بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

مراقبہ ہوش در دم

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

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

مراقبہ ہوش در دم

مُصنف:

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

انتساب

لاکھوں احسان و شکر اُس رب کائنات کا، کروڑوں درود و
سلام آقائے نامدار مدنی تاجدار سرکارِ دو جہاں محمد مصطفے ﷺ پر و
صد در صد احسان و شکر پیرانِ پیر روشن ضمیر حضرت غوث اعظم دستگیر
رضی اللہ عنہ و خواجہءِ خواجگاں خواجہ معین الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ و
تمامی اولیاء و مشائخین 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 و
پیغمبر 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
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 ''مراقبہ ہوش بردم'' ہے۔ جو میں اپنے پیرومرشد 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
معروف پیر مدظلہ العالی

مُراقبہ ہوش بردم

آج جس مُراقبے کا ذِکر ہو رہا ہے وہ صوفیاء اکرام کے مشہور قول ''ہوش بردم'' جو کہ ''ہوش دردم'' سے بھی ماخوذ ہے۔ اکثر بیشتر محفل سماع میں جب صوفیاء کرام پہ وجدانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے تب شمع محفل اُن کے پیرِ کامل ایک نعرہ دیتے ہے ہوش بردم یعنی اپنی سانس کی طرف ہوش پیدا کرو ایسا کیوں کہتے ہے۔ ایسا اس لئے کہتے ہے کہ محفل سماع میں جو تم پر نور نازل ہو رہا ہے جو رحمت نازل ہو رہی ہے اور جو کچھ خاص رحمتیں آپ کے لطائف پہ نازل ہو رہی ہے کہی ایسا نہ ہو کہ آپ بے ہوش ہو جائے اور آپ اُس لطائف پہ جو نور کی بارش ہونے والی ہے اُس سے بے خبر ہو جائے۔ حضرت خواجہ سید افتخار علی وطن صاحب قبلہ رحمت اللہ علیہ فرماتے ہے۔

ہوش رکھ دم پر کبھی واقف ہو دم کا ایک دم
دم بدم دم کا نہیں آنا عبث جانا عبث

یعنی تو جو کچھ بھی کر رہا ہے زندگی میں وہ کرتا رہے مگر یہ دھیان رہے کہ اپنی سانسوں کے اُوپر کوئی بے ہوشی نہ ہو ایک حیوانوں کی طرح سانس نہ لے۔ حیوانوں کی طرح سانسوں کے اندر اور ایک انسان کی سانس میں صرف خبری اور بے خبری کا فرق ہے۔ جو حیوانات سانس لے رہے ہیں اُنھیں اُس کی خبر نہیں ہے۔ اور حضرتِ انسان جو ہے وہ اگر سانس لے رہا ہے تو وہ ہوش میں لے۔ سب میں پہلے پیر کامل آپ کو ہوش کی تعلیم عطا کرتا ہے کہ سب میں اہم تعلیم جو آپ کے پاس ہے وہ سانس ہے وہ دم ہے۔ انسان دُنیا میں آ کر جو پہلی چیز لیتا ہے وہ سانس ہے۔ اور جو آخری چیز چھوڑتا ہے وہ سانس ہے۔ سب میں پہلی چیز وہ نہ ماں کا دودھ پیتا ہے نہ پانی پیتا ہے سب میں اول اگر کوئی چیز لیتا ہے اور وہی سے اُس کی ابتدا پہلی سانس اُس نے لے لیا اسی کا نام ہے یوم پیدائش (Date of Birth) ہے۔ وہیں سے وہ شروع ہو جائے گا۔ پہلی سانس پہ وہ شروع ہو گیا ہے اور آخری سانس پر ختم۔ اور یہ دم کی قیمت (Value) کیا ہے پیر کامل سمجھاتے ہے کہ ساری کائنات اگر آپ کو دے دیا جائے تو کیا آپ اُس کے بدلے دم

دے دو گے، تو آپ کہو گے کہ دم ہی نہ رہا تو ہم ہی نہ رہے۔ کیونکہ ہم زندہ ہی نہ رہیں گے۔ کیونکہ زندگی اور موت کو ہم جانچتے ہیں (Check) کرتے ہیں وہ دم سے کرتے ہیں۔ کیونکہ جب تک دم ہے تب تک ہم ہیں۔ دم گیا ہم گئے اِس لئے اکثر بیشتر ہم کسی کی موت پر یہ کہتے ہے کہ اُن کا دم نکل گیا۔ اور کسی کی بات کا وزن دیکھنے کے لئے بھی ہم دم کا استعمال کرتے ہیں کہ اِن کی باتوں میں دم نہیں، یعنی یہ ایک اہم چیز ہے اس لئے ہم استعمال کرتے ہیں۔ تو یہ دھیان رکھنا آپ کے اندر کوئی بھی کسی بھی قسم کا اگر بدلاؤ آتا ہے تو اُسی وقت آپ کی سانسوں میں تبدیلی آئے گی تو کیوں اُس پر اتنا زور دے رہے ہیں۔ تو ایک بزرگ کہتے ہیں۔

جو اپنے دم کی کرتا ہے نگہبانی
اُسی پر مُنکشف ہوتے ہے اسرارِ خدادانی

یعنی اِس سے بڑھ کر انعام کیا ہوگا کہ اللہ کے رموز جو ہیں آپ کے ہوش کی نگہبانی اور آپ کے دم کی نگہبانی سے ہوتی ہے۔ اسی لئے کہا گیا ہے کہ

پیر کامل ایک دم میں خُدا دکھلائے گا
ورنہ خُدا کو پانے ایک زمانہ چاہیئے

کیا معنی ایک دم میں خدا دکھلائے گا۔ تو تمہیں دم کی طرف اشارہ کیا گیا، دم کی طرف تمہیں بلایا گیا کہ اپنی سانسوں کو پہچانوں جیسے وطن صاحب قبلہؒ کہتے ہیں کہ ہوش رکھ دم پر کبھی واقف ہو دم کا ایک دم جس ایک دم سے واقف ہوتے ہیں تو وہی وہ ایک دم ہوتا ہے کی وہاں پہ تم خُدا سے بھی واقف ہو جاتے ہیں کہ پیر کامل ایک دم میں خُدا دکھلائے گا۔ تو یہ دھیان رکھنا کہ آپ کی پوری زندگی کا محور جو ہے وہ دم ہے۔ آپ کا خیال اور دم یہ دونوں ملے ہوئے ہیں۔ آپ کے خیال میں اگر کسی قسم کی تبدیلی آتی ہے تو فوراً سانس بدل جائے گی فوراً دم بدل جائے گا اور آپ غصّہ کر رہے ہیں تو فوراً آپ کی سانس لینے کا طریقہ بدل جائے گا۔ کچھ اور مسئلے مسائل میں آپ کی سانس لینے کا طریقہ بدل جائے گا۔ اور آپ غصّہ کے اندر ہے آپ کا خیال پورا انار بنا ہوا ہے تو اگر آپ اُسی وقت ہوش کو صاد لیتے ہے اپنے دم کی طرف تو آپ یہ دیکھتے ہے کہ جو غصّہ ہے وہ ٹھنڈا

ہونے لگا۔ اور جیسے ہی سانس لینے کا طریقہ درست ہو گیا تو فوراً آپ کا خیال اُسی جگہ آئے گا اور جیسے جیسے آپ اپنا ہوش سنبھالنا شروع کریں گے تو آپ کو ہوش رہے گا کہ میں سانس لے رہا ہوں ،سانس چھوڑ رہا ہوں۔ بچپن سے ابھی تک ہم نے اپنی سانس پر یا اپنے دم پر ہوش نہیں صادا۔

مراقبے کا مطلب ہی ہے نگہبانی کیوکہ یہ لفظ رقیب سے بنا جس کے معنی ہے نگہبانی اسی لئے کہا گیا جو اپنے دم کی کرتا ہے نگہبانی یعنی اپنے دم کے اوپر مراقبہ کر کے بیٹھتا ہے تو اسی پر منکشف ہوتے ہیں اسرار خُداادانی......اگر کوئی کچھ بھی آپ سے کہتا ہے اور آپ کو کسی قسم کا بھی غصّہ آ رہا ہے تو بس اپنی سانس کو گہری لے لیجئے اُس وقت دیکھیں گے سب کچھ بدل گیا ہے۔ مگر اس مراقبہ کے اندر آپ کو کوئی ذکر کرنا ہے نہ کوئی فکر تو یہ مراقبہ میں کرنا کیا ہے آپ کو کہ جو سانس آ رہی ہے صرف اُسے دیکھنا ہے اور جو سانس جا رہی ہے اُس کو دیکھنا ہے نہ کسی قسم کی چھیڑ کرنا ہے نہ سانس گہری لینا ہے نہ گہری چھوڑنا ہے۔ بس جیسی چل رہی ہے اُس کو ویسے ہی چلنے دینا ہے اور آپ کو بس اتنا ہی خیال رکھنا ہے کہ سانس آ رہی ہے اور

سانس جارہی ہے۔ آپ دیکھو گے کے آپ کے اندر کافی تبدیلی آ گئی ہے صرف اتنے کے اندر اور تم سمجھو گے کے بہت معمولی ہے۔ بہ ظاہر لگتا ہے یہ معمولی مگر جب آپ نگہبانی کرنا شروع کر دو گے تب آپ کو پتہ چلے گا کہ یہ مراقبہ سب مراقبوں میں مشکل کیوں ہے ۔سب میں مشکل مُراقبہ ہے تو یہی ہے تو اس مُراقبے میں کرنا یہ ہے کہ آپ جو کچھ کر رہے ہیں......صرف آپ کو اتنا خیال رکھنا ہے کہ سانس میرے اندر آ رہی ہے سانس میرے اندر سے جارہی ہے ......کوئی ذکر کرنا ہے نہیں ذکر کے لئے ایک الگ طریقہ ایک الگ مراقبہ ہے۔ اس مراقبہ میں آپ کو صرف آنے والی سانس پر خیال رکھنا ہے اور جانے والی سانس پر خیال رکھنا ہے یعنی جو سانس آئے وہ ہوش کے ساتھ اور جو سانس جائے وہ ہوش کے ساتھ ۔ بہت آسان طریقے سے یہ مراقبہ ہے۔ لیکن جب آپ کرنا شروع کرو گے تو آپ یہ دیکھو گے کہ یہ بہت مشکل مراقبہ ہے مگر دھیان رکھنا آپ جیسے ہی یہ مراقبہ کرنا شروع کر دیئے تو انشا اللہ آپ اپنے اندر اور اپنی روحانیت کے اندر کافی ترقیات دیکھیں گے۔

میں الگ الگ مراقبے اس لئے بتا رہا ہوں تا کہ کسی کے اوپر کوئی

مراقبہ اثر کرے گا کسی کے اور کوئی مراقبہ۔ کوئی کسی مراقبے سے پہنچے گا کوئی کسی مراقبے سے ہر کسی کی روح کا اپنا تقاضا ہے۔ اس لئے میں ہر طرح کے مُراقبے بتا رہا ہوں تا کہ آپ کسی نہ کسی مراقبے کے ذریعے پہنچ ہی جاؤ گے۔ تو اس میں کرنا کیا ہے کہ اپنے ہوش کو صادنا ہے اپنے دم پر ہوش رکھنا ہے کہ جو سانس آ رہی ہے اُس پر ہوش رکھنا ہے اور جو سانس جا رہی ہے...... اُس پر ہوش رکھنا ہے۔ نہ اُس میں کسی قسم کی چھیڑ نہ کچھ۔ آپ کہیں گے کوئی ذکر کرنا ہے تو کوئی ذکر بھی نہیں کرنا ہے۔ کیوں تو سانس میں خود ایک ذکر موجود ہے۔ دم میں خود ایک ذکر موجود ہے...... دم ہمدم کا ایک ذکر کر رہا ہے...... جب آپ ہوش میں آ جائیں گے تب آپ دیکھو گے کے اُس میں کون سا ذکر پوشیدہ ہے کیونکہ اُسے بتایا نہیں جا سکتا وہ ایسا ذکر ہے ۔ ذکر خفی جو اُس میں چل رہا ہے۔ اُس کو چھڑایا بھی نہیں جا سکتا اِسی لئے اُسے خفی کہتے ہے۔ خفی کے معنی وہ ہے جس کو بتایا نا جائے۔ خفی الخفی ذکر اُس میں جاری ہے تو کہنے کا مقصد یہ ہے کہ جب آپ اُس میں گم ہو جاؤ گے یعنی اُس میں ہوش میں آ جاؤ گے تو ظاہراً آپ بے ہوش ہوں گے لیکن باطن میں آپ ہوش میں آ جاؤ گے۔

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