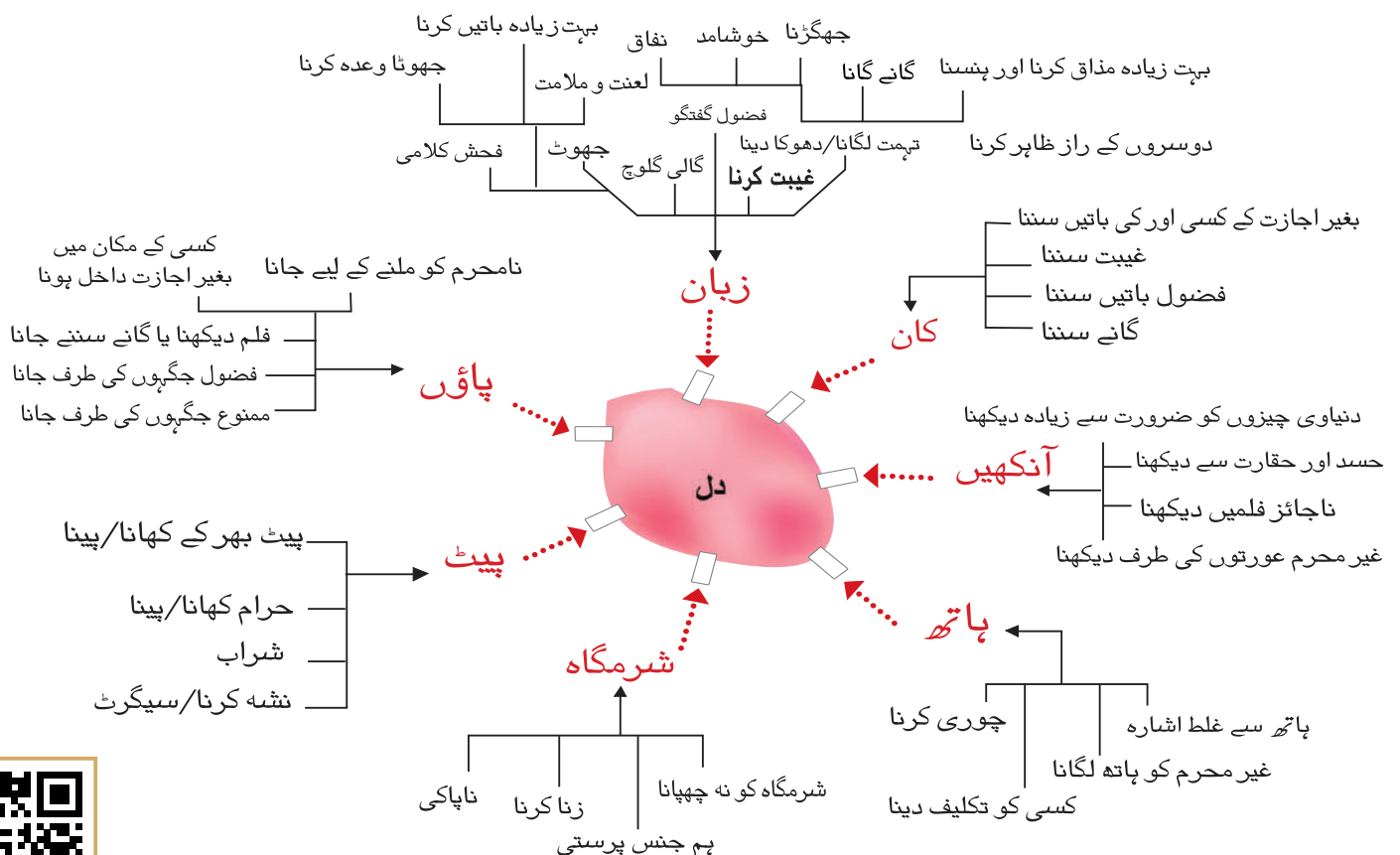




جسم کے سات حصوں کے گناہ



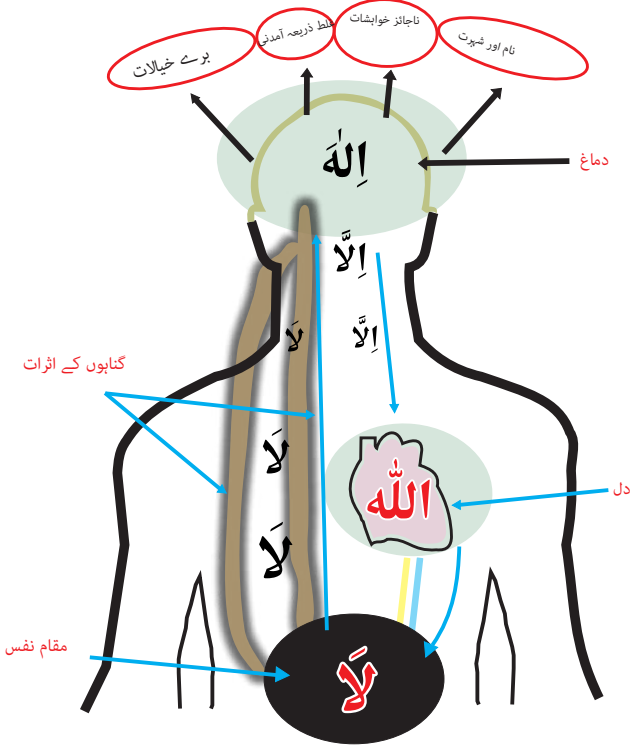
اللہ

مراقبہ شروع کرنے سے پہلے تین قصورات قائم کریں۔ (1) اللہ تعالیٰ (اللہ میرے ساتھ ہے)۔ (2) اللہ تبارک و تعالیٰ (اللہ مجھے دیکھ رہا ہے)۔ (3) اللہ شہید علی (اللہ میرا شہادہ فرما رہا ہے یا میری سن رہا ہے) ہو سکے تو یہ الفاظ عربی یا اردو میں، سات، نو یا گیارہ مرتبہ دل میں دہرائیں۔ اب یہ کلمات پڑھیں۔ (1) بسم اللہ الرحمن الرحیم (یک مرتبہ)۔ (2) استغفر اللہ (تین مرتبہ)۔ (3) کوئی درد و شریف (تین مرتبہ)۔ (4) انا لله وانا اليه راجعون (تین مرتبہ)۔ اب نگاہیں بند کر کے تصور کریں کہ ام اللہ سفید نورانی آفتابوں میں چھایا ہوا ہے اور اس سے نور نکل کر سر سے نکل کر پورے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جیسے ہی یہ نور دل میں پہنچتا ہے دل اللہ اللہ کرنا شروع کر دیتا ہے اور آسمانوں اور زمینوں میں بھی چڑیں ہیں وہ سب اللہ کا ذکر کر رہی ہیں۔ مراقبہ میں ہم نے پانچ چیزیں دل میں سوجتی ہیں۔

- 1۔ سب سے پہلے ہم نے سات بڑے گنہ موئے ہیں اور ایک ایک گنہ کو اللہ کی بارگاہ میں پیش کرنا ہے اور اس پر شرمندگی کا اظہار کرنا ہے۔
- 2۔ اب سات بڑی نعمتیں ایک ایک کر کے یاد کریں اور ہر ایک نعمت کیلئے اللہ پاک کا شکر ادا کریں۔
- 3۔ اب سات بڑی ضروریات یا حاجات اللہ پاک کے سامنے ایک ایک کر کے رکھیں اور عرض کریں کہ اے اللہ تو ہی انکو پورا فرما۔
- 4۔ اب سات بڑی مشکلات جو زندگی میں ہوں ان کو یاد کریں اور انکو ایک ایک کر کے اللہ پاک کے سامنے رکھیں اور عرض کریں کہ اے مشکلات کے حل کرنے والے تو ہی میری مشکلات کو آسان فرما۔
- 5۔ اب اللہ پاک سے آئے دن کے متعلق ہدایت مانگیں۔

آخر میں ان ساتی باتوں کو تصور میں ایک گھنٹہ کی طرح پڑھیں اور ان سب کو اللہ کے حوالے کریں اور اللہ پاک سے عرض کریں کہ تو ہی میرا وارث و مولا ہے اب تو جان اور یہ سارے معاملات چاہئیں۔ میں انکو تیرے حوالے کرتا ہوں۔ آخر میں جی کر کے تہنیت پڑھ کر دو دو سالہ سبب کر لیں کہ انہوں نے ہمارے سب کا راستہ دکھلایا۔
نوٹ: سات چیزیں یاد کرنا ضروری نہیں، جتنی یاد جائیں اتنی یاد کریں اور آخر میں کسی اور لے دیا کرتی ہو تو وہ بھی کریں۔ سکون میں ایک مرتبہ کریں، بہتر صبح کو وقت ہے۔
فائدہ: اس مراقبہ سے بندے کا اللہ سے تعلق مضبوط ہوتا ہے، توفیق اور حضور قلب بھی بڑھتی ہے اور اللہ کے فضل سے دعائیں بھی قبول ہوتی ہیں۔
ساکس کی سوج میں یہ پڑھنا چاہئے کہ دولت، شہرت، عزت، پیسہ، امن، کامیابی کی طرف جھکا ہوا ناپا ہے۔ اسکو بے سوچے پڑھنا چاہئے کہ یہ ہماری چیزیں اس کے دماغ میں آ رہی ہیں۔ بے ماتھ و بکا کر سوا ہوا اٹھائے۔ اور اللہ کے ساتھ یہ سوچیں کہ ساتی چیزیں اوہ آسمان کی طرف جا رہی ہیں۔ اور یہ سوچیں کہ وہ اللہ کی رعایت سے سب کو چھوڑ رہا ہے اور وہ بے سوچے کہ اللہ کا پیکار ۱۴۱۸ھ کے سر کے اوپر روش ہے اور پھر آخر میں اللہ کے ساتھ یہ تصور کریں کہ اللہ پاک ہم اس کے دل میں روشنی ہے اور پھر وہ بارگاہیہ پند کی طرف سر کو جھکا دے اور اس عمل کو اس طریقے سے جاری رکھے۔

ذکر کا طریقہ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ



متملاشی یا طالب کو چاہیے کہ وہ یہ خیال کرے کہ دنیا کا مال جیسا کہ دولت، عورت، شہرت، سب اس کے پیٹ میں ہیں۔ اس کے دماغ اس کو پیٹ کی طرف دھیان کرنا چاہیے۔ اسے یہ خیال کرنا چاہیے کہ اس کے دماغ سے یہ سب چیزیں نکل رہی ہیں اور وہ "لا" کہہ رہا ہے پھر اپنا سر اوپر اٹھائے یہاں تک کہ سیدھا ہو جائے

اس کے بعد وہ "اللہ" کہے اور یہ خیال کرے کہ یہ سب کچھ نکل کر اس کے خدا کی طرف جا رہا ہے۔ اسے یہ خیال کرنا چاہیے کہ وہ اپنی ہر چیز اللہ کو دے رہا ہے۔ وہ اللہ کے نام کا تصور کرے اور یہ خیال کرے کہ اللہ کے نام کی روشنی اس کے اوپر ہے۔ پھر وہ "لا اللہ" کہے اور یہ تصور کرے کہ یہ روشنی اس کے دل سے ہوتی ہوئی اس کے پیٹ تک جا رہی ہے۔ اپنا ذکر اسی طرح بار بار کرے

زبان کا تقویٰ

دنوں کی تعداد																														تاریخ شروع	کوشش
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
																															1
																															2
																															3
																															4

زبان کے گناہوں والے ڈایا گرام میں لکھے ہوئے ہیں

روحانی صفات (اخلاص)

دن																														تاریخ شروع	کوشش
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
																															1
																															2
																															3
																															4

پہلا درجہ: تمام بڑے نیک کام مثلاً روزانہ پانچ نمازیں، ذکر بندے کو اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے کے لیے اور آخرت میں نجات اور اجر حاصل کرنے کے لیے کرنے چاہئیں۔

نماز کے دس روحانی درجات

دن																														تاریخ شروع	درجہ	کوشش		
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
																															1	1	1	
																																2	2	2
																																3	3	3
																																4	4	4

درجہ تیسری: ہر رکعت یعنی قیام، رکوع، قنوت، تہجد، جہاد اور تشہد میں ایک مرتبہ یہ تینوں خیال یا ان میں سے ایک ضرور پڑھنے ذہن میں تازہ کرے۔ (1) اللہ میرے ساتھ ہیں۔ (2) مجھے دیکھ رہے ہیں۔ (3) سن رہے ہیں۔