

۶۲

علم الافاس
نیچے ایک انگلیٹھی کو گلوں کی آگ سے بھری ہوئی رکھتا تھا اور آگ کا ذرہ
برابر اسپر اتر نہ ہوتا تھا۔ اُلٹے پانوں کے تلوے سے ہمیشہ حسین حسین عورتوں
کی چھاتیوں پر مساس کرتا تھا مگر کبھی حرص ہو اور شہوت کا اسپر اتر نہ ہوتا
تھا۔ اسی طرح ہندی کتابوں میں مرقوم ہے کہ سری سد اشیدو جی جنھوں
نے بہت سے اسرار نہ پانی ظاہر کئے ہیں سدھ آسن ماے کیلاش کے
مھاڑ پر بیٹھے ہوئے رات دن عبادت و ریاضت میں مصروف ہیں اور
پارتی جی اُلٹے قدم پر بیٹھی ہیں مگر کبھی ان کو ملاعبت اور مجامعت کی
خواہش نہیں ہوتی۔ کہتے ہیں کہ یہ سب راج جوگ کا اثر ہے۔ لہذا شخص
اپنے نفس پر پورا پورا قابو پانا چاہے اور اپنی جا و بجا خواہشات پر کمر بنے
کی آرزو رکھتا ہو اسکو راج جوگ کا عمل کرنا چاہیے مگر کرنے سے پہلے مندرجہ
ذیل چیزوں سے پرہیز کرنا بہت ضروری ہے۔

غذا کڑوی۔ یا تیز اور زیادہ نمک۔ یا بہت گرم اور بہت ٹھنڈی
نہ کھائے۔ ترش اور بادی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ سہجنہ کی پھلی۔ اور
مولی۔ تل۔ کھٹا دہی۔ چنا۔ گدوم۔ لہسن۔ پیاز۔ سلجم۔ زیادہ شیرینی مثل گڑ
وغیرہ کے نہ کھائے۔ اسکے ایک سو بیس عمل ہیں۔ مگر چند عمل ان میں سے
ایسے ہیں کہ دنیا دار بھی کر سکتے ہیں ہم ان میں سے کچھ لکھتے ہیں۔
(۱) جسوقت پیشاب کرنے کے لئے بیٹھے تو سانس کو کھینچے اور پیشاب
نہ کرے بلکہ ایک ایک قطرہ پیشاب کی عادت ڈالے۔ جب قضاے
حاجت کی ضرورت ہو تو بائیں طرف زور دے کر بیٹھے۔ اور