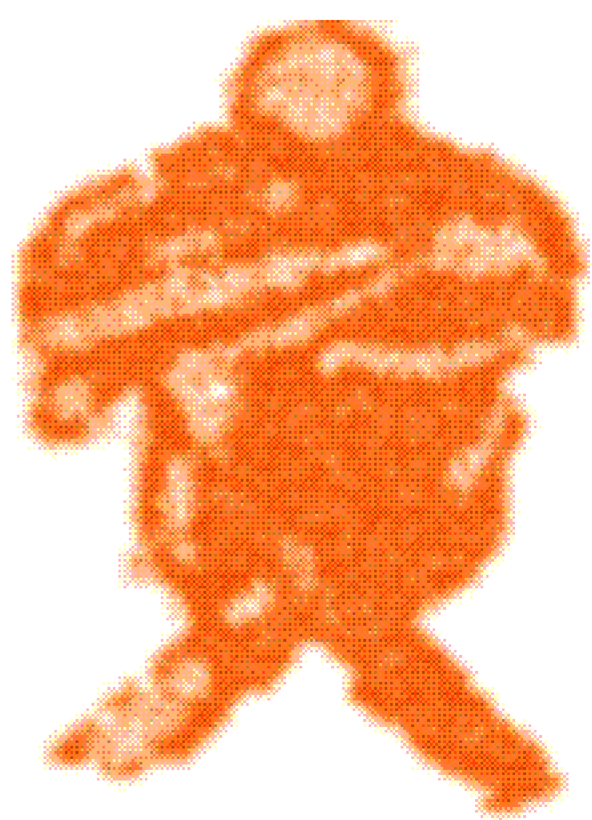
مراقبہ

ایک انسانی ورثہ



Meditation

An Inheritance of Mankind

INDEX

عنوان	صفحہ نمبر
☆ مراقبہ تمہید و تعریف	3
☆ مراقبہ اور جدید تحقیق	4
☆ مراقبہ اور EEG	4
☆ مراقبہ اور کلینیکل ٹریٹمنٹ	4
☆ مراقبہ اور مذاہب	5
☆ اسلافِ مذاہب اور مراقبہ	6
☆ مراقبے کے فوائد	8
☆ مراقبہ اور صوفیاء اکرام	9
☆ مراقبہ کے مدارج (منزلیں)	9
☆ مراقبہ کرنے کا طریقہ کار	12
☆ مراقبہ کی قسمیں	14
☆ مراقبے سے بیماریوں کا علاج	14
☆ رنگ و روشنی کے مراقبے	14
☆ چار مہینے مراقبہ پروگرام	16
☆ Credits & Contacts	17

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Meditation مراقبہ

دھیان، تفکر، فکر، ذہنی یکسوئی، اِرتکازِتوجہ ؛ یہ سب مراقبہ کی، تمہید ہیں۔

مراقبہ ایک مشق ہے، ایک طرزِ فکر ہے اور ایک ایسی ذہنی کیفیت کا نام ہے جو خوابیدہ حواس کو بیدار اور متحرک کر دیتی ہے۔ مراقبہ ہر زمانے میں کسی نہ کسی شکل میں رائج رہا ہے۔ تمام مذاہب کی عبادات میں مراقبہ کا عنصر موجود ہے ایسی عبادات پر زور دیا گیا ہے جس میں ذہنی یکسوئی، گہرائی اور ارتکازِ توجہ ہو۔ مراقبہ کے ذریعے ان قوتوں کو تسخیر کیا جاتا ہے۔ جو انسانی مادی حواس (حواسِ خمسہ) سے ماوراء ہیں۔ ہر انسان اپنی زندگی میں لاشعوری طور پر متعدد بار مراقبہ کی کیفیت سے گزرتا ہے چاہے وہ کچھ وقت ہی کیوں نہ ہو۔ اگر یہی حالت اپنے اختیار سے طاری کی جائے تو بے شمار فوائد اور پر اسرار حقائق حاصل کئے جاتے ہیں۔

Meditation describes a state of concentrated attention on some object of thought or awareness. It usually involves turning the attention inward to the mind itself. Meditation is often recognized as a component of Eastern religions, where it has been practiced for over 5,000 years. It has also become mainstream in Western culture. It encompasses any of a wide variety of spiritual practices which emphasize mental activity or quiescence. Meditation can be used for personal development, or to focus the mind on God (or an aspect of God).

(Internet Encyclopedia)

ارتکازِ توجہ : توجہ ایک نقطہ پر جمع کرنے کی حالت اور کیفیت مراقبہ کرنے والا خود پر ارادی اور اختیاری طور پر طاری کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اور دس پندرہ منٹ یا زیادہ اپنی توجہ اپنا دھیان ایک تصور یا ایک خیال پر قائم رکھتا ہے دوسرے تمام معاملات سے اپنا ذہنی رشتہ توڑ لیتا ہے۔ اس بات کو اس طرح بھی کہا جا سکتا ہے کہ مراقبہ دراصل ایک خیال میں بے خیال ہو جانے کا نام ہے۔ مراقبہ کی حالت یا مشق میں وہ تمام ذرائع اختیار کئے جاتے ہیں جن سے ذہن اپنے اردگرد کے ماحول سے بے خبر ہو سکے اور منقطع ہو کر ایک نقطہ خیال میں جذب ہو جائے۔ جب ماحول کی اطلاعات کا سلسلہ رک جاتا ہے تو مخفی تحریکات ظاہر ہونے لگتی ہیں اس طرح آدمی ان صلاحیتوں اور قوتوں کے ذریعے دیکھتا، سنتا، چھوتا، چلتا پھرتا اور سارے کام کرتا ہے جو روحانی صلاحیتیں کہلاتی ہیں۔

فلسفہ مراقبہ

انسان کی نگاہ دو طرح سے دیکھتی ہے۔ ایک مادی جسم کی آنکھ اور دوسرا اس کا مخالف رُخ یعنی داخلی یا اندرونی نگاہ (نیند میں کام کرنے والی نظر) سے دیکھتی ہے۔ دیکھنے کی دوسری طرز عام طور پر "باطنی نگاہ"، "اندرونی نگاہ"، "تیسری آنکھ" یا روحانی نگاہ کہلاتی ہے۔ اور مراقبہ کی مشق میں اِسی نگاہ کے اِستعمال پر عبور اور مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاتے ہیں۔

قانونِ قدرت کے مطابق انسان کی روح جب کسی نقطۂ فکر پر ٹھہراؤ کرتی ہے تو اُس نقطہ یا خیال کے تمام حقائق اور اثرات کی لہریں (Transmission)، صاحب مراقبہ کیطرف متوجہ ہو جاتی ہیں اور مشاہدات شروع ہوتے جاتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے روح کی آنکھ سے دیکھنے کی مشق کی جاتی ہے۔ جاگنے کی حالت میں جب ایک خیال کو قائم کیا جاتا ہے تو یکسوئی حاصل ہونے کے بعد باطنی آنکھ کی تحریکات کو شعوری (جاگنے کی حالت) میں مشاہدہ اور معائنہ کیا جاتا ہے۔

اندرونی تحریکات پر نگاہ قائم کرنا ہماری عادت نہیں ہے اسلئے طبیعت اس رجحان کو ختم کرنا چاہتی ہے۔ طرح طرح کے خیالات آتے ہیں اور طبیعت میں بیزاری پیدا ہوتی ہے۔ اندرونی اسکرین پر نگاہ کو قائم کرنے کیلئے اس عمل کو بار بار دھرانا پڑتا ہے تاکہ یہ عمل عادت بن جائے۔ انسان کے اندر نقطۂ ذات دونوں اسکرین پر کائنات کے مظاہر دیکھ سکتا ہے۔ لیکن اندرونی فلم سے وہ اس لئے ناواقف ہے کہ اس کی تمام تر دلچسپی بیرونی اسکرین کے ساتھ ہے۔ اندرونی فلم دیکھنے کی طرف آدمی متوجہ نہیں ہوتا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

مراقبہ اور جدید تحقیق

مراقبہ اور EEG (electro encephalo graph) : بدھسٹ مراقبہ کرنے والوں پر ذہنی لہروں brain waves کی اسٹڈی لی گئی اور مراقبہ کے دورانیے میں انسانی دماغ پر مرتب ہونے والے حیرت انگیز مثبت اثرات کی رپورٹ شائع کی گئی۔

عام طور پر انسانی دماغ پر چار قسم کی لہریں دور کرتی ہیں۔

1- Delta waves: < 4 Hz

2- Theta waves: 4 to < 8 Hz

3- Alpha waves: 8 to < 13 Hz

4- Beta waves: > 13 Hz

(اس سپیکٹرم کے میں نمبر چار عام طور پر ہمارے جاگنے کی حالت کی کم سے کم فریکوئنسی ہے۔اور ہم الفا فریکوئنسی میں کچھ لمحوں کیلئے عبادات، سکون یا دھیان کی بہت گہری کیفیات میں اگر ہوں تو الفا لہریں کچھ دیر کیلئے ہمارے دماغ میں بمشکل دور کرتی ہیں ورنہ نیند کی حالت میں ہوتی ہیں۔بقیہ ایک اور دو یعنی تھیٹا اور ڈیلٹا لہریں صرف گہری اور پر سکون نیند میں ہی ہمارے دماغ میں دور کرتی ہیں۔)

شائع کی گئی رپورٹ میں اسٹڈی کہ پچاس افراد سے آبزرویشن کر کے لی گئی تھی اور وہ لوگ کوئی پانچ سال سے مراقبہ کی مشقوں کے عادی تھے۔ان کی دوران مراقبہ EEG لہریں حسب ذیل رہیں :

1) delta

2) delta + theta

3) theta + slow alpha

4) high-amplitude alpha

5) amplitude suppressed ("silent and almost flat")

They found pattern #5 unique and characterized by:

1) extremely low power (significant suppression of EEG amplitude)

2) corresponding temporal patterns with no particular EEG rhythm

3) no dominating peak in the spectral distribution

ان میں نمبر چار اور پانچ لہروں میں کوئی ہیجانی کیفیات نہ تھیں جو عام طور پر شعوری حالتوں میں رہتی ہے۔

(http://en.wikipedia.org/wiki/Meditation#_note-Chang)

مراقبہ اور Clinical treatment : امریکن اور آسٹریلین میڈیکل انسٹیٹیوٹس، یونیورسٹیز اور ریسرچ سینٹرز میں کئی شعبہ ہائے جات میں مریضوں کو مراقبے کے ذریعے بیماریوں پر کنٹرول کی باقاعدہ مشقیں کرائی جاتی ہیں ان بیماریوں میں cardiovascular، respiratory، somatic motor function ہیں اسکے علاوہ pain stress کو کنٹرول کرنے کیلئے بھی مراقبے تجویز کئے جاتے ہیں

(http://en.wikipedia.org/wiki/Transcendental_meditation)

(http://en.wikipedia.org/wiki/Health_applications_and_clinical_studies_of_meditation)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

مراقبہ اور مذاہب

کہا جاتا ہے کہ مراقبہ کا مذہب سے کوئی تعلق نہیں ہے اور آسمانی کتابوں میں اس کا تذکرہ نہیں ملتا۔ یہ بات ایک سطحی طرزِ فکر رکھنے والے شخص کو تو متاثر کرتی ہے لیکن جب دین کی حکمت اور گہرائی تلاش کی جاتی ہے تو یہ تاثر زائل ہو جاتا ہے۔ جب ہم آسمانی صحائف اور آخری کتاب قرآن پاک کی تعلیمات پر غور کرتے ہیں تو اللہ کی کتاب تفکر کا حکم دیتی ہے تفکر سے مراد یہ ہے کہ تمام تر ذہنی قوت کے ساتھ کائنات میں پھیلی ہوئی نشانیوں پر غور کیا جائے۔

ہندومت اور مراقبہ : ہندومت میں یوگا دراصل استغراق اور مراقبہ ہی کے عمل کا نام ہے۔ اس مذہب میں Surat shabd yoga دراصل آواز اور روشنیوں کا مراقبہ کی مشق ہے۔ Japa Yoga دراصل ہندومت کے ورد و وظائف ہیں۔ Bhakti Yoga دراصل محبت اور قربانی پر تفکر (مراقبہ) کی مشق ہے۔ Hatha Yoga میں Kundalini اور chakras کے مراقبوں سے روح کی روشنیاں بڑھائی جاتی ہیں۔

اقتباس : (http://en.wikipedia.org/wiki/Surat_shabd_yoga) Yoga (Devanagari)

عیسائیت اور مراقبہ : عیسائیت میں دورِ حاضر میں رائج عبادات جیسے monastic, prayer, rosary and Adoration, hesychasm in Eastern Orthodoxy یہ تمام عبادات مراقبہ ہی کی قسم ہیں اسکے علاوہ Philokalia کی مشق سے Theosis کے حصول کا مقصد حواسِ خمسہ کو مغلوب اور اِنر کو غالب کرنا ہے۔

اقتباس : (http://en.wikipedia.org/wiki/Christian_meditation) Christian meditation

یہودیت Judaism اور مراقبہ : مقدس کتاب Torah تورات میں Isaac اور lasuach کی مشقیں اور اسی طرح کی مزید جیسے hisbodedus مراقبہ کی کیفیات کا پتہ بتاتی ہیں۔ Kabbalah فلاسفی کے تحت Merkava کی مشق دراصل اکیلے رہنے کی ہی مشق ہے اس میں اپنے مادی حواس کا غلبہ کم کر کے باطن یا اِنر کے قریب ہونے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مراقبہ کے مفہوم میں سے ایک یہ بھی ہے۔

اقتباس : (http://en.wikipedia.org/wiki/Jewish_meditationa) Jewish meditation

Sikhism سکھ مذہب اور مراقبہ : سمران اور Nam Japo کی عبادات مراقبہ کی کیفیات کا مغز فراہم کرتی ہیں۔ ان عبادات کے ذریعے مشق کی جاتی ہے کہ خدا کی قربت کا احساس اپنے اندر بیدار کیا جائے۔ سکھ مذہب کےمطابق انسانی جسم میں دس گیٹ یا انرجی کے مراکز ہوتے ہیں انہیں اصطلاحاً چکرا 'chakras' کہا جاتا ہے۔ ان گیٹس میں سے قوی طرین گیٹ dasam dwar ہے اس گیٹ کی انرجی تک رسائی کرنے والے طالب کے اوپر مراقبہ اس کیفیت میں طاری رہتا ہے کہ روزمرہ زندگی کھانا پینا سونا جاگنا سب کے باوجود مراقبہ کی کیفیت متاثر نہیں ہوتی اور یہ شخص کے اوپر مکمل امن اور اطمینان طاری ہو جاتا اور محبت سے سرشار رہتا ہے۔ Guru Nanak Dev Ji کے زندگی کے معاملات بھی اسی طرح کی کیفیات میں گزرے۔

اقتباس : (http://en.wikipedia.org/wiki/N%C4%81m_Jap%C5%8D) Nam Japo

اسلام اور مراقبہ : قیامِ صلوٰۃ (خدا کے سامنے حاضری کا مراقبہ)، ذکر کی خفی اور لطیف حالتیں، تفکرِ قران، لیلۃالقدر (مراقبے کا منتہا) اور اسطرح کی عبادات سے مراقبے کا سراغ ملتا ہے۔

مذہب کا اہم ترین رکن صلوٰۃ ہے اور لفظ صلوٰۃ ایک جامع اصطلاح ہے۔ صلوٰۃ کا ترجمہ ہے ربط قائم کرنا۔ ربط قائم کرنے سے مراد یہ ہے کہ اللہ کے ساتھ ذہنی تفکر کے ساتھ بندہ کا تعلق قائم ہو جائے۔ ذہنی تفکر (concentration) مراقبہ ہے۔ مراقبہ کو کسی نشست یا طریقہ کار سے مخصوص نہیں کیا جا سکتا۔ کیونکہ مراقبہ ایک ذہنی کیفیت یا ذہنی فعل ہے۔ دین نے اعمال وارکان کا جو نظام ترتیب دیا ہے اس میں ظاہری اور باطنی دونوں واردات کو پیشِ نظر رکھا گیا ہے۔ ہر رکن اور ہر عمل کی ایک ظاہری شکل وصورت ہے اور دوسری باطنی یا معنوی کیفیت ہے۔ ان دونوں اجزاء کا ایک ساتھ موجود ہونا ضروری ہے۔

مذہبی ارکان وفرائض کے ذریعے جس باطنی کیفیت کو حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اس کی انتہا مرتبہ احسان (مراقبہ) ہے۔ محمد الرسول اللہ ﷺ نے باطنی کیفیت کی یاد دہانی ان الفاظ میں کرائی۔

"جب تم صلوٰۃ میں مشغول ہو تو یہ تصور کرو کہ اللہ کو دیکھ رہے ہو یا یہ محسوس کرو کہ اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔"

دورِ رسالت میں اہلِ ایمان کیلئے حضور ﷺ کی ذاتِ اقدس مرکزِ نگاہ رہنے کے باعث تمام صحابہؓ کی توجہ، تفکر اور انہماک کی بدولت تمام اصحابؓ، حضور ﷺ کے انوارات سے فیض یاب رہتے اور یوں ان کے اندر تفکرِ رسول ازخود منتقل ہو رہتا۔ اس بات کو حاصل کرنے کیلئے انہیں کچھ محنت وکوشش کی ضرورت نہ پڑتی۔ بعد از وصالِ ﷺ آپؐ کا قرب، بُعد میں بدل گیا اور سرچشمہ روحانیت کی فیض رسانی ظاہری نگاہوں سے اوجھل ہوتی گئی آہستہ آہستہ دین کا باطنی وصف (تفکر) ذہنوں سے مٹنے لگا اور دین صرف رسوم اور ظاہری اعمال

کا مجموعہ بن گیا۔ اولیاء اللہ اور صوفیاء اکرام نے مذہب کی روحانی غرض و غایت کو اُجاگر کیا اور باطنی پہلو کی ترتیب و تدوین کرتے ہوئے ضابطے بنائے۔ اس کوشش کا مقصد ذکر کے ساتھ فکر کی راہ کو شاملِ حال کرنا تھا۔ چنانچہ فکر کی عملی شکل و صورت کو مراقبہ کہا گیا جس کے معنی غور کرنا یا کسی چیز پر Concentrate کرنا ہے۔

تفکر کا تجزیہ کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ تفکر ایک ذہنی عمل ہے جسمیں انسان اپنے تمام تر تواہمات اور خیالات سے دست بردار ہو کر کسی خیال کسی نقطہ یا کسی مشاہدے کی گہرائی میں سفر کرتا ہے۔ اہلِ تصوف اور روحانیت نے جب تفکر کو ایک مشق کی صورت دی اور اس کیلئے مختلف قاعدے اور آداب مقرر کئے تو اس کا اصطلاحی نام مراقبہ ہو گیا۔

غیبی کوائف کا مشاہدہ کرنے کیلئے تمام برگزیدہ ہستیوں، انبیاء اور رسولوں نے تفکر سے کام لیا ہے۔ اور چند ماہ یا چند سال اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ مراقبے میں گذارے۔ یہ نہ سمجھا جائے کہ مرتبہ پیغمبری کوشش سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ یہ اللہ کا خصوصی فضل ہے جو وہ کسی بندے پر کرتے ہیں۔ سلسلہ رسالت و نبوت ختم ہو گیا ہے لیکن الہام اور روشن ضمیری کا فیضان جاری ہے۔

اسلافِ مذاہب اور مراقبہ

دنیا میں رائج وسیع مذاہب چار ہیں۔ عیسائیت، بدھ مت، اسلام، اور ہندو مت۔ ان تمام مذاہب کی تعلیمات یا ان کے بانیوں کی زندگیوں میں مراقبہ کو نمایاں مقام حاصل ہے۔

حضرت موسیٰؑ (Moses) چالیس راتیں مسلسل کوہِ طور پر مقیم رہے۔ روحانی علوم کےمطابق رات ان حواس کا نام ہے جو غیبی انکشافات کا ذریعہ ہیں۔ مراقبے میں انسانی ذہن پر رات کے حواس کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اور انسان زمانیت اور مکانیت Time & space سے آزاد ہو کر غیب کی دنیا کا مشاہدہ کرتا ہے۔ حضرت موسیٰؑ پر چالیس دن اور چالیس راتیں، رات کے حواس کا غلبہ رہا اور اس طرح آپ کا ذہن اس قابل ہو گیا کہ وہ غیبی مظاہرہ اور الٰہی تعلیمات کو دیکھ اور سمجھ سکیں۔

حضرت عیسیٰؑ (Christ) چالیس دن ایک بیابان میں معتکف رہے۔ اس دوران بہت تکالیف و سوسوں نے گھیرا۔ بالآخر عنایت ربانی کا نزول آپ پر شروع ہو گیا۔

محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی حیات مبارکہ میں ایک بڑا موڑ اس وقت آیا جب آپ ﷺ مکہ مکرمہ سے ۳ میل دور واقع غارِ حرا میں خلوت نشین رہنے لگے۔ آپ کی یہ خلوت نشینی عارضی ہوتی تھی۔ چند دن یا چند ہفتے غار میں قیام کرنے کے بعد آپ ﷺ شہر واپس آجاتے۔ یہ بات ظاہر ہے کہ محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام غارِ حرا میں ذہنی یکسوئی (concentration) کیلئے تشریف لے جاتے تھے۔ روحانی علوم کے نقطۂ نظر سے محمد الرسول اللہ ﷺ غار حرا میں مراقبہ فرماتے آپ کا ذہن حقیقتِ کائنات اور خداوند قدوس کی ذات پر مسلسل مرکوز رہتا تھا۔ جب یہ مرکزیت اپنی حد تک پہنچ گئی تو غیب مشاہدے میں آگیا۔ سب سے پہلے آپ کی نظر ملائکہ پر پڑی اور ملاءِ اعلیٰ کے سردار حضرت جبرئیلؑ کی معرفت تعلیمات کا سلسلہ شروع ہوا اور پھر ذات خداوندی نے براہ راست تعلیمات دیں۔ اور بعد ازیں معراج کا واقعہ عمل میں آیا۔

بھگوت گیتا اہلِ ہند کی مقدس کتاب ہے۔ گیتا میں سری کرشن جی اور راجہ ارجن کے وہ مکالمات درج ہیں جو مہابھارت کی جنگ سے قبل ارجن نے کرشن جی سے کئے۔ اور سری کرشن جی نے بھگوت گیتا کے مطابق ان کے جوابات دیئے۔ راجہ ارجن نے کرشن جی سے پوچھا: "آپ ذہن پر قابو (مراقبہ) حاصل کرنے کی بات کرتے ہیں۔ آپ خود کو پہچاننے کی بات کرتے ہیں، لیکن میں اپنے ذہن کو بے حد منتشر پاتا ہوں"۔ سری کرشن جی نے فرمایا: "جو تم کہہ رہے ہو وہ صحیح ہے لیکن مناسب ذرائع اختیار کر کے، استغناء کا عمل اپنا کر اور مسلسل مراقبہ کےذریعے منتشر ذہن یکسو کیا جا سکتا ہے"۔

مہاتما بدھ کی زندگی میں بھی مراقبہ کو نمایاں مقام حاصل ہے۔ مہاتما بدھؒ اپنی سلطنت کو خیرباد کہہ کر معرفت اور حقیقت کی تلاش میں نکلے تو آپ نے چھ سال تک سخت ریاضتیں کیں اور بالآخر "گیا" کے مقام پر ایک گھنے درخت کے نیچے مراقبے میں بیٹھ گئے۔ بدھا صاحب مسلسل چالیس دن تلاش حق میں مراقب رہے شیطانی قوتوں نے طرح طرح کے روپ میں ظاہر ہو کر خلل اندازی کی لیکن آپ ثابت قدم رہے۔ روایت کے مطابق انتالیسویں رات آپ کو گیان مل گیا۔ اور معرفت کی روشنی ظاہر ہو گئی۔ مہاتما بدھ کی تعلیمات میں جو آٹھ بنیادی نکات بیان کئے جاتے ہیں ان میں آٹھواں نکتہ فکر کی پاکیزگی اور مراقبہ ہے۔

نماز اور مراقبہ : صلوٰۃ اللہ کے سامنے موجود ہونے کا تصور بیدار کرتی ہے۔ حدیث ہے : "جب تم صلوٰۃ میں مشغول ہو تو یہ تصور کرو کہ اللہ کو دیکھ رہے ہو یا یہ محسوس کرو کہ اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔" اس حدیث سے پتا چلتا ہے کہ صلوٰۃ کا مقصد اللہ تعالیٰ کیطرف مکمل ذہنی رجوع ہے۔ صلوٰۃ محض جسمانی اعضاء کی حرکت اور مخصوص الفاظ کے دہرانے کا نام نہیں، بلکہ نماز میں قیام، رکوع و سجود اور تلاوت جسمانی وظیفہ ہے اور رجوع الی اللہ وظیفہ روح یعنی مراقبہ ہے۔

ذکر و فکر اور مراقبہ : قرآن پاک کے ارشادات اور دین کی تعلیمات میں ذکر کو بہت بڑا مقام حاصل ہے۔ قرآن و حدیث میں تواتر کے ساتھ ذکر کرنے کی تلقین موجود ہے۔ ذکر کے لغوی معنی یاد کے ہیں تذکرہ کرنے کو بھی ذکر کہتے ہیں۔ اسلئے کہ تذکرہ کرنا کسی کو یاد کرنے کا اظہار ہے۔ آدمی جب کسی کا نام لیتا ہے، اس کی صفت بیان کرتا ہے تو یہ

عمل اس کا ذہنی تعلق مذکور کے ساتھ قائم کرتا ہے۔ تاک کرنا اور زبان سے تزکرہ کرنا ایکدوسرے سے متعلق ہیں۔ عام زندگی میں اس کی مثالیں مل سکتی ہیں اگر ایک شخص کسی سے قلبی لگاؤ رکھتا ہے تو اس کا اظہار اس طرح ہوتا ہے کہ وہ نہ صرف زبان سے تذکرہ کرتا ہے بلکہ دل پر بھی اسی کا خیال غالب رہتا ہے۔ دین کی تعلیمات کا مدار اللہ کی ذات ہے۔ اور دین کا مدعا یہ ہے کہ آدمی کا قلبی رشتہ اللہ کی ذات اقدس سے قائم ہو جائے۔ یہ رشتہ اتنا مستحکم ہو جائے کہ قلب اللہ کی تجلی کا دیدار کرلے۔

ذکر کا پہلا مرتبہ یہ ہے کہ اللہ کے کسی اسم یا صفت کو زبان سے بار بار دہرایا جائے۔ جب تک کوئی شخص اس عمل میں مشغول رہتا ہے اس کا ذہن بھی کم و بیش اسی خیال پر قائم رہتا ہے۔ اس مرتبے کو اہلِ روحانیت نے ذکرِ لسانی کہا ہے۔ یعنی اسم اللہ کو دہراتے ہوئے خیال کو ذکر پر قائم رکھنا۔ کسی اسم کو مسلسل دہرانے سے ایک ہی خیال ذہن پر نقش ہو جاتا ہے۔ شعوری ارتکاز بڑھنے لگتا ہے اور ذہن کو ایک خیال پر قائم رہنے کی مشق ہو جاتی ہے جب ایسا ہوتا ہے تو ذاکر زبان سے الفاظ ادا کرنے میں بار محسوس کرتا ہے۔ اور عالمِ خیال میں الفاظ ادا کرنے میں اسے سرور آتا ہے۔ چنانچہ وہ ذکرِ لسانی سے ہٹکر ذکرِ خفی کرنے لگتا ہے اس درجے کو ذکرِ قلبی کہا جاتا ہے۔ پھر ایک موقع ایسا آتا ہے کہ آدمی خفی طور پر اسم کو دہرانے میں بھی ثقل محسوس کرتا ہے۔ بلکہ اسم کا خیال اس پر غالب آجاتا ہے اور وہ عالم تصور میں پوری وجدانی کیفیت کیساتھ اسم کے خیال میں ڈوب جاتا ہے۔ اس کیفیت کو ذکرِ روحی کہتے ہیں اور ذکرِ روحی کا دوسرا نام مراقبہ ہے۔ مراقبہ یہ ہے کہ اللہ کا خیال یوں قائم ہو جائے کہ توجہ اللہ کی طرف سے نہ ہٹے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

مراقبہ کے فوائد

روحانی، نفسیاتی اور طبّی حیثیت سے مراقبہ کے بے شمار فوائد ہیں۔ مراقبہ ذہنی انتشار ختم کر کے یکسوئی بخشتا ہے۔ نفسیاتی الجھنوں اور پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ امراض کو قریب آنے سے روکتا ہے۔ سکون اور اطمینانِ قلب حاصل ہوتا ہے۔ منفی رجحانات اور جذبات پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے۔ انسان اس قابل ہو جاتا ہے کہ زندگی کے معاملات میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کر سکے۔

مراقبہ کے ذریعے Parasympathetic System پر حسبِ منشاء اثرات مرتب کئے جا سکتے ہیں۔ مراقبہ اس نظام میں خوشگوار تبدیلیاں پیدا کر دیتا ہے۔ مراقبہ کی کیفیت گہرے سکون اور ٹھراؤ میں لے جاتی ہے۔ یہ کیفیت ہمارے اوپر عام طور پر طاری نہیں ہوتی کیونکہ ذہن زیادہ دیر تک ایک جگہ نہیں ٹھرتا۔ مراقبہ سے نہ صرف قوت ارادی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ جسمانی اور نفسیاتی اعتبار سے بھی کثیر فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ تجربات اور مشاہدات نے ثابت کر دیا ہے کہ مراقبہ سے مندرجہ ذیل جسمانی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

- ☆ خون کے دباؤ پر کنٹرول
- ☆ قوتِ حیات میں اضافہ
- ☆ بصارت میں تیزی
- ☆ خون کی چکنائی میں کمی
- ☆ تخلیقی قوتوں میں اضافہ
- ☆ چڑچڑے پن میں کمی
- ☆ دل کی کارکردگی میں بہتری
- ☆ قوت سماعت میں اضافہ
- ☆ بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت
- ☆ ڈیپریشن اور جذباتی ہیجان کا خاتمہ
- ☆ پریشانی اور مشکلات میں آنے والے دباؤ میں کمی
- ☆ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ
- ☆ قوتِ یادداشت میں تیزی
- ☆ بہتر قوتِ فیصلہ
- ☆ بے خوابی سے نجات اور گہری نیند
- ☆ ڈر اور خوف کے خلاف ہمت اور بہادری پیدا ہو جاتی ہے۔
- ☆ عدم تحفظ کے احساس اور مستقبل کے اندیشوں سے نجات مل جاتی ہے۔
- ☆ مراقبہ کرنے والے مرد اور مراقبہ کرنے والی خاتون کو وسوسے نہیں آتے۔
- ☆ حسد ختم ہو جاتا ہے۔
- ☆ مراقبہ میں کامیابی کے بعد، آدمی جادو ٹونے، بھوت پریت، آسیب اور منفی خیالات سے آزاد ہو جاتا ہے۔

Commonly reported results from meditation include (Internet Research Wikipedia)

Greater faith in, or understanding of, one's religion or beliefs

An increase in patience, compassion, and other virtues and morals or the understanding of them

Feelings of calm or peace, and/or moments of great joy

Consciousness of sin, temptation, and remorse, and a spirit of contrition.

Sensitivity to certain forms of lighting, such as fluorescent lights or computer screens, and sometimes heightened sense-perception.

Surfacing of buried memories.

Experience of spiritual phenomena such as, extra-sensory perception, or visions of deities, saints, demons, etc.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

مراقبہ اور صوفیاء اکرام

حضور ﷺ کے دور میں اصحاب صفہؓ اور بعد ازیں ان کی طرزِ فکر رکھنے اور پیروی کرنے والے لوگوں کا ایک طبقہ دنیا میں مشرقی ایشیا میں آباد ہوا۔ عام دنیا میں یہ طبقہ صوفیاء کے نام سے مشہور ہوا۔ اس طبقے کا تعلق مذہب اسلام سے رہا یہ لوگ دین کے پھیلاؤ کیلئے جتنی بھی تعلیمات وضع کرتے اس میں بنیادی بات فکر و مراقبہ کا رجحان تھا۔ یہ طبقہ اپنی کاوشوں میں کافی کامیاب ہوا اور بالخصوص مشرقی ایشیا میں اور اسکے علاوہ وسطی ایشیا، ترکی، عرب، اور اب رفتہ رفتہ مغرب میں شہرتِ عوام پا رہا ہے۔ صوفیاء حضرات نے مراقبہ کو اس درجہ ءِ کمال استعمال کیا کہ آج کی دنیا کے اکثر لوگ اب مراقبہ یا اس سے متعلق مشقوں کو ان سے وابستہ یا نسبت سے جاننے لگے ہیں۔ جبکہ حقیقتاً مراقبہ انسانی تاریخ میں کم و بیش ہر دور میں پایا گیا ہے اور ایک ریسرچ کے مطابق پچھلے پانچ ہزار سالوں سے مراقبہ انسانی تاریخ میں استعمال رہتا آیا ہے۔

صوفیاء کرام چونکہ مختلف سلاسل سے وابستگی کے باعث اپنے شاگردوں کو مراقبہ کی مختلف مشقیں تعلیم کرتے۔ سلسلوں کے فرق سے مراقبوں کے انداز، ترتیب یا اصطلاحات مختلف ہو سکتی ہیں لیکن مجموعی طور پر تمام نصاب کا حاصل Output ایک جیسا ہی ہوتا ہے۔ آئندہ صفحات میں بیان کردہ نصاب برِ صغیر کے ممتاز صوفی اور روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی جو کراچی پاکستان سے تعلق رکھتے ہیں، کا طے کیا ہوا ہے۔ اس نصاب میں نہ صرف بیعت شدہ طالب کیلئے مواد ہے۔ بلکہ اُن افراد کیلئے بھی مواد ہے۔ جو کسی سلسلے سے منسلک نہیں ہیں۔ اور مندرج مراقبوں سے استفادہ حاصل کرنا چاہتے ہوں جیسے سکون کے حصول کیلئے، یا ذہنی یکسوئی کیلئے یا اپنے رجحانات کی تبدیلی یا پھر بیماریوں سے نجات کیلئے وغیرہ۔

مراقبہ کے مدارج (منزلیں) Stages of Meditation

ایسا نہیں ہے کہ مراقبہ کیلئے آنکھیں بند کی جائیں اور ایک دن یا چند دنوں میں وہ سارے تجربات و مشاہدات سامنے آجائیں جو مراقبہ کا حاصل ہیں۔ مسلسل مشق اور دلچسپی کے ذریعے کوئی شخص درجہ بہ درجہ مراقبے کی دنیا میں سفر کرتا ہے۔ پہلے پہل ذہنی مرکزیت نہیں ہوتی لیکن مشق کے نتیجے میں یکسوئی حاصل ہو جاتی ہے۔ جیسے جیسے ذھنی یکسوئی میں اضافہ ہوتا ہے باطنی حواس میں حرکت بیدار ہوتی رہتی ہے۔ آدمی شعوری قوت کی مناسبت سے روحانی تجربات اور باطنی مشاہدات سے گزرتا ہے۔ واردات و کیفیات میں وقت کے ساتھ ساتھ وسعت پیدا ہوتی ہے مراقبہ میں ملکہ پیدا ہو جانے کے بعد روحانی صلاحیتوں کا ارادے کے ساتھ اسی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جس طرح دوسری (شعوری) صلاحیتیں استعمال ہوتی ہیں۔

ان مراحل میں طالبات اور طلباء کو ایسے روحانی استاد کی ضرورت ہوتی ہے جو اس بچے کی طرح انگلی پکڑ کر چلنا سکھائے اور شاگرد خود اپنی صلاحیتوں کو استعمال کرنے میں مہارت حاصل کرلے۔ ہر شخص کی واردات و کیفیات الگ الگ ہوتی ہیں اور اسکا تعلق اس کی روحانی اور شعوری سطح پر ہوتا ہے۔ چنانچہ انفرادی طور پر روحانی مشاہدات کا مکمل تجزیہ ایک ماہر استاد ہی کر سکتا ہے۔ لیکن شعوری قوت کے لحاظ سے مراقبے کا طالب علم جن مدارج (mile stones) سے گزرتا ہے وہ ہر شخص میں کم و بیش ایک جیسے ہوتے ہیں۔ قوت و استعداد کے ان مدارج کی تفصیل اس طرح ہے :

غنود : غنود مراقبہ کا ابتدائی درجہ ہے۔ جب کوئی شخص مراقبہ شروع کرتا ہے تو اکثر اس پر غنودگی یا نیند طاری ہو جاتی ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد ذہن پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے اسے نہ نیند کا نام دیا جا سکتا ہے۔ نہ بیداری کا، یہ خواب اور بیداری کی درمیانی حالت ہوتی ہے لیکن شعور پوری طرح باخبر نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ مراقبہ کے بعد یہ محسوس ہوتا ہے کہ کچھ دیکھا ہے، لیکن کیا دیکھا یہ یاد نہیں رہتا۔

رنگین خواب : مراقبہ شروع کرنے کے کچھ عرصے کے بعد طالب علم کو عام طور پر خواب زیادہ واضح نظر آنے لگتے ہیں۔ کبھی یہ سلسلہ نیند کی آغوش میں جاتے ہی شروع ہو جاتا ہے اور پوری رات جاری رہتا ہے قسم قسم کے مناظر نظر آتے ہیں جن میں زیادہ تر پھل دار درخت، پھول، سبزہ زار، پہاڑ، ہری بھری وادیاں، مرغزار، چشمے دریا، عظیم الشان عمارتیں، خوش رنگ پرندے شامل ہیں۔ ایسے خوابوں میں گہرائی اور تفصیلات زیادہ ہوتی ہیں۔ بیدار ہونے کے بعد بھی ان کا اشتیاق رہتا ہے۔ طالب علم رنگین خواب بھی دیکھتا ہے۔ ان خوابوں میں عام خوابوں کے برعکس اکثر مناظر رنگین ہوتے ہیں۔ رنگین خواب دیکھکر طبیعت ہلکی پھلکی اور لطیف ہو جاتی ہے۔ اور اس کے اندر خوشی و طمانیت اور کیف و سرور کا احساس ابل پڑتا ہے۔ خواب زیادہ اور واضح دیکھنے کی وجہ یہ ہے کہ مراقبہ کی مشق سے آدمی کا رشتہ لاشعور سے مضبوط ہو جاتا ہے اور اس کے شعور پر لاشعور کی اطلاعات کا غلبہ شروع ہو جاتا ہے۔

یہ سلسلہ آگے بڑھے تو سچے خواب نظر آنے شروع ہو جاتے ہیں یعنی خواب میں جو کچھ دیکھے کچھ عرصے بعد یا کچھ دن بعد من و عن اُسی طرح پیش آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ خواب اتنے واضح نظر آتے ہیں کہ معانی پہنانے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی۔ آدمی خواب میں اشاروں کو خود ہی سمجھ لینا شروع کر دیتا ہے۔

شاگرد جو خواب دیکھتا ہے ان حالات و واقعات کو سامنے رکھ کر استاد شاگرد کی تربیت کرتا ہے۔ اور بہت سے علوم خواب کے ذریعے منتقل کر دیئے جاتے ہیں۔

۱۔ استاد اپنی روحانی قوت سے شاگرد کے ذہن کی صفائی کرتا ہے۔ کثافت دھو کر لطافت منتقل کرتا ہے۔

۲۔ اور لطافت کا یہ ذخیرہ بتدریج خواب سے بیداری میں منتقل ہوتا رہتا ہے۔

۳۔ روحانی استاد خواب کے ذریعے شاگرد کو غیبی دنیا کی سیر کراتا ہے۔

۴۔ عالم ارواح میں شاگرد کو انبیاء کرام، اولیاء اللہ اور پاکیزہ نفس حضرات کی زیارت نصیب ہوتی ہے۔

۵۔ ایسے امور مشاہدے میں آتے ہیں کہ بیدار ہونے کے بعد شاگرد انھیں یاد رکھنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

۶۔ رویائے صادقہ (سچے خواب) کے نقوش اتنے گہرے ہوتے ہیں کہ ذہن بار بار انہیں دہراتا ہے۔

اس طرح شعور کو غیبی واردات کو سنبھالنے کی طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اور فکر لطیف شاگرد کے اندر زیادہ سے زیادہ وقفے تک دور کرتا ہے۔ عالم رویاء کو بار بار دیکھنے سے شاگرد کی دلچسپی ماورائی علوم کی طرف زیادہ ہو جاتی ہے۔ طالب علم ایسے خواب دیکھنے لگتا ہے جن میں ایسے نمایاں نقوش ہوتے ہیں کہ ان کو سمجھ کر وہ بے شمار پریشانیوں اور بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

بیماریوں سے متعلق خواب :

مستقبل سے متعلق خواب :

لطیف احساسات : مراقبہ کرنے سے آدمی کے اندر ایسی روشنیاں اور لہروں کا ذخیرہ بڑھنے لگتا ہے۔ جو کشش ثقل کی نفی کرتی ہیں۔ ان روشنیوں کی بدولت طالب علم ایسی کیفیات سے گزرتا ہے جن میں ثقل نہیں ہوتا۔ مثلاً مراقبہ کرتے ہوئے یا چلتے پھرتے، بیٹھے لیٹے وزن کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ کبھی آدمی خود کو روشنیوں کا بنا ہوا دیکھتا ہے وغیرہ وغیرہ کھلی، بند آنکھوں سے مختلف رنگوں کی روشنیاں نظر آتی ہیں۔ برقی لہر دوڑتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ غور و فکر کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ سکون و اطمینان کا احساس گہرا ہوتا جاتا ہے۔ اور اسی کی طرح کی دوسری بے شمار کیفیات و واردات روشنی کے نظام مین رنگینی اور روحانی توانائی میں اضافے کی نشاندہی کرتی ہیں۔

ادراک : مسلسل مراقبہ کی مشقوں کیبعد غنود کیفیت ختم ہو کر ادراک کی کیفیات شروع ہوتی ہیں۔ ادراک ایسا خیال ہے جو لطیف ہونے کے باوجود خدوخال رکھتا ہے ذہن کی پرواز ان خدوخال کو چھو لیتی ہے۔ مثلاً جب کوئی شخص سیب کا نام لیتا ہے تو ذہن میں سیب کی تصویر ضرور آتی ہے۔ یہ تصویری خدوخال اتنے ہلکے ہوتے ہیں کہ نگاہ ان کا مشاہدہ نہیں کرتی لیکن احساسات ان کا احاطہ کر لیتے ہیں۔ بعض اوقات مخفی اطلاعات آواز کی صورت میں موصول ہوتی ہیں۔ آواز کی شدت زیادہ نہیں ہوتی لیکن آواز کسی حد تک اطلای یا منظر کی تشریح کر دیتی ہے۔

ورود : ادراک گہرا ہو کر نگاہ بن جاتا ہے۔ اور باطنی اطلاعات تصویری خدوخال میں نگاہ کے سامنے آجاتی ہیں۔ ورود اس وقت شروع ہوتا ہے جب ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ غنودگی کا غلبہ کم سے کم ہو جائے۔ ذہنی یکسوئی قائم ہوتے ہی باطنی نگاہ حرکت میں آجاتی ہے۔ یکایک کوئی منظر نگاہ کے سامنے آجاتا ہے۔ چونکہ شعور اسطرح دیکھنے کا عادی نہیں ہوتا اسلئے وقفہ وقفہ سے ذہنی مرکزیت قائم ہوتی ہے اور پھر ٹوٹ جاتی ہے۔ دیکھے ہوئے مناظر میں سے کچھ یاد رہتے ہیں باقی بھول کے خانے میں جا پڑتے ہیں۔ رفتہ رفتہ آدمی ورود کی کیفیات کا عادی ہو جاتا ہے اور مراقبہ میں واردات و مشاہدات کا سلسلہ منقطع نہیں ہوتا۔ کبھی مشاہدات میں اتنی گہرائی پیدا ہو جاتی ہو کہ آدمی خود کو واردات کا حصہ سمجھتا ہے۔ مشاہدات میں ترتیب قائم ہونے لگتی ہے اور معانی و مفہوم ذہن پر منکشف ہو جاتے ہیں۔

الہام : بعض لوگوں کی باطنی سماعت باطنی نگاہ سے پہلے کام کرنے لگتی ہے۔ سماعت کے حرکت میں آجانے سے آدمی کو ورائے صوت آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ پہلے پہل خیالات آواز کی صورت میں آتے ہیں۔ پھر فضا میں ریکارڈ شدہ مختلف آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ بالآخر آدمی کے شعور میں اتنی طاقت آجاتی ہے کہ جدھر اس کی توجہ جاتی ہے اس سمت کے مخفی معاملات اور مستقبل کے حالات آواز کے ذریعے سماعت میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جب بار بار یہ عمل ہوتا ہے تو آواز کے ساتھ ساتھ نگاہ بھی کام کرنے لگتی ہے اور تصویری خدوخال نگاہ کے سامنے آجاتے ہیں۔ اس کیفیت کو کشف کہتے ہیں۔ ابتدائی مرحلے میں کشف ارادے کے ساتھ نہیں ہوتا۔ یکایک خیال کے ذریعے، آواز کے وسیلے سے یا تصویری منظر کی معرفت کوئی بات ذہن میں آجاتی ہے اور پھر اس کی تصدیق ہو جاتی ہے مثلاً گھر پر بیٹھے اچانک ذہن میں کسی دوست کا خیال آنے لگتا ہے اور کچھ دیر بعد دوست آجاتا ہے۔

کشفی صلاحیت جب ترقی کے مراحل طے کر کے شہود بنتی ہے تو ارادے کے ساتھ عمل ہونے لگتا ہے اور آدمی کسی بات یا کسی واقعے کو ارادے کے ساتھ معلوم کر سکتا ہے۔ کشف کی کیفیت میں ایک ایسا مرحلہ آتا ہے کہ ظاہری اور باطنی حواس ایک ساتھ متحرک رہتے ہیں۔ طالب علم کے ذہن میں اتنی سکت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ بیک وقت مادی اور روحانی دنیا کو دیکھ سکتا ہے۔ اس کیفیت کے وارد ہونے کیلئے ضروری نہیں ہے کہ صاحب مراقبہ کسی جگہ بیٹھ کر آنکھیں بند کرے۔ البتہ یہ کیفیت اختیاری نہیں ہوتی۔ چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے، اچانک طاری ہو جاتی ہے اور از خود ختم ہو جاتی ہے۔ یہ حالت دن میں کئی بار بھی وارد ہو سکتی ہے اور بسا اوقات ہفتوں میں ایک مرتبہ بھی طاری نہیں ہوتی۔ اس کیفیت کا نام ''الہام'' ہے۔

سیر :

شہود : شہود انسانی روح کی ایسی صلاحیت ہے جو ہلکی سے ہلکی روشنی کو نگاہ میں منتقل کر دیتی ہے یا روح کی وہ طاقت جس کا نام شہود ہے وہم کو، خیال کو یا تصور کو نگاہ تک لاتی ہے اور ان کی جزئیات کو نگاہ پر منکشف کر دیتی ہے۔ شہود میں روح کا برقی نظام بے حد تیز ہو جاتا ہے اور حواس میں روشنی کا ذخیرہ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ اس روشنی میں غیب کے نقوش نظر آنے لگتے ہیں یہ مرحلہ شہود کا پہلا قدم ہے۔ یعنی بصارت (باصرہ) اور اس سے متعلق نگاہ، اس کے بعد دوسرا مرحلہ سماعت (سامعہ) اس مرحلہ میں کسی ذی روح (living thing) کے اندر کے خیالات، آواز کی صورت میں صاحبِ شہود (صاحبِ مراقبہ) کی سماعت تک پہنچنے لگتے ہیں۔ تیسرا اور چوتھا درجہ یہ ہے کہ صاحبِ شہود کسی چیز کو خواہ اس کا فاصلہ لاکھوں برس برابر ہو، سونگھ سکتا ہے اور چھو سکتا ہے۔ مثلاً ایک صحابیؓ نے رسول ﷺ کی بارگاہ میں اپنی طویل شب بیداری کا تذکرہ کیا کہ "یارسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام! میں فرشتوں کو آسمان میں چلتے پھرتے دیکھتا تھا"۔ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا: "اگر تم شب بیداری کو قائم رکھتے تو فرشتے تم سے مصافحہ کرتے۔" اس واقعہ میں شہود کے مدارج کا تذکرہ موجود ہے۔ (۱) فرشتوں کا مشاہدہ، باصرہ اور مصافحہ کرنا، لمس کی قوتوں کی طرف اشارہ ہے۔

شہود کے مدارج میں ایک کیفیت وہ ہے کہ جب جسم اور روح کی واردات و کیفیات ایک ہی نقطہ میں سمٹ آتی ہیں اور جسم روح کا حکم قبول کر لیتا ہے۔ اولیاء اللہ کے حالات میں اس طرح کے واقعات موجود ہیں۔ مثلاً حضرت معروف کرخیؒ کے جسم پر نشان دیکھ کر پوچھنے پر انہوں نے جواب دیا "کل رات میں حالتِ نماز میں تھا کہ ذہن خانہ کعبہ طرف چلا گیا، میں خانہ کعبہ پہنچ گیا اور طواف کے بعد جب چاہ زم زم کے قریب پہنچا تو میرا پیر پھسل گیا اور میں گر پڑا، مجھے چوٹ لگی یہ اُسی کا نشان ہے"۔

جب شہود کی کیفیات میں استحکام پیدا ہو جاتا ہے تو روحانی طالبِ علم غیبی دنیا کی سیر اس طرح کرتا ہے کہ وہ غیب کی دنیا کی حدود میں چلتا پھرتا، کھاتا اور وہ سارے کام کرتا ہے جو اس کے نورانی مشاغل کہلا سکتے ہیں۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب مراقبہ مشق کیساتھ ساتھ آدمی کے ذہن میں دنیا کی کوئی فکر لاحق نہیں ہوتی۔ یہاں وہ مکانیت (space) کی قید و بند سے آزاد ہوتا ہے۔

فتح : اعلیٰ ترین شہود کو فتح کہتے ہیں۔ شہود میں کمال حاصل کرنے کے بعد غیب کا مشاہدہ بند کی بجائے کھلی آنکھوں سے ہوتا ہے۔ اس حالت میں انسان ازل سے ابد کے معاملات کو بیداری کی حالت میں چل پھر کر دیکھتا اور سمجھتا ہے۔ کائنات کے بعید فاصلوں میں اجرامِ سماوی کو بنتا اور عمر طبعی کو پہنچ کر فنا ہوتے دیکھتا ہے۔ فتح کا ایک لمحہ بعض اوقات ازل تا ابد کے وقفے کا محیط بن جاتا ہے۔

ہم حس اور اک کو استعمال کرنے کے عادی ہیں وہ ایک لمحہ کی طوالت کا مشاہدہ نہیں کر سکتا (اس لئے شعور کی حد میں یہ بات نا قابلِ سمجھ ہے) جو ادراک ازل سے ابد تک کا مشاہدہ کر سکتا ہے اس کا تزکرہ قرآن کی سورۃ لیلۃ القدر میں ہے۔

"ہم نے اُتارا شب قدر میں۔ اور تو کیا سمجھا کیا ہے شب قدر؟ شب قدر بہتر ہے ہزار مہینے سے۔ اترتے ہیں فرشتے اور روح اس میں اپنے رب کے حکم سے ہر کام پر۔ امان ہے وہ رات صبح نکلنے تک"۔

شبِ قدر ادراک کی اُس سطح کا نام ہے جو ازل سے ابد تک کے معاملات کا انکشاف کرتا ہے۔ یہ ادراک عام شعور سے ساٹھ ہزار گنا یا اس سے بھی زیادہ ہے۔ اس ادراک سے انسان کائناتی روح، فرشتوں اور ان امور کا جو تخلیق کے راز ہیں مشاہدہ کرتا ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

مراقبہ کرنے کا طریقہء کار

عملی پروگرام : کسی مراقبہ کرنے والے کو دیکھا جائے تو بظاہر نظر آتا ہے کہ ایک شخص آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے اپنے ذہن کو تمام خیالات اور تفکرات سے آزاد کر دے اور کسی ایک خیال یا تصور کی طرف اس طرح متوجہ ہو جائے کو اس کی دلچسپی اور ذہنی رشتہ دوسرے تمام خیالات سے باقی نہ رہے۔ مراقبہ میں دو ہی باتیں اصل یا پھر اہم ترین ہیں ایک ذہن کا خالی ہونا اور دوسرا وہ تصور جو مراقبہ میں کیا جاتا ہے۔ ذہن خالی ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کسی خیال میں خود کو نہ الجھائے اور اپنے ارادے سے کسی چیز کو نہ سوچے اسے ایک طرح کی بے خیالی کہا جا سکتا ہے۔ آنے والے خیالات کو رد کرنے کی ہرگز کوشش نہ کرے بلکہ اگر خیال آئے تو اسے گزر جانے دے مزاحمت نہ کرے ورنہ یہی خیال تکرار بن کر مقصد سے دور کر دیگا۔

اندازِ نشست : ۱۔ آلتی پالتی مار کر بیٹھنا ۲۔ دوزانو ہو کر بیٹھنا (نماز میں تشہد کی حالت) ۳۔ کولہوں کے بل بیٹھکر دونوں ٹانگیں سمیٹ کر ہاتھ گھٹنوں کے اوپر بائیں پنڈلی دائیں کے اوپر۔ ۴۔ کولہوں کے بل بیٹھکر دونوں ٹانگیں سمیٹ کر ہاتھ گھٹنوں کے اوپر۔

تمام نشست میں کمر سیدھی مگر جسم میں اکڑاؤ نہیں آنا چاہئے۔ جسم ڈھیلی ڈھالی حالت اور پرسکون ہونا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ نشست کرسی پر بیٹھ کر یا لیٹ کر یا کھڑے ہو کر بھی کیا جاتا ہے یہ حالتیں خاص مراقبوں کیلئے ہیں۔ عام مراقبوں کیلئے نشست اوپر دیے گئے ۴ انداز ہی میں کیا جائے تو بہتر ہے۔

جگہ اور اوقات : آرام دہ حالت و جگہ، مناسب ٹمپریچر، آکسیجن کثرت میں موجود ہو (گھٹن نہ ہو)، معتدل بیٹھک ہو زیادہ آرام دہ کی صورت میں نیند غالب اور کم آرام دہ کی صورت میں مراقبہ میں رکاوٹ ہوتی ہے۔

مراقبہ کیلئے مختلف چار اوقات میں سے کوئی ایک وقت بہتر ہے : ۱۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے، ۲۔ دن کے وسط میں زوال کے بعد، ۳۔ عصر کے بعد، ۴۔ نصف رات کے بعد۔ ان اوقات میں نیچر کے اوپر سکوت طاری ہو جاتا ہے۔ ان سب اوقات میں سے غروبِ آفتاب سے لیکر طلوعِ آفتاب کے درمیان کے اوقات ترجیحاً زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔

مادی امداد : ضروری نہیں ہے۔ لیکن اگر ماحول سے جلد اور بہتر بے تعلقی کیلئے چاہیں تو : ۱۔ آنکھوں پر رومیں وار رومال یا نرم کپڑا بطور بندش باندھ لیا جائے، ۲۔ بیرونی سماعت سے حفاظت اور باطنی آوازوں کی طرف توجہ کیلئے روئی کی پھوئے نم کر کے کالی مرچ سفوف اسپس لپیٹ لیا جائے اور کانوں میں مراقبہ کے دوران رکھا جاتا ہے۔

تصور : عام طور پر لوگ اس الجھن کا شکار ہو جاتے ہیں کہ تصور کیا ہے یا تصور کس طرح کیا جاتا ہے۔ تصور کا مطلب سمجھا یہ جاتا ہے کہ آنکھیں بند کر کے کسی چیز کو دیکھا جائے یا اگر روشنیوں کے مراقبے میں روشنیوں کو دیکھنا چاہتا ہے۔ یہ عمل تصور کی تعریف میں نہیں آتا بلکہ تصور سے مراد یہ ہے کہ آدمی ہر طرف سے ذہن ہٹا کر کسی ایک خیال میں بے خیال ہو جائے اور اس خیال میں کسی قسم کے معانی نہ پہنائے اور نہ ہی کچھ دیکھنے کی کوشش کرے۔ مثلاً روشنیوں کے مراقبے میں محسوس کیا جائے کہ میرے اوپر روشنیاں برس رہی ہیں۔ روشنی کیا ہے اور روشنی کا رنگ کس طرح کا ہے اس طرف ذہن نہ لگایا جائے۔ یا تصورِ شیخ مراقبہ میں اس خیال میں بیٹھ جائے کہ میں شیخ کی طرف متوجہ ہیں یا میری توجہ کا مرکز شیخ کی ذات ہے۔ شیخ کے جسمانی خدوخال یا چہرے کے نقوش کو دیکھنے کی کوشش نہ کی جائے۔

مقدار : پندرہ سے بیس منٹ، ۴۵ منٹ، زیادہ سے زیادہ ایک ڈیڑھ گھنٹہ (مقدار بہت تیزی سے زیادہ نہ کی جائے اور نہ ہی شروع میں زیادہ مقدار میں مراقبہ کیا جائے)

نیند اور مراقبہ : دونوں میں وقفہ ضروری ہے۔ سوتے یا اُٹھتے وقت مراقبہ کرنے کی صورت میں کچھ منٹ کا وقفہ لازمی کریں۔

خوراک اور مراقبہ : ہلکے پیٹ کھانا کھانے کے کم از کم ۲ ڈھائی گھنٹے بعد یا پھر خالی پیٹ۔

سانس کی معاون مشقیں: سانس کی مشقیں ذہن کو یکسو کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

مشق نمبر۱ : پرسکون نشست کے بعد پہلے دونوں نتھنوں سے سانس باہر نکالیں کہ پھیپھڑے ہوا سے خالی ہوں۔ پھر آہستہ آہستہ سانس اندر لیں یہاں تک سینہ ہوا سے بھر جائے پھر روکے بغیر منہ سے ہونٹوں کو گول حالت کر کے سانس کو آہستہ آہستہ باہر نکال دیں یہاں تک پھیپھڑے ہوا سے خالی ہو جائیں۔ یہ ایک چکر ہے اس طرح شروع گیارہ چکر اور بتدریج بڑھا کر اکیس چکر تک لے جائیں۔ اس عمل میں زبردستی نہ ہو۔

مشق نمبر۲ : درجہ بالا انداز کیساتھ اب سانس کو پانچ سیکنڈ تک روک کر باہر نکالیں۔ پہلے دن پانچ چکر، دوسرے دن دو کا اضافہ اس طرح گیارہ چکر تک۔ جب سانس کے چکر گیارہ پہنچ جائیں تو سانس روکنے کا وقت بڑھا کر چھ سیکنڈ اور پھر سات یہاں تک پندرہ سیکنڈ وقفہ سانس روکا جائے۔ لیکن چکر گیارہ سے زائد نہ ہوں۔

مشق نمبر۳ : مشق نمبر ایک جیسی نشست بیٹھکر سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کر کے بائیں نتھنے سے چار سیکنڈ سانس اندر لیں اور آخری دو انگلیوں سے بایاں نتھنا بھی بند کر دیں۔ چار سیکنڈ سانس روک کر دائیں نتھنے (انگوٹھا ہٹا کر) سے باہر نکال دیں بغیر رکے اسی نتھنے سے سانس چار سیکنڈ اندر کھینچ کر نتھنا بند کر دیں چار سیکنڈ بعد مخالف نتھنے سے خارج کر دیں یہ ایک چکر مکمل ہوا۔ کچھ دیر ستانے کے بعد دوبارہ یہی چکر کریں۔ اور تین چکر کریں یہاں تک سات تک لے جائیں۔ جب اس پر عبور آجائے تو سانس روکنے کا وقفہ دو سیکنڈ بڑھائیں یہاں تک سولہ سیکنڈ وقفہ پہنچ جائے۔ جب اس پر عبور ہو جائے تو سانس خارج کرنے کا وقفہ بڑھاتے ہوئے آٹھ سیکنڈ تک بڑھ جائے۔

استغراق کی معاون مشقیں: توجہ و یکسوئی حاصل کرنے کیلئے طبعی حرکت کیطرف ذہن مبذول کرنے کو استغراق کہتے ہیں۔

مشق نمبر۱ : چت لیٹ کر ہاتھ اور پیر ڈھیلے کر کے پھیلا دیں۔ پرسکون حالت ہو آنکھیں بند کر کے سیدھے پیر کے انگوٹھے پر توجہ مرکوز کریں۔ اسکے بعد بائیں پیر انگوٹھے پر۔

مشق نمبر۲ : آلتی پالتی یا دوزانو کمر سیدھی ہاتھ گھٹنوں پر بیٹھکر لگا ڈیڑھ دو فٹ آگے کسی پوائنٹ پر جما دیں۔ اور توجہ سانس اندر کھینچنے باہر نکالنے پر مرکوز کر دیں۔ سانس اندر لینا اور باہر یہ ایک چکر اس طرح

دس چکر لیکن توجہ نہ ٹوٹے اگر توجہ بہکے تو واپس نرمی سے لے آئیں جبر نہ ہو۔ دس چکر کے بعد مزید دس اگر کنٹرول ہو تو بیس سے مزید بڑھا کر دس کے اضافے سے سو پہنچ جائیں کنٹرول ہو جائے تو سو سو کے دو یا تین چکر کریں۔ لیکن توجہ سانس آمدورفت سے نہ ٹوٹے اور نگاہ ٹکنے سے نہ ہٹے۔ اس مشق میں پانچ سات منٹ وقفہ صرف ہوتا ہے۔

مشق نمبر ۳: مشق ۲ کی ترقی کیلئے ذہنی توجہ سانس کی آمدوشد پر مرکوز ہو۔ تبدیلی یہ ہو کہ آنکھیں بند تصور کی نگاہ سے دیکھیں سانس اندر جاتے وقت روشنی کی صورت ناک کے ذریعے سینے میں جا رہی ہے۔ اور سانس باہر نکالتے وقت روشنی سینے سے گزرتی ناک کے راستے باہر جا رہی ہے۔ وقفہ پانچ سے دس منٹ۔

مشق نمبر ۴: اندھیرے کمرے میں دوزانو بیٹھ کر اندھیرے میں کسی ایک پوائنٹ پر نگاہیں جمائیں پلک نہ جھپکے۔ اختتام پر کچھ دیر ذہن کو آزاد چھوڑ دیا جائے۔ شروع میں مشکل ہو گا پھر نظر ٹھہرنا شروع ہو جاتی ہے۔ بعد آنکھیں دھولیں۔ وقفہ پانچ سے دس منٹ۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

مراقبہ کی اقسام

مراقبے دنیا بھر میں عام طور پر کئی مقاصد کے حصول کیلئے کئے جاتے اور کرائے جاتے ہیں جیسے :

☆سکون کیلئے ☆صحتمند اور چاق وچوبند رہنے کیلئے ☆ مخصوص استعداد میں اضافے کیلئے ☆بیماریوں سے علاج کیلئے ☆علم وفن میں ایجادات اور ریسرچ کیلئے ☆ تکنیکی کھیل یا آرٹ جیسے مارشل آرٹ (Kung Fu, Shaulan, Shitorio) میں قوت کو بڑھانے اور کششِ ثقل کی نفی کیلئے ☆فطرت سے قریب ہونے کیلئے ☆اپنے اندر سے قریب ہونے کیلئے ☆غیب کی دنیا کے مشاہدہ کیلئے۔ ☆ روحانی صلاحیتوں کو Explore کرنے کیلئے ☆اپنے استاد Master سے روحانی تربیت حاصل کرنے کیلئے ☆خداوند سے قریب ہونے کیلئے۔ وغیرہ وغیرہ۔

مراقبہ کے ماہرین نے اپنے شاگردوں کو مراقبے کے مختلف طریقے تعلیم کئے ہیں۔ یہ مراقبے شاگرد کی روحانی ترقی میں کلاسوں کا کام کرتے ہیں۔ تاکہ روحانی صلاحیتیں یکے بعد دیگرے مرحلہ وار بیدار ہوں۔ جب شاگرد مراقبے کے کسی خاص طریقے پر قدرت حاصل کرلیتا ہے تو اسے اگلے مرحلے کی طرف بڑھا دیا جاتا ہے۔ تصور کے فرق اور عملی اعتبار سے مراقبے کی اقسام بہت زیادہ ہیں۔ اس لئے موجودہ باب میں مراقبہ کے وہ طریقہ بیان کئے گئے ہیں۔ جو اہمیت کے لحاظ سے سر فہرست ہیں دیگر طریقے کسی نہ کسی طرح ان مراقبوں کی شاخیں ہیں۔

رنگ روشنی کے مراقبے	دیگر مراقبے	روحانی استاد کی ہدیت، نگرانی و اجازت سے کئے جانے والے مراقبے
نیلی روشنی مراقبہ	چار مہینے مراقبہ :	مراقبہ موت (اعراف کی زندگی
زرد روشنی مراقبہ	ذہنی سکون، یکسوئی کا مراقبہ	مراقبہ نور
نارنجی روشنی مراقبہ	گھبراہٹ، پریشانی سے نجات کیلئے مراقبہ	مراقبہ ہاتفِ غیبی (غیب کا پکارنے والا)
سبز روشنی مراقبہ	بیماریوں کےخلاف قوتِ مدافعت کیلئے مراقبہ	مراقبہ روحانی سیر (انفس و آفاق)
سرخ روشنی مراقبہ	علاج کے معاون مراقبے (روشنیوں)	مراقبہ قلب (نقطۂ کائنات)
جامنی روشنی مراقبہ	مرتبہ احسان (اللہ تعالیٰ کی حضوری)	مراقبہ وحدت (نظامِ عالم میں وحدت کا تشخص نور ہے)
گلابی روشنی مراقبہ	کشف القبور (صاحب قبر، مزار)	"لا" کا مراقبہ (لا علمی، خضرؑ، اولیاء تکوین)
(نصاب: سلسلہ عظیمیہ)		مراقبہ عدم (عالمِ عدم)
		فنا کا مراقبہ (عالمِ تمثال، نقطہ روشنی
		مراقبہ، اللہ کے نام (صفات کا علم
		اسم ذات (قلب پر اسم اللہ کا نور)
		تصورِ شیخ (پیرو مرشد کا تصور)
		تصورِ رسول ﷺ (فنا فی الرسول ﷺ)
		تصورِ ذات (فنا فی اللہ، فنا فی الذات)

رنگ و روشنی کے مراقبے : "اللہ نور السمٰوات والارض" کے مصداق کل کائنات نور، رنگ و روشنی کے سوا کچھ نہیں، مادہ بھی باریک سے باریک ہونے کے بعد ایٹم یعنی روشنی ہے۔ انسان ۳ اجسام کا مجموعہ ہے۔ ایک روح جسکا منبع نور ہے دوسرا Aural یعنی روشنیوں کا جسم جسکا منبع روشنیاں اور تیسرا مادی (آنکھ سے نظر آنے والا) جسم جسکا منبع مادی دنیا، تینوں جسم کا تعلق ایکدوسرے سے براہ راست رہتا ہے لہروں کے طول موج (فریکوئنسی) کے فرق سے ہر جسم اور اس کی ہیئت اور حقیقت ایکدوسرے سے بالکل جُدا جدا ہیں مادی آنکھ کی دیکھنے کی فریکوئنسی کی محدودیت کے باعث ہمیں مادی آنکھ سے بقیہ دو اجسام نظر نہیں آتے۔ لیکن تبدیلی کہیں بھی کی جائے، مظاہرہ اور اثر بالآخر مادی جسم پر ضرور ہوتا ہے۔

جب ایک عام شخص میں رنگوں اور روشنیوں میں معمول سے ہٹ کر تبدیلی واقع ہوتی ہے تو طبیعت اس کو برداشت نہیں کرپاتی ہے اور اسکا مظاہرہ کسی نہ کسی طبعی یا ذہنی تبدیلی کی

صورت میں ہوتا ہے۔ ہم اس کو کسی نہ کسی بیماری کا نام دے دیتے ہیں مثلاً بلڈ پریشر، کینسر، فسادِ خون، خون کی کمی، سانس کے امراض، دق و سل، گٹھیا، ہڈیوں کے امراض، اعصابی تکالیف اور دیگر غیر معمولی احساسات و جذبات وغیرہ۔ مراقبہ کے ذریعے رنگ و روشنی جذب کرنے کا طریقہ یہ ہے :

۱۔ آرام دہ نشست میں بیٹھ کر تصور کریں کہ رنگ اور روشنی کی لہریں پورے جسم میں جذب ہو رہی ہیں۔

۲۔ مراقبہ میں تصور کریں کہ رنگ یا روشنی کی لہر آسمان سے نازل ہو کر دماغ میں جذب ہو رہی ہے۔

۳۔ مراقبہ میں تصور کیا جائے کہ گرد و پیش کا پورا ماحول روشنی سے معمور ہے۔

۴۔ مراقبہ میں صاحبِ مراقبہ تصور کرے کہ روشنی کے دریا میں ڈوبا ہوا ہے۔

نیلی روشنی مراقبہ : دماغی امراض، گردن اور کمر میں درد، ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کی خرابی، ڈپریشن، احساسِ محرومی، کمزور قوتِ ارادی سے نجات مل جاتی ہے۔ یہ رنگ خون کی صفائی آنکھوں کے ورم کانوں کے چند امراض (کانوں میں شور کان میں پھنسی) اعصابی تکالیف سانس کی نالیوں کی سوزش پھیپھڑوں اور ناک کی تکلیف ٹانسلز اور کھانسی کے علاج میں مفید ہے۔

اس کے علاوہ ذہنی انتشار سے محفوظ رہنے کیلئے، روزمرہ زندگی میں Stress & pain سے Relief کیلئے، قوتِ ارادی مظبوط کرنے کیلئے، منفی رجحانات سے چھٹکارے کیلئے، اور احساسِ کمتری سے نجات کیلئے بھی نیلی روشنی کا مراقبہ موثر علاج ہے۔

یہ تصور کیا جائے کہ میں آسمان کے نیچے ہوں اور آسمان سے روشنی اتر کر میرے دماغ میں جمع ہو رہی ہے اور پورے جسم سے گزر کر پیروں کے ذریعے زمین میں ارتھ ہو رہی ہے۔

زرد روشنی مراقبہ : نظام ہضم، حبس ریاح، آنتوں کی دق، پیچش، قبض، بواسیر، معدہ کا السر وغیرہ کیلئے نہایت ہی موثر علاج ہے۔ زرد رنگ پیٹ کی جملہ بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ معدے سے گیس کا اخراج کر کے قوتِ ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ جگر کے امراض ذیابیطس خونی بواسیر سے نجات کیلئے مفید ہے۔ یہ رنگ جسم پر پیدا ہونے والے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔ زرد رنگ کی کمی امراض کا سبب بنتی ہے اور اس کی زیادتی بخار کے اسباب میں سے ایک ہے۔

نارنجی روشنی مراقبہ : سینے کے امراض مثلاً دق، سل، پرانی کھانسی، دمہ وغیرہ کیلئے مفید علاج ہے۔ نارنجی رنگ ہاضمہ میں معاون ہوتا ہے۔ سردی کی وجہ سے پھیپھڑوں کی خرابی تپ دق پیچش اور مروڑ میں نارنجی رنگ بہت مفید ہے۔

سبز روشنی مراقبہ : ہائی بلڈ پریشر اور خون میں حدت سے پیدا ہونے والے امراض، خارش، آتشک، سوزاک، چھیپ وغیرہ کا علاج ہے۔ سبز رنگ خصوصاً اعصابی نظام اور ہائی بلڈ پریشر کیلئے بے حد مفید ہے۔ یہ رنگ اپنے اندر زخموں کو مندمل کرنے کی اکسیری صفات کا حامل ہے السر کے مریضوں کیلئے آبِ حیات ہے۔

سرخ روشنی مراقبہ : لو بلڈ پریشر، انیمیا، گٹھیا، دل کا گھٹنا، دل کا ڈوبنا، توانائی کا کم محسوس کرنا، بزدلی، نروس بریک ڈاؤن، دماغ میں مایوس کن خیالات آنا، موت کا خوف، اونچی آواز سے دماغ میں چوٹ محسوس ہونا وغیرہ کیلئے سرخ روشنی کا مراقبہ کرایا جاتا ہے۔

جامنی روشنی مراقبہ : مردوں کے جنسی امراض اور خواتین کے اندر رحم سے متعلق امراض کا علاج ہے۔

گلابی روشنی مراقبہ : مرگی، دماغی دورے، ذہن اور حافظہ کا ماؤف ہونا، ڈر اور خوف، عدم تحفظ کا احساس، زندگی سے متعلق منفی خیالات آنا، دنیا بیزاری سے نجات پانے کیلئے موثر علاج ہے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

چار مہینے مراقبہ پروگرام

یوں تو ہر مراقبہ ذہن کو یکسوئی بخشتا ہے اور یکسوئی کے نتیجے میں سکون حاصل ہوتا ہے۔ لیکن چار مہینوں پر مشتمل مراقبہ کا یہ پروگرام خاص طور پر فوائد کا حامل ہے۔ ان چار مہینوں کے مراقبہ جات پر عمل کر لیا جائے تو مندرجہ ذیل الجھنوں اور بیماریوں کا شافی علاج ہو جاتا ہے۔ طریقہ ءکار یہ ہیں :

پہلا مہینہ :

نتائج : طبیعت میں ٹھہراؤ اور اطمینان۔

ذہنی انتشار اور وسوسوں سے آزادی۔

طریقہ ءکار : سورج نکلنے سے پہلے بیدار ہو جائیں، سانس کی مشق نمبر ا کریں، فرش یا چوکی پر لیٹ کر استغراق کی مشق۔ لیٹنے میں سر شمال اور پیر جنوب سمت ہو۔ اسکے بعد مراقبہ میں بیٹھ کر تصور کریں کہ آپ کے اوپر نیلے رنگ کی روشنیاں برس رہی ہیں۔ پندرہ منٹ تک۔ رات سونے سے پہلے استغراق کی مشق ا کریں۔

دوسرا مہینہ :

نتائج : گھبراہٹ اور پریشانی سے نجات

بلڈ پریشر کا خاتمہ

طریقہ ءکار : صبح سانس کی مشق کے بعد استغراق مشق نمبر ۲ کریں۔ اسکے بعد استغراق مشق نمبر ا کریں۔ اور یہ تصور کریں کہ آپ کے اوپر سبز روشنی بارش کی طرح برس رہی ہے۔ رات سونے سے قبل استغراق مشق نمبر ایک دس منٹ تک کریں۔ اسکے بعد بات کئے بغیر بستر میں چلے جائیں اور گلابی رنگ روشنی کا مراقبہ کریں۔

تیسرا مہینہ :

نتائج : بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت

طریقہ ءکار : دوسرے مہینہ کا طریقہ ءکار جاری رکھا جائے گا۔

چوتھا مہینہ :

نتائج : گہری اور میٹھی نیند

طریقہ ءکار : صبح سانس مشق کے بعد استغراق مشق ترک کر کے اس کی بجائے یہ مشق کریں کہ سانس مشق کی نشست میں بیٹھ کر آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں اور تصور کریں کہ فضا سے صحت و توانائی اور نیند کی لہریں سانس کے ذریعے جسم میں جذب ہو رہی ہیں جب سینہ سانس سے بھر جائے تو بغیر روکے سانس کو خارج کر دیں۔ یہ مشق پانچ منٹ کریں۔

اس دورانیے میں غذائی احتیاط میں زیادہ چکنائی، ثقیل وبادی، تیز مرچ مصالحوں اور تیز نمک سے پرہیز کریں موسمی سبزی پھلوں کا استعمال کیا جائے۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

Credits & Contacts

Sources:

1) 80% from Book **"Muraqba"** (meditation)

auther : **Khwaja Shumsuddin Azimi**

Khanwada (leading person) Silsila e Aimia (Sofiesm)

2) Wikipeida (one of Internet Encyclopedia) http://en.wikipedia.org

3) Internet Research

Collected composed and documented by : Irfan Farooqi : irfanfarooqi@gmail.com

Target peoples: Any one mankind regardless of Gender, Religion, ethnicity etc.

For futher assistance, awarness i.e details please contact following nearly Muraqba Halls from your place :

PAKISTAN

Karachi

Markazi Muraqaba Hall

Surjani Town Karachi, Pakistan.

Ph #: 00 92 21 691 2786

Fax #: 00 92 21 691 0786

Islamabad

http://azeemia-isb.org/

========================

U.S.A.

New York: 631.588.7786 Mrs. Zahida Rafique

Massachusetts: 508.752.3490 Dr. Faiyaz Hakim,M.D

New Orleans: 504.469.3514 Mrs. Naseem Burke

======================

CANADA

Toronto: 905.281.1928 Mrs. Rashida Jilani

====================

SCOTLAND

Incharge: Mr. Naeem Ahmed Azeemi (Urdu)

Incharge: Mr. Ali Asghar Azeemi (English)

468 Allison Street

Glasgow G42 8TA

Scotland

0141 423 3804 0141 423 7312

s.kazi@orange.net

پاکستان

کراچی : مرکزی مراقبہ ہال، سرجانی ٹاؤن کراچی۔

لاہور : میں مشتاق احمد، آہلو روڈ، کاہنہ نو، لاہور۔ پوسٹ کوڈ ۵۳۱۰۰۔

پشاور : شاہد درانی۔ ورسک روڈ، چغل غازی بابا اسٹاپ، پشاور، فون : ۲۹۵۱۲۰۲-۰۹۱۔

کوئٹہ : محمد نواب خان۔ ۶۳ بولان ہوٹل، شارع گلستان، کوئٹہ کینٹ پوسٹ کوڈ ۸۷۳۰۰۔

راولپنڈی : قاضی مقصود احمد، قاضی مارکیٹ، مریڑ حسن، پوسٹ آفس کوثر کالونی، راولپنڈی پوسٹ کوڈ ۴۶۰۰۰۔

ملتان : کنور طارق۔ A-947، ممتاز آباد، نزد ٹی جی چوک، ملتان۔ پوسٹ کوڈ ۶۰۶۰۰۔

حیدرآباد شہر : ممتاز علی، گلشن شہباز، نزد ٹول پلازہ سپر ہائی وے، حیدرآباد۔ پوسٹ کوڈ ۷۱۸۰۰

ڈگری : غلام مصطفیٰ۔ گوٹھ ماسٹر محمد یونس، محمد علی شاخ، پوسٹ آفس ضلع میرپور خاص۔ پوسٹ کوڈ ۶۹۳۳۰

لاڑکانہ شہر : نظام الدین چنہ۔ متصل سرست ہاؤسنگ کالونی لاڑکانہ۔ پوسٹ بکس ۱۶، پوسٹ کوڈ ۷۷۱۵۰۔

سانگھڑ : شوکت علی۔ ۱۵۱/۲۶۲، نزد نورانی مسجد سانگھڑ۔ پوسٹ کوڈ ۶۸۱۰۰

ٹنڈو الہ یار : ڈاکٹر نور محمد، ایمرجنسی سینٹر، مارکیٹ چوک، ٹنڈو الہ یار ضلع حیدرآباد پوسٹ کوڈ ۶۸۱۰۰۔

میرپور خاص : عبدالرحمٰن، ۵ کلو میٹر، بھٹہ اسٹاپ، عمر کوٹ روڈ، میرپور خاص۔ پوسٹ کوڈ ۶۹۰۰۰۔

چنیوٹ : محمد طاہر، حاجی ٹاؤن نزد رولے والے کولڈ اسٹور تیج، لاہور روڈ، چنیوٹ۔

فیصل آباد : رانا محمود صادق۔ ۹۹-۹۸، الٰہی ٹاؤن، نزد گورنمنٹ ایلیمنٹری گرلز اسکول، گھوکھووال، ملت روڈ، فیصل آباد۔

گوجرخان : محمد ندیم رضا۔ قاضیاں روڈ، گوجرخان، ضلع راولپنڈی پوسٹ کوڈ ۴۷۸۵۰۔

گوجرانوالہ : سید طاہر جلیل۔ اسلام آباد روڈ بالمقابل P.S.O پٹرول پمپ نزد چوک کھیالی بائی پاس گوجرانوالہ۔

جہلم : ڈاکٹر تنویر حسین۔ المدینہ مارکیٹ، احسان روڈ کالا گوجراں، جی ٹی روڈ جہلم۔ پوسٹ کوڈ ۴۹۶۰۰

کوٹ ادو : عبدالحمید پاشا۔ پنجتن جنرل اسٹور، مین بازار، کوٹ ادو ضلع مظفر گڑھ۔ پوسٹ کوڈ ۳۴۰۵۰۔

اوکاڑہ : محمد اشرف۔ چوہدری کالونی، گلی نمبر ۲، فیصل آباد روڈ اوکاڑہ۔ پوسٹ کوڈ ۵۶۳۰۰۔

پھالیہ : محمد ریاض، میلاں روڈ، پھالیہ۔ پوسٹ کوڈ ۵۰۴۳۰۔

دریا خان : صوفی محمد یامین، عظیمی اسٹریٹ، فاروق آباد، دریا خان، پوسٹ کوڈ ۳۰۱۰۰۔

سانگلہ ہل : علم الدین، معراج پورہ نمبر ۴۰، بدرست سانگلہ ہل، تحصیل احمد پورہ ضلع شیخوپورہ، پوسٹ کوڈ ۳۹۳۵۰۔

شاہ کوٹ : امتیاز ربانی، وارڈ نمبر ۳، سرکلر روڈ، شاہ کوٹ۔ پوسٹ کوڈ ۳۹۳۶۰۔

سیالکوٹ : عابد محمود۔ الحرمین اسٹریٹ، عقب لیڈ فیکٹری، ماڈل ٹاؤن، سیالکوٹ۔ پوسٹ کوڈ ۵۱۳۱۰۔

وہاڑی : شوکت علی۔ مہران ہاؤس، G-153، بلاک G، وہاڑی۔ پوسٹ کوڈ ۶۱۱۰۰۔

ایبٹ آباد : مدثر نعیم قریشی، قریشی عظیمی دواخانہ، مسجد بازار، ایبٹ آباد۔ پوسٹ کوڈ ۲۲۰۱۱۔

اٹک : احمد ممتاز اختر، بالمقابل شکر درہ موڑ نزد پرائمری اسکول، شین باغ خورد، اٹک شہر۔ پوسٹ کوڈ ۴۳۶۰۰۔

ہری پور : محمد پرویز خان۔ پوسٹ آفس بالڈھیر، مقام تکیہ، تحصیل و ضلع ہری پور۔ پوسٹ کوڈ ۲۲۶۲۱۔

سوات : آزاد رحمٰن خان، گاؤں شین، تحصیل خوازہ خیلہ، ضلع سوات۔ پوسٹ کوڈ ۱۹۱۱۰۔

میرپور A-K : حاجی محمد ادریس۔ کاکڑا ٹاؤن میرپور آزاد کشمیر۔ پوسٹ کوڈ ۱۰۲۵۰۔

U.K.

MANCHESTER

azeemia Foundation UK

Mr. Shukat Ali Azeemi

110 Ayres Road, Old Trafford

Manchester M16 7QT

Tel: 0161 227 7773

Fax: 0161 227 7773

Email: info@azeemiafoundation.org

MANCHESTER

Healing Center

Mr. Nisar Ahmed Azeemi & Tahira Nisar Azeemi

45 Bunyard St.

Cheetham Hill

Manchester M8 7RE

Tel: 0161 205 6267

LONDON

Incharge: Mr. M Ali Shah Azeemi

170 Haydons Road

Wimbledon

London SW19 8TR

Tel: 0208 544 9786

ROCHDALE

Incharge: Mr. M. Bashir Hussain Azeemi

6 Nigher Moss Avenue

Rochdale OL16 5BW

England

Tel: 0170 634 5149

BRADFORD

Incharge: Mrs. Najma Siddiqui Azee-mi

98 Shakespeare

Acton

London W3 6SN

Tel: 0208 993 2540

Bradford

BRADFORD

Incharge: Mr. Tariq Mahmood Azee-mi

10 Thornbury Crescent

Bradford BD3

Tel: 0127 477 9305

OLDHAM

Incharge: Mr. Muhammad Siddique Azeemi

113 Roundthorn Road

Oldham OL4 1QL

Tel: 0161 284 3283

Nelson

NELSON

Incharge: Mrs. Perveen Khaleel Azee-mi

128 Carr Road

Nelson BB9 7ST

Tel: 0128 261 6682

BIRMINGHAM

Incharge: Mrs. Sakina Bibi Azeemi

7 St. Margret Avenue

Wardend Birmingham B8

Tel: 0121 688 4709

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

اقتباس :کتاب کلر تھراپی (صفحہ ۲۴ تا ۲۷)

مؤلفِ کتاب : حضرت خواجہ شمس الدین عظیمیؒ

موضوع : رنگوں کے خواص | Characteristics of colours

رنگ اور صحت :

ضوفشانی رنگوں لہروں میں حرارت اور رنگ انسانوں کی طرح جانوروں کی بافتوں (tissues) میں بھی موثر تھر تھراہٹ پیدا کرتے ہیں۔ اس تھر تھراہٹ سے بافتوں پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

مخصوص غدود پر مخصوص رنگ اثرانداز ہوتے ہیں۔ اس کی تفصیل حسبِ ذیل ہے :۔

غدود	رنگ
قلب	سرخ
جگر	زرد
تھائی رائڈ گلینڈ	نیلا
پھیپھڑے	نارنجی
آنکھ	آسمانی
لبلبہ	بنفش
بلغم کا غدود	گہرا نیلا
دماغ کے زیریں حصہ کا غدود	بنفش
تلی	بیگنی
مثانہ	بنفش
خصیہ	بنفش
بیضہ دانی	بنفش

رنگوں کے ذریعے ہر اس بیماری کا علاج کیا جاتا ہے جو ابتدائے آفرینش سے اب تک انسان کو ورثہ میں ملی ہے۔

رنگ اور غذا :

سورج کی روشنی میں معدنی عناصر اور گیس (Mineral+Gases) شامل ہیں جو انسانی غذا کا اہم جزو ہیں۔ غذا ہمیں قوت اور توانائی فراہم کرتی ہے۔ روشنی اور غذا دونوں کو استعمال کیا جائے تو توانائی دوگنی ہو جاتی ہے۔

(مثال : مجھے (خواجہ شمس الدین عظیمی کو) ایک روز انسپائر ہوا کہ سورج کی شعاعوں میں سب رنگ موجود ہیں اور ان رنگوں سے ہماری ساری غذائی ضروریات پوری ہوتی ہیں۔ سورج کی روشنی کو اپنے حیاتیاتی سسٹم میں اگر ذخیرہ کر لیا جائے تو غذا کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔ پروگرام کے مطابق صبح سورج نکلنے سے پہلے میں مشرق کی طرف منہ کر کے بیٹھ جاتا اور سانس کے ذریعے غذا کا تعین کر کے سورج کی کرنوں کو اپنے معدہ میں ذخیرہ کر لیتا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ پانی کے علاوہ کسی قسم کی غذا کی ضرورت پیش نہیں آئی اور نہ کمزوری محسوس ہوئی البتہ کھڑے ہو کر چلنے میں زیادہ لطافت محسوس ہوتی تھی اور خلاء میں چہل قدمی کا تاثر قائم ہوتا تھا۔ ٹھوس دیواریں کاغذ کی بنی نظر آتی تھیں۔)

سورج وٹامن ڈی کے حصول کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ سورج کی روشنی میں وٹامن ڈی کے علاوہ دوسرے وٹامن بھی شامل ہیں اور ہر وٹامن کسی رنگ سے متعلق ہے :۔

وٹامن	رنگ
۱۔ وٹامن اے	پیلا رنگ
۲۔ وٹامن بی	سبز رنگ
۳۔ وٹامن سی	لیمن رنگ

۴۔ وٹامن ڈی بنفشی رنگ

۵۔ وٹامن ای بنفشی رنگ

۶۔ وٹامن کے گہرا نیلا رنگ

رنگ جذب کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ رنگوں کے مطابق سبزیاں، پھل اور رس دار چیزیں زیادہ استعمال کی جائیں۔ پھل اور سبزیوں میں سورج کی روشنی کا انجذاب براہ راست ہوتا ہے لیکن خوراک میں رنگوں کے تناسب کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بہت زیادہ پکانے اور بھوننے میں غذائیت میں موجود رنگ ضائع ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

رنگوں کے خواص

تمام رنگ ارتعاش کی کم یا زیادہ لہریں خارج کرتے ہیں جو کسی شئے سے ٹکرانے کے بعد گرمی یا ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ سُرخ رنگ کا طول موج طویل ترین ہے۔ جسکی وجہ سے کم ترین ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ بنفشی رنگ کا طول موج مختصر ترین ہے۔ جسکی وجہ سے تیز ترین ارتعاش ہوتا ہے۔ سُرخ رنگ حدت پیدا کرتا ہے۔ اور آسمانی رنگ ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ سبز رنگ توازن پیدا کرنے والا رنگ ہے۔

سرخ رنگ کا بھاری پن (Density) اس کی حرکت اور شرح ارتعاش کو محدود کرتا ہے۔ بر خلاف اس کے نیلا رنگ ماحول میں وسعت کا احساس دلاتا ہے۔

مختلف رنگ مختلف احساس پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً سرخ سے جلن، نارنجی سے گرمی زرد سے معمولی گرمی سبز سے نہ سردی نہ گرمی اور عنابی سے ٹھنڈک کیساتھ چبھن کا احساس ہوتا ہے۔

رنگ ہاتھ کے اوپر ڈنگ مارنے کا کاٹنے کا چوٹ کا کچلنے کا چٹکی لینے کا یا ضرب کا احساس پیدا کرتا ہے۔

لوگ بالعموم رنگوں کے بارے میں نہیں سوچتے۔ ہم تصاویر دیکھ کر متاثر ہوتے ہیں لیکن رنگوں کے مزاج کی طرف دھیان نہیں دیتے۔

تجربات یہ ہیں کہ ذہنی دباؤ اور بے خوابی کے مریض بنفشی نیلے اور فیروزی رنگ سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

سرخ نارنجی اور زرد رنگ کاہلی اور سستی کو ختم کر دیتے ہیں۔ ایک محقق کا کہنا ہے کہ مریض کو گلابی رنگ میں رکھنے سے جارحانہ اور منتقمانہ جذبات مغلوب ہو جاتے ہیں۔ گلابی رنگ، رگ پٹھوں کیلئے مسکن ہے۔ گلابی رنگ کے مسکن اثرات کو پٹھوں جنس خاندانی مناقشات کاروباری معاملات اور جیل خانوں کی اصلاحات کیلئے استعمال کیا جارہا ہے۔

گلابی رنگ میں غصہ کم ہو جاتا ہے۔ اس رنگ کے زیر اثر پٹھوں میں تیزی پیدا نہیں ہوتی۔ اندھے لوگ بھی گلابی رنگ کمروں میں سکون محسوس کرتے ہیں

خواص :

ا۔ ذہنی خواص

۲۔ جسمانی خواص

سرخ رنگ Red Color

سرخ شعاعیں مندرجہ ذیل اشیاء میں پائی جاتی ہیں۔

لوہا، جست، تانبا، پوٹاشیم، آکسیجن چقندر مولی پالک سرخ چیری اور سُرخ غلاف والے پھل۔

ذہنی خواص : اس رنگ میں گہری دلچسپی ہمت اور محبت کے جذبات کارفرما ہیں۔ معاملات میں جب بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے تو تعلقات ختم ہو جاتے ہیں۔ توقعات ٹوٹ جاتی ہیں اور کوئی تدبیر کارگر نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ذہنی مرکز میں سرخ رنگ غالب ہو جاتا ہے۔ سرخ رنگ سے جب دماغ مغلوب ہو جاتا ہے تو ہر شئے سرخ نظر آتی ہے۔

سرخ رنگ مرکز میں سرخ رنگ بے اعتدالی تیز معمولی جذباتی لگاؤ یا جذبات کے مجروح ہونے کے دلیل ہے۔

جن لوگوں میں سرخ رنگ اعتدال میں ہوتا ہے وہ دوسرے لوگوں کی مدد کرتے ہیں وہ لوگ نوعِ انسان اور اپنی نسل کے بارے میں متفکر رہتے ہیں۔ پسندیدہ مشاغل میں اپنی تمام صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہیں۔

سرخ رنگ سے مغلوب لوگ اچھی زندگی گزارتے ہیں اور چونکہ کھانے پینے اور دوسرے معاملات میں جذبات پر قابو نہیں رکھ سکتے اس لئے موٹے زیادہ ہوتے ہیں۔ ہم زندگی میں ایسے دور سے ضرور گزرتے ہیں جب سرخ رنگ دوسرے تمام رنگوں سے زیادہ غالب ہوتا ہے۔ بلوغت کے وقت سرخ رنگ نہایت طاقتور ہو جاتا ہے۔ یہ بات دلچسپ ہے کہ باکسروں کے اندر زنگ آلود سرخ رنگ غالب ہوتا ہے۔ غالب سرخ رنگ والا فرد اپنی جسمانی صحت کا خاص خیال رکھتا ہے۔ غالب سرخ رنگ والے لوگ تن سازی کے شوقین ہوتے ہیں۔

یہ رنگ محرک جذبات کو ابھارنے والا خوشی فراہم کرنے والا اور بھرپور زندگی کا رنگ ہے۔ آج کل لوگ کار میں بس میں ٹیلی ویژن کے سامنے یا دفتر میں زیادہ دیر بیٹھے رہتے ہیں ورزش

نہیں کرتے اس کے نتیجہ میں سرخ رنگ کا مرکز غیر متحرک رہتا ہے اس وجہ سے انحطاط تیز رفتاری کے ساتھ مسلط ہو جاتا ہے۔

سرخ رنگ کی زیادتی سے طبیعت میں انتشار جھنجھلاہٹ بیزاری اور لوگوں پر ظلم کرنے کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔

جسمانی خواص : سرخ رنگ کا مزاج گرم ہے۔اس رنگ میں تعمیری صلاحیت زیادہ ہے یہ رنگ خون میں تحریک پیدا کرتا ہے خون کی کمی میں اگر ریڑھ کی ہڈی پر سرخ شعاعیں ڈالی جائیں تو سرخ خلیوں (R.B.C) کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔اگر جسم کے کسی حصہ پر فالج گر جائے تو سرخ شعاعیں ڈالنے سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور اعصابی نظام صحیح ہو جاتا ہے۔اور اگر یہی شعاعیں ناف اور ٹانگ کے اوپر والے حصے پر ڈالی جائیں تو سست نسوں میں تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔

زرد رنگ مرکز میں سرخی پیدا ہو جائے تو معدہ میں تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ٹونسلز کے غدود میں ورم یا گلے میں خراش ہونے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ گلے کے نچلے مرکز میں سرخی بڑھ جاتی ہے۔

Orange Color نارنجی رنگ

لوہے کیلشیم نکل نارنجی غلاف والے پھل گاجر میٹھا کدو خوبانی آم آڑو وغیرہ میں نارنجی رنگ پایا جاتا ہے۔

ذہنی خواص : جن لوگوں پر نارنجی رنگ کا غلبہ ہوتا ہے وہ ایسے کھیلوں میں دلچسپی لیتے ہیں جو تھکا دینے والے ہوں۔ایسے لوگ ہر کام کو جلد از جلد کرنا چاہتے ہیں اور اگر ایسا نہ کر سکیں تو پریشان ہو جاتے ہیں۔یہ لوگ اچھے منتظم ہوتے ہیں۔نارنجی رنگ والے لوگ لوگوں کو اپنے ارد گرد رکھنا پسند کرتے ہیں۔ڈھیلا اور آرام دہ لباس پہنتے ہیں۔محافل کو سجانے کا انھیں خاص ذوق ہوتا ہے۔غالب نارنجی رنگ والے لوگ غالب سرخ رنگ والے لوگوں سے زیادہ چاق وچوبند ہوتے ہیں۔چمکدار نارنجی رنگ کا غلبہ ہو تو صبح سویرے بیدار ہونا آسان ہوتا ہے۔

جسمانی خواص : نارنجی رنگ ہاضمہ میں معاون ہوتا ہے۔سردی کی وجہ سے پھیپھڑوں کی خرابی تپ دق پیچش اور مروڑ میں نارنجی رنگ بہت مفید ہے۔

Yellow Color زرد رنگ

کیمیاوی تجزیہ کے مطابق سونے کیلشیم نکل جست تانبہ پلاٹینیم سوڈیم فاسفورس کے علاوہ گاجر سنہرے اناج کیلا اناس لیموں گریپ فروٹ اور بیشتر زرد غلاف والے پھلوں میں زرد رنگ ذخیرہ ہوتا ہے۔

ذہنی خواص : زرد رنگ تحقیق کا رنگ ہے۔غالب زرد رنگ لوگوں کو علم سیکھنے کا شوق ہوتا ہے۔ایسے حضرات وخواتین مطالعہ سے بھر پور زندگی گزارتے ہیں۔سائنسدان سیاست دان اور تاجر حضرات زیادہ تر اس رنگ کے زیر اثر ہوتے ہیں۔

جن خواتین وحضرات کے ذہنی مرکز میں زرد رنگ کی کثافت (Density) اعتدال سے بڑھی ہوئی ہوتی ہے وہ مادہ پرست ہوتے ہیں اور ذاتی مفاد کو ترجیح دیتے ہیں۔

کوئی بھی زرد رنگ والا شخص دنیاوی اعتبار سے کامیاب ہوتا ہے۔کیونکہ وہ دولت کمانے اور اس کے صحیح استعمال کا فن جانتا ہے۔زرد رنگ دھوپ کا رنگ ہے زرد رنگ لوگ متحرک ہوتے ہیں اچھا رہن سہن اختیار کرتے ہیں۔

زرد رنگ ذہن میں تحریک پیدا کرتا ہے۔اگر آپ کبھی ذہنی الجھن کا شکار ہوں تو خط لکھنے کیلئے زرد رنگ کا کاغذ استعمال کریں۔ایسے کمرے میں جہاں سورج کی روشنی داخل نہ ہو زرد رنگ طبیعت پر خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔

جسمانی خواص : زرد رنگ پیٹ کی جملہ بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔معدے سے گیس کا اخراج کر کے قوتِ ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔جگر کے امراض ذیابیطس خونی بواسیر سے نجات کیلئے مفید ہے۔یہ رنگ جسم پر پیدا ہونے والے داغ دھبوں کو دور کرتا ہے۔زرد رنگ کی کمی امراض کا سبب بنتی ہے اور اس کی زیادتی بخار کے اسباب میں سے ایک ہے۔

Green Color سبز رنگ

سبز رنگ نکل کرومیم کوبالٹ پلاٹینیم ایلومینیم کلوروفل اور بیشتر سبزیوں اور سبز غلاف والے پھلوں میں پایا جاتا ہے۔

ذہنی خواص : سبز رنگ سکون بخش ہے۔غالب سبز رنگ لوگ محبت سے لبریز ہوتے ہیں۔اور ان میں محبت کی کرنیں پھوٹتی رہتی ہیں جو ماحول کو لطیف بنا دیتی ہیں۔لوگ ان سے والہانہ محبت کرتے ہیں۔غالب سبز رنگ لوگ باغبان اور کاشتکار ہوتے ہیں۔

سبز رنگ چونکہ زرد اور آسمانی رنگ کے امتزاج سے وجود میں آیا ہے اسلئے اس کے زیر اثر خواتین وحضرات کا ذہن چاق وچوبند رہتا ہے۔دوسروں کے نقطۂ نظر کو سکون سے سنتے ہیں۔لوگ اپنی پریشانی بیان کرنے اور اس کا حل معلوم کرنے کیلئے ان کے پاس زیادہ تعداد میں آتے ہیں۔حضرات وخواتین بچوں اور جانوروں سے محبت کرتے ہیں اور ان کی قربت سے خوش ہوتے ہیں۔نرسری کے بچوں کے اساتذہ میں یہ رنگ وافر مقدار میں ہوتا ہے۔آسمانی رنگ کی آمیزش کی وجہ سے ایسے حضرات پانی جھیل دریا اور سمندر سے خاص

تعلق رکھتے ہیں۔مزاجاًبہت متوازن ہوتے ہیں اور جلد ناراض نہیں ہوتے لیکن نرم دل ہونے کی وجہ سے صدمہ سے جلد دوچار ہو جاتے ہیں۔یہ لوگ ہلکے رنگ کے کپڑے پہننے پسند کرتے ہیں۔سبز رنگ والے اپنے کام سے کبھی مطمئن نہیں ہوتے۔انہیں نئے نئے کام کرنے کا شوق ہوتا ہے اور دھن کے پکے ہوتے ہیں۔

معدہ کے زرد مرکز میں اگر زبز رنگ کی زیادتی ہو جائے تو ایسے لوگ نہ صرف خود جذباتی ہو جاتے ہیں بلکہ دوسروں کے حالات سے بھی پریشان ہو جاتے ہیں ایسے لوگ زندگی کی ہر کیفیت سے متاثر ہوتے ہیں گزرے ہوئے واقعات کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں جسکی وجہ سے معدہ پر بار پڑتا ہے۔

ذہنی مرکز میں سبزی کے فقدان سے زندگی کے رویے یک طرفہ رخ اختیار کر لیتے ہیں اور زندگی کے مقاصد حاصل کرنے میں شقی القلبی کا مظاہرہ ہوتا ہے۔

گلے میں اگر سبز رنگ معمول سے کم ہو جائے تو گفتگو میں تلخی پیدا ہو جاتی ہے اور معمول سے زیادہ بڑھ جائے تو اتنی نرمی آجاتی ہے کہ لوگ اپنے مقاصد کیلئے استعمال کر لیتے ہیں۔

جسمانی خواص : سبز رنگ خصوصاً اعصابی نظام اور ہائی بلڈ پریشر کیلئے بے حد مفید ہے۔یہ رنگ اپنے اندر زخموں کو مندمل کرنے کی اکسیری صفات کا حامل ہے السر کے مریضوں کیلئے آب حیات ہے۔بیشتر سبزیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔انہیں کچایا پکا کر کسی بھی صورت میں کھایا جائے تو سبز رنگ کے اثرات جسم میں سرایت کر جاتے ہیں۔

سبز اور نیلے رنگ کی آمیزش سے فیروزی رنگ بنتا ہے۔یہ رنگ جلد کے ریشوں کو توانائی بخشتا ہے۔جلی ہوئی دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد اور خارش کا بہترین علاج ہے۔سکڑی ہوئی اور جھریوں بھری جلد میں تناؤ پیدا کرتا ہے۔جسکی وجہ سے شخصیت میں کشش پیدا ہوتی ہے۔

آسمانی رنگ Sky Blue Color

آسمانی رنگ ایلو مینیم کوبالٹ جست لیڈ (lead) کے علاوہ آسمانی رنگ کے سارے پھل اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔مثلاً آلو بخارا،انگور،ناشپاتی،آلو اسکے علاوہ مچھلی اور مرغی میں بھی پایا جاتا ہے۔

ذہنی خواص : آسمانی رنگ وحدانیت کا مظہر ہے یہ رنگ روحانی ہے۔جسم مثالی میں آسمانی رنگ کا ہالہ اس طرف اشارہ کرتا ہے کے یہ شخص صاحبِ فن ہے۔پرسکون طبیعت کا مالک ہے روحانی سوجھ بوجھ رکھتا ہے۔رنگ میں جس قدر گہرائی ہو گی اسی مناسبت سے روحانیت دیانت داری فراست اور تقدس کا درجہ بلند ہو گا۔

جن لوگوں پر آسمانی رنگ غالب ہوتا ہے وہ خدا ترس مخلوق کی خدمت کرنے والے اللہ کی نشانیوں پر غور کرنے والے انبیاء اور اولیاء اللہ سے محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔اس رنگ کی حامل خواتین اور حضرات انبیاء علیہ الصلوٰۃ والسلام کی طرز فکر کو زندگی کا نصب العین سمجھتے ہیں۔اخوت اور بھائی چارہ کی تلقین کرتے ہیں تفرقہ بازی سے دور رہتے ہیں۔

جسمانی خواص : آسمانی رنگ کو دوسرے رنگوں کے مقابلے میں قدرے اہمیت حاصل ہے اس کا مزاج ٹھنڈا ہے۔اسے سرخ رنگ کی ضد سمجھا جاتا ہے۔تیز بخار اتارنے اعصابی تناؤ کم کرنے نبض کی بڑھتی ہوئی رفتار کو اعتدال پر لانے اور دماغ کو سکون پہنچانے کیلئے بے حد مفید ہے۔آسمانی رنگ سے ہائی بلڈ پریشر پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔آسمانی رنگ اعصاب کو پرسکون اور ذہنی و جسمانی ہیجان کو کم کرنے میں معاون ہے۔

آسمانی رنگ مندرجہ ذیل متفرق امراض میں مفید ہے : عام بخار،سرخ بخار،ٹائفائڈ،طاعون،چیچک مرگی،ہسٹیریا،اختلاجِ قلب،پیاس،یرقان،صفرا،آنکھوں کے امراض،زہریلے ڈنک،خارش،السر،دانت کے امراض اور بے خوابی۔

نیلا رنگ Blue Color

آسمانی رنگ میں ہلکی سی سُرخی ہو تو نیلا رنگ ہے۔

ذہنی خواص : اس رنگ کی خواتین و حضرات مخلوق کے علاج میں دلچسپی رکھتے ہیں طبیب اور ڈاکٹر حضرات اس رنگ سے تعلق رکھتے ہیں ایسے لوگ گو کہ زیادہ نہیں بولتے پھر بھی دوسرے لوگ ان کی محفل میں خود آگاہی حاصل کرتے ہیں گویا وہ آئینہ ہوتے ہیں جس میں لوگ خود کو دیکھتے ہیں۔ایسے لوگ خاموش پرسکون اور نرم مزاج ہوتے ہیں اور ان میں یہ خوبی ہوتی ہے کہ لوگ ان کے پاس بیٹھ کر پرسکون محسوس کرتے ہیں۔

جسمانی خواص : یہ رنگ خون کی صفائی آنکھوں کے ورم کانوں کے چند امراض (کانوں میں شور کان میں پھنسی) اعصابی تکالیف سانس کی نالیوں کی سوزش پھیپھڑوں اور ناک کی تکلیف ٹانسلز اور کھانسی کے علاج میں مفید ہے۔

بنفشی رنگ Voilet Color

بنفشی رنگ میں سرخ اور نیلے رنگ کی مقداریں برابر ہوتی ہیں۔

ذہنی خواص : اس رنگ کے لوگ حساس ہوتے ہیں اور مختلف طریقوں سے اس کا اظہار بھی کرتے ہیں۔

بنفشی رنگ فنکاروں اور مصوروں کا رنگ ہے۔جب تک ہمارے اندر کچھ نہ کچھ بنفشی رنگ موجود نہ ہو تو ہم خوبصورتی کا احساس نہیں کر سکتے۔

بنفشی رنگ میں اگر سرخ رنگ کا تناسب زیادہ ہو تو اس کا اظہار جنس کی شکل میں ہوتا ہے لیکن اگر اس میں نیلے رنگ کی مقدار زیادہ ہو تو معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔

کبھی کبھی وہ خود اپنے اندر کھو جاتے ہیں۔اچھے فن کاروں کے ساتھ یہی ہوتا ہے ایسے لوگوں میں روحانی قدریں زیادہ ہوتی ہیں اگر ان کی باطنی آنکھ کھل جائے تو وہ غیب کا نظارہ کرتے ہیں۔ان لوگوں کے اندر ہمہ وقت تعمیر کا جذبہ موجزن رہتا ہے یہ لوگ اپنی ذات کیلئے کم اور نسلِ انسانی کیلئے زیادہ سوچتے ہیں اور ہمہ وقت اس فکر میں رہتے ہیں کہ نوعِ انسانی کو ان کی ذات سے فائدہ پہنچ جائے وہ اپنی زندگی کے پانچ منٹ بھی ضائع کرنا نہیں چاہتے۔

جسمانی خواص : بنفشی رنگ تلی میں تحریک پیدا کر کے قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔بنفشی رنگ جسم میں پوٹاشیم اور سوڈیم کے توازن کو قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔بنفشی رنگ تمام غدود جن میں لمفیٹک گلینڈز(Lymphatic Glands) بھی شامل ہیں کی غیر ضروری تحریک کو روکتے ہیں۔یہ رنگ بھوک کو کنٹرول کر کے وزن کم کرنے کیلئے بھی مفید ہے۔شدید ذہنی دباؤ اور ہیجانی کیفیت کو کم کرتا ہے۔یہ رنگ گہری اور پر سکون نیند کیلئے ایک بہترین نسخہ ہے۔

بنفشی رنگ مندرجہ ذیل متفرق امراض میں مفید ہے : جنسی امراض پیشاب کا تکلیف سے آنا سوزاک پیشاب کا بار بار آنا ذیابیطس رحم کی جملہ تکالیف لیکوریا گردوں کا ورم اور مثانہ کی پتھری۔

قرمزی رنگ (Magenta)

بنفشی رنگ میں اگر زرد رنگ شامل ہو جائے تو قرمزی رنگ بنتا ہے۔اس رنگ والے شخص میں انتظامی صلاحیتیں زیادہ ہوتی ہیں۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

"ہر شخص کے اندر کسی نہ کسی رنگ کا غلبہ ہوتا ہے اور وہ زندگی کو اسی رنگ کی عینک سے دیکھتا ہے۔"

جو رنگ ہم مکان اور لباس کیلئے پسند کرتے ہیں وہ ہماری گہری دلچسپی کا نتیجہ ہے۔

"اگر ہم اس حقیقت سے واقف ہو جائیں کہ رنگ واقعی اہم ہیں تو آہستہ آہستہ ہمارے اوپر ہماری ذات کے رنگوں کے اسرار منکشف ہو جائیں گے۔"

ہم جس رنگ کے کپڑے پہنتے ہیں ہماری ذات اور ہمارے ماحول پر اس کا اثر مرتب ہوتا ہے۔رنگوں میں بے شمار شیڈز(Shades) ہوتے ہیں۔ہم کپڑوں میں رنگ کا چناؤ اندرونی تحریک کے تحت کرتے ہیں جو ہمیں بتاتی ہے کہ کون سا رنگ ہمارے لئے اچھا ہے۔ہو سکتا ہے کہ جو رنگ ہمیں آج اچھا نہیں لگ رہا ہے ایک سال کے بعد وہی رنگ ہمیں بھلا لگنے لگے۔اس تبدیلی کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے اندر روشنیوں کے بہاؤ میں تبدیلی واقع ہو گئی ہے۔اگر ہم اس بات پر غور کریں کہ ہمارے ماحول میں کون سے رنگ بکھرے ہوئے ہیں ہم کس رنگ کے کپڑے پہنتے ہیں اور کھانے کی اشیاء کا رنگ کیا ہے ؟ تو ہم اس حقیقت سے واقف ہو جائیں گے کہ ہماری زندگی رنگوں کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔

شعور کا سفر

اس دنیا میں مقررہ وقت گزارنے کے بعد ہم ایسے عالم میں پیدا ہوتے ہیں۔جہاں ہمارا دوسرا سفر شروع ہو جاتا ہے۔اُس عالم میں ہمیں دودھیا روشنی سے واسطہ پڑتا ہے۔دودھیا روشنی تیسری آنکھ (روح کی آنکھ) سے نظر آتی ہے۔

دودھیا روشنی اپنے توازن کو قائم رکھتی ہے۔ساتھ ساتھ دوسروں کے توازن کو قائم رکھتی ہے۔اور یہ روشنی جسم کیلئے استعمال ہونے والی اشیاء میں بھی سرائیت کر جاتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ روحانی لوگوں کی چیزوں کو تبرک کے طور پر محفوظ کر لیا جاتا ہے۔پاکیزہ اور لطیف لہریں قبروں سے باہر پھیلتی رہتی ہیں انہی لہروں کے پھیلاؤ کو فیض کہا جاتا ہے۔شفاف باطن میں روشنیوں کا ذخیرہ ہوتا ہے جس سے ماحول منور ہوتا رہتا ہے۔جو حضرات دودھیا روشنی میں نہائے رہتے ہیں وہ کم گو ہوتے ہیں اور دنیاوی کاموں سے وقت نکال کر گوشہ نشین ہو کر تفکر کرتے ہیں۔

مگر سوال یہ ہے کہ زندگی میں جب بے شمار رنگوں کی یلغار ہو رہی ہو تو ہم دودھیا روشنی کو کس طرح حاصل کریں؟ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کچھ وقت نکال کر ایک کونے میں بیٹھ جائیں اور اپنی ذات سے رابطہ قائم کرنے کیلئے مراقبہ کریں۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆