کہا کہ چراغ روشن کرلو۔ اپنا منہ مغرب کی طرف کرلو اور کمر چراغ کی طرف۔ نگاہ اپنے سایہ پر رکھنی ہے۔ ان پانچ الفاظ کو مسلسل پڑھنا ہے۔ اگر پیشاب وغیرہ کی حاجت ہو تو مجھ کو بتا کر باہر نکلنا ہے۔ اگر بھوک لگے تو جو کھالینا اور پیاس لگے تو پانی پی لینا۔ اس کے بعد انہوں نے کالے کپڑے کو تنور کے منہ کے اوپر ڈال دیا۔

یہ عمل اکیس (21) دن پر مشتمل تھا اور اس میں مجھے 24 گھنٹوں میں صرف 6 گھنٹے دیوار کے ساتھ ٹیک لگا کر سونے کی اجازت تھی۔ میں نے ہمت کر کے وظیفہ پڑھنا شروع کر دیا۔ پہلے چھ دن تو کچھ نہ ہوا۔ جب ساتویں رات آئی تو میرے سایہ میں اس طرح چمک پیدا ہونا شروع ہوگئی جس طرح بادلوں میں بجلی چمکتی ہے۔ لیکن مجھے کوئی خاص ڈر محسوس نہ ہوا کیونکہ سائیں جی نے مجھے تمام مرحلوں سے پہلے ہی آگاہ کر دیا تھا۔ اور اس کے علاوہ اوپر بیٹھ کر مسلسل میری نگرانی کر رہے تھے۔ اس سے مجھے بہت حوصلہ تھا۔ البتہ تنور کے اندر تیل کے دھوئیں کی وجہ سے میرا برا حال تھا۔

ساتویں رات بجلی کی چمک سے شروع ہونے والی حرکات 14 ویں رات تک جاری رہیں۔ جب 15 ویں رات آئی سائیں صاحب نے بہت گرج دار آواز میں باہر سے آواز دی کہ بچے اب کڑی منزل آنے والی ہے۔ ہمت سے کام لینا کہیں ڈر نہ جانا۔ یہاں یہ بات یاد رہے کہ جو عامل کسی کو خلوص نیت کے ساتھ عملیات کی تعلیم دیتا ہے اس کو اپنے شاگرد کے عمل کرنے کے دوران اس کے پیچھے بیٹھ کر سخت نگرانی کرنی پڑتی ہے۔ اسی لیے تو عامل کسی کو کچھ بتانے پر آسانی سے تیار نہیں ہوتے۔ سائیں پانجے ملنگ کی مسلسل نگرانی کی بدولت اور بروقت رہنمائی کی وجہ سے میرے خوف کی شدت میں بہت کمی آئی۔

پندرہویں رات کو وظیفہ شروع کرتے ہی مجھے اپنے سایہ میں سامنے تنور کی دیوار پر جنگل کے خطرناک درندے نظر آنا شروع

ہو گئے۔ انہوں نے خوفناک آوازیں نکال کر مجھے ڈرانے کی کوشش کی۔ بیسویں (20) رات تک یہ سلسلہ یونہی جاری رہا۔ اکیسویں (21) رات شروع ہوتے ہی مجھے اپنے سایہ میں ایک بزرگ عورت اور مرد نظر آئے۔ کافی بچے بھی ان کے ساتھ کھڑے تھے۔ مجھے وہ منظر اس طرح معلوم ہوا کہ جیسے میں کسی بہت کشادہ جنگل میں بیٹھا ہوا ہوں۔ وہ بزرگ عورت اس بابے سے کہتی ہے کہ بہت بھوک لگی ہوئی ہے۔ بچے بھی بہت تنگ کر رہے ہیں۔ کچھ کھانے کا انتظام کریں۔ بابا دیکھتے ہی دیکھتے ایک کڑاہا لے آتا ہے۔ اس میں پکانے کا تیل ڈال کر گوشت کو اس میں تلنے کے لئے ڈال دیتا ہے۔ وہ عورت اس سے کہتی ہے کہ اللہ کے بندے اس کے نیچے آگ جلاؤ ٹھنڈے تیل میں گوشت کس طرح پکے گا۔ بابا ادھر اُدھر سے لکڑیاں تلاش کر کے لاتا ہے اور اس کڑاہے کے نیچے آگ روشن کر دیتا ہے۔ جب بہت دیر تک آگ جلنے کے باوجود تیل گرم نہ ہوا اور تمام لکڑیاں جل گئیں تو وہ کہنے لگی کہ اب کیا کریں گے تو بابے نے ایک بچے کو پکڑا اور جلتی ہوئی لکڑیوں کے اوپر رکھ دیا۔ بچہ بھی جل گیا۔ اسی طرح اس نے میرے دیکھتے ہی دیکھتے تمام بچوں کو جلا دیا لیکن تیل پھر بھی گرم نہ ہوا۔ استاد جی کہنے لگے کہ میں اپنی آنکھوں سے یہ سارا نظارہ دیکھ رہا تھا۔ میرے دل کی دھڑکن میرے کنٹرول سے باہر تھی اور میرا برا حال تھا۔

جب جلانے کی ہر چیز ختم ہوگئی تو وہ عورت کہنے لگی کہ اب کیا کرو گے؟ عین اسی وقت اوپر سے سائیں جی کی آواز آئی کہ بچیا تگڑا ہو جا بڑا سخت وار ہونے والا ہے۔ میری نظر مسلسل اپنے سایہ پر تھی۔ میں دیکھ رہا تھا کہ عورت مسلسل بابے کے ساتھ تکرار کر رہی تھی کہ اب کیا جلائیں گے تو وہ بابا غصے میں آ کر کہتا ہے یہ جو سامنے عامل عمل کر رہا ہے اس کو فارغ ہو لینے دو اب اس کی باری ہے۔ ایک دفعہ تو میں خوفزدہ ہو گیا اور میرا دل دہل گیا۔ لیکن اوپر سے سائیں جی کی آواز نے مجھے حوصلہ دیا اور میں سنبھل گیا اور ان کا حربہ ناکام ہو گیا۔ میرے قدم نہ ڈگمگائے تو مائی اور بابا اپنے تیل کڑاہی کے سامان سمیت میری نظروں سے غائب ہو گئے۔ میں نے شکر کیا اور سمجھا کہ اب جان بچ گئی۔ لیکن مجھے کیا معلوم تھا کہ ابھی اور امتحان ہونے والے ہیں۔

اسی دوران میرے سامنے سایہ میں ایک شیر نمودار ہوا اور دھاڑنا شروع کر دیا۔ اس نے اپنے پنجوں پر کھڑے ہو کر مجھے ڈرانے کی کوشش کی۔ مجھے اس سے بہت خوف محسوس ہوا اور میں نے سوچا کہ ان سے تو بچ گیا تھا لیکن یہ ضرور مار ڈالے گا۔ اتنے میں سائیں جی کی آواز آئی کہ گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ کچھ دیر بعد شیر بھی اپنی ذمہ داری سرانجام دے کر چلا گیا اور جاتے ہوئے کہنے لگا کہ تم بہت ڈھیٹ واقع ہوئے ہو۔ اب میں اپنے دادا کو بھیجتا ہوں وہ تمہارا علاج کرے گا۔ میرے دیکھتے ہی دیکھتے ایک بہت بڑا اژدہا نمودار ہوا۔ میں نے آج تک نہ تو اتنا بڑا سانپ دیکھا تھا اور نہ ہی سنا تھا۔ اس نے آتے ہی میرے آگے پیچھے دائیں بائیں چکر لگانے شروع کر دیئے اور اپنے منہ سے خوفناک انداز میں پھنکارنا شروع کر دیا۔ اس دوران اوپر سے سائیں جی کی زوردار آواز آئی آخری وار ہے۔ بیٹا سنبھل کے رہنا۔ اگر اس سے بچ گئے تو پھر کامیاب۔ میرا دل بہت تیزی کے ساتھ دھڑک رہا تھا اور خوف کی وجہ سے میرا بہت برا حال تھا۔ میں نے اپنے آپ کو حوصلہ اور تسلی دے کر وہاں بٹھایا ہوا تھا۔ آہستہ آہستہ وہ سانپ رینگتا ہوا میرے بالکل قریب پہنچ گیا اور پھر میری ایک ٹانگ کے گرد لپٹنا شروع کر دیا۔ اس کے بعد دوسری ٹانگ بھی قابو کر لی اور پھر میری کمر اور پیٹ تک پہنچ کر اس کو بھی مضبوطی کے ساتھ بل دینا شروع کر دیا۔ مجھے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہو رہی تھی لیکن میں سخت خوفزدہ تھا۔ اس کے باوجود میں نے اپنی پڑھائی جاری رکھی۔ جب اس سانپ نے اپنے تمام حربے آزما لیے تو اس نے اپنا منہ میرے چہرے کے سامنے لا کر لہرانا شروع کر دیا۔ مجھے خوف تھا کہ وہ کسی وقت بھی مجھے ڈس لے گا۔ لیکن میں نے اس کی طرف توجہ نہ دی اور اپنے سایہ سے نظر نہ ہٹائی اور مکمل توجہ سے پڑھائی مکمل کر لی۔ جب میرا وظیفہ مکمل ہو گیا تو وہ سانپ بول پڑا کہ عامل صاحب بتائیں کیا چاہتے ہیں؟ میں ہار گیا' آپ جیت گئے۔ جو شرطیں مجھے سائیں پانجے نے پہلے سے بتائی تھیں میں نے اس کے سامنے رکھیں۔ اس موکل نے اپنی شرطیں مجھے بتائیں کہ آپ نے یہ چیزیں چھوڑنی ہیں۔ شرطیں طے ہونے کے بعد اس نے مجھے اپنی حاضری کا طریقہ بتایا تو اوپر سے سائیں جی کی آواز آئی کہ بیٹا اٹھ جاؤ تمہارا وظیفہ کامیاب ہو گیا۔ جب میں نے اٹھنے کی کوشش کی تو کمزوری اور مسلسل محنت کی وجہ سے میں اٹھ نہ سکا۔ سائیں جی نیچے اترے اور مجھے اٹھا کر باہر نکالا اور مجھے کہنے لگا بیٹا ابھی تو میں نے تمہیں بہت آسان عمل بتایا تھا۔ کوئی مشکل عمل بتاتا تو تمہارا کیا بنتا۔ میں نے انہیں کہا کہ میں بہت کمزور ہو گیا ہوں مجھے طاقت کے لئے کوئی

نسخہ دیں تو وہ کہنے لگے کہ جس موکل پر اتنی محنت کی ہے اب اس سے خدمت کراؤ اور جو دل چاہے اس سے کھانے کے لئے منگواؤ۔ پھر اس موکل نے ہماری بہت خدمت کی۔

میں سائیں جی کی اجازت سے اپنے گاؤں آیا اور اپنے بھائیوں سے ملاقات کی۔ ان کو میری سرگرمیوں کے بارے میں کچھ علم نہیں تھا۔ میری عمر کافی ہوگئی تھی۔ انہوں نے مجھے بہت مجبور کیا کہ اب شادی کرالو۔ میں نے انہیں سمجھایا کہ رہنے دیں۔ ان کے بہت زیادہ مجبور کرنے پر میں نے حامی بھرلی۔ جب میری شادی ہوئی تو میری بیوی مجھ سے خوفزدہ رہتی اور میرے پاس بیٹھنا بھی گوارا نہ کرتی۔ وہ کہتی کہ مجھے آپ سے بہت ڈر لگتا ہے۔ کچھ دیر اس کے ساتھ وقت گزارا تو میں نے اسے خود ہی کہہ دیا تمہارا میرے ساتھ گزارا نہیں ہوگا۔ بہتر ہے کہ میں تمہیں فارغ کردیتا ہوں اور تم اور نکاح کرلینا۔ میری اس سے کوئی اولاد نہ ہوئی۔ اس معاملے کو ختم کرکے پھر میں دوبارہ واپس سندھ اپنے گرو کے پاس چلا گیا اور مزید عمل سیکھے۔ میں نے ان سے تقریباً سات مختلف عملیات میں کامیابی حاصل کی۔ پہلا عمل کرنے کے بعد میرا خوف دور ہو چکا تھا۔ اس لئے بعد میں مجھے کوئی دقت پیش نہ آئی۔ ایک دن سائیں نے کہا کہ بیٹا میرے پاس بہت شاگرد عملیات سیکھنے کے لیے آئے۔ لیکن تم دوسرے شاگرد ہو جو کامیاب ہوئے باقی تمام ڈر اور خوف کے باعث عمل مکمل نہ کرسکے اور اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھے۔

استاد عبدالقیوم کی آخری خواہش:۔ استاد عبدالقیوم مرحوم کہا کرتے تھے: مجھے ان عملیات کی بدولت بہت شہرت اور عزت نصیب ہوئی۔ دوست احباب کا وسیع حلقہ قائم ہوا۔ دولت کی بھی کوئی کمی نہیں لیکن یہ سب کچھ میرے کس کام کا؟ میری بیوی میرے پاس نہ رہی اور اللہ کی خاص نعمت اولاد سے محروم رہا۔ اب میرے بعد میرا نام لینے والا کوئی نہ ہوگا۔ یہ سب دنیاوی آسائشیں میرے کسی کام نہیں آئیں گی۔ وہ کہا کرتے تھے میں نے اپنی زندگی اپنے ہاتھوں تباہ کرلی۔ ان کی خواہش تھی کہ کاش میری اولاد ہوتی۔ انہوں نے آخری عمر میں ان عملیات سے نجات حاصل کرنے کے لئے بہت جتن کیے کہ اللہ کا کوئی ایسا نیک بندہ مل جائے جو میری جان ان سے چھڑا دے۔ لیکن انہوں نے اتنے بھاری اور سخت عمل کیے ہوئے تھے مرتے دم تک تلاش بسیار کے باوجود انہیں کوئی ایسا عامل نہ مل سکا جو ان کی جان چھڑا دیتا اور وہ یہ حسرت دل میں لیے دنیا فانی سے کوچ کر گئے۔ (36)

عامل بشیر احمد کی توبہ کی کہانی:۔ عامل بشیر احمد اپنی توبہ کی کہانی بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں: پراسرار علوم پر دسترس حاصل کرنے والے عاملوں کو اس کی بہت بھاری قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ کالے پیلے عملیات اور موکلات کو زیر کرنے کے دوران مجھے بھی ان تلخ نتائج کا سامنا کرنا پڑا۔ اس تمام عرصہ میں مجھے بہت نقصانات اٹھانے پڑے۔ میرے چار بچے یکے بعد دیگرے فوت ہوئے۔ جو بچہ بھی پیدا ہوتا پیدائش کے چند گھنٹوں کے بعد اس کے جسم کی رنگت نیلی ہو جاتی جو اس بات کی نشانی تھی کہ یہ عملیات کا نتیجہ ہے۔ جنات کو قابو کرنے کا شوق ہی ایسا ہے کہ انسان کی عقل پر پردہ پڑ جاتا ہے اور وہ اتنا بے حس ہو جاتا ہے کہ اسے یہ احساس تک نہیں ہوتا کہ وہ جس راستے پر گامزن ہے اس کا انجام کتنا دردناک ہوگا۔ میری توبہ کا قصہ بھی عجیب ہے اس میں شک نہیں کہ جس وقت اللہ تعالیٰ کو کسی کی بھلائی مقصود ہوتی ہے تو اس شخص کو سیدھا راستہ دکھانے کے لئے خود اسباب پیدا کر دیتا ہے۔ فرمان رسول ﷺ کا مفہوم ہے کہ آدم کا ہر بیٹا خطا کار ہے مگر بہترین خطا کار وہ ہے جو اپنی غلطی تسلیم کرکے اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرلیتا ہے اور آئندہ ایسے کاموں سے توبہ کرلیتا ہے جسے اللہ تعالیٰ پسند نہیں کرتے۔

یہ جمعہ کا دن تھا اور میں خراد کا ایک پرزہ خریدنے کے لئے لاہور گیا۔ کافی تلاش کے باوجود مجھے وہ پرزہ نہ ملا کیونکہ اکثر دکانیں جمعۃ المبارک کی وجہ سے بند تھیں۔ نماز جمعہ پڑھنے کے لئے میں نے دالگراں چوک میں حافظ عبدالقادر روپڑی کی مسجد کا انتخاب کیا۔ میں یہ سمجھتا ہوں کہ اس وقت میرا یہ ارادہ کرنا اللہ تعالیٰ کی طرف سے رحمت کا سبب بن گیا۔ میں خطبہ جمعہ شروع ہونے سے دس منٹ پہلے مسجد میں پہنچ گیا۔ حافظ صاحب نے اس جمعہ میں قرآن وحدیث کے دلائل کی روشنی میں جادوگری' عملیات اور جنات کے ذریعے ناجائز کام لینے والوں کو ابدی جہنمی قرار دیا مگر انہوں نے یہ بات بھی بیان کی کہ جو شخص یہ سمجھ کر کہ مجھ سے گناہ ہو گیا ہے اور اللہ سے توبہ کرکے اس کام کو چھوڑ دے تو اللہ تعالیٰ غفور ورحیم ہے وہ اسے معاف کردیں گے۔ ان کی باتوں کا میرے دل پر زبردست اثر ہوا۔

نمازِ جمعہ سے فارغ ہونے کے بعد میں حافظ صاحب رحمۃ اللہ علیہ کی خدمت میں حاضر ہوا اور پوچھا کہ اگر کوئی شخص عملیات کے کام کو چھوڑنا چاہے تو اسے کیا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔ انہوں نے کہا کہ ایک تو مضبوط ارادے کے ساتھ چھوڑے اور دوسرا یہ کہ مسلسل توبہ استغفار کرتا رہے۔ اللہ تعالیٰ کی ذات پاک ہے وہ اس پر رحم کرے گا اور اسے معاف فرما دے گا۔ میں نے اسی وقت مسجد میں بیٹھ کر اللہ سے عہد کر لیا کہ یہ سب کام چھوڑ دوں گا اور آئندہ کے لئے عملیات سے توبہ کر لی۔ جب میں مسجد سے باہر نکلا تو ایک راہ گیر مجھے ملا۔ میں نے اس سے کہا کہ یہ پرزہ مجھے نہیں مل رہا۔ وہ شخص مجھے بازو سے پکڑ کر ایک قریبی دکان پر لے گیا اور کہا کہ اگر یہ پرزہ یہاں سے نہ ملا تو پھر کسی اور دکان سے بھی نہیں ملے گا۔ میرے دل میں خیال آیا کہ اللہ تعالیٰ نے ضرور تم پر رحمت کا دروازہ کھول دیا ہے۔ میں وہ پرزہ وہاں سے خرید کر گھر واپس آ گیا۔

اب میں نے یہ جدوجہد شروع کر دی کہ جلد از جلد عملیات سے جان چھڑائی جائے۔ میں بہت سارے عاملوں کو جانتا تھا ان میں بہت سے روحانی علوم پر دسترس رکھنے والے بھی تھے۔ سب سے پہلے میں سنت پورہ گوجرانوالہ میں حافظ محمد یوسف رحمۃ اللہ علیہ کے پاس گیا اور ان کو اپنے پاس موجود عملیات کے ذخیرے کی تفصیل سے آگاہ کیا اور بتایا کہ اب میں انہیں چھوڑنا چاہتا ہوں۔ میری گفتگو سن کر حافظ صاحب نے میری طرف غصے کے ساتھ دیکھا اور کہا کہ بیٹا جو کچھ تمہارے پاس ہے اس کو لے کر یہاں سے نکلنے کی بات کرو، یہ میرے بس سے باہر ہے۔

کچھ دن بعد میں نے حافظ صاحب کے ایک قریبی دوست کو جس کی بات وہ ٹال نہیں سکتے تھے، منت سماجت کر کے ساتھ لیا اور دوبارہ حافظ صاحب کی خدمت میں حاضر ہو گیا تا کہ میرا مسئلہ حل ہو جائے۔ حافظ صاحب نے اپنے دوست کے ساتھ ناراضگی کا اظہار کیا تم کس کی سفارش کرنے آئے ہو۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ اس بچے نے جو عمل کیے ہیں وہ سارے قرآن وسنت کے خلاف ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ میرے پاس اتنی طاقت نہیں کہ میں انہیں سنبھال سکوں کیونکہ مجھے نظر آ رہا ہے کہ اس کے موکلوں میں کوئی سکھ ہے کوئی عیسائی اور کوئی ہندو ہے۔ حافظ صاحب کے دوست اور میرے سفارشی نے سمجھداری کا مظاہرہ کیا اور کہا کہ اگر یہ آپ کے بس کا روگ نہیں تو کسی کا پتا ہی بتا دیں۔ انہوں نے کہا کہ ڈسکہ کے قریب ندی پوری کی جھال کے قریب اللہ کا ایک بندہ رہتا ہے آپ اس کے پاس پہنچ جائیں شاید آپ کا کام ہو جائے۔

آپ اندازہ کریں کہ جس علم کو حاصل کرنے کے لیے میں نے اپنی زندگی کا سنہری دور ضائع کر دیا اور دن رات سخت محنت ومشقت میں گزارے اب اس کو چھوڑنے کے لئے نئے سفر کا آغاز ہوا۔ چند دن بعد میں حافظ صاحب کے بتائے گئے پتے پر پہنچ گیا۔ اس وقت اس اللہ کے بندے کی عمر 85،90 برس کے قریب ہوگی۔ مجھے دیکھتے ہی انہوں نے سختی سے کہا کہ نکل جاؤ یہاں سے تم جو کچھ لے کر آئے ہو یہ ہمارے والا کام نہیں۔ میں نے اس وقت اللہ سے فریاد کی کہ یا اللہ میں مصیبت میں پھنس گیا ہوں۔ میں نے ان کی بہت منت سماجت کی کہ میری ان عملیات سے جان چھڑائیں لیکن انہوں نے بھی یہ کہا کہ یہ میرے بس کی بات نہیں ہاں البتہ آزاد کشمیر میں ایک کالے علم کا ماہر عامل تمہاری مشکل حل کر دے گا۔ مجھے سو فیصد امید ہے کہ وہ تمہارے تمام عملیات کو خوش دلی سے قبول کر لے گا اور تمہاری جان چھوٹ جائے گی۔ وہاں سے واپس آنے کے بعد میری بے قراری میں مزید اضافہ ہو گیا۔ چند دن کے بعد مظفر آباد آزاد کشمیر میں اس عامل کے ڈیرے پر پہنچ گیا۔ اس نے آبادی سے کچھ فاصلے پر ایک پہاڑی کو اپنا مسکن بنایا ہوا تھا۔ شاید اسے پہاڑی پیر کہتے تھے۔ جب میں اس کے پاس پہنچا تو وہ مجھے دیکھ کر کھلکھلا کر ہنس پڑا۔ اس نے میری بہت عزت کی۔ میں نے اسے اپنی پریشانی سے آگاہ کیا تو وہ مجھے کہنے لگا ہماری مثال ان دو قیدیوں جیسی ہے جو ایک جیل میں بند ہیں۔ ایک قیدی دوسرے سے کہتا ہے کہ مجھے آزاد کراؤ لیکن جو خود قید میں ہے وہ دوسرے کو کیسے آزاد کرائے۔ اس نے کہا کہ میں بھی تمہاری طرح ان سے جان چھڑانا چاہتا ہوں۔ لیکن ابھی تک اس کوشش میں کامیاب نہیں ہوا۔ مختصر یہ کہ ہم دونوں ایک دوسرے کی کچھ مدد نہیں کر سکتے۔ میں نے اس کی بہت منت سماجت کی اور کہا کہ تمہاری جان چھوٹتی ہے یا نہیں لیکن جو کچھ میرے پاس ہے اسے خدا کے لیے اپنے پاس رکھ لو اور اپنے موکلات کی تعداد میں اضافہ کر لو۔ وہ مجھے کہنے لگے کہ برخوردار میں تم سے یہ سب کچھ لے لوں مگر میرے موکلات اور نسل کے ہیں اور تمہارے موکل اور نسل کے۔ میں نئی مصیبت مول نہیں لے سکتا۔ میں جس مصیبت میں پہلے

ہی پھنسا ہوا ہوں میرے لیے وہی کافی ہے۔ میں نے اس سے کہا کہ پھر مجھے کوئی ایسا عامل بتا دیں جو میرا مسئلہ حل کر دے تو وہ کہنے لگا کہ میرے خیال میں اس کا صرف ایک ہی حل ہے کہ جس شخص سے تم نے یہ عمل سیکھے ہیں اگر وہ زندہ ہے تو اس کی منت سماجت کرو وہ تمہاری جان چھڑا سکتا ہے۔ میں نے اسے بتایا کہ میں یہ کام کر کے بھی دیکھ چکا ہوں لیکن میرے استاد کہتے ہیں کہ جو تیر ایک مرتبہ کمان سے نکل جائے وہ کبھی واپس نہیں آتا۔ آزاد کشمیر والا عامل بندہ تو ٹھیک نہیں تھا لیکن اس نے مجھے جو مشورہ دیا اس سے مجھے کچھ حوصلہ ہوا۔ اس نے کہا کہ جب انسان بے بس ہو جائے اور اس کا کہیں چارہ نہ چلے تو پھر ایک ذات خدائے بزرگ و برتر ایسی ہے اگر اس سے رجوع کر لے تو وہ خود ہی کوئی سبب پیدا کر دیتی ہے۔

میں اس کی یہ باتیں سن کر ناکام و نامراد آزاد کشمیر سے لوٹ آیا۔ اس کے بعد مجھے گجرات کے نزدیک کوٹلی تندور والی میں ایک بزرگ کے بارے میں علم ہوا۔ میں ان کے پاس پہنچا تو انہوں نے بھی مجھے یہ کہہ کر جواب دے دیا کہ بیٹا جو کچھ تمہارے پاس ہے مجھ میں اتنی طاقت نہیں کہ اس کو سنبھال سکوں تم نے سب سے مختلف اور مشکل عمل کیے ہیں کسی اور سے رابطہ کرو۔ میں نے کسی کتاب میں پڑھا تھا کہ جب انسان کی دعا کسی طریقہ سے بھی قبول نہ ہو تو اسے چاہیے کہ نماز تسبیح پڑھے۔ پھر اللہ سے دعا کرے تو اللہ تعالیٰ تمام مشکلیں حل فرما دیں گے۔ ایک دن میں نے شہر سے باہر آبادی سے دور ایک ویران مقام پر وضو کر کے نماز تسبیح مکمل توجہ اور خشوع وخضوع سے پڑھنی شروع کی۔ نمازِ تسبیح پڑھنے کے دوران مجھے ایسا سکون محسوس ہوا جو اس سے پہلے کبھی نہ ہوا تھا۔ اس کے بعد میں نے خدا کے حضور طویل دعا میں اپنے دل کا غبار نکالا اور رو رو کر التجا کی کہ یا اللہ مجھے معاف کر دیں اور میرے لیے آسانیاں پیدا فرمائیں۔ اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کے دوران مجھ پر ایسی کیفیت طاری ہوئی جو زندگی میں اس سے پہلے نہ کبھی محسوس کی اور شاید نہ آئندہ کبھی وہ کیفیت حاصل ہو سکے۔ اس بنا پر میرے دل نے شہادت دی کہ اللہ تعالیٰ نے تمہاری دعا سن بھی لی ہے اور قبول بھی کر لی ہے اور جلد تیرے علم کا سورج غروب ہو جائے گا۔ اس کے بعد میں مطمئن گھر واپس آ گیا۔

سید سعید احمد شاہ صاحب سے ملاقات:۔ کچھ ہی دن گزرے تھے کہ میرے بڑے بھائی صاحب کے ہم زلف چیچہ وطنی سے ملنے کے لیے ان کے ہاں تشریف لائے۔ وہ مجھے کہنے لگے کہ یار تمہارے بچے فوت ہو جاتے ہیں کہیں تمہاری بیگم کو اٹھرا کی بیماری تو نہیں؟ میں نے کہا کہ سارے کہتے تو یہی ہیں لیکن آج تک کسی کے علاج سے افاقہ نہیں ہوا۔ وہ کہنے لگے کہ ہمارے شہر چیچہ وطنی کے قریب ۱۵ چک میں سید احمد شاہ صاحب بہت اعلیٰ پائے کے بزرگ ہیں۔ صرف ایک بار ان سے مل کر دیکھیں ان شاء اللہ ضرور آرام آ جائے گا۔ مجھے اصل حقیقت کا علم تھا کہ بچے کیوں فوت ہوتے ہیں اس لیے میں نے ان سے کہا کہ علاج معالجہ کرنے والے بہت بزرگ دیکھے ہیں ان کے پاس کچھ نہیں سب فراڈیئے ہیں۔ مگر انہوں نے بہت اصرار کیا اور مجھے تحمل سے سمجھایا کہ جہاں اتنا وقت ضائع کیا ہے وہاں آپ انہیں ایک بار مل کر تو دیکھیں۔ میں نے مجبور ہو کر ان کے ساتھ چیچہ وطنی سید صاحب کے پاس حاضر ہونے کی حامی بھر لی۔ میرے ذہن میں اپنا کام بھی تھا کہ شاید وہ اس کا کوئی حل ہی بتا دیں۔ چند دنوں کے بعد میں چیچہ وطنی پہنچا تو میرے عزیز جن کا نام مستری محمد دین تھا مجھے اپنے ساتھ لے کر ۱۵ چک سید سعید احمد شاہ صاحب کی خدمت میں حاضر ہو گئے۔ انہوں نے شاہ صاحب کو میرے بچوں کی وفات کے بارے آگاہ کیا تو شاہ صاحب کہنے لگے کہ مستری صاحب آپ خاموش رہیں مجھے سب کچھ نظر آ رہا ہے ان کے گھر میں جو بیماری ہے وہ میں نے جان لی ہے۔

میرے عزیز کو کوئی ضروری کام تھا وہ مجھے شاہ صاحب کے پاس چھوڑ کر چلے گئے اور سفارش کر دی کہ بہت دور سے آئے ہیں ان کا مسئلہ ضرور حل کریں۔ سید صاحب بیٹھک میں بیٹھے تھے مجھے کہنے لگا کہ بیٹا آپ نے بہت دیر کر دی اگر اتنا ہی پھنسے ہوئے تھے تو پہلے آ جانا تھا۔ یہ ذہن میں رہے کہ ابھی تک میں نے شاہ صاحب کو کوئی بات نہیں بتائی تھی۔ شاہ صاحب فرمانے لگے کہ بیٹا اگر نیت صاف ہو تو اللہ تعالیٰ ضرور مدد کرتا ہے۔ اب تم آ گئے ہو تو ان شاء اللہ تمہارا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ انہوں نے ایک مثال سنائی کہ اگر کوئی شخص چھت کے ساتھ پھندا لٹکا کر اسے گلے میں ڈال کر چھلانگ لگا دے اور اس کے پاس کوئی موجود بھی نہ ہو تو پھر اسے کون موت کے منہ سے بچا سکتا ہے۔ جو کچھ تم نے بویا ہے اس کا پھل یہی ہے جو تم بھگت رہے ہو۔ میں نے عاجزی سے کہا کہ سید صاحب میں نے غلطی سے یہ فصل کاشت کر لی

ہے لیکن اب میں یہ کہتا ہوں کہ مجھ سے کوئی یہ فصل مفت لے لے لیکن اگر کوئی اسے اپنے پاس رکھنے کے لیے تیار نہیں۔ وہ بہت مسکرائے اور کہنے لگے کہ بیٹا ان عملیات کے ذخیرے کو تم سے لے کر اپنے پاس وہ رکھے جس میں انہیں سنبھالنے کی طاقت ہو۔ اگر کسی نے تم سے یہ موکل لے کر اپنے گلے میں خود مصیبت ڈالنی ہے وہ اس کو کیوں کر لے۔ اس موقع پر انہوں نے ایک مثال دی کہ اگر کوئی تمہارے جیسا بیوقوف حکیم کسی مریض کو یہ کہے کہ فلاں معجون کھالو اس سے پیٹ میں درد شروع ہو جائے گا تو اس کو کون عقلمند شخص استعمال کرے گا۔ اس کو تو صرف وہی خریدے گا جس کا معدہ اس کے نقصانات برداشت کر سکے یا اتنا سخت ہو کہ لکڑ ہضم، پتھر ہضم والی مثال اس پر پوری اترتی ہو۔ اس کے بعد انہوں نے میرے عملیات کے پہلے دن سے لے کر آخر تک تمام قصہ سنا کر مجھے پریشان کر دیا اور کہنے لگے تمہیں اپنے بچوں کا خیال نہ آیا۔ میں نے کہا کہ اب خیال آیا ہے تو اس مال کو لینے کے لیے کوئی تیار نہیں جبکہ میں نے تہیہ کر لیا ہے کہ اس کام کو چھوڑ دینا ہے۔ شاہ صاحب کہنے لگے کہ اچھی طرح سوچ لو تم نے بعد میں بہت پچھتانا ہے۔ مجھے کہنے لگے بیٹا تم نے یہ زہر والی پھکی بنانے کے لیے بہت محنت کی ہے۔ سو دوست، دشمن ہوتے ہیں۔ اب تمہارے پاس موقع ہے میں نے عرض کیا کہ میں عملیات کو چھوڑنے کا مضبوط ارادہ کر چکا ہوں آپ بسم اللہ کریں۔ جب انہیں تسلی ہوگئی کہ واقعی میرا ارادہ پکا ہے تو انہوں نے میرے تمام موکلوں کو آواز دی کہ ذرا سامنے آؤ۔ وہ تمام حاضر ہو گئے تو ایک بار پھر شاہ صاحب نے مجھے بازو سے پکڑ کر کہا کہ آخری بار سوچ لو! لیکن میرا تو خوشی کے مارے برا حال تھا۔ میرے دل سے بے اختیار ہاں نکلی۔ اس دوران نمازِ عصر کا وقت ہو گیا۔ وہ اپنی گدی سے اٹھے اور مجھے کہا کہ پہلے نماز ادا کریں۔ سامنے مسجد میں ہم نے اکٹھی نماز ادا کی۔ میں نے انہیں نماز پڑھتے دیکھا تو مجھے اندازہ ہو گیا کہ ان کی منزل بہت اونچی ہے مگر یہ منزل کالے علم کی نہیں بلکہ نوری علم کی تھی۔ مجھے یقین ہو گیا کہ ان شاء اللہ یہ میرا مسئلہ حل کر دیں گے۔ جب نماز سے فارغ ہو کر مسجد سے باہر نکلے تو انہوں نے میرے کندھے پر ہاتھ رکھ کر آہستہ آہستہ پھر وہی گفتگو کا آغاز کر دیا کہ بیٹا تم نے اپنی جان کو ان عملیات کے حصول کی خاطر بہت تکلیفیں دی ہیں۔ اب ان سے اتنا بے زار کیوں ہو گئے ہو؟ میں نے روتے ہوئے کہا کہ شاہ صاحب اولاد سب کو عزیز ہے۔ شاید میری اس خواہش نے ہی میرے لیے توبہ کا دروازہ کھول دیا۔ اس بات پر وہ مسکرائے اور کہا کہ اب یاد آیا اور ساتھ ہی کہنے لگے کہ اولاد تو اس کی بھی نہیں جس نے تمہیں یہ سب کچھ سکھایا ہے تم نے اس سے سبق نہ سیکھا۔ میں ان کی یہ باتیں سن کر بہت حیران ہوا کہ شاہ صاحب نے اپنے موکلوں کے ذریعے میرے استاد کے بارے میں بھی سب کچھ معلوم کرالیا۔ یہ باتیں کرتے ہوئے ہم دوبارہ بیٹھک میں پہنچ گئے۔ شاہ صاحب نے بیٹھک کے ساتھ ہی عبادت کے لیے ایک چھوٹا سا حجرہ بنایا ہوا تھا۔ وہاں علیحدہ بیٹھ کر وہ ذکر الٰہی کیا کرتے تھے۔ وہ مجھے اپنے ساتھ اس حجرہ میں لے گئے اور میرا ہاتھ پکڑ کر کہنے لگے کہ برخوردار اب بتاؤ کہ واقعی ہی چھوڑنا چاہتے ہو، میں نے اللہ کی قسم کھا کر انہیں یقین دلایا کہ میں واقعی ہی عملیات سے دامن چھڑانا چاہتا ہوں تو سید صاحب نے کہا کہ تیار ہو جاؤ تمہارے عملیات کا خزانہ ختم ہونے والا ہے۔ انہوں نے میرے سر پر ہاتھ رکھا اور بلند آواز سے پڑھا بسم اللہ الرحمٰن الرحیم اور پھر سر سے ہاتھ گردن پر لے آئے اور کہا کہ اِدھر اُدھر نظر دوڑاؤ اور دیکھو تمہارے موکل کہاں ہیں؟ جب میں نے اِدھر اُدھر چاروں طرف نظر دوڑائی تو مجھے کوئی موکل نظر نہ آیا سب کچھ غائب ہو چکا تھا۔ شاہ صاحب مجھے ہنس کر کہنے لگے جب اپنے شہر سے آئے تھے تو تمہارے ساتھ لاکھوں کی تعداد میں موکلات تھے اور اب اکیلے ہی واپس جاؤ گے۔ میں نے موقع سے فائدہ اٹھایا اور کہا کہ سید صاحب اب ایک مہربانی اور فرمادیں۔ انہوں نے پوچھا کہ وہ کیا میں نے کہا کہ میرے لیے دعا کر دیں کہ اگر زندگی میں دوبارہ کبھی کالا پیلا عمل کروں تو مجھے کامیابی نصیب نہ ہو۔ انہوں نے کہا کہ اتنے میں گزارا نہیں ہوتا میں نے کہا کہ سید صاحب دل کا کیا پتا شاید زندگی کے کسی موڑ پر دوبارہ دل میں شوق ابھر آئے اس لیے دعا فرما ہی دیں۔

شاہ صاحب کہنے لگے وہ جو سامنے صراحی پڑی ہے اس میں سے پانی کا ایک پیالہ بھر کر لاؤ۔ یہ یاد رہے کہ شاہ صاحب کی اجازت کے بغیر صراحی سے کسی کو پانی پینے کی اجازت نہیں تھی۔ میں اس صراحی سے مٹی کے پیالے میں پانی بھر کر لایا۔ شاہ صاحب نے کچھ پڑھ کر اس پر پھونک ماری اور کہنے لگے کہ بسم اللہ پڑھ کر اس کو پی لو۔ ان شاء اللہ جب تک تمہاری زندگی ہے امید ہے کہ دوبارہ عملیات سیکھنے کا شوق ہی پیدا نہ ہوگا اور اگر کوشش کی بھی تو کالے پیلے عملیات میں ہرگز کامیابی نصیب نہ ہوگی۔ تمام کاموں سے فارغ ہو کر میں نے شاہ صاحب کا

شکر یہ ادا کیا اور دل سے ان کا مرید ہو گیا۔ میں مطمئن ہو کر واپس آ گیا اور اللہ کا شکر ادا کیا کہ اس نے میری اس گناہ کی زندگی سے جان چھڑائی۔''(37)

رزق مقسوم:۔ حضرت علیؓ گھوڑے پر سوار جا رہے تھے، نماز کا وقت آیا، گھوڑے سے اترے۔ ایک اجنبی آدمی کو گھوڑے کی لگام پکڑا کر نماز پڑھنے لگے۔ اس اجنبی نے خیال کیا گھوڑا لے جاؤں گا تو کہیں نہ کہیں پکڑا جاؤں گا۔ اس لیے اس نے گھوڑے کی لگام اتاری اور گھوڑے کو اکیلا چھوڑ کر چلا گیا۔ حضرت نماز سے فارغ ہوئے تو گھوڑے کو بے لگام دیکھا اور مجبوراً گھوڑے کی ایال پکڑ کر پیدل روانہ ہوئے۔ راستے میں ایک دوسرا آدمی کھڑا ہوا حضرت کے گھوڑے کی لگام بیچ رہا تھا۔ حضرت نے قیمت پوچھی اس نے کہا دو درہم میں ابھی خریدی ہے۔ حضرت نے فرمایا یہ چوری کی ہے اور میرے گھوڑے کی ہے۔ میری جیب میں دو درہم تھے۔ اور میں نے ارادہ کیا تھا کہ نماز سے فارغ ہو کر گھوڑا پکڑنے والے کو یہ دو درہم انعام دوں گا۔ مگر اس نے جلدی کی اور چوری کا گناہ کر کے بھاگ گیا اور چوری کی لگام دو درہم میں بیچی۔ اس کی قسمت میں دو ہی درہم لکھے تھے۔ اگر وہ جلد بازی نہ کرتا تو میرے انعام کے ذریعے اس کو دو درہم مل جاتے اور وہ اس کے لیے حلال ہوتے مگر اس نے جلدی کی اور چوری کا گناہ کیا۔ اسے ملے وہی دو درہم جو اس کی قسمت میں تھے، مگر حرام ہو کر ملے۔ ایسے ہی اس دنیا میں عامل ہوں یا کوئی اور سب کو اتنا ہی ملتا ہے جتنا ان کے لیے مقدر ہے۔ مگر وہ اپنی جلد بازی کی وجہ سے حلال کے ذریعے آنے والی آمدنی کو حرام کر لیتے ہیں۔ اگر وہ کسی کو دھوکہ دیکر وصول کرنے کا ارادہ نہ کریں تو اللہ تعالیٰ ان کو حلال کے ذریعے سے اتنا دے دے گا جتنا انہوں نے حرام ذریعے سے حاصل کیا تھا۔

جعلی عاملوں کے مکروفریب کی چند مثالیں:۔ خواجہ حسن نظامی رحمۃ اللہ علیہ جعلی عاملوں کے مکروفریب کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ میرے قرابت داروں میں ایک مرحوم عزیز ایک عامل کے بہت معتقد تھے۔ ان عزیز کی بیوی نے ایک دن مجھ سے کہا کہ آج رات کو عامل صاحب سو رہے تھے۔ مکان میں خوب اندھیرا تھا۔ یکا یک ان کا لحاف کھل گیا اور ان کے سینے سے ایسی تیز روشنی نمودار ہوئی کہ ہم سب کی آنکھیں چکا چوند ہو گئیں۔ میں یہ سن کر خاموش ہو گیا اور دوسرے دن، رات کو ان کے مکان پر گیا۔ عامل صاحب موجود نہ تھے۔ میں نے اپنے عزیز اور ان کی بیوی سے کہا گھر میں تاریکی کر دیں۔ انہوں نے تاریکی کر دی۔ گھر میں خوب اندھیرا ہو گیا۔ اس کے بعد میں نے کہا دیکھو میرے سینے کی طرف۔ وہ سب دیکھنے لگے کہ میرے سینے سے بھی نہایت تیز شعاعیں نکلیں۔ ان دونوں نے فوراً کہنا شروع کیا کہ جی ہاں' جی ہاں' ایسی ہی روشنی عامل صاحب کے سینے سے بھی نکلی تھی۔ تب میں نے ان دونوں کو سینے کی جیب سے برقی لیمپ نکال کر دکھایا جس کا بٹن دبا کر میں نے روشنی کی تھی۔ اور ان کو سمجھایا کہ تمہارے عامل صاحب کے پاس بھی ایسا ہی برقی لیمپ ہوگا۔

لیمپ دیکھنے کے بعد ان دونوں نے متفقہ الفاظ میں کہا، جی نہیں۔ ان کے پاس لیمپ نہیں تھا۔ ان کے تو دل سے روشنی نکلی تھی۔ میں یہ جواب سن کر ہنسا اور اپنے گھر میں چلا آیا اور میں نے سمجھ لیا کہ اللہ تعالیٰ کی شان رزّاقی ہے۔ وہ ان لوگوں سے عامل کو کچھ دلوانا چاہتا ہے۔ اور اس نے تقدیر میں لکھ دیا ہے کہ عامل دھوکہ بازی کا مرتکب اور گناہگار ہوگا اور یہ لوگ اس کے دھوکے کا شکار ہوں گے۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا اور ان دونوں نے زیور رہن رکھ کر ڈیڑھ سو روپے عامل کو دے دیئے۔

ایسا ہی بمبئی کے ایک کروڑ پتی میمن نے ایک دفعہ مجھ سے کہا کہ اس کے گھر میں کسی بھوت کی آوازیں آتی ہیں۔ ایک سال پہلے بھی یہ آوازیں آتی تھیں اور ایک عامل نے سوا سیر سونا لے کر ان آوازوں کو دور کر دیا تھا۔ اب وہ پھر آنے لگیں اور عامل صاحب موجود نہیں ہیں۔ آپ ان آوازوں کو دور کر دیں، تو میں ڈھائی سیر سونا دوں گا۔ میں ان کے مکان پر گیا اور میں نے دیکھا کہ ان کے پڑوس میں انہی کی ملکیت کا ایک مکان خالی پڑا ہے۔ یہ دیکھنے کے بعد میں نے میمن صاحب کے عورت مرد نوکروں کو بلایا۔ اور سب کو سامنے کھڑا کر کے غور سے دیکھا اور راز کو سمجھ لیا اور اس کے بعد میمن صاحب کو اور سب نوکروں کو سامنے سے ہٹا دیا اور صرف ایک ماما کو روک لیا۔ جب سب چلے گئے تو میں نے اس ماما سے کہا مجھے تمہاری شرارت معلوم ہو گئی ہے۔ آئندہ اگر یہ آوازیں آئیں تو تمہاری خیر نہ ہوگی۔ وہ عورت کانپنے لگی اور اس نے ڈرتے ڈرتے کہا کہ پہلے عامل صاحب نے مجھے آدھا سونا دینے کا وعدہ کیا تھا مگر صرف پچاس روپے دے کر چلے گئے۔ آپ اگر

مجھ کو آدھا سونا دیدیں تو میں ڈھائی سیر سونا آپ کو دلوادوں گی اور یہ آوازیں بند ہو جائیں گی۔ میں نے اس عورت کو کچھ جواب نہیں دیا اور اس کو سامنے سے ہٹا کر میمن صاحب کو تخلیے میں بلایا اور ان سے ساری بات حقیقت بیان کی کہ یہ شرارت ماما کی ہے اس کو موقوف کردو آوازیں بند ہو جائیں گی اور میں نے میمن صاحب سے سارا قصہ بھی بیان کر دیا۔ مگر میں حیران رہ گیا جب میں نے یہ دیکھا کہ بجائے احسان مند ہونے کے اور ماما کو نکالنے کے اور میری بے طمعی کی قدر کرنے کے انہوں نے جواب دیا کہ جی نہیں' یہ بھوت آپ کے قابو کا نہیں ہے۔ اور ماما بے چاری بے قصور ہے اور بہت پرانی نوکر ہے۔ آپ جائیے میں کسی اور سے علاج کرالوں گا۔ میں چلا آیا۔

دھوکہ باز عاملوں کا علاج:۔ ایسے شاطر، مکار اور دغاباز لوگ جو مصیبت زدہ، ضعف الاعتقاد اور توہم پرست لوگوں کی کم عقلی، لاعلمی، ناتجربہ کاری اور مصیبت و پریشانی کی صورت میں ان کی مخبوط الحواسی سے آگاہ ہوتے ہیں وہ اپنے مکر وفریب سے انہیں لوٹ لیتے ہیں۔ صوفیہ عظام اور اولیائے کرام نے ہر دور میں ان جعلی پیروں' فقیروں اور عاملوں کی مذمت کی ہے اور سادہ لوح عوام الناس کو ان کے مکر و فریب اور چالبازیوں سے آگاہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں اس طرح کے دھوکا کھانے والے لوگ اتنے زیادہ ہیں اور ان کی عقلیں اس قدر کمزور ہیں کہ ان کا علاج قطعی طور پر ناممکن ہے۔ آج کل پرنٹ میڈیا (اخبارات، رسالے، کتابیں وغیرہ) اور الیکٹرانک میڈیا (ٹیلی ویژن، ریڈیو وغیرہ) سے لوگوں کو ان جعلی پیروں وفقیروں اور عاملوں کے مکر وفریب سے آگاہ کرنے کی بھرپور کوشش کی جارہی ہے مگر مذکورہ دھوکے بازیاں روز بروز ترقی کرتی جاتی ہیں۔ اس ضمن میں خواجہ حسن نظامی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں:

> ''پس دھوکہ باز عاملوں کا علاج صرف یہی ہے کہ وہ خود دھوکہ بازی کے گناہ کو سمجھیں اور اس جرم سے باز رہیں ورنہ دھوکہ کھانے والے لوگ اتنے زیادہ ہیں اور ان کی عقلیں اس قدر کمزور ہیں کہ ان کا علاج قطعی ناممکن ہے۔''(38)

روحانی علوم اور روحانی علاج سے آگاہی ہر مسلمان کی ضرورت ہے۔ نبی کریم ﷺ نے تمام مواقع اور احوال کے مطابق، ہر نماز کے بعد، صبح وشام، جاگتے وقت اور سوتے وقت مختلف اوراد و وظائف اور عملیاتِ روحانی کی تعلیم ارشاد فرمائی ہے۔ اگر ہر مسلمان، حقیقی معنوں میں مسلمان بن جائے تو ہر طرح کے دھوکے اور فریب سے بچ سکتا ہے اور ہر چیز کے شر محفوظ رہ سکتا ہے۔ زیرِ مطالعہ کتاب ''نورِ عرفان'' جلد اول اور اس کی جلد دوم اسی نقطہ نگاہ سے تحریر کی گئی ہیں۔ ان کے مطالعہ سے اور ان میں درج روحانی تعلیمات پر عمل کر کے آپ جملہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

حدیث پاک ہے کہ ''مومن ایک سوراخ سے دوبار نہیں ڈسا جاتا۔'' ایک اور جگہ پر ارشاد ہوا ہے کہ ''وہ ہلاک ہوا جس کے دو دن ایک جیسے گزرے۔'' مراد یہ ہے کہ ہر مومن کو چاہیے کہ وہ اسلامی تعلیمات کے حقیقی تقاضوں کے مطابق زندگی بسر کرے اور اپنے دور کے تقاضوں، خرابیوں اور مفسدین کے مکر وفریب سے آگاہ ہو کر بچنے کی کوشش کرے۔ اسے اتنا بھی سادہ لوح، لاعلم، بے خبر نہیں ہونا چاہیے کہ ہر روز اور بار بار دھوکہ دہی کا شکار ہو۔ افسوس کہ ہمارے مراکزِ تعلیم وتربیت (مدرسہ، خانقاہ، سکول وکالج اور یونیورسٹی) سے دین اسلام کے حقیقی تقاضوں کے مطابق زندگی بسر کرنے کی تعلیم وتربیت نہیں مل رہی۔ نہ نصاب درست ہے اور نہ ہی تعلیم تربیت کا نظام درست ہے۔

حوالہ جات وحواشی

01- ایمل کوئے، مترجم: وارث ہندی، خیال کی طاقت، (لاہور: قوسین، انارکلی، 1981ء)، ص170 تا 171
02- ایمل کوئے، خیال کی طاقت، ص153
03- ایمل کوئے، خیال کی طاقت، ص48
04- ایمل کوئے، خیال کی طاقت، ص50
05- ایمل کوئے، خیال کی طاقت، ص144
06- ایمل کوئے، خیال کی طاقت، ص27 تا 31
07- ایمل کوئے، خیال کی طاقت، ص174 تا 177
08- ایمل کوئے، خیال کی طاقت، ص35
09- محمد اقبال، ڈاکٹر علامہ، بانگِ درا، ص269
10- محمد اقبال، ڈاکٹر علامہ، بانگِ درا، ص271
11- رئیس امروہوی، نفسیات ومابعدالنفسیات (حصہ اول تا سوم مکمل) (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، جنوری 2013ء)، ص62 تا 69
12- رئیس امروہوی، ہپناٹزم (حصہ اول وحصہ دوم مکمل)، (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، جنوری 2013ء)، ص187
13- محمد اقبال، ڈاکٹر علامہ، بانگِ درا، ص269
14- محمد اقبال، ڈاکٹر علامہ، بالِ جبریل، ص347
15- رئیس امروہوی، توجہات، ص106 تا 107
16- خواجہ حسن نظامی، حزب البحر کے عمل اور تعویذ، (لاہور: عابد نظامی، قلعہ گوجر سنگھ، جنوری 1994ء) ص48
17- رئیس امروہوی، عالم برزخ، ص115
18- رئیس امروہوی، عالم برزخ، ص114
19- رئیس امروہوی، عالم برزخ، ص115
20- محمد اقبال، ڈاکٹر علامہ، بانگِ درا، ص208
21- رئیس امروہوی، ہپناٹزم (حصہ اول وحصہ دوم مکمل)، (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، جنوری 2013ء)، ص16
رئیس امروہوی، عالمِ برزخ، ص47
22- رئیس امروہوی، ہپناٹزم (حصہ اول وحصہ دوم مکمل)، (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، جنوری 2013ء)، ص43 تا 45
23- رئیس امروہوی، ہپناٹزم (حصہ اول وحصہ دوم مکمل)، (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، جنوری 2013ء)، ص16
24- رئیس امروہوی، مراقبہ، ص234
25- رئیس امروہوی، ہپناٹزم (حصہ اول وحصہ دوم مکمل)، (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، جنوری 2013ء)، ص16
26- رئیس امروہوی، مراقبہ، ص239 تا 241
27- رئیس امروہوی، ہپناٹزم (حصہ اول وحصہ دوم مکمل)، (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، جنوری 2013ء)، ص17
28- رئیس امروہوی، مراقبہ، ص226 تا 227
29- رئیس امروہوی، مراقبہ، ص228 تا 229؛
رئیس امروہوی، لے سانس بھی آہستہ (حصہ اول، حصہ دوم مکمل)، (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، اکتوبر 2013ء)، ص161 تا 162
30- شمس الدین عظیمی، خواجہ، مراقبہ، (کراچی: الکتاب پبلی کیشنز، دوم، اپریل 2003ء)، ص232

رئیس امروہی، مراقبہ، ص222

رئیس امروہوی، لے سانس بھی آہستہ، ص158 تا159

31- محمد ذوقی رحمۃ اللہ علیہ، سید، تربیۃ العشاق، (کراچی: محفل ذوقیہ، ششم، 2010ء)، ص403 تا404

32- رئیس امروہوی، مراقبہ، ص227 تا228

33- رئیس امروہوی، ہپناٹزم (حصہ اول وحصہ دوم مکمل)، (کراچی: ویلکم بک پورٹ، اول، جنوری2013ء)، ص187 تا193

34- خواجہ حسن نظامی، حزب البحر کے عمل اور تعویز، ص84 تا86

35- محمد طارق محمود عبقری، حکیم، جادو جنات اسلام اور جدید سائنس، (لاہور: علم وعرفان پبلشرز، اپریل2004ء)، ص89 تا90

36- محمد طارق محمود عبقری، جادو جنات اسلام اور جدید سائنس، ص94 تا98

37- محمد طارق محمود عبقری، جادو جنات اسلام اور جدید سائنس، ص112 تا117

38- خواجہ حسن نظامی، حزب البحر کے عمل اور تعویذ، ص38