

علم الانفاس

۶۳

سگھنی رگ کو جو دریافت کرنے پر تجربہ کاروں سے معلوم ہو سکتی ہے اُلٹے ہاتھ کی پہلی انگلی سے دبائے اور سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے سے بایاں نتھنا دبائے اور سیدھے نتھنے سے سانس زور سے کھینچے اور چار لحظہ تک روکے رہے بعد ازاں آہستہ آہستہ اٹھی طرف سے سانس کو نکال دے اور اس حالت میں اپنی پیشانی پر نظر رکھے یہاں تک کہ اس طریقہ سے پیشاب باہر نہ آسکے جب پاخانہ سے فراغت پائے تو آسن مار کر بیٹھ جائے اور چار گھڑی تک پیشاب نہ کرے اس عمل سے انسان کے زور و قوت میں بجد اضافہ ہو جاتا ہے۔ مگر اس عمل کو مشاقوں سے سیکھنا اور ایک جاننے والے سے دریافت کرنا ضروری ہے خود نہیں ہو سکتا۔

دوسرا طریقہ

ہر وقت یہ خیال رکھے کہ سانس کو نہایت آہستگی سے کھینچ کر چھوڑتا جا اور ہر وقت اس عمل میں مشغول رہے۔ چھ مہینے کے بعد اسکی نیند جاتی رہے گی اور اگر نیند آئے گی تب بھی اس میں بیداری کی صفت موجود رہے گی۔ یعنی سوتے میں بھی وہ ہر بات کو سمجھے گا۔ اور جو کچھ اس عالم میں سنے گا وہ بات اسکو یاد رہے گی۔ اسکی طبیعت سے حرص و ہوا شہوت وغیرہ کی خواہشات دور ہو جائیں گی ہر وقت خوش و خرم رہے گا۔

دوسرا طریقہ

کھانے سے پہلے اتنا پانی پیئے کہ پیاس سے زیادہ ہو جب خوب

لہ یہ رگ انشیں کے نیچے ہے۔