ماڈیول ۱۴

مراقبہ کی اہمیت

مراقبہ ایک ایسی صفت ہے جو ایک طالب علم کو عام لوگوں سے ممتاز کرتی ہے اور اسے عارفین کے درجے پر پہنچاتی ہے۔ یہ صفت انسان کو دین کے فہم وتدبر میں گہرائی عطا کرتی ہے اور ایمان کی حقیقی لذت کو محسوس کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ مراقبہ کا مطلب ہے کسی چیز کو اپنی نگاہوں میں رکھنا، اس کا خیال کرنا اور اس کی نگرانی کرنا۔ یہ وہ صفت ہے جس کے ذریعے انسان اپنے دل ودماغ کو اللہ تعالی کی نگرانی اور اس کے علم کے احساس کے ساتھ منسلک کرلیتا ہے۔

مراقبہ کا تصور اور معنی

عربی زبان میں مراقبہ کا مطلب ہوتا ہے کسی چیز کو نظر میں رکھنا اور اس کی مکمل نگرانی کرنا۔ اللہ تعالی کی صفت " ان اللہ کان علیکم رقیبہ " کا مطلب ہے کہ اللہ ہر چیز پر نظر رکھنے والا ہے۔ انسان جب اللہ تعالی کی نگرانی کے احساس کے ساتھ جیتا ہے، تو یہ مراقبہ کہلاتا ہے۔ اس کے ذریعے دل کو اطمینان اور سکون ملتا ہے جو دنیاوی طریقوں سے حاصل نہیں ہوتا، بلکہ یہ دائمی ہوتا ہے اور آخرت میں کامیابی کا ذریعہ بنتا ہے۔

مراقبہ کا صحیح طریقہ

مراقبہ کا اصل مقصد یہ ہے کہ انسان اپنی ہر حالت میں یہ یقین رکھے کہ اللہ تعالیٰ اسے دیکھ رہے ہیں، اس کی ہر حرکت اور ہر خیال سے واقف ہیں۔ امام ابن القیم رحمہ اللہ نے فرمایا کہ مراقبہ کا مطلب ہے کہ انسان کا یقین ہمیشہ برقرار رہے کہ اللہ تعالیٰ اس کے ظاہر اور باطن سے بخوبی واقف ہیں۔ یہ یقین جتنا پختہ ہوگا، اتنا ہی زیادہ ایمان کی لذت محسوس ہوگی اور اللہ کا قرب حاصل ہوگا۔

قرآن وحدیث میں مراقبہ کی ترغیب

قرآن پاک کی کئی آیات میں اللہ تعالی نے انسان کو یہ بات سمجھائی ہے کہ وہ اسے ہر حالت میں دیکھ رہا ہے۔ سورہ آل عمران میں فرمایا کہ "اللہ پر زمین وآسمان میں کوئی چیز مخفی نہیں ہے۔" اسی طرح سورہ سبا میں فرمایا کہ "اللہ کے علم سے ایک ذرہ برابر چیز بھی پوشیدہ نہیں ہے۔" یہ آیات انسان کو اللہ تعالی کی نگرانی کا احساس دلاتی ہیں، جس سے دل میں خشیت پیدا ہوتی ہے۔ اللہ نے سورہ غافر، آیت 19 میں فرمایا: "اللہ خوب جانتا ہے آنکھوں کی چوری چھپے نگاہوں کو، اور جو کچھ دلوں میں چھپا ہے اسے بھی جانتا ہے۔" اسی طرح اللہ نے سورہ بقرہ کی آیت 255 میں فرمایا: "اللہ تمہارے دلوں کی سب باتیں جانتا ہے، اس لیے اس سے ڈرو اور اپنے دلوں کو پاک کرو۔" اور سورہ نساء کی پہلی آیت میں فرمایا: "بے شک اللہ تم پر نگہبان ہے،" اور آیت 52 میں فرمایا: "اللہ ہر چیز کا نگہبان ہے۔" پھر سورہ علق میں فرمایا: "کیا اس نے نہیں جانا کہ اللہ دیکھ رہا ہے؟" یہ تمام آیات سادہ اور واضح ہیں، لیکن ہمیں اپنے اعمال اور دلوں کی صفائی کی طرف متوجہ کرتی ہیں۔ اللہ کا ہر چیز سے باخبر ہونا ہمیں ہمیشہ یاد رکھنا چاہیے۔

احسان اور مراقبہ کا تعلق

جبریل علیہ السلام نے نبی کریم ﷺ سے احسان کے بارے میں سوال کیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ احسان یہ ہے کہ " تم اللہ کی عبادت ایسے کرو جیسے تم اسے دیکھ رہے ہو، اگر یہ نہ ہو تو یہ یقین رکھو کہ اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔ " یہ احسان کا دوسرا درجہ ہے اور مراقبہ کی حقیقت کو واضح کرتا ہے۔ ایک مومن کو ہر وقت اس بات کا دھیان رہنا چاہیے کہ اللہ اس کے اعمال کو دیکھ رہا ہے۔

مراقبہ کے فوائد

مراقبہ کی بدولت انسان میں خشیت پیدا ہوتی ہے، جس سے وہ اللہ کی نافرمانی سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ خشیت اور مراقبہ کے باعث انسان گناہوں سے دور رہتا ہے اور اپنی زندگی کو اللہ کی خوشنودی کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرتا ہے۔ مراقبہ کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ انسان تنہائی میں بھی اللہ سے ڈرتا ہے اور اس کے علم کا احساس برقرار رکھتا ہے۔

سات قسم کے لوگ ایسے ہیں کہ قیامت کے دن، جب کوئی سایہ نہیں ہوگا، اللہ انہیں اپنے عرش کا سایہ عطا کرے گا۔

وہ سات لوگ یہ ہیں:

1. جو حکمران انصاف کرنے والا ہو۔
2. جو نوجوان اپنی جوانی اللہ کی عبادت اور بندگی میں گزار دے۔
3. جو شخص کسی خوبصورت اور اونچی نسب والی عورت کی گناہ کی دعوت کو یہ کہہ کر ٹھکرا دے: "میں اللہ سے ڈرتا ہوں۔"
4. جو بندہ صرف اللہ کے لیے کسی سے محبت کرے، اور اسی محبت پر ملتا اور الگ ہوتا ہو۔
5. جو شخص اس طرح سے صدقہ کرے کہ اس کے دائیں ہاتھ کا دیا ہوا صدقہ بائیں ہاتھ تک کو پتا نہ چلے۔
6. جو شخص کا دل مساجد کے ساتھ معلق رہے، محبت اور خیال کے ساتھ۔
7. جو بندہ تنہائی میں اللہ کو یاد کرے اور اس کی آنکھوں سے آنسو بہہ جائیں۔

یہ وہ سات لوگ ہیں جن کی یہ اچھائیاں اللہ کو اتنی پسند ہیں کہ انہیں قیامت کے دن اپنے عرش کا سایہ عطا کرے گا۔ ان سب کے درمیان جو عام بات تھی وہ تھی مراقبہ۔

سلف صالحین کا طرز عمل

سلف صالحین اور علمائے کرام مراقبہ کی اہمیت پر زور دیتے تھے اور اسے اپنی زندگیوں میں شامل رکھتے تھے۔ امام حسن بصری رحمہ اللہ فرماتے ہیں کہ اہل علم صدقہ کرنے سے پہلے یہ دیکھتے تھے کہ ان کی نیت خالص اللہ کے لیے ہے یا نہیں۔ اسی طرح امام ابن قیم رحمہ اللہ نے مراقبہ کو علم کے نتیجے کے طور پر بیان کیا کہ جب بندہ علم حاصل کرتا ہے تو اس کے دل میں اللہ کی نگرانی کا یقین مضبوط ہوتا ہے۔

مراقبہ کی عملی مثالیں

رسول اللہ ﷺ اور صحابہ کرام کی زندگیوں میں مراقبہ کی عملی مثالیں دیکھنے کو ملتی ہیں۔اسی طرح رسول اللہ ﷺ نے حضرت معاذ رضی اللہ عنہ کو نصیحت کی کہ " اللہ کی عبادت ایسے کرو جیسے تم اسے دیکھ رہے ہو۔ "یہ مراقبہ کی اعلیٰ ترین مثالیں ہیں،جو انسان کو گناہوں سے بچانے اور نیکیوں کی طرف مائل کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

Muraqba Ki Ahmiyat

Muraqba ek aisi sifat hai jo ek talib-e-ilm ko aam logon se mumtaz karti hai aur use aarifeen ke darje par pohnchati hai. Ye sifat insaan ko deen ke feham o tadabbur mein gehraai ata karti hai aur imaan ki haqeeqi lazzat ko mehsoos karne ka mauqa faraham karti hai. Muraqba ka matlab hai kisi cheez ko apni nigaahon mein rakhna, us ka khayal karna aur us ki nigrani karna. Ye woh sifat hai jis ke zariye insaan apne dil o dimaagh ko Allah Ta'ala ki nigrani aur us ke ilm ke ehsas ke sath mansalik kar leta hai.

Muraqba Ka Tasawur Aur Ma'ni

Arabi zuban mein muraqba ka matlab hota hai kisi cheez ko nazar mein rakhna aur us ki mukammal nigrani karna. Allah Ta'ala ki sifat "Inna Allaha Kaana Alaikum Raqeeba" ka matlab hai ke Allah har cheez par nazar rakhne wala hai. Insaan jab Allah Ta'ala ki nigrani ke ehsas ke sath jeeta hai, to ye muraqba kehlata hai. Is ke zariye dil ko itminan aur sukoon milta hai jo duniyawi tareeqon se hasil nahi hota, balki ye daaimi hota hai aur aakhirat mein kamiyabi ka zariya banta hai.

Muraqba Ka Sahih Tareeqa

Muraqba ka asal maqsad ye hai ke insaan apni har haalat mein ye yaqeen rakhe ke Allah Ta'ala use dekh rahe hain, us ki har harkat aur har khayal se waqif hain. Imam Ibn al-Qayyim رحمه الله ne farmaya ke muraqba ka matlab hai ke insaan ka yaqeen hamesha barqarar rahe ke Allah Ta'ala us ke zaahir aur baatin se bakhoobi waqif hain. Ye yaqeen jitna pukhta hoga, utna hi zyada imaan ki lazzat mehsoos hogi aur Allah ka qurb hasil hoga.

Quran o Hadees Mein Muraqba Ki Targhib

Quran Pak ki kai aayaat mein Allah Ta'ala ne insaan ko ye baat samjhayi hai ke woh use har halat mein dekh raha hai. Surah Aal-e-Imran mein farmaya ke "Allah par zameen o asman mein koi cheez makhfi nahi hai." Isi tarah Surah Saba mein farmaya ke "Allah ke ilm se ek zarra barabar cheez bhi posheeda nahi hai." Ye aayaat insaan ko Allah Ta'ala ki nigrani ka ehsas dilati hain, jis se dil mein khashiyat paida hoti hai.Allah ne Surah Ghafir Ayat 19 me farmaya "Allah khoob jaanta hai aankhon ki chori chhupay nigahon ko, aur jo kuch dilon mein chhupa hai usay bhi jaanta hai."Isi tarah,Allah ne Surah Baqarah, Ayat 255 me farmaya: "Allah tumhare dilon ki sab baatein jaanta hai, is liye us se daro aur apne dilon ko paak karo." aur surah Nisa ki pehli ayat me farmaya: "Beshak Allah tum par nigahban hai," aur Ayat 52 me farmaya: "Allah har cheez ka nigahban hai." Phir Surah Alaq me farmaya: "Kya usne nahi jaana ke Allah dekh raha hai?"Ye saari ayatain sada aur saaf hain, lekin hamein apne aamal aur dilon ki safai ki taraf mutawajjah karti hain. Allah ka har cheez se ba-khabar hona hamein hamesha yaad rehna chahiye.

Ihsaan Aur Muraqba Ka Talluq

Jibreel عليه السلام ne Nabi Kareem ﷺ se ihsaan ke bare mein sawal kiya to aap ﷺ ne farmaya ke ihsaan ye hai ke "tum Allah ki ibadat aise karo jaise tum usay dekh rahe ho, agar ye na ho to ye yaqeen rakho ke Allah tumhain dekh raha hai." Ye ihsaan ka doosra darja hai aur muraqba ki haqeeqat ko wazeh karta hai. Ek momin ko har waqt is baat ka dhyaan rehna chahiye ke Allah us ke aamaal ko dekh raha hai.

Muraqba Ke Fawaid

Muraqba ki badolat insaan mein khashiyat paida hoti hai, jis se woh Allah ki nafrmaani se bachne ki koshish karta hai. Khashiyat aur muraqba ke baais insaan gunaahon se door rehta hai aur apni zindagi ko Allah ki khushnudi ke mutabiq dhalne ki koshish karta hai. Muraqba ka ek faida ye bhi hai ke insaan tanhaai mein bhi Allah se darta hai aur us ke ilm ka ehsas barqarar rakhta hai.

Saat qisam ke log aisay hain ke Qayamat ke din, jab koi saaya nahi hoga, Allah unhein apne Arsh ka saaya ata karega.

Woh saat log yeh hain:

1. Jo hukmaran insaf karne wala ho.
2. Jo naujawan apni jawani Allah ki ibadat aur bandagi mein guzaar de.
3. Jo shaks kisi khoobsurat aur unchi nasab wali aurat ki gunnah ki dawat ko ye keh kar thukra de: "Main Allah se darta hoon."
4. Jo banda sirf Allah ke liye kisi se mohabbat kare, aur isi mohabbat par milta aur alag hota ho.
5. Jo shaks is tarah se sadqa kare ke uske daaye haath ka diya hua sadqa baaye haath tak ko pata na chale.
6. Jo shaks ka dil masjidon ke saath mualliq rahe, mohabbat aur khayal ke saath.
7. Jo banda tanhai mein Allah ko yaad kare aur uski ankhon se aansoo beh jayein.

Yeh woh saat log hain jin ki yeh achhaiyaan Allah ko itni pasand hain ke unhein Qayamat ke din apne Arsh ka saaya ata karega.In sab ke darmiyan jo aam baat thi woh thi muraqabah.

Salaf Saliheen Ka Tarz-e-Amal

Salaf Saliheen aur ulama-e-kiram muraqba ki ahmiyat par zor dete the aur isay apni zindagiyon mein shaamil rakhte the. Imam Hasan Basri رحمه الله farmate hain ke ahl-e-ilm sadqa karne se pehle ye dekhte the ke un ki niyyat khalis Allah ke liye hai ya nahi. Isi tarah Imam Ibn al-Qayyim رحمه الله ne muraqba ko ilm ke nateejay ke tor par bayan kiya ke jab banda ilm hasil karta hai to us ke dil mein Allah ki nigrani ka yaqeen mazboot hota hai.

Muraqba Ki Amali Misalein

Rasool Allah ﷺ aur sahaba-e-kiraam ki zindagiyon mein muraqba ki amali misalein dekhne ko milti hain.Isi tarah Rasool Allah ﷺ ne Hazrat Muaz رضي الله عنه ko naseehat ki ke "Allah ki ibadat aise karo jaise tum use dekh rahe ho." Ye muraqba ki aala tareen misalein hain, jo insaan ko gunaahon se bachane aur nekiyon ki taraf mail karne mein madadgar sabit hoti hain.