مُراقبہ اللّٰہ ھُو

مُصنف:

خاکپائے پیر فہمی حضرت خواجہ صوفی شیخ
محمد فاروق شاہ قادری الچشتی عادل فہمی نوازی
معروف پیر مدظلہ العالی

نورِ نگاہِ پیر عادلؒ حضرت خواجہ صوفی شیخ محمد
عبد الرؤف شاہ قادری الچشتی افتخاری
پیرؔ فہمی مدظلہ العالی

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

نحمدہ ونصلی علی رسولہ الکریم

مُراقبہ اللہ ھُو

مُصنف:

خاکپائے پیر فہمی حضرت خواجہ صوفی شیخ
محمد فاروق شاہ قادری الچشتی عادل فہمی نوازی
معروف پیر مدظلہ العالی

انتساب

لاکھوں احسان وشکر اُس رب کائنات کا، کروڑوں درود و سلام آقائے نامدار مدنی تاجدار سرکارِ دو جہاں محمد مصطفے ﷺ پرو صد درصد احسان وشکر پیرانِ پیر روشن ضمیر حضرت غوث اعظم دستگیر رضی اللہ عنہ وخواجہ ءِ خواجگاں خواجہ معین الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ و تمامی اولیاء ومشائخین رضوان اللہ تعالی اجمعین کا جن کی روحانی امداد ہردم قدم پر شامل حال ہے۔انسان خدا کا مظہراتم ہے۔اس لئے وہ قابلیت رکھتا ہے کہ صفاتِ بشری کو فنا کر کے خدا میں مل جائے اور خدا کے صفات حاصل کر کے بقا کے مرتبہ کو پہنچے۔رسول و پیغمبر علیہ السلام خدا کے مظہر خاص ہوتے ہیں۔حصول معرفت کے لئے انسان کومختلف ذرائع سے گزرنا پڑتا ہے۔میرے آقا ومولا پیر روشن ضمیر حضرت خواجہ شیخ محمد عبدالرؤف شاہ قادری الچشتی افتخاری پیرفہمی مدظلہ العالی نے اِنھیں رموز سے آگاہی بخش کر خلافتِ قادریہ

عالیہ خلفائیہ و خلافت چشتیہ بہشتیہ سے سرفراز فرما کر مسند رشد و ہدایت پر فائض کیا۔ اسی رشد و ہدایت کے ضمن میں کتاب ھٰذا "مُراقبہ اللّٰہ ھُو" ہے۔ جو میں اپنے پیر و مرشد کی بارگاہ ولایت میں نذر کرتا ہوں۔

گر قبول افتد زہے عز و شرف

خاکپائے پیر فہمی حضرت خواجہ صوفی شیخ محمد فاروق شاہ قادری الچشتی عادل فہمی نوازی

معرّوف پیر مدظلہ العالی

مُراقبہ اللہ ھُو

آج جس مراقبہ کا تذکرہ ہے وہ ذکر بھی ہے اور مراقبہ بھی اس مراقبہ کا نام "**اللّٰہ ھو**" ہے یہ مراقبہ ایسا ہی ہے جیسا ہمارے بدن میں کلیجہ (Liver) جو اعضاء (Organ) کا بھی کام سرانجام دیتا ہے اورغدود (Gland) کا بھی۔ ہمارے جسم میں اللہ نے کوئی ایسا حصہ نہیں دیا جو اعضاء (Organ) کا بھی کام کرتا ہو اورغدود (Gland) کا بھی۔اللہ کے سارے نام اعلیٰ وارفع ہیں اللہ کے سارے اسماء الحسنٰی میں سب سے بڑا نام اللہ ہے اللہ اسمِ ذات ہے اسم اعظم ہے اسم معظم ہے۔ اللہ تعالیٰ روزانہ اذان کے ذریعے ہمیں یاد دلاتا ہے کہ اللہ کی ذات بھی بڑی ہے اور اللہ کا ذکر بھی بڑا ہے۔

سورۃ العنکبوت 45 وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

ترجمہ: اور اللہ کا ذکر بڑا ہے۔

اللہ کے ذکر کے انوار و تجلیات بھی بڑے ہیں۔ یہ اعلیٰ ذکر اور اعلیٰ مراقبہ بھی ہے۔ اس مراقبہ کا اثر ہمارے روحانی لطائف ستہ لطیفہ ءِ نفس، لطیفہ ءِ قلب، لطیفہ ءِ روح، لطیفہ ءِ سر، لطیفہ ءِ خفی، لطیفہ ءِ اخفیٰ ان کے اوپر یہ اثر انداز ہو گا۔

جب ہم یہ ذکر و مراقبہ کرنا شروع کریں گے تو 30 منٹ

کے اندر روحانی میگنیٹک فیلڈ (Magnetic Field)
صاحبِ مراقیب کے اطراف قائم ہوجائیگی۔

کیونکہ ذاکرین پر اللہ کی رحمت کا نزول ہوتا ہے اور اس کے رحمت کے فرشتوں کا نزول ہوتا ہے ۔حضور اکرم ﷺ فرماتے ہیں جب لوگ اللہ کا ذکر کرنے کے لئے جمع ہوتے ہیں تو ملائیکہ فوراً ان پر گھیرا ڈال لیتے ہیں ۔ رحمتِ الٰہی ذاکروں پر سایہ فگن ہوجاتی ہے۔ان پر سکینہ اترتا ہے

اور اللہ تعالیٰ اپنی مجلس میں ذکر کرنے والوں کا تذکرہ فرماتا ہے۔(بخاری شریف 6408)

مراقبہ’’ اللہ ھو‘‘ ہمارے اندر کی نیگیٹو ایزجی (Negative Energy) کو دور کر دے گا۔اپنے اندر کی نیگٹیوٹی (Negativity) کو دور کرنے کے لیے اور برے خیالات کو دور کرنے کے لیے بھی یہ مراقبہ مددگار ہے۔اکثر لوگ کہتے ہیں جب ہم مراقبہ میں بیٹھتے ہیں بہت وسوسے آتے ہیں جب آپ پہلے دن مراقبہ میں بیٹھو گے تو ۱۰۰ وسوسے آئیں گے لیکن جب دوسرے دن مراقبہ میں بیٹھو نگے تو مراقبہ کی برکت سے 99 وسوسے آئیں گے۔پھر تیسرے دن 97 خیالات نیگٹو اور تین خیالات اچھے آئیں گے ایسا کرتے کرتے روزانہ مشق کرتے جاؤ گے تو پھر آپ کے من پر آپ کا قابو ہوتا چلا جائے گا۔تو آپ دیکھیں گے کہ برے خیالات کم ہوتے

جارہے ہیں اور اچھے خیالات میں اضافہ ہورہا ہے اللہ کے ذکر میں جو طاقت ہے وہ کسی کے اندر نہیں۔

مراقبہ ''اللہ ھو'' کرنے سے پہلے اللہ کے نام کی عظمت و بلندی کو سمجھنا ضروری ہے اللہ کی وضاحت کہ ضمن میں اسم اللہ کی جامعیت کو بھی قدرے واضح کردینا مناسب سمجھتا ہوں جس کا ہر لفظ مکمل اور ہر جز معنی خیز ہے اسمِ اللہ چار حرفوں سے، (ا ل ل ہ) سے مشتق ہے اگر لفظ 'اللّٰہ' میں سے الف کو گرا دو تو 'لِلّٰہ' باقی رہے گا جو ذات کو ہی بتارہا ہے۔ (لِلّٰهِ مَافِي السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ) اگر اللہ کا ''لام اول'' بھی گرادو تو ''لَہٗ'' کی شکل پر رہتا ہے۔ یہ بھی ذات کو بتارہا ہے (لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ) اگر ''لام ثانی'' بھی گرادیں تو فقط 'ھو' باقی رہتا ہے۔ وہ بھی ذات کی طرف اشارہ کررہا ہے (ھُو الاول ، ھو الآخر ، ھو الظاھر ، ھو الباطن) جس طرح اس کا نام کسی

حروف کا محتاج نہیں ایسے ہی اس کی ذات کسی کی محتاج نہیں۔ یہی اسمِ ذات کا کمال اوراس کے جامعیت کی بیّن دلیل ہے ۔ برخلاف اس کے دیگر اسماء صفاتی سے کوئی حروف نکال دیا جائے تو کوئی معنیٰ پیدا نہ ہوسکے گا۔ کلمۂ طیبہ میں اسمِ اللہ ہی داخل ہے جس کو پڑھ کر کافر مومن بنتا ہے اگر کوئی لَا اِلٰهَ اِلَّا الرَّحْمٰنُ کہہ دے یا اس کے دیگر اسموں سے کلمہ پڑھ لے مومن نہ ہوگا مگر لَا اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰه کہتے ہی دولت ایمان سے مالا مال ہوجاتا ہے۔ غرض ”ھـو “ اسمِ ذات اللہ کا آخری حروف ہی نہیں آخری مقام ہے۔ جس میں ذات وصفات کی شان ظہور وبطون کا راز شخص وعکس کے حقائق اسم و مسمّٰی کے اسرار پوشیدہ ہیں ’ھـــو ‘ ذکر کا انتہائی مقام ہے۔ جس سے ظہورِ ذات یعنی حقیقت محمدّ یہ کی معرفت حاصل ہوتی ہے اسی معرفت کے مدنظر صوفیاء کرام اس حقیقت حال کی جانب اشارہ کیا ہے

کہ ''ھُوؔ'' میں ظہورِ ذات مظہر اتم مُحَمَّدٌ رَسُوْلُ اللّٰہِ
کی حقیقت و معرفت مضمر ہے آپ ہی روح اعظم' برزخ
کبریٰ ہیں۔اسی حقیقت کے مدِنظر سانس کی آمد میں
ذکر'' لَا اِلٰـہَ اِلَّا اللّٰـہ''اور شُد میں ُھـــو' مُـحَمَّدٌ
رَسُوْلُ اللّٰہِ کی کشش کرائی جاتی ہے۔ُھـو' کی کشش کا
یہی راز ہے کہ قلب میں جو حقیقت پوشیدہ ہے باطن سے
ظہور میں آجائے اور لطائف ستہّ بیدار ہو جائیں اور قلب
جاری ہو جائے ۔جس طرح تخم میں درخت کے سارے
کیفیات مضمر ہیں اسی طرح'' ھـــو''میں ذات وصفات
غیب وشہادت اسم و مسمّٰی کا راز پوشیدہ ہے۔جب تحت و
فوق کے شد و مد سے ذکر الٰہی کا تخم اگ کر عالم ناسوت پر
محیط ہوتا ہے تو سالک کا سرتا پا وجود ذکرِ الٰہی کا مجسمہ بن کر
مظہرِ اتم ''مُـحَـمَّـدٌ رَسُـوْلُ اللّٰـہ''ِ میں گم ہو جاتا ہے۔
غرض وجودِ انسانی میں کلمہ کی شان اور حقیقت ''ھـــو'' کی

جلوہ آرائیاں ہیں جو قابل بیان نہیں۔ اگر کچھ بیان ہو سکتی ہیں تو اسی طرح اشارۃً کنایۃً ہو سکتی ہیں۔

ایک صاحبِ طریقت بڑے بزرگ کا ارشاد ہے کہ عشقِ خداوندی میں ایک سرمست کو دیکھ کر میں اس کے پاس پہنچا تو اسے دیکھا کہ وہ بحرِ شہود میں غرق اور بحرِ شہود میں غوطے لگا رہا ہے، میں نے اس سے پوچھا آپ کا نام کیا ہے؟ جواب دیا ''ھُو'' میں نے پھر پوچھا کہ آپ کون ہیں؟ جواب دیا ''ھــو'' پھر میں نے پوچھا کہ آپ کہاں سے تشریف لائے ہیں، جواب ملا ''ھو'' میں نے پھر عرض کیا اب آپ کہاں جانے کا ارادہ رکھتے ہیں، جواب میں فرمایا ''ھو'' ہر چیز کا جواب ''ھو'' سنتے سنتے آخر کار میں پریشان ہو گیا اور مجیب کی مراد کو نہ سمجھ سکا، تو پھر میں نے عرض کیا کہ ''ھــو'' سے آپ کی مراد کیا ہے۔ کیا ''ھــو'' سے مراد خدا تعالیٰ ہے جس کا ملک ہے اور ہمیشہ رہے گا یہ سنتے

ہی اس بزرگ نے ایک چیخ ماری اور مرُ دوں کی طرح گر پڑا کہ پھر نعرہ نہ لگا سکا اور ان کی جان دیدارِ شہنشاہ کے استقبال کے لئے روانہ ہوگئی۔(یعنی فوت ہوگئے)

حضرت سلطان باہو رحمتہ اللہ علیہ ''عین الفقر'' میں فرماتے ہیں۔

جاننا چاہئے کہ ہر جاندار خواہ وہ جن ہو یا انسان ہو، مرغ ہو یا مور ہو۔ ہر ایک کی سانس سے ''اسم ھُو'' نکلتا ہے، کسی کو معلوم اور کس کو معدوم ۔ جنہیں معلوم ہے وہ ذاکر ہیں اور جن کی معدوم ہے وہ مردہ ہیں۔

ابتدا رھو انتہاء ہو کہ با ہومی رسد
عارف عرفاں شود آنکہ با ہو ھو شود

جو شخص ھو تک پہنچتا ہے وہ ابتدا و انتہاء کو پالیتا ہے جو شخص ھو کے ساتھ ھو ہوتا ہے وہ معارف عرفان ہوتا ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ھو الاول: اَلْآخِرُ وَالظَّاھِرُ وَالْبَاطِنُ وَھُوَ بِکُلِ شَی عَلِیمٌ.

وہی اول وہی آخر اور وہی ظاہر وہی باطن اور وہ ہر چیز کو جانتا ہے۔

با ہو حجاب ہزار است زاں ہزار ہزار
خو نما ند خدا بہ ہیں کہ یار بیار

کئی ہزار حجاب (پردے) تیرے ہمراہ ہیں۔ جب ان

سے ایک بھی نہ رہے گا اس وقت تو اللہ کو دیکھ لے گا اور تو اس کے ہمراہ ہوگا۔

جب اللہ کا نام پاک دل پر جم جائے گا تو اس کی تجلی دل پر غالب اور اس میں سوزش پیدا ہوگی اور دل زندہ اور نفس مردہ ہوجائے گا۔

ارشاد نبوی ﷺ ہے:

تَموتَ النَّفُسُ وَيُحى القَلُبُ

نفس کو موت آجاتی ہے اور دل بیدار ہوجاتا ہے۔

حضور ﷺ کا ارشاد ہے۔ تَنَامُ عَيُنا وَلاَ يَنَامُ قَلُبِی ترجمہ: میری صرف آنکھ سوتی ہیں قلب نہیں سوتا۔

جب بھی آپ کو یہ ذکر و مراقبہ کرنے بیٹھنا ہے تو یہ سوچنا ہے کہ انوار و تجلیات کا نزول میرے سر یعنی تالو سے ہوتے ہوئے لطیفہءِ اخفیٰ، لطیفہءِ خفی، لطیفہءِ سر پھر لطیفہءِ روح پھر لطیفہءِ قلب اور پھر لطیفہءِ نفس ان تمام کے اوپر ہو رہا

ہے۔ یہ لطیفہ روحانی جسم میں ایسے ہی کام کرتے ہیں جیسے ہمارے جسم میں گلینڈ کرتے ہیں۔ جیسے ان سے ہارمونس نکلتے ہیں تو اس سے ہمارے جسم کو حرکت و برکت ہوتی ہے۔ تو اسی طرح ہماری روحانیت میں جو بھی ترقی ہوتی ہے وہ انہی لطائف کی وجہ سے ہوتی ہے تو مراقبہ لطیفہءِ نفس اور لطیفہءِ قلب کو پاک کرنے کا کام کرے گا۔ یہ مراقبہ ہر کوئی کر سکتا ہے۔ اس مراقبہ سے آپ کے جسم کو فوائد ہوں گے۔ آپ کی چشم باطن بھی کھلے گی۔ آپ کی روحانیت کے اندر عروج پیدا ہوگی۔

مرقبہ اللہ ھو کرنے کا طریقہ

جو سانس اندر آ رہی ہے اس میں ''اللہ'' اور سانس چھوڑتے وقت ''ھو'' کے ساتھ نکالیں ''ھو'' کی

وائبریشن (Vibration) پورے جسم میں آپ کو پھیلتے ہوئے نظر آئے گی۔ یہ ذکر و مراقبہ کرتے وقت آپ کو یہ تصور کرنا ہے کہ جب سانس اندر لئے تو سانس کے ساتھ اسم اللہ ذکر اور ''میں نہیں'' ہوں کا احساس کرنا ہے اور جب سانس باہر جائے تو ''تُو'' کا احساس کرنا ہے۔

سورۃ الرحمٰن

كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ (26) وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَام.

اس زمین میں جو کوئی ہے فنا ہونے والا ہے اور آپ کے رب ہی کی ذات باقی رہے گی جو صاحب عظمت وجلال اور صاحب انعام واکرام ہے۔

جب سانس اندر لئے تو اللہ کا ذکر اور ''میں نہیں'' ہوں کا احساس کرنا ہے ''میں نہیں'' میں ''میں'' کی گرفت میں جو جو چیز ہے وہ سب فنا ہے كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا

فَـــــانٍ ہر شئے مٹنے والی ہے مٹ جائیگی ’میں‘ بھی مٹ جاؤں گا۔اس آیتِ پاک کو علم الیقین سے عین الیقین میں لانا ہے پھر حق الیقین میں لانا ہے تو خود آگہی ہوگی کے

وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَام .

اس یقینِ کامل کے ساتھ بیٹھو کے اللہ کے انوار و تجلیات میرے اوپر برس رہے ہیں۔ میرا ہر لطیفہ اللہ کے نور میں نہا رہا ہے اور میرا نفس پاک ہو رہا ہے میرا قلب، کان، زبان ، ذہن، سب اللہ کے نور سے منور ہو رہے ہیں۔ ہر چیز کی بقا اللہ سے ہے ہر شئے کا ظہور اللہ سے ہے ہر شئے کو فنا اللہ سے ہے یہ مراقبہ تقریباً چار مہینے کرنا ہے اس سے اللہ تعالی خود انوار و تجلیات کی بارش کرتا ہے اور جو بتانے والی بات نہیں ہے خود اس پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس میں سیر بھی ہے اور طیر بھی ہے۔اس مراقبہ سے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ اپنے جسم کے باہر آ رہے ہو۔گھبراہٹ ہوگی کوئی چیز جسم

سے اوپر اٹھ رہی ہے یہ ایک ایسی ایزجی ہے جو اوپر کی طرف کھینچتی ہے۔ایسا ہوسکتا ہے کہ آپ کے کان میں مکھی کے بھنبھنانے کی آواز آئے گی اس سے گھبرانا نہیں ہے اگر ایسی کیفیت ہے تو اس کا مطلب ہے مراقبہ کام کر رہا ہے۔ کسی کا پانی کچھ درجے کا کھولتا ہے تو کسی کا کچھ درجے کا۔ جیسے ہی یہ 100 ڈگری پر پہنچے گا خود بخود بھانپ بن کے اڑ جائے گا تو مراقبہ ایک ہی ہے پر کسی کو کچھ وقت لگے گا کسی کو کچھ وقت۔آپ کا نفس قلب کتنا پاک ہے اس پر منحصر کرتا ہے۔جو جتنا پاک ہوگا وہ فوراً اُوپر اُٹھے گا تو اللہ نے بتا دیا جو چیز پاک ہوتی ہے وہ اُوپر کی طرف اُٹھتی ہے آپ کا قلب اور نفس روح اگر پہلے سے ذکر سے منور ہیں تو جلدی اس کے اندر ترقی ہوگی۔یہ افضل المراقبہ ہے اس سے جسمانی اور روحانی دونوں فوائد ہوں گے۔لیکن دنیاوی فوائد کے لیے مت بیٹھو دنیاوی طلب کو مقصد بنا کر

مت بیٹھو کیونکہ تمام عمل کا دارومدار نیتوں پر ہے۔ دنیاوی فوائد کے لیے بیٹھو گے تو آپ کا اصل مقصد فوت ہو جائے گا۔

اس مراقبہ سے لطیفہ سِرّ کھل جاتا ہے۔ اس مراقبہ سے آپ کے دونوں حصہ مل جائیں گے۔ آپ کی اندر والی سانس جسم سے ایک ہوگی اور آپ کی باہر والی سانس خلق سے ایک ہوگی۔ ظاہر و باطن ایک ہو جایں گے۔

آپ ساری خدائی میں اور ساری خدائی آپ میں ہوگی۔

خاکپائے پیر فہمی حضرت خواجہ صوفی شیخ محمد
فاروق شاہ قادری الچشتی عادل فہمی نوازی
معروف پیر مدظلہ العالی

اہلِ سلسلہ حضرت پیر فہمؔی مدظلہ العالی کے خدمات

TASANEEF

Hazrat Khwaja Sufi Shaikh Mohammed Farooque Shah Qadri Al-Chishti
Adil Fehmi Nawazi **MAROOF PEER** Madzillahul Aali

ASTANA-E-MAROOF PEER

Maddikunta Village, Sadashiv Pet Mandal, Dist. Sangareddy, Hyderabad, Telangana.

Contact : +91 9967 9857 02