271206 ـ مراقبہ کا کیا معنی ہے؟

سوال

مراقبہ کیا ہے؟ اور کیا مراقبہ کے بارے میں کوئی حدیث یا قرآنی آیت وارد ہوئی ہے؟

پسندیدہ جواب

الحمد للہ.

مراقبہ یہ ہے کہ مسلمان ہر حالت میں یہ عقیدہ اور یقین رکھے کہ اللہ تعالیٰ اسے دیکھ رہا ہے، اس کے اعضا جو کچھ کرتے ہیں انہیں جانتا ہے، اس کے دماغ میں چھپے ہوئے خیالات سے باخبر ہے، اور اس کے سینے میں جو کچھ پوشیدہ ہے ان سب کو خوب جانتا ہے۔

ابن قیم رحمہ اللہ تعالیٰ کہتے ہیں:
"مراقبہ یہ ہے کہ بندہ ہمیشہ اس علم اور یقین کے ساتھ رہے کہ حق سبحانہ وتعالیٰ اس کے ظاہر و باطن پر مطلع ہے۔
پس اس علم اور یقین کو مسلسل قائم رکھنا ہی مراقبہ ہے، اور اس کے اس علم کا ثمرہ یہ ہوتا ہے کہ انسان یقین رکھنے لگتا ہے کہ اللہ سبحانہ وتعالیٰ اس پر نگران ہے، اسے دیکھ رہا ہے، اس کی بات سن رہا ہے، اور ہر وقت، ہر لمحہ اس کے عمل سے باخبر ہے۔۔۔" ختم شد
ماخوذ از: مدارج السالکین (2 / 1489)

یہ چیز ایمان کے بنیادی ارکان میں سے ایک اہم رکن ہے، اور وحی کی نصوص متفقہ طور پر اس کی تائید اور ثابت کرتی ہیں، جیسا کہ اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:
وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ
ترجمہ: "اور جان لو کہ اللہ تمہارے دلوں میں موجود باتوں کو خوب جانتا ہے، پس اس سے ڈرو، اور یہ بھی جان لو کہ اللہ بہت بخشنے والا، نہایت بردبار ہے۔" سورۃ البقرۃ، آیت 235۔

اور اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے:
يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

ترجمہ: ”اے لوگو! اپنے اس رب سے ڈرو جس نے تمہیں ایک جان سے پیدا کیا، پھر اسی سے اس کا جوڑا بنایا، اور ان دونوں سے بہت سے مرد اور عورتیں پھیلا دیں، اور اس اللہ سے ڈرو جس کے نام پر تم ایک دوسرے سے سوال کرتے ہو، اور رشتوں کا بھی لحاظ رکھو، بے شک اللہ تم پر نگران ہے۔“ سورۃ النساء، آیت 1۔

اسی طرح ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی حدیث میں ہے کہ جب جبریل علیہ السلام نے نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم سے احسان کے بارے میں سوال کیا تو آپ صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا: (یہ کہ تم اللہ کی عبادت اس طرح کرو گویا تم اسے دیکھ رہے ہو، اور اگر تم اسے نہیں دیکھ سکتے تو وہ تمہیں ضرور دیکھ رہا ہے۔) اس حدیث کو امام بخاری: (50) اور مسلم : (09) نے روایت کیا ہے۔

نیز مراقبہ، اللہ تعالیٰ کے اسمائے حسنیٰ مثلاً: ”العلیم“، ”السمیع“، ”البصیر“ وغیرہ پر ایمان کے لازمی تقاضوں میں شامل ہے۔

ابن قیم رحمہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:
”مراقبہ دراصل اللہ تعالیٰ کے اسماء : ” الرقیب“ ، ” الحفیظ“ ، ”العلیم“، ”السمیع“، ”البصیر“ کی روشنی میں بندگی اختیار کرنے کا نام ہے ۔ چنانچہ جو شخص ان اسماء کو سمجھ لے اور ان کے تقاضوں کے مطابق بندگی کرے، اس کے اندر مراقبہ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ واللہ اعلم۔“ ختم شد
ماخوذ از: مدارج السالکین (2 / 1493)

مراقبہ ہر مسلمان کے لیے نہایت ضروری ہے؛ کیونکہ اسی کے ذریعے عبادات میں اخلاص پیدا ہوتا ہے، عبادات کو حسن و خوبی کے ساتھ ادا کرنے کی توفیق ملتی ہے، اور حرام امور سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔

امام نووی رحمہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:
”نبی کریم صلی اللہ علیہ و سلم کے فرمان: (یہ کہ تم اللہ کی عبادت اس طرح کرو گویا تم اسے دیکھ رہے ہو، اور اگر تم اسے نہیں دیکھ سکتے تو وہ تمہیں ضرور دیکھ رہا ہے۔) کا مقصد یہ ہے کہ عبادت میں اخلاص کی ترغیب دی جائے، اور بندہ اپنے رب تبارک وتعالیٰ کی نگرانی کو ملحوظ رکھتے ہوئے خشوع، خضوع اور دیگر آداب کے ساتھ عبادت کو مکمل کرے۔
اسی بنا پر اہلِ معرفت نے صالحین کی صحبت اختیار کرنے کی ترغیب دی ہے، تاکہ ان کی رفاقت ان کے احترام اور ان سے حیا کی بنا پر انسان کو کوتاہیوں میں مبتلا ہونے سے روکے؛ تو اس شخص کا کیا حال ہو گا جو اس ذات کی نگرانی میں ہو جو ہر وقت اس کے ظاہر و باطن سے باخبر ہے۔“ ختم شد
ماخوذ از: شرح صحیح مسلم (1 / 158)

اور ابن قیم رحمہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

”اہلِ سلوک اس بات پر متفق ہیں کہ دل کے خیالات میں اللہ تعالیٰ کی نگرانی کا تصور زندہ رکھنا، ظاہری اعمال کی حفاظت کا سبب بنتا ہے؛ چنانچہ جو شخص اپنے باطن کو اللہ تعالیٰ کی نگرانی میں سمجھے، اللہ تعالیٰ اس کے ظاہر و باطن کی حفاظت فرماتا ہے اس کی تمام حرکات و سکنات اپنی نگہبانی میں لے لیتا ہے۔“ ختم شد
ماخوذ از: مدارج السالکین (2 / 1492)

مزید فائدے کے لیے مراقبہ کی حقیقت اور اس کے ثمرات کے بارے میں فضیلۃ الشیخ ڈاکٹر خالد السبت کی توضیحات کی طرف رجوع کیا جا سکتا ہے۔

واللہ اعلم