

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# مُراقِبہ جَبَّار

مُصنّف:

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

معروف پیر مدظلہ العالی



نورنگاہ پیر عادل حضرت خواجہ صوفی شیخ محمد  
عبدالرؤف شاہ قادری الچشتی افتخاری  
پیر فرہمی مدظلہ العالی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



نحمدہ ونصلی علی رسولہ الکریم

مُرَاقِبَہ

جَار

**مُصَنَّف:** خاکپائے پیر فہمی حضرت خواجہ صوفی شیخ

محمد فاروق شاہ قادری الجشتی 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 مصطفیٰ ﷺ پر و صد در صد احسان و شکر پیرانِ پیر روشن ضمیر حضرت غوثِ اعظم دستگیرِ رضی اللہ عنہ و خواجہ و خواجگانِ خواجہ معین الدین چشتی رحمۃ اللہ علیہ و تمامی اولیاء و مشائخین رضوان اللہ تعالیٰ 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 اچشتی افتخاری پیر فہمی  
 مدظلہ العالی نے انھیں رموز سے آگاہی بخش کر خلافتِ  
 قادریہ عالیہ خلفائے و خلافت چشتیہ بہشتیہ سے سرفراز فرما  
 کر مسند رشد و ہدایت پر فائز کیا۔ اسی رشد و ہدایت کے  
 ضمن میں کتاب ہذا ”مراقبہ جبار“ 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 اچشتی عادل فہمی نوازی

معروف پیر مدظلہ العالی

## مُراقبہ جبار

### اپنے من کے مالک بنو

صاحبِ مراقبہ جب ذکرِ فکر اور مراقبہ میں بیٹھتے ہیں تو ان کا کہنا ہے کہ بہت وسوسے آتے ہیں۔ وسوسے سے مراد ذکر و مراقبہ کے دوران ان کا ذہن چلنے لگتا ہے اور ایک اُلجھن سی پیدا ہونے لگتی ہے۔ من کی ایک عادت ہمیشہ بکواس کرتے رہنا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم بے ہوش رہتے ہیں اگر اس بکواس کو ہم جان لیے اور سمجھ لیے اسی کا نام مراقبہ ہے۔ مراقبہ اسی لیے کیا جاتا ہے کہ آپ اندر سے ہوش میں آسکے۔ دو طرح کے من و ذہن ہیں جسے ہم کہتے ہیں شعور یا لا شعور یہ دونوں آپس میں ٹکراتے

رہتے ہیں۔ اس کی وجہ ہے کہ یہ دو الگ سوچ ہیں جب تک یہ ایک نہیں ہو جاتے لڑائی چلتی رہے گی آپ دوسروں سے تو کم لڑتے ہو لیکن آپ خود سے ہر وقت لڑتے رہتے ہو۔ کنفیوز (Confuse) رہتے ہو۔ جس کی وجہ سے آپ کی انرجی (Energy) اس لڑائی میں بہت لگتی ہے اس وجہ سے آپ ہمیشہ تھا کے ماندے سے محسوس کرتے ہو۔ آپ جب مراقبہ میں بیٹھتے ہو تو یہ سوچ کا آنا شروع ہو جاتا ہے تو آپ ذکر و مراقبہ کو بھولنے لگتے ہیں آپ کا جسم ایک جگہ بیٹھا ہوا ہے پر آپ کا من جگہ جگہ بھٹک رہا ہے آپ کو یہ اندر کی بکواس کو باہر پھینکنا ہونگا کیونکہ جب تک آپ بے ہوش ہو اس صوتِ سرمدی کو نہیں سن سکتے جس کو سننے کے لیے آپ یہاں آئے ہو۔ آپ کے اندر ایک ہاتھ کی تالی بجاتی ہے۔ ایک بزرگ تھے جب لوگ دست بوسی کرنے کے بعد بیٹھتے تو وہ بزرگ

کہتے ایک ہاتھ کی تالی سنو کہاں بچ رہی ہے۔

تو ایک کم عمر مرید آیا وہ بھی دست بوسی و قدم بوسی کے بعد دوزانو موڈب بیٹھا گیا وہ بزرگ نے اس مرید سے کہا ایک ہاتھ کی تالی کہاں بچتی ہے سنو۔ وہ مرید ایک ہاتھ کی تالی کہاں بچتی ہے تلاش کرنے نکل پڑا۔ وہ جھرنے کے پاس بیٹھا ہوا کہا یہ جھرنہ ایک ہاتھ کی تالی ہے وہ بزرگ کہتے نہیں کوئی بھی میوزک جب تک نہیں بننا جب تک دو چیزیں نہیں ملتی تو جھرنہ نیچے کی چٹانوں سے ٹکرا رہا تھا۔ اسی لیے سدا آ رہی تھی۔

پھر وہ مرید نے پتوں کی سرسراہٹ سنی یہ ایک ہاتھ کی تالی ہے کیا؟ وہ بزرگ کہتے نہیں وہاں پتہ بھی موجود تھا اور ہوا بھی دونوں سے ٹکراؤ سے موسیقی پیدا ہوئی۔ جب وہ پیر کامل کی بارگاہ میں آتا اور کہتا تو پیر کامل کہتے اس میں دو چیزیں شامل ہے ایک دن وہ پہاڑ کی غار میں

مراقب ہو گیا اور کچھ عرصے کے بعد پیر کامل کی بارگاہ میں جاتا ہے دست بوسی و قدم بوسی کرتا ہے اور بیٹھ جاتا ہے اور کچھ نہیں کہتا مسکرا نے لگتا ہے جب وہ بزرگ اس مرید کے چہرے کے آؤ بھاؤ اور اس کے اندر سے اٹھنے والی ان ترنگوں کو دیکھا تو ان کے پیر کامل کہتے ہیں کہ تو نے اس ایک ہاتھ کی تالی کو سن لیا۔ وہ تیرے اندر بج رہی ہے جس کو ہم تصوف کی اصطلاح میں 'صوت سرمدی' کہتے ہیں۔ صوت سرمدی صوت کے معنی ہیں عربی میں آواز اور سرمدی جو مسلسل جاری ہے۔

جب کبھی کوئی مراقبہ میں بیٹھتا ہے تو اس کے اندر جھرنے کی آواز آتی ہے جو اس کے خون کی بہنیں کی آواز ہوتی ہے۔ کبھی ڈھول کی آواز سنتا ہے تو وہ ڈھول کی نہیں اس کے دل کی دھڑکن کی آواز ہوتی ہے۔ یہ آواز ظاہری وجود میں آرہی ہے لیکن اس کے اندر جو 'ہو' ہے اس کے

اندر کی آواز کو سننا ہے اسی لیے آپ تو الی میں سنتے ہیں۔

تن رباب من کیگرمی سورگے بھئی سب تار

روم روم سور دیت ہے سو باجت نام تہار

ابھی آپ سمجھ رہے ہیں کہ آپ اور من ایک ہی

ہے یہ سمجھنا ہوگا کہ آپ الگ اور من الگ ہے جیسا آپ

کسی بزرگ کی بارگاہ میں بیٹھے ہو جو آپ سوچ رہے ہیں

وہ بزرگ بتا دیتے ہیں آپ کو حیرانی ہوتی ہے۔

کہتے ہیں ایک بادشاہ اپنے بیٹے کو ولی عہد بنانے

والا تھا تو اس نے کہا کہ اپنے پیر کامل کی صحبت میں کچھ دن

رہو تو اس نے اپنے بیٹے کو اس پیر کامل کی صحبت میں بھیج دیا

وہ شخص پیر کامل کی بارگاہ میں گیا اور رہنے لگا اور بزرگ

اپنے مریدوں سے کہتے کہ بھیک مانگ کر لاؤ اور کھاؤ

بزرگ نے اس شہزادے سے کہا وہ اس گاؤں میں گیا

دروازے پر صدالگائی ایک شخص باہر آیا اور اسے دیکھنے لگا تو وہ شہزادہ سوچ رہا تھا کہ کاش یہ مجھے اندر بلا لے وہ سوچ ہی رہا تھا کہ وہ شخص اس شہزادے کو اندر بلاتا ہے ایک اچھی سی چادر بچھی ہوئی تھی شہزادہ سوچتا ہے کہ کاش وہ مجھے اس پر بٹھائے وہ شخص شہزادہ کو وہاں بٹھا دیتا ہے پھر شہزادہ ہ سوچ رہا تھا کاش یہ مجھے اچھے اچھے کھانے کھلائے تھوڑی ہی دیر میں اچھے اچھے کھانے لائے اور کھلانا شروع کر دیا جب شہزادہ کھا چکا تو کھانے کے بعد تھوڑی دیر سونا تھا کاش یہ مجھے سونے کے لیے بول دے وہ شخص کہتا ہے آپ کا بستر لگ چکا ہے جب وہ شہزادہ نکل رہا تھا تو وہ شہزادہ سوچا کہ جو میں سوچ رہا تھا وہ ہو رہا تھا۔ تو پوچھا کہ کیا بات ہے جو میں سوچتا ہوں تمہیں پتہ چل جاتا ہے تو وہ شخص بولا ہاں مجھے پتہ چل جاتا ہے تو وہ شہزادہ بولا کیسے پتہ چل جاتا ہے؟ وہ شخص بولا جب بھی کوئی خیال مجھے

آتے تھے میں اسے دیکھنے لگتا تھا جس کی وجہ سے خیالات کا آنا کم ہوتے ہوتے بند ہو گئے جب سے میں مراقبہ میں بیٹھنے لگا تو میرے اندر یہ بدلاؤ آیا کہ پہلے من میرا مالک تھا اب میں اس من کا مالک بن گیا ہوں۔

مراقبہ کرتے کرتے مجھے اس کا اتنا عبور حاصل ہو گیا ہے کہ میں دوسروں کے خیالات کو بھی دیکھ لیتا ہوں۔ اب وہ شہزادہ اس پیرِ کامل کے پاس آتا ہے اور پیرِ کامل کہتا ہے اب واپس اسی گھر میں جاؤ اور بھیک مانگ کر لاؤ۔ شہزادہ کہتا ہے میں وہاں بھیک مانگتے نہیں جاؤنگا، پیرِ کامل پوچھتے ہیں کہ کیوں نہیں جاؤ گے؟ تو شہزادہ بولا وہ شخص میرے خیالات کو جان لیتا ہے جو میرے اندر خیال چلتا ہے۔ اگر میرے اندر کوئی ایسا خیال نہ آئے جس کی وجہ سے مجھے شرمندگی اٹھانی پڑے۔ تو آپ اگر من کے غلام ہیں تو بے ہوش ہیں۔ تو پیرِ کامل اس کا طریقہ

بتاتے ہیں کہ من کا بولنا بند کیسے ہوگا۔ اگر ہم کسی کو جب چپ بٹھاتے ہیں تو وہ ہلچل کر دیتا ہے۔ لیکن ہم جب اُسے کہیں گے کہ دوڑو بھاگ بھاگ کر اس کا جسم تھاک جائے گا اور اس کا ذرہ ذرہ بیٹھنے کے لیے کرسی تلاش کرے گا۔ تو یہ ریورس سائیکالوجی ( Reverse Psychology ) ہے۔ تو اس کو چپ بٹھانے کے لیے جو طریقہ ہے وہ سمجھنا ہوگا۔

آج میرا جو موضوع ہے وہ ہے ”مراقبہ جبار“ تو یہ کیا ہے؟ تو ایک بزرگ گزرے ہیں جن کا نام عبد الجبار رحمۃ اللہ علیہ تھا، تو یہ مراقبہ جبار یعنی ان کے نام سے منسوب ہے دیگر لوگ اس کو ”صوفی مراقبہ“ بھی کہتے ہیں۔ جب حضرت عبد الجبار رحمۃ اللہ علیہ جو ایک مجذوب تھے ان سے جب کوئی شخص سوال پوچھنے آتا تو وہ اس طرح سے بات کرتے کہ سامنے والا کچھ سمجھ نہیں پاتا، جیسے اکثر

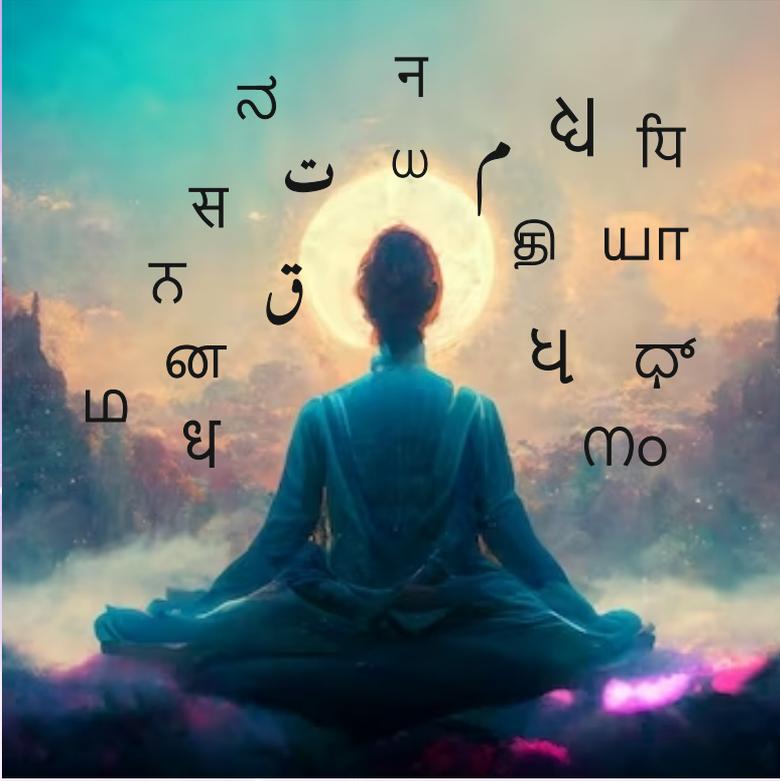
مجبذوب حضرات کرتے ہیں، تو لوگ کہتے ہم سمجھ نہیں پا رہے ہیں، تو وہ مجبذوب عبدالجبار رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہم نے جواب دے دیا۔ تو آخربات کیا تھی تو وہ یہ بتانا چاہتے تھے کہ تم جو بھی سوال کر رہے ہو وہ سوائے بکو اس کے کچھ نہیں ہے اور اس کا جواب بھی یہی بکو اس ہے۔ جب کچھ بزرگوں نے اس عمل کا تجزیہ کیا تو غضب کا نتیجہ پایا۔ جو مجبذوب کہتے ہیں اس کو گھر پر آ کر دہرانا شروع کیا تو یہ مراقبہ

’نو اسٹیٹ آف مائنڈ‘ No State of Mind

(Zero Mind) ہے۔ تو ہمارا دماغ معنی پر چلتا ہے۔ جب دماغ بے معنی پر آجاتا ہے تو آپ دیکھتے ہیں جیسے اگر کسی کا بیان چل رہا ہے اور آپ کے دماغ کو اچھا نہیں لگ رہا ہے تو آپ کو وہیں نیند آ جائے گی اور ہمارے من و دماغ کے درمیان خلاء آنے لگتی ہے تو ان بزرگوں نے یہ

بولنا شروع کیا تو انہوں نے دیکھا کہ ان کے اندر من و  
 دماغ میں گیپ ہو رہا ہے۔ ان کے اندر کی بکو اس ختم ہو  
 رہی ہے کہتے ہیں لوہا لوہے کو کاٹتا ہے تو اس بکو اس کے  
 سامنے اور بکو اس لائے تو اس سے آپ کے اور من کے بیچ  
 میں گیپ آنے لگتا ہے اور اس میں فرق آنے لگتا ہے اگر  
 آپ کے من کے بیچ میں گیپ آنے لگا تو آپ کے اندر  
 ہوش آنے لگا آپ جاگنے لگے۔ تو جیسے جیسے آپ کے اندر  
 ہوش آنے لگا تو آپ کو سمجھ آنے لگا کہ یہ من الگ ہے اور  
 آپ الگ ہو۔

## مراقبہ جبار کا طریقہ



اس مراقبہ جبار کے لیے اپنا ایک وقت مقرر کرے اور وہ زبان بولے جو آپ کو نہیں آتی بے معنی لفظ (Meaning less) بولے ایسی جگہ بیٹھے جہاں کوئی مداخلت نہ ہو آپ کو لگاتار 20 منٹ بولنا ہے اور پورا 20 منٹ ایسا کوئی معنی خیز جملہ نہ بولے اور نہ سوچے شروع

میں تکلیف ہوگی لیکن بعد میں آپ کو اس پر کمانڈ آ جائے گا اور صرف بولنا نہیں ایکشن بھی کرنا ہے اس سے زیادہ اثر ہوگا اب آپ کے اندر والا خود کہے گا چپ ہو جا تم دیکھو گے کہ کچھ بات آگئی تو وہ جو خاموشی آئے گی وہ الگ ہوگی پھر 20 منٹ خاموش بیٹھنا ہے دھیرے دھیرے یہ آپ کو پتہ چلے گا کہ میرے من میں اور مجھ میں فرق آ گیا ہے ایسا نہیں ہوگا کہ من ختم ہو جائے گا بس فرق اتنا ہوں گا کہ آپ اس کے مالک ہو گے ابھی تک وہ آپ کا مالک تھا جب چپ ہوگا تو آپ کے اندر کی آواز سنو گے آپ کی ایک ہاتھ کی تالی بجے گی اس بے ہوشی کی وجہ سے آپ اس کو نہیں سن پارہے تھے جس کو سننے کے لیے آپ آئے تھے خیال تو اب بھی آئے گے لیکن اب آپ جاگے ہوئے ہوں گے۔ اور جو خواب ہے وہ بھی کچھ نہیں آئیں گے کیونکہ خواب اسے آتے ہیں جو سوتے ہیں۔ صوفیا کرام

کہتے ہیں حضرت ابراہیم ایک دفعہ سو گئے اسی لیے قربانی کا خواب آیا اگر وہ سوئے نہیں ہوتے تو خواب نہیں آتا ہم لوگوں کو لگتا ہے کہ وہ سو رہے ہیں لیکن وہ جاگ رہے ہوتے ہیں۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں "میری آنکھیں سوتی ہے میرا دل نہیں سوتا۔"

اسی لیے بزرگوں کی بارگاہ میں کوئی وقت مقرر نہیں ہوتا۔

بہانہ ہے سونے کا مگر جاگ رہے ہیں  
یہ دوست ہے اللہ کے بیدار رہیں گے

یہ مراقبہ ہے جاگنے کا تاکہ اندر سے آپ جاگ سکے ورنہ بے خبر پیدا ہوئے اور بے خبر ہی مر جاؤ گے بے خبر پیدا ہوئے اس میں کوئی آپ کی غلطی نہیں ہے لیکن اگر بے خبر مر جاؤ گے تو اس میں آپ کی ہی غلطی ہے اس مراقبہ

سے آپ اس طرح خالی ہو جائیں گے کہ جیسے بوری میں سے کچرہ خالی ہو گیا ہے۔ ایک خاموشی آ جائے گی اور اس کے بعد 15 منٹ اس طرح سے لیٹے کہ آپ مرچکے ہیں اور اندر سے خالی ہے اس سے دھیرے دھیرے آپ شہادت الوجود کے مقام پر آنے لگتے ہیں۔

اور اٹھتے وقت یہ سوچے کہ جو لیٹا تھا وہ مرچکا ہے جو اٹھا ہے وہ الگ ہے۔ اور اس یقین کامل سے بیٹھے کہ بدلاؤ آئے گا۔

## مراقبہ فعال (Active Meditation)



کچھ لوگ سوال کرتے ہیں کہ مراقبہ کے دوران نیند آجاتی ہے تو وہ ایکٹو مراقبہ کرے یہ مراقبہ کیا ہے۔ یہ مراقبہ کے اندر ایکٹیوٹی ہوتی ہے کہ آپ پانی کا پیالہ لے کر چلے اور یہ خیال رکھے کہ اس میں سے کوئی پانی کا قطرہ باہر نہ

گرے اور چلتے وقت آپ سیدھا پیر اٹھا رہے ہیں اور رکھتے وقت بھی خیال رکھے اور پھر لیفٹ پیر کو اٹھاتے اور رکھتے وقت خیال رکھے۔ چلتے وقت غور کرے کہ کون سن رہا ہے،؟ کون بول رہا ہے،؟ کون چل رہا ہے،؟ میرے اندر بولنے والا کون ہے؟ آپ کو اندر سے بیدار ہونا ہے۔ یہی مراقبہ ہے جب آپ اندر سے جاگو گے تو تبھی آپ کو اللہ کا دیدار ہوگا کیونکہ سونے والا کبھی جاگنے والے کا دیدار نہیں کر سکتا۔ یہ کام کرتے وقت خیال رہے کہ میں یہ کام کر رہا ہوں پانی پیتے وقت یہ خیال رہے کہ میں پانی پی رہا ہوں جب سیدھا پیر اٹھائے تو پورا وزن سیدھے پیر پر اور جب الٹا پیر اٹھائے تو پورا وزن اُلٹے پاؤں پر تھوڑی دیر بعد خود کو متوازن رکھے اور سوچیں میرے پورے جسم کا وزن میرے دونوں پیروں پر آ رہا ہے جب یہ ہو جائے تو یہ خیال کرے کہ میں بے وزن ہوں میں ہوا کے اندر

موجود ہو۔ اس کو ایکٹو مراقبہ کہتے ہیں۔ جو بھی ایکٹیوٹی کر رہے ہیں اس میں ہوش لانا ہے۔ ہر کام ہوش میں کرنا ہے گویا اپنی ہر حرکت پر غور کرے۔ آپ ایک جگہ بیٹھنے والا مراقبہ کر رہے ہیں اٹھ جا رہے ہیں۔ لیکن مراقبہ کا اصلی امتحان، پریکٹیکل میں ہی ہوگا آج تک ہم جو زندگی جی رہے ہیں وہ بے ہوشی والی ہے مراقبہ کا مقصد ہے کہ آپ کو اندر سے بیدار و ہوش مند ہونا ہے۔





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

# اہل سلسلہ حضرت پیر فہمی 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