

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَى رَسُولِهِ النَّبِيِّ الْكَرِيمِ طَامَّابَعْدُ
 أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ طَبِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط
 وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ
 وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٥﴾ (سورة الاعراف)

طريقة ذكر سلسله نقشبنديه اوليسيه

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ہمارا سلسلہ نقشبندیہ اولیسیہ ہے۔ ہمارے سلسلے میں ذکر کا طریقہ حضرت جی محمد احسن بیگ صاحب مدظلہ العالی کی ایما پر لکھا گیا۔ لکھا ہوا طریقہ حضرت جی مدظلہ العالی کو سنایا گیا۔ انہوں نے جہاں جہاں مناسب سمجھا تصحیح فرمائی۔ یہ تصحیح شدہ تحریر حضرت بیگ صاحب مدظلہ العالی کو دوبارہ سنائی گئی اور ان کے حکم کے تحت تمام جماعت میں تقسیم کی جا رہی ہے تاکہ ہر پڑھنے والا اپنی اصلاح کر لے۔ یہی طریقہ ہماری جماعت کا طریقہ ہے۔ اس کے علاوہ اور کوئی بھی طریقہ قابل قبول نہیں ہے۔ اگر کوئی اختیار کرے تو اس کی اصلاح کی جائے اور اس کی توجہ اس تحریر کی طرف مبذول کرائی جائے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو عمل کی توفیق عطا فرمائے اور اسے ہمارے لئے توشہ آخرت بنائے۔ آمین۔

پاس انفاس اور مراقبات

پاس انفاس۔ قبلہ رُخ جس پوزیشن میں آسانی سے بیٹھ سکیں بیٹھ جائیں۔ اجتماعی ذکر کی صورت میں صفوں میں بیٹھیں اور اپنی اپنی صف سیدھی کریں۔ پھر ذکر کرانے والے کے پیچھے پیچھے اُس کی آواز سے دھیمی آواز کے ساتھ پڑھیں (اکیلے ذکر کرنے والا خود پڑھے): سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ ط اَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ط بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط اللَّهُ، اللَّهُ، اللَّهُ جب ذکر کرانے والا کہے چلو پہلا لطیفہ، لطیفہ قلب (اکیلے ذکر کرنے والے کو یہ الفاظ کہنے کی ضرورت نہیں) تو آئیں بند، منہ بند، زبان تالو کے ساتھ لگا کر توجہ الی اللہ رکھتے ہوئے پاس انفاس شروع کریں۔ اللہ تعالیٰ کا اِسْم ذات ”اللہ“ سانس کے ساتھ قلب سے کھینچیں، بدن اور گردن کی حرکت سے قوت کے ساتھ ’ہُو‘ کی ضرب واپس قلب کے اوپر لگائیں۔ قوت اور تیزی کے ساتھ، ایک رفتار کے ساتھ، اور دھیان اللہ تعالیٰ کی طرف رکھتے ہوئے یہ ضربیں لگاتے رہیں۔ نئے ساتھی جنہیں اگلے لطائف نہیں بتائے گئے آخر تک قلب کے اوپر اسی طرح ضربیں لگاتے رہیں۔

جب ذکر کرانے والا کہے چلیں دوسرا لطیفہ، لطیفہ روح (اکیلے میں یہ کہنے کی ضرورت نہیں) تو دوسرے لطیفے پر اللہ کی ضربیں لگانا شروع کر دیں۔ تیزی اور قوت سے یہ ضربیں لگاتے رہیں۔ اسی طرح جب کہا جائے چلو تیسرا لطیفہ، لطیفہ سَری تو اللہ کی ضربیں تیسرے لطیفے پر لگانا شروع کر دیں۔ یکسوئی کے ساتھ یکساں رفتار کے ساتھ اس لطیفے پر اللہ کی ضربیں لگاتے رہیں۔ جب ذکر کرانے والا کہے چلو چوتھا لطیفہ، لطیفہ حَفَی تو اللہ کی ضربیں چوتھے لطیفے پر لگانا شروع کر دیں اور مسلسل ایک رفتار کے ساتھ اور دھیان کے ساتھ اسی طرح ضربیں لگاتے رہیں۔ جب کہا جائے چلو پانچواں لطیفہ، لطیفہ اَسْحَفَی تو اللہ کی ضربیں پانچویں لطیفے پر لگانا شروع کر دیں۔ جب کہا جائے چلو چھٹا لطیفہ، لطیفہ نَفَس تو اللہ کی ضربیں پیشانی پر لگانا شروع کر دیں اور مسلسل لگاتے رہیں۔ جب کہا جائے چلو ساتواں لطیفہ سلطان الاذکار تو سر کی چوٹی سے لے کر پاؤں کے ناخن تک پورے بدن پر اللہ کی ضربیں سانس کے ساتھ لگانا شروع کر دیں اور مسلسل لگاتے رہیں حتیٰ کہ بدن کا ذرہ، ذرہ، رواں، رواں، اللہ، اللہ، اللہ (اللہ، اللہ، اللہ) کا ذکر شروع کر دے۔ جب کہا جائے چلو پہلا لطیفہ تو اللہ کی ضربیں سانس کے ساتھ قلب کے اوپر لگانا شروع کر دیں۔ آخر میں کہا

جائے گا سانس روک لیں۔ اب سانس کی آواز روک لیں اور حرکت بند کر دیں۔

مراقبہ۔ اب پاسِ انفس ختم ہوا اور مراقبہ شروع ہوا۔ آرام دہ پوزیشن میں یکسوئی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے ساتھ دھیان جوڑ کے بیٹھ جائیں اور سانس فطری طور پر لیتے رہیں۔ قلب اور لطائف والے ساتھی اپنی توجہ قلب پر مرکوز کریں۔ دنیا و مافیہا سے دھیان کاٹ کر اللہ تعالیٰ کے ساتھ جوڑتے ہوئے پوری یکسوئی کے ساتھ قلب سے اللہ پڑھتے جائیں اور دعائے اسی مراقبے میں رہیں۔

مراقبات ثلاثہ: اس سے آگے والے مراقبات خود سے نہیں ہو جاتے بلکہ کرائے جاتے ہیں۔ اس لئے جن ساتھیوں کو مشائخ یا ان کے صاحبانِ مجاز نے اگلے مراقبات کرائے ہیں صرف وہ ساتھی اگلے مراقبات کریں۔ اکیلے ذکر کرنے والا پاسِ انفس کے بعد بغیر کچھ بولے خود ہی یہ مراقبات کرے۔

مراقبہ اَحَدِيَّت۔ اجتماعی ذکر میں جب کہا جائے چلو اَحَدِيَّت تو روح فوراً اَحَدِيَّت پر پہنچ جاتی ہے۔ مراقبہ کرنے والا جسم کی زبان بند رکھ کر روح کی زبان سے ایک بار پڑھے، "وَحَدَاةَ لَا شَرِيكَ لَكَ يَا اللَّهُ وَاللَّهُمَّ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ط"۔ اسی مراقبے میں رہے اور جب دل چاہے یہ تسبیح روح کی زبان سے پڑھے، "وَحَدَاةَ لَا شَرِيكَ لَكَ يَا اللَّهُ وَاللَّهُمَّ إِلَهٌ وَاحِدٌ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ط"۔ مراقبہ اَحَدِيَّت کا مفہوم اور حقیقت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی ذات کے مقابلے میں تمام عالم معدوم ہے۔

پناہ بلندی و پستی تویی

ہمہ نیستند آنچه هستی تویی

مراقبہ مَعِيَّت۔ اجتماعی ذکر میں جب کہا جائے چلو معیت تو ساتھی کی روح فوراً معیت پر پہنچ جاتی ہے۔ یہاں روح کی زبان سے پڑھنا ہے۔ "وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ"۔ مراقبہ معیت میں سوچے کہ ہر جگہ ذاتِ باری حاضر و ناظر ہے۔ صرف باعتبار علم کے نہیں بلکہ باعتبار ذات کے میرے ساتھ ہے۔ اُس کی ہیبت اپنے قلب پر طاری کرے۔

مراقبہ اَقْرَبِيَّت۔ اجتماعی ذکر میں جب کہا جائے چلو اَقْرَبِيَّت تو روح فوراً اَقْرَبِيَّت پر پہنچ جاتی ہے۔ یہاں روح کی زبان سے پڑھنا ہے۔ "وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ"۔ مراقبہ اَقْرَبِيَّت میں قربِ ذات کے وجود کا خیال رکھے کہ وہ باعتبار ذات کے قریب اور باعتبار وجدان کے بعید ہے۔

سیرِ کعبہ - جب کہا جائے چلو سیرِ کعبہ تو روح خانہ کعبہ کے سامنے پہنچ جاتی ہے، سالک روح کی زبان سے پڑھے، "لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ" اسی طرح پڑھتے رہیں۔ جب کہا جائے چلو طواف، "وَالْيَطَّوَّفُوا بِالْبَيْتِ الْعَتِيقِ"، تو آگے بڑھیں اور حجرِ اسود کو بوسہ دے کر پڑھیں، "بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُ أَكْبَرُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ" اور دائیں سے بائیں طواف کا پہلا چکر شروع کریں۔ طواف کے درمیان روح کی زبان سے جو بھی دعائیں یاد ہوں پڑھ سکتے ہیں۔ اسی طرح طواف کے سات چکر پورے کریں۔ آخری بوسہ دے کر ملتزم کے ساتھ چٹ کر مغفرت کی دعائیں مانگیں، اپنے لئے، اپنے والدین کیلئے، ساری جماعت کیلئے اور حضور اکرم ﷺ کی ساری امت کیلئے۔

روضہِ اطہر - جب کہا جائے چلو روضہِ اطہر پر تو روح فوراً روضہِ اطہر کے سامنے پہنچ جاتی ہے۔ بادب کھڑے ہو کر نظریں جھکا کر روح کی زبان سے صلوة و سلام پیش کریں اور درود شریف پڑھتے رہیں۔ مسجدِ نبوی ﷺ - جب کہا جائے چلو مسجدِ نبوی ﷺ تو روح فوراً مسجدِ نبوی ﷺ میں پہنچ جاتی ہے۔ منبرِ رسول ﷺ کے سامنے مسلسل درود شریف پڑھتے رہیں۔

اُحدیت، معیت، اقربت، سیرِ کعبہ، روضہِ اطہر اور مسجدِ نبوی ﷺ یہ سب روحانی مقامات ہیں۔ جہاں سالک کی روح جاتی ہے۔ جبکہ دواثرِ ثلاثہ، مراقبہِ اسمِ ظاہر والباطن، سجدہٴ عبودیت، فناء فی اللہ، بقاء باللہ، سیرِ صلوة، سیرِ قرآن، مراقبہٴ فناء فی الرسول یہ سب مراقبات ہیں اور ہر کسی کی اپنی اپنی کیفیات ہیں اسلئے یہ مراقبات کبھی کبھی کرائے جاتے ہیں۔

ذکر کرانے والا تمام ذکر ویسے ہی کرے گا جیسے دوسرے کر رہے ہیں اور اسی طرح ضربیں لگائے گا۔ لطیفہ بدلنے سے کچھ لمحے پہلے ذکر کرانے والا اپنا لطیفہ بدلے اور پھر جماعت کا لطیفہ بدلوائے۔ اسی طرح منازل میں بھی۔ دورانِ ذکر کسی کو اشعار پڑھنے کی اجازت نہیں ہے۔ یہ اجازت صرف مشائخ کو حاصل ہے۔ ذکر کرانے والا صرف اطائف بدلوائے اور منازل۔

سب سے آخر میں دعا ہوگی۔ سب ہاتھ اٹھا کر دعا مانگیں۔