توجّہات

حصّہ دوم

رئیس امروہوی

جس نے خود کو پہچانا، اُس نے اپنے اللہ کو پہچانا

من عرف نفسہٗ فقد عرف ربّہٗ

رئیس اکاڈمی

انکارج اسٹیٹ۔ گارڈن ایسٹ۔ کراچی نمبر ۳

توجّہات

جلد دوم

رئیسؔ امروہوی

مَن عرف نفسہ فقد عرف ربہ

(م - ع - ن - معن)

ناشر

رئیس اکاڈیمی

مانک جی اسٹریٹ گارڈن ایسٹ کراچی ۳

فون :-

۷۰۵۶۷ ، ۷۰۷۳۳

مئی ۱۹۷۷ء

مطبوعہ .... شاہین پرنٹر

توجہ کسے کہتے ہیں

توجہات حصہ اوّل کے مباحث اور ارتکاز توجہ کی مشقیں کرنے والے طالب علموں کے مشاہدات و تجربات کی یاد کو ایک مرتبہ پھر ذہن میں تازہ کر لیجئے۔ حصہ اول میں توجہ کی یہ تعریف کی گئی تھی کہ توجہ کسی نقطہ کی طرف شعور کے مسلسل بہاؤ کو کہتے ہیں۔ مثلاً میرا اس وقت نقطہ توجہ (یعنی جس نقطے POINT کی طرف میرا شعور بہہ رہا ہے۔) یہ سطور ہیں۔ جو قلم سے نکل رہی ہیں۔ دوسری بات یہ عرض کی گئی تھی کہ توجہ کی دو شکلیں یا قسمیں ہیں۔ (۱) مرکزی اور (۲) ضمنی (مرکزی توجہ وہ، جس پر ذہن (شعور) پوری طرح مرتکز یعنی جما ہوا ہو۔ اور ضمنی توجہ وہ ہے جو شعور کے حاشیہ پر موجود ہو۔ اس مضمون کی تحریر کے وقت میری توجہ پوری طرح اپنے موضوع کا احاطہ کئے ہوئے ہے۔ لیکن شعور کے حاشیہ پر بہت سی سرگرمیاں عمل میں آرہی ہیں۔ اور گاہ گاہ نظر ادھر بھی اٹھ جاتی ہے۔ خیال اس طرف بھی چلا جاتا ہے۔ کسی شئے یا نقطے کی طرف توجہ مبذول کرنے کے اسباب خارجی بھی ہوتے ہیں اور داخلی بھی! مثلاً کسی کی دل کشا تصویر یا کسی کا دلکش تصور! پہلا محرک (تصویر) خارجی ہوا۔ اور دوسرا توجہ کو اپنی طرف منعطف اور مبذول کر دینے والا محرک، (تصور) داخلی ہوا۔ عام طور پر ہماری توجہ حواس خمسہ کے عمل (سننا، دیکھنا، سونگھنا، چکھنا، چھونا) کے ساتھ بہتی رہتی ہے۔ اور عملی شعور اور حقیقت پسندانہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہماری توجہ ٹھوس حقائق پر مرکوز ہو۔ تاہم بعض حقیقتیں ایسی ہیں کہ نظر نہیں آتیں۔ سنائی نہیں دیتیں۔ انہیں سونگھا، چھوا، چکھا اور چھوا نہیں جا سکتا۔ تاہم منظم توجہ کے ذریعہ ہم ان کا ادراک حاصل کر سکتے ہیں۔ جانات کی توجہ بھی اِدھر اُدھر مبذول ہوتی رہتی ہے۔ لیکن ان کی توجہ کا دائرہ صرف

ے حیات تک محدود رہتا ہے۔ یعنی ان کی توجہ صرف اِن چیزوں کی طرف مبذول ہوتی ہے جس کی طرف انکی رہنمائی جبلت کرتی ہے۔ مثلاً غذا، مثلاً دشمن سے بچاؤ۔ مثلاً ہم جنس کی طرف میلان! جانور سوچ بچار کے عمل اور منظم توجہ کی اہلیت سے قطعاً محروم ہیں باضابطہ توجہ اور اسکے نتیجہ میں منظم تفکر صرف انسان سے مخصوص ہے۔ اور اسی خصوصیت کی زہن میں دور دور تک اسکی لامحدود عظمتوں کی جڑیں پھیلی ہوتی ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم (S.C.T) کی مشقوں میں سائنس کی مشق کے بعد سب سے زیادہ اہمیت "ارتکاز توجہ" کے عمل کو حاصل ہے۔ یعنی دانستہ اور پورے قصد و اہتمام کے ساتھ اپنے شعور کی رو کو ایک طرف بہانا اور کوشش کرنا کہ صرف ایک نقطۂ خیال پر ذہن کی تمام توانائی اور توجہ مبذول ہو جائے۔ ذہن کو صرف ایک موضوع ایک مضمون، ایک مسئلہ اور مرکز پر۔ مجتمع کردینا اس طرح کہ دوسرا خیال نہ آنے پائے۔ اور مرکزی تصور کا دامن ہاتھ سے نہ جانے پائے۔ اتنا مشکل اور دقت طلب کام ہے کہ خدا کی پناہ! مگر مشکل اور دقت طلب کے معنیٰ "محال اور ناممکن" نہیں، بے شک ہم میں یہ صلاحیت موجود ہے کہ جس طرح ہم آنکھوں کو مجبور کر سکتے ہیں کہ مسلسل پانچ منٹ تک ایک منظر کو دیکھتی رہیں۔ اسی طرح ذہن کو بھی یہ تربیت دی جاسکتی ہے کہ وہ ادھر ادھر بھٹکنے کے بجائے صرف ایک مرکز خیال سے چمٹا رہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) میں بہت سی مشقوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ التبصر، التجلی، التسخیر، التصویر، عکس بینی، سایہ بینی، ماہ بینی، اور آفتاب بینی، وغیرہ یہ سب مشقیں ارتکاز توجہ کے لئے کی جاتی ہیں۔ ایک نقطہ پر ذہن کی تمام صلاحیتیں اور سرگرمی کو مرکوز کر دینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عملی شعور کی رو سست پڑ جاتی ہے۔ اور استغراق یعنی ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اور انسان میں ادراک ماورائے حواس (E.S.P)

EXTRA SENSORY PERCEPTION

کی قوت بیدار ہو جاتی ہے۔ انسان میں ادراک ماورائے حواس کی قوتیں بیدار ہوتی ہیں۔ تو وہ شعور کی ایسی بلندیوں پر فائز ہو جاتا ہے جس کا عام آدمی تصور بھی نہیں کر سکتا۔ ارتکاز توجہ کا طریقہ ہے کہ پلکیں جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے پر نظریں جما دینا۔ اور نظروں کے ساتھ ذہن و دماغ کی پوری توجہ بھی (اس طرح کے دوسرا خیال نہ آئے) وہیں جما دینا! ارتکاز توجہ کا عمل بہت پرانا ہے۔ قدیم قومیں اس فن سے بخوبی واقف تھیں۔ یہ لوگ کسی ایک مشہود (OBJECT یعنی وہ چیز جسے نظر جما کر پلکیں جھپکائے بغیر دیکھا جائے دیکھا جائے۔ تکا جائے، گھورا جائے) پر نظریں جما کر اپنے اوپر خود تنویمی (سیلف ہپناسز) کی کیفیت طاری کر لیتے تھے اور خود تنویمی کی حالت میں ایک ان کا ماورائی شعور حرکت میں آجاتا تھا۔ بلوربینی CRYSTAL GAZING کا طریقہ بہت قدیم ہے۔ قدیم مصری، بابلی، آشوری اور چینی اس طریقے سے بخوبی واقف تھے۔ پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطہ کو تکتے رہنے سے دماغ کے غدۂ صنوبری (پی نیل گلینڈ) میں ایک پراسرار حرکت پیدا ہوتی ہے اور استغراق طاری ہو جاتا ہے۔ استغراق کا نتیجہ "انتزاع شعور"

DISASSOCIATION OF CONCIOUSNESS

کی شکل میں نکلتا ہے۔ یعنی پھٹ کر شعور کے دو حصے ہو جاتے ہیں اور اسکے اندر سے رفتہ رفتہ ایک لازمانی اور لامکانی شعور برآمد ہوتا ہے۔ اور تمام خارق العادات مظاہر کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے۔ اس عمل کی تکمیل کے لئے کسی حد تک عزلت نشینی اور خلوت نشینی ضروری ہے۔ برادر عزیز سید طاہر حسین نقوی (امروہوی) لکھتے ہیں کہ:۔

خلوت کے فوائد

اسلامی نقطہ نظر سے عزلت نشینی یا گوشہ نشینی کے بارے میں علما و مفکرین کی رائے میں شدید اختلاف ہے۔ مفکرین کا ایک گروہ اسکی شدید مخالفت کرتا ہے۔ اور دوسرا اسے صد درجہ ضروری سمجھتا ہے۔ قبل اس کے کہ ہم مفکرین مغرب و مشرق کے خیالات پیش کریں۔ ضروری سمجھتے ہیں کہ شیخ الشیوخ شہاب الدین سہروردی کے خیالات بیان کر دیں۔ جناب شیخ الشیوخ تحریر فرماتے ہیں کہ

تنہائی میں خیالات کی یکسوئی کے سبب باطن صاف ہو جاتا ہے اگر باطن کی صفائی مذہبی رہنمائی اور رسول اللہ کی سچی پیروی کا نتیجہ ہے تو اس سے روشن ضمیری، دنیا سے بے تعلقی، ذکر الٰہی کی حلاوت اور مخلصانہ عبادت کا ظہور ہوگا۔ اور اگر مذہبی ہدایت اور رسول کریم کا اتباع مقصود نہیں تو محض نفس کی صفائی ہوگی۔ صفائی نفس کے ذریعہ علوم ریاضیہ حاصل کئے جا سکتے ہیں جس سے فلسفیوں کو دلچسپی ہے۔

اس عبارت سے مترشح ہوتا ہے کہ صوفیائے کبار کو اسکا احساس تھا کہ خلوت نشینی کو علاوہ مسلمانوں کے دیگر مذاہب کے لوگوں نے اور فلسفیوں نے اپنا شعار بنایا ہے۔ کیونکہ یہ ہر صورت میں سود مند ہے۔ اور تصفیہ نفس ہر حالت میں اسکا نتیجہ ہے۔ ہم اب مغرب کے ان لوگوں کے خیالات کو پیش کرتے ہیں جو غیر مسلم تھے۔ انہوں نے خلوت میں کیا کیا خوبیاں محسوس کیں۔

۱۔ میں نے کسی کو اتنا رفیق دمونس نہ پایا جتنا خلوت کو۔ (تھورو)

۲۔ خلوت فکر و خیال کے لئے اتنی ہی فائدہ مند ہے جتنی معاشرے سے وابستگی کردار کے لئے مفید ہے (جیمس رسل لاول)

۳۔ خلوت نشینی سے آدمی اپنے لئے زیادہ سخت گیر اور دوسروں کے لئے ملائم طبع ہو جاتا ہے، غرض دونوں صورتوں میں کردار کی اصلاح ہوتی ہے (دانٹے)

۴۔ سب سے زیادہ خوشگوار زندگی وہ ہے جو خلوت میں مصروفیت کیساتھ گزرے (والیٹیر)

۵۔ خلوت عزم کی دائی ہے اور عزم فطانت کا جزو اعظم ہے۔ عمر کے جس حصے میں بھی خلوت حاصل کی جائے وہ انسان کو بلندیوں پر جاتی ہے (ڈزرائیلی)

۶۔ دماغ جتنا توانا اور جدت پسند ہوگا اتنا ہی وہ خلوت کے مسلک کیطرف مائل ہوگا۔ (ہکسلے)

۷۔ خلوت دانش وری کی دایہ ہے۔ (لارنس)

۸۔ انسان کی نا پختہ صلاحیتیں خلوت میں پختگی حاصل کرتی ہیں۔ (گوئٹے)

۹۔ محفل آرائی سے دانش و ادراک میں اضافہ ہوتا ہے لیکن خلوت کے مکتب سے صرف نابغہ (عصر رجی نیئس) ہی نکلتے ہیں۔ (گبن)

۱۰۔ میرا ایمان ہے کہ خلوت میں انسان کو حال و قال میں زیادہ صالح عزم حاصل ہوتا ہے۔ بمقابلہ اس تمام علم و دانش کے جو کتابوں سے حاصل ہو (ایمرسن)

۱۱۔ جاؤ اپنی روح کی پرورش کرو۔ ہم جنسوں سے دوری اختیار کرو۔ اور اپنی عادتوں کو خلوت کے سانچے میں ڈھال لو۔ اس وقت تمہارے قوائے باطنی، کلی طور پر اپنے جلال و جمال کا مظاہرہ کریں گے۔ (ایمرسن)

۱۲۔ خلوت میں ایک گھنٹے کا تفکر قلب کو کئی روز تک آشوب روزگار سے معرکہ آرائی کا حوصلہ بخش دیتا ہے۔ (جیمس پرسیوں)

۱۳۔ خلوت سے خداوند قدوس کے دربار میں باریابی حاصل ہوتی ہے (ڈبلو، ایس، لینڈر)

تکمیل کردار

اِن تمام اقوال کی روشنی میں کہا جا سکتا ہے کہ دنیا کے ہر طبقہ فکر و نظر نے خواہ وہ فلسفی ہوں، یا شاعر خطیب ہوں یا عالم، خلوت میں بہت سی خوبیاں پائیں، اور دینی و دنیاوی جملہ مقاصد کے حصول کے لئے خلوت نشینی سے ان کے پروگرام کو زبردست تقویت پہنچی، اور تکمیل مقاصد میں بڑی مدد ملی۔ تاریخ مذاہب کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ قبل از اسلام بھی ان مذاہب میں، جن کا ذکر قرآن مجید میں ہے۔ حضرت ابراہیم کی خلوتیں حضرت موسیٰؑ کی چالیس روزہ عبادتیں اور حضرت عیسیٰ کی خلوت نشینی کے بعد محسن انسانیتؐ کے اعلان نبوت سے پہلے اور بعد کی خلوتیں اس بات کی روشن دلیل ہیں۔ کہ دنیا کے عظیم ترین انسانوں نے خلوت کو اپنا شعار بنا کر اپنے افکار و خیال کو پراگندگی و انتشار سے بچایا ہے۔ جو سوسائٹی میں رہ کر مشکل بلکہ نا ممکن تھا۔ البتہ یکسوئی اور ارتکاز خیال کی جب عادت پڑ گئی تو ہنگامے بھی اس یکسوئی میں حارج و مزاحم نہ ہو سکے۔ اور دماغی اور روحانی قوتوں پر اس قدر تصرف ہو گیا۔ کہ جب بھی چاہا۔ ان قوتوں کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیا۔ علم نفسیات کی رو سے یہ عمل دماغی ہے اور دماغ کا یہ رجحان اور تحریک غیر معمولی ABNORMAL ہے، کیونکہ انسان اپنی فطرت سے مدنی الطبع ہے۔ اور تنہائی سے گریزاں! لہٰذا اگر کوئی انسان تنہائی سے کدورت کے بجائے راحت و لطف حاصل کرتا ہے۔ تو اس کا یہ عمل معمول اور اعتدال سے ہٹ کر ہے۔ اسکے علاوہ یہ بھی ممکن نہیں ہے کہ انسان اپنے دماغ کی ساری قوتوں کو بیک وقت ایک نقطہ پر مرکوز کر سکے۔ کیونکہ انسانی دماغ کے اتنے شعبے ہیں جو ہر وقت اپنی جگہ کام کرتے رہتے ہیں کہ ان سب شعبوں کا ایک مرکز پر جمع ہونا محال ہے۔ لیکن اگر کسی انسان کو یہ

قدرت حاصل ہو جاتی ہے کہ وہ اپنے دماغ کے تمام شعبوں کو معطل کر کے ایک نقطہ پر توجہ کو مرکوز کر دے تو وہ کوئی غیر معمولی انسان ہو گا۔ اور اس کے افکار سے غیر معمولی نتائج برآمد ہوں گے۔ اس نے اپنی جس دماغی قوت کو مرکوز کیا ہے۔ وہ بے پناہ اور قیامت خیز ہو جائے گی۔ مثلاً ایک بڑے عدسے کو دھوپ میں کسی چیز سے اتنے فاصلے پر رکھیں کہ اس عدسے کے پورے محیط کی شعاعیں سمٹ کر ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں تو آگ لگ جائے گی۔ اور شعلہ بھڑک اٹھے گا۔ اسی طرح دماغ یا روح کی تمام قوتوں کو جب ایک خیال کی طرف مرکوز کر دیا جاتا ہے۔ تو انسان سے غیر معمولی اور محیر العقول افعال ظہور میں آتے ہیں۔ ان مذاہب نے جن کی بنیاد فلسفہ پر ہے خلوت کے اس عمل کو ارتکاز خیال کے لئے باقاعدہ اور منظم انداز سے ترتیب دیا ہے۔ جس کے لئے ذیل میں کچھ تفصیلات بیان کی جاتی ہیں؛ فیثا غورث، افلاطون، زینو، سینیکا، نو افلاطونی، فلسفیوں کے یہاں اور ہندو مت میں بھی "ہمہ اوست" کا فلسفہ مروج تھا۔ جس میں ایک حقیقت مطلق کے وجود کا اقرار ہے۔ اور جملہ کائنات کو اس کا عکس خیال کیا گیا ہے۔ جو خود کوئی وجود نہیں رکھتی جس طرح آئینہ میں عکس۔ صاحب عکس کا محتاج ہے۔ اور عکس اپنے مقام پر ذاتی وجود نہیں رکھتا۔ انسان کی معراج ہے کہ وہ ایک سچائی کا، ایک حق کا پہلے تو عرفان حاصل کرے۔ اور پھر اس کے حصول کے لئے ساعی ہو۔ اور بالآخر بہ خود اپنی ہستی کو جو خود ایک داہمہ ہے، ہستی مطلق میں مدغم کر دے۔ اس مقصد کے لئے نفس کی تربیت ضروری ہے۔ اور وہ تربیت تنہائی اور خلوت ہی میں ممکن ہے۔ معاشرے میں ممکن نہیں۔ یہاں منزل میں نفس کی متغیر کیفیات پر قابو پانا ضروری ہے۔ اور وہ کیفیات پانچ ہیں۔

۱۔ احساس و ادراک صادق پر جو حقائق پر مبنی ہوتا ہے۔

۲۔ احساس کا ذب جس میں جملہ کائنات کو فریب نظر سمجھا جاتا ہے۔
۳۔ تحریری تصورات و خیالات۔
۴۔ قوت حافظ دماغی۔
۵۔ خواب کا عالم جس میں تحت شعور کام کرتا ہے۔

ان متغیر کیفیات نفس پر قابو پانے کے لئے طالب حق پر جو کیفیات گزرتی ہیں۔ وہ بھی پانچ ہیں۔

۱۔ پہلی کیفیت نفس کی بے چینی اور سیماب وار بیقراری کی ہوتی ہے جس میں خیال اور توجہ ایک جگہ قائم نہیں رہتے۔

۲۔ دوسری کیفیت یہ ہے کہ نفس جامد ہو جاتا ہے۔ جیسے خواب کے عالم میں ہو۔ یہ ابتدائے مقام حیران ہے۔

۳۔ اس منزل سے گزرنے کے بعد خیالات ایک نقطہ پر مرکوز ہونے لگتے ہیں ان میں استقلال کی صورت پیدا ہونے لگتی ہے۔ لیکن تھوڑی دیر کے لئے اور پھر ہٹ کر کسی اور نقطہ پر مرکوز ہو جاتے ہیں۔ اس طرح سے ارتکاز تو ضرور ہوتا ہے لیکن ان میں ثبات نہیں ہوتا۔

۴۔ لیکن اس کے بعد خیالات کا یہ تلون اور تصور کی یہ آوارہ گردی تربیت سے رفتہ رفتہ کم ہو جاتی ہے۔ اور خیال و تصور ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے ہیں۔ یہاں سے یکسوئی کی منزل شروع ہو جاتی ہے۔

۵۔ یہ آخری منزل ہے۔ اس میں خیال و تصور کا ارتکاز ایک نقطے پر ہوتا ہے وہاں سے بالکل نہیں ہٹتا۔ اس منزل پر آ کر خیال و تصور کی اپنے مطمح نظر یا مقصد سے وابستگی پیدا ہو جاتی ہے کہ بھٹکانے والا ماحول اور اندرونی خیالات کا تلون سب بے اثر ہو جاتے ہیں یعنی داخلی و خارجی اثرات بے تاثیر ہو جاتے ہیں

اور خلوت سے الگ ہو کر جلوت میں بھی ذہن ایک تصور یا تخیل ہمہ وقت قائم رہتا ہے لیکن نفس کی تربیت میں ان مدارج کے طے کرنے میں بہت سے موانع اور مزاحمت سدِ راہ ہوتے ہیں۔ اور تصور و تخیل کی یکسوئی کے ختم ہو جانے کے لیے اسباب فراہم کرتے ہیں۔ ان موانع میں۔

۱۔ سب سے نمایاں جہل ہے یعنی نفسِ انسانی، مادّی اور آفاقی تصورات میں امتیاز نہیں کر سکتا۔ اور حقیقت اشیا سے بے خبر رہتا ہے۔

۲۔ انانیت صادق و کاذب یعنی یہ خیال خام کہ نفس اپنے برابر کسی کو نہ سمجھے اور سب کو کم تر تصور کرے۔

۳۔ دنیاوی آسائشوں اور لذتوں کی طلب جن کی وجہ سے طالب کے قلب کی رقت ختم ہو جاتی ہے۔ اور احساسات لطیف مجروح ہو جاتے ہیں

۴۔ ظاہری تکلیفوں اور اذیتوں سے نفرت و گریز۔ اس سے بھی رقت قلب ختم ہو جاتی ہے۔

۵۔ اشیائے مادی سے بے حد لگاؤ اور موت سے خوف کھانا، اس لئے کہ موت ان اشیا و اسباب مادّی سے سب کو محروم کر دے گی۔

ان سب رکاوٹوں کو مسخر کرنے اور ان طاغوتوں سے جنگ کرنے کے لئے طالب کو جن ہتھیاروں سے مسلح ہونا چاہیئے ان میں

۱۔ پہلا ضبطِ نفس ہے، جو صداقت، ایمانداری، تجرد، بے آزادی اور غیر کی اطاعت کو قبول کرنے سے انکار پر حاصل ہوتا ہے۔

۲۔ پابندی اصولِ اخلاق ہے جس کے لئے طہارت ظاہری و باطنی قناعت اور ایذا طلبی، مراقبات اور رضائے محبوب ضروری ہیں۔

۳۔ تنفس کے نظام پر یعنی نفس کے آمد و رشد پر پوری طرح قابو حاصل کر لینا

۴۔ نفس کو جملہ احساسات باطل سے بچانا۔ اسطرح کہ احساسات ظاہری پر اسقدر قابو حاصل ہو جائے۔ کہ اگر نظر کے سامنے طوفان رنگ ہو تو اسے محسوس نہ کرے۔ اور اگر چاروں طرف سے آوازوں کی یلغار ہو تو اسکے کان اس سے بے خبر رہیں۔

۵۔ ارتکاز توجہ خیال و تصور میں استقامت! اس کے لئے کسی مادی شے کو نظر کے سامنے رکھنا ضروری ہے۔ اور نظر اس پر مسلسل جمی رہے۔ کوئی اور خیال اور منظر اس ارتکاز توجہ میں خلل انداز نہ ہو۔

۶۔ تصور خیال اور مطمح نظر پر اتنا جم جائے کہ گویا اس میں جذب ہو گیا ہے۔ اپنی ہستی سے بے خبر ہو کر صرف اس ہستی سے متحد ہو جائے۔ اور کوئی انیت باقی نہ رہے۔ یعنی اپنی ہستی کو محبوب کی ہستی میں فنا کر دیا جائے۔

۷۔ سب سے آخر میں وہ مقام آتا ہے کہ نہ اپنی ہستی کا احساس باقی رہتا ہے اور نہ مطمح نظر یا مطلوب کی ہستی کا! بلکہ ایک عالم بے خودی و بے خبری محض طاری ہو جاتا ہے۔ جو صوفیائے کرام کے "فناء الفنا" کا تصور ہے یہاں مطلق بے خبری ہوتی ہے۔ لیکن یہ کیفیت عارضی ہے کبھی کبھی اس مدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پھر عالم ہوش کی طرف بازگشت ہوتی ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر، آدمی جس شے پر اپنی توجہ مرکوز کرے۔ تو اس کے سامنے حقائق بے پردہ ہو کر سامنے آجاتے ہیں۔ پھر اگر یہ اشیا مادی ہوں گی تو انکے دقائق و اسرار بے نقاب ہو جائیں گے۔

۸۔ اور اگر وہ اشیا کی ماہیت اور صفات پر توجہ دے گا۔ ان کے اسرار و رموز بھی اس پر کھل جائیں گے۔

۹۔ اگر وہ خود اپنے ہی نفس پر غور کرنا چاہے گا۔ تو دماغ، عقل، اور ذات سے

متعلقہ وقائق وحقائق واضح ہوجائیں گے۔ اسکی انا بالکل فنا ہوجائے گی! اور ایک سرور خاص سے اسکے قلب ودماغ لذت یاب ہوں گے۔

اگر ذات وصفات حقیقت مطلق پر توجہ کرے گا۔ اور اپنی دماغی وروحانی قوتوں کو اس کے عرفان پر مرکوز کرے گا۔ تو اس کی ذات سے عجیب وغریب کرشمے ظاہر ہوں گے۔ یہ مقام ذات حق ہے۔ جو تمام مقامات سے بلند تر ہے جس سے اتصال مطلق پیدا ہوتا ہے۔ تصوف اسلام پر تمام تر عملی ہے! اس میں نظریاتی اعتبار سے وہ انتظام وانضباط نہیں پایا جاتا۔ جو فلاسفہ کے طرز عمل میں نظر آتا ہے۔ لیکن تصوف میں بھی خیالات وتصورات کو مقصد اعلیٰ قرار دیا گیا ہے! اس مقصد کے لئے خلوت نشینی ضروری ہے

حضرت ذوالنون مصریؒ اس باب میں فرماتے ہیں۔

میں نے خلوت سے زیادہ اخلاص پیدا کرنے والی کوئی چیز نہیں دیکھی لہٰذا جس نے خلوت کو اختیار کیا۔ اس نے اخلاص کے ستون کو تھام لیا۔ اور صدق وحقیقت کے بڑے رکن کو حاصل کر لیا۔

حضرت ابوبکر سبائی کا ارشاد ہے کہ

خلوت نشینی کو لازم قرار دو۔ جماعت سے اپنا رشتہ مٹا دو۔ ہر وقت چہار دیواری میں رہو۔ یہاں تک کہ وقت آخر آجائے۔

شیخ یحییٰ بن معاذ کا قول ہے۔

خلوت نشینی صدیق لوگوں کا حقیقی مقصد ہے۔ کچھ تو ایسے ہوتے ہیں جن کا دل خلوت نشینی کی طرف مائل ہوتا ہے اور وہ اس عالم یعنی گوشہ تنہائی میں عجب لطف وسرور پاتے ہیں۔ یہ ثبوت ہے ان کی روحانیت کا!!

شیخ ابو عمر کا تجربہ یہ ہے کہ

ایک عقل مند آدمی آخری باتوں کو آسانی سے نہیں سمجھ سکتا جب تک وہ خود اپنے ابتدائی حالات کی اصلاح نہ کرے۔ اور ایسی منزلیں نہ طے کر لے جن سے پتہ چلے کہ وہ ترقی کر رہا ہے۔ یا تنزلی کی طرف بڑھ رہا ہے۔ طالب روحانیت کے لئے ضروری ہے کہ وہ خلوت کے مقامات کی تلاش کرے۔ تاکہ دوسرے معاملات سدِ راہ ہو کر اسکے کو مقاصد کو خراب نہ کریں۔

شیخ ابو حامد غزالی فرماتے ہیں کہ

جس نے صحبت (جلوت) پر خدا کو ترجیح دی۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ ذکر الٰہی کے علاوہ اسکے خیالات ہمیشہ کسی اور طرف مائل نہ ہوں۔ اور حقیقت مطلق (خدا) کے علاوہ کوئی اور اس کا مطلب و مقصود نہ ہو۔ وہ اسباب ظاہر سے کوئی تعلق نہ رکھے اگر یہ مقصد نہیں (یعنی حقیقت کی تلاش)، تو خلوت نشینی اس کے لئے فتنہ یا مصیبت بن جائے گی۔

ہدایات شیخ

شیخ الشیوخ ابو حفص شیخ شہاب الدین عمر سہروردی رحمۃ نے اس سلسلہ میں جو ہدایات دی ہیں۔ وہ قابل غور ہیں۔ ہر خاص مرید کا فرض ہے کہ وہ دوست آشنائی سے قطع تعلق کر کے تنہائی سے مانوس ہو جائے۔ اگر ایسا نہیں تو اسکی ابتدا صحیح نہیں ہوئی۔ اس لئے کہا گیا ہے کہ دوستوں کی کثرت صداقت کی کمی کی دلیل ہے خاموش رہنا مبتدی کے لئے مفید ہے۔ اور نہ اسے دوسروں کی باتوں پر توجہ کرنی چاہیئے۔ اسطرح خیالات کے بھٹک جانے کا اندیشہ ہے۔

صدق و اخلاق کے بارے میں فرماتے ہیں۔

صدق و اخلاص کی تحقیق اس طرح ہو سکتی ہے کہ آیا مرید نے مخلوق سے

لق کر لیا ہے یا نہیں،

میں نے اس موقع پر برادر عزیز، پروفیسر سید طاہر حسین نقوی (کراچی) کے
ب مضمون کا طویل اقتباس پیش کیا ہے۔ یہ مضمون اس موقع پر برادر عزیز
نے جدنا و سیدنا سید حسین شرف الدین رحمۃ اللہ کی عظیم الشان شخصیت اور
کے روحانی پہلوؤں پر لکھا تھا۔ اس مضمون میں خلوت نشینی کو تطہیر کردار کا ذریعہ
ر دیا گیا ہے۔ لیکن کیا اس پر شور صنعتی عہد میں ہم ان ہدایات پر عمل کر سکتے ہیں
مخلوق سے قطع تعلق ممکن ہے؟ کرہ ارض کے چار ارب آبادی میں شاید دس
ں ہزار افراد بمشکل ان ہدایات پر عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ عام آدمی کے لئے جو اپنے میں
کا ز توجہ کی صلاحیت پیدا کر کے ذہنی صحت مندی کی منزل تک پہنچنا چاہتا ہے
اسطرح عملی زندگی میں کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے۔ نہ خلوت نشینی کی ضرورت
نہ عملی دنیا سے قطع تعلق کی۔ البتہ چند افراد ضرور ان مشقوں پر عمل کر کے روحانی
بات کے ادراک پر قادر ہو سکتے ہیں۔ لیکن ان کا ہونا نہ ہونے کی برابر ہے۔
ر ذہنی اقلیت سے تعلق رکھتے ہیں۔

روحیت کے مظاہرے

محمد شکیل آزیدی۔ نصاب تعمیر تنظیم شخصیت کی مشقیں کرتے ہیں۔ ان کے
یں روحیت کی مخفی کیفیت پائی جاتی ہے۔ ان مشقوں (سانس اور ارتکاز توجہ)
ں کیفیت میں شدت پیدا ہو گئی ہے۔ لکھتے ہیں کہ ترک حیوانات کو دس ماہ
ہیں۔ آپ نے دودھ پینے کی اجازت دی تھی۔ مگر بفضل خدا میں ان تمام
یں سے آزاد ہو چکا ہوں۔ نفس جس چیز کی خواہش کرتا ہے۔ میں اسے اپنے
ام سمجھ لیتا ہوں۔ سگریٹ اور تمباکو نوشی سے بھی توبہ کر لی ہے۔ بھوک تھی ہو

تو نہیں کھاتا۔ پیاس محسوس ہوتی ہے تو لب تر نہیں کرتا۔ بولنے کی خواہش ہوتی ہے تو چپ سادھ لیتا ہوں۔ چنے چونکہ بہت پسند تھے لہٰذا خواہش نفس کو کچلنے کے لئے چنے کھانا چھوڑ دئے۔ سانس لیتے ہیں محسوس ہوتا ہے کہ روضۂ اطہر کی جالیوں کی تیز روشنی سمٹ سمٹا کر قلب میں داخل ہو رہی ہے۔ محمد اللہ اور عشق میں غرق ہوں اور اس کی شدت میں اللہ کے فضل و کرم سے برابر اضافہ ہو رہا ہے۔ بحالت نماز محسوس ہوتا ہے کہ مجھ پر نہ صرف انوار الٰہی کی بارش ہو رہی ہے۔ بلکہ خود بندہ خدا سے ہمکلام ہے۔ اور حضرت جل جلالہ ہدایت دے رہے ہیں شرک صنم پرستی کو نہیں، نفس پرستی کو کہتے ہیں یعنی اپنی خواہشات کی پرستش اور اپنے مقاصد دنیا کی پوجا کرنا، کبھی کبھی عبادت کی محویت میں محسوس ہوتا ہے کہ میں کعبۃ اللہ میں حاضر ہوں۔ ایک ایسے نور میں غرق جسکا رنگ سبز ہے۔ کل کا ذکر ہے کہ حکم ہوا کہ قبرستان جا کر اللہ کے بندوں سے ملو۔ نماز جمعہ کے بعد قبرستان گیا۔ چلتے چلتے ایک قبر کے پاس پاؤں رک گئے۔ جیسے کسی نادیدہ قوت نے قدم پکڑ لئے ہیں۔ دو رکعت نماز ادا کی۔ دوران نماز ذات الٰہی کے علاوہ ہر قسم کا تصور فنا ہو گیا۔ کسی کا خیال نہ رہا۔ آخری رکعت میں عجیب و غریب احساس سے دوچار ہوا۔ یہ محسوس ہوا کہ ہزاروں نورانی مخلوق سفید پوش بندے میری امامت میں نماز پڑھ رہے ہیں۔ یہ نصیب اللہ اکبر لوٹنے کی جاتے ہے۔ کل شب مشق کے بعد یکایک بارش نور ہونے لگی۔ ایک عجیب مشاہدہ باطن ریاضی تجربہ) ہوا جو اس سے پہلے بھی ہو چکا تھا مگر کل صاف صاف دیکھا کہ شعلہ ہائے نور میں سے کچھ ننھے منے انسان برآمد ہوئے۔ انہوں نے دل کا آپریشن کیا۔ اور قلب میں محبت رسول بھر دی۔ میں نے دیکھا (ظاہر ہے نگاہ باطن سے دیکھا ہوگا) کہ قلب میں نورانی فرش بچھا ہوا ہے۔ دوران نماز بے خودی طاری ہو گئی دیکھا کہ ایک ننھا منا شکیل قلب کے اندر بیٹھا عبادت کر رہا ہے۔ اس کا حد درجہ حسین چہرہ نورانی ہے۔ کل نماز جمعہ

کے دوران شکیل کو کعبتہ اللہ میں مصروف سجدہ پایا۔ اس پر نورانی پتیاں برس رہی تھیں دیکھ کر بے صد رشک ہوا۔ (حالانکہ وہ میرا وجود روحانی تھا۔) شکیل نے سر گھما کر دیکھا اور ایک نورانی ہار میرے گلے میں ڈال دیا۔ سبحان اللہ وصلی اللہ! الہی اپنے اس حقیر بندے کو رشک وحسد اور کبر وغرور سے بچانا۔ تب میں نے پروردگار سے معافی مانگی۔ اور یہ بارش انوار ختم ہو گئی۔ اور آواز آئی "صبر کر"۔ چوبیس گھنٹے پاک صاف رہتا ہوں۔ ہر وقت لاحول ولا قوۃ پڑھتا رہتا ہوں۔ ہر لمحہ محبوب سبحانی کا یہ قول پیش نظر ہوتا ہے کہ کم کھانے، کم سونے، کم بولنے اور مستقل ذکر الہی سے روح میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ مشق کے دوران اور نماز پڑھتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی میں درد ہوتا ہے۔ ۳۱ جولائی ۱۹۷۶ء کو نماز ظہر کے بعد بڑے زور کی کیفیت طاری ہوئی۔ حکم ہوا۔ قبرستان جاؤ۔ قبرستان پہنچا تو دیکھا کہ کسی صاحب کی نماز جنازہ ادا ہو رہی ہے۔ میں شریک جماعت ہو گیا۔ دفن کے بعد لوگ قبرستان سے چلے گئے۔ تو میں نے مرحومین قبرستان کے ایصال ثواب کے لئے نماز پڑھی۔ وہی احساس پھر ہوا کہ ہزاروں بارپش، سفید پوش میری اقتدا میں نماز پڑھ رہے ہیں۔ اسی روز نماز عصر کے بعد محسوس کیا (بحالت بیخودی) کہ میں روضۂ اطہر کے روبرو بیٹھا۔ درود خوانی کر رہا ہوں کہ یکایک منور ومتبرک جالیوں سے ایک ہاتھ نکلا۔ اور میرے سر پر رکھا گیا۔ حکم ہوا۔ غلام مصطفےٰ مرد کامل ہیں۔ ان کی خدمت میں حاضر ہو۔ پھر وہ دست مبارک سینے کی طرف آیا۔ اور میں نے اسے بوسہ دیا۔ اسی عالم استغراق میں ان مرد بزرگ یعنی غلام مصطفےٰ سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے بے اختیار سینے سے لگا لیا۔ نجانے کیا اسرار تھا؟ استغراق کے عالم میں قلب ایک نقطۂ نور کی طرح نظر آتا ہے اور اس نقطۂ نور میں شکیل یعنی خود کو محو عبادت پاتا ہوں۔ درود شریف ختم ہونے سے پہلے (حالت بے خودی جاری تھی۔) دیکھا کہ ایک قوی ہیکل کالا آدمی آنکھوں

کے ڈھیلے اندر، دل کی کوٹھری میں داخل ہوا۔ (جہاں شکیل محو عبادت تھا) ننھا منا شکیل تڑپ کر اٹھا۔ اور اس نے اٹھ کر اس مردِ مکروہ کے منحوس چہرے پر طمانچہ مارا۔ وہ قوی ہیکل مخلوق قلب سے نکل کر بھاگی اور اڑتے ہوئے کسی طرف چلی گئی۔ آخری درود ختم ہونے سے قبل اسی ننھے منے شکیل کے عقب میں بڑے بڑے بزرگ نماز ادا کرتے نظر آئے۔ دورانِ نماز چاہے چیونٹیاں کاٹیں۔ یا پتنگے ڈنک ماریں، میں انہیں دفع نہیں کرتا۔ بلکہ استغراق کی کیفیت کو اور گہرا کرلیتا ہے۔ سوچتا ہوں کہ یہ امتحان لیا جارہا ہے۔ ترکِ دنیا کی خواہش بہت شدید ہے۔ (محمد شکیل آفریدی)

محمد شکیل آفریدی نے اپنی جس روحانی واردات کا ذکر کیا ہے۔ ہم نہ اسکی تصدیق کرسکتے ہیں نہ تردید! استغراق کے عالم میں یا بحالت خواب لوگ جو کچھ دیکھتے ہیں سنتے ہیں، محسوس کرتے ہیں۔ وہ سب ان کی شخصیات کا ایک حصّہ بن جاتا ہے۔ اس روحانی کیفیت کو ناپنے کا کوئی پیمانہ کسی کے پاس موجود نہیں، ہم اس کی تصدیق بھی کرسکتے ہیں نہ تکذیب بھی! البتہ یہ واقعہ ہے کہ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S. C. T) کے اکثر و بیشتر طلبا انہی حالتوں سے دوچار ہوتے ہیں اچھا یہ بھی سن لیجئے کہ یہ ساری صلاحیتیں ایک نقطہ پر توجہ کو مرکوز کردینے سے بیدار ہوتی ہیں۔ جب تک روزمرہ کی زندگی میں رہنمائی کرنے والے شعور کو معطل نہیں کیا جاسکتا اس وقت تک یہ عجائب نظر آتے نہیں آتے۔

عبدالستار ملک (پوسٹ بکس ۲۸۶ راولپنڈی) لکھتے ہیں کہ

میری تحریر بے ربط ہوگی مگر امید ہے کہ آپ اس بے ربطی کو محسوس نہ کریں گے۔ بندے کی تعلیم واجبی سی ہے۔ صورتِ حال یہ ہے کہ آج سے دس سال قبل جب میری عمر ۱۴ سال کی تھی۔ رات کو آنگن میں لیٹے لیٹے میں نے غیر ارادی طور پر پلکیں جھپکائے بغیر چاند کو تکنا شروع کردیا تھا۔ اگرچہ ایک منٹ کے اندر آنکھوں میں

پانی بھر آیا۔ لیکن اس عمل سے مجھے آنا پسند حاصل ہوا کہ میں نے باضابطہ ماہ بینی شروع کر دی۔ بخدا اس وقت تک ماہ بینی شمع بینی یا ارتکاز توجہ (کن سن ٹریشن) کا نام بھی نہ سنا تھا۔ نہ اس موضوع پر کوئی مضمون پڑھا تھا۔ حاصل کلام یہ کہ ماہ بینی کسی تجزیہ کا نتیجہ نہ تھی۔ بلکہ یہ سلسلہ کسی قصد و اہتمام کے بغیر شروع ہو گیا تھا۔ البتہ ماہ بینی میں جب ایک ذہنی لذت محسوس ہوئی تو پھر با قاعدگی سے پلکیں جھپکائے بغیر چاند کو گھورنا عادت بنا لیا۔ دوسرے روز ماہ بینی کا وقفہ ایک منٹ سے بڑھ کر تین یا چار منٹ ہو گیا۔ آنکھوں میں درد ہونے لگا۔ بے اختیار پلکیں جھپک گئیں۔ تیسرے دن چاند کو گھورتے ہوئے جب آنکھوں میں درد شروع ہوا تو میں نے ڈٹ کر اس کا مقابلہ کرنے کا ارادہ کیا۔ محسوس ہوا کہ شدید درد کی ایک لہر آئی اور گزر گئی دماغ پرسکون ہو گیا دماغ میں ٹھنڈک سی محسوس ہونے لگی۔ میں بضد ہو کر آدھے گھنٹے تک چاند کو تکتا رہا۔ اسکے بعد ماہ بینی کی مدت میں اور اضافہ ہو گیا۔ حد یہ کہ چار چار گھنٹے تک چاند سے نظریں چپکی رہتیں چاند پر نظر پڑتے ہی لذت کی ایک عجیب و غریب لہر جسم میں دوڑ جاتی۔ اور ایک عجیب پراسرار دپر انوار دنیا پیش نظر ہو جاتی۔ اس لذت و سرور میں وقت کا پتہ بھی نہ چلتا۔ چاند سفر کرتا رہتا اور اسکے ساتھ میرا بھی سفر جاری رہتا۔

ذرے کے زخم دل پہ توجہ کئے بغیر
درمانِ دردِ شمس و قمر کر رہے ہیں ہم

کچھ عرصہ بعد چاند میں بہت کچھ نظر آنے لگا۔ اس وقت تک میں نے کراچی پنڈی اور لاہور کو نہیں دیکھا تھا لیکن میں آئینہ ماہ میں اکثر ان شہروں کی جھلک دیکھا کرتا تھا۔ یوں تو میں نے تقریباً ساری دنیا کو چاند میں دیکھا ہے لیکن رئیس صاحب! کیا آپ یقین کریں گے کہ جب میں نے کراچی پنڈی اور لاہور کو جا کر بچشم خود

دیکھا تو اِن شہروں کے حقیقی مناظر اور چاند میں نظر آنے والے خیالی مناظر میں ذرا فرق نہ تھا۔ وہی عمارتیں وہی بازار، وہی کوچے وہی جغرافیائی کیفیت! وہی باغات! اے خدا! یہ کیا گورکھ دھندا ہے۔ جناب! میں چاند میں ساری دنیا دیکھ چکا ہوں اور اب مجھے یقین ہے کہ یہ دنیا وہی کچھ اور ویسی ہی کچھ ہوگی۔ جیسے میں نے چاند میں دیکھی ہے میں نے چاند میں اِن واقعات کو رونما ہوتے دیکھا ہے۔ جو مستقبل میں ظہور پذیر ہوئے۔ میں راولپنڈی میں مقیم تھا۔ ماہ بینی کرتے ہوئے کیا دیکھتا ہوں کہ حویلی میں تمام اہلِ برادری بیٹھے رو رہے ہیں۔ اور ایک طرف خالہ کی میت رکھی ہے۔ میں نے ماتم گساروں کی صف میں اپنے کو بھی شامل پایا۔ ٹھیک ایک ماہ بعد چاند کی اسی تاریخ خالہ کا انتقال ہوگیا۔ میں اسوقت گاؤں ہی میں موجود تھا اور وہی تمام حالات و واقعات پیش آئے جن کا نظارہ چاند میں کر چکا تھا اس کے علاوہ اسی قسم کے اور بہت سے واقعے ظہور میں آئے۔ اس سلسلے کی سب سے زیادہ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ چاند میں غم یا شادی کا جو بھی منظر دیکھتا۔ ایک مہینے بعد ٹھیک اس تاریخ کو وہی واقعہ یا حادثہ پیش آجاتا۔ اگرچہ میں نے چاند میں مسرت افزا مناظر بھی دیکھے ہیں لیکن پانچ چھ اموات کے حوادث دیکھ کر اسقدر دہشت زدہ اور خوفزدہ ہوا۔ کہ ماہ بینی کی مشق ترک کردی۔ اب آپ کو بتاؤں کہ ماہ بینی سے میری آنکھوں اور دل و دماغ پر کیا اثر پڑا۔ ماہ بینی سے قبل جب دور سے میں کسی کو پہچاننے کی کوشش کرتا تھا تو آنکھوں میں بھر آتا تھا۔ اور دماغ و نظر پر زبردست بوجھ محسوس ہوتا تھا لیکن ماہ بینی کے سبب بینائی میں حیرت انگیز اضافہ ہوگیا تھا اور دور کے مناظر دیکھنے اور پہچاننے میں ذرا دقت نہیں ہوتی تھی۔ آنکھوں میں مقناطیسیت پیدا ہوگئی تھی۔ جس کے مختلف تجربے ہوئے دل و دماغ میں روشنی ہی روشنی محسوس ہوتی تھی۔ ایسا لگتا تھا۔ جیسے میرے اندر دماغ کے اندر، مرکری بلب روشن

ہیں۔ اندھیرے میں بھی کافی حد تک چیزیں نظر آجاتی تھیں۔ فی الحال یہ عالم ہے کہ بہت سے آدمیوں کے درمیان کھڑے یا بیٹھے ہوتے جب یہ خواہش پیدا ہوتی ہے کہ فلاں آدمی مجھے دیکھے۔ تو یقین کیجئے کہ وہ آدمی سر گھما کر اس طرح مجھے دیکھنے لگتا ہے۔ گویا پوچھ رہا ہو کہ تم نے مجھے بلایا؟ جب بھی کسی ہوٹل میں قدم رکھتا ہوں۔ (جہاں ریکارڈنگ ہو رہی ہے۔) تو سب سے پہلے جس گانے کو سننے کی خواہش ہوتی ہے۔ وہی گانا ریکارڈ پلیئر پر بجنے لگتا ہے۔ بہرحال ایک امید کے تحت آپکو خط لکھ رہا ہوں۔ براہ کرم ان امور پر نظر ڈال کر میری حیرانی اور پریشانی دور فرمائیے اس کے ساتھ یہ بھی التجا ہے کہ آپ کی کتابیں پڑھ کر القصور پڑا لینے کا شوق بجید پیدا ہو گیا ہے۔ جنون کہیے! اس لئے ان مشقوں کی اجازت دیجئے!

تجربات کا موازنہ

اب آپ عبدالستار ملک اور محمد شکیل آزہری کے تجربات کا موازنہ کریں محمد شکیل نے ارتکاز توجہ کی مشق شروع ہی اس مقصد سے کی تھی کہ انہیں حقیقت مطلق کا ادراک ہو۔ ان کی ابتدا نفس کشی سے ہوئی۔ دل نے جس چیز کی خواہش کی۔ اس کے خلاف کیا۔ گوشت چھوڑ دیا۔ انڈا چھوڑ دیا۔ مچھلی چھوڑ دی۔ دودھ چھوڑ دیا۔ جتنے بہت پسند تھے جتنے کھانے ترک کر دیئے ترک جان و ترک مال و ترک ذات' محمد شکیل اس منزل کی طرف رواں دواں ہیں۔ ممکن ہے کہ ان کے تجربات انہیں مجذوب کامل بنا دیں یا پھر وہ سالک راہ طریقت بن جائیں۔ ہر طرح کا امکان موجود ہے عبدالستار ملک کی ذہنی ساخت ان سے مختلف ہے۔ انہوں نے کسی قصد اور ارادے کے بغیر ماہ بینی شروع کر دی۔ اور چاند کے آئینے میں ساری دنیا کو دیکھ لیا۔ یہی نہیں، بلکہ ہر واقعہ کے ظہور میں آنے کے ایک ماہ قبل۔ وہ اس واقعہ کو

ظہور پذیر ہوتا دیکھ لیتے تھے تو کیا اس کے معنیٰ یہ ہیں کہ انسان مجبورِ محض ہے۔ اور تقدیر کے سامنے تدبیر کی کوئی حیثیت نہیں یعنی انسان اپنے آزاد ارادے سے کچھ نہیں کرتا۔ اسکا مستقبل متعین ہوتا ہے۔ اور ہم کسی طرح اس واقعے سے، یا ان سلسلۂ واقعات سے جو کل یا اگلے سال پیش آنے والے ہیں۔ گریز نہیں کرسکتے! پھر یونہی ہے تو خیر و شر کے کیا معنیٰ ہوئے؟ جب یہ طے ہے کہ مستقبل میں فلاں اور فلاں واقعات ہمارے لئے مقدر و مقسوم ہیں تو پھر ہمارا وہی حال ہوا کہ

ناحق ہم مجبوروں پر تہمت ہے مختاری کی
جو چاہیں ہیں آپ کریں ہیں ہم کو عبث بدنام کیا

عبدالستار ملک نے ماہ بینی کی مشق وحشت زدہ ہو کر ترک کردی۔ اگر آپ ایک مہینے قبل چاند میں اپنے کسی رشتہ دار یا دوست کے واقعہ موت اور جنازہ مرگ کو دیکھ لیں۔ اور یقین ہو کہ اگلے مہینے ٹھیک اسی تاریخ اسی وقت یہ حادثہ پیش آئے گا۔ تو اندازہ کیجئے کہ قلب پر کیا گزر جائے گی۔ یہی وجہ ہے کہ قدرت نے عملی شعور کی کنجی سے دماغ کے اس حصہ کو مقفل کردیا ہے۔ جو مستقبل بینی کا مرکز ہے خارق العادات واقعات کا مقابلہ کرنا۔ ان کو سمجھنا اور انہیں برداشت کرجانا۔ بچوں کا کھیل نہیں۔ اس صبر آزما مرحلے سے گزرنے کے لئے بڑے سخت جان اور پہلوان سنگدل کی ضرورت ہے۔ محبوب خاں مستری (مرغی خانہ لانڈھی کراچی) کا بیان ہے کہ

آپ کی کتابیں (توجہات حصہ اوّل اور رے سانس بھی آہستہ پڑھ کر میں نے شمع بینی شروع کردی۔ اسوقت میرا یہ حال تھا کہ سر میں درد جسم میں درد، پیر میں ٹیسیں، دل کی دھڑکن اور سخت جسمانی کمزوری! اب دیکھئے کہ ان میں روز ہر مجھ پر کیا بیتی۔ شمع پر نظریں جمائیں۔ تو کیا دیکھتا ہوں کہ ایک پرندہ چھت پر

آکر بولنے لگا۔ اور شمع کی لو میں تو پہیں سی چلنے لگیں۔ یکایک شمع بھڑکی چاروں طرف آگ ہی آگ، سر سے پاؤں تک ایسا شدید جھٹکا لگا کہ میں ہوا میں معلق ہو گیا دیر دیر روز شمع بینی کرتے ہوئے میں نے چراغ کی لو میں لہراتے ہوئے سانپ، اجنبی شہر اور قسم قسم کے ڈراؤنے چہرے دیکھے گالی دیکر کہا کہ میں کسی سے نہیں ڈرتا عمل شروع کیا ہے تو جاری رکھوں گا۔ یہ دھمکی کارگر ہوئی۔ اسکے بعد کوئی حادثہ پیش نہیں آیا۔ شمع بینی کے ساتھ استیجز (القفط بینی) بھی جاری تھی۔ نقطہ میں روشنی نظر آئی، روشنی میں ایک جوگی نظر آیا۔ پھر جھاڑیاں، پہاڑ، عجیب آدمی، برہنہ عورتیں، اسکے بعد یہ کیفیت ہوئی کہ جہاں عمل کے لئے بیٹھا، اور نیند کے جھوکے آنے لگے۔ چار بجے دن کے یہ طے کیا کہ میں سورج بینی کروں گا۔ اور میری قوت ارادی اتنی مضبوط ہے کہ آنکھیں خراب ہوں گی، سورج میرا محکوم ہے۔ میں سورج کا محکوم نہیں ہوں۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کہہ کر سورج بینی شروع کر دی۔ اور بیس روز تک کرتا رہا۔ سورج بینی کی مدت آدھے گھنٹے کی تھی۔ سورج سے نظر چپک کر رہ جاتی تھی۔ اور میں اپنے آپ سے بے خبر ہو ہو جاتا تھا۔ اسی عالم میں دیکھا کہ سورج میں ایک بھیانک تاریک غار ہے۔ اس تاریک غار میں ایک ہوائی جہاز آکر اترا۔ پھر یہ منظر غائب ہو گیا آگے چل کر محبوب خاں مستری لکھتے ہیں کہ اس زمانے میں جب میں راستہ چلتا تو کئی بار محسوس ہوتا کہ وزن غائب ہو گیا ہے یہ تجربہ چار پانچ مرتبہ ہوا۔ پھر یکایک قوت مردمی ضائع ہو گئی۔ ایک مہینے تک یہی حال رہا۔ پھر خود بہ خود یہ قوت واپس آگئی تو اس طرح کہ جب بھی مشق کرنے بیٹھتا، جنسی ہیجان کا دورہ پڑ جاتا۔ مجبوراً شہوت رانیوں میں مصروف ہو گیا۔ آخر ایک ماہ بعد سورج بینی اور شہوت رانی دونوں حرکات ختم کرنی پڑیں۔ ہاں یہ بھی عرض کرتا چلوں کہ اسی زمانے میں نہ ختم ہونے والے خوابوں کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ استیجز کی مشق سے غصہ بڑھ گیا کسی نے ریڈیو کھول دیا تھا۔ ایسی جھنجلاہٹ ہوئی کہ اسے اٹھا کے پٹکا۔ اس طرح دروازے کو

توڑ دیا۔ پھر ایک پٹھان کو اتنا مارا کہ اوزار ٹوٹ گئے۔ مجھ میں مستقبل بینی کی صلاحیت بچپن سے ہے۔ اس زمانے میں یہ صلاحیت ابھر آئی۔ اب اپنے بارے میں کچھ اور باتیں بھی بتلادوں۔ میں معماری کا کام کرتا ہوں معمولی سے واقعہ پر دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔ اس کے معنیٰ یہ ہیں کہ بظاہر ٹھیک ٹھاک ہوں۔ بباطن کمزور! دوسری بات یہ نوٹ کی کہ داہنی آنکھ پھڑکے تو خوشی نصیب ہوتی ہے۔ بائیں آنکھ پھڑکے تو کسی غمناک حادثے سے پالا پڑتا ہے۔ خواب بھی عجیب ہوتے ہیں خواب میں اپنے کو خوش وخرم دیکھوں۔ یا یہ دیکھوں کہ میں ہاتھی اور کتے کا گوشت (بحالت خواب) کھارہا ہوں۔ تو سمجھئے کہ کوئی ہولناک مصیبت آنے والی ہے! اسکے برعکس اگر اپنے کو خواب میں غمگین اور بے سہارا دیکھوں۔ یا خواب میں گھوڑا یا اونٹ نظر آئے یا پانی دیکھوں یا اپنے کو پرواز کناں پاؤں تو یقیناً کوئی مژدہ مسرت سننے میں آئے گا۔ جناب والا! میں بہت ذہین اور حساس ہوں۔ بہت سے برے کام کئے لیکن رفتہ رفتہ عقل جذبات پر غالب آگئی۔ اور اب میں کسی برائی میں ملوث نہیں، میں نے جو تجربات عرض کئے۔ وہ تین ماہ کے ہیں اسکے بعد چار مہینے تک مشقیں ترک رہیں۔ پھر اسٹیخیر (نقطہ بینی، شروع کر دی، لیکن اب نقطہ میں نہ کوئی روشنی نظر آئی نہ کوئی شکل! بہرحال عمل جاری ہے۔ میں نے اس زمانے میں آپ کی تمام تصانیف، نفسیات سے جنسیات تک' کا مطالعہ کیا۔ اس سے یہ فائدہ ہوا کہ نفسیاتی علاج کی بنیادی تکنیک سے واقف ہوچکا ہوں۔ پانچ آدمی پیٹ اور گردے کے امراض میں مبتلا تھے۔ لیکن درحقیقت نفسیاتی مریض تھے۔ (یعنی محسوس کرتے تھے کہ وہ گردے اور پیٹ کے مرض میں مبتلا ہیں۔ انہیں دس منٹ میں اس الجھن سے آزاد کرا دیا۔ گو میرا علم محدود ہے۔ پھر بھی نفسیات کی ابجد سے ضرور واقف ہوگیا ہوں۔

مجبوب خاں مستری نے ارتکاز توجہ کی مشقیں جس بے ترتیبی کے ساتھ

شروع کی تھیں۔ اُسی بے ترتیبی سے ختم کر دیں۔ شمع بینی، نقطہ بینی، آفتاب بینی، اور نہ جانے کیا کیا الابلا یہ مشقیں صرف کسی استاد کی نگرانی اور رہنمائی میں کرنی چاہئیں ورنہ سخت ذہنی اور دماغی نقصانات کا اندیشہ ہے۔ ان مشقوں سے نفس کا تمام جذباتی مواد ابھر کر شعور کی سطح پر آتا ہے۔ اور یہ زبردست بحرانی لمحہ ہوتا ہے مجوب خاں نے خود اعتراف کیا ہے کہ اتنجر نقطہ بینی کی مشق سے غصے میں اضافہ ہو گیا تھا آفتاب بینی سے ابتداء میں جنسی قوت ضائع ہو گئی، اور ایک مہینے بعد تیز و تند جنسی دورے پڑنے لگے۔ اور میں بے قابو ہو گیا۔ یہ تمام بیانات توجہ طلب ہیں۔ اِن سے اندازہ ہوتا ہے کہ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے شاگرد کو مناسب رہنمائی کی کتنی سخت ضرورت ہے؟

کائنات صغیر

محمد ابراہیم کیمبلپوری (تحصیل فتح جنگ) کا بیان ہے کہ

ایک شخص نے ٹیبل لیمپ کی لو پر نظر جمائی۔ اور اسے پلکیں جھپکائے بغیر تکتا رہا۔ وہ یہ معلوم کرنا چاہتا تھا کہ روشنی کی حقیقت کیا ہے؟ خیر اس نے ٹیبل لیمپ کے شعلۂ نور پر نظریں جمائیں، کچھ دیر بعد روشنی گل ہو گئی۔ اندھیرا چھا گیا۔ پھر خود بخود روشنی ہو گئی، اس مرتبہ روشنی ٹیوب لائٹ کی طرح پرسکون اور ٹھنڈی تھی۔ اس نے شعلۂ نور میں دیکھا۔ کہ ایک کمرہ ہے۔ کمرے کے اندر ایک طرف بستر لگا ہوا ہے۔ بستر پر کوئی شخص سفید چادر اوڑھے سویا ہوا ہے۔ چادر ناک تک تھی۔ آنکھیں دکھائی دے رہی تھیں۔ سونے والے نے ۲ دو مرتبہ جسم کو جنبش دی مگر آنکھیں بند رہیں۔ کمرے کی دوسری جانب چھت میں ٹوکری بندھی ہوتی ہے ڈوریں کھجور کے پتوں سے بنی ہوئی ڈوری لٹکی ہوئی ہے۔ اس ٹوکری میں

کتے کا ایک کمزور پلا چپ چاپ بیٹھا ہے۔ ٹوکری زمین سے تقریباً ڈھائی فٹ بلند ہے۔ دیکھنے والے کو حیرت ہوئی کہ ٹیبل لیمپ کے شعلۂ نور میں کیا کیا نظر آیا ہے۔ اب اس نے تجربے کی خاطر ٹیبل لیمپ سے نظر اٹھائی۔ چند لمحہ بعد پھر دیکھا تو خواب تھا۔ خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا، جو سُنا افسانہ تھا، محمد امین نے سوال کیا ہے کہ شعلۂ نور میں کیا نظر آیا۔ کیوں نظر آیا؟

اسکا جواب صاف ہے۔ ان صاحب نے جب ٹیبل لیمپ کے شعلۂ نور پر نظریں جمائیں تو استغراقی کیفیت میں وہ تمام مناظر شعور کی سطح پر ابھر آئے۔ جو لاشعور میں مدفون تھے۔ اور لاشعور کو کائنات صغیر کہا گیا ہے۔

عجب دُنیا

حقیقت یہ ہے کہ باطن کی دنیا عجیب دنیا ہے۔ ماہ و مریخ سے بھی حیرت انگیز! انسان کو کائنات صغیر اس لئے نہیں کہا گیا ہے کہ اس کا قد پانچ فٹ چھ انچ اور اس کی دو ٹانگیں، دو ہتھیلیاں، دو آنکھیں اور ایک ناک ہے۔ بلکہ انسان کائنات صغیر اپنے نفس کی بنا پر ہے۔ اسکے باطن میں وہ سب کچھ موجود ہے۔ جو ہمیں کائنات حاضر میں نظر آتا ہے۔ مولانا رُوم فرماتے ہیں کہ

چشم بند و گوش بند و لب بہ بند
گر نہ بینی نورِ حق بر من بخند

آنکھ بند کر، کان بند کر، اور ہونٹ بند کر، اسکے بعد اگر نورِ حق نظر نہ آئے۔ تو میرا مذاق اڑانا۔ مولانا رُومؒ نے اس شعر میں ارتکاز توجہ کا طریقہ تعلیم کیا ہے۔ مراقبے میں آنکھیں بند کرکے ایک نقطۂ تصوّر (خیال) پر تمام تر توجہ مرکوز کر دی جاتی ہے۔ اور مشاہدے (مثلاً شمع بینی، ماہ بینی) میں کسی ایک شے

کو مرکز توجہ بنا دیا جاتا ہے۔ توجہ جس قدر گہری اور مسلسل اور دیرپا ہوگی۔ مشاہدات اتنے ہی حیرت انگیز اور رنگ رنگ ہوں گے۔ تاج محمد یوسف زئی (کوئٹہ) اپنے مکتوب یکم مارچ ۱۹۷۳ء میں لکھتے ہیں کہ

چند سال قبل جب میں نے نئی نئی ملازمت اختیار کی تھی۔ تو میرا تقرر شہر سے دور کوئلے کی ایک کان پر ہوا تھا۔ گرمیوں میں ہم اپنی چارپائیاں کوارٹروں سے نکال کر زیر آسمان سوتے تھے کیمپ کے قریب ایک بڑی چٹان تھی جس پر آسانی کے ساتھ چار پانچ چارپائیاں آسکتی تھیں۔ ہم موسم گرما میں اس چٹان پر چارپائیاں ڈال کر سوتے تھے۔ بڑا سکون ملتا تھا۔ میں آہستہ آہستہ جگہ سے بے حد مانوس ہوگیا۔ بڑی محفوظ جگہ تھی۔ جنگلی جانور اوپر نہیں چڑھ سکتے تھے۔ ایسا انتظام کر لیا گیا تھا کہ اس پرسکون جگہ مطالعہ کیا۔ اور اگلے امتحان کی تیاریوں میں مصروف رہا جائے اگست کے مہینے کا ذکر ہے۔ چاند پوری آب و تاب سے چمک رہا تھا۔ اور میں غیر ارادی طور پر چاند کی سطح پر نظریں جمائے لیٹا تھا۔ کیسا سہانا وقت؟ بھرپور چاندنی رات! ٹھنڈی فرحت انگیز ہوا چل رہی تھی۔ اور میں "ماہ بینی" میں غرق تھا کہ یکایک ایسا محسوس ہوا کہ میں زمین پر نہیں بلکہ بذات خود چاند کی سطح پر لیٹا ہوں بے حس و حرکت! نہ وہ چٹان ہے، نہ کیمپ نہ ارد گرد کی پہاڑیاں وادئ ماہ ہے اور میں ہوں۔ میرا جسم بخوبی یاد ہے کہ برف کی طرح سرد ہوگیا تھا۔ یاد نہیں کب آنکھ لگ گئی۔ صبح بیدار ہوا تو کافی کمزوری محسوس کر رہا تھا۔ (جیسے میں نے واقعی چاند کا لاکھوں میل کا سفر طے کیا ہے۔ اور میں اس مہم سے تھکا ماندہ آیا ہوں) خیر بڑی مشکل سے چٹان سے اترا۔ دوسری رات پھر وہیں سونے کے لئے لیٹا تو چاند پر نظریں جم گئیں۔ وہی کل والا نظارہ تھا۔ محسوس کیا کہ میں ایک وسیع و عریض ماحول میں ہوں اور چاروں طرف روشنی ہی روشنی ہے۔ بدن بے حس و حرکت

تھا۔ ہلنے جلنے کی طاقت سلب ہو چکی تھی۔ اب مجھے شدید تنہائی کا احساس ہوا۔ بدن میں جھرجھری سی آگئی۔ دل و دماغ کو خوف نے جکڑ لیا۔ چاند نہایت بھیانک نظر آ رہا تھا۔ گہرے کھڈ، دراڑیں اور تاریک غار، مصیبت بالائے مصیبت یہ کہ آنکھیں بھی بند نہ کر سکتا تھا۔ جی چاہتا تھا، چیخ مار کر کہیں بھاگ جاؤں مگر بھاگنے کا کیا سوال؟ مجھ میں تو ہلنے جلنے کی سکت بھی نہ تھی۔ بڑی جد و جہد کے بعد میں نے اپنی آنکھوں پر ہاتھ رکھا۔ تاکہ چاند پر نظر نہ پڑے۔ کچھ دیر بعد پہلو بدلا۔ اور چادر تان لی۔ پھر کچھ ہوش آیا تو دیکھا کہ دل دھڑک رہا ہے۔ اور پسینے میں تر ابور پڑا چارپائی پر کانپ رہا ہوں۔ چاند کی ایک جھلک بھی نظر آجاتی تو ڈر کے مارے جسم تھر تھر کانپنے لگتا۔ بڑی مشکل سے میں اوندھے منہ آنکھیں بند کر کے لیٹ گیا۔ نجانے کتنی دیر بعد اوسان بحال ہو گئے اور دماغ، جو ماؤف ہو گیا تھا کام کرنے لگا۔ میں چارپائی سے نیچے نہیں اترنا چاہتا تھا۔ یہ اندیشہ دل میں بیٹھ گیا تھا کہ چٹان سے نیچے اترنے کی کوشش کی تو گر جاؤں گا۔ اور ہڈی پسلی تک باقی نہ رہے گی۔ اسی خوف کے سبب میں تمام رات اوندھے منہ چادر لپیٹے چارپائی پر پڑا رہا۔ آہستہ آہستہ چاند چھپنے اور چاندنی مدھم پڑنے لگی۔ تو میں نے اطمینان کا ٹھنڈا سانس لیا۔ اور خدا کا شکر ادا کیا۔ یہ تمام رات میں نے ایسے عالم میں گزاری کہ الفاظ کے ذریعہ اس کیفیت کی وضاحت ممکن نہیں۔ صبح دیر تک سوتا رہا۔ ساتھی نے آکر اٹھایا۔ جوڑ جوڑ درد سے دکھ رہا تھا۔ کیمپ میں جو افراد موجود تھے، انھوں نے میری چیخیں سنی تھیں۔ البتہ اُن کا بیان یہ تھا کہ چٹان پر بالکل سناٹا چھایا ہوا تھا۔ اور یہ چیخوں کی آواز دوسری طرف سے آرہی تھی۔ عجیب قسم کی وحشیانہ چیخیں! اب میرا حوصلہ جواب دے گیا تھا میں نے دوست کو تمام واقعہ سنایا۔ تو اس نے اسی وقت میری چارپائی اور بستر چٹان سے اتار لیا۔ اب بھی چاندنی رات میں اکیلا ہوں تو ڈر لگتا ہے۔ فوراً خیال آتا ہے کہ چیخ مار کر

کہیں بھاگ جاؤں۔ حیرت انگیز یہ کہ اندھیری رات میں قطعاً ڈر نہیں لگتا۔ اور نہ ہولناک پہاڑوں میں وحشت ہوتی ہے۔ ڈراؤنی چیز کوئی دنیا میں ہے تو بھرپور چاندنی رات! چاندنی رات میں باہر نکلتا ہوں تو آنکھوں پر سیاہ چشمہ لگا لیتا ہوں۔ جناب! مجھے اس خوف سے نجات دلائیں۔

کتنی عجیب بات ہے لوگ اندھیری راتوں سے ڈرتے ہیں۔ اور یہ چاندنی رات سے سہم جاتے ہیں۔ انہیں چاند بھیانک نظر آتا ہے۔ جبکہ حسن شناس اہل نظر محبوب کے چہرہ زیبا کو چاند سے تشبیہ دیتے ہیں۔

پہلے ہی تیرے حسن سے تھا شرمسار چاند
کانوں سے بجلیوں سے لگے اور چار چاند

ثمینہ فرید (واہ کینٹ) کا بیان ہے کہ
چاند (شمع)، پر ارتکاز توجہ کی مشق کرتی ہوں۔ تصور یہ ہوتا ہے کہ چاند (یا شمع) کی کرنوں سے میرا ذہن اور دماغ اور حافظہ منور ہو رہا ہے تاج محمد یوسف ئی اور ثمینہ فرید کی نفسی کیفیات کا فرق ملاحظہ کیجئے۔ چاند کے تصور سے ان پر خفقان کا دورہ پڑنے لگتا ہے۔

فروغ مہر سے ہو اختلاج قلب فزوں
بہانۂ خفقاں جلوۂ قمر ہو جائے

اور ثمینہ فرید ماہ بینی کے ذریعہ دل و دماغ کو منور اور حافظہ کو تابناک بنانا چاہتی ہیں۔ ثمینہ فرید نے اپنی مشقوں (ارتکاز توجہ) کی ابتداء اینتھیر سے کی تھی۔ لکھتی ہیں کہ تقریباً دو ماہ ہوئے کہ میں نے سفید کاغذ پر ایک سیاہ نقطہ بنا کر اس پر مشق توجہ (پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دینا) شروع کی۔ تصور یہ تھا کہ خیال کی لہریں دماغ سے نکل کر آنکھوں کے راستے سیاہ نقطہ پر پڑ رہی ہیں

چند روزہ مشق کے بعد نقطہ پھٹ کر دو حصوں میں تقسیم ہو گیا۔ پھر میں نے ایک بڑے آئینے پر سیاہ دائرہ بنا کر ارتکاز توجہ کی مشق شروع کر دی۔ آخر بات یہاں پر پہنچی کہ سیاہ دائرے کی جگہ "اللہ" کا اسم مبارک لکھا۔ اور نظریں جمانی شروع کر دیں۔ رفتہ رفتہ لفظ "اللہ" کے کناروں سے روشنی پھوٹتی نظر آنے لگی۔ البتہ جب آئینہ میں اپنے چہرے کو دیکھتی تو وہ بے حد ڈراؤنا نظر آتا۔ جیسے کسی بن مانس کا چہرہ ہو۔ ابتدا شروع شروع میں اس مشق سے ایسا محسوس ہوا کہ حافظہ جواب دے رہا ہے۔ مگر رفتہ رفتہ حافظہ بہتر ہونے لگا۔ پہلے میں خواب ہائے بیداری DAY DREAMING کی بے حد عادی تھی۔ دن بھر خیالی پلاؤ پکاتی رہتی تھی۔ لیکن اب اس کیفیت میں کافی کمی ہے۔ غصے میں پہلے اضافہ ہو گیا تھا۔ اب پرسکون ہوتی جا رہی ہوں۔ فی الحال صورت یہ ہے کہ چاند میں مرد اور عورتوں کی ڈراؤنی شکلیں نظر آتی ہیں۔ دو روز پہلے ماہ بینی کرتے ہوئے محسوس ہوا کہ آس پاس کے تمام درخت روشنیوں میں نہا گئے ہیں۔ پہلے بہت ڈرپوک تھی۔ مگر جب سے اللہ تعالیٰ کی قدرت اور اسکی مطلق حاکمیت پر عقیدہ استوار ہوا ہے۔ خوف فساد خلق سے آزاد ہو گئی ہوں۔

ثمینہ فرید نے ارتکاز توجہ کی مشق سے خود اعتمادی کی قوت محسوس کی۔ اس عمل کی بدولت اللہ تعالیٰ کی قدرت اور اسکی حاکمیت مطلق پر ان کا عقیدہ اور مضبوط ہو گیا۔ اور وہ خوف فساد سے بالکل آزاد ہو گئیں۔ (یہ فوائد کچھ کم نہیں ہیں۔) اعداد شاہ سیتار و ڈر دارو، نے شمع بینی کے ذریعہ لکنت کی عادت پر کس حد تک قابو پالیا ہے لکھتے ہیں کہ شب میں سونے سے قبل تقریباً ایک گھنٹے شمع بینی کرتا ہوں۔ صبح سویرے بھی مشق کو جی چاہتا ہے۔ میں ان مشقوں کو بدرجہ غائت پسند کرتا ہوں ہر وقت اب مشق کو جی چاہتا ہے۔ کوئی اندرونی قوت اصرار کرتی ہے کہ اٹھو اور مشق شروع کر دے۔ اگرچہ شمع بینی شب میں کرتا ہوں۔ تاہم دن بھر روشنی کا تصور رہتا ہے

ل رات سونے کے لئے کمرے میں داخل ہوا۔ اندھیرا تھا۔ دیکھا کہ داہنے ابرو کے
ابر ڈیڑھ فٹ روشنی کا ٹکڑا چمک رہا ہے۔ آپ نے ارتکاز توجہ کی مشقوں رمثال
طور پر شمع بینی، کو ذہنی صحت مندی کا ذریعہ قرار دیا ہے۔ مگر میں کیا چاہتا ہوں
بہت کچھ چاہتا ہوں، میں اپنے سینے کو نوع انسانی کی محبت اور غریبوں کے درد
بھر لینا چاہتا ہوں۔ ابتداء میں شمع بینی سے غصہ بھڑک اٹھا تھا۔ ایسی عجیب
لت ہوئی کہ چھتر گھنٹے تک غذا بھی ترک کردی۔ صرف چائے پی پی کر گزارہ
کھانے کی کوئی چیز سامنے آجاتی تو غصہ آجاتا۔ اور اس چیز کو اٹھا کر پھینک
یا۔ میری زبان قدرے لکنت کرتی ہے لیکن اب شمع بینی کے سبب اعتماد ذات
یدا ہوگیا ہے۔ اور میں اپنی لکنت پر غالب آتا چلا جا رہا ہوں۔

جنسی کمزوری کی طرح لکنت کی شکایت بھی بہت حد تک خود اعتمادی
فقدان کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ ذہن میں یہ خوف بیٹھ جاتا ہے کہ میں فلاں
ظ کی ادائیگی پر قادر نہیں۔ مجمع کے سامنے آدمی گھبرا جاتا ہے۔ نئے ماحول میں
کر ہاتھ پیر پھول جاتے ہیں۔ اور احساس کمتری کے سبب وہ ہموار، رواں گفتگو
، قاصر رہتا ہے۔ جنسی کمزوری کا حال بھی یہی ہے۔ جنسی مریض بنیادی طور پر
کے مریض ہوتے ہیں۔ ان کے لاشعور میں یہ خوف پیوستہ ہوجاتا ہے کہ
س عمل کے اہل نہیں، ان کا ذہن بار بار یہ منفی ترغیب دہراتا رہتا ہے۔
ں ناکارہ اور نامرد ہوں۔ آخر یہ منفی ترغیب ایک مضبوط دیوار کی طرح ان کے
یابی کے راستے میں حائل ہوجاتی ہے۔ ہر چند کہ جسمانی طور سے ان میں کوئی
نہیں ہوتا۔ مگر ذہنی طور پر وہ اعتماد ذات سے محروم اور ارادے کی
سے تہی دامن ہوجاتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ارتکاز توجہ سے ارادے
ضبوطی کس طرح پیدا ہوجاتی ہے۔ ارتکاز توجہ کا بنیادی اصول یا بنیادی

تعلیم یہ ہے کہ ذہن و نظر کو صرف ایک مرکز (خواہ وہ شے ہو یا تصور) پر جما دیا جائے
ذہن اس پابندی کو قبول نہیں کرتا۔ شعور کی تازہ لہریں ہر لمحہ ذہن کی سطح سے گزرتی
رہتی ہیں۔ ان گوناگوں خیالات کی لہروں کو روک کر صرف ایک خیال کو قائم رکھنا
اور بار بار ذہن کو دوسری طرف سے ہٹا کر ایک نقطۂ تصور پر لانا۔ اتنا مشکل۔ اتنا
مشکل۔ اتنا مشکل ہے کہ عیاذاً باللہ، ہم ارتکاز توجہ کی مشقوں (ماہ بینی، آفتاب
بینی، شمع بینی، التسخیر، التجلی، التصویر، بلور بینی، سایہ بینی، آئینہ بینی وغیرہ) پر
بار بار ذہن کو اپنی گرفت میں لاتے ہیں۔ اور بار بار بھٹکتے ہوئے خیال کو ایک مرکز
پر جماتے ہیں۔ یہ کام آسان نہیں، ایک سیکنڈ میں بے شمار خیالات، تصورات
اور یادیں ذہن کی سطح پر ابھرتی اور ڈوب جاتی ہیں۔ اس سیلاب پر بند باندھنا
آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں کہ کتنا مشکل اور دقت طلب معرکہ ہوگا! تاہم لوگ (سو
میں ساٹھ فیصدی)، رفتہ رفتہ رفتہ رفتہ ارتکاز توجہ کے عادی ہو جاتے ہیں اور
لامحالہ ان کی قوت ارادی ترقی کرتی جاتی ہے کیونکہ بار بار وہ اپنے ارادے کو استعمال کر کے
ذہن کو ایک مرکز کی طرف لاتے ہیں۔ پلک جھپکائے بغیر کسی چمکدار شے پر نظر ہی
جما دینے سے دماغ پر تھکن طاری ہو جاتی ہے۔ اور دماغی تھکان کے سبب شعور
کی اچھل کود ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ اور نقطۂ خیال (شمع کی لو، چاند کی یا سورج کا
سطح یا ناک کی نوک یعنی البصیر، ناک کی جڑ یعنی التجلی۔ نقطہ بینی یعنی التسخیر ا
التصویر یعنی بلور بینی وغیرہ) پر توجہ پوری طرح مرکوز ہونے لگتی ہے۔ اس طرح
ارادے کی قوت ابھرتی اور قوت ارادی کے سبب خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔
یہ ہے ارتکاز توجہ کے ذریعہ ذہنی استحکام حاصل کرنے کا طریق عمل!

سانپ اور بزرگ

ایم سلیم کا بیان ہے کہ

میری عمر چالیس سال کی ہے۔ اور عمر کا بیشتر حصہ عملیات میں گزرا ہے اس دنیا کے بہت سے حیرت انگیز مناظر نگاہ سے گزرے ہیں۔ میں نقطہ بینی کا عامل ہوں یعنی الٹسیجز کا عمل کرتا ہوں۔ ایک گتہ پر سیاہ نشان لگا کر اسکے گرد آٹھ دائرے کھینچتا ہوں۔ اس نشان پر ارتکاز توجہ کی مشق (پلک جھپکائے بغیر نظریں جما دینا) شروع کر دی۔ دس روز کی مشق سے محسوس کیا کہ بینائی میں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ تیرھویں روز سیاہ نشان بالکل سفید نظر آنے لگا۔ بیرھویں روز سیاہ نشان پر نظر جمائی تو ایسا لگا جیسے چاند چمک رہا ہے۔ ۲۳ ردیں روز ایک عجیب و غریب منظر دیکھا۔ دیکھتا ہوں کہ ایک عالیشان باغ ہے باغ کے صحن میں بہت بڑا مرصع تخت بچھا ہوا ہے۔ تخت پر خوبصورت کرسی کہ سورج کی کرنوں کی طرح جگمگا رہی ہے۔ کرسی کے دونوں طرف دو سیاہ فام پہریدار کھڑے ہیں۔ ان کے ہاتھوں میں تلواریں ہیں۔ دیکھا کہ ایک بہت بڑا سانپ پھن اٹھائے چلا آ رہا ہے۔ دونوں سیاہ فام پہریدار سانپ کی تعظیم اور فرمانبرداری میں لگ جاتے ہیں۔ سانپ بڑے وقار کے ساتھ کرسی پر چڑھ کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ اس کا پھن کم و بیش دس بارہ فٹ اونچا ہے۔ سانپ کے منہ سے آگ کے زبردست شعلے نکل رہے ہیں۔ اور میں ان کی شدید تپش محسوس کر رہا ہوں۔ تپش کے سبب پیاس لگ جاتی ہے۔ اور پانی کی طلب ناقابل برداشت ہوتی چلی جا رہی ہے۔ دیکھا کہ سبز کپڑے پہنے ہوئے ایک بزرگ منظر میں نمودار ہوئے۔ انہوں نے ہاتھ بڑھا کر سانپ کو پکڑ لیا۔ اور کھینچتے ہوئے لے گئے۔ تماشا

ختم ہو گیا۔ اب پھر سیاہ نشان چاند کی طرح چمک رہا تھا۔ (مکتوب ۴ جنوری ۱۹۷۵ء
از کوارٹر ۱۴ بلاک ۲۳، سیکٹر ۱۱ نئی کراچی) ایم سلیم نے خود اقرار کیا ہے کہ ساری
عمر وہ عملیات کرتے رہے ہیں۔ اور اس دنیا کے بہت سے حیرت انگیز مناظر
ان کی نظر سے گزر چکے ہیں۔ یہ نظارہ بھی ان ہی عملیات کا ایک حصہ ہے۔ یہ
پورا ڈرامہ، شاداب باغ، مرصع تخت، جگ مگ کرتی ہوئی کرسی، سیاہ فام
قوی الجثہ پہریدار، کالا سانپ، دس بارہ فٹ اونچا پھن اور سبز بزرگ ایم
سلیم کے تخیل کا تراشا ہوا ہے۔ یہ نہیں کہ وہ جھوٹ بول رہے ہیں۔ انہوں نے
سچ مچ یہ ساری چیزیں دیکھیں، مگر وہ چیزیں خارج کے بجائے ان کے اپنے
دماغ میں موجود تھیں۔ خود تر غیبی کے ذریعہ، خواہ وہ شعوری ہو یا لاشعوری،
ہم ہر طرح کے فریب حواس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اور ہوتے ہیں۔ اس ضمن
میں مسز ن۔ اقبال (روہڑی سکھر) کا بیان بھی قابل مطالعہ ہے۔ لکھتی ہیں کہ
آپ کی توجہ اور دعا سے روحانی طور پر بارگاہِ رسالت میں باریابی کا
شرف حاصل کر چکی ہوں۔ چند روز قبل خالی اوقات میں تمام تر توجہ اسم ذات
(اللہ) پر مرکوز تھی کہ اچانک غنودگی سی طاری ہو گئی۔ اس غنودگی میں محسوس
ہوا کہ کوئی قلب کو کھرچ رہا ہے۔ چند لمحے یہی کیفیت رہی۔ پھر میں نے دیکھا
قلب سے سفید دھواں نکل رہا ہے۔ اور چاروں طرف پھیل رہا ہے اور اس
دھوئیں کے ساتھ میں خود بلندی کی طرف جا رہی ہوں۔ اسکے بعد کسی شے
کا ہوش نہ رہا۔ ہر طرف نور کا سمندر لہریں مار رہا تھا۔ اور میں اس کی گہرائی
گہرائی میں ڈوبتی چلی جا رہی تھی۔ جیسے کوئی مقناطیسی لہر مجھے تیزی سے اپنی
طرف کھینچ رہی ہو۔ اس وقت میری عجیب کیفیت تھی۔ میں اس کیفیت کا بیان
کرنے سے قاصر ہوں۔ الغرض چند سکنڈ کے بعد ہوش و حواس بالکل گم ہو

گئے۔ بہت دیر بعد ہوش آیا تو دیکھا کہ چارپائی پر بیٹھی ہوں۔ اور بستر کے گرد عجب فرحت بخش خوشبو پھیلی ہوئی ہے۔ ماورائی مراقبہ (یہ ارتکاز توجہ کی اعلیٰ اور خالص شکل ہے۔) کی کیفیت عرض ہے۔ یہ تصور کرتی ہوں کہ نہ زمین ہے نہ آسمان۔ نہ شمال ہے نہ جنوب نہ مشرق ہے نہ مغرب۔ صرف ایک نور ہے اور میری روح اس نور میں تحلیل ہو رہی ہے۔ جب یہ تصور گہرا ہو جاتا ہے تو محسوس کرتی ہوں کہ جسم پگھل کر رقیق مادے کی طرح بہہ رہا ہے۔ چند روز تک یہی حالت رہی ایک روز جب میں اس ماورائی تصور میں غرق تھی کہ ایک عجیب و غریب منظر پیش نظر ہوا۔ دیکھا کہ ایک دنیا ہے حسن و نور ہے ہر طرف نورانی چشمے ابل رہے ہیں۔ سبزے پر بھی شعاع ہائے نور رقص کناں ہیں۔ جس طرف نظر اٹھتی ہے۔ نور ہی نور نظر آتا ہے۔ یہ کون سی جگہ ہو سکتی ہے؟ یہ کیا مقام ہے۔ یہ کون سا منظر ہے؟

اگر فردوس بر روئے زمیں است
ہمیں است و ہمیں است و ہمیں است

نورانی درختوں کی شعاعوں سے رنگ برنگی شعاعیں پھوٹ رہی ہیں۔ میں اس تماشائے عجیب سے سحر زدہ ہو کر آگے کی طرف بڑھی تو ایک انتہائی نفیس و جمیل عمارت نظر آئی اس عمارت کے اندر داخل ہوئی تو اس کے اندرونی حسن و جمال سے دنگ رہ گئی۔ دیکھا کہ ہر طرف حسین و جمیل لڑکیاں گھوم رہی ہیں۔ کیا بتاؤں کہ ان کا لباس کس قدر نفیس اور حیرت انگیز تھا۔ ان کے لباس سے بھی نور ابل رہا تھا۔ میں نے ان لڑکیوں سے گفتگو کی کوشش کی تو زبردست برقی جھٹکا لگا۔ اور آنکھ کھل گئی۔ دیکھا کہ وہی گھر ہے وہی میں ہوں۔ وہی ماحول ہے۔ وہ بہشت حسن و نور یکایک نظر آئی۔ اور اوجھل

ہوگئی۔ اور میں تنہا رہ گئی!

ش اقبال سے میں ذاتی طور پر واقف ہوں۔ وہ ایک حقیقت پسند لڑکی ہے۔ اور میں نے اسے مشاہدات و تصورات پر شک و شبہ کی عادت دی ہے۔ اس سے کہا ہے کہ جو کچھ دیکھو، جو کچھ سنو، اس پر بیکایک یقین نہ کرلیا کرو۔ بہت سے مشاہدات ذہن کی ڈرامہ سازی اور واہمہ طرازی کا کرشمہ ہوا کرتے ہیں۔ تاہم ش۔ اقبال کا یہ تجربہ بہت اہم ہے۔ اور ہم یقینی طور پر اسے ایک "روحانی تجربہ" کہہ سکتے ہیں۔

مشقوں سے ڈر

ش اقبال کے بیان کے بعد خالد محمود کے بیانات سنیئے۔ یہ لف تعمیر و تنظیم شخصیت کے شاگرد اور التسخیر (نقطہ بینی) کے عامل ہیں۔ اپنے مؤرخہ ۲۱ ستمبر ۱۹۷۵ء میں لکھتے ہیں کہ

آپ کی ہدایت پر میں نے نقطہ بینی شروع کی۔ سات منٹ کے سب سے پہلے دیوار پر سایہ نظر آیا۔ اسکے بعد نگاہوں کے سامنے موم روشن ہوگئی۔ پھر جنگل، پہاڑ اور طرح طرح کے مناظر نظر آئے۔ محسوس آنکھوں سے روشنی نکل رہی ہے۔ روشنی کا ایک دائرہ کالے نقطہ پر تھا۔ خیر یہ تو کوئی بات نہیں۔ پھر سیاہ نشان میں مہیب چہرے نظر ایک موٹا اور بھدا آدمی! اسکے ہاتھوں میں کلہاڑی تھی۔ وہ مجھے گھو چند روز نقطہ بینی جاری رکھی۔ اسکے بعد اسم ذات (اللہ) پر ارتکا کا عمل شروع کیا تو محسوس ہوا کہ لفظ اللہ میں چار شمعیں فروزاں ہ پھر ان شمعوں نے گول دائرے میں گھومنا شروع کیا۔ یہ نہایت دلف

اور روح پرور نظارہ تھا۔ یہ عرض کر دوں، کہ بندہ پیر حبیب الرحمٰن نقش بندی (عید گاہ شریف راولپنڈی) کا مرید ہے۔ انہوں نے ذکر جلی کی تعلیم دی ہے۔ اللہ ہو کی ضرب قلب پر لگاتا ہوں۔ مجھے کبھی وظیفہ خوانی یا ذکر جلی یا خفی سے ڈر نہیں لگا۔ البتہ ان مشقوں سے ڈر گیا کیوں؟ حسب ذیل وجوہ سے!

(۱) مشق کے چند روز بعد یہ محسوس ہونے لگا کہ جیسے کوئی ساتھ ساتھ چل رہا ہے۔ اس سے ڈر لگنے لگا۔ (۲) آنکھیں بند کرتا تو تیز روشنی نظر آتی، جو بہت لطف دیتی۔ البتہ جب آنکھیں کھولتا تو کوئی خوفناک شکل نظر آجاتی۔ اور وحشت ہونے لگتی۔ (۳) مطالعہ کے لئے بیٹھتا تو کتاب پر روشنی کے دائرے بننے لگتے۔

(۴) اندھیرے میں چلتا تو جدھر نظر پڑتی۔ روشنی کا بہت بڑا دائرہ نظر آتا۔ اور بعض اوقات یقین کیجئے کہ زمین بھی نظر آجاتی۔ آیا ہموار ہے یا کوئی گڑھا وڑھا ہے۔ یہ روشنی سفید، موتی ہلکا آسمانی رنگ لئے ہوئے۔

خیر یہ ساری چیزیں برداشت کی جا سکتی ہیں۔ مگر جس واقعہ کے سبب میں نے ارتکاز توجہ کی مشقیں چھوڑیں۔ اسکی تفصیل عرض ہے۔ ایک روز رات کو دس بجے سونے لیٹا اور آنکھیں بند کیں تو چند منٹ بعد جسم بالکل بے جان ہو گیا۔ بڑی مشکل سے جسم کو ہلایا جلایا۔ پھر چند منٹ بعد وہی جسم کے بے جان ہو جانے کی کیفیت طاری ہو گئی۔ پھر یکایک قلب سے اللہ ہو اللہ ہو کی آواز انجن کے شور کی طرح آنے لگی۔ آنکھیں بند تھیں۔ اور آنکھوں میں سبز، نیلی اور سفید روشنی کا سمندر موجزن تھا۔ اس سمندر میں کبھی کبھی سرخ لہریں بھی اٹھتی نظر آتیں، کوشش کے باوجود آنکھیں کھولنے سے قاصر تھا۔ نہ جسم کو حرکت دے سکتا تھا۔ بالکل بے جان پڑا تھا۔ جیسے کوئی مردہ! یہ کیفیت

بے پناہ سرور انگیز بھی تھی اور بے حد خوفناک بھی! لیکن ابھی اس کہانی کا "نقطۂ عروج" باقی ہے۔ پھر کیا ہوا، دیکھا کہ ایک پری زاد نمودار ہوئی۔ اس کا رقص ہوشربا تھا۔ اس سے زیادہ ہوشربا وہ خود تھی اس کا حسن و جمال حدِ قیاس سے باہر تھا۔ ہم اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ لیکن اس کے رقصِ جمال میں ہوسناکی کا شائبہ تک نہ تھا۔ وہ اس طرح ناچ رہی تھی جیسے کوئی مقدس رسم ادا کر رہی ہے۔ کچھ دیر بعد اجنبی نامانوس تحریر کی سطریں نظروں کے سامنے سے گزرنے لگیں۔ پھر کلمہ شریف لکھا ہوا آیا۔ اسقدر نورانی کہ میں برداشت نہ کر سکا۔ اور قلب سے اللہ ہو اللہ ہو کی پُرزور و پرشور صدائیں نکلنے لگیں جسم بے جان ہو چکا تھا۔ ہلنے جلنے بولنے چالنے کی کوشش ہی فضول تھی یکایک ایک چمکتی ہوئی تلوار نظر آئی۔ اور کلمہ شریف کے قریب آکر رک گئی۔ دل پوری رفتار سے دھڑک رہا تھا۔ کلمے (اور تلوار) کا نظارہ طاقت ربا تھا۔ میں نے جسم کو حرکت دینے کی کوشش کی۔ ناکام رہا۔ البتہ ہوش و حواس پوری طرح بحال تھے۔ اور یہ خیال تھا کہ علیؑ کا نعرہ لگانے سے جسم اور روح میں کئی گنا طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ چنانچہ میں نے پوری قوت لگا کر جسم کو ہلانے اور پورے زور سے یا علی کا نعرہ لگانے کی کوشش کی تو بمشکل اس سحر سے آزاد ہو سکا۔ بیان نہیں کر سکتا کہ قلب کی کیا حالت تھی۔ بڑی مشکل سے اٹھا۔ اور ناتوانی سے بیٹھ گیا۔ ہاتھ پاؤں پر ذرا بھی سکت نہ تھی۔ والدہ کو آواز دینے کی کوشش کی تو حلق سے آواز نہ نکلی۔ جیسے گلا بند ہو گیا ہے۔ تو جناب! اس واقعہ سے بلکہ ان واقعات کے بعد میں نے مشقیں ترک کر دیں!

توجہ کی یکسوئی اور ارتکازِ خیال کا مسئلہ واقعی بے حد اہم ہے۔ ممتاز اہل قلم ڈاکٹر محمد حسن نیا دور کراچی کے شمارہ ۲۱، ۲۲ میں لکھتے ہیں کہ

توجہ کو پوری یکسوئی سے ایک نقطہ پر مرکوز رکھنا آسان کام نہیں ہے اور ذہانت اور طباعی کے ساتھ جو لوگ اس انہماک کو حاصل کر سکتے ہیں عظمت ان ہی کے حصہ میں آتی ہے۔ ہماری نئی نسل اور یہاں میری مراد صرف ادبی نئی نسل سے نہیں ہے۔ اکثر یکسوئی سے عاری پائی جاتی ہے۔ اور اگر یکسوئی نصیب بھی ہوتی ہے تو خاص سطحی قسم کی اور نچلے درجہ کی! ٹھہراؤ اور صبر استقلال کی کمی کی وجہ سے سنجیدگی کا فقدان اور اعصابی ہیجانات کی کثرت پیدا ہو جاتی ہے یوں تو نئی نسل کم و بیش اعصابی ہوتی ہے۔ کیونکہ اس پر نئے سماجی حقائق کا فوری ردِ عمل اعصاب کے ذریعہ ہوتا ہے۔ اسے ہضم کرنا، ان اعصابی ہیجانات کو مرتب کرکے انہیں تاثر اور اس کے بعد ایک سنجیدہ ذہنی رویہ میں تبدیل کرنے میں وقت لگتا ہے۔ لیکن ہماری نئی نسل کی اعصابیت دوسروں سے کچھ زیادہ ہی ہے اسے عجلت ہے اور عجلت میں اعصابی ہیجان زیادہ ہوتا ہے۔ لہٰذا اسے جلدی غصہ آتا ہے جلدی پیار آتا ہے۔ اور جلد ہی وہ بیزار ہو جاتی ہے۔ اور تشکیک نفرت اور طنز سے دنیا کی ساری اقدار پر زہر خند کرنے لگتی ہے۔ نئی نسل سے مراد ہے، اس تیز رفتاری میں جھلاہٹ اور جھنجلاہٹ نمایاں ہے۔ جس میں بت شکنی کا پر تو ہے کوہ کنی کا جمال نہیں ہے۔ اس لیے نئی نسل کی ذہنی سمت کا تعین دشوار ہے۔ اس کی دنیا میں ہر طرح ہوائیں چل رہی ہیں۔ ان میں کبھی بادِ صرصر کی تیزی ہے اور کبھی صبا کی! ڈاکٹر محمد حسن نے نئی نسل کے ذہنی

رویہ کا تعین بڑی خوبی کے ساتھ کیا ہے۔ اور اسی بنا پر میں بار بار نئی نسل کے نوجوانوں کو ارتکاز توجہ کی مشقوں کا پُر زور مشورہ دیا کرتا ہوں تاکہ ہمارے نوجوانوں میں جو عجلت پسندی اور جلد بازی پائی جاتی ہے۔ اسکا ازالہ ہو جائے اور وہ صبر و استقلال کے ساتھ راہ عمل میں گامزن ہو سکیں۔ درحقیقت استغراق اور انہماک ہی یہاں کسی مہم کی کامیابی کی دلیل ہے۔ جب تک آپ یا میں اپنے مقصد اور نصب العین میں ڈوب نہ جائیں۔ مقصدیت سے چپک جائیں۔ اسوقت تک کامیابی محال ہے۔ محمد ندیم انیس (سیالہوال گجرات) کا بیان ہے کہ میں نے مشق تنفس نور کوئی ۵ ماہ قبل شروع کی تھی۔ التیخر کی ابتدا فروری ۷۴ء میں ہوئی۔ درمیان میں بے شمار ناغے اور وقفے ہوتے رہے۔ کچھ تو لاشعوری مزاحمت نے مشقوں میں رکاوٹ ڈالی اور کچھ رکاوٹ اس لئے پڑی کہ والد صاحب کے تبادلے کے سبب پورا گھر افراتفری کے عالم میں تھا۔ ایک دن میں نے اپنی ڈائری کی ورق گردانی کی تو پتہ چلا کہ جولائی ۷۴ء تک مشق تنفس نور کوئی چار مہینے اور التیخر (نقطہ بینی) کوئی تین مہینے تک کی۔ میں ان دونوں مشقوں میں کامیاب ہو گیا ہوں۔ تنفس نور کرتے ہوئے ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور التیخر میں نہ سر پا کا ہوش رہتا ہے۔ نہ گرد و پیش کی خبر۔ التیخر میں نقطہ سیاہ کا حجم اٹھنی کے برابر ہے۔ یہ نقطہ پوری طرح روشن ہونے لگا ہے۔ اکثر ہدف نظر (نقطہ) بالکل نظر سے اوجھل ہو جاتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے۔ میں ۴۵ منٹ تک پلک جھپکائے بغیر نقطے پر نظریں جمائے رکھنے پر قادر ہوں۔ ارتکاز توجہ کی مشق کرتے ہوئے بعض اوقات نہیں بلکہ اکثر ذہن میں ایسی باتیں گھومنے بلکہ گونجنے لگتی ہیں جنہیں یا تو یکسر بھول چکا تھا۔ یا کبھی انہیں یاد کرنے کی فرصت نہ ملی۔ مثال کے طور پر ایک روز التیخر کی مشق کر رہا تھا۔ کہ اچانک ذہن میں دس سال

پہلے کا ایک منظر جھلک دکھا کر گم ہو گیا۔ منظر کی تفصیل یہ ہے کہ میری عمر اس وقت غالباً چھ سال کی تھی۔ شاید جھوٹ بولنے یا چوری کرنے کی سزا کے طور پر والدہ صاحبہ نے دھمکانے کے لئے مجھے زمین پر لٹا دیا تھا۔ اور چھری رکھ دی تھی اور کہا تھا کہ اگر آئندہ یہ کام کیا تو میں تیرا گلا کاٹ دوں گی۔ جو نہی ذہن میں یہ منظر ابھرا، دل سے فوراً آواز آئی کہ ہاں یہ واقعہ اسی طرح پیش آیا تھا۔ علاوہ ازیں ایک دن نہا رہا تھا۔ طے کیا کہ نہانے کے بعد سیر کو چلیں گے۔ پھر خیال آیا کہ کہیں سیر میں چپل نہ ٹوٹ جائے۔ خیر نہانے کے بعد سیر کے ارادے سے نکلا۔ تو سوچا کہ آج اگر فلاں شخص مل گیا تو سیر کا ستیاناس ہو جائے گا۔ خدا کرے وہ نہ ملے۔ ابھی کچھ دور اور کچھ دیر چلا ہوں گا کہ چپل واقعی ٹوٹ گئی۔ زمین سے چپل اٹھا کر سر اٹھایا تو دیکھا کہ وہی بزرگ سائیکل پر سوار میری طرف چلے آ رہے ہیں۔ آپ کہیں گے کہ یہ کون سی غیر معمولی بات ہے۔ لیکن میرے نزدیک اس کی اہمیت اس لئے ہے کہ اس شخص کے ملنے کا ننانوے فیصدی امکان نہ تھا۔ بلکہ عرصہ ہوا کہ مجھے اس کا خیال بھی نہ آیا تھا۔ مگر اس روز خاص طور پر اس شخص کا خیال آیا۔ اور وہ کمبخت مل گیا۔ خود تنویمی کی مشق پچھلے ماہ شروع کی تھی۔ اپنے کو تقریباً ۲۰ مرتبہ ہپناٹائز کیا۔ ابتداء میں جسم اکڑ جاتا تھا۔ مگر بعد میں یہ احساس ہی ختم ہونے لگا کہ میرا جسم ہے۔ بس گہری نیند اور گہرے سکون کا احساس دل و دماغ پر طاری تھا۔

تہ در تہ

محمد ندیم انس کا بیان ہے کہ ارتکاز توجہ کی مشقیں کرتے ہوئے اچانک دل میں پرانی یادیں کلبلانے اور پرانے مناظر (جنہیں میں فراموش کر چکا ہوں)

یاد آنے لگتے ہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ توجہ کی یکسوئی حافظے پر شدت سے اثر انداز ہوتی ہے۔ درحقیقت نفس انسانی (آپ ذہن کہہ لیجئے) تہہ در تہہ اور پرت در پرت واقع ہوا ہے۔ ان مشقوں سے شعور کی گرہیں کھلنے لگتی ہیں۔ اور یکے بعد دیگرے نفس کے پرت ابھرتے اور حافظے کے در کھلنے لگتے ہیں۔ اور وہ یادداشتیں تازہ ہو جاتی ہیں جنہیں عملی شعور نے فی الوقت مناسب و مفید نہ پاکر حافظے کی پرانی الماری میں دفن کر دیا تھا۔ انسانی شعور بے حد عملی اور حقیقت پسند واقع ہوا ہے۔ وہ صرف ان باتوں کو یاد رکھتا ہے۔ جن کو یاد رکھنا عملی زندگی کے لئے ضروری ہے۔ اگر بچپن سے اب تک کے تمام چھوٹے بڑے واقعات پوری تفصیل سے ہمیں یاد رہنے لگیں۔ تو عجب خلط بحث پیدا ہو جائے۔ آخر ان واقعات اور اس سلسلۂ عمل کو یاد رکھنے سے کیا فائدہ! جو آج کی زندگی میں مفید نہ رہا۔ تاہم ذہنی صحت مندی کے لئے پرانی یادوں کو تازہ کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ ہماری سو فیصدی جذباتی الجھنوں کے بنیادی اسباب لاشعور میں پیوست ہوتے ہیں۔ ہم ایک انجان خوف میں مبتلا ہیں، کیوں مبتلا ہیں؟ اس کی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ اگر کسی طرح ہمیں یاد آ جائے کہ اس خوف کی ابتداء بچپن میں فلاں واقعے سے ہوئی تھی۔ تو یوں سمجھئے کہ ۹۰ فیصدی خوف ختم ہو گیا۔ ان مشقوں سے مختلف جذباتی الجھنوں کے اسباب کا پتہ چل جاتا ہے۔ اور ہمیں اندازہ ہو جاتا ہے کہ ہماری فلاں ذہنی کمزوری کا بنیادی سبب یہ تھا اور یہ علم ہوتے ہی آدمی کے ذہن سے بہت بڑا بوجھ اتر جاتا ہے۔ نپولین جس نے اپنے فاتحانہ قدموں سے روند ڈالا تھا۔ بلی سے ڈرتا تھا۔ اگر نپولین کو یاد آ جا کر بچپن میں وہ فلاں وقت فلاں سبب سے بلی سے ڈر گیا تھا۔ تو یقیناً اس کا خوف ختم ہو جاتا۔ تحلیل نفسی کا مقصد ہی یہ ہے کہ ذہن کے اندر دبی ہوئی

یادوں کے مدفون سلسلوں کو کھوج کر باہر نکالا جائے۔ اور مریض کی روح میں جذباتی حوادث کے جو کانٹے چبھے ہوئے ہیں۔ جن کے سبب وہ شدید کرب محسوس کرتا ہے یکے بعد دیگرے ان کانٹوں کو باہر نکالا جائے۔ ارتکاز توجہ کی مشقیں اس اعتبار سے تحلیل نفسی کا نعم البدل ہیں۔

فاروق حمید (لاہور چھاؤنی) اپنے مکتوب ۸ اگست ۱۹۷۶ء میں لکھتے ہیں کہ میں S C T کا ڈیڑھ سال سے طالب علم ہوں۔ اور بفضل الہٰی آپ کے سرچشمہ ہدایات سے مستفید رہا ہوں۔ میں نے اس کورس کی ابتداء مشق تنفس نور سے کی تھی۔ پھر سال گزشتہ آپ نے نقطہ بینی (انسٹیجز) کی بھی اجازت دے دی رفتہ رفتہ اس مشق میں نقطے (سیاہ نشان OBJECT) کا سائز روپے کی برابر ہو گیا تھا مشق کے دوران کبھی سیاہ نشان سورج کی طرح چمکتا دکھتا رہتا تھا۔ ان دنوں طبیعت میں عجب قسم کا انقلاب رہتا تھا۔ ایسا لگتا تھا کہ میں اندر سے دھل رہا ہوں۔ (تحلیل نفسی والی بات یاد کیجئے) باطنی طور پر بدل رہا ہوں۔ مارچ سے یہ تبدیلی ہوتی ہے کہ انسٹیجز کا ظاہری عمل (سیاہ نقطہ پر پلکیں جھپکائے بغیر نظریں جما دینا۔) ترک ہو گیا ہے۔ البتہ باطنی ارتکاز توجہ جاری ہے۔ مشق تنفس نور کے بعد آنکھیں بند کر کے لیٹ جاتا ہوں اور تصور کرتا ہوں کہ نگاہ باطن کے سامنے چاند چمک رہا ہے۔ اس حالت میں استغراق طاری ہو جاتا ہے تصور کا یہ چاند چودھویں رات کے چاند کی طرح بقعۂ نور نظر آتا ہے۔ میں جتنی دیر چاہوں۔ باطنی ارتکاز توجہ کے عمل کو جاری رکھ سکتا ہوں عجب قسم کا روحانی سکون محسوس ہوتا ہے۔ اضطراب و تشویش کی شدت ختم ہو چکی ہے۔ اور صرف یہ احساس رہ گیا کہ میں اندر سے دھویا جا رہا ہوں۔ میرے نفس میں ایک انقلاب برپا ہے۔ خوشگوار انقلاب! حیرت انگیز انقلاب! صحیح و منز

اور شب میں مشقِ تنفس نور کرتا ہوں۔ اور جب لیٹ کر آنکھیں بند کر کے چاند کا تصور کرتا ہوں تو ایسے لگتا ہے کہ سارا بدن چمک رہا ہے۔ جگمگا رہا ہے۔ دن میں بھی اگر چلتے پھرتے قلب کے بارے میں سوچوں کہ وہ چمک رہا ہے۔ تو واقعی اس میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ پہلے دوران مشق بہت سے ناغہ ہو جاتے تھے۔ اب کم ہوتے ہیں۔ محترم بزرگ! ان مشقوں نے بفضل الٰہی مجھے اتنا بدل دیا ہے کہ یقین نہیں آتا۔ میں وہی فاروق ہوں۔ جو پچھلے سال تھا۔ یہ سوچ کر حیرت ہوتی ہے کہ میں کیا سے کیا ہو گیا ہوں۔ اب واقعی میں مرد بنتا جا رہا ہوں۔ قوتِ فیصلہ ابھر آئی ہے زبان نکھر گئی ہے۔ اندازِ فکر میں بنیادی تبدیلی پیدا ہو گئی ہے۔ پہلے کی طرح لوگوں سے خوفزدہ نہیں ہوتا۔ اب مجھ میں یہ صلاحیت پیدا ہو گئی ہے کہ دوسروں کو اپنے ساتھ لے کر چل سکوں۔ اب میں کسی کام میں ہاتھ ڈالنے سے قطعاً نہیں جھجکتا، اور ہر قسم کی ذمہ داری کو نباہ سکتا ہوں الغرض یہ کہ میں اب پہلے سے زیادہ مگن رہتا ہوں۔

استاد محترم! میں تو ماہ بینی کی درخواست لے کر آپ کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں۔ کچھ دن ہوئے کہ ایک رات کو مشقِ تنفس نور کے بعد چاند پر نظریں جما دیں۔ اور بیس منٹ تک ماہ بینی کرتا رہا۔ اف۔ کتنا روحانی سکون ملا۔ بیان نہیں کر سکتا۔ یہ کیفیت ناقابلِ تشریح ہے محسوس ہوا کہ چاند مجھے اپنی طرف جذب کر رہا ہے۔ جیسے چاند آسمان میں جھول رہا ہے۔ ماہ بینی میں آنکھوں سے بہت کم پانی نکلا۔ البتہ نقطہ بینی کرتے ہوئے آخر میں آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا۔ پرسوں رات جب میں ارتکاز توجہ کی باطنی مشق کے بعد کروٹ بدلنے لگا۔ تو اچانک کوٹری کے پل کا خیال آیا۔ یکایک کانوں کو قیامت خیز طوفانی شور کی آوازیں آنے لگیں۔ اتنا شور میں نے زندگی میں پہلی مرتبہ سنا

تھا۔ میں تو گھبرا گیا۔ جیسے ایک طوفان قیامت خیز کانوں کے نیچے سے گزر رہا ہو اور اس کی پرشور لہروں سے پورا ماحول گونج رہا تھا۔ آپ کی بڑی مہربانی ہوگی اگر آپ ماہ جبیں کی اجازت دیدیں۔

فاروق حمید کے اس خط پر ۸ اگست کی تاریخ درج ہے۔ یہ وہ وقت تھا کہ دریائے سندھ سے تقریباً ساڑھے بارہ لاکھ کیوسک پانی گزر رہا تھا۔ اور صوبے کے مختلف اضلاع میں قیامت برپا تھی۔ فاروق حمید نے کوٹری کے پل سے سینکڑوں میل دور لاہور چھاؤنی میں ارتکاز توجہ کی باطنی مشق کی۔ پھر وہ لیٹ گئے اچانک کوٹری کے پل کا خیال آیا۔ اور فوراً یہ محسوس ہوا کہ ایک طوفان قیامت خیز کانوں کے نیچے سے گزر رہا ہے۔ کیسا عجیب و غریب تجربہ ہے۔ کیسا عجیب و غریب؟ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ارتکاز توجہ کی مشقوں سے نفس میں اتنی قوت اور استعداد پیدا ہوجاتی ہے کہ وہ زمان و مکان کی قیود کو توڑ کر حقائق کائنات کا ادراک کر سکتا ہے۔ بارہ لاکھ کیوسک پانی مہیب شور کے ساتھ کوٹری کے پل سے گزر رہا ہے اور فاروق اس کی گڑگڑاہٹ لاہور میں سن رہے ہیں۔

حیرت کدۂ دہر میں کیا کچھ نہیں ہوا

ادراک حقائق

فاروق صاحب کو اعتراف ہے کہ ارتکاز توجہ کی مشق سے ان کی شخصیت میں ناقابل تصور انقلاب برپا ہوگیا ہے۔ رانا ہارون الرشید ریزیڈنٹ آفیسر ڈرگ روڈ کراچی، بھی اس اعتراف میں ان کے شریک ہیں۔ لکھتے ہیں کہ میری عمر تقریباً چالیس سال کی ہے، سلسلہ چشتیہ صابریہ میں بیعت ہوں۔ اور میرے مرشد نہیں کراچی میں گرومندر پر رہتے ہیں۔ میرے مرشد کا اسم گرامی صوفی محمد فاروق رحمانی ہے پانچوں

وقت کی نماز پڑھتا ہوں۔ کبھی کبھی تہجد بھی ادا کر لیتا ہوں۔ تاہم جس تمنا کے لئے یہ پاپڑ بیلے گئے تھے۔ صد حیف کہ وہی تمنا پوری نہیں ہوئی۔ طبیعت پریشان رہتی ہے اسقدر بے چینی رہتی ہے کہ بیان نہیں کیا جاسکتا۔ جیسے میں وہی کام نہیں کر رہا جس کی تکمیل کے لئے دنیا میں بھیجا گیا تھا۔ میں روح نفس اور عقل کی ماہیت جاننے کے لئے بیتاب تھا۔ ادراک حقائق کرنا چاہتا تھا۔ کوشش یہ تھی کہ اپنی اندرونی صلاحیتوں سے واقف ہو جاؤں۔ اس سلسلہ میں ہزاروں کتابیں پڑھیں لیکن تشنگی بدستور رہی۔ جو پانا چاہتا تھا نہ پاسکا۔ جستجو یہ ہے کہ میں جو اشرف المخلوقات ہوں تو کیوں ہوں۔ وہ کون سا جوہر ہے جس نے مجھے اس مرتبہ عالی پر فائز کر دیا ہے۔ مادی دنیا کے علاوہ اور کیا موجود ہے سالہا سال تک مرشد کے تعلیم کردہ وظیفے پڑھے، مگر کچھ کامیابی نہ ہوئی۔ خدانخواستہ مرشد کی روحانی قوت میں کوئی کمی نہ تھی قصور میرا اپنا ہی تھا۔ حالانکہ میں ضعف ارادہ کا مریض نہیں، ارادہ بحمداللہ مضبوط ہے۔ جو کہتا ہوں کر دکھاتا ہوں۔ (شمع بینی کے اثرات ملاحظہ ہوں۔) رات کو سونے کے وقت کان میں شائیں شائیں کی آوازیں آتی رہتی ہیں جیسے کوئی بھاری مشین چل رہی ہے۔ پھر ایک دم تمام جسم ہلکا ہو جاتا ہے بالکل بے وزن! طرح طرح کی آوازیں صاف سنائی دیتی ہیں۔ الفاظ سمجھ میں آتے ہیں۔ بعض وقت محسوس کرتا ہوں کہ اڑ رہا ہوں۔ کافی بلندی پر پرواز کر رہا ہوں۔ ہوا میں قلابازیاں کھانے لگتا ہوں۔ طرح طرح کے مناظر دکھائی دیتے ہیں۔ عموماً مہینے میں ایک بار کبھی زیادہ بھی تجربہ ہوتا ہے۔ شمع بینی کا یہ اثر ہوا کہ کچھ نامعلوم آوازوں کے بعد ایسا محسوس ہوا کہ میری چارپائی ہوا میں اڑ رہی ہے۔ کافی اونچا چلا گیا ہوں۔ یہ سب کچھ غنودگی میں ہوا۔ پھر خیال آیا کہ نیچے چارپائی پر دیکھوں جسم وہیں پڑا ہے یا نہیں۔ لیکن بستر بالکل خالی نظر آیا۔

بالکل خالی! پھر جب ہاتھ پاؤں اس طرح چلائے۔ جس طرح پرندہ پر مارتا ہے۔ تو اور بلندی پر پہنچ گیا۔ یکایک یہ خیال آیا کہ کہیں گر نہ پڑوں۔ خیال آتے ہی محسوس ہوا کہ الٹا لٹک گیا ہوں۔ سٹیج ہیں کے دوران ایک مرتبہ اتنا اونچا اڑا کہ خدا کی پناہ! پتہ نہیں کس طرح تاریک غاروں میں پہنچ گیا۔ گھور اندھیرا، سیاہ ہیبت ناک پہاڑ، سنسان ماحول، اندازہ ہوا کہ شاید یہ عالم ناسوت کے طبقات میں سے کوئی نچلا طبقہ ہے۔ کیونکہ طبقات ناسوت کے بارے میں بھی پڑھا تھا۔ سٹیج ہیں کے بعد بھی روشنی کا واضح تصور ہے آنکھیں بند کروں تو نگاہِ باطن کے سامنے ایک نورانی کرہ سا آجاتا ہے۔ طرح طرح کے رنگ بدلتا ہے اور کبھی روشنی کا یہ گولہ بکھر جاتا ہے لاکھ کوشش کروں نہیں جڑتا، اکٹھا نہیں ہوتا۔ آپ کی کتابوں کے مطالعہ کے بعد میں اس نتیجہ تک پہنچا ہوں کہ آپ ہی صحیح طور پر میری رہنمائی کر سکتے ہیں۔ میں جس چیز کی تلاش میں ہوں وہ آپ کی نگرانی اور رہبری میں مزید حاصل ہو جائے گی۔ میرا یہ شوق دیوانگی کی حد تک پہنچا ہوا ہے۔

ہارون الرشید نے ادراک حقائق کے لئے اس دنیا میں قدم رکھا تھا وہ سلسلہ چشتیہ صابریہ کے ایک بزرگ سے بیعت بھی ہوئے۔ لیکن گوہر مقصود دستیاب نہ ہوا۔ لیکن کیا ان مشقوں سے ادراک حقائق اور عرفان حقیقت ممکن ہے؟ نہیں! ان مشقوں سے ذہن انسانی کی کرشمہ آرائی اور نفس انسانی کی رسائی۔ یعنی انسان کی باطنی دنیا کے عجائبات کا تو علم و ادراک ہو جاتا ہے۔ اور ہو سکتا ہے لیکن حقیقت کیا ہے اس کرب نہاں کی؟ وہ منزل اور ہے۔

رہِ حیات سے اے دوست سرسری نہ گزر
روش روش ہے تحیر فروش و بوقلموں
ہر ایک گل کی جبیں پر لکھا ہوا ہے کیا؟
ہر ایک غنچہ کے دل پر کھدا ہوا ہے کیوں؟

ہارون الرشید کو استغراق کے عالم میں پرواز کے جو تجربے ہوئے اسے " سیر جسم مثالی
آسٹرل پروجیکشن کہا جاتا ہے تقریباً سائنسی طور پر یہ بات طے ہو چکی ہے کہ ہر
د جاندار ہو یا غیر جاندار اور اس زندہ و تابندہ کائنات میں ایک شئے بھی مردہ ا
بے نور نہیں ہے ، کے گرد ایک ہالۂ نور ہوتا ہے " سویٹ لوہنن" میں کیرلین فوٹو
گرافی "کے ذریعہ اس ہالۂ نور کا عکس لے لیا گیا ہے۔ اس ہالۂ نور کو مابعد
کی اصطلاح میں آپ "جسم مثالی" یا "پیکر نوری" کہہ سکتے ہیں۔ علامہ اقبال نے
ہے کہ یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے۔ ٹھیک ہے آدم زادا
فطرت میں نوری یا ناری نہ ہو لیکن اپنی ساخت اور اپنے وجود میں خاکی اور نو
ضرور ہے اسکے پیکر خاکی سے ایک نورانی جسم منسلک ہے کہا جاتا ہے کہ اس
نوری کے بھی مختلف درجے ہیں۔ وجود نوری کے بعد وجود ذہنی ، پھر وجود رو
اور پھر وجود روحانی اور پھر نہ جانے کیا۔ ہارون الرشید کے جسم خاکی نے پروا
نہیں کی۔ اس پرواز اور اس اڑان کا تعلق ان کے جسم مثالی سے ہے۔ خواب
اور استغراق کے عالم میں کبھی کبھی جسم خاکی جسم مثالی سے الگ ہو کر بہت ا
نکل جاتا ہے۔ البتہ ایک رشتۂ سیمیں کے ذریعہ ان دونوں جسموں کے درمی
رابطہ قائم رہتا ہے۔ اور طرح طرح کے عجائبات کا نظارہ کرتا ہے۔ پرانے
میں خواب کی تعبیر اس انداز سے کی جاتی تھی اور خواب کے مناظر کو جسم مثا
کے مشاہدات سے تعبیر کیا جاتا تھا۔ آسٹرل پروجکشن یعنی جسم مثالی کی پرواز
تجربات بھی سائنسی انداز میں کئے گئے ہیں۔ اور تقریباً ان کی صحت کی
کی جاسکتی ہے تفصیلات میں اختلاف ممکن ہے۔

اصل حقیقت میں اختلاف ممکن نہیں ، بہر حال یہ مسلمہ ہے کہ ارتکاز تو
شق سے جسم مثالی کو ضرور چست وفعال اور سرگرم کیا جاسکتا ہے اس میں

شبہ نہیں!

ناصر عظیم۔ شیخ (اگر نام کی ترکیب اس طرح ہوتی۔ شیخ عظیم ناصر۔ تو کس قدر بامعنی اور برمحل ہو جاتا یہ نام)، رقمطراز ہیں کہ

میں نے شمع بینی شروع کی، اور بطور خود تصور نور بھی کرتا رہا۔ نور ہی نور ہے تصور میں، ڈیڑھ مہینہ یہ مشقیں کیں لیکن بہت معمولی کامیابی نصیب ہوئی۔ شمع کی لو میں کچھ شبیہیں نظر آتیں۔ مگر دھندلی دھندلی ہوتیں۔ تصور نور میں تیز روشنی کے جھماکے ہوتے جیسے ایک لمحہ کے لئے بجلی چمک کر نظر سے اوجھل ہو جائے۔ جسم پر بے جان ہونے کی کیفیت طاری ہونے لگتی اور میں ڈر جاتا۔ آخر تنگ آکر یہ مشقیں ترک کر دیں نئے سال یعنی جنوری سے آفتاب بینی شروع کی، سورج کی سطح پر نظریں جما دیتا۔ اور کوشش کرتا کہ پلک نہ جھپکنے پائے۔ صبح جیسے ہی مشرق سے سورج کی زرد ٹکیہ طلوع ہوتی، میں سورج پر نظریں جما دیتا۔ اور تصور کرتا کہ سورج کی منور و درخشاں کرنیں سورج کی توانائی اور روشنی میرے جسم میں منتقل کر رہی ہے۔ اس مشق میں خاصی کامیابی ہوئی۔ ایسا لگتا کہ نہ صرف جسم بلکہ روح تک پُر نور و تابناک ہو گئی ہے۔ چہرے کے گرد ایک ہالۂ نور ہے (جیسے بزرگوں کے گرد نظر آتا ہے) آنکھیں روشن اور نظر تیز ہو گئی ہے۔ کئی سال سے عینک لگاتا تھا اب چھوڑ دی ہے۔ کوئی کتاب پڑھتا ہوں تو حرف چمکنے لگتے ہیں۔ دوسرا آدمی سورج کی طرف نظریں نہیں اٹھا سکتا میں بیس منٹ تک پلکیں جھپکائے بغیر ٹکٹکی باندھ کر دیکھتا رہتا ہوں۔ آنکھوں یا نظروں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ سورج کی طرف دیکھتا ہوں تو وہ ایک قرص (ٹکیا) کی طرح نظر آتا ہے۔ اس کے ارد گرد کوئی روشنی نہیں ہوتی۔ چند منٹ کے

بعد البتہ سورج کے آس پاس نقش و نگار نظر آتے ہیں۔ یہ نقش و نگار کبھی کبھی جنگل، پہاڑ، سمندر اور دوسرے حیرت انگیز نظاروں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ کچھ دیر بعد سب کچھ ختم ہو جاتا ہے۔ اور ہر طرف چمکتی دمکتی نیلی روشنی نظر آتی ہے۔ مشق جاری رکھنے کا شوق ترقی پذیر ہے بدن میں بے حد چستی آگئی ہے اچھلنے کودنے کو جی چاہتا ہے اور ہاں لڑنے کو بھی! بھاری بوجھ بہت آسانی سے اٹھا لیتا ہوں۔ اسکے علاوہ اور بہت سے تجربات ہوئے ہیں۔ جن کا اظہار مناسب نہیں، اس سلسلے میں یہ وضاحت ضروری ہے کہ "آفتاب بینی" کی مشق ارتکاز توجہ کی تمام تر مشقوں میں سب سے زیادہ پرازخطر ہے۔ سورج پر نظر میں جمانے سے بینائی کو ضرر پہنچنے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہ مشق اسوقت کرنی چاہیئے۔ جب سورج نکل رہا ہو۔ کسی کامل استاد کی نگرانی میں اور رہنمائی کے بغیر "کرہ آتشیں" پر نظریں جما دینا۔ ہزارہا خطرات کا موجب ہو سکتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ خواجہ حسن نظامی رحمتہ اللہ علیہ نے بھی کچھ دن آفتاب بینی کی مشق کی تھی۔ اور ان کی شخصیت میں جو غیر معمولی مقناطیسیت تھی۔ اسکا ایک سبب کہا جاتا ہے کہ یہی مشق تھی آفتاب بینی کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ پانی کے طشت میں سورج کے عکس پر پلکیں جھپکائے بغیر نظریں جما دی جائیں۔ یہ طریقہ نسبتاً آسان ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ آفتاب بینی سے انسان میں عجب قسم کی مقناطیسیت اور توانائی پیدا ہو جاتی ہے تاہم احتیاط ضروری ہے۔ احمد یار لکھتے ہیں کہ:۔

میں اسم ذات (اللہ) پر مشق ارتکاز توجہ کیا کرتا تھا۔ پھر شمع بینی شروع کر دی۔ شمع بینی ترک کر کے آفتاب بینی کی طرف توجہ کی۔ صبح کو آفتاب بینی اور شب میں اسم ذات پر مشق! پہلے اسم ذات کے مشق کے تجربات ملاحظہ ہوں۔ بسم اللہ پر نظریں جماتا تو سیاہ بادل داہنی طرف سے اٹھتے اور بائیں طرف چلے

جلانے۔ یا اسم اللہ پر آکر ٹھہر جاتے۔ پھر سیاہ بادلوں کے بجائے سفید بادل آنے شروع ہوتے کبھی کبھی کمرے میں مکمل اندھیرا چھا جاتا پھر یکایک کمرہ خود بخود بقعۂ نور بن جاتا۔ کبھی ایسا ہوتا کہ خود اسم ذات اللہ نظر سے اوجھل ہو جاتا اور روشنی کی شعاعیں اس جگہ میری آنکھوں سے نکل نکل کر پڑنے لگتیں میں محسوس کرتا کہ یہ روشنی میری آنکھوں سے نکل رہی ہے۔ اس روشنی کا طوفان' خدا کی پناہ' جب سفید روشنی ختم ہو جاتی تو سرخ روشنی کا سیلاب امڈ آتا۔ پھر آسمانی رنگ کا نور! بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ کمرے میں اندھیرا ہے۔ میں نے نگاہ کی تو پورا کمرہ منور ہو گیا۔ یا کوئی سامنے بیٹھا ہے۔ تو اس کے چہرے پر روشنی کی چھوٹ پڑنے لگی رضائی چھوڑ کر لیٹتا تو رضائی کے اندر روشن ہو جاتی۔ گاہے گاہے خود کو مجسمۂ نور محسوس کرتا۔ اور کپڑوں تک سے نور چھننے لگتا۔ ان تجربات سے کم سے کم اتنا ضرور پتہ چلتا ہے کہ انسان خاکی نہاد کی اصل نوری ہے۔ فرشتے کس نور کے بنے ہوئے ہیں اسکے بارے میں ہمیں کچھ نہیں معلوم، البتہ خیر البشرؐ نے اپنے بارے میں فرمایا ہے کہ اوّل خلق اللہ نوری! پہلے اللہ نے میرے نور کو خلق کیا۔ یہ اشارہ ہے "نور محمدیؐ" کی طرف! نور اولیں خیر البشرؐ کا نور تھا اور پھر اسی نور سے نوع انسانی کی تخلیق ہوئی کیونکہ نور محمدی آدم سے لے کر مختلف پشتوں میں منتقل ہوتا رہا۔ تا اینکہ جسد مبارک میں اسکا اظہار ہوا۔ ہاں تو ذکر تھا۔ تصور کی قوت اور توجہ کی یکسوئی کا۔ ایک صاحب ہیں۔ جو بر بنائے محبت میرا تصور کرتے ہیں لیکن رئیس امروہوی میرے پیش نظر ہے۔ ان کا بیان سنئے۔

رات کو سوتے وقت پابندی کے ساتھ آپ کا تصور کرتا ہوں۔ اس مشق میں آج تک ناغہ نہیں ہوا۔ رات کو پندرہ بیس منٹ تک آپ کی طرف متوجہ ہوتا ہوں۔ اس عالم توجہ میں پہلے دوسری انجانی صورتیں نگاہ سے گزرتی ہیں۔ ان صورتوں

میں کچھ حد درجہ ڈراؤنی ہوتی ہیں۔ اور بعض ہوشربا حد تک حسین۔ کچھ مقدس ہستیوں کے چہرے بھی نظر آئے۔

ایک پیر مقدس کا ہیولیٰ نظر آیا
پھر ریش سفید و دُرِّ دنداں نظر آئے

آخر میں نے یہ تصور کیا کہ ان میں ہر چہرہ رئیس امروہوی کا چہرہ ہے مجھے محسوس ہوتا ہے کہ آپ میری طرف متوجہ ہیں مگر بعض الجھنوں کے سبب میرا پردۂ ذہن پر جس پر توجہ کا عکس پڑتا ہے، غبار آلود ہو گیا ہے یہی سبب ہے کہ آپ کے چہرے کے بجائے دوسرے مناظر اور متبادل شکلیں نظر آتی ہیں۔ پھر رنگوں۔ تصویروں اور تجلیوں کے طوفان امڈے، میں نے اس سیلاب رنگ و نور میں آپ کا چہرہ تلاش کیا۔ اور آخر کار چہروں کے اس عجیب و غریب جلوس میں آپ کا چہرہ بھی نظر آنے لگا۔ فی الحال صورت یہ ہے کہ داہنی آنکھ کے اندر ابروؤں میں دماغ میں آپ کی تصویر ابھرتی ہے۔ پھر آنکھوں کے درمیان روشنی نظر آتی ہے۔ میں نے اس روشنی کو قبول نہیں کیا۔ کیونکہ اس روشنی میں مہاتما گوتم بدھ کے مجسمہ کی شباہت سی تھی۔ اور لطف یہ ہے کہ اس کے ساتھ آپ بھی جلوہ فرما تھے کیا عرض کروں کہ آپ کو دیکھ کر کتنی خوشی ہوتی؟ جب کوئی گھبراہٹ مایوسی اور ایسی ہی حالت طاری ہوتی ہے۔ تو آپ کا تصور کر لیتا ہوں۔ فوراً شدت احساس میں کمی آجاتی ہے۔ جہاں پاؤں لڑکھڑا جائیں۔ وہاں سہارا مل جاتا ہے۔ باعث تشویش یہ ہے کہ سخت جنسی ناآسودگی محسوس کرتا ہوں۔ اور میرا نفس کے لئے بعض ایسے کام کرنے پڑتے ہیں جو کسی طرح نہیں کرنے چاہئیں۔ آپ کی طرف متوجہ ہونے آپ کو یاد کرنے اور آپ کا تصور کرنے کی حالت میں ذہن کو برقی جھٹکے لگتے ہیں خصوصاً رات کے وقت! کبھی کبھی یہ احساس ہوتا ہے کہ کوئی میرے پیچھے بیٹھا انگلی سے

گدگدا رہا ہے۔ پورے بدن میں سنسنی دوڑ جاتی ہے۔ جیسے کرنٹ کو چھو دیا ہو۔ بہرحال میں پوری قوت سے آپ کی طرف متوجہ ہوں۔ اور امید ہے کہ آپ کی توجہات سے بھی محروم نہ رہوں گا۔

سپردم بتو مایۂ خویش را

(امداد شاہ، سیناویج دادو)

امداد شاہ نے میری جن توجہات کا ذکر ہے۔ اس میں میری کوئی خوبی نہیں ہے نہ رئیس امروہوی روحانی کمال کا مدعی ہے۔ یہ سب خود انکی توجہ کی قوت کا کرشمہ ہے۔ (تو اگر میرا نہیں بنتا نہ بن اپنا تو بن)

چارسورج

ڈاکٹر غلام رسول (گجرات) رقمطراز ہیں:۔

میں نے نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی ابتدا مشق تنفس نور، مراقبۂ نور اور نور نویسی سے کی۔ چھ مہینے بعد آپ کی اجازت سے نقطہ بینی (التسخیر) شروع کردی۔ روپے کی برابر سیاہ دھبے پر پلکیں جھپکائے بغیر نظریں جما دیتا ہوں۔ سیاہ نقطہ کبھی چاند کی طرح روشن ہو جاتا ہے۔ اور کبھی بالکل سیاہ ہو جاتا ہے۔ پھر روشن ہوتا ہے۔ پھر سیاہ ہوتا ہے۔ الغرض اسی طرح روشنی و تاریکی کا چکر چلتا رہتا ہے۔ اب مشق باطنی کے متعلق چند باتیں سن لیجئے۔ جب میں، آنکھیں بند کر کے سیاہ نقطہ کا تصور کرتا ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ نگاہ باطن کے سامنے سورج پوری آب و تاب سے چمک رہا ہے ابتدائی دو مہینے میں باطنی توجہ کا عمل بے اثر ثابت ہوا تھا۔ استغراق کی حالت تیسرے مہینے کے شروع میں طاری ہوئی۔ دوسرے روز زیادہ اشتیاق کے ساتھ مشق باطن کیطرف توجہ کی پھر وہی بے خودی! دیکھا کہ آسمان پر ایک کے

بدلے چار سورج چمک رہے ہیں۔ چاروں سورج گول دائرے میں ہیں۔ اور ان کے مختلف رنگ ہیں۔ بعد ازاں یہ دیکھا کر (اس مشق کے دوران) کہ میں اپنے خول سے باہر نکل رہا ہوں۔ خول سے باہر نکل کر اپنے کو مختلف فضا میں محوِ پرواز پاتا ہوں۔ اور جب استغراقی کیفیت ختم ہوتی ہے۔ تو ایک دھچکے کے ساتھ اپنے جسم میں واپس آجاتا ہوں۔ میرے لئے یہ ساری باتیں معمہ ہیں۔ مجھے ان ساری مشقوں کی کیفیت سے مطلع فرمائیں۔ نقصان کا تو کوئی اندیشہ تو نہیں؟

ڈاکٹر غلام رسول مطمئن رہیں کہ ان مشقوں سے، شرط یہ ہے کہ استادِ کامل کی نگرانی میں کی جائیں۔ نقصان کا اندیشہ نہیں، یہ مشقیں نقصان نہیں پہنچاتیں گو یہ خوف ضرور ہوتا ہے کہ مشقوں سے نقصان پہنچ جائے گا۔ البتہ زیادہ حساس اور نازک اعصاب رکھنے والوں پر ان مشقوں کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ اور اس موقع پر ان کی نگرانی کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر غلام رسول نے اپنے کو خول سے باہر نکل کر مختلف فضاؤں میں پرواز کناں پایا۔

یہ درحقیقت ان کے جسمِ مثالی کی پرواز تھی۔ جسمِ مثالی کے متعلق مختلف مواقع پر تصریح و وضاحت کر چکا ہوں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں کا براہِ راست اثر جسمِ مثالی پڑتا ہے۔ پھر اسکے اثرات جسمِ خاکی پر نمایاں ہوتے ہیں کبھی کبھی استغراق اسقدر بڑھ جاتا ہے کہ یہ محسوس ہوتا ہے کہ

اصل شہود و شاہد و مشہود ایک ہے
حیران ہوں پھر مشاہدہ ہے کس حساب میں

یعنی دیکھنے کا عمل، دیکھنے والا عامل اور جس چیز کو دیکھا جا رہا ہے یہ سب ایک ہی چیزیں ہیں۔ یہ تجربہ ش اقبال۔ (مکتوب ۴ اگست ۷۷ء) کو ہوا لکھتی ہیں کہ

بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ چاند پر بے اختیار بھی نظر پڑ جاتی ہے۔ تو استغراق طاری ہو جاتا ہے۔ اپنے گرد و پیش سے قطعاً بے خبر ہو جاتی ہوں۔ اس عالم بے خودی میں یہ احساس ہوتا ہے کہ میرا وجود خود کچھ نہیں۔ بلکہ میں چاند ہی کا جزو ہوں بلکہ خود چاند ہوں۔

البصیر اور التجلی

البصیر کی مشق کا یہ طریقہ ہے۔ کہ دونوں نظریں پوری توجہ کے ساتھ ناک کی نوک پر جما دیں۔ اور یہ تصور کریں کہ ناک کی نوک سے روشنی نکل رہی ہے اقتدار نقوی ربدین، رقمطراز ہیں کہ البصیر کی مشق میں نظریں بالکل ناک کی نوک پر جم جاتی ہیں۔ اور یہ محسوس ہوتا ہے کہ کوئی پیچھے سے روشنی پھینک رہا ہے۔ کمر کے نچلے حصہ سے ٹک ٹک اور کٹ کٹ کی آواز آتی ہے۔ البصیر کی باطنی مشق میں نگاہ باطن کے سامنے پھل جھڑیاں چھوٹنے لگتی ہیں۔ اور یہ نورانی پھلجھڑیاں شعور کو توانائی بخشتی ہیں اس طرح دل و دماغ پر جو گرد و غبار چھایا ہوا ہوتا ہے وہ دور ہو جاتا ہے۔ ہاں کبھی کبھی غلبۂ اوہام کے سبب طبیعت ضرور پریشان ہو جاتی ہے۔ مگر یہ عارضی کیفیت ہوتی ہے۔ البتہ پہلے جیسی حالت نہیں۔ پہلے کی طرح نہ دل دھڑکتا ہے نہ جی گھبراتا ہے مشقیں ترک کرنے کا ارادہ نہیں۔ کیونکہ ان مشقوں میں تو زندگی بھی ہوتی ہے نفیس الحسن التجلی کی مشق کرتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں کی پتلیاں اوپر چڑھا کر ناک کی جڑ پر (دونوں ابروؤں کے درمیان) دونوں نظریں جما دی جاتی ہیں۔ اور توجہ کی پوری قوت بھی اسی طرف مرکوز کر دی جاتی ہے نفیس الحسن (لاہور) کا بیان ہے کہ پتلیاں اوپر اٹھاتے ہی نظریں ناک کی جڑ پر چپک جاتی ہیں۔ اور پھر ہوش نہیں رہتا کہ میں کہاں ہوں۔ دیکھا کہ دماغ میں شگاف

ہوگیا ہے۔ اور ایک نورانی آبشار کاستہ سر سے نکل کر فضا میں پھیلتا چلا جا رہا ہے۔ پھر اس آبشارِ نور نے ایک انسانی وجود کی شکل اختیار کر لی۔ اور تعجب ہے کہ وہ بالکل میرا ہم شکل یعنی ہمزاد تھا۔ مزید تعجب یہ کہ ہمزاد نے کئی رنگ بدلے اور آخر میں سفید ہو کر فضا میں تحلیل ہو گیا۔ دیکھا کہ میں اور میرا ہمزاد ہوا میں دوش بدوش پرواز کر رہے ہیں۔ انجلی کے استغراق سے جب چونکتا ہوں تو دماغ اس قدر پرسکون ہو جاتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتا۔ اس مشق انجلی سے بلاشبہ حافظے میں اضافہ اور ذہانت میں ترقی ہوتی ہے۔ ابتداء میں یہ مشق بے حد دشوار ثابت ہوئی تھی۔ پتلیاں اوپر چڑھانے اور نظریں ناک کی جڑ پر جمانے سے آنکھوں کی نسوں میں درد ہو جاتا تھا۔ لیکن تین مہینے کی مشق کے بعد کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ اور اب میں اطمینان خاطر سے انجلی کی تجلیات میں غرق ہو جاتا ہوں۔

ہجوم تجلی سے معمور ہو کر
نظر رہ گئی شعلۂ طور ہو کر

محمد احسن اللہ خاں (ملیر کراچی) البصیر کے عامل ہیں۔ ان کو اس مشق سے فائدہ یہ ہوا کہ ان کی قوت شامہ حیرت انگیز طور پر بہتر ہو گئی ہے۔ اور وہ دور کی خوشبو صاف طور پر سونگھ لیتے ہیں کہتے ہیں کہ بعض اوقات ان کو اجنبی خوشبوئیں سنگھائی دیتی ہیں۔ اور طبیعت اس قدر فرح ناک ہو جاتی ہے کہ سبحان اللہ۔

شمیم گیسوئے مشکیں یار لاتی ہے
صبا اڑا کے پیام بہار لائی ہے

نیز البصیر کی بدولت محمد احسن اللہ خاں مستقل طور پر زکام اور نزلے کے مرض سے نجات پا چکے ہیں۔ عالیہ احمد علی (کوئٹہ) البصیر کی مشق کی بدولت شاعری کی دولت سے مالا مال ہو گئیں۔ لکھتی ہیں کہ پہلے بھی مجھے شعر سے بے پناہ لگاؤ تھا

اور کبھی نہ کبھی کچھ نہ کچھ لکھتی رہتی تھی۔ لیکن وہ کلام نہ تھا یہ تک بندی تھی لیکن مشق تنفس نور اور البصیر نے مجھے باضابطہ شاعرہ بنا دیا۔ میرے اندر پہلے ہی سے شاعری کی صلاحیت موجود ہے۔ اس قوت کو ابھرنے اور ابھارنے کے لئے کسی تحرک کی ضرورت تھی۔ ایسا لگتا ہے کہ البصیر کی مشق سے میرے اندر جو بصیرت پیدا ہوئی۔ اس نے قوت شاعرانہ کو بیدار کر دیا۔ یہ بھی خیال ہے کہ میری شاعرانہ صلاحیتوں کو بیدار کرنے میں البصیر کے علاوہ خود آپ کی روحانی توجہ کا بھی دخل ہے۔

آئینہ بینی

میں نے آپ کی ہدایت پر ۱۹۶۶ء میں مشق تنفس نور شروع کی تھی۔ احساس کمتری اور خوف کا مریض تھا۔ رفتہ رفتہ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت پر عمل کرنے سے احساس کمتری اور خوف کے مرض پر غالب آ گیا۔ ۱۹۶۷ء میں یہ مشقیں ترک کر دیں؛ کیونکہ اب اس کی ضرورت محسوس نہ کرتا تھا۔ دسمبر ۱۹۷۱ء میں سقوط بنگال کے حادثے نے میرے اعصاب پر اتنا اثر ڈالا کہ بستر پکڑ لیا۔ میرے چند اعزا، پاکستانی فوج میں تھے (بڑے بھائی، بہنوئی، اور چچازاد بھائی وغیرہ) وہ اس حادثہ کے بعد گرفتار ہو گئے تھے۔ ان پے در پے حوادث نے رئیس صاحب! بالکل "اپ سٹ" کر دیا۔ اس مرتبہ آپ کو اطلاع دئے کر متبادل طرز تنفس کے ساتھ آئینہ بینی شروع کر دی آئینہ ڈھائی فٹ کے فاصلے پر رکھ کر اطمینان سے بیٹھ جاتا۔ اور آئینہ کے اندر اپنے چہرے کی بائیں آنکھ کے تل پر نظریں جما دیتا۔ یہ ارتکاز توجہ کی کافی دقت طلب مشق ہے۔ بار بار نظریں آئینے میں آنکھ کے تل سے ہٹ جاتی تھیں! اور میں بار بار اپنی نظریں مرکز توجہ پر جما دیتا تھا۔ دو مہینے کی کوشش کے بعد نظریں عکس پر جمنے لگیں۔ اور استغراق طاری ہونے لگا۔ یکایک چودہ طبق روشن ہو گئے۔ اک

نئی دنیا آنکھوں کے سامنے جلوہ گر تھی۔ دیکھا کہ میں کسی اجنبی شہر میں چل پھر رہا ہوں چاروں طرف شاندار، بلند و بالا عمارتیں ہیں۔ کہ خود بخود جگمگا رہی ہیں۔ مگر حیرت کا مقام ہے کہ اس شہر میں کوئی ایک متنفس بھی چلتا پھرتا نظر نہیں آتا پھر منظر بدل گیا۔ اور میں نے اپنے کو ایک باوقار محفل میں پایا۔ جہاں بہت سے شاندار اور وجیہہ لوگ بیٹھے تھے۔ اس مجمع میں میں نے اپنے ان عزیزوں کو پایا جو بنگلہ دیش میں قید ہو گئے تھے۔ سخت حیرت کہ میں کہاں آگیا ہوں۔ اور کیا دیکھ رہا ہوں۔ ناگہاں ایک برقی دھماکہ دماغ میں محسوس ہوا اور آنکھ کھل گئی۔ دیکھا کہ وہی میں ہوں۔ وہی بستر آلام، بہرحال آئینہ بینی سے اتنا متاثر ہوا ہے کہ باطنی صفائی اور اندرونی تطہیر کا احساس ہوتا ہے۔ اذکار میں پاکیزگی اور تخیل میں روشنی پیدا ہوگئی ہے۔ یقیناً میں پہلے کے مقابل بہت بدل چکا ہوں۔ اور بدل بہت کچھ بدلتا جا رہا ہوں۔ اب میرے لئے کیا ہدایت ہے؟ مشق جاری رکھوں یا ترک کر دوں؟

محمد علی نے سوال کیا ہے کہ مشق جاری رکھوں یا ترک کر دوں۔ وہ اس سے قبل متبادل طرز تنفس اور شمع بینی کی مشق ترک کر چکے ہیں۔ حالانکہ اس مشق کے بدولت وہ احساس کمتری اور خوف پر غالب آچکے تھے۔ کتنے لوگ ایسے ہیں۔ جو پابندی سے گھنٹہ گھنٹہ بھر اکھاڑے میں ورزش کرتے ہیں۔ صبح پانچ بجے ٹہلنے کو نکلتے ہیں۔ اور میلوں کا چکر کاٹ کر گھر لوٹتے ہیں۔ تالاب میں تیرتے ہیں۔ دوڑتے ہیں۔ بھاگتے ہیں مگدر ہلاتے ہیں۔ سر کے بل کھڑے ہوتے ہیں۔ ڈنڈ پیلتے ہیں۔ اور نجانے جسمانی صحت اور تن سازی (باڈی بلڈنگ) کے لئے کیا کیا کرتے ہیں۔ اور پھر عمر بھر اس عہد کو نباہتے ہیں لیکن مشق تنفس نور کے طلبہ پر حیرت ہوتی ہے کہ وہ روحانی صحت اور ذہنی ترقی کے لئے بیس پچیس منٹ تک T.C.S کی مشقیں نہیں کر سکتے۔ یہ عجیب سی بات ہے حالانکہ جسم پر ذہن کو واضح برتری حاصل ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ جسمانی صحت

ذہنی صحت میں اضافہ کا سبب ہے۔ تاہم آدمی لولا لنگڑا بھی ہو مگر ذہنی طور پر صحت مند ہو تو ان جسمانی معذوریوں پر غالب آ سکتا ہے۔ تیمور لنگڑا تھا لیکن اس کی ذہنی اور دماغی صلاحیتوں سے کسے انکار ہے۔ رودکی اندھا تھا۔ فارسی شعرا کا باوا آدم قرار پایا۔ حکیم ابن مقنع چیچک رو اور بھینگا تھا اس نے اپنی کیمیا سازی سے مصنوعی چاند بنایا تھا۔ یہ چاند شہر نخشب کے ایک کنویں سے طلوع ہوتا۔ اور ماحول کو پُر نور بنا دیتا۔ رنجیت سنگھ کانا تھا فاتح پنجاب بنا۔ گاندھی جی اور قائدِ اعظم جسمانی طور پر کتنے نحیف و نزار تھے۔ مگر اللہ اکبر اِن کی ذہنی توانائیاں! یقیناً آدمی جسمانی طور پر علیل ہو تو اس کی قوتِ فکر۔ قوتِ فیصلہ، اور خود اعتمادی میں محسوس کمی ہو جاتی ہے۔ مثل مشہور ہے کہ رائے علیل علیل ر بیمار کی رائے بھی بیمار ہوا کرتی ہے) تاہم بنیادی اہمیت ذہنی اور نفسیاتی صحت مندی کو حاصل ہے یعنی من درستی، تن درستی پر فائق ہے۔ محمد علی ہوں یا ایس سی ٹی کا کوئی اور طالب علم ایس نہیں سمجھ سکا کہ جن مشقوں سے ان کے دل و دماغ کو اتنا فائدہ پہونچتا ہے یا پہنچ چکا ہے۔ وہ ان مشقوں کو ترک کر سکتے ہیں؟ روزانہ بیس پچیس منٹ تک یہ مشقیں برابر کر لی جائیں۔ تو جان و جسم اور ذہن و بدن دونوں کے لئے حیات بخش ہیں۔ جو حضرات ان مشقوں میں ناکام رہتے ہیں۔ اور ان کی تعداد بھی اچھی خاصی ہے ان کو بھی ہمت نہ ہارنی چاہئے۔ اور ہر ناکامی کے بعد پھر یہ مشقیں شروع کر دینی چاہئیں۔ انجام کار کامیابی نصیب ہو گی۔ ان تمام مشقوں میں بنیادی کھیل، ارتکاز توجہ، دکن سن ٹریشن) کا ہے۔ اگر آپ ایک نقطے پر تمام تر توجہ مرکوز کر دینے میں کامیاب ہو گئے۔ تو یوں سمجھئے کہ نصف دنیا فتح کر لی۔ بلکہ پوری دنیا! بے شک یہ صحیح ہے کہ کسی ایک نقطے پر توجہ کو مرکوز کر دینا کوئی آسان کام نہیں، ذہن سیماب صفت ہے۔ ایک مرکز پر اس کا قیام آسان نہیں ہے۔ تاہم بتدریج تربیت اور مسلسل کوشش سے آدمی ان مشقوں میں

کامیابی حاصل کرلیتا ہے۔

باطنی ارتکاز

ارتکاز توجہ کی مشقوں کا ظاہری پہلو تو یہ ہے کہ آپ کسی ایک نقطے یا شے پر نظروں کے ساتھ اپنی مکمل توجہ مرکوز کر دیں۔ اور نظر کی طرح خیال کو بھی ایک لمحے وہاں سے نہ ہٹنے دیں۔ توجہ کو بھی وہیں جمائے رکھیں۔ اور باطنی ارتکاز توجہ یہ ہے کہ کسی ایک تصور پر خیال کی پوری قوت لگا دیں۔ اور اس تصور کو استحکام کے ساتھ دماغ میں قائم رکھیں۔ تصور شیخ کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے۔ صوفیا مرید کو ہدایت کرتے ہیں کہ وہ اپنے دماغ میں اپنے پیر و مرشد کا تصور قائم کرے۔ اور اسی تصور کو حاصل فکر و نظر بنالے۔ اسی طرح اس کی توجہ اس کی ذہنی توانائی اور دماغی، قوت کا ہدف، صرف ایک ہوئے اپنے شیخ کا تصور،

جی ڈھونڈتا ہے پھر وہی فرصت کہ رات دن
بیٹھے رہیں تصورِ جاناں کیے ہوئے

مرزا غالب پر رحمت حق ان کی قبر کو عنبریں کرے، کہاں کہاں اور کس طرح یاد آتے ہیں۔ ذکر تھا تصور شیخ کا۔ کہ مرزائے مرحوم کا "تصور جاناں" یاد آگیا جس طرح تصور شیخ سے پیر مرشد کی روحانیت کا فیض مرید کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح تصور جاناں، سے بعض اہل دل کو مہمات عشق میں جو کامیابیاں نصیب ہوتی ہیں۔ ان کا بیان ایک الگ دفتر کا محتاج ہے۔ ن ۔ ح بیاتت آباد لکھتے ہیں کہ

اسکول کی زندگی ہی سے میں ش ۔ خ کا پرستار تھا۔ اس وقت اس کی عمر گیارہ برس کی تھی۔ اور یہ خاکسار برس پندرہ یا سولہ کا سن، جوانی کی راتیں مرادوں کے دن، کے پُر آشوب جذباتی دور سے گزر رہا تھا ش ۔ خ میری محبت کے ساتھ جوان ہوتی چلی

گئی تا ایکہ وہ وقت آیا کہ

قیامت اور میرے واسطے عیاں ہو گئی
جب ان کے ساتھ میری آرزو جوان ہو گئی

ش، خ کا قیام لیاقت آباد میں تھا۔ اور ہم بھی وہیں رہتے تھے۔ مگر اب وہ وقت آیا کہ چرخ ستم گار ہم دونوں میں تفرقہ ڈال دے۔

والدین نے نئی کراچی میں مکان لے لیا۔ اور مجھے مجبوراً لیاقت آباد سے نئی کراچی منتقل ہونا پڑا۔ بیان نہیں کر سکتا کہ کوچۂ محبوب سے جدا ہوتے ہوئے دل پر کیا قیامت گزر گئی!

رخصت اے اہل وطن، کوچ کی تیاری ہے
پاؤں اٹھتے نہیں۔ زنجیر بہت بھاری ہے

رئیس صاحب! معاف کیجئے۔ آپ جیسے عظیم الشان شاعر کے سامنے گھسے پٹے شعر سنانا بدمذاقی بلکہ شعر و ادب کی توہین ہے لیکن کیا کروں، یہ خط غلبۂ شوق کے عالم میں لکھ رہا ہوں۔ گویا آپ کی مشق خود نویسی پر عمل کر رہا ہوں۔ امید ہے کہ آپ میری زبوں حالی کے پیش نظر اس بے ربط تحریر و عبارت پر مجھے معاف کر دیں گے۔ ہائے! وہ شعر تو رہ ہی گیا جو بے ساختہ قلم کی نوک سے ٹپکا ہوا ہے۔ لیاقت آباد سے رخصت ہوتے وقت دل و دماغ ماؤف تھے! ایسا لگتا تھا کہ اب ش، خ سے عمر بھر ملاقات نہ ہو گی اور میں پھر کبھی اپنی جان جاناں کو نہ دیکھ سکوں گا۔

در و دیوار پہ حسرت سے نظر کرتے ہیں
خوش رہو اہل وطن ہم تو سفر کرتے ہیں

خلاصہ اس کہانی کا یہ ہے کہ نئی کراچی میں منتقل ہو کر سوداویت کا غلبہ ہوا۔ جنوں کے آثار پیدا ہوئے۔ ش، خ نے ایک تصویر مجھے اپنی نشانی کے طور پر دی تھی۔

خود بخود خیال آیا کہ اس تصویر کو سامنے رکھ کر ارتکاز توجہ کی مشق کرنی چاہیئے۔ میرا لکھنے
پڑھنے کا کمرہ الگ تھلگ تھا۔ رات کو جب گھر والے سو جاتے تو میں شس رُخ کی تصویر سامنے
رکھ کر اسکے چہرے پر نظریں جما دیتا۔ اور کوشش کرتا کہ نظروں کے ساتھ دل، دماغ
اور ذہن و فکر کی تمام تر قوت بھی اسی چہرۂ زیبا پر مرکوز ہو جائے۔ شروع شروع میں بحید
دشواریاں پیش آئیں۔ (جو ارتکاز توجہ کی مشق کرنے والے طلبہ کو پیش آتی ہیں۔ مثلاً
توجہ کا ادھر ادھر ہٹ جانا۔ نظر کا بھٹکنا۔ آنکھوں سے پانی بہنا۔ لیکن یہ سب عارضی
دشواریاں تھیں۔ رفتہ رفتہ محبوبہ کے چہرے کی کشش نے مجھے مسحور کر لیا۔ اور میں
سحر زدہ کب نہ تھا۔ اپنا حال تو یہ تھا کہ لہ

دل کے آئینہ میں ہے تصویر یار
جب ذرا گردن جھکائی دیکھ لی،

لیکن اب تو خود حسینہ جسم کی کاغذی تصویر پیش نظر تھی۔ اب نگاہ شوق
کی بیتابیاں ناقابل بیان تھیں۔ تین چار ہفتہ کی مشق توجہ (محبوبہ کی تصویر پر پلکیں
جھپکائے بغیر نظریں جما دینا۔) کے بعد یہ عالم ہوتا کہ تصویر سامنے رکھتے ہی بےخودی سی
چھا جاتی۔ جسم میں برقی لہریں دوڑنے لگتیں۔ اور ڈوب جانے کی حالت میں محسوس ہوتا
زندہ شس رُخ، میرے سامنے بیٹھی ہے۔ ہونٹ ہل رہے ہیں۔ اور کچھ کہہ رہی ہے۔ پھر
چند ہفتے بعد استغراق اور گہرا ہو گیا کہ میں لیاقت آباد کے اس کمرے میں موجود ہوں
جہاں شس رُخ سے ملاقاتیں ہوا کرتی تھیں۔ اس زمانے کی ساری باتیں یاد نہیں، کیونکہ
ہوش میں آنے کے بعد حافظہ دھندلا دھندلا سا ہو جاتا ہے اور بےخودی میں جو کیفیات
گزری ہوتیں وہ خواب کی طرح یاد آتیں۔ فسانے کی طرح یاد رہتیں، خواب تھا جو کچھ کہ
دیکھا جو سنا تھا افسانہ تھا۔ البتہ بےخودی کی ایک ملاقات بخوبی یاد ہے اگر

لہ معاف کیجیئے۔ کم تعلیم یافتہ ہوں پرانے زمانے کے ناولوں میں پڑھے تھے شعر بار بار زبان قلم پر آجاتے ہیں۔

ملاقات میں ش۔خ نے بتایا کہ ہم بھی لیاقت آباد سے نئی کراچی منتقل ہو رہے ہیں اور پرسوں تک بلاک۔۔۔ کوارٹر۔۔۔ میں سامان پہنچ جائے گا۔ ہوش آیا تو بلاک نمبر اور مکان نمبر یاد تھا! رئیس صاحب! آپ کو یہ معلوم ہو کر تعجب ہوگا کہ میرے روز ش خ ہمارے ہمسائے میں آ گئی تھی۔ اور اس نے استغراق کے عالم میں جو وعدہ کیا تھا اس کی تکمیل ہو گئی تھی۔ (ن۔خ از نئی کراچی دسمبر ۱۹۷۵ء)

دماغی ربط

امر واقعہ یہ ہے کہ استغراق کے عالم میں ن۔ح اور ش، خ کے درمیان دماغی رابطہ قائم ہو گیا تھا جسے ٹیلی پیتھی کہتے ہیں۔ وہ اسی دماغی رابطہ کی ایک کڑی ہے ٹیلی پیتھی کا عمل عامل و معمول کے ربط پر منحصر ہے۔ عامل پوری ذہنی یکسوئی کے ساتھ اپنی دماغی لہریں معمول کی طرف بھیجتا ہے اور معمول بھی اسی توجہ کامل کے ساتھ عامل کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ اور اسکے خیال کی لہریں وصول کرنے لگتا ہے۔ ن۔ح نے ارتکاز توجہ کے ذریعہ ش خ سے رابطہ پیدا کیا۔ اور آخر اپنے مقصد [illegible] کامیابی حاصل کر ہی لی۔ مجھے ذاتی طور پر علم ہے کہ خوش نصیبی سے بعض شاگردوں کا دماغی رابطہ مجھ سے قائم ہے۔ آپ اس تعلق کو پیر و مرید کا تعلق نہ سمجھیں۔ میں طریقت کی دنیا سے بیگانہ محض ہوں۔ نہ کسی قدیم روحانی سلسلے سے وابستہ ہوں۔ نفسیات کے چند حرف البتہ آتے ہیں۔ اس سلسلہ میں S.C.T کے چند طلبہ کے تجربات سنیں ان شاگردوں میں سید امداد شاہ (ستیا ویلج سیتا روڈ دادو) کے تجربات حد درجہ دلچسپ ہیں۔ لکھتے ہیں کہ:۔

جناب سیدی، وحیدی! عرض ہے کہ پانی میں آپکا تصور کر کے مریضوں کو وہ پانی دے رہا ہوں اور اس پانی سے اچھے نتائج برآمد ہو رہے ہیں

کوئی مریض سامنے آتا ہے تو فوراً ذہن میں یہ خیال آتا ہے کہ اس کا فلاں عضو مریض ہے۔ اس مرض کی دوا دیتا ہوں۔ اور اطمینان بخش نتیجہ برآمد ہوتا ہے آپ کا تصور کرتا ہوں تو بند آنکھوں کی بہ نسبت کھلی آنکھوں سے آپ کا عکس نظر آتا ہے استغراقی کیفیت میں بھی کافی اضافہ ہوا ہے یہ محسوس ہوتا ہے کہ میں خود ہر شے اور ہر کیفیت کے بیچ میں موجود ہوں، مثلاً سکھ دکھ کے درمیان، زمین آسمان کے درمیان، صحت و مرض کے درمیان، ہوش و بیہوشی کے درمیان، تنزلی و ترقی کے درمیان (یہ احساس کتنا عجیب و غریب ہے؟) اب دیکھتا ہوں کہ بلندی کی طرف ذرات دوائرہ میں آپ نے دیکھا امداد ثلاثہ کے احساسات و تجربات کتنے عجیب ہیں۔) دوسرے خط میں لکھتے ہیں کہ

توجہ اور مراقبہ کی مشق سے جسم میں غیر معمولی گرمی پیدا ہو گئی ہے بقصور میرا ہے میں نے نور کو آگ سمجھ لیا۔ نور کا تصور کرتا تو گرمی کا تصور خود بخود قائم ہو جاتا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ جسم میں شعلے بھڑک گئے۔ دھوپ میں نکلنا دشوار ہو گیا مگر اب تصور حرارت نور کے ساتھ" باقی نہیں رہا۔ اور سکون محسوس کرتا ہوں۔ آپ کے بارے میں میرا تصور یہ ہوتا کہ آپ آتے ہیں اور میں آپ سے لپٹ گیا ہوں۔ آپ توجہ دے رہے ہیں اور رگ و پے میں گرمی کی لہر دوڑ رہی ہے۔ جب اس کیفیت سے اطلاع دی تو آپ نے ہدایت کی۔ کہ نور کا تصور اس طرح کرو کہ وہ سر تا سر فرحت ہے۔ نزاکت ہے لطافت ہے، نفاست ہے۔ رنگ ہے۔ جمال ہے۔ اس تصور سے بے حد فائدہ پہنچا۔ اور اب میں بشاشت خاطر محسوس کر رہا ہوں عجیب بات یہ ہے کہ سانس کی بیں دوسرے چکر کے ساتھ بے چینی محسوس ہونے لگتی ہے، ایسا کیوں ہے؟ آپ کے تصور کے ساتھ مراقبہ کرتا ہوں (مراقبہ درحقیقت توجہ باطنی کو کہتے ہیں)، تو نیند آجاتی ہے۔ سو جاتا ہوں۔ اصل بات یہ ہے کہ میرا لاشعور، خود سر اور خود پسند وا

ہوا ہے کسی ایک مشق پر نہیں جمتا۔ متعدد مرتبہ مشقیں تبدیل کر چکا ہوں ناغے کے بغیر چار مہینے تک شمع بینی کی اور غیر معمولی فوائد محسوس کئے۔ پھر شمع بینی ترک کر دی، آخر لاشعور نے صرف ایک مشق کو قبول کیا یعنی آپ کے عکس پر ارتکاز توجہ یعنی آپ کا تصور!

اس قدر تیرا تصور کبھی بڑھ جاتا ہے
آئینہ دیکھوں تو منہ تیرا نظر آتا ہے

دن میں متعدد مرتبہ آپ کا تصور غالب آجاتا ہے۔ آپ کی تصویر دھندلی نظر آتی ہے آنکھیں بند ہوں یا کھلی۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا، ہجوم ہو یا تنہائی خلوت ہو یا جلوت! ہنگامہ ہو یا سکون، ساری چیزیں میرے لئے یکساں ہیں مجھے امید ہے کہ مجھ پر اس سے زیادہ مہربانی کیجائے گی۔ آپ پیارے لگتے ہیں خلوص کے سبب، ہمدردی کے سبب، شفقت کے سبب! ایک مرتبہ آپ کی طرف متوجہ ہوا تو دیکھا کہ قلب کشادہ ہو گیا ہے۔ بے پایاں انبساط و مسرت، کی ایسی جھلک دیکھی، جس سے کبھی واسطہ نہ پڑا تھا۔ اندھیرے میں ایک بجلی سی کوند کر آنکھوں کے سامنے نظر کو خیرہ کر گئی۔ صبح ہوش آیا تو یاد بھی نہ رہا کہ کل رات کیا معاملہ پیش آیا تھا۔

صبح جاگا تو یاد بھی نہ رہا
رات تھی چاندنی کہ چاندنی رات

ش۔ اقبال روہڑی لکھتی ہیں کہ

میں نے اپنے پچھلے خط میں لکھا تھا کہ آپ پھر اچانک نظر آئے۔ لیکن میں نے یہ نہیں بتایا کہ آپ کس طرح نظر آئے تھے؟ رات کے دس بجے کا وقت تھا۔ میں شدت بخار میں لحاف اوڑھے لیٹی تھی کہ اچانک دودھیا روشنی پھیل گئی۔ اس روشنی میں کمرے کے کچھ حصے نظر آنے لگے۔ کمرے میں ایک میز رکھی تھی، میز پر قرینے

سے کتابیں چنی ہوئی تھیں۔ دیکھا کہ اس میز کے قریب ایک خاص نشست سے بیٹھے ہوئے آپ کچھ لکھ رہے ہیں۔ وہی خاص نشست! جس کا ذکر آپ جا بجا اپنے مضامین میں کیا کرتے ہیں۔ چونکہ آپ کا سائڈ پوز تھا اس لئے نصف چہرہ نظر آیا تھا تاہم آپ صاف پہچانے جانے والے ہیں۔ اس نظارے سے مجھے کچھ گھبراہٹ محسوس ہوئی۔ اور میں نے کروٹ بدل لی۔ لیکن کروٹ بدلتے ہی دوسری طرف بھی وہی منظر پیش نظر تھا۔ چند لمحہ یہ نظارہ قائم رہا۔ اسکے بعد نظروں سے اوجھل ہوگیا۔ آپ نے فرمایا تھا کہ میں ہمیشہ تمہارے ساتھ ہوں۔ میری روح تمہاری محافظ ہے

نہ ہو رنج جدائی سے ہراساں

کہ میری روح تیری ہم سفر ہے

ان حالات میں آپ کا نظر آنا، حیرت انگیز معاملہ نہیں، پھر بھی میری حیرانی کم نہیں ہوتی۔ پچھلے دنوں ریڑھ کی ہڈی میں شدید درد تھا۔ جب یہ درد ناقابل برداشت ہوگیا۔ تو میں نے اپنی تمام تر توجہ آپ کی طرف مرکوز کردی۔ اور چپکے چپکے یہ فقرہ دہرانا شروع کردیا کہ

استاد محترم! بخار میں درد کی تکلیف ناقابل برداشت ہے اس لئے ذرا کرم کیجئے۔

یہ الفاظ ادا کرتے ہی درد ختم ہوگیا۔ ریڑھ کی ہڈی میں اب بھی درد ہوتا ہے۔ مگر بہت کم! ش اقبال کامل روحی معمولہ ہیں۔ روحی معمول یا روحی معمولہ کی سب سے بڑی خصوصیت انکی ادراک ماورائے حواس (E. S. P) کی صلاحیت ہوا کرتی ہے اس قسم کے لوگ نازک اعصاب کے وجدانی مالک ہوا کرتے ہیں۔ ان میں، شدید حساسیت پائی جاتی ہے اور وہ حواس خمسہ (باصرہ، شامہ، ذائقہ، سامعہ لامسہ) کے بغیر دیکھنے، سونگھنے، چکھنے، سننے اور چھونے پر قادر ہوتے ہیں۔ یعنی

اِن کا ادراک اشیاء اور اشخاص کا علم اور ان کی باطنی خصوصیت سے آگہی، حواس کے عمل کا محتاج نہیں ہوتا۔ شں اقبال مستند روح اور شفاف تخیل سے مالامال ہیں۔ اور یہ ساری قوتیں ارتکاز توجہ کی مشقوں سے بیدار ہوتی ہیں۔ اول الذکر خط پر ۳ مارچ ۱۹۷۲ء کی تاریخ درج ہے اور دوسرا خط ۲۸ جنوری ۱۹۷۵ء کو لکھا گیا ہے۔ اِس تین سال کے دوران برابر شں اقبال سے خط و کتابت جاری رہی اور اب بھی جاری ہے تو ہاں شں، اقبال اپنے دوسرے خط میں لکھتی ہیں کہ

کشفِ قلوب

بعض اوقات لوگوں کے مخفی خیالات و جذبات کا مجھے بخوبی علم ہو جاتا ہے۔ دو ایک بار میں نے از خود لوگوں کے خیالات پڑھنے کی کوشش کی تو کامیابی ہوئی مگر بعد کو افسوس ہوا، ہم کو ان سے وفا کی ہے امید، جو نہیں جانتے وفا کیا ہے، بہرحال تلخ تجربات کے بعد لوگوں کے چھپے خیالات پڑھنے کی کوشش ترک کر دی۔ مستقبل میں رونما ہونے والے واقعات کا پیشگی علم تلخ تجربہ ہے۔ اِس کو کہتے ہیں قبل از مرگ واویلا، ایک صاحب سے ہمارے قریبی مراسم ہیں۔ کل ان کا انتقال ہو گیا۔ ان صاحب کے بارے میں ایک مہینے سے اشارے خواب میں مل رہے تھے۔ خاصے واضح اشارے! طبیعت بہت پریشان۔ مگر کسی سے کچھ بھی نہ کہہ سکتی تھی۔ آخر وہی ہوا جس کا مجھے اندیشہ تھا گھر میں اگر کسی پر بیماری آنے والی ہے تو اس کا قبل از وقت پتہ چل جاتا ہے۔ گھبراتی رہتی ہوں کہ اللہ اپنا فضل نازل کرے! اللہ رحم کرے۔ رجل جلال تو آتی بلا کو ٹال تو) یہ صورت بڑی خطرناک ہوتی ہے۔ کسی سے کچھ کہہ نہیں سکتے۔ نہ کچھ کر سکتے ہیں۔ بس تڑپتے رہتے ہیں۔ یہ بڑی بے بسی کی تڑپ ہوتی ہوتی ہے۔ آپ کی ہدایت کے بموجب مراقبے کی مشق جاری ہے ... توجہ

مبذول کرکے یہ تصور کرتی ہوں کہ قلب میں گلاب کا پھول کھلا ہوا ہے۔ تو عجیب حالت طاری ہوجاتی ہے۔ اردگرد سے بے خبر اور ماحول سے بے تعلق، اس خود فراموشی میں صرف یہ احساس ہوتا ہے کہ میں آہستہ آہستہ خوشبوؤں کے سمندر میں غرق ہوتی چلی جارہی ہوں۔ پھر ہوش گم ہوجاتے ہیں۔ جب بیدار ہوتی ہوں تو پورا ماحول خوشبو سے مہکا ہوا ہوتا ہے۔ انہی کا بیان ہے کہ انہیں کبھی کبھی میرے جسم سے گلاب کی خوشبو سے آنے لگتی ہے۔ (مراقبہ باطنی توجہ کی اعلیٰ ترین شکل ہے) مراقبہ نور میں ایسا لگتا ہے کہ اپنے خاکی جسم سے الگ ہو کر فضائے نور میں پرواز کر رہی ہوں۔ اس عالم پرواز میں ایسے ایسے مقامات سے گزر ہوتا ہے جن کے بارے میں کبھی سوچا بھی نہ تھا۔ عالم ارواح کی سیر کے بارے میں کیا عرض کروں۔ دراصل میں ابھی اس قابل نہ ہوسکی کہ ان مشاہدات کی تصدیق کرسکوں۔ مجھے عالم استغراق میں پرواز کرتے ہوئے یکایک ایک مقام پر اپنے مرحوم اعزا بھی نظر آئے مگر لاکھ کوشش کے باوجود ان سے گفتگو نہ ہوسکی۔ سانس کی مشق کرتے ہوتے بار بار بے وزنی کی کیفیت پیدا ہوتی۔ اور شدید محویت میں محسوس ہوا کہ ہوا میں معلق ہوں یا ہوا کے دوش پر اڑی جارہی ہوں عجیب عجیب مناظر دکھائی دیتے ہیں۔ شفا بخشی کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ ابو کی کمر کا درد میری توجہ سے زائل ہوگیا البتہ ان کی آنکھوں پر توجہ کا اثر نہ ہوسکا۔ درد سر۔ نزلہ زکام اور بخار پر توجہ کا اثر فوری طور پر ہوتا ہے خارش کی شکایت پر بھی توجہ کی تو افاقہ محسوس ہوا۔ اعصابی درد اور اختلاج میں بھی علاج باالتوجہ سے مریض افاقہ محسوس کرتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ مریض سامنے ہے۔ تو فوراً اسکے عضو ماؤف پر ہاتھ رکھ کر توجہ کرتی ہوں اور اگر مریض سامنے نہ ہو تو آنکھیں بند کر کے تصور کرتی ہوں کہ فلاں مریض کے جسم میں صحت و طاقت کی لہریں دوڑ رہی ہیں۔ اگر کسی مریض کی قسمت میں صحت نہ ہو تو

تو عالم تصور و توجہ میں روشنی نظر نہیں آتی۔ اگر اسے صحتیاب ہونا ہوتا ہے تو ارتکاز توجہ کے ساتھ ہی روشنی نظر آجاتی۔ اور وہ روشنی مریض کے جسم میں داخل ہوجاتی ہے۔ مریض شفایاب ہوجاتا ہے۔ حسب ہدایت ہمیشہ باوضو رہنے کی کوشش کرتی ہوں باوضو رہنے کے باوجود بیان نہیں کرسکتی کہ وجد کا کیسا عالم اور سرشاری کی کیسی عجیب حالت طاری ہوتی ہے۔ اسم ذات کے تصور کے ساتھ ہی بائیں پہلو میں (جدھر قلب واقع ہے) گرمی اور تپش کا احساس ہوتا ہے۔ تاریکی میں کھڑے ہوکر بائیں پہلو پر نظر ڈالوں تو پہلو سے چپ (رہا ہیں) اور قلب سے روشنی کی شعاعیں نکلتی نظر آتی ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی میں درد ہوتا ہے تو ایسا لگتا ہے کہ کوئی چیز سرسراتی ہوئی دماغ کی طرف چڑھ رہی ہے۔ یہ کیفیت ناقابل تشریح ہے جب میں آپ کا تصور کرتی ہوں تو محسوس ہوتا ہے کہ آپ میرے قریب تشریف فرما ہیں اور آپ کے قلب مبارک سے انوار کا دھارا نکل کر میرے قلب میں داخل ہورہا ہے[1]

ایک مہینے قبل کا ذکر ہے کہ میں شام کو ذرا آرام کرنے لیٹی تو بلا ارادہ غنودگی طاری ہوگئی۔ اس مدہوشی میں نظر آیا کہ آپ اپنی کوٹھی کے لان میں تشریف فرما ہیں آپ کے قریب کچھ اور لوگ بھی ہیں۔ اسی عالم میں مجھے محسوس ہوا کہ آپ نے نظر اٹھا کر مجھے دیکھا اور پھر لوگوں سے مصروف گفتگو ہوگئے۔ حیرت ہے کہ مجھے آپ کی گفتگو بھی سنائی دے رہی تھی۔ مگر الفاظ سمجھ میں نہ آتے تھے۔ اس کے ساتھ عجیب تر یہ کہ اس وقت ہمارے گھر والے جو گفتگو کررہے تھے۔ میں اسے بھی سن رہی تھی۔ میں نے کہا تھا کہ میرے اوپر ہر وقت درخشاں روشنی کی کرنیں برستی رہتی ہیں کبھی کبھی ہاتھوں کی انگلیوں سے نیلی اور سفید روشنی کی شعاعیں بھی نکلتی نظر آتی ہیں اندھیرے میں جب جاتی ہوں تو وہاں ہلکی سفید روشنی پھیل جاتی ہے کسی شے کو

[1] میں نے ش اقبال کو متنبہ کیا کہ یہ میری برکت نہیں۔ توجہ کی برکت ہے۔

غور سے تکنے لگوں تو وہ چمکتی دمکتی نظر آتی ہے۔ لحاف اوڑھ کر لیٹوں تو محسوس ہوتا ہے کہ لحاف نہیں معمولی باریک کپڑا ہے کیونکہ لحاف اوڑھنے پر بھی گھر کی تمام چیزیں صاف نظر آتی ہیں۔ حاضرات ارواح کے عمل میں اگر ذہنی رائٹینگ یا آزاد نویسی کے ذریعہ کوئی صاف تحریر لکھی جائے تو اسے آپ کی خدمت میں روانہ کروں؟ ویسے مجھے حاضرات ارواح کے عمل سے خوف محسوس ہوتا ہے نئی بات یہ کہ اگر کسی چیز کے بارے میں سوچوں تو وہ "سوچ" "خود بخود" پوری ہو جاتی ہے جس سے سخت حیرت ہوتی ہے۔ مثلاً ایک مرتبہ میں نے بچوں کے کسی رسالے کے بارے میں چھوٹے بھائی سے پوچھا۔ اس نے شرارتاً کہا کہ وہ رسالہ تو بند ہو گیا ہے۔ میں چپ ہو گئی۔ تھوڑی دیر بعد جب کمرے میں گئی تو دیکھا کہ وہ رسالہ میز پر دھرا ہے۔ چھوٹے بھائی سے پوچھا کہ تو نے پہلے سے کیوں نہ بتایا تھا تو اس نے کہا کہ مجھے علم نہیں کہ یہ رسالہ یہاں کیسے آیا۔ دوسرے بھائی سے سوال کیا کہ تو اس نے بتایا کہ یہ رسالہ اخبار فروش (ہاکر) بغیر مانگے دے گیا ہے گوشت ترک کئے مکمل دو سال ہو گئے ہیں اس دو سالہ مدت میں گوشت کا ذائقہ تک بھول گئی۔ کیا زندگی بھر کے لئے گوشت ترک کرنا ہے ویسے اب گوشت سے نفرت ہو گئی ہے۔ سانس کی مشق اور مراقبہ سے غیر معمولی جسمانی فوائد محسوس کرتی ہوں۔ پہلے ہمیشہ بیمار رہتی تھی۔ اب بالکل آرام سے ہوں! استاد معظم آپ کو تو معلوم ہے کہ میں نے یہ مشقیں کس آرزو سے شروع کی تھیں اور میرا مقصد کیا تھا؟

سوئے طیبہ پرواز کی آرزو میں
مری جاں فرشتوں کے پر ڈھونڈتی ہے
در پاک پر مجھ کو بلواؤ آقا
جبیں آپ کا سنگ در ڈھونڈتی ہے

پرندوں کی طرح فضا میں پرواز کرنا۔ کوئی کرامت نہیں۔ اصل مقصد دیدارِ محبوب ہے۔ ایک بات اور آپ سے عرض کر دوں کہ جب کوئی مریض آتا ہے اور اس کی قسمت میں شفا لکھی ہوئی ہے۔ تو نگاہِ باطن کو روضۂ اقدس نظر آنے لگتا ہے اور مجھے یقین ہو جاتا ہے کہ مریض کو شفا ہوگی۔ اور ضرور ہوگی۔

جذبات کا رنگ

ش اقبال بہترین روحی معمول ہیں۔ انھوں نے اپنے ہاتھ کی انگلیوں سے نیلی اور سفید رنگ کی نورانی شعاعوں کے اخراج کا ذکر کیا تھا۔ اب روسی سائنسداں کی ایجاد کردہ KIRLIAN PHOTOGRAPHY کے ذریعہ اس روشنی کی جو جاندار اجسام سے خارج ہوتی ہے اس کی عکاسی ممکن ہو گئی ہے۔ چنانچہ پاپولر فوٹو گرافی میگزین کے شمارہ فروری ۷۵ء میں اشیاء و اجسام سے خارج ہونے والی اس نادیدہ روشنی کی شعاعیں خارج ہوتی ہیں۔ یہ رسالہ امریکہ سے نکلتا ہے۔ ہاتھ کی انگلیوں سے نکلنے والی شعاعیں حیات سے لبریز ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ جب ہمیں چوٹ لگتی ہے تو ہم اپنے جسم کو سہلانے لگتے ہیں تاکہ ہاتھ سے بہنے والی قوتِ حیات چوٹ سے پیدا ہونے والے درد کی تلافی کر دے۔ مسمرازم میں ہاتھوں کے پاس کے ذریعہ مریض پر تنویمی نیند طاری کی جاتی ہے۔ اور اسے امراض کو سلب کیا جاتا ہے۔ یہ بھی ہاتھ کی شفا بخش قوت کا ایک طریقہ استعمال ہے میں نے پاپولر فوٹو گرافی میگزین میں انسانی ہالۂ نور کی مختلف رنگین تصاویر دیکھیں ہر رنگ ایک الگ ذہنی اور جذباتی کیفیت سے تعلق رکھتا ہے غصے کی حالت میں ہالۂ نور کا رنگ اور ہوتا ہے۔ شدتِ مسرت میں کچھ اور۔ یہی نہیں، اب تو پالی گرافی (آلہ) کے ذریعہ ہم پودوں تک کے احساسات و تاثرات کا اندازہ لگا سکتے ہیں' سوچیے تو

یہ دنیا کتنی پر اسرار عجائب ہے۔ اور اسکے امکانات (کہ یہ بھی ہو سکتا ہے وہ بھی ممکن ہے اور وہ بھی) کتنے بعید از قیاس ہیں! حیرت اندر حیرت است اے یارِ من!

محمد حنیف سرہندی (مکتوب ۲ جولائی ۵ء) کا بیان ہے کہ

جب یہ تصور کرتا ہوں کہ آپ سامنے بیٹھے ہیں تو طرح طرح کے خیالات ذہن پر ہلّہ بول دیتے ہیں۔ سب سے زیادہ پریشان (سانس کی مشق میں) گنتی نے کیا ہے۔ جونہی سانس اندر کھینچتا ہوں۔ ایک، دو، تین، چار کے لفظ ہتھوڑے کی طرح ذہن پر پڑنے اور گونجنے لگتے ہیں۔ اس مرتبہ صرف چار مرتبہ آپ کی شبیہ نظر آئی (وہ شبیہ جو مضمون کے ساتھ جنگ میں چھپتی ہے) ایک مرتبہ دیکھا کہ آپ مسکرا رہے ہیں اسکے علاوہ اب مجھے ارتکاز توجہ میں ایک عورت کا سایہ بھی نظر آتا ہے۔ عورت اپنے چھوٹے بچے کو دونوں ہاتھوں سے اٹھا کر چومنے کی کوشش کر رہی ہے۔ اس زمانے میں طبیعت حیرت انگیز طور پر پُرسکون ہے پہلے دُکھ پہنچانے والی کوئی بات سُن کر دل پر قیامت گزر جاتی تھی۔ اب کوئی ایسی بات سنتا ہوں تو مسکرانے لگتا ہوں آئیے اب پھر شش، اقبال کے ایک اور بیان (۲۰ مارچ ۲ء) پر غور کریں، لکھتی ہیں کہ

بڑی تیرگی ہے یارو کہیں میں بھٹک جاؤں

جی ہاں! مجھے یہی خدشہ تھا کہ مشقیں کرنے کے دوران اگر کوئی مشکل مقام آیا۔ تو اس وقت میری رہنمائی کون کرے گا۔

رہرو راہِ محبت کا خدا حافظ ہے
اس میں دو چار بہت سخت مقام آتے ہیں

لیکن استاد معظم! آپ کا خط ملنے پر میری پریشانی کافور ہوگئی۔ آپنے تحریر کیا ہے کہ جب میری تجویز کردہ مشقیں شروع کروگی تو تمہیں بھی ہو میرے سامنے رہو گی۔ عرض یہ ہے کہ کیا آپ نے مجھ پر توجہ مرکوز کی تھی کیونکہ مجھے محسوس ہو رہا ہے کہ

میں کسی "نادیدہ قوت" کی گرفت میں ہوں۔ آپ کا اس طرح نظر آنا میرے لئے باعث تعجب ہے اگرچہ یہ نظارہ ایک سکنڈ قائم رہا۔ لیکن اس کا نقش بہت گہرا اور دیرپا ثابت ہوا ہے۔ اس سے پہلے والے خط ۱۹ر فروری ۷۲ء میں ش اقبال نے لکھا تھا کہ

کشف گوئی

آپ سے مشورہ لینے سے قبل میں نے ایک صاحب سے اپنے خوابوں کا تذکرہ کیا تھا۔ اور سوال کیا تھا کہ ازراہ کرم بتایئے کہ میرے خوابوں کی تعبیر اس قدر مطابق واقعہ کیوں ہوتی ہے۔ انھوں نے کہا کہ تمہارے خوابوں کا تعلق کشف گوئی سے ہے! اور یہ قوت یوگیوں میں بھی پائی جاتی ہے بلکہ نجوم اور دست شناسی کا تعلق بھی کشف گوئی ہی سے ہے۔ ان بزرگ نے یہ بھی فرمایا کہ چونکہ قیامت قریب ہے۔ دنیا ختم ہونے والی ہے۔ بنا بریں کشف گوئی عام ہوگیا ہے۔ لیکن مجھے ان بزرگ سے اختلاف ہے۔ بہر صورت یہ کہ جو واقعہ پیش آنے والا ہوتا ہے۔ خواب یا بیداری میں مجھے اس کا کچھ اشارہ مل جاتا ہے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ کشف کا بند ہو جانا ہی بہتر ہے کیونکہ اگر کوئی ایسی ویسی بات پیش آنے والی تو خواہ مخواہ کی پریشانی مسلط ہو جائے گی۔ حال ہی میں ایک نیا تجربہ ہوا۔ یہ واقعہ اب تک نہ پیش آیا تھا۔ ہوا یہ کہ آپ کو خط لکھنے کے ٹھیک آٹھ دن بعد میں لیٹی ہوئی تھی کہ اچانک ایسا لگا کہ آپ کرسی پر بیٹھے کچھ لکھ رہے ہیں۔ یہ منظر لمحہ بھر پیش نظر رہا۔ میں نے آپ کا فوٹو بارہا دیکھا ہے۔ آپ کو کبھی نہیں دیکھا تھا۔ خدا کا شکر ہے کہ آپ نظر آگئے۔ نصرت جمال (۲۲ مارچ ۷۲ء) بھی اسی تجربے سے دوچار ہوئیں۔ لکھتی ہیں کہ ایک اتوار کو میں نے آپ کا مضمون پڑھا اور پھر لیٹ کر سانس کی مشق کرنے لگی۔ دیکھا کہ آپ کا چہرہ (سر) فضا میں معلق ہے اور جنوباً شمالاً جھول رہا ہے۔ میں ڈر گئی۔ مشق

ترک کردی۔ انتشار توجہ کا عالم یہ ہے کہ میں اپنے بجائے آپ کا نام لے لیتی ہوں۔
اکثر تصور ہوتا ہے کہ آپ مجھ سے مخاطب ہیں۔ نصرت جمال حق بجانب ہیں ان مشقوں میں عامل و معمول (استاد شاگرد) کے درمیان ایک ربط خفی پیدا ہو جاتا ہے
ایک اور صاحب لکھتے ہیں کہ میرے دوست سید حسن امام جعفری اور سید رضی حسین رضوی آپ سے بخوبی واقف ہیں اور انہوں نے بہت کچھ آپ کے بارے میں بتایا ہے۔ ان دونوں نے اصرار کیا تھا کہ میں آپ سے ضرور ملوں مگر چند مجبوریوں کی بنا پر نہ مل سکا۔
خواب میں دیکھا کہ میں آپ کی ایک قلمی تصویر بنا رہا ہوں وہی تصویر جو مضمون کے ساتھ چھپتی ہے۔ تصویر بنانے کے بعد میں نے اُسے غور سے دیکھنا شروع کیا۔ چند لمحہ بعد تصویر نے مڑ کر مجھے دیکھا۔ تصویر کی آنکھوں سے ہزاروں رنگ کی شعاعیں نکل رہی ہیں۔ اور میں ان رنگین شعاؤں میں نہا گیا ہوں۔ اس نورانی غسل میں بخدا وہ مزہ آیا کہ کبھی نصیب نہ ہوا تھا۔ اس کے بعد تصویر منہ موڑ کر ویسے ہی ہو گئی جیسی تھی۔ اور میں اس نورانی غسل سے اسقدر صحت مند ہو گیا کہ جیسے رستم پاکستان میرے سامنے بچے کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس خواب کی کیا تعبیر ہو گی! آپ ہی بہتر جان سکتے ہیں۔ (آپ کا ایک مدّاح)

مجاہد مسعود ظفر (لاہور) رقمطراز ہیں کہ

ایک رات میں سویا ہوا تھا میری بیوی بھی اسی کمرے میں سوئی ہوئی تھی خواب میں دیکھا کہ کوئی شخص مجھے اٹھا رہا ہے۔ اور کہہ رہا ہے اٹھ کب تک سوتا رہے گا۔ دیکھ دنیا کہاں سے کہاں پہنچ گئی مگر اور تو بدستور پستی میں پڑا ہوا ہے چل میرے ساتھ۔ اب پھر وہ شخص مجھے اپنے ساتھ کسی پُرسکون جگہ پر لے گیا۔ اور میری زندگی کے بارے میں سوالات کرنے لگا۔ پھر اس شخص نے اپنے سامنے بٹھا کر مجھے گھورنا شروع کیا۔ ایسا لگا کہ میری جان نکل رہی ہے۔ اس کے بعد اجنبی نے کہا کہ اُٹھ

کھڑے ہو۔ اور وہ جو تاج سامنے رکھا ہے اسے سر پر رکھ لو، پہلے ہی تم نے زندگی برباد کرلی۔ تم احمق ہو۔ کچھ نہیں جانتے تمہیں کچھ نہیں معلوم کہ تم سے دنیا میں اہم کام لئے جانے ہیں۔ آنکھ کھل گئی چند روز تک تو یہ خواب یاد رہا۔ پھر بھول گیا تعجب یہ کہ ایک مہینے بعد پھر یہی خواب دیکھا۔ سخت حیرت ہوئی کہ الٰہی اس خواب کی تعبیر کیا ہے۔ اور یہ شخص کون ہے۔ جو بار بار خواب میں آتا ہے۔ شاید آپ جھوٹ سمجھیں، پھر تیسری بار بھی خواب دیکھا۔ اور میں ڈر گیا۔ اب ایک اور کرشمہ ظہور میں آیا۔ وہ یہ کہ میں آپ سے قطعاً واقف نہ تھا۔ نہ اخبارات میں آپ کی شخصیت کے بارے میں کچھ پڑھا تھا۔ نہ کبھی آپ کی تصویر نظر سے گزری تھی مجھے دو روز کے لئے کراچی آنا پڑا۔ یہاں ایک اخبار کو الٹ پلٹ رہا تھا کہ ایک صفحے پر ایک تصویر نظر سے گزری اور یقین کیجئے کہ میں حیرت سے اچھل پڑا۔ میں نے خواب میں جس شخص کو دیکھا تھا اس کی شکل آپ کی تصویر سے ملتی تھی۔ میں نے ایک دوست سے ذکر کیا تو اس نے آپ کے بارے میں بہت کچھ بتایا۔ اور میں دنگ رہ گیا۔ (از لاہور فیروز پور روڈ)

یہ جو آپ لوگوں کے اس قسم کے بیانات پڑھتے ہیں ان تجربات کا کوئی تعلق روحانیت سے نہیں ہے۔ کشف کوئی ہو یا اشراق! ان سب کا تعلق انسانی نفس اور انسانی ذہن ہی کی مختلف کیفیتوں سے ہے۔ تصور اگر مستحکم ہو تو انسان حیرت انگیز عجائب اور خوارق عادات وہ چیزیں جو غیر معمولی نظر آتی ہیں، کر دکھا سکتا ہے۔ روحانیت بالکل مختلف چیز ہے۔ روحانیین (یعنی جو لوگ روحانی قوت رکھتے ہیں) کے لئے ضروری نہیں کہ وہ کشف کونی پر قادر ہوں یا کوئی کرامت یا استدراج (حیرت انگیز کارنامہ) دکھا سکیں۔ روحانیت کی اساس عقائد صحیح، اکل حلال اور خدمت خلق کی سطح پر استوار ہے۔ میرا مقصد صرف یہ ہے انسانی تصور کی قوت اور اس کی کرشمہ طرازیوں کی وضاحت کی جائے۔

اور بس۔ واقعی تصور یعنی ارتکاز توجہ کی پیدا کردہ یکسوئی ایک زلزلہ انگیز۔۔۔
ہے۔ بہرام خاں (نوشہرہ) لکھتے ہیں کہ

وجود میں حرکت

جس روز حضور کو خط لکھا اسی روز شام کو تنہائی میں جناب کا تصور
شروع کیا۔ تو دو تین منٹ کے بعد ہی اپنے وجود میں حرکت محسوس کی پہلے
خیال کیا کہ زلزلہ کی کوئی لہر گزر رہی ہے۔ مگر غور کیا تو معلوم ہوا کہ جسم میں تھوڑ
سی لرزش ہو رہی ہے جونہی آپ کا تصور موقوف کیا یہ لرزش ختم ہو گئی۔ دو
آپ کا تصور شروع کیا تو وہی لرزے (زلزلہ) والی حالت شروع ہو گئی۔ سوچا
اس میں میرا کوئی دخل نہیں۔ یہ سب آپ کی توجہ کا اثر ہے۔ شام کو سات بجے
پھر آپ کا تصور شروع کیا تو پھر وہی حالت! آنکھیں بند تھیں۔ اور نگاہ باطن
کے سامنے سفید نیلگوں روشنی چمک رہی تھی۔ پھر طرح طرح کے رنگ نظر آئے
جسم میں سرور انگیز جنبش بڑا مزہ دے رہی تھی۔ آج پانچ سال پہلے کا ایک واقعہ
ذکر کرتا ہوں۔ یہاں سے ۲۵، ۳۰ میل دور مان سر ایک گاؤں ہے۔ اس
گاؤں میں ایک زیارت گاہ ہے۔ اس زیارت گاہ پر ایک سفید ریش بزرگ ہیں
دور دور سے لوگ از راہِ عقیدت ان کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں۔ اور
مرادیں عرض کرتے ہیں۔ میں بھی ان بزرگ کا شہرہ سن کر چند دوستوں کے ساتھ
ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ یہ پانچ سال قبل کا ذکر ہے یہ بزرگ کسی سے کلام
نہیں کرتے۔ لوگ تحریری عرضداشت پیش کر دیتے ہیں۔ اور وہ دعا کے لئے
ہاتھ اٹھا دیتے ہیں۔ میں نے بھی ان بزرگ کی خدمت میں اپنی داستان غم بیان
کی۔ وہ کافی دیر تک کچھ پڑھتے رہے۔ شدت جذبات کا یہ عالم تھا کہ میں بھی زار

میرے ساتھی بھی! ہم سب اس بزرگوار کے حضور اپنے دکھوں سے چور چور اور غم
سے چکنا چور سے حاضر تھے۔ اور رقت طاری تھی۔ کافی دیر بعد ان صاحب نے مونہہ
پر ہاتھ پھیرا اور کاغذ پر کچھ لکھ کر وہ پرچہ میرے حوالے کر دیا ہم اجازت لے کر
آئے تو وہ کاغذ میں نے پڑھا شاید آج بھی وہ پرزہ کاغذ کہیں گھر میں رکھا ہو گا
کیونکہ میں نے بڑی حفاظت سے اسے اپنے پاس رکھ لیا تھا۔ انہوں نے خاص بات
لکھی تھی کہ بیٹا مجھے بیعت کی اجازت نہیں، عنقریب کوئی کامل و مکمل ہستی تمہیں
ملے گی۔ اور ساری مرادیں پوری ہو جائیں گی۔ اسکے بعد بہرام خاں نے جو کچھ لکھا
ہے۔ اسے خودستائی اور اپنے منہ میاں مٹھو بننے کی نیت سے نہیں، بلکہ ایک امر
واقعہ (نفسیاتی نکتے) کی وضاحت کی غرض سے نقل کر رہا ہوں۔ بہرام خاں کے
الفاظ یہ ہیں کہ

"قبلہ یہ واقعہ پانچ سال پہلے کا ہے آج پروردگار نے میرا ہاتھ آپکے ہاتھ میں
دے دیا ہے۔ قبلہ پیر و مرشد! وہ کامل و مکمل ہستی اگر کوئی ہے تو آپ ہیں مجھے
یقین ہے کہ منزل مل گئی ہے۔ یقین نہ کرنے کا کیا سبب۔ کہاں میں کہاں آپ!
نہ واقفیت نہ آشنائی۔ نہ جان نہ پہچان۔ اور پھر مجھ ایسا گنہ گار آپ نے اپنے سایہ
عاطفت میں لے لیا۔ یہ کیا کم ہے۔"

بہرام خاں کے اس خط پر ۳۱ دسمبر ۱۹۶۹ء کی تاریخ درج ہے۔ وہ دو ایک
سال تک نیازمندانہ عقیدت کے ساتھ مجھ سے خط و کتابت کرتے رہے پھر یاد نہیں
انھوں نے خط و کتابت کب بند کر دی۔ کیونکہ انہیں میرے بارے میں جو حسن ظن
تھا (کہ میں کوئی کامل و مکمل ہستی ہوں)، وہ دور ہو گیا ہو گا۔ وہ جس طرح خالی
ہاتھ مجھ سے ملے تھے۔ اس سے زیادہ خالی ہاتھ شاید مایوس ہو کر چلے گئے۔ خدا
کرے کہ میرے دوست بہرام خاں کو سچ مچ کوئی ایسا کامل مرشد مل گیا ہو جو

پیشن گوئی موضع مان سر نوشہرہ، کی زیارت گاہ کے مرد بزرگ نے کی تھی خود
پیری رح کا تقاضا یہ ہے کہ

قال رابگذار مرد حال شو
پیش مردِ کاملے پامال شو

مگر یارو! یہ مردِ کامل (جس کے قدموں سے پامال ہو جانے کی تمنا مولانا
جلال الدین رومی رح نے ظاہر کی ہے) ملتا کہاں ہے اور ملتا کسے ہے ماہے کیا
شعر یاد آئے ہیں حضرت رومی رح کے۔

دے شیخ با چراغ ہمی گشت گرد شہر
کز دام و دد ملولم وانسانم آرزوست
زیں ہمرہاں سست عناصر دلم گرفت
شیر خدا و رستم دستانم آرزوست
گفتیم یافت می نہ شود جستہ ایم ما

کل شیخ چراغ لئے شہر میں گھوم رہا تھا اور کہہ رہا تھا میں اِن جانوروں
سے تنگ آگیا ہوں اور کسی انسان کی تلاش ہے۔ میں ان کاہل الوجود لوگوں
سے عاجز آگیا ہوں۔ اور ایسا آدمی چاہتا ہوں۔ جو اپنے مقام پر شیر خدا اور رستم
میں نے کہا کہ مگر ایسا انسان تو نہیں مِلتا اس نے جواب دیا کہ جو نہیں ملتا اسی کی
جستجو ہے! تو بہرام خاں بھی کسی ایسے رہ نما کی تلاش میں ہیں۔ اور یہ کم نصیب
بھی! درحقیقت عہد حاضر میں نفس شناسی (نفسیات) تصوف کے روپ میں
ظاہر ہو رہی ہے۔ تصوف کا مقصود بھی عرفان ذات ہے۔ اور نفسیات کا فن بھی
جب عضویات کی سطح سے بلند ہوتا ہے۔ تو وہ عرفان حقائق ذات ہی کی سمت
میں پیش قدمی شروع کر دیتا ہے۔

غیبی آواز

م۔ح ربھیٹہ، حیدرآباد کا بیان ہے کہ

سات سال کے بعد آپ کو خط لکھنے کی توفیق نصیب ہوئی ہے۔ ۱۹۶۳ء سے مسلسل آپ کا کالم پڑھ رہا ہوں۔ اب کچھ دن پیشتر سے میرے ذہن میں عجیب عجیب آوازیں گونجتی ہیں۔ یہ آوازیں ہدایت کرتی ہیں کہ رئیس صاحب کو خط لکھو، ضرور لکھو، میں کہیں بھی ہوں۔ چل رہا ہوں۔ پھر رہا ہوں۔ بستر پر لیٹا ہوں۔ سو رہا ہوں۔ جاگ رہا ہوں۔ کھانا کھا رہا ہوں۔ باتیں کر رہا ہوں۔ غرض ہر لمحہ یہی آواز دماغ میں گونجتی رہتی ہے کہ رئیس صاحب کو خط لکھو۔ لیکن ہمہ ایک انجانی قوت ہے جو مجھے اس غیبی ہدایت پر عمل کرنے سے روک دیتی ہے۔ جناب وہ کون سی طاقت ہے۔ جو خط لکھنے سے باز رکھتی ہے۔ عجیب کشمکش میں مبتلا ہوں۔ پھر آواز آتی ہے کہ رئیس صاحب چند روز کے مہمان ہیں۔ وقت ضائع نہ کرو۔ ورنہ پچھتاؤ گے۔ شاید ان دنوں آپ شدید بیمار تھے یقین ہے۔ مجھے آپ سے شدید ذہنی لگاؤ ہو گیا ہے۔ چند بار اپنے دوست کے گھر میں آپ کو ٹی وی پر دیکھا۔ بیان نہیں کر سکتا کہ کتنی روحانی مسرت ہوئی۔ اور کس قدر تفوقیت کا احساس ہوا۔ جب میری والدہ کا انتقال ہوا۔ تو میں موجود نہ تھا۔ مگر آواز آتی تھی کہ تمہاری والدہ کا وقت آخر قریب ہے۔ تم فوراً روانہ ہو جاؤ یہ آواز دماغ میں گونجتی رہی۔ اور میں پریشان ہوتا رہا۔ جس روز ان کی وفات ہوئی ہے۔ دن بھر یہی آواز میرا تعاقب کرتی رہی۔ اسی روز خط کے ذریعہ ان کی رحلت معلوم ہو کر کسی قدر تسلی ہوئی۔ مگر شام کو بذریعہ فون وہ خبر نحوست اثر ملی جس کا لاشعوری طور پر انتظار تھا۔ میں نوکری کے سلسلے میں کافی پریشان تھا۔ دیکھا کہ چودھویں کا چاند طلوع ہو رہا ہے۔ کسی نے آواز دی۔ اٹھو تمہیں

نوکری مل گئی ہے۔ آنکھ کھلی تو صبح ہونے والی تھی۔ نماز پڑھی۔ دعا مانگی اسی روز انٹرویو لیا گیا۔ اور واقعی ملازمت مل گئی۔ آپ نے کسی مضمون میں لکھا تھا کہ اگر سونے سے قبل صرف پانچ منٹ یہ فقرہ دہرایا جائے کہ "میری قوت ارادی برابر اجاگر ہو رہی ہے۔ تو انسان میں رفتہ رفتہ حیرت انگیز قوت ارادہ بیدار و فعال ہو جاتی ہے۔ میں نے حسب ہدایت یہ عمل شروع کر دیا۔ مگر کسی خاص فائدے کا احساس نہ ہوا۔ رفتہ رفتہ محسوس ہوا کہ اندر سے بدل رہا ہوں۔ ایک خاموش ذہنی انقلاب رونما ہو رہا ہے پہلی مرتبہ اس نئی قوت کو میں نے کھیل کے میدان میں آزمایا۔ اور انعامی کپ حاصل کیا۔ ایک روز رات کو میری ٹانگ میں شدید تکلیف تھی! اور میں درد سے بلبلا رہا تھا۔ میں نے فوراً اپنی قوت ارادہ سے رجوع کیا۔ اور ماؤف حصہ جسم پر ہاتھ پھیرتے ہوئے کہنا شروع کیا کہ درد کو جلد از جلد ختم ہو جانا چاہیئے۔ باور کیجئے کہ چند منٹ میں درد ختم ہو گیا۔ میں اس آواز کی حقیقت کو معلوم کرنا چاہتا ہوں۔ جو میری روح کی گہرائیوں سے بلند ہوتی ہے۔ اس آواز غیب کا سرچشمہ کہاں واقع ہے؟

م۔ ح۔ سخت حساس اور اہم روحی صلاحیتیں رکھنے والے میڈیم یعنی معمول ہیں۔ انھوں نے سوال کیا ہے کہ اس آواز کا سرچشمہ کہاں واقع ہے؟

تو اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ۔ اس پُراسرار آواز کا چشمہ م۔ ح کے تحت النفس یا لاشعور میں واقع ہے۔ ہم لاشعور کی حقیقت سے بے خبر ہیں۔ سگمنڈ فرائڈ، لاشعور کو جبلی خواہشوں کا مرکز قرار دیتا ہے۔ اس نے لبیڈو اڈ اور نہ جانے کن کن اصطلاحات کے ذریعہ لاشعور کی وضاحت کی ہے۔ عام لوگوں کا خیال ہے کہ لاشعور کی اصطلاح سگمنڈ فرائڈ کی اختراع کردہ ہے۔ اور یہ تصور اسی کی ذہنی پیداوار ہے۔ حالانکہ لاشعور کی اصطلاح ادب انشاء میں سب سے پہلے ADWARD VON HOFF MAN نے متعارف کرائی۔ اس کی قابل قدر کتاب فلسفہ لاشعور ۱۸۵۹ء سگمنڈ فرائڈ

ی زندگی میں گیارہ مرتبہ طبع ہوئی اور ظاہر ہے فرائڈ اسی کتاب کے ذریعہ لاشعور کی
رشمہ آرائیوں سے آگاہ ہوا۔ لاشعور کے امکانات کی ہنوز حد بندی نہیں ہو سکی ہم ج
نے جو آوازیں سنیں، جو آوازیں سنتے ہیں۔ وہ لاشعور کے نامعلوم براعظم سے بلند
ہوتی ہیں۔ جس طرح لاشعور کو جبلی قوتوں (جنس وغیرہ) کا مخزن کہا جاتا ہے اسی
طرح وہ روحیت (سائیکیک ازم) کا بھی مرکز ہے۔ ریاض حیدری بدایونی (لطیف آباد
یدر آباد سندھ) رقمطراز ہیں کہ ۱۳۴۲ھ میں مراد آباد میں اے آر پی (فضائی
حملے سے تحفظ کا محکمہ) کا ناظم علاقہ تھا۔ اسی زمانے میں علامہ سید شفیق حسن ایلیا رح کے
صاحبزادے سے ملاقات ہوئی جنہیں لوگ رئیس امروہوی کہتے تھے۔ اسکے بعد کراچی
میں متعدد مرتبہ کوشش کی کہ اس "رئیس القلم" سے ملوں۔ مگر نظریں تاب نہ لاسکیں
قدم نے یارا نہ دیا۔ تصور میں سراپا کھینچ کر ملاقات کرلی۔ اچھا یہ سب کچھ تو بروقت
ملاقات عرض کروں گا۔ حضرت مولانا کلب حسن اعلی اللہ مقامہ کے انتقال کے بعد
میں نے ان کی ایک بہت بڑی تصویر فریم کرائی۔ اور اس فریم پر گوٹہ کا ہار ڈال کر
اپنے کمرے میں آراستہ کرلیا۔ اسی زمانے میں باقاعدگی کے ساتھ آپ کے مضامین
مطالعہ کر رہا تھا۔ چند روز کے بعد محسوس ہوا کہ وہ تصویر مجھ سے باتیں کر رہی
ہے۔ یقین کیجئے کہ مولانا کلب حسین اعلی اللہ مقامہ کی تصویر نے تقریر کے ذریعہ
والے "نکات ذاکری" بتائے کہ میں دنگ رہ گیا۔ پریشانی کے عالم میں مولانا
مرحوم کی تصویر مجھے سہارا دیتی، قلبی سکون کے لئے مشورے دیتے۔ عجیب واقعہ ہے
اب علامہ شفیق حسن رحمتہ اللہ علیہ کے بارے میں کچھ عرض کرنا چاہتا ہوں یاد نہیں
ن سسن تھا۔ ۲۷/۲۸/۲۹/۱۹۳۰ء میں آگرے میں تھا جناب کے والد
جد علامہ مرحوم نے سینٹ جانسن کالج آگرہ میں علم ہیئت پر ایک معرکتہ الآرا تقریر
۔ ریورینٹ صدر جلسہ تھے وہ مرحوم کی تقریر سے بے حد متاثر ہوئے۔ اور متعجب بھی،

کہ ہندوستان میں ایسا عالم فاضل شخص موجود ہے اور اسکی کوئی قدر نہیں۔

یوں پھر رہا اہل کمال آشفتہ حال افسوس ہے
اے کمال افسوس ہے تجھ پر کمال افسوس ہے

تعویز کا اثر

ایک اور دوست لکھتے ہیں کہ

آپ کے مرسلہ تعویذ نے معجز نما اثر کیا۔ یقین کیجئے کہ تعویذ باندھنے کے چوتھے پانچویں روز شب میں جو دردناک پرسوز، اور ہیبت انگیز چیخیں میں نے سنی ہیں انہیں سن کر رونگٹے کھڑے ہو گئے۔ سارے بدن میں زلزلہ آگیا۔ اُف ان مہیب اور دہلا دینے والی چیخوں کو سن کر میرا کلیجہ پھٹ گیا۔ اب بھی ان چیخوں کا خیال آتا ہے تو روح کانپنے لگتی ہے۔ کلیجہ منہ کو آتا ہے۔ جیسے دل حلق کے راستے باہر نکل جائے گا حیرت ہے کہ میں اس زلزلہ انگیز شور قیامت سن کر زندہ کس طرح بچ گیا؟ مجھے تو مر جانا چاہئے تھا۔ پانچویں رات کو پہلے دل دہلا دینے والی چیخیں سنائی دیں۔ پھر کچھ قہرناک پرغضب اور خوف برسانے والی آوازیں سنیں۔ الہٰی توبہ الہٰی توبہ، حقیقت یہ ہے کہ تعویذ نے شدید اثر ڈالے ہیں۔ اس آواز کو سننے کے بعد مجھے مر جانا اور میرے وجود کو دھویں کی طرح اڑ جانا چاہئے تھا۔ اس کے ساتھ ہی ہولناک روشنی، جیسے بجلی گری ہو۔ میں اس غیر متوقع چمک سے اندھا ہو گیا۔ اور دو روز تک میری آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھایا رہا۔ یہ کیفیت اب بھی کسی نہ کسی حد تک موجود ہے۔ نیند نہ آنے کی شکایت ہے عجیب بات کہ دن میں آزردہ پریشان پریشان اور اس قدر مضطرب رہتا ہوں۔ کہ نہ تو کسی سے بات کرنے کو جی چاہتا ہے نہ ملنے کو۔ نہ کہیں جانے کی خواہش ہوتی ہے۔ انگ انگ میں درد، رگ رگ میں

ب۔ نہ لیٹ کر سکون ملتا ہے نہ بیٹھ کر۔ ہر وقت ایسا لگتا ہے کہ کوئی شخص میرا
قب کر رہا ہے کوئی شخص میری تلاش میں سرگرداں ہے۔ مگر یہ کون ہے جو
اتعاقب کر رہا ہے۔ یہ کون ہے جو میرے پیچھے لگا ہوا ہے۔

کون آیا ہے کر تعاقب میں
وہی فکر و خیال کے جنات
کس نے پیچھے سے قہقہہ مارا
یہ اندھیرے میں کون ہے مرے ساتھ؟

ایسا لگتا ہے کہ ایک سایہ میرے ساتھ چل رہا ہے۔ دن میں معمولی سے معمولی
بی سے بات نہیں کر سکتا۔ غصہ، گھبراہٹ اور خوف اتنا کہ بیان نہیں کر سکتا
لن رات کو کیا ہوتا ہے؟ مختلف قسم کی خواب آور گولیاں کھانے کے بعد کہیں
ت کے دو بجے نیند آتی ہے لیکن اس دوران نہ جسم میں درد ہوتا ہے نہ کسی
سم کی کمزوری محسوس کرتا ہوں نہ تھکن۔ برعکس اس کے شب میں اسقدر مسرور و
طمئن رہتا ہوں کہ حیرت ہوتی ہے۔ الفاظ کے ذریعہ اس کیفیت کی ترجمانی ممکن
یں۔ بالکل ایسی مستی آجاتی ہے جیسے میں سولہ سترہ سال کا نوجوان ہوں۔
دنیا کی ہر فکر سے آزاد ہو۔ اور جس کے رگ و پے میں امنگوں اور سرمستیوں کا تازہ
سرشار خون دوڑ رہا ہو۔ کیفیت یہ ہوتی ہے۔ جیسے میں کسی کا انتظار کر رہا ہوں
میں کسی کا منتظر ہوں۔ مگر وہ کون ہے۔

یارب! یہ کیا کرشمہ قلب فگار ہے۔
گو منتظر نہیں ہوں مگر انتظار ہے

خیال کی مخلوق

عبدالباقی بیتاب (سکھر) کا بیان ہے کہ

۲۹ دسمبر ۱۹۶۹ء کا مراسلہ ملا۔ بے حد مسرت ہوئی۔ مگر ہفتہ کی پابندی (ایک ہفتہ میں ایک خط) کی شرط سے طبیعت میں ہیجان پیدا ہو گیا۔ کچھ وقفہ کے بعد جب سکون ہوا تو گھر آکر آپ کی اصلاح شدہ غزلیات پر غور کرنے لگا۔ مگر یہی ذہن میں تھا کہ ایک ہفتے کا وقفہ بہت زیادہ ہے۔ قریباً نصف گھنٹے تک اس الجھن میں رہا۔ اچانک محسوس ہوا کہ کسی نے بغلی کمرے سے کہا ہو کہ "گھبراؤ نہیں ہفتے میں دو دن ٹھیک رہیں گے۔ جمعرات اور پیر بس زیادہ نہیں" میں نے سامنے کیلنڈر پر نظر ڈالی تو واقعی جمعرات کا دن تھا۔ اس کے بعد جو میں نے اشعار پر غور کیا تو ذہن پر الفاظ نمودار ہونے لگے۔ اور میں نے کم و بیش مزید آدھ گھنٹہ صرف کر کے اپنے اشعار کو از سر نو لکھا۔ مختصر یہ کہ کبھی کبھار مجھے اپنی والدہ محترمہ کی آواز سنائی دیتی ہے۔ وہ پنجابی میں کہتی ہیں کہ بیٹے! میں نے تجھے سونے کی ڈبیا میں پالا ہے۔ جب بھی یہ آواز سنتا ہوں ان کی بیماری یا تکلیف کا خط آجاتا ہے۔ کیا یہ ممکن ہے کہ کسی دور دراز علاقے سے مجھے کوئی یاد کرے اور میں اس کی آواز سن لوں۔ کیا یہ آپ ہی کی آواز ہے۔ جس نے کہا تھا کہ گھبراؤ نہیں ہفتہ میں دو دن ٹھیک رہیں گے۔ جمعرات اور پیر بس زیادہ نہیں" مجھے اس آواز سے بے حد سکون ملا تھا۔ بڑا ہی عجیب و غریب مسئلہ ہے!

عبدالباقی بیتاب شاعر ہیں۔ مجھ سے مشورہ لیتے تھے۔ شاعر خیال کی مخلوق ہوتا ہے۔ بیتاب صاحب بھی تخیل طراز اور تصور آفریں انسان ہیں۔ اور ان کی طبیعت کا عجیب خاصا یہ ہے کہ وہ خیال کو آواز کا روپ دے سکتے ہیں گویا ان کے

دماغ میں خیال کی جو لہر پیدا ہوتی ہے۔ وہ آہنگ کا روپ دھار لیتی ہے۔
یہ بھی نفسِ انسانی کا ایک کرشمہ ہے: بہرام خاں (نوشہرہ) سے آپ اس کتاب
میں متعارف ہو چکے ہیں۔ ان کے اور چند بیانات ملاحظہ ہوں۔

آپ کی توجہ نہایت زبردست ہے۔ میں آپ کے خیال میں مستغرق تھا کہ
کسی ضرورت سے اٹھ کر جانا پڑا۔ واپس آیا تو میری نظر آپ پر پڑی۔ اس وقت تو
میں نے کوئی خیال نہیں کیا۔ بعد کو خیال آیا کہ واقعی آپ تشریف لائے ہیں۔
اس تصور سے روح کانپ اٹھی۔ کہ اگر یہ آپ تھے تو آپ ناراض ہونگے کہ بہرام نے
میری پیشوائی نہیں کی۔ پھر سوچا کہاں کراچی کہاں نوشہرہ! یہ صرف آپ کی توجہ
کا اثر ہے لیکن دوسرے یا تیسرے دن پھر یہی واقعہ پیش آیا کہ آپ نظر آئے)
سوال یہ ہے کہ کیا واقعی آپ غریب خانے پر تشریف فرما ہوئے تھے یا یہ صرف توجہ کا
اثر تھا۔ میں اس توجہ خاص کے لئے ممنون ہوں۔ پہلے میں اپنے آپ کو بدنصیب
ترین فرد کھتا تھا اب خوش نصیب سمجھتا ہوں۔ جب میں شام کو پانچ بجے تمام
کاموں سے فارغ ہو کر کوئی اخبار یا کتاب پڑھنے لگتا ہوں۔ تو ایک گرم نشے
کی لہر دوڑ جاتی ہے خمار سا چڑھنے لگتا ہے۔

شب فراق ہے اور نیند آئی جاتی ہے
کچھ اس میں ان کی توجہ بھی پائی جاتی ہے

فوراً زبان پر علی علی کا نعرہ رواں ہو جاتا ہے یہ بھی آپ ہی کی توجہ
کا اثر ہے۔ صحت پہلے سے ٹھیک ہے۔ بخار اتر گیا ہے۔ آپ نے بہرام خاں کی
...یت کو ملاحظہ فرمایا۔ یہی صاحب اپنے دوسرے خط مورخہ ۱۶ر جنوری ۷۰ء
میں لکھتے ہیں۔ میں شام کے سات بجے علی العموم آپ کا تصور کیا کرتا ہوں کل
میرے پاس شام کے سات بجے چند آدمی بیٹھے تھے اور میں آپ کے تصور سے

قائم رہا۔ ساڑھے سات بجے میری حالت خراب ہونے لگی۔ آنکھیں لال ہو گئیں
دل کی دھڑکن اتنی تیز کہ خدا کی پناہ، لگتا تھا کہ کلیجہ باہر نکل رہا ہے۔ جسم پر لرزہ
طاری تھا۔ کوشش کے باوجود میں اپنے کو سنبھالنے سے قاصر رہا۔ دماغ چکرانے
لگا۔ دو آدمیوں نے مجھے بمشکل بستر پر ڈالا، میں سمجھا کہ شاید وقت آخر آ گیا
میں نے کہا کہ میرے مرشد کا فوٹو مجھے دیدو۔ جب انہوں نے فوٹو دیا تو حضور! مجھے
آپکی تصویر بہت روشن نظر آئی۔ پھر مجھ پر ایک کیفیت بے خودی طاری ہو گئی
دو بجے آنکھ کھلی تو سارا جسم درد کر رہا تھا۔ طبیعت بہت بے چین اور دل
پریشان تھا کہ الٰہی! یہ کیا ماجرا ہے کیا یہ وہی توجہ ہے جو مرشد کامل مرید کو
اپنے روبرو بٹھا کر دیتا ہے۔ ۱۴ر جنوری ۱۹۷۰ء کو شام کے ۶ بجے میں بند کمرے
میں آپ کا تصور کر کے بیٹھ گیا۔ اور اس تصور میں سو گیا۔ پیر و مرشد! اب
مجھے کوئی فکر نہیں بجز اس کیف و سرور میں غرق رہتا ہوں خدا کرے یہ سرور
اور یہ نشہ مستقل ہو جائے۔ دوسرے روز (۱۵ر جنوری کو) پھر مقررہ وقت پر آپ
کا تصور شروع کیا۔ کچھ دیر بعد وہی حالت طاری ہوئی۔ جو ۱۳ر جنوری کو ہوئی
تھی یعنی جسم میں درد اور دل میں دھڑکن، آنکھیں لال سرخ، بہر حال میں
یہ کیفیت برداشت کر لی۔ تو خوشی سے پاگل ہو گیا۔ (کہ بڑی ہمت کر لی) پتہ نہیں
میں کتنی دیر سویا رہا کہ ایک دم زبردست جھٹکا لگا۔ جیسے کسی غیبی طاقت نے مجھے
اٹھا کر بٹھا دیا ہے۔ عالی جاہ! اس وقت کی حالت آپ مجھ سے بہتر جانتے ہیں
خدا جانتا ہے۔ میں آپ کے تصور میں غرق تھا۔ اور اسی کے ساتھ ہنس بھی رہا تھا
ڈر تھا کہ کہیں ہنستے ہنستے پاگل نہ ہو جاؤں۔ جی چاہتا تھا کہ یہ حالت کبھی ختم نہ ہو
دس ساڑھے دس بجے یہ کیفیت ختم ہو گئی۔ اور دل بہت بے چین ہو ا یہی۔
خاں اپنے خط ۲۴ر جنوری ۱۹۷۰ء میں رقمطراز ہیں کہ

آپ کے حکم کے مطابق یا باسط کا ورد شروع کر دیا۔ ۱۹ جنوری کی شب میں ناقابلِ بیان کیفیت طاری ہوئی۔ میں بیٹھک کا دروازہ شام کو ۱۲ بجے بند کر کے بیٹھ جاتا ہوں اور آپ کا تصور شروع کر دیتا ہوں یاد نہیں کس وقت حالت بیخودی طاری ہوتی ہے؟ بہر حال تین بجے آنکھ کھلی تو محسوس ہوا کہ کسی نے جسم کو چھریوں سے کاٹ ڈالا ہے۔ بخار بھی بہت تیز تھا کیونکہ میں خود پہلے سے بہت کمزور ہوں۔ اس لئے مزید ضعف طاری ہوا۔ ۱۹ جنوری کی شب میں غشی کی کیفیت اس قدر شدید تھی کہ دانت سختی کے ساتھ بند ہو گئے تھے۔ چنانچہ دو روز تک درد دنداں کی تکلیف میں مبتلا رہا۔ جناب کا تصور کرتے ہی جسم ہلنے لگتا ہے۔ لرزش پیدا ہو جاتی ہے۔ تصور کی قوت سے جسم تو جسم چارپائی تک ہلنے لگتی ہے۔ یہ درد ناقابلِ برداشت ہے۔ میں حضرت کی توجہ کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ آپ کو بہرام خاں کے بیان سے ہی اندازہ ہو گیا ہو گا کہ وہ کس درجہ شدید الاحساس واقع ہوتے ہیں۔ بلاشبہ توجہ میں اثرات ہوتے ہیں، اور کوئی نفس شناس ان اثرات کی اہمیت سے انکار نہیں کر سکتا۔ لیکن کسی کی توجہ سے متاثر ہونے کے لئے قلب حساس کی ضرورت ہے۔

آپ کو معلوم ہے کہ توجہ کی دو صورتیں ہیں۔ ظاہری اور باطنی توجہ۔ ظاہری توجہ کسی شے پر تصور کو مرتکز کر دینا اور باطنی توجہ یہ کہ کسی تصور پر خیالات کو مجتمع کر دیا جائے۔ آپ اگر کسی شخص کو متاثر کرنا چاہتے ہیں تو آنکھیں بند کر کے یہ تصور کیجئے کہ وہ شخص آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ اور آپ سے اثر پذیر ہو رہا ہے۔ یقین کیجئے کہ جوں جوں آپ کا یہ تصور پختہ ہوتا چلا جائے گا۔ اس شخص کی اثر پذیری میں اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔ میرے ایک بے تکلف دوست پختہ عمری بلکہ کہنہ سالی میں سترہ اٹھارہ سالہ ایک دوشیزہ پر لٹو ہو گئے۔ انہوں نے اس کا تصور شروع کیا۔ آنکھیں بند کیں اور اس کا نقشہ کھینچ لیا۔ جوں جوں اس تصور میں شدت پیدا ہوتی چلی

گئی۔ وہ سادہ دل سادہ مزاج لڑکی ابھی بیر فصت دو دو سالہ کی طرف راغب ہونے لگی۔ کسی طریقہ سے مجھے اس حرکت کا علم ہوگیا۔ میں نے اس ناخوشگوار قضیے کو ختم کرنے کے لئے خود اپنے دوست کو ہدف توجہ بنایا۔ اس قصد و عزم کے ساتھ کہ تم آئندہ اس لڑکی کا تصور نہیں کرو گے۔ نتیجہ عین میری خواہش کے مطابق برآمد ہوا۔ اور انہوں نے تھک ہار کر یہ توجہ اور جوابی توجہ کا سلسلہ ختم کر دیا۔

امریکی تجربات

ارتکاز توجہ کی مشقوں کے اثرات نفس ہی نہیں جسم پر بھی مرتب ہوتے ہیں پہلے مشرق اپنی روحی استعداد اور ان مشقوں کی بدولت مغرب میں نیک نام یا بدنام تھا۔ لیکن اب صدیوں کی سائنسی اور تکنیکی ترقی کے بعد یورپ کے علمائے نفسیات بھی ان مشقوں کی افادیت کے قائل ہو گئے ہیں۔ ماورائی مراقبہ بھی ارتکاز توجہ ہی کی ایک اعلا اور نفیس شکل ہے۔ کہتے ہیں کہ مغربی ممالک انسانی جسم کی ضروریات اور اسکی بدنی بھوک مٹانے میں کامیاب ہو گئے ہیں البتہ ان کی روحانی تشنگی اور ذہنی بھوک ہولناک رفتار سے بڑھ رہی ہے یورپ کی نئی نسل کی بے چینی، اضطراب اور آشفتہ خیالی اسقدر بڑھ گئی ہے کہ تمہاری تہذیب اپنے خنجر سے آپ ہی خودکشی کرے گی۔ جو شاخ نازک پہ آشیانہ بنے گا ناپائیدار ہو گا۔ نئی نسل اس روحانی بے چینی کا علاج بھنگ، چرس اور ایٹونی مرکبات (ہیروئن)، سے کرنا چاہتی ہے مگر۔

اگلے وقتوں کے ہیں یہ لوگ انہیں کچھ نہ کہو
جو مے و نغمہ کو اندوہ ربا کہتے ہیں

لیکن نشے اور نغمے سے کسی کو آج تک روحانی سکون ملا ہے جو

انہیں ملے گا۔ یہاں تو ساز کے پردے میں بھی کہرام ہے ساقی! اسکون قلب تسکین روح اور رفع اضطراب کے ان عارضی سہاروں سے اکتا کر اب یورپ کے اہل دانش کی توجہ مشرق کے دھیان گیان اور مراقبہ کی طرف مبذول ہوتی ہے۔ امریکہ جیسے کمپیوٹر زدہ ملک میں مراقبے کے ذریعہ روحانی تسکین حاصل کرنے کا رجحان اس حد تک فروغ پاچکا ہے کہ اب اس نے ماہرین طب و صحت کی توجہ جذب کرلی ہے۔ یہ ماہرین تسلیم کرتے ہیں کہ مراقبے کے ذریعہ ہر انسان میں اہم اور بنیادی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں۔ اور نفس انسانی میں (ارتکاز توجہ کے ذریعے) حیرت انگیز قوتیں اور صلاحیتیں پیدا ہوجاتی ہیں۔ مغرب کے طبی تحقیقاتی اداروں میں ان جسمانی (اور دماغی) تغیرات کا مطالعہ کیا جارہا ہے۔ جو مراقبہ کی بدولت انسان میں پیدا ہوجاتے ہیں۔ برطانوی رسالے میڈیکل جرنل، میں اس موضوع پر ایک دلچسپ اور معلومات افزا مضمون شائع کیا گیا ہے مضمون نگار کا بیان ہے کہ بھارت کے طبی تحقیقاتی اداروں کی رپورٹ سے اندازہ ہوتا ہے کہ مراقبے کے دوران جسم میں آکسیجن کے جذب ہونے کا عمل بہت گھٹ جاتا ہے۔ اسی طرح قلب کی حرکت میں بھی کمی آجاتی ہے۔ یوگا کے مراقبہ میں سانس روکنے کی بھی ہدایت کی جاتی ہے حبس دم (سانس روک لینا) کا یہ طریقہ ہزاروں سال سے مروج ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ آکسیجن اور حرکت قلب کی یہ کمی محض مراقبہ کی وجہ سے واقع نہیں ہوتی بلکہ سانس روکنے کی ارادی کوشش کی جاتی ہے۔ امریکہ کے بیشتر کالجوں میں امریکی نوجوان حبس دم کی مشقیں کرکے مراقبہ میں ارتکاز توجہ کا عمل سیکھ رہے ہیں۔ اس قسم کے مراقبہ میں کسی اعلیٰ ذات یا ہستی مطلق کا تصور باندھ لیا جاتا ہے۔ پھر مخصوص الفاظ کی تکرار کی جاتی ہے۔ (اسے تصوف میں ذکر خفی یا ذکر جلی کہتے ہیں۔) گہری اور محتاط چھان بین سے پتہ چلا کہ اس

عمل سے دوران خون میں آکسیجن کا انجذاب ستر فیصدی کم ہو گیا۔ اور اس طرح نفس انسانی غصے، کینے، نفرت اور فکر و تردد کے شدید جذبات پر غالب آنے کے قابل اور قوی ہو گیا۔ مراقبے سے منفی جذبات کی شدت اور ہیجان میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ مراقبے کرنے والوں کا بیان ہے کہ سانس اور ارتکاز توجہ کی مشقوں سے سفلی جذبات کی آگ سرد پڑ جاتی ہے۔ اور دل و دماغ کو عجب قسم کا سکون (اور شرح صدر) محسوس ہوتا ہے ان کی رائے ہے محض حبس دم (یعنی سانس روک لینا) ہی کافی ہے۔ کسی لفظ کی تکرار کی ضرورت نہیں، نہ کسی ذات برتر کا تصور ناگزیر ہے۔ صرف حبس دم کافی ہے۔ ماہرین نفسیات کا بیان ہے کہ حبس دم سے حرارت ہتھیلیوں میں زیادہ مرتکز ہو جاتی ہے۔ اور اس حرارت کو کم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کسی پرسکون فرحت انگیز لفظ یا فقرے کی تکرار کی جائے کیونکہ اس طرح تکرار کے سبب پسینہ آ جاتا ہے۔ اور پسینہ حرارت کو کم کرنے کا قدرتی وسیلہ ہے۔ ارتکاز توجہ کی مدت میں اضافے کے ساتھ سفلی اور ادنیٰ جذبات کی رو بھی کم ہونے لگتی ہے یہاں تک انسان اپنے کو منفی اور ضرر رساں جذبات کی گرفت سے آزاد محسوس کرنے لگتا ہے۔ تحقیقاتی رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ ارتکاز توجہ اور مراقبے کے دوران انسانی ذہن بیرونی تحریکوں اور ہیجانات کو قبول نہیں کرتا اہل تحقیق کا متفقہ فیصلہ ہے کہ نشہ آور اشیاء سے عارضی سکون حاصل کرنے کے بجائے ہزار درجہ بہتر یہ ہے کہ مراقبہ اور توجہ کی یکسوئی کے ذریعہ سچا اور حقیقی سکون حاصل کرنے کی کوشش کی جائے۔

چاند میں چہرہ

راجہ سراج الدین (ریاضت میڈیکل کالج جام شورو حیدرآباد) لکھتے

ہیں کہ

جب میں چھٹی یا ساتویں جماعت میں تھا تو مجھ پر نہ بھولنے والا واقعہ گزرا۔ گرمیوں کا موسم تھا۔ اور بارہویں یا چودھویں رات کا چاند نیلے آسمان میں جگمگا رہا تھا۔ یکایک میری نگاہیں چاند سے چپک گئیں! اور میں نے حیرت انگیز نظارہ دیکھا۔ اس وقت سے اب تک مجھے چاند میں دو چہرے نظر آتے ہیں! ایک چہرہ شیر میسور فتح علی خاں سلطان ٹیپو کا ہے۔ جسے میں فوراً پہچان لیتا ہوں دوسرا چہرہ ٹیپو سلطان کے چہرے سے بڑا ہے۔ اسکے سر پر تاج ہے! اور گلے میں تسبیح پڑی ہوئی ہے۔ اور چہرہ پر ریش مبارک ہے۔ اس چہرے پر فاتح سومنات سلطان محمود غزنوی کی شباہت آتی ہے۔ واللہ اعلم چاند پر انسان کے قدم پہنچ چکے ہیں۔ اور اس طرح ہم دعویٰ کر سکتے ہیں کہ کرہ قمر بھی کرۂ ارض کا آٹھواں سے براعظم بن کر رہ گیا ہے چاند پر نہ ٹیپو سلطان ہیں نہ محمود غزنوی! یہ دونوں بزرگ ہماری روح میں آباد ہیں۔ اور جب استغراق کے عالم میں چاند کی نورانی سطح سے انسانی نظریں اور اس کا ذہن چپک جاتا ہے۔ تو آئینہ ماہ میں یہ دونوں چہرے نظر آنے لگتے ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ راجہ سراج الدین کو ٹیپو سلطان اور محمود غزنوی سے کوئی خاص مناسبت ہے۔ تو انہیں ماہ بینی کے دوران یہ دونوں چہرے نظر آتے ہیں! اور اس نظارہ پر کئی سال ہو گئے ہیں

ریاض ناصر کا بیان ہے کہ

جب مشقوں کے سلسلے میں آپ کی ہدایات موصول ہوئیں تو میں نے محسوس کیا کہ کوئی اندرونی قوت مجھے مشقوں سے باز رکھنے کی کوشش کر رہی ہے یہ وہی چیز تھی جسے آپ لاشعوری مزاحمت کہا کرتے ہیں تقریباً آٹھ دس روز تک میں اس اندرونی مزاحمت کے سبب مشقیں نہ کر سکا۔ آخر تمام ہمت و قوت مجتمع کر کے

مشقیں شروع کر دیں تو عجب لطف حاصل ہوا۔ ایک دن کسی عزیز کے یہاں گیا۔ رات کے گیارہ بجے کے بعد سونے کے لئے لیٹا تو آنکھ لگ گئی فوراً محسوس کیا کہ کوئی ماورائی طاقت سر کے اوپری حصے میں سوراخ کرنے والی خراد کی مشین کی طرح نورانی کرنوں سے شگاف کر رہی ہے۔ جسم پر بے انتہا بوجھ محسوس ہوا۔ فوراً آنکھ کھل گئی۔ لیکن اٹھنے اور ہاتھ پاؤں ہلانے کی طاقت جسم میں مفقود تھی۔ چند سکنڈ بعد یوں لگا کہ میرے بائیں گھٹنے (ران کے قریب) آپ رئیس امروہوی کھڑے ہیں۔ سخت حیران ہوا کہ آپ یہاں کہاں؟ لیکن آج بھی یاد ہے کہ سفید کرتے اور سفید پاجامہ میں وہ شبیہہ آپ ہی کی تھی۔ یہ ساری کارروائی پندرہ سیکنڈ میں ختم ہو گئی۔ اس کے بعد تمام ذہنی اور جسمانی دباؤ ختم ہو گیا۔ اور اپنے آپ کو آزاد محسوس کرنے لگا۔ اب بھی مکمل ہوش و حواس میں تھا۔ لیکن بازو یا سر ہلانے کا یارا نہ تھا جب مکمل آزادی نصیب ہوئی تو معلوم ہوا کہ یہاں کوئی رئیس امروہوی نہیں ہے۔ وہ تو کھڑکی کا ایک پٹ تھا جس پر رئیس امروہوی کا دھوکہ ہوا۔ اس بارے میں آپ کی رائے کیا ہے ویسے اس سے پیشتر بھی بعض اوقات یہ محسوس ہوتا ہے کہ (سونے کے درمیان) ایکدم جسم پر کوئی بوجھ آپڑا۔ اس وقت نہ ہاتھ ہلا سکتا ہوں۔ نہ پاؤں۔ بلکہ آواز تک نہیں نکلتی۔ یہ کیا ماجرا ہے ریاض ناصر نے جس معاملے کی طرف اشارہ کیا ہے وہ خود تنویمی کی کیفیت ہے۔ جب انسان پر تنویمی حالت طاری ہوتی ہے تو جسم میں اکڑاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ میں بذات خود اس کیفیت کا شاہد ہوں آپ کو میری تصانیف پڑھ کر اندازہ ہو گیا ہو گا کہ ان مشقوں سے کشف کی کیسی عجیب و غریب کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ سلطان محمد تنویر لکھتے ہیں کہ یہ ۱۹۶۲ء کا ذکر ہے۔ میں اس وقت آٹھویں جماعت میں پڑھتا تھا ایک روز شب میں بستر پہ سویا ہوا تھا کہ یکایک ایسا لگا کہ مجھے کسی نے جگا دیا اور کہا کہ دیکھو! چاند کتنا خوبصورت

لگ رہا ہے۔ میں بے خود ہو کر چاند کو تکنے لگا، اندازاً دس منٹ بعد آنکھوں میں آنسو آگئے۔ خیر چاند کو تکنا بند کر دیا۔ دوسرے روز شب میں پھر کسی نے اسی وقت جگا دیا۔ اور پھر وہی چاند میرے پیش نظر ہے کہ جو تھا۔ اب تو یہ روز کا معمول ہو گیا چاند پہ نظریں جم جاتیں۔ اور گرد و پیش سے بے خبر ہو جاتا۔ اس مشق میں کتنا لطف آتا تھا بیان نہیں کر سکتا۔ سبحان اللہ! آنکھوں میں اتنی مقناطیسیت پیدا ہو گئی تھی کہ جس کو نظر جما کر دیکھ لیتا۔ اسکی نگاہیں جھک جاتیں۔ دن بھر چاند کے لئے بے چین رہتا۔ تو کون سی بدلی میں ہے کہ چاند ہے آجا۔ جس چیز کی تمنا ہوتی وہ بستر خود بخود مل جاتی۔ صرف ایک واقعہ عرض کر دوں کہ دسویں کے نوماہی امتحانات شروع ہوئے ایک روز میں قلم گھر بھول کر امتحان دینے چلا گیا۔ خیال یہ تھا کہ قلم جیب میں ہے عین اسوقت قلم کی گمشدگی کا پتہ چلا۔ جب امتحان شروع ہو رہا تھا ور پہلی گھنٹی بج رہی تھی۔ سخت پریشان کہ الٰہی کیا ہو گا۔ گھر جا کر قلم لانے کا وقع نہ تھا۔ میں نے لڑکوں سے قلم مانگا تو فوراً معذوری ظاہر کر دی۔ اب دوسری ھنٹی بجی شروع ہوئی۔ میری پریشانی قابل دید تھی بالکل مایوس ہو چکا تھا قلم نہ ہونے کے سبب امتحان نہ دے سکوں گا کہ ناگہاں ایک لڑکا میرے پاس رکھنے لگا کہ لو قلم، امتحان کے بعد واپس کر دینا۔ پوچھا کہ تمہیں کس طرح معلوم ا کہ میرے پاس قلم نہیں ہے کہنے لگا کہ یار میرا قلم جیومیٹری بکس میں تو جو دیسی ریہ قلم ایک لڑکے نے ابھی دیا ہے اور یہ میرے لئے فالتو ہے۔ میں پنجاب کے ی ضلع کیمبل پور کا رہنے والا ہوں۔ تقریباً نو مہینے سے کراچی میں ہوں یہاں یہی حالت ہے۔ مجھے ماں نانی اور خالہ بہت یاد آتی ہیں۔ عجیب بات یہ کہ میں ند میں دیکھ لیتا ہوں۔ اور اپنا گھر بھی چاند میں نظر آجاتا ہے۔ ایک دوست ہرہ کئی بار چاند میں دیکھ چکا ہوں۔ کچھ دن گزرے میں نے اپنے رشتہ دار

اور دوستوں کو چاند میں دیکھا کہ وہ بارش سے بھیگے ہوئے ہیں۔ اس نظارہ کے بعد
گھر سے خط ملا کہ زبردست بارش کے سبب گاؤں کے اکثر مکان گر گئے ہیں۔ اپنی
دنوں چاند کو تک رہا تھا تو چاند کے آئینہ میں کئی ٹوٹے پھوٹے مکان جن کی
چھتیں شکستہ تھیں۔ نظر آئے پھر چاند میں مرمت شدہ مکان نظر آنے لگے۔ گویا
چاند ایک ایسا آئینہ ہے جس میں گھر گاؤں اور رشتہ داروں کی مکمل کیفیت دکھائی
دے جاتی ہے۔ اب حالت یہ ہے کہ ہر وہ کام جو میں چاہتا ہوں۔ خود بخود ہو
جاتا ہے۔ جو مانگتا ہوں۔ مل جاتا ہے۔ لیکن کل رات چاند نے مجھے پریشان
کر دیا۔ دیکھا کہ ماں۔ نانی اور خالہ اپنے اپنے گھروں میں ہیں۔ اور ماموں لکڑی
کا گٹھا کھول رہا ہے۔ اور دوست الجبرا کے سوالات حل کر رہا ہے۔ اف خدا کی
پناہ! پھر ان سب پر آگ برسنے لگی۔ کبھی سفید روشنی نظر آتی اور کبھی آتش
شعلے بھڑکتے نظر آتے ہیں۔ آج میں پھر چاند کو دیکھ رہا ہوں۔ اور وہی منظر
ایک پیش کر رہا ہے۔ میں اس منظر سے مبہوت اور حیرت زدہ ہوں!

جلا ہوا لاوا

معظم علی خاں (قصبہ کالونی) بھی تزئین و کتابت کی حد تک ان مسائل
کی ترتیب میں شامل ہیں۔ لکھتے ہیں۔ چار مہینے سے شمع بینی کر رہا ہوں۔ اب توجہ
جمنے لگی ہے۔ لیکن پورے سر میں ایک پگھلا ہوا لاوا محسوس ہوتا ہے زلزلے کی طرح!
کبھی سر کے ایک حصہ میں، کبھی دوسرے حصہ میں! اسی طرح دماغی کیفیت بدلتی رہتی
ہے۔ کل کی مشق کے بعد محسوس ہوا کہ سر کا اگلا اور پچھلا حصہ دو حصوں میں بٹ
گیا ہے۔ اور اگلا حصہ سُن ہو گیا ہے۔ کبھی ایسا لگتا ہے۔ کہ شمع کی لو کی طرف دماغ
کھنچ رہا ہے۔ محسوس ہوتا ہے کہ شمع اپنی جانب کھینچ رہی ہے۔ کبھی شمع

ا پورے سر میں پھیل جاتی ہے۔ اور یکسوئی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض دفعہ محسوس ہوتا
ہے کہ کوئی آواز دے رہا ہے اٹھ کہہ رہا ہے اٹھ! کیوں لیٹا ہے؟ میں چونک جاتا
ں کوئی نظر نہیں آتا۔ بعض روز شب میں سوتے وقت شدید گرمی اور دماغ
ں تیز جھنگاہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اور بے چین ہو جاتا ہوں! ایک اور صاحب
لکھتے ہیں کہ میں تعمیر و تنظیم شخصیت کا رکن ہوں آپ کی ہدایت پر التخیر ذکنہ بینی
مشق کرتا تھا۔ اور پیش بینی اور کشف کی صلاحیت بیدار ہو گئی تھی، لیکن افسوس
لاشعوری مزاحمت کے سبب مشقیں ترک ہو گئیں۔ ۱۹۷۵ء کے آغاز میں صبح
صبح ایک دوست تشریف لائے کہنے لگے کہ ایک مہینے سے بچہ گم ہے تم اس کی
تلاش میں میری امداد کرو۔ میں نے معذرت پیش کی اور عرض کیا کہ اب مجھ
پیش بینی اور کشف کی صلاحیت باقی نہیں رہی۔ وہ صاحب مایوس ہو کر
لے گئے۔ مجھ پر اس واقعہ کا گہرا اثر پڑا۔ اس سے قبل جب مشقوں کے سبب
ف کی صلاحیت کارفرما تھی۔۔ میں دو دفعہ ان کی مدد کر چکا تھا۔ ایک مرتبہ
ہمت جوان ہو گئی۔ اور میں نے سنجیدگی کے ساتھ مشقیں شروع کر دیں اب
تقا مہینہ ہے کہ مشقیں کر رہا ہوں اب پھر لاشعوری مزاحمت سر اٹھا رہی ہے۔
مزاحمت سے نمٹنے کے لئے میں نے یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ جب بھی اندرونی
حمت شروع ہوتی ہے سختی کے ساتھ اسے جھٹک دیتا ہوں۔ فائدہ یہ ہوا کہ
چار ماہ میں ایک ناغہ بھی نہیں ہوا۔ اب میں اصل موضوع کی طرف آتا ہوں
و معظم! جب میں مراقبہ نور کا عمل کرتا ہوں تو پہلے چند لمحوں کے لئے
کا تصور کرتا ہوں پھر نور کا تصور چاند سے شروع کرتا ہوں۔ نور کو بائیں
کے انگوٹھے سے گزار کر قلب میں لاتا ہوں۔ پھر شعلۂ نور کو دماغ میں کھینچتا
ا۔ پھر داہنے پاؤں کے انگوٹھے سے خارج کر دیتا ہوں۔ اس طرح شعلۂ نور

کا ایک چکر پورا ہو جاتا ہے مراقبۂ نور کے درمیان بے وزنی کی کیفیت محسوس ہوتی ہے اور دماغ میں شدید گرمی کا احساس ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں مکمل بے خودی طاری ہو جاتی ہے۔ پھر ہوش آجاتا ہے۔ اس طرح ہر روز مراقبہ کے درمیان کبھی کھویا کبھی پایا گیا ہوں! بے خودی کی حالت میں فذا سے کھٹکے، پر تن بدن میں بجلیاں چمکنے لگتی ہیں۔ التسخیر (شمع بینی) کی مشق میں بھی نمایاں کامیابی ہوئی ہے۔ اللہ کے فضل سے پلک جھپکائے بغیر نقطے کو ڈیڑھ گھنٹے تک دیکھ سکتا ہوں
وارنٹ آفیسر رانا ہارون الرشید کا بیان ہے کہ رات کو سوتے وقت غنودگی میں اس طرح کی آوازیں آتی ہیں جیسے مشینوں کی گڑگڑاہٹ ہوتی ہے۔ کوئی نادیدہ نامعلوم ہستی طرح طرح کی عجیب باتیں کرتے سنائی دیتی ہے۔ جسم بے جان ہو جاتا ہے۔ وجود میں خاص قسم کا ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ بعض دفعہ محسوس کرتا ہوں کہ چارپائی سے بلند ہو گیا۔ کئی دفعہ بحالت بے خودی اپنے کو ہوا میں پرواز کرتے محسوس کیا۔ شمع بینی کے بعد پرواز کے کئی تجربے ہوئے۔ ایک مرتبہ چارپائی سے اڑا تو خیال آیا کہ دیکھوں، مادی جسم چارپائی پر ہے یا نہیں، کیونکہ پڑھا ہی تھا کہ یہ سارے کرشمے جسم مثالی کے ہیں۔ مادی جسم اپنی جگہ موجود ہوتا ہے یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ بستر پر مادی جسم نہیں ہے۔ صرف پھولدار چادر ہے جو بستر پر بچھی رہتی ہے خیال آیا کہ ہاتھ پھیلاؤں ہلاؤں، ہاتھ پاؤں ہلانے سے ہوا میں اور اونچا اڑ گیا۔ اس غیر معمولی اڑان سے ہوش باختہ ہو گئے۔ عجب قسم کی آوازیں منہ سے نکلنے لگیں۔ آخر بچے نے آکر شانہ ہلایا تو ہوش آیا۔ دیکھا کہ صحیح سالم ہو کر بستر پر موجود ہوں، کوئی گھبرانے کی بات نہیں، ایک بار اسی طرح کی پرواز میں اندھیرے غار نظر آئے ، سیاہ غار، جیسے دوزخ کے غار تاریک و مہیب ہوں گے۔ سوچا کہ یہ عالم ناسوت کا پہلا طبقہ ہے۔ ڈاکٹر غلام رسول (گجرات)

رقمطراز ہیں کہ تقریباً تین مہینے مشق کر رہا ہوں۔ اور التسخیر کی باطنی مشق بھی کرتا ہوں یعنی آنکھیں بند کر کے یہ تصور کہ سیاہ نقطہ سامنے ہے۔ ابتدائی دو مہینے میں تو کچھ محسوس نہ ہوا البتہ تیسرے مہینے کے شروع میں استغراقی کیفیت طاری ہونے لگی۔ اور سیاہ نقطہ کے بجائے نگاہِ باطن کو آفتاب درخشاں نظر آنے لگا۔ دوسرے روز زیادہ اشتیاق سے متوجہ ہوا تو پھر وہی حالت وارد ہوئی دیکھا کہ آسمان پر چار سورج روشن ہیں یہ سب ایک دائرے میں برابر چمک رہے ہیں۔ کبھی یہ دیکھتا کہ اپنے خول سے باہر نکل رہا ہوں۔ کبھی بعید علاقوں میں خود کو مائل پرواز پاتا ہوں۔ اور جب استغراقی کیفیت ختم ہوتی ہے تو ایسا لگتا ہے کہ ایک جھٹکے کے ساتھ اپنے خول سے بالکل باہر آگیا ہوں۔ استغراقی حالت ختم ہونے کے بعد بھی محسوس ہوتا ہے کہ سورج پوری آب و تاب سے سر پہ چمک رہا ہے۔

حیرت انگیز خواب

فاروق حمید (لاہور کینٹ) نے جب سے التسخیر کی مشقیں شروع کیں ان کے باطن میں ایسا ہیجان برپا ہوا کہ طرح طرح کے خواب نظر آنے لگے کہتے ہیں کہ نقطہ بینی کے بعد سویا تو خواب نظر آنے لگے یہ عجیب و غریب خواب تھے

۱۔ خواب میں اپنے کو اپنی ننھیال (لاہور) پایا۔ دیکھا کہ لاہور عظیم زلزلے کی زد میں ہے۔ اور سخت تباہیاں برپا ہیں۔ عمارتیں ٹوٹ پھوٹ گئی ہیں مگر ننھیالی گھر سلامت ہے۔ اور باورچی خانے میں ماموں زاد بہن بشاش کھڑی ہے

۲۔ دوسری رات دیکھا کہ میں خالہ کے گھر میں ہوں کہ درجنوں سے کتے گھر میں داخل ہوتے ہیں۔ میں ان کتوں کے پتھر مارتا ہوں گھر سے ایک کتا نکل

کران کے ساتھ شامل ہو جاتا ہے۔ (۳) تیسری رات دیکھا (بحالت خواب) کہ نانیہال میں دعوت ہو رہی ہے اور ماموں زاد بہن شاد و خرم کھڑی ہیں۔ (۴) خواب دیکھا کہ امتحان میں ناکام ہو گیا ہوں۔ اس خواب کی تصدیق ہو گئی۔ (۵) نقطہ سیاہ کو تکتے وقت محسوس کرتا ہوں کہ نقطے سے قوت کی ایک لہر نکل رہی ہے۔ اور مجھے اپنی طرف کھینچ رہی ہے۔ اور میرا جسم جھکتا چلا جا رہا ہے۔ (۶) ہوش زائل ہونے لگتے ہیں۔ (۷) نشان سیاہ کے گرد روشنی کا ہالہ نظر آتا ہے کبھی خود نقطہ چمکنے لگتا ہے۔ جس کاغذ پر سیاہ نشان بنا ہوا ہے۔ کبھی اس سے روشنی چھننے لگتی ہے۔ (۷) نقطہ بینی کے بعد جب آنکھیں بند کر کے یہ فقرہ دہراتا ہوں کہ "میرے اندر بھی نور ہے اور باہر بھی اور میں نور ہی نور ہوں" تو سارا جسم اندر باہر سے بقعۂ نور ہو جاتا ہے۔ (۸) سانس لئے بغیر بھی جب تصور کرتا ہوں کہ قلب روشن ہے تو وہ جھما جھم چمکنے لگتا ہے۔ چاہے یہ تصور چلتے پھرتے ہی کیوں نہ کروں؟ (۹) ارتکاز توجہ کی مشق سے ایک عجیب عادت پیدا ہو گئی ہے کہ لوگوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنے لگا ہوں یہ پہلے یہ جرأت مجھ میں نہ تھی۔

ٹیلی پیتھی

ٹیلی پیتھی کہتے ہیں اپنے خیال کی لہریں دوسرے کے دماغ تک پہونچانا اور دوسرے شخص کی دماغی لہروں کو وصول کر لینا! اسی کو کشف کہتے ہیں۔ ٹیلی پیتھی کی صلاحیت ہر شخص میں موجود ہے بلکہ تمام جانداروں میں یہ استعداد کارفرما ہے ٹیلی پیتھی پر دنیا بھر کے نفسیاتی تحقیقات کے اداروں میں سینکڑوں تجربات کئے گئے ہیں۔ ان تجربات سے ٹیلی پیتھی کی حقیقت پایۂ ثبوت کو

پہونچ گئی ہے۔ عبدالرشید ۱۱/۹ کلھی گیٹ شکار پور سندھ، کہتے ہیں کہ ایک بات نے مجھے حیرت میں ڈال رکھا ہے۔ اور میں سمجھتا ہوں کہ میری اس مشکل کو آپ ہی حل کر سکتے ہیں۔ ہمارے اسکول میں ایک مرتبہ ساحر MAGICION آئے۔ انہوں نے بچوں کے سامنے مختلف شعبدے دکھلائے۔ ان میں سے ایک ساحر نے میری توجہ اپنی طرف مبذول کرائی۔ ان ساحروں نے لوگوں میں کاغذ کے مختلف ٹکڑے تقسیم کئے۔ اور ان پر اپنے اپنے سوالات لکھنے کو کہا۔ میں نے پرچی پر ایک سوال لکھا۔ ان صاحب نے وہ تمام پرچیاں تہہ کر کے ایک جگہ جمع کر دیں پھر وہ ایک پرچی کو اٹھاتا۔ بائیں ہاتھ کی چٹکی میں اسے پکڑتا، سیدھے ہاتھ سے سلیٹ پر کچھ لکھتا۔ اور پھر جو کچھ پرچی پر لکھا ہوتا۔ اس سوال کو حرف حرف بتا دیتا۔ جن کاغذوں پر سوالات لکھے گئے تھے وہ عام سے کاغذ تھے۔ کسی طرح یہ امکان نہ تھا کہ ساحر کو اس پرچی کے سوال پڑھنے کا موقع ملا ہو میں نے تنہائی میں ساحر سے پوچھا کہ حضرت! یہ کیا کرشمہ ہے؟ انہوں نے بتایا کہ یہ سب ٹیلی پیتھی کا شعبدہ ہے! ارتکاز توجہ کی تمام مشقیں۔ تربیت ذہن کے لئے کی جاتی ہیں مگر خود ذہن کی ماہیت کافی پیچیدہ ہے۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ موٹر کی بیٹری سے ایک ہی وقت میں کئی چیزیں برقی قوت حاصل کرتی ہیں یہ سب چیزیں اپنی حرکت و کارکردگی کے لئے ایک ہی مرکز سے فعال و سرگرم ہوتی ہیں۔ ذہن بالکل اسی بیٹری کی طرح ہے۔ مثلاً موٹر کی بتیاں، موٹر کا ہارن اور خود موٹر کی باقی مشینری! یہ سب چیزیں اپنے کام کے لئے ایک ہی جگہ سے قوت حاصل کرتی ہیں ذہن کی حیثیت اسی بیٹری کی ہے۔ جس طرح سے بتیوں ہارن اور موٹر کا تعلق اس برقی قوت پیدا کرنے والی بیٹری سے ہے۔ اسی طرح ذہن کا تعلق ذہن مطلق یا شعور کائنات سے قائم ہے ہم اس سے ہر قسم کی

طاقت اور عقل حاصل کرتے ہیں۔ اور اسی کی وجہ سے زندہ ہیں۔ لہٰذا ہماری ترقی کا راز اس بات میں ہے کہ ہم معلوم کرلیں کہ اس قوت سے ہم اپنی بہتری کے لئے کس طرح مدد کرسکتے ہیں۔ ہم اپنے تصوّر کے ذریعہ اس قوت کائنات، شعور اور ذہن مطلق سے اعانت حاصل کرتے ہیں! یہ "ذہن مطلق" انسان میں دو طرح کام کرتا ہے۔ ایک حصہ تو صرف انسان کے ظاہری اور بیرونی ماحول کے لئے عمل کرتا ہے۔ ذہن کے اس حصہ کو ہم شعور یا ظاہری دماغ کہتے ہیں۔ اور عالمی ذہن (شعور کل) کا دوسرا حصہ ہمارے لاشعور سے متعلق ہے۔ شعور کی سرگرمیوں سے ہم برابر واقف ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن لاشعوری اعمال پر ہمارے ارادے کی کوئی گرفت نہیں ہے۔ بہت سے جسمانی اعمال ایسے ہیں۔ جو خودکار طریقے پر عمل کرتے ہیں۔ اور ہم ان کو بالعموم اپنی مرضی کے مطابق استعمال نہیں کرسکتے! مثلاً انسانی جسم میں خلیات کی ٹوٹ پھوٹ اور دوبارہ تشکیل! یا نبض کی جنبش اور قلب کی دھڑکن! یا نظام تنفس اور نظام دوران خون کا عمل! درحقیقت جسم میں بقائے زندگی کا دار و مدار لاشعوری نظام پر ہے۔ شعور اور لاشعور کیا ہیں؟ صاف اور سیدھے طریقہ پر اس کا بیان ممکن نہیں۔ کیونکہ نہ ہم اب تک شعور کی حقیقت سے واقف ہیں نہ لاشعور کی ماہیت سے! عام طور پر تو ظاہری دماغ اور مخفی دماغ یعنی شعور و لاشعور دونوں بجائے خود الگ الگ اپنا کام کرتے ہیں لیکن کبھی کبھی ہم مجبور ہوجاتے ہیں۔ کہ مخفی دماغ (لاشعور) کو ظاہری دماغ یعنی شعور کے ذریعہ قابو میں لائیں۔ مثال کے طور پر مخفی دماغ آپ کے معدے اور ہاضمہ کا لحاظ رکھتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی گڑبڑ بھی ہوجاتی ہے۔ مثلاً معدہ ہضم غذا سے قاصر رہتا ہے۔ تو ہم شعور کی مدد سے معدہ کا علاج کرتے ہیں۔ اور معدہ کا فعل صحیح اور درست ہوجاتا ہے۔ اس سلسلہ میں قابل غور نکتہ یہ ہے کہ ہم اپنے

شعور کو ایسی تربیت دے سکتے ہیں کہ وہ لاشعور سے اپنے احکام کی تعمیل کرائے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کی مشقوں کا مطلب ہی یہ ہے کہ ذہن کو مسخر کر کے خیال اور توجہ میں یکسوئی پیدا کی جائے۔ جب آپ کسی شئے یا تصور پر اپنی تمام تر توجہ مبذول کر دیتے ہیں تو ذہن بار بار بھٹکتا اور بغاوت کرتا ہے۔ ادھر ادھر کے خیالات ذہن پر یلغار کر دیتے ہیں۔ توجہ مرکز توجہ (مثلاً جس چیز پر آپ کی نظر یا اور تصور جما ہوا ہے) سے باہر ہٹ جاتی ہے۔ اور آپ پھر ذہن کو ایک ہی نقطے پر مرکوز کر دیتے ہیں۔ یہ ہے تربیت ذہن کا طریقہ بے شک ابتدا میں یہ عمل بے حد تھکا دینے والا ہوتا ہے۔ اور آدمی عجب قسم کی بیزاری اور اکتاہٹ محسوس کرتا ہے۔ لیکن رفتہ رفتہ رفتہ رفتہ ذہن کو یکسوئی کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اور ہماری گرفت لاشعور پر محکم اور مستحکم ہو جاتی ہے۔ اور انجام کار آدمی ذہن کی تسخیر پر قادر ہو جاتا ہے۔ اور اسے مطابق مرضی استعمال کر سکتا ہے۔

شعور کل

ابھی ابھی شعور کل۔ یا ذہن مطلق کا ذکر کیا گیا ہے۔ شعور کل اس مخفی مگر خبیر و بصیر قوت کو کہتے ہیں۔ جو پورے نظام کائنات کو (ذرے سے لے کر سورج، قطرے سے لے کر سمندر اور جمادات سے لے کر انسان کر تک) نہایت حسن و خوبی کے ساتھ چلا رہی ہے۔ ہم سب کے ذہن اس ہمہ گیر کائناتی شعور سے جڑے ہوتے ہیں۔ جب انفرادی ذہن کا براہ راست رشتہ اس ہمہ گیر کائناتی شعور سے قائم ہو جاتا ہے تو حیرت ناک کرشمے ظہور میں آتے ہیں۔ جن لوگوں نے زندگی کے مختلف شعبوں میں غیر معمولی کامیابیاں حاصل کی ہیں وہ شعور مطلق ہی سے فیضان حاصل کر کے اس منصب پر فائز ہو سکے ہیں۔ وجدان الہام اور

الہام اسی شعورِ مطلق کے فیوض اور کرامات ہیں۔ یہ شعورِ مطلق (جو پوری کائنات کے عقب میں اور اس کے اندر رواں دواں ہے) اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار انفرادی ذہن کے ذریعہ کرتا ہے۔ شاعری، مصوری، موسیقی، مجسمہ تراشی، فلسفہ طرازی، تاریخ نگاری، سیاست کاری، سائنسی ایجادات، علمی نظریات غرض فرد کا کے ذہن کا ہر تخلیقی کارنامہ، شعورِ مطلق کی دین اور اس کا عطیہ ہے۔ شعورِ مطلق سے ایک برقی مقناطیسی رو لاشعور سے ہوتی شعور تک، آتی ہے اور ہم عظیم الشان کارنامے انجام دینے کی امنگ اپنے اندر پلتے ہیں ایک مثال سے اس حقیقت کو سمجھیں۔ ایک بڑا سا صاف کاغذ لے کر اس میں پانچ سوراخ کریں۔ اور اپنی پانچوں انگلیاں ان سوراخوں میں ڈال دیں جو شخص آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ اسے یہ پانچوں انگلیاں الگ الگ معلوم ہوں گی۔ اور چونکہ ہر انگلی الگ الگ حرکت بھی کر سکتی ہے۔ اس لئے اپنے ساتھ والی انگلی سے بالکل الگ نظر آئے گی۔ لیکن آپ جو پردے کے پیچھے کھڑے ہیں۔ بخوبی واقف ہیں کہ یہ ایک ہی ہاتھ کی پانچ انگلیاں ہیں۔ جو ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔ اور ایک ہی مرکز سے قوت حاصل کرتی ہیں دراصل ہماری بھول یہ ہے کہ جب ہمیں کوئی دکھ پہنچتا ہے تو ہم سمجھتے ہیں کہ یہ دکھ سہنے کے لئے ہم دنیا میں اکیلے ہیں اور کوئی ہمارا حامی و مددگار نہیں لیکن ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ ہمارے ذہن کے عقب میں ایک ہمہ گیر عظیم الشان اور قادرِ مطلق ذہن کام کر رہا ہے۔ اور وہ ہر لمحہ ہماری مدد کے لئے تیار ہے۔ ہماری عقل محدود ہے۔ مگر ہم ایک لامحدود عقل سے وابستہ ہیں۔ ہمارا لاشعور مقید ہے۔ مگر ایک غیر مقید اور آزاد کائناتی شعور ہماری دستگیری کے لئے کمربستہ ہے۔ ہمارا ذہن پابہ زنجیر ہے۔ لیکن جس ذہن سے ہمارا مخفی رابطہ

ہے۔ وہ ہر قسم کے قید و بند سے ماورا اور مبرا ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے ذہن کو اس طرح تربیت دیں کہ وہ براہِ راست ذہن مطلق سے فیضان حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے۔ صحت مند فکر کو بروئے کار لانا دقت طلب سہی ناممکن نہیں۔ S.C.T کے طالب علم ارتکازِ توجہ کی مختلف مشقوں کے ذریعہ رفتہ رفتہ ذہن کو تربیت یافتہ بنا سکتے ہیں۔ اور لاشعور کے ذریعہ ذہن مطلق سے مکمل توانائی حاصل کر سکتے ہیں۔

دنیا کے تمام دماغ، خواہ وہ چیونٹی کا دماغ ہو یا انسان کا۔ ایک مخفی ذریعہ سے بیکراں ذہانت کے اس عظیم الشان سورج سے لوز و حرارت حاصل کر رہا ہے۔ جس سے تمام کائنات زندہ و تابندہ ہے۔ ٹیلی پیتھی یا دو دماغوں کا اتصال اسی شعور مطلق کے ذریعہ ایک دوسرے سے ہوتا ہے۔ ہم جو کچھ سوچتے ہیں۔ اسکی لہریں شعورِ کل کے توسط سے دوسرے دماغوں پر اثر انداز ہوتی ہیں بڑے اہم

تسلیم صدیقی لکھتے ہیں کہ

مرعوب کُن

آپ نے مجھے متبادل طرز تنفس اور التجلی کی ہدایت کی تھی۔ طریقہ یہ تھا کہ میں شمال کی طرف رُخ کر کے دوزانو بیٹھ جاتا اور کمر، گردن اور پشت کو ایک سیدھ میں کر لیتا۔ اور یہ غور کرتا کہ جسم کے کسی حصے میں تناؤ اور کھنچاؤ تو نہیں ہے۔ اس کے بعد مجوزہ طریقہ کے مطابق متبادل طرز تنفس کی مشق کرتا۔ پانچ چکر کرنے کے بعد آنکھیں بند کر کے آنکھوں کی پتلیاں اُوپر چڑھا دیتا اور بند آنکھوں کے ساتھ دونوں نظریں ناک کی جڑ پر ابروؤں کے درمیان جما دیتا۔ اور کوشش کرتا کہ پوری ذہنی توجہ بھی ناک کی جڑ پر مرکوز ہو جائے۔

ابتدائی نوے روز میں مجھے اس کوشش میں کامیابی نہیں ہوئی۔ اور ہوئی بھی تو جزوی طور پر۔ لیکن رفتہ رفتہ دونوں نظریں (بند آنکھوں کے ساتھ) ناک کی جڑ پر (دونوں ابروؤں کے درمیان) جمنے لگیں۔ اور استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگی۔ اس عالم استغراق میں بار بار میں نے محسوس کیا کہ یہ پوری کائنات میں خود ہوں۔ اور تمام سورج۔ چاند، تارے اور سمندر اور پہاڑ میرے احکام پر عمل کر رہے ہیں۔ اس دوران ایسے عجیب و غریب مناظر دیکھنے میں آئے کہ الفاظ ان کے بیان و تشریح سے قاصر ہیں۔ پھر میں خوفزدہ ہو گیا۔ اور میں نے متبادل طرز تنفس اور التجلی رناک کی جڑ پر ارتکاز توجہ) دونوں مشقیں ترک کر دیں۔ اور میں پھر وہی فانی اور معمولی انسان رہ گیا۔ جو ان مشقوں سے قبل تھا!

تسلیم صدیقی جس کیفیت سے گزرے۔ S C T کے اکثر طلبہ و طالبات اس سے گزرتے ہیں۔ یہی وقت ہوتا ہے کہ طالب علم کو کسی استاد کی رہنمائی کی حاصل ہو جائے تسلیم صدیقی کے ذہن کا رابطہ۔ ذہن مطلق سے قائم ہو چکا تھا۔ مگر وہ اس ہیبت اور مرعوب کن نظارے کی تاب نہ لا سکے۔ اور ہمت ہار کر مشقیں ترک کر بیٹھے۔ کاش وہ یہ سلسلہ میری نگرانی میں جاری رکھتے تو اس عظیم و عدیم المثال کائناتی قوت سے مستفید ہو سکتے تھے۔ جو زندگی اور تخلیق کا سرچشمہ ہے۔ آپ کے ذہن میں خیالات کی جتنی لہریں پیدا ہوتی ہیں وہ ذہن کل کے ذریعہ تمام کائنات میں سرایت کر جاتی ہیں۔ حقیقت واقعہ یہ ہے کہ آپ کا ہر خیال تمام ماحول پر اثر انداز ہو کر اشیاء اور اشخاص دونوں کو متاثر کرتا ہے۔ تا ایکہ درخت تک آپ کے خیالات کی لہروں کے اثرات قبول کرتے اور ان سے متاثر ہوتے ہیں۔ اگر خیال صحتمند اور تعمیری ہوگا۔ تو اس کے

اثرات بھی مفید اور اطمینان بخش ہوں گے۔ اور اگر خیالات کی نوعیت تخریبی اور منفی ہوگی۔ تو اس کے اثرات خود آپ کے لئے تباہ کن ہوں گے۔ اور دوسرے دور دماغوں کو بھی زہر آلود کر دیں گے۔

سب سے پہلے آپ کو اپنے ذہن میں کسی ایسے مقصد حیات کا تعین کرنا چاہیئے۔ جو ولولہ بخش اور حوصلہ افزا ہو۔ ایسا مقصد حیات جو آپ کے لئے اور دوسروں کے لئے نقصان رساں نہ ہو۔ مثلاً جائز ذرائع سے دولت کمانے کی آرزو۔ یہ آرزو ہرگز بری نہیں۔ بشرطیکہ زر اندوزی اور کسب دولت کا مقصد ضرورت مندوں کی امداد ہو۔ ان کا استحصال نہ ہو۔ اگر آپ استحصالی جذبہ کے ساتھ زر اندوزی میں مبتلا ہیں تو اپنے کو بھی تباہ کر رہے ہیں۔ (روحانی حیثیت سے بھی جسمانی حیثیت سے بھی۔) اور اس معاشرے میں بھی زہر گھول رہے ہیں۔ جس کے آپ رکن ہیں آپ اپنی زندگی کا ایسا نصب العین متعین کریں۔ جو آپ کے لئے، گھر والوں کے لئے محلے والوں کے لئے، وطن کے لئے۔ قوم کے لئے۔ اور پوری انسانیت کے لئے منفعت بخش اور مسرت آگیں ہو۔ قدیم یونانیوں نے اپنا مقصد حیات، مسرت حیات کو قرار دیا تھا کسی شخص کو ذاتی طور پر مسرت اس وقت تک حاصل نہیں ہوسکتی جب تک اس کے ماحول میں۔ معاشرے میں خوشی اور خوشحالی کے پھول کھلے ہوئے نہ ہوں۔ یونانیوں کی مسرت حیات کا مقصد راحت ذاتی اور عشرت شخصی نہ تھا مسرت اجتماعی تھا۔ آپ بڑے تاجر بننا چاہتے ہیں۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ زراعت کے کاروبار میں نام آور اور مشہور ہوں۔ آپ کی کوشش یہ ہے کہ آپ اعلیٰ درجہ کے سائنس داں تسلیم کئے جائیں۔ آپ کی تمنا یہ ہے۔ کہ آپ کو درجۂ اوّل کا شاعر ادیب یا سیاست داں تسلیم کیا جائے۔ یہ آرزوئیں یہ خواہشیں اور یہ تمنائیں فطری اور طبعی ہیں۔ ان کے حصول کی کوشش گناہ نہیں ثواب ہے

شر نہیں خیر ہے۔ مگر اِن خواہشوں کے ساتھ اجتماعی بہبود کا مقصد بھی پیش رہنا چاہیئے۔ صرف اِسی طرح ایک حیوان کی سطح سے بلند ہو کر آپ انسانِ کامل کی سطح سے تک پہونچ سکتے ہیں۔ جس طرح آپ کا ذہن " ذہن کل" کی وساطت سے تمام مخلوقات کے ذہنوں سے جڑا ہوا ہے۔ اسی طرح آپ کی روح بھی۔ روح مطلق کی وساطت سے کائنات کی تمام ارواح سے مربوط ہے۔ آپ کی روحانی کیفیت دوسروں کی روحوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ کا ذہن دوسروں کے ذہن کو بھی مسرت و سعادت بخش سکتا ہے۔ یا اپنے غلط تاثرات سے دوسرے ذہنوں کو زخمی اور مجروح بھی کر سکتا ہے۔ لہٰذا آپ کا مقصد حیات ایسا ہونا چاہئیے۔ جو نوعِ انسانی کے لئے مفید و صحت بخش ہو۔ اپنے مقصد حیات کی سمت مقرر کر لینے کے بعد (مثلاً مجھے دولت مند بننا ہے۔) وہ ہدف اور نشانہ بھی مقرر کر لیجئے۔ جس کو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ مجھے دو سال کے اندر ایک لاکھ روپے بہر قیمت پیدا کرنا ہے تو اپنے ذہن میں دو سال کی مدت اور ایک لاکھ روپے کی دولت کا تصور نہایت مضبوطی سے قائم کر لیجئے۔ اس موضوع پر ممتاز موسیقار جناب فیروز نظامی نے سرچشمۂ حیات کے عنوان سے نہایت سبق آموز کتاب لکھی ہے۔ اس کتاب کا آغاز جامی، رومی اور اقبال کے جانفزا اشعار سے ہوتا ہے۔ مولانا جامی فرماتے ہیں۔

گر در دلِ تو گل گذرد گل باشی
ور بلبل بے قرار بلبل باشی
تو جزوی و حق کل است گر روزے چند
اندیشۂ کل پیشہ کنی کل باشی

یعنی اگر تیرے ذہن میں پھول کا تصور جما ہوا ہے۔ تو یقیناً پھول بن

جائے گا۔ اگر بلبل بے قرار کا خیال جما ہوا ہے تو بلبل بیقرار ہو جائے گا۔ حق (خدا) کُل ہے اور تو اس کا جز و ہے۔ اگر چند روز تو کل کا تصور کرے گا تو خود بھی کل کی شکل اختیار کرے گا۔ مولانا جلال الدین رومی کا ارشاد ہے کہ

تو چنیں خواہی خدا خواہد چنیں
می دہد یزداں مراد متقیں

جو تو چاہتا ہے خدا بھی وہی چاہتا ہے۔ اور خدا تعالیٰ متقی لوگوں کی مراد ضرور پوری کرتا ہے۔ اقبال کا زبان سنیئے۔

خدائے لم یزل کا دستِ قدرت تو زباں تو ہے
یقیں پیدا کر اے غافل کہ مغلوبِ گماں تو ہے

یا اقبال کا وہ مشہور عالم شعر کہ

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا ہے؟

درحقیقت اصل شئے ہے یقین! آپ کو یہ یقین ہونا چاہیئے کہ آپ قدرت کے بحرِ بیکراں کا ایک قطرہ ہیں۔

نجانے کب سے میرا دل وجود قطرہ میں
دھڑک رہا ہے کسی بحرِ بیکراں کے لئے

اور اس قطرے کی جو خواہش ہے۔ خود بحرِ بیکراں کی خواہش و آرزو بھی وہی ہے۔ آپ یقین کامل سے اپنے لئے جو کچھ چاہیں گے قدرت کی طرف سے وہی عطا ہو جائے گا۔ فیروز نظامی لکھتے ہیں کہ

" آپ کے اندر ایک ایسی پُراسرار غیبی قوت موجود ہے۔ جو آپ کی خاطر ہر کام سرانجام دے سکتی ہے۔ اور جو ہر وقت آپ کی

مدد کے لئے آمادہ اور بے چین رہتی ہے"

اس غیبی قوت سے کام لینے کا طریقہ کیا ہے۔ فیروز نظامی کا بیان سنیئے آپ کی کامیابی اور خوشحالی کے لئے ضروری ہے کہ زندگی میں آپ کا کوئی نصب العین ہو۔ اور آپ کی یہ خواہش کسی ایسی چیز کے لئے ہونی چاہیئے۔ جس کے حصول سے آپ کو انتہا درجہ کی مسرت نصیب ہو۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی زندگی کامیاں اور خوشحالی سے مالا مال ہو تو ایک سفید کاغذ پر اہمیت کے کے لحاظ سے وہ چیزیں نمبروار لکھیں۔ جو آپ درحقیقت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

کامیابی کا عمل

اور اس بات سے قطعاً نہ گھبرائیں کہ آپ کی فہرست لمبی ہو رہی ہے آپ اپنی صحیح اور حقیقی خواہش کو یکے بعد دیگرے لکھتے چلے جائیں۔ ہر روز اس فہرست میں جی چاہے۔ تو تبدیلیاں کریں۔ حتیٰ کہ آخر میں آپ کی نہ تبدیل ہونے والی خواہشوں کی فہرست بن جائے۔ آپ ان تبدیلیوں کے سبب، حوصلہ نہ ہاریں۔ کیونکہ شروع شروع میں اپنی خواہشوں کا تعین کرتے وقت ایسا ضرور ہوتا ہے دوسری بات یہ کہ جوں جوں آپ کامیاب ہوتے چلے جائیں گے۔ نئی نئی خواہشیں دل میں پیدا ہوں گی۔ اور نئی نئی کامیابیاں حاصل ہوں گی۔ کامیاں حاصل کرنے کے چار اصول اٹل ہیں۔ (۱) صبح۔ دوپہر اور شب میں۔ تین مرتبہ باقاعدگی کے کے ساتھ اپنی فہرست مقاصد کو کامل یکسوئی اور مضبوط توجہ کے ساتھ پڑھیں۔
(۲) ان تین اوقات کے علاوہ جب بھی آپ کو موقع ملے۔ ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں۔ اور اپنے ذہن میں اس فہرست کو غور اور انہماک کے ساتھ دہرائیں
(۳) سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے عالم تصور میں یہ دیکھیں کہ آپ کو وہ

چیزیں حاصل ہو چکی ہیں۔ جن کی آپ نے خواہش کی تھی۔ مثلاً اگر آپ روپیہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو عالمِ تصور میں یہ دیکھئے کہ آپ کے ہاتھوں میں نوٹوں کی گڈیاں ہیں اور پھر اسی تصور کے ساتھ سو جائیں۔ (۴) جب تک آپ اس عمل کے ذریعہ آپ کے مقاصد حاصل نہ ہو جائیں۔ آپ ان تمام باتوں کو راز میں رکھئے اور کسی سے ان کا ذکر نہ کیجئے۔ اس عمل کے دوران آپ اپنے لاشعور (جو حیرت انگیز قوتوں کا مخزن ہے) اور اس ذہن کل پر پورا بھروسہ کریں۔ جو پوری کائنات کی سمجھ بوجھ کا منبع اور سرچشمہ ہے۔ اس میں کوئی شبہ ہی نہیں کہ یہ ذہن کل ہر مرحلۂ دشوار میں رہنمائی کرکے آپ کو منزل مقصود تک پہونچا دے گا۔ یہ تو ظاہر ہے کہ شروع شروع میں آپ کے اندر یقین کامل نہیں پیدا ہو سکتا۔ ابتدا میں آپ اس بدگمانی میں مبتلا رہیں گے کہ آپ کی کئی خواہشیں پوری ہو ہی نہیں سکتیں۔ مگر آپ ہمت نہ ہاریں۔ اور اپنی فہرست مقاصد کو سچے عزم کے ساتھ تیار کریں۔ اس فہرست میں اہم ترین مقاصد کو پہلے درج کریں۔ اور کم اہمیت رکھنے والی چیزوں کو آخر میں! یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ ابھی سے سوچنے بیٹھ جائیں کہ آپ کی اندرونی غیبی قوت آپ کو کس طرح امداد دے گی۔ اور آخر کس طرح آپ کی خواہشوں کو عملی جامہ پہنائے گی زمین میں گیہوں کا ایک دانہ ڈالنے سے کچھ عرصہ بعد کس طرح ایک ہری بھری کونپل پھوٹ نکلتی ہے۔ اور بعد میں ایک ایسا پودا پروان چڑھتا ہے۔ جس کی جیب میں سینکڑوں دانہ ہائے گندم بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور ہر دانے میں سینکڑوں دانے اگانے کی قوت موجود ہوتی ہے۔ اگر آپ ان چاروں اصولوں پر پابندی سے عمل کریں گے۔ تو یقین کیجئے کہ حصول مقصد کے ذرائع غیب سے پیدا ہوں گے۔ اور آپ کی اکثر مرادیں تو اس قدر جلد بر آئیں گی کہ آپ خود حیران رہ جائیں گے۔ اس کے ساتھ یہ نکتہ بھی یاد رکھیں کہ اگر نئی خواہشیں

ذہن میں پیدا ہو کر فہرست مقاصد کی صف اول میں داخل ہونے کی کوشش کریں تو اس کے معنیٰ یہ ہیں کہ آپ کا ذہن حصول مقاصد کی طرف تیزی سے گامزن ہے علاوہ ازیں جب آپ کی کئی پرانی خواہشیں نئی امنگیں اور آرزوؤں کے مقابل کم اہم معلوم ہونے لگیں تو سمجھ لیجئے جان جائیے کہ آپ نمایاں ذہنی ترقی کر رہے ہیں۔ انسان کا دل ہمیشہ شکوک و شبہات سے لبریز اور وسوسوں کی آماجگاہ رہتا ہے۔ آپ پر بھی تشکیک کے دورے بار بار پڑھیں گے۔ جب بھی ذہن اوہام میں مبتلا ہو فوراً اپنے مقاصد و مطالبات کی فہرست کا مطالعہ شروع کر دیں۔ بہتر یہ ہے کہ تمام مقاصد کو زبانی طور پر یاد کر لیا جائے۔ اور انھیں اس کثرت سے دہرایا جائے کہ وہ آپ کی سوچ کا ایک حصہ بن جائے۔ اس طرح آپ تمام شکوک شبہات پر غالب آجائیں گے آپ یہ یقین رکھیں کہ دنیا کی کوئی طاقت آپ کے مقاصد کے حصول میں سد راہ نہیں ہو سکتی!

خود ترغیبی

فیروز نظامی نے اپنی کتاب چشمۂ حیات میں جس عمل کا تذکرہ کیا ہے۔ میں نے اپنی تصانیف جا بجا اسکا ذکر خود ترغیبی کے عنوان سے کیا ہے۔ تنویم کاری (ہپناٹزم) کی بنیاد ترغیب و تلقین پر ہے۔ جب تنویم کار (ہپناٹسٹ) آپ کو ترغیب دیتا ہے کہ تم پر تنویمی نیند غالب آرہی ہے تو آپ خود اپنے کو لاشعوری طور پر سو جانے کی ترغیب دیتے ہیں۔ گویا ہپناٹزم کا پورا عمل خود تلقینی خود ترغیبی پر مبنی ہے۔ اگر معمول (جس پر تنویمی نیند طاری کی جا رہی ہے) عامل کی ترغیب (سجیشن) پر عمل کرنے سے انکار کر دے تو ہپناٹسٹ (تنویم کار) کی کامیابی ممکن نہیں، فیروز نظامی نے جس فہرست مقاصد کو دہرانے کا ذکر کیا ہے وہ بھی

خود ترغیبی کے علاوہ کچھ نہیں۔ تنویمی علاج سے بڑے بڑے امراض میں شفا کس طرح ہو جاتی ہے؟ یہ کس طرح ممکن ہے کہ تنویمی معالج۔ مریض کو ترغیب دیتا ہے کہ میں تمہارے جسم پر عمل جراحی کروں گا۔ اور تمہیں ذرا تکلیف محسوس ہوگی اور ایسا ہی ہوتا ہے۔ مریض کے جسم پر نشتر چلایا جاتا ہے۔ اور وہ کوئی اذیت محسوس نہیں کرتا۔ اس کا سبب ہے کہ مخفی دماغ (لاشعور) میں یہ ترغیب پیوست ہو جاتی ہے کہ آپریشن سے مجھے کوئی زحمت نہ ہوگی۔ یہ روزمرہ کے تجربات ہیں۔

فیروز نظامی نے خود ترغیبی کا جو طریقہ تجویز کیا ہے۔ میں بارہا اپنی کتابوں میں اسکے اثرات و نتائج پر بحث و گفتگو کر چکا ہوں۔ انسانی شعور، چونکہ، چنانچہ اگر، مگر سے ہمیشہ دوچار رہتا ہے۔ لیکن اس کا لاشعور، کبھی ہیچ مچیر اور پس و پیش سے آشنا نہیں۔ انسانی لاشعور میں مضبوطی کے ساتھ جو تصور جاگزیں ہو جاتا ہے پھر ممکن نہیں کہ کوئی اسے ہلا سکے۔ آپ کا شعور (سطحی اور ظاہری دماغ) کا کام اور اوہام پسند انسانوں کے ضرر رساں خیالات کی لہروں سے متاثر ہو کر ہمیشہ آپ کے لئے مشکلات پیدا کرتا رہتا ہے۔ البتہ لاشعور کی مخفی قوت بروئے کار لا کر ہی ہم ان وہموں۔ اندیشوں اور وسوسوں کا ازالہ کر سکتے ہیں۔ آپ کے مقاصد جتنے بلند ہوں گے آپ کی کامیابی اتنی ہی عظیم الشان ہوں گی

همت بلند دار کہ پیش خدا و خلق

باشد بقدر همت تو اعتبار تو

ہمت بلند رکھ کہ خدا اور اسکے بندوں کے سامنے تیرا اعتبار اتنا ہی ہوگا ہمت تیرے اندر موجود ہے۔ بے شک جو لوگ ذہنی الجھنوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ وہ کم ہمت اور کم ہمتی۔ اور کمزور قوت ارادہ کے مالک ہوتے ہیں لیکن دیکھئے کہ ذہنی الجھنیں پیدا ہی اس لئے ہوتی ہیں کہ آپ کے اندر ہمت

اور حوصلے کی کمی ہے۔ پست ہمتی سے نفسیاتی کشمکش پیدا ہوتی ہے۔ اور نفسیاتی کشمکش پست ہمتی میں مزید اضافہ کر دیتی ہے۔ یہ عجیب قسم کا شیطانی چکر ہے جو بے حوصلہ انسانوں کی زندگی میں کو زہر ناک بناتا رہتا ہے۔ اس ابلیسی دائرے کو توڑنے کے لئے میں سانس اور ارتکاز توجہ کی مشقیں تجویز کیا کرتا ہوں ان مشقوں سے اعصابی نظام میں بڑی چستی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ذہنی گرہیں کھلنے لگتی ہیں۔ اور انسان کی خوابیدہ قوتیں دھماکے کے ساتھ بیدار ہو جاتی ہیں۔ اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ عام انسان کے اندر سے ایک انسان برتر طلوع ہو رہا ہے۔ عام طور پر لوگ، لاشعوری قوت کو غیبی قوت سمجھتے ہیں۔ بلاشبہ ایک طرح سے یہ غیبی قوت ہے بھی کیونکہ ہم عام طور پر اس قوت کی کارفرمائیوں سے واقف نہیں۔

غیبی قوت

اس غیبی قوت اور اس کے معجزات انسانی فہم و دماغ کے ادراک سے بالاتر ہیں۔ ہم نہ اس قوت کو دیکھ سکتے ہیں۔ نہ اس کے حیرانگیز کرشموں کا احاطہ کر سکتے ہیں۔ لاشعور کے دروازے عالم غیب کی طرف وا ہیں اور شعور کے دریچے عالم ظاہر کی طرف! ہماری پوری توجہ حواس خمسہ کے عمل کے سبب۔ عالم ظاہر کی طرف مبذول رہتی ہے لیکن مولانا روم کی ہدایت ہے

لب بہ بند و چشم بند و گوش بند
گر نہ بینی نور حق برمن بخند

یعنی ہونٹ، کان اور آنکھیں بند کر لے۔ اگر نور حقیقت نظر نہ آئے تو میرا مذاق اڑانا۔