

ادیان سماویہ میں مراقبہ تصور، طریقے اور روحانی اہمیت کا تقابلی جائزہ

Contemplation in Abrahamic Religions: A Comparative Study of Concepts, Practices, and Spiritual Significance

☆ Amna Rashid

BS Scholar, Institute of Islamic Studies,
University of the Punjab, Lahore, Pakistan.

☆☆ Hafiza Aqsa Noor

BS Scholar, Institute of Islamic Studies,
University of the Punjab, Lahore, Pakistan.



Citation:

Rashid, Amna and Hafiza Aqsa Noor "Contemplation in Abrahamic Religions: A Comparative Study of Concepts, Practices, and Spiritual Significance." Al-Idrāk Research Journal, 4, no.2, Jun-Dec (2024): 71–95.

ABSTRACT

Meditation, a cornerstone of spirituality, holds significant importance in the Abrahamic religions—Judaism, Christianity, and Islam. This study delves into the concept, practices, and spiritual significance of meditation, highlighting its role in fostering inner peace, moral growth, and a deeper connection with the Divine. In Judaism, meditation is deeply rooted in the contemplative study of sacred texts and prayers, focusing on aligning the soul with God's will. Christianity emphasizes meditation as a means of strengthening faith through reflective prayer and silent communion with the Divine. Islam's spiritual tradition, especially in Sufism, underscores *muraqabah* (contemplation) as a way of maintaining an ever-present awareness of Allah, encouraging detachment from worldly distractions. Across these traditions, the practice of meditation transcends ritualistic worship, aiming to attain spiritual clarity, discipline, and emotional tranquility. The research identifies similarities in the contemplative methods of these religions while also exploring their unique attributes influenced by theological and cultural factors. Furthermore, the study illustrates how meditation serves as a bridge between religious traditions, revealing a shared spiritual heritage rooted in introspection and devotion. By emphasizing the transformative power of meditation, this work aims to inspire an appreciation for its universal value in achieving self-awareness and divine connection.

Keywords: Contemplation, Abrahamic Religions, Spiritual Practices, Inner Peace, Divine Connection

تعارف موضوع

مراقبہ انسانی روح کی گہرائیوں میں اترنے اور خدا کے ساتھ تعلق کو مضبوط کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے جو ادیان سماویہ، یعنی اسلام، یہودیت اور مسیحیت میں گہری جڑیں رکھتا ہے۔ یہ تحقیق مراقبہ کے تصور، طریقوں اور روحانی اہمیت کا جائزہ پیش کرتی ہے۔ اسلام میں تصوف کے ذریعے مراقبہ کو دل کو اللہ کی طرف مائل کرنے اور غیر ضروری خیالات کو ترک کرنے کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے، جسے نبی اکرم ﷺ کے غار حرا میں عبادت اور غور و فکر سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ یہودیت میں مراقبہ مقدس متون کی گہرائی سے مطالعہ اور دعا کے ذریعے خدا کے ارادے کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کی کوشش پر مبنی ہے۔ مسیحیت میں مراقبہ کا مقصد خاموشی اور دعا کے ذریعے خدا کے ساتھ تعلق کو مضبوط کرنا اور روحانی سکون حاصل کرنا ہے۔ تحقیق یہ ظاہر کرتی ہے کہ مراقبہ تمام ادیان سماویہ میں ظاہری عبادت سے بڑھ کر روحانی گہرائی اور خدا کی قربت کا ذریعہ رہا ہے۔ یہ مقالہ ان ادیان کے مراقبہ کے طریقوں میں مشترکہ پہلوؤں اور انفرادی خصوصیات کو نمایاں کرتا ہے، جو مذہبی اور ثقافتی عوامل سے متاثر ہیں۔

ادیان سماویہ:

اسلام: اسلام ایک توحیدی مذہب ہے جو اللہ کی طرف سے، حضرت محمد ﷺ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ذریعے انسانوں تک پہنچائی گئی آخری الہامی کتاب (قرآن مجید) کی تعلیمات پر قائم ہے۔

مسیحیت: یہ مذہب پہلی صدی عیسوی میں وجود میں آیا۔ یسوع مسیح جن کو اسلامی دنیا عیسیٰ ابن مریم کے نام سے پکارتی ہے، ان کو تثلیث کا ایک جزو یعنی خدا ماننے والے مسیحی کہلاتے ہیں۔ لیکن کچھ فرقے یسوع کو خدا نہیں مانتے وہ انھیں ایک نبی یا عام انسان مانتے ہیں۔ مسیحیت میں تین خداؤں کا عقیدہ بہت عام ہے جسے تثلیث بھی کہا جاتا ہے۔

یہودیت: توحیدی اور ابراہیمی ادیان میں سے ایک دین ہے جس کے تابعین اسلام میں قوم نبی موسیٰ یا بنی اسرائیل کہلاتے ہیں مگر تاریخی مطالعہ میں یہ دونوں نام اس عصر اور اس قوم کے لیے منتخب ہیں جس کا تورات کے جز خروج (Exodus) میں ذکر ہے۔ اس کے مطابق بنی اسرائیل کو فرعون کی غلامی سے نبی موسیٰ نے آزاد کیا اور بحیرہ احمر پار کر کے جزیرہ نمائے سینا لے آئے۔

اسلام میں تصور مراقبہ:

لفظ مراقبہ کی لغوی تحقیق: لغت میں مراقبہ کا لفظ باب راقب مراقب کا مصدر ہے۔ اس کا مادہ مجرد دور قب ہے۔ جس کے معنی تاڑنے، مشاہدہ کرنے کے ہیں۔ چونکہ مراقبہ باب مفاعلہ کا مصدر ہے اور باب مفاعلہ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ باہم فعل کی سرانجام دہی کو ظاہر کرتا ہے۔ اس لیے مراقبہ کے معنی ہوئے ایک دوسرے کو باہم دیکھنا۔

نور اللغات میں اس کے معنی یوں ہیں:

مراقبہ: گردن کو جھکا کر فکر کرنا، اللہ کے ماسوا کو چھوڑ کر محض خدا کی طرف دل لگانا۔¹

فیروز اللغات میں ہے کہ:

مراقبہ: حضور قلب سے خدا کی طرف توجہ کرنا، نگاہ رکھنا، قلب کی طرف رجوع کرنا ہے۔²

المجم الوسیط میں ہے کہ:

مراقبہ: نگرانی کرنا، حفاظت کرنا۔³

مراقبہ کے مترادفات:

ادراک، سوچ بچار، غور و خوض، استغراق، تخیل، غور و فکر دھیان

Mediation: Plan mentally, exercise the mind in contemplation.⁴

¹ - مولوی نور الحسن نیر، نور اللغات (راولپنڈی: نیلاب پرنٹرز، 1985 م)، 2: 2722۔

Mawlī Nūr al-Ḥasan Nayyar, Nūr al-Lughāt (Rāwalpindī: Nīlāb Printers, 1985), 2: 2722.

² مولوی فیروز الدین، فیروز اللغات (لاہور: فیروز سنز لیمیٹڈ، 1: 384)۔

Mawlī Fīrūz al-Dīn, Fīrūz al-Lughāt (Lāhūr: Fīrūz Sons Limited, 1: 384).

³ ابراہیم مصطفیٰ، احمد حسن زیاد، المجم الوسیط (لاہور: مکتبہ رحمانیہ، 1: 455)۔

Ibrāhīm Muṣṭafā, Aḥmad Ḥasan Ziyād, al-Mu'jam al-Wasīṭ (Lāhūr: Maktabah Raḥmānīyah, 1: 455).

⁴ The New Oxford Encyclopedia Dictionary (Oxford: Oxford University Press, 1976), 234.

Meditation: "Meditation is the careful examination of conscience. It is dramatic story of the soul of a man, taking counsel with himself, observing his own shortcomings, and exhorting himself." ¹

"A spoken or written discourse treated in a contemplative manner and intended to express its author's reflections or [especially when religious] to guide others in contemplation."²

مراقبہ کی اصطلاحی تعریفات

امام غزالی فرماتے ہیں:

مراقبہ کے معنی ایک دوسرے کو دیکھنا یعنی یہ خیال رہنا کہ اللہ تعالیٰ مجھے دیکھتا ہے اور میں اس کو دیکھتا ہوں۔³

مراقبہ کی تعریف:

مراقبہ ایک ایسی ذہنی کیفیت کا نام ہے جو خواہیدہ حواس کو بیدار اور متحرک کر دیتی ہے۔⁴

ابو القاسم بغدادی سے مروی ہے کہ:

ہر لحظہ ہر لفظ کے ساتھ غیب کو دیکھتے ہوئے اپنے باطن کا دھیان رکھنا مراقبہ ہے۔

ابن عطاء سے پوچھا گیا کہ افضل ترین عبادت کونسی ہے؟

تو فرمایا: ہر دم اللہ کو نگاہ میں رکھنا۔⁵

¹ Encyclopedia Americana (New York: International Edition, 1966), 564.

² Merriam Webster's Encyclopedia of Literature (Massachusetts: Publishers Supreme Field, 1995), 55.

³ امام غزالی، مترجم: مولانا محمد شریف نقشبندی، مراقبہ کی حقیقت (لاہور: ضیاء القرآن پبلیکیشنز، مئی 1999م)، 1: 25۔

Imām al-Ghazālī, Mutarjim: Mawlānā Muḥammad Sharīf Naqshbandī, Murāqabah kī Ḥaḳīqat (Lāhūr: Ziyā' al-Qur'ān Publications, May 1999), 1: 25.

⁴ خواجہ شمس الدین عظیمی، مراقبہ (لاہور: ضیاء القرآن پبلیکیشنز، 1999)، 46۔

Khawājah Shams al-Dīn Azīmī, Muraqabah (Lāhore: Zīā-ul-Qur'ān Publications, 1999), p. 46.

⁵ امام ابو القاسم عبد الکریم بن ہوازن القشیری، مترجم: محمد عبدالنصیر العلوی، تصوف کا انسائیکلو پیڈیا (لاہور: مکتبہ رحمانیہ، 1: 303۔)

ابراہیم خواص سے مروی ہے کہ:

احکام خداوندی کا لحاظ رکھنے سے مراقبہ پیدا ہوتا ہے اور مراقبہ سے ظاہر و باطن میں خلوص پیدا ہوتا ہے۔ مراقبہ کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کی عظمت کو دل میں پوری طرح بٹھائے اور عبادت کی حالت میں اس کی نگرانی کرے کیا گیا ہے کہ شبلی رحمۃ اللہ علیہ ابو الحسنین نوری کے پاس گئے وہ بالکل ساکن بیٹھے تھے۔ شبلی نے ان سے پوچھا: آپ نے یہ مراقبہ اور سکون کس سے سیکھا ہے؟ انھوں نے فرمایا: ہماری بلی تھی، اس سے سیکھا ہے۔ جب وہ شکار کا ارادہ کرتی تھی تو اپنے آپ کو اس طرح ساکن کر لیتی تھی کہ اس کا ایک بال بھی حرکت نہ کرتا تھا۔¹

مراقبہ کے جواز کے قرآنی و حدیثی استدلالات

ارباب مذہب و خبر کہتے ہیں کہ مراقبہ کا مذہب سے کوئی تعلق نہیں ہے اور آسمانی صحائف میں اس کا تذکرہ نہیں ملتا۔ یہ بات ایک سطحی طرز فکر رکھنے والے شخص کو تو متاثر کرتی ہے لیکن جب دین کی حکمت اور گہرائی تلاش کی جاتی ہے تو یہ تاثر زائل ہو جاتا ہے جب ہم آسمانی ممالک اور آخری کتاب قرآن پاک کی تعلیمات پر غور کرتے ہیں تو اللہ کی کتاب تفکر کا حکم دیتی ہے۔

تفکر سے مراد یہ ہے کہ تمام تر ذہنی قوت کے ساتھ کائنات میں پھیلی ہوئی نشانیوں پر غور کیا جائے۔ مذہب کا دوسرا اہم ترین رکن صلوٰۃ ہے اور لفظ صلوٰۃ ایک جامع اصطلاح ہے۔ صلوٰۃ کا ترجمہ ہے، ربط قائم کرنا۔ ربط قائم کرنے سے مراد ہے کہ اللہ کے ساتھ ذہنی تفکر کے ساتھ بندہ کا تعلق قائم ہو جائے۔ ذہنی تفکر سے مراد مراقبہ ہے۔ مراقبہ ایک ایسی کیفیت یا ذہنی فعل ہے۔ دین نے اعمال دارکان کا جو نظام ترتیب دیا ہے۔ اس میں ظاہری

Imām Abū al-Qāsim ‘Abd al-Karīm bin Ḥawāzin al-Qushayrī, Mutarjim: Muḥammad ‘Abd al-Naṣīr al-‘Alawī, Taṣawwuf kā Insāyklōpīḍiyā (Lāhūr: Maktabah Raḥmānīyah, 1: 303).

¹ - امام عبدالرحمن ابن جوزی، مترجم: محمد سلیمان گیلانی، منہاج القاصدین (لاہور: ادارہ معارف اسلامی، 1992م)، 1: 547۔
Imām ‘Abd al-Raḥmān ibn Jōzī, Mutarjim: Muḥammad Sulaymān Gīlānī, Minhāj al-Qāṣīdīn (Lāhūr: Idārah Ma‘ārif Islāmīyah, 1992), 1: 547.

علمی و تحقیقی مجلہ الادراک

اور باطنی دونوں واردات کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ ہر رکن اور پر عمل کی ایک ظاہری شکل و صورت ہے اور دوسری باطنی یا معنوی کیفیت ہے ان دونوں اجزاء کا ایک ساتھ موجود ہونا ضروری ہے۔ مذہبی ارکان و فرائض کے ذریعے جس سے باطنی کیفیت کو حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے اس کی انتہاء مرتبہ احسان ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے باطنی کیفیات کی یاد دہانی ان الفاظ میں کروائی ہے۔

فرمایا: تم اللہ کی عبادت اس طرح کرو کہ گویا تم اللہ کو دیکھ رہے ہو، اگر تم اسے نہیں دیکھ

سکتے تو یقیناً اللہ تمہیں دیکھ رہا ہے۔¹

ارکان مذہب کے باطنی وصف نظر کے ذریعے کوئی شخص بلاخر "صفت احسان" کو حاصل کر لیتا ہے۔ یعنی اسے ذات باری تعالیٰ کی معرفت نصیب ہو جاتی ہے۔ دور رسالت مآب صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں اہل ایمان کیلئے محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات مقدس مرکز نگاہ تھی۔ صحابہ کرام کی ارواح عشق رسول سے رقیب تھیں۔ ان کا بیشتر وقت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی ذات بابرکت پر نظر میں صرف ہوتا تھا۔ ان کو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی گفتگو اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اعمال و افعال کی حکمت تلاش کرنے میں حد درجہ انہماک تھا۔ اس انہماک کی بدولت وہ روحانی انوار سے پورے پورے فیضیاب ہوتے تھے۔ خدمت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میں مسلسل موجود رہنے سے ان کے اندر تفکر، وجدان کا زاویہ از خود پیدا ہو گیا تھا۔ اس بات کو حاصل کرنے کیلئے انہیں کسی کوشش محنت کی ضرورت نہیں تھی۔²

حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ظاہری وصال کے بعد آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا قرب بعد میں بدل گیا اور سرچشمہ روحانیت کی فیض رسانی ظاہری نگاہوں سے اوچھل ہو گئی۔ آہستہ آہستہ دین کا باطنی وصف تفکر ذہنوں سے مٹنے لگا

¹ البخاری، محمد بن اسماعیل، صحیح البخاری، کتاب الإیمان، باب سؤال جبریل النبی صلی اللہ علیہ وسلم، حدیث نمبر: 50 (بیروت: دار الفکر، 1997م)، 1: 2722

Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Īmān, Bāb Su'āl Jibrīl al-Nabī Ṣallā llāhu 'alayh wa Sallam, Ḥadīth Number: 50 (Beirut: Dār al-Fikr, 1997), 1: 2722

² -خواجہ شمس الدین عظیمی، مراقبہ (ص: 46-)

Khawājah Shams al-Dīn 'Azīmī, Murāqabah (p. 46).

اور دین صرف رسوم اور ظاہری اعمال کا مجموعہ بن گیا۔ اولیاء اللہ اور صوفیا کرام نے مذہب کی روحانی غرض و غایت کو اجاگر کرنے کے لیے باطنی پہلو کی ترتیب و تدوین کرتے ہوئے ضابطے بنائے اس کوشش کا مقصد ذکر کے ساتھ فکر کی راہ کو شامل حال کرنا تھا چنانچہ فکر کی عملی شکل و صورت کو مراقبہ کہا گیا ہے جس کے معنی غور کرنا ہے۔ یہ انبیاء کرام کا طریق ہے کہ وہ باطن سے ظاہر کو تلاش کرتے ہیں باطن میں تفکر کرنے سے بالآخر ذہن اس روشنی سے منور ہو جاتا ہے جس سے مخفی حقائق مشاہدے میں آتے ہیں حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس روشنی کو نور فراست فرمایا ہے۔

ارشاد فرمایا: مومن کی فراست سے ڈرو کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔¹

فکر کا ارتقال ظاہری اور باطنی دونوں علوم میں ضروری ہے جب تک فکر میں ذوق شوق تجسس اور گہرائی کی قوت پیدا نہیں ہوتی ہم کسی بھی علم کو نہیں سیکھ سکتے اسی طرح روح کے علم کو حاصل کرنے کے لیے بھی ضروری ہے کہ ادنیٰ اپنی فکر ہی صلاحیتوں کو ایک نقطہ پر جمع کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو جب کوئی شخص ارادے اور عمل کی پاکیزگی کے ساتھ تفکر کرتا ہے تو نقطہ نظر کھل جاتا ہے اور اس کی معنویت یا اس کا باطن سامنے ظاہر ہو جاتا ہے۔ جس نے اپنے نفس کو پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا۔ انسانی نفس انا یا روح، وہ ایسی صفات کا مجموعہ ہے جو پوری کائنات کی ترجمانی کرتا ہے۔ اسی لیے انسان کو خلاصہ موجودات بھی کہا جاتا ہے۔

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ اپنے بارے میں فرماتا ہے کہ:

وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ²

ہم اس کی شہ رگ سے بھی زیادہ قریب ہیں۔

جب کوئی شخص اپنی روح کی صلاحیتوں اور صفات کو تلاش کرتا ہے تو اس پر تخلیق کے راز منکشف ہو جاتے ہیں۔ عرفان نفس بالآخر

¹ مشکاۃ المصابیح، کتاب العلم، الفصل الأول، 1/280، رقم الحدیث: 198۔

Mishkāt al-Maṣābīh, Kitāb al-‘Ilm, al-Faṣl al-Awwal, 1/280, Riwayah Number: 198.

² سورہ ق، 16:50۔

Sūrat Qāf, 50:16.

ان میں ایسی روشنی پیدا کرتا ہے جو خالق کی پہچان کا باعث بن جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ کر جاتا ہے:

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ¹

وہ تمہارے نفسوں کے اندر ہے تم رکھتے کیوں نہیں۔

عرفان نفس کا راستہ نبیوں اور رسولوں سے نوع انسانی کو منتقل ہوا ہے۔ نور نبوت سے فیض یافتہ حضرات نے ان

طرزوں پر چل

کر نفس کی معرفت حاصل کی اس میں مراقبہ کو نمایاں مقام حاصل ہے۔

امام غزالی اپنی کتاب کیمیائے سعادت میں لکھتے ہیں:

اے دوست یہ نہ سمجھے کہ عالم، روحانی کی طرف قلب کا دروازہ موت سے قبل نہیں کھلتا۔ یہ خیال غلط ہے۔ اگر کوئی

شخص عالم بیداری میں عبادت کرے اور خود کو برے اخلاق سے بچائے، تنہائی اختیار کرے، ظاہری آنکھیں بند کر

دے اور ظاہری حواس معطل کر دینے کے بعد اپنے دل کو معرفت اسی کی طرف رجوع کرے۔ زبان دل سے "اللہ

" کے نام کا ورد کرتے ہوئے خود کو محو کر دے اور دنیا کی ہر شے سے بے نیاز ہو جائے تو اس درجہ پر پہنچنے کے بعد

انسان کے قلب کا دروازہ عالم بیداری میں بھی کھل جاتا ہے۔ دوسرے لوگ جو خواب میں دیکھتے ہیں وہ عالم

بیداری میں دیکھنے لگتا ہے۔ اس کو فرشتے نظر آتے ہیں۔ انبیاء کرام کا دیدار کرتا ہے اور ان سے فیوض حاصل کرتا

ہے۔ ملائکہ، زمین و آسمان اس کو دکھائی دینے لگتے ہیں۔ غیبی کوالف کا مشاہدہ کرنے کے لیے تمام برگزیدہ ہستیوں

احیاء اور رسولوں نے تفکر سے کام لیا ہے اور چند ماہ یا چند سال اپنی تمام تر صلاحیتوں کے ساتھ مراقبہ میں گزارے

یہ نہ سمجھا جائے کہ مرتبہ پیغمبری کوشش سے حاصل کیا جاسکتا ہے یہ اللہ کا خصوصی فضل ہے جو کسی بندے پر کرتا

ہے سلسلہ نبوت ختم ہو گیا لیکن وہ الہام اور روشن ضمیری کا فیضان جاری ہے۔²

¹ سورہ الذاریات، 51:21۔

Sūrat al-Dhāriyāt, 51:21.

² خواجہ شمس الدین عظیمی، مراقبہ (ص: 51)۔

Khawājah Shams al-Dīn 'Azīmī, Murāqabah (p. 51).

حضرت ابراہیم علیہ السلام کا مراقبہ:

حضرت ابراہیم علیہ السلام پر ایک وقت ایسا آیا جب تلاش حق میں ان پر گہرے تفکر کا غلبہ ہو گیا خالق حقیقی معرفت حاصل کرنے میں ان کا ذہن مظاہر کی طرف منتقل ہوا اور یہ بات مسلسل نقطہ فکر ہی رہی کہ رب کون ہے اور کہاں ہے۔ پیغام فکر نے بالآخر آپ پر معرفت کی راہیں کھول دیں اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے نور ہدایت حاصل ہو گیا۔ قرآن پاک نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کے تفکر کو اس طرح بیان کیا ہے۔

"اور ہم نے اسی طرح ابراہیم کو آسمانوں اور زمین کے عجائبات دکھائے اور تاکہ وہ یقین کرنے والوں میں سے ہو جائے۔ پھر جب رات نے اس پر اندھیرا کیا تو اس نے ایک ستارہ دیکھا، کہا یہ میرا رب ہے، پھر جب وہ غائب ہو گیا تو کہا میں غائب ہونے والوں کو پسند نہیں کرتا۔ پھر جب چاند کو چمکتا ہوا دیکھا تو کہا یہ میرا رب ہے، پھر جب وہ غائب ہو گیا تو کہا اگر مجھے میرا رب ہدایت نہ کرے گا تو میں ضرور گھرا ہوں میں سے ہو جاؤں گا۔ پھر جب آفتاب کو چمکتا ہوا دیکھا تو کہا کہ یہی میرا رب ہے یہ سب سے بڑا ہے، پھر جب وہ غائب ہو گیا تو کہا اے میری قوم میں ان سے بیزار ہوں جنہیں تم اللہ کا شریک بناتے ہو۔ سب سے یکسو ہو کر میں نے اپنے منہ کو اسی کی طرف متوجہ کیا جس نے آسمانوں اور زمین کو بنایا، اور میں شرک کرنے والوں سے نہیں ہوں۔"¹

حضرت موسیٰ علیہ السلام کا مراقبہ:

حضرت موسیٰ علیہ السلام جب بنی اسرائیل کو فرعون کی غلامی سے رہائی دلا کر چلے تو راستے میں انہوں نے صحرائے سینا میں قیام کیا یہاں آپ نے قوم کے معاملات حضرت ہارون علیہ السلام کے سپرد فرمائے اور خود حکم ربانی کے مطابق کوہ طور پر تشریف لے گئے آپ نے چالیس دن اور راتیں کوہ طور پر گزارے یہیں آپ پر تعداد نازل ہوئی۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے: جب ہم نے موسیٰ سے چالیس رات کا وعدہ فرمایا پھر اس کے پیچھے تم نے پھڑکے کی پوجا شروع کر دی اور تم ظالم تھے پھر اسکے بعد ہم نے تمہیں معافی دی کہ کہیں تم احسان مانو۔²

¹ سورة الانعام، 6:165۔

Sūrat al-An‘ām, 6:165.

² سورة البقرہ، 2:51۔

Sūrat al-Baqarah, 2:51.

حضرت موسیٰ علیہ السلام کی چالیس دن اور چالیس راتیں مسلسل کوہ طور پر مقیم رہے لیکن غور طلب بات یہ ہے کہ اللہ نے لفظ رات "استعمال فرمایا ہے دن کا تذکرہ نہیں کیا ہے۔ روحانی علوم کے مطابق رات ان حواس کا نام ہے جو غیبی انکشافات کا ذریعہ ہیں۔ مراقبہ میں انسانی ذہن پر رات کے حواس کا غلبہ ہو جاتا ہے اور انسان زمانیت اور مکانیت سے آزاد ہو کر غیب کی دنیا کا مشاہدہ کرتا ہے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام پر چالیس دن اور چالیس رات حواس کا غلبہ رہا اس طرح آپ کا ذہن اس قابل ہو گیا کہ وہ غیبی مظاہرہ اور الٰہی تعلیمات کو دیکھ اور سمجھ سکیں۔¹

حضرت مریم علیہ السلام کا مراقبہ:

حضرت مریم علیہ السلام کی والدہ نے نذرمانی کہ اگر ان کے اولاد ہوئی تو وہ اسے بیت المقدس کے ہیکل کی خدمت کے لیے وقف کر دیں گی ان کی توقیر تھی کہ ان کے ہاں لڑکا پیدا ہو گا لیکن (حضرت مریم علیہ السلام) کی پیدائش ہوئی نذر کے مطابق انہوں نے حضرت مریم علیہ السلام کو ہیکل کیلئے وقف کر دیا اور حضرت مریم علیہ السلام کے سر پرست حضرت زکریا علیہ السلام مقرر ہوئے۔ حضرت مریم علیہ السلام بیت المقدس کے ایک گوشے میں خلوت گزریں ہو گئیں۔ ان کی خلوت نشینی، ذہنی یکسوئی (مراقبہ) کے لئے تھی۔ اس اعتکاف کے دوران ان سے خصائل اور کرامات کا ظہور شروع ہو گیا۔ قرآن مجید میں ہے کہ حضرت زکریا علیہ السلام حضرت مریم علیہ السلام کے پاس تشریف لے جاتے تو وہاں بے موسم کے پھل رکھے ہوئے دیکھتے کے دریافت کرنے پر حضرت مریم علیہ السلام نے فرمایا کہ میرے رب کا فضل ہے۔

حضرت مریم علیہ السلام کی گوشہ نشینی ہو یا حضرت موسیٰ علیہ السلام اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی خلوت گزینی، بنیادی بات یہ سامنے آتی ہے کہ ان ہستیوں نے ایک معینہ مدت تک تمام ظاہری علاقوں اور دنیاوی معاملات سے ذاتی رشتہ منقطع کر رکھا اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ غیب کی دنیا کی طرف متوجہ رہے۔ اب ہم اس بات کا جائزہ لیتے ہیں اسلام میں مراقبہ کا تذکرہ کسی طرح کیا گیا ہے اور محمد رسول اللہ علیہ السلام کی سیرت طیبہ میں مراقبہ کا کیا مقام ہے۔

¹ شمس الدین عظیمی، مراقبہ (ص: 52)۔

غار حرا:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حیات مبارکہ میں ایک بڑا موڑ اس وقت آیا جب آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام مکہ مکرمہ سے تقریباً تین میل دور واقع غار حرا میں خلوت نشین رہنے گئے۔ آپ کی یہ خلوت نشینی عارضی ہوتی تھی۔ چند دن یا چند ہفتے غار میں قیام کرنے کے بعد آپ شہر واپس آجاتے اہل و عیال سے ملتے اور ان کی ضروریات کا سامان پورا کرتے، عزیزوں دوستوں سے مل کر واپس غار حرا میں چلے جاتے تھے۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اپنے ساتھ خوردونوش کا سامان بھی لے جاتے تھے جو صرف سنتو، کھجوروں اور پانی پر مشتمل ہوتا تھا۔

یہ بات ظاہر ہے کہ محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ السلام غار حرا میں ذہنی یکسوئی کیلئے تشریف لے جاتے تھے۔ روحانی علوم کے نقطہ نظر سے محمد الرسول اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام غار حرا میں مراقبہ فرماتے تھے۔ آپ کا ذہن حقیقت کا نبات اور خداوند قدوس کی ذات پر مسلسل مرکوز رہتا تھا۔ جب یہ مرکزیت اپنی حد تک پہنچ گئی تو غیب مشاہدے میں آگیا۔ سب سے پہلے آپ کی نظر ملائکہ پر پڑی اور ملاء اعلیٰ کے سردار حضرت جبرائیل سامنے آگئے۔ حضرت جبرائیل علیہ السلام کی معرفت تعلیمات کا سلسلہ شروع ہوا، اور پھر ذات خدا نے براہ راست تعلیمات دیں۔ جس کا ذکر معراج شریف کے واقعے میں بیان کیا گیا ہے۔

"پاک ہے دوزات جو لے گئی اپنے بندے کو رات میں مسجد حرام سے مسجد اقدس تاکہ دکھلائے اسے اپنی قدرت کی نشانیاں۔ ان کو تعلیم کرتا ہے جس کی طاقت زبردست ہے۔ اصل صورت پر نمودار ہو واجب الفی اس پر تھا، نزد یک آیا پھر آیا۔"¹

مسیحیت میں مراقبہ:

قوموں کی تاریخ اور ان کی عقلی و روحانی تحریکوں کی نشوونما اور عروج و زوال کے اسباب میں حیرت انگیز حد تک مشابہت اور مماثلت ہوتی ہے۔ جس طرح مسلمانوں میں دوسری صدی ہجری میں تصوف وجود میں آیا، بعینہ اسی طرح عیسائیوں میں دوسری صدی کے دوران عارفین کافرقتہ وجود میں آیا تھا۔ اس فرقے سے وابستہ لوگ غور و فکر اور مراقبہ پر زور دیتے تھے، ان کا عقیدہ تھا کہ غور و فکر اور مراقبہ سے انسان کو وصال الہی حاصل ہوتا ہے اور

¹ سورة الاسراء، 17:1۔

اس طرح اسے خدا کے ساتھ مل کر اتحاد اور وصل کی نعمت نصیب ہوتی ہے۔ تارک الدنیا عارفین کا نجات میں تو اے ربوبیت کو مسیح کا نام دیتے تھے اور ان میں سے جن لوگوں کو گمان ہوتا تھا کہ ہم نے نظام عالم کی تمام قوتوں اور طاقتوں کو سمیٹ لیا ہے، وہ انا المسیح کا دعویٰ کرتے تھے۔ عارفین کا خیال تھا کہ انھیں ماور الادراک حقیقتوں کا عرفان حاصل ہے۔¹

مراقبہ کا لغوی معنی:

عیسائی مراقبہ دعا کی ایک شکل ہے جس میں خدا کے انکشافات سے آگاہ ہونے اور اس پر غور کرنے کی ایک منظم کوشش کی جاتی ہے۔ مراقبہ کا لفظ لاطینی لفظ meditari سے آیا ہے، جس کے متعدد معنی ہیں جن میں غور کرنا، مطالعہ کرنا اور مشق کرنا شامل ہے۔ عیسائی مراقبہ جان بوجھ کر مخصوص خیالات پر توجہ مرکوز کرنے کا عمل ہے۔ (جیسے کہ بائبل کا ایک حوالہ) اور خدا کی محبت کے تناظر میں ان کے معنی پر غور کرنا۔²

مراقبہ کے اصطلاحی معنی:

مسیحی مراقبہ کا مقصد خدا کی محبت پر مبنی ذاتی تعلق کو بلند کرنا ہے۔ مشرقی اور مغربی مسیحی گرجا گھروں کی تعلیمات نے مسیح کے بارے میں اپنے علم میں اضافہ کرنے کے لیے ایک عنصر کے طور پر عیسائی مراقبہ کے استعمال پر زور دیا ہے۔³

مسیحی مراقبہ میں یسوع کی زندگی پر نظر ڈالنا، یسوع کو انسانی نجات کے لیے بھیجنے کے لیے خدا کی شکرگزاری اور اس کی عبادت شامل ہے۔

سینٹ ٹریسا آف اویلانے عیسائی مراقبہ کی تعریف اس طرح کی ہے:

مراقبہ سے میرا مطلب ہے تفہیم کے ساتھ طویل استدلال، اس طرح ہم اس احسان کے بارے میں سوچتے ہوئے شروع کرتے ہیں جو خدا نے ہمیں اپنا اکلوتا بیٹا دے کر ہمیں عطا کیا ہے۔ اور ہم وہیں نہیں رکھتے بلکہ اس کی پوری

1. History of Christianity (London: 1929), pp. 434-440.

2. Christians Meditation for Beginners by Thomas Zanzig, Marilyn (ISBN 81-7109-429-5), pp. 76-77.

3. The Way of Perfection by Teresa of Avila (2007, ISBN 1-4209-2847-3), p. 145.

شاندار زندگی کے اسرار پر غور کرتے ہیں۔ مسیحی مراقبہ مراقبہ کی دیگر اقسام سے مختلف ہے جس کا مقصد ذہن کو خالی کرنا نہیں ہے، بلکہ اسے خدا کے کلام۔ بائبل کی سچائی سے بھرنا ہے، اپنے خیالات کو درست اور قابل احترام، اور صحیح، پاکیزہ، پیار اور قابل ستائش کے بارے میں درست کریں۔ ان چیزوں کے بارے میں سوچو جو بہترین اور قابل تعریف ہیں۔¹

سنت راجندر سنگھ جی مہاراج کے نزدیک: مراقبہ وہ ذریعہ ہے جس کے ذریعے ہم اپنے اندر موجود محبت، سکون اور خاموشی کا تجربہ کرتے ہیں۔ یہ ہماری توجہ باہر کی دنیا سے ہٹا کر اپنے اندر مرکوز کر کے اپنے لیے خدا کی محبت کا تجربہ کرنے کا عمل ہے۔ ایسا کرنے سے، ہمیں اپنے ارد گرد کے ہنگاموں سے ہٹ کر تمام محبتوں، تمام خوشیوں کے ماخذ سے جوڑنے کی اجازت ملتی ہے، جو کہ خدا ہے۔ مراقبہ دعا کی اعلیٰ ترین شکل ہے اور غیر استعمال شدہ محبت کے حوض کے دروازے کھول دیتی ہے جسے ہم اپنے ساتھ لے جاتے ہیں۔²

مراقبہ بائبل کی رو سے:

مراقبہ ایک روحانی سطح پر بہت سی ثقافتوں سے متعلق ایک سرگرمی ہے، جو اس شخص کے ذہن اور روح کو کھولتی ہے، جو خدا کے ساتھ مضبوط اور زیادہ شدید طریقے سے بات چیت کرنے کے لیے اپنے حواس کو توجہ مرکوز کرنا اور بلند سطح تک پہنچانا چاہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بائبل اور دعا میں لکھے گئے الفاظ کے ذریعے ایک ہی اثر حاصل کیا جا سکتا ہے، کیونکہ ہر چیز کا انحصار زیادہ تر اسی ہستی کے ارتکاز کی سطح پر ہو گا جو یہ ربط پیدا کرنا چاہتا ہے اور ان پیغامات کو سمجھنا چاہتا ہے جو خدا نے اس کے لیے رکھے ہیں۔ خدا کے کلام پر مراقبہ یہ اقدامات کے ایک سلسلے پر مشتمل ہے جو کہ ایک گہرا تعلق حاصل کرنے کے لیے عمل میں لانا ضروری ہے، جو ہمیں خدا کے ساتھ اس خاص بات چیت کو شروع کرنے اور ان تمام مشکلات کو ظاہر کرنے کی اجازت دیتا ہے جو ذہن پر حاوی ہو جاتی ہیں، اور ساتھ ہی ارد گرد ہونے والی ہر چیز کا شکر یہ ادا کرتی ہیں۔

¹ Paul, The Epistle to the Philippians, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmīya, 1957), 4:8.

² ISBN 81-7109-429-5, pp. 12-13, Christians Meditation by Elmund P. Clowney.

نماز اپنے ابتدائی دنوں سے ہی عیسائیت کا ایک لازمی حصہ رہی ہے۔ جیسے جیسے قرون وسطیٰ کا آغاز ہوا، مغربی اور مشرقی عیسائیت دونوں کی خانقاہی روایات صوتی دعا سے آگے بڑھ کر عیسائی مراقبہ کی طرف بڑھ گئیں۔ ان پیش رفتوں کے نتیجے میں دو الگ الگ اور مختلف مراقبہ کی مشقیں ہوئیں: مغرب میں لیکٹیو ڈیوینا اور مشرق میں ہیسیکاژم Hesychasm میں یسوع کی دعا کا اعادہ شامل ہے، لیکن Lectio Divina مختلف اوقات میں صحیفے کے مختلف اقتباسات کا استعمال کرتا ہے اور ایک حوالہ چند بار دہرایا جاسکتا ہے۔ Divina Lectio بائبل پڑھنے سے لے کر مراقبہ تک، خدا کے لیے محبت بھرے احترام تک سب سے پہلے باضابطہ طور پر ایک کار تھو سیائی راہب گیوگو نے بیان کیا تھا جو 12 ویں صدی کے آخر میں مر گیا تھا۔¹

مشرقی عیسائیت میں، "مسلل دعا کی خانقاہی روایات جو صحرائی باپوں اور ایو اگریس پونلیکوس سے ملتی ہیں، اس نے ہیسیکاژم کا رواج قائم کیا اور 7 ویں صدی تک جان کلیمیکس کی کتاب دی لیڈر آف ڈیوائن ایسنٹ کو متاثر کیا۔ ان مراقبہ کی دعاؤں کو 14 ویں صدی میں سینٹ گریگوری پالاماس نے فروغ دیا اور ان کی حمایت کی۔ 18 ویں صدی سے مغربی عیسائیت کی کچھ شاخوں میں مراقبہ کے کچھ اجزاء پر زور دیا جانے لگا۔²

مراقبہ:

اس لیے خدا نے ہمیں صرف اس کے کلام کو پڑھنے یا سننے کے لیے نہیں کہا، بلکہ ان پر غور کریں۔ غور و فکر کرنا، غور کرنا، غور کرنا، بات کرنا، دوبار پڑھنا، دوبارہ سنا، دوسروں سے کہتا اور دوسروں کے لیوں سے سغنا ہے۔ ہم زبور میں سکتے ہیں کہ خدا ان لوگوں کو برکت دیتا ہے جو: "شریروں کی نصیحت پر عمل نہیں کرتے، یادہ راستہ اختیار نہیں کرتے جس پر گنہگار چلتے ہیں، یا طعنوں کی نشست پر بیٹھتے ہیں۔ امارا مراقبہ یا خود گفتگو یا خود کی عکاسی اکثر پریشانی، بے اعتمادی، دوسروں یا خود پر تنقید، مصروفیت، سرگرمیاں، شکایات یا تناؤ کا اظہار کرتی ہے۔ ہمیں دنیاوی

¹. Christian Spirituality: Themes from the Tradition by Lawrence S. Cunningham, pp. 38-39.

². The Byzantine Empire by Robert Browning, (London: Thames & Hudson, 1992), p. 238.

مراقبہ کو خدائی مراقبہ سے بدل دینا چاہیے۔ اچھے مراقبہ کو خراب مراقبہ کی جگہ لینا چاہئے صحت مند مراقبہ کو غیر صحت بخش مراقبہ کی جگہ لینا چاہئے۔¹

خدا ان لوگوں کو برکت دیتا ہے جو خدا کی تعلیم سے خوش ہوتے ہیں اور ان پر غور کرتے ہیں: "لیکن ان کی خوشی خداوند کی شریعت میں ہے، اور وہ دن رات اس کی شریعت پر غور کرتے ہیں۔"²

شریعت کی یہ کتاب تیرے منہ سے نہ بنے بلکہ تجھے دن اور رات اس کا دھیان ہوتا کہ جو کچھ اس میں لکھا ہے اس سب پر تو احتیاط کر کے عمل کر سکے کیونکہ تب ہی تجھے اقبال مندی کی راہ نصیب ہوگی اور تو خوب کامیاب ہوگا۔³ غرض اے بھائیو! جتنی باتیں سچ ہیں اور جتنی باتیں شرافت کی ہیں اور جتنی باتیں واجب ہیں اور جتنی باتیں پاک ہیں اور جتنی باتیں پسندیدہ ہیں اور جتنی باتیں وکشتش میں فرض جو نیکی اور تعریف کی باتیں ہیں ان پر غور کیا کرو۔⁴ میں تیرے قوانین پر غور کرونگا۔ اور تیری راہوں کا لحاظ رکھوں گا۔⁵ پس ایمان سے نے پیدا ہوتا ہے اور سننا مسیح کے کلام سے۔⁶

یہودیت میں مراقبہ:

یہودیت، عیسائیت اور اسلام ان تینوں مذاہب کی چونکہ اساس ایک ہے، اس لئے ان تینوں مذاہب کی صوفیانہ تعلیمات بھی تقریباً ایک جیسی ہیں۔ لیکن خالص مذہبی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو علم ہوتا ہے کہ چونکہ ان تینوں مذاہب کا شرعی نظام مختلف ہے اور اس کے ادوار میں بھی خاصہ بعد ہے اس لئے تعلیمات تصوف میں بھی یک گیا

¹ Zabūr (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmīya, 1415 AH), 1:1-2

² Zabūr, 1:2

³ Yohua (Joshua), 1:8, The Holy Bible (Jerusalem: The Israel Bible Society, 1967), p. 1:8.

⁴ Zabūr, 119:15

⁵ Amthāl (Proverbs), The Holy Bible (Jerusalem: The Israel Bible Society, 1967), p. 6:6.

⁶ Zabūr, 119:15

تبدیل نظر آتا ہے۔ خدا، تخلیق کا مفہوم، اور خیر و شر کا وجود یہ بھی شدت کا راستہ ہے۔ یہودی مراقبہ کا مقصد ایک فرد کی سمجھ اور تجربے کو بڑھاتا ہے۔¹

مراقبہ کی لغوی و اصطلاحی معنی یہودیت میں:

صحیفے میں دو عبرانی الفاظ ہیں جو اس کا ترجمہ کرتے ہیں جسے ہم مراقبہ کے نام سے جانتے ہیں۔

Shiach اور haggab

جہ کا مطلب ہے غور کرنا، سوچنا، غور کرنا، بڑبڑانا یا بولنا۔ فعل بیان کرتا ہے کہ کوئی شخص تقریباً قابل سماعت طور پر کسی خیال یا آیت کو بار بار بڑبڑا رہا ہے۔ مراقبہ کا سیاق و سباق خدا کے کلام پر کسی کی توجہ مرکوز کرنا ہے۔

مراقبہ کا لغوی معنی:

غور و فکر، تصور، بے حسی کا تجربہ کرنا، خدا کے ساتھ بات چیت کرنا، دعا اپنے دل کو بیدار کرنا، خدا کے ساتھ جڑنا۔

مراقبہ کی اصطلاحی تعریفات:

مراقبہ کا مقصد اصل میں زندگی کی مقدس اور صوفیانہ قوتوں کو گہرا سمجھنے میں مدد کرنا تھا۔

یہودی مراقبہ میں ذہن کو آباد کرنے کے طریقے، خود شناسی، تصویر، جذباتی بصیرت، الہامی ناموں پر غور کرنا، یا فلسفیانہ اخلاقی یا صوفیانہ خیالات پر توجہ مرکوز کرنا شامل ہے۔ مراقبہ غیر منظم، ذاتی یہودی دعا کے ساتھ ہو سکتا ہے، منظم یہودی خدمات کا حصہ ہو سکتا ہے یا نماز کے طریقوں سے الگ ہو سکتا ہے۔²

یہودیت میں مراقبہ کی حقیقت:

مراقبہ حقیقت میں کیا ہے، اس کو آسانی سے اس طرح بیان کیا جا سکتا ہے توجہ کی ایک بلند حالت، ایک نقطہ پر مرکوز، تیز ہے۔ شعوری اور با مقصد، خیالات سے آزاد انا مشق کے ساتھ ہو سکتا ہے، لیکن کبھی زبردستی نہیں!

¹ Aryeh Kaplan, Jewish Meditation: A Practical Guide (Schocken Books, New York, 1985).

² Kaplan, Aryeh, Meditation and Kabbalah (York Beach: S. Weiser, 1985), p. 45.

اسے آپ کی توجہ مرکوز کرنے کے ضمنی اثر کے طور پر زیادہ دیکھا جاسکتا ہے۔ اعلیٰ سطح پر، مراقبہ روحانی مشق بن سکتا ہے یا نہیں، کیونکہ مراقبہ مذہب، روحانی یا سختی سے سیکولر طریقوں سے کیا جاسکتا ہے۔¹

مراقبہ کی تکنیکوں کا مقصد چکروں کو کھولنا، کسی کے جسم کو چھوڑنا یا بصورت دیگر روحانی دنیا سے جڑنا، وقت اور جگہ کے ذریعے سفر کرنا اور دیگر غیر معمولی مقاصد ہیں، جن میں سے زیادہ تر ممکنہ طور پر عام آدمی کے لیے صوفیانہ یا پر اسرار نظر آئیں گے۔ اگرچہ اس طرح کے طریقوں کی پیروی عام طور پر وہ لوگ کرتے ہیں جو اپنی ساری زندگی روحانی حصول اور روشن خیالی کے لیے وقف کرتے ہیں، جیسے کہ راہب، یوگی، سنیاسی اور دیگر افسانوی ماورائے روح، یہ کتاب عام طور پر روزمرہ کے مراقبہ کے زیادہ ذہنی طریقوں پر توجہ مرکوز کرے گی، جن کی پیروی کی جاسکتی ہے۔ حقیقی زندگی روزانہ مراقبہ کی مشق سے صحت کے فوائد اور روحانی ترقی کی تلاش، جیسے آسان طریقوں کو کوئی بھی شخص کسی بھی مذہبی یا فلسفیانہ نظام میں روحانی نقطہ نظر یا تربیت کے ساتھ یا اس کے بغیر اس کی پیروی اور مہارت حاصل کر سکتا ہے۔²

ایلون یونیورسٹی کے چیفری کلوسن کے مطابق: "مسار مراقبہ کی کچھ شکلیں تصوراتی تکنیک ہیں جو "کسی کے کردار پر نقوش ڈالنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اکثر ایسی بصیرت لینے کا معاملہ ہے جس کے بارے میں ہم ہوش میں ہوتے ہیں اور انہیں اپنے لاشعور میں لاتے ہیں۔" مسار مراقبہ کی دوسری شکلیں خود شناسی ہیں، کسی کے کردار پر غور کرنا اور اس کے رجحانات کی کھوج کرنا۔ اکثر ہے ہوش چیز کو لے کر اسے ہوش میں لانے کا معاملہ ہے۔" متعدد عصری رویوں نے اس طرح کے طریقوں کی وکالت کی ہے، بشمول ہر روز خاموشی سے بیٹھنے کے لیے وقت نکالنا اور محض اس طریقے کو دیکھنا جس میں کسی کا دماغ گھومتا ہے۔ "چارمنٹ کے طور پر مختصر رہو۔ مورینس کی طرف سے خاص طور پر تجویز کردہ مراقبہ میں سے ایک ایک لفظ پر توجہ مرکوز کرنے کی مشق ہے: عبرانی لفظ شمار جس کا مطلب ہے "سنو۔"³

1. Nowak, John, How to Meditate: A Step-by-Step Guide to the Art and Science of Meditation (New York: Schocken Books, 1985), p. 67.

2. Meditation New York: Schocken Kaplan, Aryeh 1985, Jewish Meditation page 40-41

3. Kaplan, Aryeh, Meditation, New York: Schocken (1985), Jewish Meditation, pp. 40-41.

مقدس کتب سے مراقبے پر استدلال:

انبیاء میمونائیڈز کے ہونے کے بارے میں ابراہیم میمونائڈس (1186-1237) نے لکھا "بائبل کے المیاء اپنی مرضی سے پیش گوئی نہیں کرتے تھے۔ بلکہ انہوں نے اپنے دماغ کو مرکوز کیا اور مراقبہ کی حالت میں خوشی اور اطمینان سے بیٹھ گئے۔"¹

تالمود میں ہمارے باباؤں کو خدمات سے پہلے اور بعد میں ایک گھنٹہ مراقبہ کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔ تالمود میں بھی غور و فکر کی حرکت کی تصویر کشی کی گئی ہے، ربی کیوا کو تالمود، بیر اچوٹ میں بیان کیا گیا ہے، جب وہ گھر میں نماز پڑھتے ہوئے کمرے کے ایک کونے سے دوسرے کونے کی طرف بڑھے تو رکوع اور سجدہ کرتے ہوئے۔ اور تلموڈک کی تجویز بھی ہے کہ نماز میں "سانپ کی طرح" جھکتے وقت "ریڑھ کی ہڈی کو اس وقت تک بڑھانا چاہیے جب تک کہ کوئی آپ کے پاؤں کے سامنے زمین پر رکھے ہوئے سکے پر الفاظ نہ پڑھ لے۔"

زبور نویس نے بتایا کہ کسی طرح خدا کے کلام پر غور کرنے سے اس کی روحیں بلند ہوئیں اور اسے ناقابل بیان خوشی سے بھر دیا مبارک ہے وہ جو شریروں کے مشورے پر نہیں چلتا نہ گنہگاروں کی راہ میں کھڑا ہوتا ہے اور نہ ہی ٹھٹھا لگانے والوں کے پاس بیٹھتا ہے۔ لیکن وہ خداوند کی شریعت میں خوش رہتا ہے، اور وہ دن رات اس کی شریعت پر غور کرتا ہے۔²

مراقبہ کی اقسام اسلام میں:

مراقبہ کی بے شمار اقسام میں سے چند یہ ہیں:

- * صلوٰۃ قائم کرنا۔
- * روزہ میں توجہ الی اللہ قائم کرنا۔
- * حج بیت اللہ میں دیدار الہی حاصل کر کے اللہ کی طرف متوجہ رہنا۔
- * نیلی روشنیوں کا مراقبہ۔

¹ Morinis, Alan, 2011, Everyday Holiness: The Jews Spiritual Path of Mussar, Trumpeter, p. 269.

²- Zabūr, 1:2-1

- * عرش کے تصور کا مراقبہ۔
- * بیت المعمور کا مراقبہ۔
- * جنت کا مراقبہ۔
- * اپنی روح کے مشاہدے کا مراقبہ۔
- * مراقبہ ذات۔

بیماریوں کے علاج کے لئے، بیماریوں کی مناسبت سے مراقبہ تجویز کئے جاتے ہیں۔¹

مراقبہ کرنے کے آداب:

- * مراقبہ کرنے کی جگہ ایسی ہونی چاہئے جہاں گرمی ہو نہ سردی۔ ماحول معتدل ہے، شور و غل اور ہنگامہ نہ ہو اور ماحول نے سکون ہو۔
- * مراقبہ جہاں کیا جائے وہاں مکمل اندھیرا ہو۔ اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو زیادہ سے زیادہ اندھیرا ہونا چاہئے۔ مراقبہ بیٹھ کر کیا جائے۔
- * لیٹ کر مراقبہ کرنے سے نیند کا غلبہ ہو جاتا ہے اور مراقبہ کا مقصد فوت ہو جاتا ہے۔
- * مراقبہ کے لئے نشست ایسی ہونی چاہئے جس میں آسانی سے بیٹھ کر مراقبہ کیا جاسکے۔²
- * کھانے کے ڈھائی گھنٹے پاس سے زیادہ وقفہ گزرنے کے بعد مراقبہ کیا جائے۔ کھانا جو ک رکھ کر آدھا پیٹ کھانا چاہئے زیادہ سے زیادہ وقت با وضو رہنے کی کوشش کی جائے مگر بول و برازنہ روکیں۔ تاکہ طبیعت بھاری نہ ہو۔
- * چلتے پھرتے وضو بغیر وضو دن میں یا حی یا قیوم کا ورد کیا جائے۔ اور رات کو اہتمام کے ساتھ پاک صاف جگہ پاک صاف پوشاک پہن کر اور عمد و قسم کی خود سے درود شریف پڑھا جائے۔³

¹ Shams al-Dīn 'Azīmī, Murāqabah (p. 67).

² Izā: p. 117

³ Izā: p. 98

مراقبہ کس طرح کیا جائے:

- * مراقبہ کی بہترین نشست یہ ہے کہ سالک نماز کی طرح بیٹھے۔
- * آلتی پالتی مار کر بیٹھا جائے۔
- * دونوں زانوں پر ہاتھ رکھ کر حلقہ بنا لیا جائے۔ کپڑا یا پن کا بھی کمر اور ٹانگوں پر باندھا جاسکتا ہے۔
- * مراقبہ میں مرشد سے رابطہ قائم ہونا ضروری ہے۔
- * آنکھیں بند ہوں اور نظروں کی طرف متوجہ ہو۔
- * نماز کی طرح بیٹھ کر آسمان کی طرف دیکھا جائے۔ آنکھوں کی پتیاں اوپر کی طرف ہوں، ناک کی نوک پر نظر جمائی جائے۔
- * کمر اور گردن سیدھی رہنی چاہئے۔ لیکن سیدھا رکھنے میں کمر اور گردن میں تناؤ نہ ہو۔¹

مراقبہ کے مقاصد و فوائد مسیحیت میں:

اگرچہ یہ ان دنوں ایک رجحان ساز موضوع ہے، مراقبہ ایک قدیم عمل ہے جو اب اپنے بہت سے فوائد کی وجہ سے بڑے ہو جانے پر مقبول ہو رہا ہے۔ پچھلی چند دہائیوں کے دوران، دنیا بھر میں متعدد طبی اور تحقیقی گروپوں نے مراقبہ کے سائنسی فوائد کا مطالعہ کیا ہے۔ مختلف ڈگریوں تک، منتظم جائزوں اور میٹا تجزیوں سے مراقبہ کے جسمانی فوائد کے ثبوت ملے ہیں۔

مراقبہ تناؤ اور اضطراب کو کم کرتا ہے:

دنیا بھر میں لوگ ذہنی تناؤ کو دور کرنے کے لیے مراقبہ کا رخ کر رہے ہیں، جیسا کہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ میں باقاعدہ درست وقت گزارے سے تناؤ اور اضطراب کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اس کے نتیجے میں یہ تناؤ سے متعلقہ بیماریوں جیسے ہائی بلنڈ پریشر، بے خوابی، دائمی درد اور تھکاوٹ کو دور کرتا ہے، جب کہ تناؤ سے بڑھنے والی بیماریوں جیسے دل کی بیماری، ہاضمے کی خرابی اور سردرد کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

¹ Izā: p. 100

مراقبہ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے:

مراقبہ بیماری کے خلاف مزاحمت کو بھی بڑھاتا ہے اور سرجری اور بیماری کے بعد صحت یابی کے وقت کو بہتر بناتا ہے۔ مراقبہ کے یہ صحت کے فوائد اس حقیقت سے منسوب ہیں کہ مراقبہ دماغی لہروں کو پرسکون حالت میں ست کرنے میں مدد کرتا ہے، جس سے جسم بھی پرسکون اور زیادہ پرسکون ہوتا ہے۔

مراقبہ درد کو کم کرتا ہے:

بہت سے طبی مراکز اور ہسپتال اب ذہنی تناؤ کو کم کرنے، بعض بیماریوں کو ختم کرنے اور مریضوں میں صحت کے نتائج کو بہتر بنانے کے لیے مراقبہ کی کلاسز پیش کرتے ہیں۔ مراقبہ ہمارے دماغ اور ہماری جلد باقی حالت کو ٹھیک کر کے ہمارے جسمانی جسم کو ٹھیک کر سکتا ہے۔ اپنے اندر جذب ہو کر، ہم بیماری کے اثرات کو محسوس کرنے سے اپنی توجہ بنا لیتے ہیں۔ اسی کی ایک شفا بخش طاقت ہے جسے ہم اس وقت استعمال کر سکتے ہیں جب ہم اپنے شعور کو جسمانی جسم سے اپنی روحانی طرف منتقل کرتے ہیں۔ ہم مراقبہ میں اندر کی طاقت سے جڑ کر جسمانی درد سے اوپر اٹھ سکتے ہیں۔¹

مراقبہ کے فوائد یہودیت میں:

مراقبہ آپ کو سکون اور توازن کا احساس دے سکتا ہے جو آپ کی جذباتی اور آپ کی مجموعی صحت دونوں کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ آپ اسے آرام کرنے اور تناؤ سے نمٹنے کے لیے بھی اپنی توجہ کسی پرسکون چیز پر مرکوز کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔ مراقبہ آپ کو مرکز میں رہنے اور اندرونی سکون کو برقرار رکھنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اور یہ فوائد ختم نہیں ہوتے جب آپ کا مراقبہ سیشن ختم ہو جاتا ہے۔ مراقبہ آپ کو دن بھر پرسکون انداز میں لے جانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اور مراقبہ آپ کو بعض طبی حالات کی علامات کو سنبھالنے میں مدد کر سکتا ہے۔ مراقبہ اور جد ہائی اور جسمانی تندرستی جب آپ مراقبہ کرتے ہیں، تو آپ معلومات کے زیادہ بوجہ کو دور کر سکتے ہیں جو ہر روز بڑھتا ہے اور آپ کے تناؤ میں حصہ ڈالا ہے۔²

¹. www.sos.org.benefits-from-meditation.

مراقبہ کے جذباتی اور جسمانی فوائد میں شامل ہو سکتے ہیں:

- * خود آگاہی میں اضافہ
- * حال پر توجہ مرکوز کرنا
- * نفی جذبات کو کم کرنا
- * تخیل اور حقایقی صلاحیتوں میں اضافہ
- * تحمل اور برداشت میں اضافہ
- * آرام دل کی شرح کو کم کرنا
- * آرام سے بلڈ پریشر کو کم کرنا
- * نیند کے معیار کو بہتر بنانا۔

مراقبہ کرنے کے طریقے:

مراقبہ کی مشق شروع کرنا مشکل لگ سکتا ہے۔ شروع میں، آپ کے خیالات کا دوڑنا اور یہ محسوس کرنا کہ یہ کام نہیں کر رہا ہے، یہ معمول کی بات ہے۔ لیکن مراقبہ کی کلید نظم و ضبط ہے، اور اپنے آپ پر مہربان ہونا۔ اس کے بارے میں اسی طرح سوچیں جیسے آپ جم میں ورزش کرتے ہیں یا دوڑ کے لیے جاتے ہیں۔ آپ اپنے دماغ کے ان حصوں کو جتنا زیادہ ورزش کریں گے جو آپ کو توجہ مرکوز کرنے اور توجہ مرکوز کرنے میں مدد دیتے ہیں، یہ اتنا ہی مضبوط ہوتا جائے گا۔ کچھ دن دوسروں کے مقابلے میں آسان ہوں گے۔ یاد رکھیں کہ کوئی کامل مراقبہ نہیں ہے، اور ایک وجہ ہے کہ اسے مراقبہ کی مشق کہا جاتا ہے۔¹

مراقبہ کے عناصر:

مراقبہ کی مختلف اقسام میں آپ کو مراقبہ کرنے میں مدد کے لیے مختلف خصوصیات شامل ہو سکتی ہیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہو سکتے ہیں کہ آپ کس کی رہنمائی کی پیروی کرتے ہیں یا کلاس کو کون پڑھا رہا ہے۔

¹. www.insider.com/guides/health/mental-health/types-of-meditation.

مراقبہ میں سب سے عام خصوصیات میں سے کچھ شامل ہیں:

توجہ مرکوز کرنا:

اپنی توجہ مرکوز کرنا عام طور پر مراقبہ کے سب سے اہم عناصر میں سے ایک ہے۔ اپنی توجہ مرکوز کرنا وہ ہے جو آپ کے دماغ کو بہت سے خلفشار سے آزاد کرنے میں مدد کرتا ہے جو تناؤ اور پریشانی کا سبب بنتے ہیں۔ آپ اپنی توجہ کسی خاص چیز، تصویر یہاں تک کہ اپنی سانس لینے جیسی چیزوں پر مرکوز کر سکتے ہیں۔

آرام سے سانس لینا:

اس تکنیک میں آپ کے پھیپھڑوں کو پھیلانے کے لیے ڈایا فرام کے پٹھوں کا استعمال کرتے ہوئے گہری، یکساں رفتار سانس لینا شامل ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنی سانس کو سست کریں، زیادہ آکسیجن لیں، اور سانس لیتے وقت کندھے، گردن اور اوپری سینے کا استعمال کم کریں تاکہ آپ کے عضلات زیادہ موثر طریقے سے سانس لے سکیں۔

ایک پرسکون ترتیب:

اگر آپ ابتدائی ہیں، تو مراقبہ کی مشق کرنا آسان ہو سکتا ہے اگر آپ کچھ خلفشار کے ساتھ پرسکون جگہ پر ہوں، بشمول ٹیلی ویژن ریڈیو یا سیل فون جیسے آپ مراقبہ میں زیادہ مہارت حاصل کرتے ہیں، آپ اسے کہیں بھی کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں، خاص طور پر زیادہ تناؤ والے حالات میں جہاں آپ مراقبہ سے سب سے زیادہ فائدہ اٹھاتے ہیں، جیسے کہ ٹریک جام، ایک دباؤ والی کام کی میٹنگ یا گروسری اسٹور پر لمبی لائن۔

ایک آرام دہ پوزیشن: آپ مراقبہ کی مشق کر سکتے ہیں چاہے آپ بیٹھے ہوں، لیٹ رہے ہوں، چل رہے ہوں یا دوسری پوزیشنوں یا سرگرمیوں میں ہوں۔ بس آرام سے رہنے کی کوشش کریں تاکہ آپ اپنے مراقبہ سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکیں۔ مراقبہ کے دوران اچھی کرنسی رکھنے کا مقصد¹

¹. Plante, Thomas G., PhD, *Contemplative Practice in Action: Spirituality*, Press Oxford, England, 2010.

خلاصہ بحث

مراقبہ ایک اہم مفہوم ہے جو ابراہیمی مذاہب، جیسے اسلام، مسیحیت، اور یہودیت، میں اہمیت رکھتا ہے۔ اس مفہوم کی بنیاد انسانی روحانیت کی ترقی، اخلاقی تشویش، اور معاشرتی بہتری کی بنیاد ہے۔ اسلام میں، مراقبہ کو نماز، روزہ، زکوہ، اور دیگر عبادات کے ذریعے بیان کیا جاتا ہے۔ مسلمان مرید اپنے رب کی ذاتی محبت اور قربانی کے لئے مراقبہ کرتے ہیں۔ مسیحیت میں، مراقبہ کو دعا، مزید یسوع کی پیروی، اور روحانی تجربات کے ذریعے حاصل کیا جاتا ہے۔ عیسائی مسیحی اپنے رب کے ساتھ روابط کو بنانے کے لئے مراقبہ کرتے ہیں اور ان کی مدد کی خواہش کرتے ہیں۔ یہودیت میں بھی، مراقبہ کو تورہ کے تعلیمات کو اپنانے، دعا، اور روحانی ادائیگی کے ذریعے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہودی اپنی قوم کی تاریخی محنتوں اور ان کے خدا سے روابط کو بہتر بنانے کے لئے مراقبہ کرتے ہیں۔ مراقبہ کا مقصد انسان کو اپنے ذاتی ترقی، اخلاقیات، اور روحانی فہم میں اضافہ فراہم کرنا ہوتا ہے۔ اس سے انسان اپنی گناہوں اور خواہوں کو پہچانتا ہے، اور بہترین طریقے سے اپنے زندگی کو درست کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ مختصراً، ابراہیمی مذاہب میں مراقبہ کا تصور انسانی روحانی ترقی اور اخلاقی بہتری کی راہنمائی کرتا ہے۔ اس کے ذریعے انسان اپنے مقصد اور وجود کی حقیقت کو بہتر اور گہرائی سے سمجھتا ہے۔

سفارشات و تجاویز

یہودیت:

تورات اور تلمود کا مطالعہ، صحیفوں پر غور و فکر کرنا۔
خدا کے ناموں اور تخلیق کے اسرار پر توجہ دیں۔

عیسائیت:

خدا کی موجودگی، محبت اور شکرگزاری پر توجہ مرکوز کرنا۔
صحیفے (بائبل) کا ایک ایک حصہ آہستہ اور غور و فکر سے پڑھنا۔

اسلام:

نماز کی ادائیگی کرنا، خدا کی موجودگی اور دعا کے معنی پر توجہ مرکوز کرنا۔
ذکر کرنا: خدا کے اسماء و صفات کو دہرانا۔

مراقبہ: کسی کے خیالات، احساسات اور اعمال کا خیال رکھنا۔

اہم نکات:

- * الہی موجودگی پر توجہ مرکوز کریں۔
- * صحیفوں اور انکشافات پر غور کرنا۔
- * اندرونی امن، محبت، اور شکرگزاری کو فروغ دینا۔
- * خود کی عکاسی اور خود شناسی۔
- * رہنمائی اور حکمت کی تلاش۔