s, Abd-al-Br: Sns ke ajibt: jis me ilm-i sarudhe ke arah se sns (suro) k raftr ke mutbiq bahut se amrz k ilj batly gay hai aur mustaqbil par akm lage gae hai
Lakhna, 1940 Seite 70

اور دوسرے عمل مثلاً پیٹ کا صاف کرنا۔ آنکھوں کی روشنی کا عمل وغیرہ وغیرہ جو لکھے گئے ہیں۔ تو آب منی اس عمل کی مداومت سے برف کی طرح جم جائیگا اور نور اُسکے چہرہ سے ظاہر ہوگا۔ گرے ہوئے دانت پھر نکل آئیں گے۔ سفید بال پھر سیاہ ہوجائیں گے۔ اور تمام عالموں کی سیر کرسکے گا۔ تلوار کا زخم بندوق کی گولی اور گرز اور تیر اسکے بدن پر کارگر نہ ہوں گے۔ دریا میں نہ ڈوبے گا۔ آگ کی حرارت کا اسپر اثر نہ ہوگا۔ اور غذا کھاتے رہنے اور اس عمل کو ترک نہ کرنے سے ہمیشہ اُس کا چہرہ سُرخ اور جھُرّیوں سے پاک رہے گا۔

دوسرا عمل

جو شخص کہ رات کے وقت سنگھاسن یعنی اُلٹا قدم سیدھے تلوے کے نیچے اور سیدھا قدم اُلٹے کے نیچے کرکے بیٹھے۔ یا اور اسی طرح جیسے جی چاہے اور پانچ سو دفع گن کر اپان باؤ کو جو حصّۂ زیریں میں اور بقول بعض مبرز کے پاس ہے زور سے اوپر کھینچے۔ اور کچھ دیر ضبط کرے اور اس طریقہ سے دس مہینے تک کرتا رہے تو آب منی کے کھینچنے کی اُس کو مہارت حاصل ہوجائے گی۔ اور اس کے بعد جو عملیات دوسرے ہیں وہ اُسپر آسان ہوجائیں گے۔ خصوصیت سے اسکے بعد نلکی والا عمل کرنا آسان ہوگا۔

دوسرا عمل

سانس ناک کے ذریعہ سے کھینچنے کی عادت ڈالے اور اسی طرح نتھنے کے ذریعہ سے باہر لائے بلکہ بہتر یہ ہے کہ سیدھے سے باہر کا سانس

UNIVERSITÄTS-BIBLIOTHEK HEIDELBERG
http://digi.ub.uni-heidelberg.de/diglit/abdalbari1940/0072
© Universitätsbibliothek Heidelberg
gefördert durch die DFG