

علم الانفاس
تکلیف نہ ہو۔ اپنا منہ شمال کی طرف رکھے اور ایک انگلی سے ناک کا ایک
نتھنا بند کر لے اور دوسرے نتھنے سے سانس لے اور پھر دوسرے کو
بھی بند کر لے اور ذکر توحید یعنی کلمہ اوم دل میں کہتا رہے اور اتنی دیر تک
روکے کہ اسنی مرتبہ اوم کہہ سکے۔ پھر جب مہارت ہو جائے تو جس قدر چاہے
کہے اور سانس چھوڑنے کے وقت سانس کو ناف سے اوپر لے جا کر ناک
کی راہ سے چھوڑے۔ اور سرگزر نظر اوپر نہ لے جائے نہ نیچے نہ ادھر ادھر۔
بیچس و حرکت رہے۔ ان پانچ چیزوں کا ہمیشہ پابند رہے۔ ایک سانس
کارو کنا دوسرے روکنے کی مقدار۔ تیسرے سانس کے کھینچنے کی حد۔ اور
چھوڑنے کی حد۔ چوتھے دل کو ایک طرف لگائے رکھنا۔ پانچویں جو آتما
کو اور پریم آتما کو ایک سمجھنا۔ جب عمل شروع کرے تو پہلے سانس کو
استقدر روکے کہ بارہ مرتبہ اوم کہہ سکے۔ ہمیشہ ذات بچون کا خیال رکھے۔
خوف۔ غصہ۔ کاہلی۔ زیادہ سونا۔ زیادہ جاگنا۔ زیادہ کھانا۔ چھوڑ دینا چاہیے۔
جو شخص ورزش نہ کرے کو تین مہینہ تک بلانا غہ کرتا رہے۔ تو خود بخود اس میں
ایک حالت پیدا ہوگی کہ اُس کو چوتھے مہینے فرشتے نظر آنے لگیں گے۔
پانچویں مہینے خود اس میں صفات ملکوتی پیدا ہو جائیں گی۔ چھٹے مہینے
اُس کی رستگاری ہوگی۔ اور عین ذات میں مل جائے گا۔ ہدایات
خیال مرشد کامل سے معلوم کرے۔ مشغولی کے خیال وغیرہ سب گروکے
بتانے پر منحصر ہوتے ہیں۔ چونکہ وہ بہت مشکل اور زیادہ ہیں۔ لہذا جبکہ
اُن کا ذکر بیکار سمجھا گیا۔ بعض کا مقولہ ہے کہ ابتدا میں دم کشی سیدھے نتھنے