بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

مُراقبہ میں کون ہوں؟

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
پیؔر فہمی مدظلہ العالی

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

نحمدہ ونصلی علی رسولہ الکریم

مُراقبہ

میں کون ہوں؟

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 وسلام آقائے نامدار مدنی تاجدار سرکارِ دو جہاں محمد مصطفٰے ﷺ پر وصد درصد احسان وشکر پیرانِ پیر روشن ضمیر حضرت غوث اعظم دستگیر رضی اللہ عنہ وخواجہ ءِ خواجگاں خواجہ معین الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ وتمامی اولیاء ومشائخین رضوان اللہ تعالی اجمعین کا جن کی روحانی امداد ہر دم قدم پر شامل حال ہے۔ انسان خدا کا مظہر اتم 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 وپیغمبر علیہ السلام خدا کے مظہر خاص ہوتے ہیں۔ حصول معرفت کے لئے انسان کو مختلف ذرائع سے

گزرنا پڑتا ہے۔ میرے آقا و مولا پیر روشن ضمیر حضرت خواجہ شیخ محمد عبدالرؤف شاہ قادری الچشتی افتخاری پیر فہمی 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 ھذا ''مراقبہ میں کون ہوں'' 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 نوازیؔ
معروف پیر مدظلہ العالی

مُراقبہ میں کون ہوں؟

راہِ تصوف میں آنے کا جو مقصد ہے۔صوفیاء کرام کا مشہور قول '**من عرف نفسه فقد عرفه ربه**' جس پر تمام تصوف کی تعلیمات کا انحصار ہے۔جس نے خود کو پہچانا اس نے اپنے رب کو پہچانا......تو'**من عرف نفسه** عمل ہے'اور **فقد عرف ربه**'اس کا نتیجہ ہے ......خود کی پہچان سے مراد یہ ہے کہ میں کون ہوں؟''

من عرف نفسه سے مراد میں کون ہوں؟ یہ وہ سوال ہے جس کو لے کر ہر بچہ پیدا ہوتا ہے...... جو اس سوال کو جان لیتا ہے اسے محرّم ارز ورحمت اللہ کہتے ہیں اور جو اس راز سے بے خبر ہوتا ہے اسے محروم کہتے ہیں۔جو خود کو جان لیتا ہے میں کون ہوں؟ اسی کا نام ہے خود آ گہی

وانلائٹمنٹ (Enlightenment) ہے ۔ میں کون ہوں کو جان لینے خود کو پہچان لینے کے فوراً بعد یہ سمجھ میں آئے گا کہ میں کہاں سے آیا ہوں؟ میں کہاں جاؤں گا؟ میں کہاں ہوں؟ ہزاروں سوالات کا نچوڑ میں کون ہوں ۔

سرکار پیر عادل بیجاپوریؒ فرماتے ہیں ۔

خود کی ہی کھوج خود کا پتہ کر رہا ہوں میں
اس فانی زندگی کو بقا کر رہا ہوں میں

کیونکہ جو خود کو جان لیتا ہے وہ بقا ہو جاتا ہے اور جو خود کو نہیں جانتا وہ جیتے جی بھی مردہ رہتا ہے اور مرنے کے بعد بھی مردہ ہے ۔ جو خود کو جان لیتا ہے وہ اندر سے بیدار و ہوش مند ہوتا ہے اور اس راہ میں جاننے کے لیے پیر کامل

کی ضرورت ہوتی ہے پیر کامل ایک آئینہ بن کر آتا ہے کہ آپ کو دکھائے گا کہ آپ کون ہو۔

کہتے ہیں ایک شیر کا بچہ تھا اس کو کسی نے بکریوں کہ ریوڑ میں ڈال دیا وہ شیر کا بچہ بکریوں کے ریوڑ میں بڑا ہونے لگا اب مسئلہ یہ تھا کہ بکریوں کو سنگھ تھی اور شیر کو سنگھ نہیں تھی یہ شیر ہمیشہ بکریوں سے ڈرتا تھا اور اسی خوف و ہراس کے عالم میں شیر بڑا ہوا ایک دن وہاں سے ایک شیر کا گزر ہوا اس نے دیکھا کہ یہ خود شیر ہو کر بکریوں سے ڈر رہا ہے وہ شیر کے بچے کو بلاتا ہے تو شیر کا بچہ کہتا ہے نہیں تم مجھے کھا جاؤ گے تو شیر کہتا ہے نہیں تو بھی شیر ہے یہ کہتا نہیں میں بکری ہوں تم مجھے کھا جاؤ گے پھر شیر اس کے ساتھ عہد اقرار کیا کہ نہیں میں تجھے نہیں کھاؤں گا۔ میرے ساتھ چل میں تجھے دکھاتا ہوں کہ تو بھی شیر ہے تو وہ شیر اپنے ساتھ دوسرے شیر کو لے گیا تو اس نے کہا دیکھو اس تالاب

میں عکس کس کا گر رہا ہے تو وہ کہتا ہے اس میں آپ کا عکس گر رہا ہے تو وہ شیر کہتا ہے یہ بتاؤ میں کون ہوں۔ تو کہتا ہے آپ شیر ہو تو اب دیکھ تیرا بھی عکس اس میں گر رہا ہے۔ اور تو بھی جان پہچان کے تو کون ہے؟ تو اس نے دیکھا کہ وہی عکس ہے جو اس شیر کا عکس ہے۔

جیسا سرکار پیر عادل بیجاپوریؒ لکھتے ہیں۔

آئینہ دیکھ کر کہہ رہا ہوں
ہو بہو تیرے جیسا بنا ہوں

جیسے ہی اس نے اس عکس کو دیکھا تو اس کو اپنے سارے نقش یاد آ گئے اس کو اس کے پنجوں میں وہ طاقت, آواز میں وہ گراہٹ اور اس کے اندر وہ شیروں والی بات آ گئی اب وہ طاقت کے ساتھ خود کو جان پہچان

کر آیا کہ میں وہی ہوں جو میں ہوں تو کیا دیکھتا ہے جو بکری اس کو ڈرا رہے تھے سینگھ مار رہے تھے اب اس سے ڈر کر بھاگ رہے تھے کہ کہی یہ ہم کو کھا نہ جائے کیونکہ یہ سمجھ چکا تھا کہ وہ نہیں جواب تک سمجھ رہا تھا کہ میں وہ ہوں جو میرے خالق و مالک نے مجھے بنایا۔تو اس راہ میں اسی لیے پیر کامل کی ضرورت پڑتی ہے کہ وہ جان پہچان کرواتے ہیں۔

ہم نے کیا جانا کہ یہ جو عارضی نام رکھے گئے جو پہچان دی گئی ہم نے اسی کو مان لیا تو لوگوں نے جو پہچان بتائی ہم نے اسے اپنی پہچان مان لیا اور پوری زندگی اس پہچان میں گزارنے لگے بھیڑ میں چلنے لگے بھیڑ کا ایک حصہ بن گئے بھیڑ کا ایک حصہ میں اچھا مانتا ہے اور دوسرا آپ کو خراب مانتا ہے۔تو ہم نے زندگی اس میں گزار رہے کہ کس طرح بھیڑ کے سامنے اپنے آپ کو اچھا بتا سکے

لیکن جس نے خود کو جان لیا وہ بھیڑ کا حصہ نہیں ہوتا اس کا راستہ جدا ہوتا ہے اسی لیے بھیڑ اسے پسند نہیں کرتی جو خود کو جان لیتا ہے جو خود کو پہچان لیتا ہے۔

آپ نے باہر سے خود کو جانا ہے اب اندر سے جاننا ہے کہ 'میں کون ہوں'؟ جب تک اس کا جواب اندر سے نہیں آئے گا آپ جان نہیں سکتے کہ میں کون ہوں؟ انسان کے مرتے ہی بھیڑ کی دی ہوئی پہچان ختم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ بھیڑ جہاں ختم وہاں پہچان ختم اگر آپ نے ساری دنیا کی کتابیں بھی پڑھ لیے سب جان لیا اگر آپ نے اپنے اپ کو نہیں جانا تو سمجھ لینا کہ آپ نے کچھ نہیں جانا اگر آپ نے دنیا پا لیا اور خود کو کھو دیا تو گویا آپ نے سب کچھ کھو دیا لیکن اگر سب کچھ کھو دیا اور خدا کو پا لیا تو سب پا لیا۔ کیونکہ جس نے خود کو پا لیا اس نے خدا پا لیا پیر کامل کے ساتھ ایک باخبر کے ساتھ اس راہ میں چلو گے تو

آپ کو کسی سے پوچھنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ وہ آنِ واحد میں آپ کو منزل ومقام تک پہنچا دیں گے۔ اس راہ میں ہم یہ سوچ کر نکلتے ہیں کہ ہم خدا کی تلاش میں نکلے ہیں تو پیر کامل کہتا ہے کہ خدا کی تلاش بعد میں کرو پہلے اپنی تلاش کرو کیونکہ اللہ تعالی فرماتا ہے۔

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنتُمْ

ترجمہ: کہ تم جہاں کہیں ہو میں بھی وہیں ہوں۔ یہی تمام صوفیا کرام کہتے ہیں کیونکہ ہر بنی ہوئی چیز بنانے والے کا پتہ دیتی ہے۔ (سورۃ الحدید آیت ۴)

حضرت وطن صاحب قبلہؒ فرماتے ہیں۔

وطن اتنی سمجھ گر کسی کو ہو تو کافی ہے
کدھر سے میں کدھر آیا کدھر اب مجھ کو جانا ہے

میں کون ہوں یہ سمجھ میں آتے ہی آپ کو سمجھ میں آ جائے گا کہ جو میں خود کو اب تک سمجھ رہا ہوں وہ میں نہیں ہوں ازل کے مقام کی طرف آنا ہوگا آپ کو اپنا مقام کو بتانے کے لیے فرشتوں سے سجدہ کروایا گیا آپ کو خلیفۃ اللہ و نائب اللہ کہلایا گیا۔ ہمارے جد آدم علیہ السلام کو خلیل اللہ بنایا گیا تا کہ مقام و منزل سمجھ سکے اللہ تعالی نے فرشتوں سے کہا کہ تمہارے اب تک جو مقامات مقرر نہیں ہوئے تھے وہ آدم علیہ السلام کو سجدہ کرتے ہی طے ہو جائیں گے اور سجدہ آدم علیہ السلام کرتے ہی ان کے مقامات طے ہو گئے کوئی وحی الٰہی بن گیا کوئی موت کا فرشتہ بن گیا کوئی اعمال لکھنے والا کراماً کاتبین بن گیا۔ کوئی رزق پہنچانے والا فرشتہ بن گیا۔ کوئی قبر میں سوال و جواب پوچھنے والے منکر نکیر فرشتہ بن گئے۔ تو آپ کے اندر کتنا بڑا خزانہ رکھا ہے تو اس کو میں نے ایک جگہ لکھا ہے۔

جانے کیا رکھا ہے آدم میں خزانہ یا رب
سارے فرشتے یہیں دربان بنے بیٹھے ہیں

اس سے سمجھ میں آیا کہ آدم علیہ السلام کا مقام کیا ہے اللہ نے آدم کو کتنا بڑا مقام خلیفہ اللہ بنا دیا ہے۔ لیکن یہ کب سمجھ میں آئے گا جب سمجھ میں آئے گا کہ میں کون ہوں کیونکہ میں کون ہوں سمجھ میں آتے ہی سب کچھ سمجھ میں آ جائے گا۔

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ۔

كُنتُ كَنزاً مَخفِياً فَأَحبَبتُ أَنْ أُعرَفَ فَخَلَقْتُ الْخَلق

ترجمہ: میں چھپا ہوا خزانہ تھا میں نے چاہا میں جانا جاؤں پہچانا جاؤں تو میں نے خلقت کا اظہار کیا۔

اللہ تبارک و تعالی نے اس کائنات کو وجود میں لانے کا مقصد یہ بتایا کہ معرفت الٰہی اور اس معرفت کو حاصل کرنے کا ذریعہ ہم خود ہے کہ ہماری معرفت میں رب کی معرفت پوشیدہ ہے تو خود کو پہچاننے کے لیے پیری مریدی ہے۔

اگر آپ نے اپنا پتہ نہیں لگایا تو آپ لا پتہ ہیں۔ جیتے جی بھی لا پتہ ہیں تو جس نے اپنا پتہ لگا لیا تو ساری کائنات کا پتہ اس کا پتہ بن جاتا ہے۔ اسی لئے تمام اولیاء کرام معرفتِ الٰہی کا پتہ بنے ہوئے ہیں اور وہ ہمارا آئینہ بن کر آئے ہیں تا کہ ہم خود کو پہچان سکے، تو پھر جس نے خدا کو جان لیا پھر اس کے لیے جاننے کے لیے کچھ نہیں بچتا تو ساری کائنات کی معرفت رب کی معرفت میں ضم ہے۔

خود کو جانا اور پہچانا کیسے جائے اس کے لیے ایک مراقبہ ہے مراقبہ کا نام میں نے رکھا ہے "میں کون ہوں"۔

مراقبہ " میں کون ہوں ؟ " کرنے کا طریقہ

اس مراقبہ کو کرنے کے لیے ایک وقت مقرر کرے جس میں آپ کا دل و دماغ ذہن سکون پا سکے ایک مقام کو مقرار کرے کہ اس مقام پر کچھ دیر پرسکون و آرامدہ بیٹھ کر مراقبہ کرنا ہے ۔ اپنے جسم کو تھوڑا سا ڈھیلا چھوڑے اور باہر کی دنیا سے اندر یعنی اپنی لطافت وروحانیت کی طرف آئے

اندر آنے کے بعد اپنے اندر صرف ایک ہی سوال اٹھاؤ کہ "میں کون ہوں" یہ سوال ہم باہر والوں سے پوچھ رہے ہیں۔

دوسروں سے پوچھو تو شرم آتی ہے
خود کے گھر کا پتہ نہیں معلوم

اگر آپ دوسروں سے پوچھو گے کہ میں کون ہوں تو دوسرے کیسے بتائیں گے کہ تم کون ہو؟ بے خبروں سے پوچھ رہے ہو بتاؤ میں کون ہوں؟ کوئی باخبر سے پوچھو تو وہ بتا دے گا کہ تمہارا پتہ تمہارے اندر موجود ہے۔ یہ سوال جہاں سے اٹھ رہا ہے اس کا جواب وہیں سے آئے گا۔ اس کے جواب سے کتابیں بھری پڑی ہیں کہ کسی نے لکھا میں روح ہوں۔ لیکن اس نے جان کر پہچان کر لکھا اور آپ نے مان کر کہا آپ نے کسی اور کی جانکاری کو اپنی

جانکاری سمجھ کر کہا تو وہ لذت نہیں آئے گی۔ تو آپ کو اپنے اندر اُتر کر حقیقت کا پتہ لگانا ہوگا کہ آپ روح ہو یا نہ ہو۔ کیونکہ روح خود ایک راز ہے اسی لیے قران مجید میں اللہ تعالیٰ نے اس کو ایک راز کہا اس کا پتہ نہیں کہا کہ اگر کسی بزرگ نے کہا کہ میں یہ ہوں۔ جیسے بایزید بسطامیؒ سے کسی نے پوچھا کہ تم کون ہو؟ تو انہوں نے کہا میں **بسم اللہ الرحمن الرحیم** تو انہوں نے جان کر **بسم اللہ الرحمن الرحیم** کہا تم نے بغیر جانے ان کے جواب کو اپنا جواب سمجھ لیا...... تو آپ کو جاننا ہے میں کون ہوں؟ تو اپنے اندر سے پوچھنا ہے اور اندر سے ہی اس کا جواب آئے گا تو اندر سے یہ سوال پوچھتے وقت آپ کو طوفان اٹھانا چاہیے کہ میں کون ہوں؟ آنے والے خیالات کو آنے دو جانے والے خیالات کو جانے دو آپ اپنے اندر سوال بند مت کرو

مسلسل یہ سوال اپنے اندر اُٹھاتے رہو میں کون ہوں؟ شروع میں یہ سوال آپ کا زبانی ہوگا لیکن کرتے کرتے یہ سوال اندر سے کلک ہوگا اندر سے اُٹھنا شروع ہوں گا اس سوال کو ایسا بنا دو کہ آپ صحرا میں ہو اور آپ کو پانی کی پیاس لگی ہے کہتے ہیں ۔ایک وقت ایک شخص بابا فرید گنج شکر رحمت اللہ علیہ کی بارگاہ میں آیا اور اس نے کہا سرکار میں اپنے آپ کو جاننے آیا ہوں بابا فریدؒ نے کہا اس کے لیے ایک شرط ہے میرے پیچھے چلنا ہوگا ۔تو بولے ٹھیک ہے تو بابا فریدن گنج شیکر رحمت اللہ علیہ چل رہے تھے اور وہ شخص ان کے پیچھے پیچھے آرہا تھا ایک تلاؤ آیا بابا فریدؒ تلاؤ میں اُترے وہ شخص بھی اترا، اترتے اترتے آپ آگے تک آگئے وہ بھی آگے آیا گھٹنے تک پانی آگیا کمر تک آیا پھر اس کے بعد کاندھے تک آگیا بابا فریدؒ نے پھر ڈبکی ماری اس کو کہا تو بھی ڈبکی لگا تو جیسے ہی وہ شخص ڈبکی لگایا بابا فریدؒ

اُس کے اوپر سوار ہو گئے اب سوار ہونے کے بعد وہ اندر پھڑ پڑانے لگا اپنا زور لگا یا۔ بابا فریدؒ کو پیٹ پر سے گرا دیا اور ایک دم آگ بگولا ہو گیا اور بولا حضرت آپ مجھے مار دینا چاہتے ہیں۔ میں تو اپنے آپ کو جاننے پہچاننے کے لیے آیا تھا اور آپ نے یہ کیا حرکت کردی میں نے آپ پر بھروسہ کیا۔ بابا فریدؒ نے کہا میں تو جان پہچان ہی کرا رہا تھا۔ تو بولے کیسے۔ جب تو اندر ڈوبا تو تجھے کیا محسوس ہوا تو وہ بولا مجھے ہر حصے سے یہی محسوس ہوا کہ مجھے اپنی جان بچانا ہے وہ شخص دُبلا تھا بابا فرید گنج شکر رحمتہ اللہ علیہ صحت یافتہ تھے۔ بابا فریدؒ نے پوچھا تو نے مجھے گرایا کیسے تیرے اندر طاقت آئی کیسے تو بولا میرے اندر سے طاقت اکٹھا ہوئی اور میرا روا روا میری سانس کے لیے تڑپنے لگا اور ایک ہو کر وہ قوت ایسے پیدا کیا کہ میں نے آپ کو گرا دیا۔ بابا فرید گنج شکر رحمتہ اللہ علیہ بولے جب تک تیرے اندر

ایسی تڑپ اور ایسی قوت پیدا نہ ہوگی خود کو جاننے کی تو تو جان نہیں سکتا بس تجھے یہی بتانے کے لیے میں نے یہ عمل کروایا۔

من عرفہ نفسہ عمل ہے اور **فقد عرف ربہ** اس کا نتیجہ ہے۔ اتنا بڑا سورج بھی بیک وقت میں اُجالا نہیں دیتا وہ جیسے جیسے اگتا ہے تو اندھیرا چھٹتا ہے یہ بھی ایک پروسیس ہے دھیرے دھیرے اُجالا بڑھتا ہے اور اندھیرا گھٹنے لگتا ہے اور پھر اس سے روشنی میں ایسی تمازت آجاتی ہے کہ آپ اسے دیکھ نہیں پاتے تو اسی طرح رفتہ رفتہ آپ کے اندر کا اندھیرا دور ہونے لگتا ہے 15 سے 20 منٹ اس مراقبہ میں بیٹھے۔

آنکھوں کو اس طرح بند کرے جیسے پلکیں پھولوں کی طرح لگی ہو پھر آپ کے ہر خیال کے اوپر "میں کون ہوں" غالب ہوگا گویا کہ باہر سے اندر کے سفر کا نام 'میں کون ہوں" گویا کہ خود سے خدا کے سفر کا نام 'میں کون ہوں' یہ فنا سے بقا کے سفر کا نام 'میں کون ہوں' یہ نہیں ہونے سے ہونے کا سفر کا نام 'میں کون ہوں' تو جس نے یہ جان لیا اس نے سب جان لیا کیونکہ تمہاری 'میں' میں خدا کی 'میں' پوشیدہ ہے وہ ایک ایسا نشہ ہے جس کو اس نے پی لیا وہ پھر بقا ہو گیا...... یہ ایک طرح سے **انا الحق** کا مقام ہے۔

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

اہلِ سلسلہ حضرت پیر فہمیؔ 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