

त्राटक



मन की सुप्त शक्तियों को जागृत करने का एक विज्ञानं

ACHARYA HARISH

त्राटक

(ध्यान की एक गुप्त विधि)

Author Name – Acharya Harish

Edition - First

Year - 2021

Copy Right © 2021 Harish Kumar

Publisher – Self Published

ISBN 978-93-5445-208-6

Price 160.00

Pages 81

All right Reserved

No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form by any means, without prior permission of the publisher.

Composition & Editing by Harish Kumar

Website – <http://www.yogamylife.org>

YouTube – <http://www.youtube.com/c/yogamylife>

Email – yogateacherbsy@gmail.com

Whatsaap - +91 93 158 35440

Dedicated to

You

GOD

लेखक एवं प्रकाशक



Acharya Harish

M.Sc. (Value Education & Spirituality)

Foundation Course in Vedanta

Advanced Course in Vedanta

Veda Study from Sandipani Ashram, Ujjain

Presently running a spiritual channel on YouTube

विषयसूची

प्रस्तावना

त्राटक मेरी नज़र से

क्या त्राटक किसी एक धर्म का विषय है?

त्राटक एक विज्ञान है

मैं त्राटक क्यों करूँ

चितवृत्ति

जीवन में हम तीन समस्याओं से जूझते हैं

चित मल: - अशुद्ध चित (Impure Mind)

चित: विक्षेप (Scattered Mind)

अज्ञान (Ignorance)

षट्कर्म और त्राटक

त्राटक क्या है?

त्राटक का उद्देश्य

त्राटक ही क्यों?

त्राटक करने से होगा क्या ?

त्राटक से मेरे भौतिक जीवन पर क्या असर पड़ेगा?

त्राटक और शिक्षा

त्राटक और बुद्धि का विकास

त्राटक व्यक्तित्व को आकर्षक बनाता है

त्राटक और अनिद्रा

त्राटक और सफलता

त्राटक और अवसाद (Depression)

त्राटक के प्रकार

बाहिये त्राटक

अंतर त्राटक

त्राटक करने का स्थान

त्राटक करते समय कैसे वस्त्र धारण करे

त्राटक कहा बैठ कर करे

त्राटक कैसे करे

भ्रामरी प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम कैसे करते है?

कौन सा दीया जलाये?

बाहिये ज्योति और अंतर ज्योति

अंतर ज्योति कैसे दिखनी शुरू होती है?

अंतर ज्योति के अजीब गुण

ज्योति कितनी देर रुकती है?

ज्योति के रुकने से क्या होता है?

रंग बदलती अंतर ज्योति

त्राटक और सपने

त्राटक साधना में कौन कौन सी समस्याएं आती है ?

त्राटक और चक्र विज्ञानं

इडा, पिंगला और सुष्म्ना

त्राटक की उच्च स्तरीय साधनाएं

ॐ साधना और त्राटक - उच्च स्तरीय साधना

गायत्री मन्त्र और त्राटक - उच्च स्तरीय साधना

नाद योग और त्राटक - उच्च स्तरीय साधना

त्राटक एवं प्रत्याहार

त्राटक एवं एकाग्रता

त्राटक और ध्यान

एकाग्रता के प्रयोग – स्वामी विवेकानंद

त्राटक पर पुस्तक लिखने का कारण



मेरा सम्बन्ध यू ट्यूब के माध्यम से पुरे विश्व भर में रह रहे साधको से रहा है. मेरे चैनल का नाम योगा माई लाइफ है. इस चैनल पर प्राचीन भारतीय पद्धतियों को बड़ी ही आसान भाषा में सिखाया जाता है. मेरा कार्य क्षेत्र विडियो के माध्यम से और मेरे ब्लॉग के माध्यम से योग की शिक्षा का विस्तार करने का रहा है.

कहते है कि आवश्यकता अविष्कार की जननी होती है यही बात इस पुस्तक को भौतिक रूप से प्रकृति से उदय करने के लिए सिद्ध हुई है. त्राटक पर मेरे बहुत सारे विडियो है. एक बहुत बड़ा अनुभव है मेरा त्राटक पर. ऐसे ही अनुभव उन बहुत सारे साधकों के भी है जो मेरे सानिध्य में त्राटक सीख रहे है. यह अनुभव अब इतने अधिक हो गए थे कि इतने सारे ज्ञान को अब केवल कुछ विडियो में समाहित करना या फिर ब्लॉग की किसी पोस्ट में समाहित करना अब मुश्किल हो रहा था और तर्कसंगत भी नहीं लग रहा था. इसलिए मैंने त्राटक पर एक पुस्तक में बारे में सोचा और आज यह आपने सामने है.

इस पुस्तक में मैंने मेरे साथ काम कर रहे साधको के अनुभव को भी साँझा किया है. वो इसलिए क्यूंकि यह एक रिसर्च वर्क है और जब भी इस प्रकृति में से रिसर्च करके कुछ भी निकाला जाता है वो हम सबके लिए होता है.

मैंने समझा कि त्राटक एक बहुत बड़ा विज्ञान है और इस पर साधको को विस्तार से जानकारी मिलनी चाहिए. त्राटक योग के और तंत्र के गहन विषयों से जुड़ा हुआ है. योग और तंत्र के गहन विषयों से कैसे जुड़ा हुआ है इस पर आज तक कोई पुस्तक नहीं लिखी गयी है. यह भी एक बहुत बड़ा कारण रहा इस विशेष पुस्तक को लिखने के लिए.

सबसे बड़ा कारण वो जीवंत अनुभव है इस गुप्त विषय पर जो मैंने और मेरी टीम ने एकत्रित किये है.



प्रस्तावना



मैं साधना के क्षेत्र में पिछले 15 सालों से कार्य कर रहा हूँ . त्राटक मैंने पहली बार बिहार स्कूल ऑफ़ योगा से सीखा था. यह बात सन 2011 की है जब मैं बिहार स्कूल ऑफ़ योगा, मुंगेरमें रह कर योगा टीचर ट्रेनिंग ले रहा था. उस से पहले मैंने त्राटक के बारे में पढ़ा जरूर था पर लेकिन इसका व्यावहारिक अनुभव मैं पहली बार लेने जा रहा था. त्राटक के बारे में बहुत कुछ पढ़ना और उसका प्रयोग करना दोनों बिलकुल अलग-अलग बातें हैं. हमें वहां ज्योति त्राटक से ही शुरुआत करवाई गयी थी. पहली बार मैंने मोमबती पर त्राटक करना सीखा था. तरीका बड़ा ही व्यावहारिक और रोचक था. पहले दिन का अनुभव काफी अच्छा रहा था. उसके बाद मैंने लगातार त्राटक कर अपना कार्य आरंभ कर दिया था. मैंने ज्योति त्राटक पर नए नए प्रयोग किये जैसे कि अलग अलग ईंधन की लौ पर त्राटक करना, गायत्री मंत्र के साथ त्राटक, अन्य मंत्रों के साथ त्राटक करना, मूर्ति त्राटक, सूर्यत्राटक, चन्द्र त्राटक. इडा नाड़ी में त्राटक, पिंगला नाड़ी में त्राटक , सुष्म्ना नाड़ी में त्राटक, त्राटक के साथ हीलिंग करना. सामूहिक त्राटक पर भी काम किया. इन सभी प्रयोगों के कारण आज मेरे पास बहुत सारा अनुभव है जो मैं इस पुस्तक के माध्यम से आपके साथ बाँट रहा हूँ. कुछ गुप्त प्रयोग मैं आज भी कर रहा हूँ. मैं आज भी त्राटक का प्रयोग अपने ही मन को समझने के लिए कर रहा हूँ.

इसके अतिरिक्त मैंने अपने बहुत सारे शिष्यों को त्राटक साधना सिखाई उन सभी शिष्यों के अनुभवों से भी मुझे त्राटक के बारे में बहुत कुछ जानने को मिला . क्योंकि हर साधक को कभी भी एक जैसे अनुभव नहीं होते और इस प्रकार से मैं त्राटक को बहुत ही अच्छे से समझ पाया. मेरे शिष्यों को त्राटक के दौरान क्या क्या अनुभव हुए

वो सब भी मैं आपके साथ साँझा करुगा. आप इस पुस्तक के माध्यम से त्राटक की गुप्त साधनाएं भी सीख पायेगे और कर भी पायेगे.

मैंने इस पुस्तक के हर अध्याय में कुछ प्रैक्टिकल टिप्स भी दिए है जिस से पाठको को इस प्राचीन विद्या के बारे में बहुत कुछ जानने को और समझने को मिलेगा.

आचार्य हरीश

त्राटक मेरी नज़र से



साधना का क्षेत्र बहुत सारे रहस्यों से भरा हुआ है. जो जैसा दिखता है वैसा होता नहीं है. धरती पर तरह तरह की खोजे होती रही है और हो भी रही है. जिनके मन खोजी प्रवृत्ति के है वो कुछ न कुछ करते ही रहते है. मन खोजी प्रवृत्ति का हो यह भी किसी बड़ी उपलब्धि से कम नहीं है.

आज समाज जितने आराम से जीवन जी रहा है उसका श्रेय खोजी प्रवृत्ति के उन महान लोगो को जाता है जिन्होंने अपने तन और मन को समाज के लिए आवश्यक खोजो के लिए समर्पित कर दिया. उन महान लोगो ने अपने ही तन और मन पर इस समाज के लिए तरह तरह के प्रयोग किये. खोज हमेशा मन से ही शुरू होती है.



किसी भी वस्तु या नियम को खोजने का विचार सर्वप्रथम मन में ही पैदा होता है और मन को समझने की प्रक्रिया भी मन से ही शुरू होती है. पश्चिम के वैज्ञानिकों ने भौतिक नियमों को समझने में बहुत कार्य किया है और कर भी रहे है . आज हमारे चारो ओर उपलब्ध उन्नत जीवन हमें इस बात का अहसास दिलाता है कि किसी न किसी व्यक्ति ने अपने तन को और अपने मन को मेहनत की अग्नि से तरह तपाया है तभी यह जीवन खुशहाल बन पाया है.



स्वयं को समझने में और जीवन के पीछे चल रहे शास्वत नियमों को समझने में जो कार्य पूर्व में हुआ है वैसा कही भी नहीं हुआ. हमारे अध्यात्मिक वैज्ञानिक, हमारे ऋषियों ने , एकान्तवास करते हुए , कठिन से कठिन परिस्थितियों में रहते हुए मन के अन्दर चलने वाले नियमों पर कार्य किया और मन के बहुत सारे राज उजागर किए हैं. मनकी एकाग्रता क्या होती है उसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है और एकाग्रता कि शक्ति को कैसे जीवन में प्रयोग किया जा सकता है इस पर भारतवर्ष में बहुत कार्य हुआ है.

शरीर को शुद्ध रखने को लेकर तो पुरे संसार में ही कार्य हुआ है पर मन को शुद्ध रखने कि बात आये तो फिर याद आता है भारत और याद आते हैं भारतीय ऋषि, साधू, साधक, योग गुरु, भारत के बड़े बड़े योग स्कूल और भारतीय ग्रन्थ. जो काम आज स्कूलों में, कॉलेजों में, यूनिवर्सिटीज में होता है वो कार्य तब प्राचीन भारत के आश्रमों में होता था. हमारा दर्शन दुनियां का सबसे पुराना दर्शन माना जाता है. व्यवस्थित शिक्षा प्रणाली भारत में तब विद्यमान थी जब शिक्षा का प्रसार प्रचार विश्व में नगण्य था. बिहार का नालन्दा विश्वविद्यालय इस बात का उदाहरण है.

अनेक पुराभिलेखों और सातवीं शताब्दी में भारत भ्रमण के लिए आये चीनी यात्री ह्वेनसांग तथा इत्सिंग के यात्रा विवरणों से इस विश्वविद्यालय के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त होती है. यहाँ 10, 000 छात्रों को पढ़ाने के लिए 2,000 शिक्षक थे। प्रसिद्ध चीनी यात्री ह्वेनसांग ने 7वीं शताब्दी में यहाँ जीवन का महत्वपूर्ण एक वर्ष एक विद्यार्थी और एक शिक्षक के रूप में व्यतीत किया था. कहते हैं कि नालन्दा विश्वविद्यालय के अन्दर 11, 000 विद्यार्थियों के लिए रहने की समुचित व्यवस्था थी.

मन और मन की शक्तियों के पहचानना और उन पर गंभीरता से कार्य करना हमारे अध्यात्मिक वज्ञानिकों ने जैसे ठान ही रखा था. तभी तो बहुत सारी विधाओं का यहाँ उदय हुआ. योग यहाँ उदय हुआ, वेद, वेदांत, उपनिषद, गीता और तरह तरह की रहस्यमयी विधाएं यहाँ उदय हुई. ऐसी ही एक विद्या जिसका नाम है त्राटक जोकि अपने आप में एक अनूठी वैज्ञानिक विद्या है, का जन्म भी भारतवर्ष में हुआ.



भारतीय साहित्य में त्राटक का उल्लेख षट्कर्म में मिलता है. षट्कर्म (अर्थात् 'छः कर्म) हठयोग में बतायी गयी छः क्रियाएँ हैं. षट्कर्म द्वारा संपूर्ण शरीर की शुद्धि होती है एवं देह और मन निरोग रहता है. त्राटक, कपालभाति, बस्ती, धौति, नौली एवं नेति षट्कर्म कहलाते हैं. इसमें त्राटक का प्रयोग मुख्यतौर पर मन के शुद्धिकरण के लिए किया जाता है. त्राटक में किसी एक वस्तु या लक्ष्य को एकटक देखना होता है जिससे मन धीरे धीरे ठहरने लगता है.



क्या त्राटक किसी एक धर्म का विषय है?



त्राटक का उल्लेख हिन्दुधर्म के हठ योग के षट्कर्म में आता है. अन्य धर्मों में भी इसका उल्लेख आता है. हिन्दू धर्म के अनुसार हम त्राटक की सहायता से योग प्राप्त करते हैं. योग का आशय है अपने असली स्वरूप का जानना – आत्मसाक्षत्कार. इसलिए त्राटक योग का विषय है. योग एक वैज्ञानिक शब्द है क्योंकि इसका मतलब है वो प्रक्रिया जिस से अपने स्वरूप को जाना जाये. त्राटक किसी विशेष धर्म का विषय है या नहीं इस बात को महर्षि पतंजलि ने बड़े ही अच्छे ढंग से समझाया है. महर्षि पतंजलि द्वारा रचित पतंजलि योग सूत्र का पहला सूत्र बड़ा ही खूबसूरत है.

अथ योगानुशासनम्॥ 1.1॥

यहाँ महर्षि पतंजलि ने योग को अनुशासन कहा है. यह बड़ी ही खास बात है . योग मन को दुरुस्त करने का एक तरीका है. मन को अनुशासन में लाने का एक मार्ग है. यह किसी विशेष धर्म के लिए नहीं है यह इस विश्व के हर जन के लिए है. इसमें मन को तकनीकी रूप से अनुशासित किया जाता है. मन बड़ा ही चंचल है. तरह तरह के

विचार हर पल पैदा करता रहता है. इन विचारों के कारण हम जीवन के असली मकसद से भटक जाते है.



श्रीमदभगवद्गीता में जब भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को मन को रोकने की शिक्षा दे रहे थे तो अर्जुन कहने लगे –

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥6.34॥

क्योंकि हे कृष्ण मन बड़ा ही चञ्चल प्रमथनशील दृढ (जिदी) और बलवान् है। उसका निग्रह करना मैं वायु की तरह अत्यन्त कठिन मानता हूँ.

अर्जुन की बात सुन कर भगवान श्री कृष्ण ऐसा नहीं कहते कि नहीं मन चंचल नहीं है. बल्कि इस बात को मानते है और इसका निवारण भी बताते है.

अगले श्लोक में ही भगवान् श्री कृष्ण ने इसका निवारण इस प्रकार से करते है.

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलं।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥6.35॥

श्री कृष्ण कहते हैं - हे महबाहो निसन्देह मन चंचल और कठिनता से वश में होने वाला है परन्तु हे कुन्तीपुत्र उसे अभ्यास और वैराग्य के द्वारा वश में किया जा सकता है॥

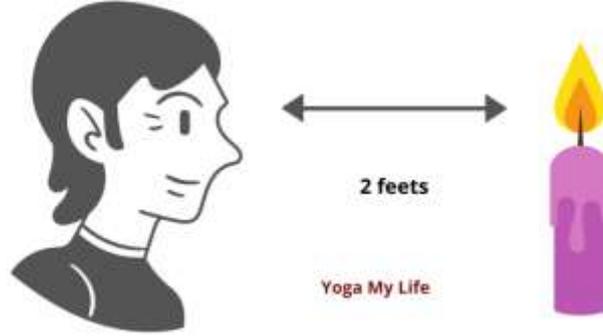
भगवान् श्री कृष्ण ने मन को वश में करने के दो तरीके बताये- अभ्यास और वैराग्य. यहाँ अभ्यास हमारी वो हर कौशिश है जो हम मन को वश में करने की करते है और वैराग्य पैदा होता है.

यहाँ त्राटक वो अभ्यास है जिसका उपयोग हम मन को वश में करने के लिए एक तकनीक के तहत करते है.

त्राटक एक तकनीक है यह धर्म नहीं है.



त्राटक क्या है?



"घेरण्ड-संहिता" में लिखा है-

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्म लक्ष्यं निरीक्षयेत्। यावद श्रुणि पतन्ति त्राटकं प् रोच्यते
बुधेः॥ (1/53)

"जब तक आंसू न गिरे तब तक पलक मारे बिना किसी सूक्ष्म वस्तु को देखते रहने का नाम त्राटक है।"



त्राटक का सामान्य अर्थ है 'किसी एक विशेष दृष्य को टकटकी लगाकर देखना'. इस से कमाल के अनुभव होते हैं. त्राटक एक तकनीक है, एक प्रक्रिया है जिसमें हम अपनी दोनों आँखों को खुला रखते हुए एक निश्चित लक्ष्य की ओर बिना पलक झपकाए एकटक देखते रहते हैं. इस क्रिया को आँखों को साफ़ करने के लिए और आँखों की रौशनी बढ़ाने के लिए भी किया जाता है.



मन शांत होने लगता है. मन की चंचलता को शान्त करने के लिये साधक इसे करता है. त्राटक के लिये अग्नि, किसी देवी, देवता, महापुरुष के चित्र, मूर्ति या चिन्ह का प्रयोग किया जाता है. इसके अलावा गोलाकार, चक्राकार, बिन्दु, चन्द्रमा, सूर्य, आदि दृष्य का भी प्रयोग किया जा सकता है. इसके लिए त्राटक केंद्र को अपने से लगभग 2 से 3 फीट की दूरी पर अपनी आँखों के बराबर स्तर पर रखकर उसे सामान्य तरीके से लगातार बिना पलक झपकाए कुछ देर देखा जाता है और फिर आँखों को बंद करके उसी वस्तु के प्रतिबिम्ब को देखा जाता है.

(इस पुस्तक में आगे विस्तार से समझाया गया है)

त्राटक पर वैज्ञानिक रिसर्च



त्राटक एक विज्ञान है

प्रकृति में उपलब्ध क्रम बद्ध ज्ञान को विज्ञान कहते हैं। प्रकृति में उपलब्ध वस्तुओं या विषयों को जब क्रम बद्ध तरीके से अध्ययन करके जब उस से सम्बंधित तथ्यों को एकत्रित किया जाता है और उन तथ्यों से उस वस्तु या विषय के गुण, व्यवहार इत्यादि का जाना जाता है। इस प्रकार से वो तथ्य सिद्ध हो जाते हैं और विषय या वस्तु के गुण भी निश्चित हो जाते हैं। ऐसा करने से हम उस वस्तु या विषय को वैज्ञानिक कह सकते हैं।

US National Center for Biotechnology Information Advances Science पर विश्वभर में हुई रिसर्च के पेपर उपलब्ध रहते हैं। एक रिसर्च जो त्राटक पर हुई। इस रिसर्च में भाग लेने वाले ज्यादातर प्रतिभागी गोवा के आस पास के Old Age Home से थे। इस रिसर्च को खासतौर पर अधिक उम्र के लोगो पर किया गया। इस प्रयोग में भाग लेने वाले प्रतिभागी लगभग पांचवी कक्षा तक ही पढ़े थे। इस रिसर्च को Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samasthana (SVYASA)

त्राटक की गुणवत्ता को समझने के लिए एक प्रयोग किया गया। इस प्रयोग में त्राटक को समझ शक्ति बढ़ाने के रूप के इस्तेमाल किया गया। त्राटक से एकाग्रता बढ़ती है और मन जब एकाग्र होता है तो समझ शक्ति विकसित होती है ऐसा भारतीय ग्रंथों में उल्लेखित है।

इस प्रयोग में 60 से 80 की उम्र के कुल 136 लोगो को लिया गया। सभी से 26 दिन तक लगातार त्राटक करवाया गया। 136 लोगो ग्रुप में कुछ लोगो को त्राटक करवाया गया और कुछ को केवल योग के कुछ आसन करवाए गए। अंत में सभी के कुछ मनोवैज्ञानिक टेस्ट किये गए जिसने यह पता चला की त्राटक करने वालों की स्मरण

शक्ति और समझ अभूतपूर्व बढ़ी थी. हालाँकि उम्र बढ़ने के साथ स्मरण शक्ति और विषय वस्तुओं को सही तरीके से समझने की शक्ति घटने लगती है.

इस तरह से त्राटक पर तरह तरह की रिसर्च हुई है और हो भी रही है. जिससे पता चलता है कि त्राटक पूर्णतया एक वैज्ञानिक विधि है.

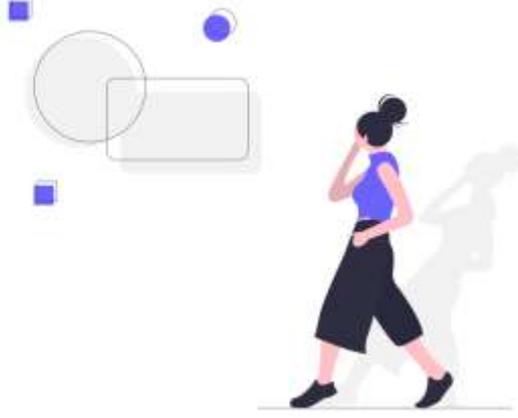
मैं त्राटक क्यों करूँ ?



त्राटक को करने से पहले हमें त्राटक के बारे में बहुत कुछ समझना जरूरी है. किसी भी विषय को करने से पहले अगर उस विषय के बारे में अच्छी तरह से जान लिया जाये तो ही उस विषय से फायदा हो सकता है अन्यथा नहीं. क्यूंकि शंकाए यदि पैदा हो जाये तो वो त्रुटि तो पैदा करती ही है और इसके साथ साथ विषय से रोचकता भी हटा देती है जिससे विषय के प्रति हमारा उत्साह समाप्त होने लगता है. हम इस पुस्तक में वो उस हर बात की चर्चा करेंगे जो त्राटक से जुडी हुई है.

कुछ बाते है जैसे चित वृत्ति, चित मलः, चित विक्षेप और एकाग्रता. त्राटक को इन विषयों के माध्यम से ही अच्छे से समझा जा सकता है. हमने विस्तार से इन तीन विषयों पर आगे चर्चा की है. इन विषयों को जानने के बाद आपको आपने मन में उठ रहे इस प्रश्न का जवाब मिल जायेगा कि मैं त्राटक क्यों करूँ?

चितवृति



त्राटक को सही ढंग से समझने के लिए चित वृति को समझना बहुत जरूरी है. अपने ही जाल में फंसा हुआ हमारा मन अपने ही अंदर हमेशा भागता रहता है. खुद ही अपने लक्ष्य तय करता है और खुद के अनुसार किसी भी क्षण लक्ष्य बदल भी देता है. इसका इंधन हमारे द्वारा दी गयी कामनाएं हैं, इच्छाएं हैं. मन का अपना कोई लक्ष्य नहीं है वो हमारी इच्छाओं के अनुसार अपना लक्ष्य बदलता रहता है. क्योंकि मन जड़ है वो चेतन नहीं है. उसे न तो बुरे का पता है और न ही अच्छे का. मन से बुरा भी करवाया जा सकता है और अच्छा भी. इसलिए ही समाज में अपराध है. इसलिए ही आंतकवाद है. अगर मन को अच्छे और बुरे का ज्ञान होता तो यकीन मानिये कि इस धरती पर आंतकवादक भी पैदा ही नहीं हो पाता.

पतंजलियोग सूत्र के अनुसार मन की वृत्तियां 5 हैं. यह वृत्तियां क्लेश उत्पन्न कर सकती हैं और अक्लेश भी उत्पन्न कर सकती हैं. इसका मतलब यह है कि 5 प्रकार की वृत्तियों के अंतर्गत मन सोच सकता है. यह कमाल की बात है कि बहुत कुछ हम सोच भी सकते हैं और बहुत कुछ नहीं भी सोच सकते. उसके आगे पतंजलि ने बताया कि इन पांच प्रकार से सोचने से दो बातें हो सकती हैं - क्लेश उत्पन्न हो सकता है और अक्लेश भी उत्पन्न हो सकता है. सुख भी पैदा हो सकता है और दुःख भी पैदा हो सकता है. लेकिन आनंद पैदा नहीं हो सकता. क्योंकि सुख और दुःख दोनों मैकेनिकल हैं. इन्द्रिय जनित हैं परन्तु आनंद इन्द्रियातीत है. आनंद मन का विषय नहीं है. 5 वृत्तियां; एक तरह से मन की क्षमताएं हैं. हमारे मन की limitations. हमारी अपनी limitations. अपनी क्षमताओं को यदि सही से समझ लिया जाये तो यकीन मानिये जीवन के मायने ही बदल जायेंगे. क्षमता को अपनी कमजोरी मान ली जाये तो निश्चित तौर पर नुकसान ही होता है.

जीवन में हम तीन समस्याओं से जूझते हैं



जीवन में हममें से हर कोई तीन प्रकार की समस्याओं से जूझता है. हम चाहे किसी भी देश से हो या किसी ही धर्म से हो . तीन प्रकार की समस्याएं हमारे जीवन में बाधक होती है. अगर योग की बात करू तो योग के मार्ग में भी यही तीन समस्याएं आड़े आती है. योग के मार्ग पर चलने वाले साधक को अपने ही मन के पार जाना होता है. योग साधना के लिए सबसे पहले अपनी ही मन को तैयार करना होता है.

यह तीन समस्याएं हैं:-

चित्त मल: (Impure Mind)

चित्त: विक्षेप (Scattered Mind)

अज्ञान (Ignorance)

चित्त मलः - अशुद्ध चित (Impure Mind)



पतंजलि योग सूत्र का दूसरा सूत्र - "योगः चित्तवृत्ति निरोधः" - अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों का निरोध है . यानि चित्त की वृत्तियों को अगर रोक दिया जाये तो जो होगा वो योग होगा.

जीवन में और किसी भी प्रकार की साधना में शुरुआत में मन कभी भी नए विचारों को स्वीकार नहीं करता. योग की बातें अच्छी तो लगती हैं पर वो मन में घुसती नहीं है. इस समस्या को योग की भाषा में चित्त मलः कहते हैं. इसका मतलब यह होता है कि हमारे मन में तरह तरह के विकार भरे हुए हैं और इन विकारों की वजह से मन हमें कुछ नया सीखने नहीं देता और न ही कुछ नया करने देता है. किसी भी कार्य में मन नहीं लगता. ध्यान में मन बिल्कुल नहीं लगता. मन की इस स्थिति से निपटने के लिए योग चित्तशुद्धि की सलाह देता है. योग में चित्त शुद्धि के कई तरीके हैं. जैसे कि कर्मयोग, त्राटक, मन्त्र योग इतियादी.

त्राटक एक बहुत ही शक्तिशाली तकनीक है जिससे मनकी शुद्धि बहुत जल्द होने लगती है. त्राटक का उद्देश्य ही मन की शुद्धि करना है इसलिए ही इसे षट्कर्म में रखा गया है. जैसे जैसे त्राटक पर हमारी पकड़ बढ़ती है वैसे वैसे मन के विकार खत्म होने लगते हैं और मन शुद्ध होने लगता है. इस साधनामें परिणाम इतने साफ़ होते हैं कि अपनी उन्नति का आसानी से पता चलता रहता है. यही त्राटक साधना की खासियत है.

शुद्ध और अशुद्ध चित

मजे की बात यह है कि हमारा चित्त शुद्ध भी होता है और हमारा चित्त अशुद्ध भी होता है. अशुद्ध चित्त कभी भी सत्य को नहीं समझने देता. और न ही सत्य के रास्ते पर चलने देता है. अशुद्ध मन न ही जीवन को समझने देता है न ही जीवन यात्रा को. अशुद्ध मन से न तो कुछ सीखा जा सकता है और न ही कुछ समझा जा सकता है.

अशुद्ध मन में ऐसे विचार ही नहीं पनपते कि कुछ अच्छा सीखा जाये और किसी के लिए या खुद के लिए कुछ किया जाये.

चित्त जितना अशुद्ध होगा उतना अधिक हम जीवन में बुराइयों की ओर बढ़ते चले जायेंगे. एक तरह से यह हमारे मन का एक दोष है, मन की एक बीमारी है. इसलिए सबसे पहले चित्त को शुद्ध करना जरूरी है. क्योंकि यदि अशुद्ध मन से कोई भी कर्म करेगा तो वो विकर्म बन जायेगा और समाज में बुराई फैलेगी और कर्म के नियम के अनुसार वो बुराई हमारे जीवन में आपने आप ही आ जाएगी और हम एक कुचक्र में फंस जायेंगे.

चित्त यदि शुद्ध होगा तो अच्छाइयों को आकर्षित करेगा और यांत्रिक रूप से यह विश्व शक्ति अपने आप ही आपकी सहायता करने लगेगी. एकाग्रता शुद्ध मन को ही प्राप्त होती है. ठहराव शुद्ध मन में ही आते हैं. अच्छे विचार शुद्ध मन में ही पनपते हैं.

भारत में महान ऋषियों ने ऐसे ही महान काम किये. भारत में भारतीय ऋषियों ने चित्त को शुद्ध करने के तरीके खोज निकाले थे और उन तरीकों को आम जन तक पहुंचाया था. ताकि आम जन के मन शुद्ध हो सके और समाज में अच्छे विचार रहे और समाज खुशहाल रहे. इसका आशय यह हुआ कि यात्रा जीवन की करनी हो या फिर अध्यात्म की सबसे पहली आवश्यकता शुद्ध मन की ही है.

त्राटक मन के इस दोष को दूर करता है. चित्त को शुद्ध करता है.

चित्तः विक्षेप (Scattered Mind)



हमने मन को विकार रहित कर लिया, शुद्ध कर लिया. अब एक अन्य समस्या हमारे मन में पैदा होती है - वो होती है चित्तविक्षेप. चित्तविक्षेप का मतलब होता है मन का किसी भी एक विचार पर न टिकना. मन का पलक झपकते ही भाग जाना. इस समस्या से हम जीवन के हर क्षेत्र में जूझते हैं. विद्यार्थी जीवन में तो खासतौरपर. एकाग्रता बन ही नहीं पाती. बिना एकाग्रता से हम जीवन में आगे नहीं बढ़ सकते. जब तक मन एकाग्र नहीं होगा और किसी भी विषय को हम समझ ही नहीं पायेगे. जीवन के आगे बढ़ने के लिए यह एकाग्रता बहुत जरूरी है.

श्रीमद्भागवद्गीता में अर्जुन श्रीकृष्ण से यही सवाल पूछते हैं कि मन बहुत ही चंचल है इसे किस तरह काबू में रखा जाये. वहा श्रीकृष्ण जवाब देते हैं कि मन वास्तव में बहुत ही चंचल है पर वैराग्य और अभ्यास से इसे काबू में किया जा सकता है और मनकी चंचलता को कम किया जा सकता है. वैराग्य मन की एक विशिष्ट अवस्था है. मन का किसी भी विषय पर न टिकना चित्त विक्षेप कहलाता है. योग इसका समाधान बताता है चित्त एकाग्रता. यानि चित्त जो बार बार विक्षेप हो रहा है उसे एकाग्र कर दिया जाये तो चित्त विक्षेपता समाप्त हो जाएगी.

त्राटक से बड़ी आसानी से एकाग्रता को पाया जा सकता है. क्यूंकि त्राटक दो तरीके से कार्य करता है. मनको शुद्ध करता है और एकाग्रता लाता है.

त्राटक मन को एकाग्र करता है. मन को एकाग्र करने का सबसे अच्छा तरीका है त्राटक.

अज्ञान (Ignorance)

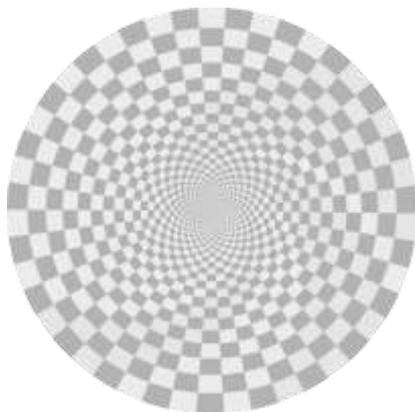


यहाँ अज्ञान का मतलब यह नहीं है कि आप कुछ जानते नहीं है या आपको कुछ पता नहीं है. यहाँ अज्ञान का मतलब एक ऐसी माया जो सच्चाई को अपने अंदर छिपाए हुए है. वेदांत में एक उदहारण बार बार दिया जाता है कि हम रस्सी को सांप समझ रहे है. यहाँ रस्सी को सांप समझना हमारी अज्ञानता है क्योंकि रस्सी सांप नहीं है.

त्राटक मन को एकाग्र करता है. एकाग्रता जब लम्बे समय तक बनी रहती है तो वो ध्यान में बदल जाती है. ध्यान जैसे जैसे गहरे होता है तो ज्ञान पैदा होने लगता है और अज्ञानता अपने आप ही नष्ट होने लगती है. यानि ज्ञान का उदय होने लगता है.

इस प्रकार से त्राटक तीन प्रकार के मन के दोषों को दूर करता है.

तो मुझे इस लिए त्राटक करना चाहिए क्योंकि त्राटक के अभ्यास से यह तीन समस्याएं चित्त मल: (Impure Mind), चित्त: विक्षेप (Scattered Mind), अज्ञान (Ignorance) दूर होती है और जीवन में आगे बढ़ने में मदद मिलती है.



षट्कर्म और त्राटक



षट्कर्म और त्राटक

www.yogamylife.org

षट्कर्म (अर्थात् '6 कर्म') हठयोग में बतायी गयी छः क्रियाएँ हैं। षट्कर्म द्वारा संपूर्ण शरीर की शुद्धि होती है एवं देह और मन दोनों निरोग रहते हैं।

नेति, धौति, बस्ती, नौली, त्राटक, और कपालभाति षट्कर्म कहलाते हैं। षट्कर्म का जिक्र मैं इसलिए कर रहा हूँ क्योंकि त्राटक षट्कर्म का एक हिस्सा है। हठयोग को हम आमतौर पर “हठ” शब्दसे जुड़ा हुआ मानते हैं जबकि इसका मतलब बिलकुल ही अलग है।

हठयोग चित्तवृत्तियों के प्रवाह को संसार की ओर जाने से रोककर अंतर्मुखी करने की एक प्राचीन भारतीय साधना पद्धति है, जिसमें प्रसुप्त कुंडलिनी को जाग्रत कर नाडी मार्ग से ऊपर उठाने का प्रयास किया जाता है और विभिन्न चक्रों में स्थिर करते हुए उसे शीर्षस्थ सहस्रार चक्र तक ले जाया जाता है। हठयोग प्रदीपिका और घेरंड संहिता इनके प्रमुख ग्रंथ हैं।



हठयोग शब्द दो वर्ण ह और ठ को मिलाकर बना है. जिसमे 'ह' का मतलब पिंगला नाडी और 'ठ' का मतलब इडा नाडी है. यहाँ पिंगला धनात्मक यानि पॉजिटिव उर्जा शक्ति है और इडा ऋणात्मक यानि नेगेटिव उर्जा शक्ति है. यही एक तीसरी नाडी भी है जिसे सुष्म्ना नाडी कहते है.



ह- उर्जा



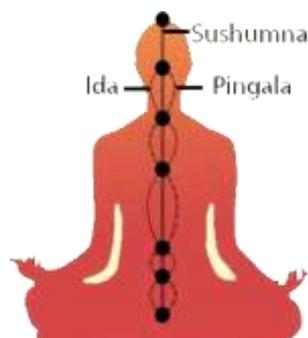
ठ - उर्जा

सूर्य उर्जा और चन्द्र उर्जा

www.yogamylife.org

प्राण वायु 'ह' और 'ठ' के रास्ते से जब बह रही होती है तो इसका मतलब यह होता है कि हमारी सूक्ष्म उर्जायें हमें संसार की ओर धकेल रही होती है. पतंजलि योग सूत्र के मुताबिक जब प्राण उर्जा ह और ठ नामक सूक्ष्म रास्तों में बह रही होती है तो इसका मतलब यह होता है कि चित बेहताशा सांसारिक वृत्तियों की ओर बह रहा होता है. जोकि योग के बिलकुल विपरीत है. क्यूंकि चित की वृत्तियों का निरोध ही योग है और यह निरोध यदि नहीं होता तो वियोग की स्थिति पैदा होती है.

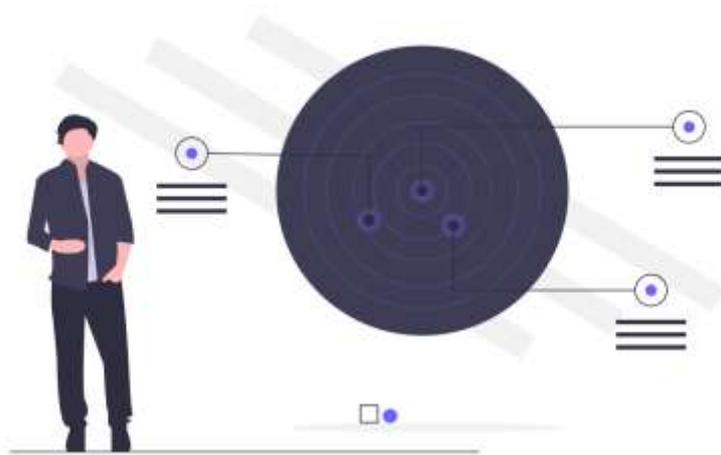
अब बात यह है की त्राटक में ऐसा क्या है कि इसे षट्कर्म में डाला गया है. योगका होना एक घटना है यानि योग घटित होता है यह घटना चित की वृत्तियों के रुकने पर होती है. त्राटक चित की वृत्तियों को रोकने में मदद करता है.



त्राटक का उद्देश्य- योग का उद्देश्य



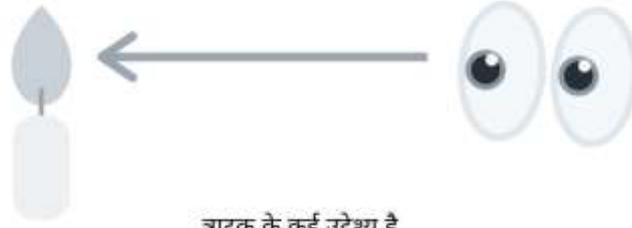
त्राटक योग की ओर ले जाने वाली एक प्रक्रिया है. योग का उद्देश्य न तो सुख पैदा करना है और न ही दुःख. क्योंकि यह दोनों ही मैकेनिकल है, यांत्रिक है; क्योंकि मन खुद ही जड़ है, यांत्रिक है. योग का उद्देश्य जड़ नहीं है बल्कि चेतन है. इसलिए योग से आनन्द पैदा होता है. वो आनन्द जो इन्द्रियातीत है. इन्द्रियों से ही हम इन्द्रियातीत अवस्था में जाते हैं. त्राटक में हम खासतौर पर अपनी एक मुख्य इंद्रि आँख का प्रयोग करते हैं. अपनी इस इंद्रि और अपने मन की सहायता से हम एकाग्रता के रास्ते ध्यान तक पहुंचते हैं. ध्यान से हम समाधि और समाधि से हम इन्द्रियातीत अवस्था तक पहुंचते हैं.



यही त्राटक का मूल उद्देश्य है. इसके अतिरिक्त त्राटक एकाग्रता के माध्यम से हमें जीवन में आगे बढ़ने में मदद करता है. त्राटक साधना के दौरान कुछ शक्तियां भी साधक महसूस करने लगता है. यह शक्तियां हर साधक के लिए अलग अलग हों

सकती है. ऐसा हमारे अंतर्मन में चल रहे विचारों के कारण होता है. हर साधक का अंतर्मन अलग होने की वजह से त्राटक के दौरान होने वाले अनुभव भी अलग अलग होते हैं.

कुछ लोग त्राटक का प्रयोग तांत्रिक साधनाओं लिए भी करते हैं. क्योंकि त्राटक सबसे आसान तरीका है मन को संघटित करने का.



त्राटक के कई उद्देश्य हैं

www.yogamylife.org

इसके अतिरिक्त त्राटक का प्रयोग आँखों की रौशनी बढ़ाने के लिए भी करते हैं. कुछ लोग त्राटक का प्रयोग स्वयं का आकर्षण बढ़ाने के लिए करते हैं. क्योंकि त्राटक करने से चेहरे का आकर्षण बढ़ने लगता है . खासतौर पर आँखों का आकर्षण त्राटक साधना से बढ़ने लगता है.

ध्यान की उच्च साधनाओं में आगे बढ़ने के लिए भी त्राटक का प्रयोग किया जाता है.

त्राटक ही क्यों?



बहुत सारी ध्यान की विधियाँ है जिन्हें हम अपना सकते है. त्राटक ही हम क्यू सीखे? यह प्रश्न हमारे चित में उभारना स्वाभाविक है.

क्यूंकि यह एक तकनीक है. तकनीक मतलब टेक्नोलॉजी. टेक्नोलॉजी के कारण ही आज मानव सभ्यता इतनी आगे है. टेक्नोलॉजी ने आज का जीवन आसान बना दिया है. क्यूंकि टेक्नोलॉजी के पास तरीके होते है किसी भी काम को जल्दी और एकदम सटीक करने के. टेक्नोलॉजी के पास काम करने की सटीकता है.

यही बात त्राटक में है. टेक्नोलॉजी है त्राटक. यहाँ भी तकनीक है, तरीके है. ऐसी तकनीक और तरीके जिनसे रिजल्ट्स निश्चित तौर पर आते है.

त्राटक करने से होगा क्या ?



त्राटकमन की चंचलता को शांत करता है. यदि आप स्वयं को जानने के मार्ग पर यानि अध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ना चाहते है. यदि आप जीवन के कुछ करके दिखाना चाहते है. यदि आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते है. तो सबसे पहले आपको एक शुद्ध मन चाहिए और शुद्ध मन के साथ साथ हमें शुद्ध एकाग्रता भी चाहिए. योग के मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए जो चित शुद्धि और एकाग्रता चाहिए वो त्राटक देता है. चितकी विक्षेपता भी त्राटक से समाप्त होने लगती है. चित विक्षेपता मन की वो स्थिति है जिसमे मन किसी एक विषय पर टिक ही नहीं पाता. मन एकाग्र हो ही नहीं हो पाता. एकाग्रता की कमी ही चित विक्षेपता है. त्राटक एक साथ दो कार्य करता है. इसका पहला कार्य मन को शुद्ध करना है और दूसरा कार्य मन को एकाग्र करना है. मन जब शुद्ध और एकाग्र होने लगता है तो जीवन अच्छा लगने लगता है. कार्य अपने आप ही सिद्ध होने लगते है. योग साधना के क्षेत्र में व्यक्ति आगे बढ़ने लगता है. भौतिक जीवन के क्षेत्र में व्यक्ति आगे बढ़ने लगता है.

योग में स्थित होने में सबसे बड़ी रुकावट बार बार मन का भागना ही है और इसे रोकने के लिए त्राटक एक कारगर तरीका है. इसे बड़ी आसानी से किया जा सकता है. बेशक यह करने के बिलकुल आसान है फिर भी इसे योग्य गुरु के सानिध्य में रह कर ही करना चाहिए.

इस प्रकार से त्राटक चित की दो समस्याएं चित मल और चित विक्षेप को समाप्त करता है.

त्राटक से भौतिक जीवन पर क्या असर पड़ेगा?



यह प्रश्न किसी भी कार्य को करने से पहले हमारे मन में पैदा होता ही है और होना भी चाहिए क्योंकि हमारे समाज का ढांचा ही कुछ इस तरह का है कि हम कोई भी कार्य बिना अपने फायदे के नहीं करते. मन अगर शुद्ध होगा तो अच्छे विचार आपने आप ही पैदा करेगा. अच्छे विचार हमारे व्यक्तित्व में अच्छे गुण लेकर आते है. और अच्छे गुण ही सफलता की वो सीढियाँ है जो हमें जीवन में सफलता के मार्ग पर आगे लेकर जाती है. अच्छे विचारो के कारण ही हमारा व्यक्तित्व आकर्षक बनता है . अच्छे विचारो के कारण ही हम समाज के लिए आदर्श बन सकते है और अपने समाज के लिए कुछ अच्छा कर सकते है.

भौतिक जीवन अच्छा हो इसके लिए हमें चाहिए

शुद्ध मन

एकाग्रता

निरोगी तन

यह तीनों अनिवार्यताएँ त्राटक पूरी करता है. आज मेडिकल साइंस कहती है कि किसी भी रोग की उत्पत्ति सबसे पहले मन में पैदा होती है और उसके बाद वो रोग हमारे तन पर असर दिखाने लगता है. हमारे नकरात्मक विचारो की वजह से हम बीमार पड़ते है. त्राटक हमारे नकरात्मक विचारों को जड़ से समाप्त कर देता है.

त्राटक और शिक्षा



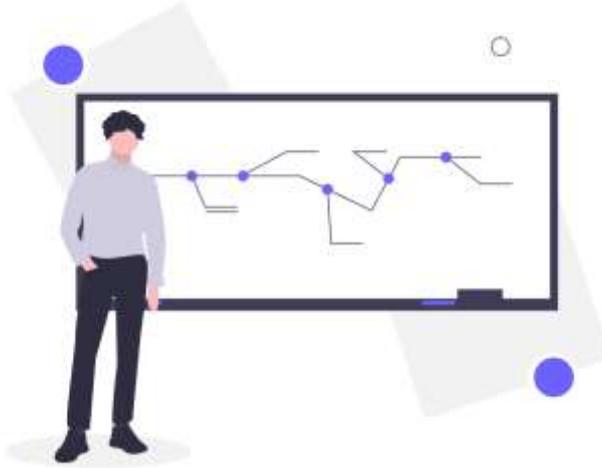
शिक्षा के बिना मानव पशु के सामान है. शिक्षा ही एक ऐसा माध्यम है जिसकी मदद से हम ज्ञान को आपस में बाँट सकते हैं और जीवन के हर आयाम में आगे बढ़ सकते हैं. शिक्षा के लिए हमें फिर चित की शुद्धि चाहिए और एकाग्रता चाहिए. बिना चित की शुद्धि किये हमें शिक्षा का उद्देश्य ही समझ नहीं आएगा और बिना एकाग्रता के हम किसी भी विषय को समझ ही नहीं पायेगे. त्राटक मन की चंचलता को शांत करता है जिस से चंचल मन शांत होकर शिक्षा को आसानी से समझ पाता है. जैसा कि मैंने बताया कि त्राटक एक साथ दो कार्य करता है. त्राटक मन को शुद्ध करता है और साथ में मन को एकाग्र करता है. इसलिए विधार्थी के लिए त्राटक रामबाण औषधि है. त्राटक मन को शुद्ध करने के साथ साथ मन को बल प्रदान करता है. शिक्षा के क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए एकाग्रता की सबसे ज्यादा जरूरत होती है.

स्वामी विवेकानंद एकाग्रता की मदद से कठिन से कठिन विषय बड़ी ही आसानी से समझ लिया करते थे. स्वामी जी का कहना था कि यदि आपने एकाग्रता जो हांसिल कर लिया तो फिर आप जीवन में कुछ भी कर सकते हैं. अपने समय में स्वामी जी ने एकाग्रता के बल पर उस समय का सबसे बड़ा विश्वकोष(इनसाइक्लोपीडिया) कुछ समय में ही पढ़ डाला था. आमतौर पर हमारे साथ ऐसा होता है कि हम पढ़ी हुई चीजे अकसर भूल जाते हैं. लेकिन स्वामी जी के साथ ऐसा नहीं था. उन्हें हर पढ़ी हुई चीज याद रहती थी. यह चमत्कार आज भी एकाग्रता की मदद दे किया जा सकता है और इस एकाग्रता को हम त्राटक की मदद से बड़ी ही आसानी से हांसिल कर सकते हैं.

त्राटक और बुद्धि का विकास



शिक्षा का उद्देश्य ज्ञान का प्रसार होता है और यह काम शिक्षा बखूबी से पूरा करती है. लेकिन दुनियां का कोई भी शिक्षा तंत्र किसी भी व्यक्ति के बौद्धिक स्तर को नहीं बढ़ा सकता. बुद्धि केवल बातों से नहीं बढ़ाई जा सकती. और न ही इसे बढ़ाने के लिए कोई दवा है. त्राटक व्यक्ति के बौद्धिक विकास में भी मदद करता है.



योग विज्ञानं के अनुसार जब व्यक्ति के चित की वृत्तियां ठहरने लगती है तो मन एकाग्र होने लगता है. एकाग्रता ध्यान से पहली सीढ़ी है. एकाग्रता के बाद ध्यान घटित होता है. ध्यान के जब हम थोड़ा सा आगे बढ़ने लगते है तो विवेक पैदा होने लगता है और बुद्धि का विकास होता है. स्वामी विवेकानंद जी नाम विवेकानंद इसलिए ही पड़ा था कि उनके अंदर विवेक का उदय हुआ था. स्वामी विवेकानंद जी का बचपन का नाम नरेंद्र नाथ था. बुद्धि का विकास होना और विवेक की जाग्रति होना योग का एक हिस्सा है.

त्राटक व्यक्तित्व को आकर्षक बनाता है



इस दुनियां में सुन्दरता एक बहुत बड़ा आकर्षण है. हर कोई सुन्दरता के प्रति आकर्षित होता है और हर कोई आकर्षक दिखना चाहता है. आकर्षक दिखने के लिए हम तरह तरह के तरीके अपनाते है . सुन्दरता के क्षेत्र में काम करने वाली कम्पनियां भी सुन्दरता बढ़ाने के लिए नित नए नए प्रोडक्ट्स बाज़ार में लाती रहती है और उनके विज्ञापन भी टेलीविज़न पर देती रहती है. जिस से आकर्षित होकर हम लोग वो प्रोडक्ट्स खरीदते है और सुंदर बने रहने की कौशिश करते है. लेकिन मज़े की बात है कि सुन्दरता एक आन्तरिक गुण है और यह अंदर से ही पैदा होती है. हमारी आँखे हमारे व्यक्तित्व एक खास हिस्सा है. हमारी सुन्दरता बखूबी हमारी आँखों से झलकती है. त्राटक सबसे पहले आपकी आँखों में आकर्षण पैदा करता है. केवल एक महीने के त्राटक के अभ्यास से आँखों में के खास तरीके का आकर्षण पैदा होना शुरू हो जाता है. फिर यह आकर्षण हमारे पुरे चेहरे पर झलकने लगता है. त्राटक व्यक्तित्व में निखार पैदा करता है.

त्राटक और अनिद्रा



त्राटक का प्रयोग अनिद्रा नामक रोग में भी किया जाता है. इस रोग को इंग्लिश में Insomnia कहते है. आज बहुत से व्यक्ति उस रोग का शिकार है. क्यूंकि आज तनाव ने इस कदर व्यक्ति को जकड रखा है कि व्यक्ति के लिए सोना भी दुर्भर हो गया है.

स्वामी निरंजनानंद जी, बिहार स्कूल ऑफ़ योगा, मुंगेर जिन्हें सन 2017 में भारत सरकार में पदम् विभूषण अवार्ड से सम्मानित किया है. बिहार स्कूल ऑफ़ योगा में योग में तरह तरह के प्रयोग होते रहते है. स्वामी जी त्राटक को अनिद्रा दूर करने में लिए परखा है और यह अनिद्रा दूर करने के लिए कारगर विधि है. इसके नियमित अभ्यास से अनिद्रा की बीमारी दूर होने लगती है.

अनिद्रा अशुद्ध विचारो के कारण पैदा हुए डर से होती है और त्राटक आँखों के माध्यम से सबसे पहले मन पर कार्य करता है जिस से मन शुद्ध होकर अपने आप ही अच्छे विचार पैदा करने लगता है और इसके साथ ही त्राटक एकाग्रता बढ़ाता है. जैसे ही एकाग्रता बढ़ती है उसी समय मन में शिथिलता आती है और मन को आराम मिलता है तो व्यक्ति आसानी से सो जाता है.

त्राटक और सफलता



अब बात यह है कि त्राटक आपको एक सफल व्यक्ति कैसे बना देगा. क्यूंकि यह बात सुनने में थोडा अजीब लग सकती है कि त्राटक कैसे हमें सफल बना सकता है. सफलता का सम्बन्ध सीधा एकाग्रता से है. बिना एकाग्रता से सफलता प्राप्त नहीं की जा सकती. क्यूंकि विषय कोई भी हो उसे समझने के लिए मन का उस विषय पर रुकना जरुरी है, ठहरना जरुरी है. विषय को समझे बिना हम उस विषय में न तो सफलता प्राप्त कर सकते है और न ही उस विषय में आगे बढ़ सकते है.

विद्यार्थियों के लिए एकाग्रता एक रामबाण औषधि है. एकाग्रता की मदद को विद्यार्थी शिक्षा के क्षेत्र में तीव्र गति से आगे बढ़ सकते है. त्राटक हमें एकाग्रता देता है और एकाग्रता ध्यान से पहले की एक अवस्था है. जब किसी भी व्यक्ति के अंदर ध्यान घटित होता है तो उसके अंदर बहुत सारी क्षमताओं का भी विकास होता है. जब किसी व्यक्ति के अंदर विभिन्न क्षमतायें विकसित होने लगती है तो वह व्यक्ति सफलता की सीढियाँ अपने आप ही चढ़ने लगता है.

लक्ष्य कोई भी हो वो बिना एकाग्रता के प्राप्त नहीं किया जा सकता. महाभारत की अर्जुन की कहानी आपको याद होगी जब अर्जुन ने मछली की आँख को भेद दिया था. वो एकाग्रता और एकाग्रता के कारण घटित हुए ध्यान का ही कमाल था. सबसे अच्छी बात यह है कि जब एकाग्रता के बाद ध्यान घटित होता है तो मनमें एक अलग तरह की शांति पैदा होती है.

त्राटक और अवसाद (Depression)



डिप्रेशन आज एक महामारी की तरह उभर कर समूचे विश्व के सामने एक चुनौती बन कर सामने आ रहा है. खासतौर पर कॉलेज में पढने वाले बच्चें, किशोर, काम काजी महिलाएं, MNC's शिफ्ट ड्यूटी करते कर्मचारी आज भी डिप्रेशन के दौर से गुजर रहे है. डिप्रेशन एक खतरनाक बीमारी है और कई बार हमें पता नहीं चल पाता कि हम डिप्रेशन का शिकार है भी या नहीं. डिप्रेशन से शिकार व्यक्ति कई बार आत्महत्या जैसा जघन्य अपराध कर खुद के जीवन को समाप्त कर बैठते है.

त्राटक डिप्रेशन से निकलने में हमारी सहायता करता है. क्यूंकि त्राटक सबसे पहले हमारे मन को शुद्ध करता है. मन जब शुद्ध होता है तो अपने आप ही अच्छे विचार पैदा होने लगते है. इस प्रकार से त्राटक बुरे बिचारो को दूर भागता है और अच्छे विचारों को पैदा कर हमें डिप्रेशन से बड़ी आसानी से बाहर लेकर आता है. लेकिन डिप्रेशन के शिकार व्यक्ति को त्राटक का प्रयोग किसी योग्य व्यक्ति से सीख कर ही करना चाहिए.



त्राटक के प्रकार

त्राटक मुख्य रूप से दो प्रकार का होता है.

1. बाहिए त्राटक
2. अंतर त्राटक



बाहिये त्राटक

जब हम किसी भी बाहरी वस्तु पर अपनी आँखों के द्वारा अपना ध्यान केन्द्रित करते हैं तो इसे बाहिये त्राटक कहा जाता है. बाहिये त्राटक खुली आँखों से किया जाता है. यह बाहरी वस्तु कोई बिंदु हो सकता है, अग्नि हो सकती है, कोई मूर्ति, सूर्य, चंद्रमा, कोई चमकता हुआ तारा या फिर कोई भी अन्य वस्तु. इसमें ध्यानित वस्तु आँखों के बराबर उचाई पर होनी चाहिए. ध्यानित वस्तु और आँखों के बीच की दूरी लगभग 2 फीट होनी चाहिए. ध्यानित वस्तु को खुली आँखों से एक टक देखना होता है. लेकिन इसमें कई बार आँखों में समस्या भी आ सकती है. इसलिए त्राटक हमेशा किसी योग्य गुरु की देख रेख में ही करना चाहिए.

अंतर त्राटक

बाहिये त्राटक के बाद अंतर त्राटक किया जाता है. यह उतम श्रेणी का त्राटक है. इस से उतम श्रेणी की एकाग्रता प्राप्त होती है. बाहिये त्राटक में जिस ज्योति पर आप एकटक देख रहे होते हैं आँखें बंद करने पर उसी ज्योति का प्रतिबिम्ब हमारी बंद आँखों के सामने उभरने लगता है. ज्योति का प्रतिबिम्ब बंद आँखों के सामने उभारना साधक की साधना में उन्नति का संकेत होता है जिस से साधक को साधना में बल मिलता है. इस त्राटक को अंतर त्राटक कहते हैं.

अंतर त्राटक एक बहुत ही प्राचीन विद्या है. जब हम आज्ञा चक्र पर ध्यान कर रहे होते हैं तो भी बंद आँखों से साधक को प्रकाश दिखाई पड़ने लगता है. यह प्रकाश विभिन्न रंगों का होता है. उसके बाद साधक इस प्रकाश को देखते हुए अपनी साधना जारी रखता है. यह भी अंतर त्राटक ही है.

त्राटक करने का स्थान



त्राटक करने के लिए हमें ऐसा स्थान चाहिए जहा शोरगुल नहीं हो. जहाँ कम लोग आते जाते हो. ऐसा स्थान आपके घर का कोई एक कोना भी हो सकता है. त्राटक जब करे उस समय आपके आस पास कोई नहीं होना चाहिए.

स्थान एक ही हो. बार बार स्थान बदलना नहीं चाहिए. समय भी अगर एक ही निश्चित हो सके तो अच्छा है. एक ही समय और एक स्थान पर यदि करेगे तो बहुत ही जल्द आपको इसके परिणाम मिलने लगेगे.

त्राटक करते समय कैसे वस्त्र धारण करे



ढीले ढाले वस्त्र. सफ़ेद रंग के वस्त्र या फिर किसी भी हलके रंग के वस्त्र धारण करके त्राटक करना चाहिए. त्राटक साधना के लिए अलग वस्त्र होने चाहिए जो आपको केवल साधना के समय ही पहनने है. त्राटक साधना के बाद वो वस्त्र उतार कर रख दे. हर दुसरे दिन वही वस्त्र धो कर सुखा ले. साधना के समय फिर से वही वस्त्र पहने. साधना के लिए 2 या जोड़ी वस्त्र अलग से भी बनवा सकते है जिसका प्रयोग केवल साधना के लिए कर सकते है.

त्राटक कहाँ बैठ कर करे



त्राटक का अभ्यास आप कुर्सी पर बैठ कर भी कर सकते हैं और नीचे आसन लगा कर भी कर सकते हैं. आसन ऐसा होना चाहिए की आप बिलकुल सीधे बैठ सके. आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिए.

अगर कुर्सी पर बैठ कर करते हैं तब भी इस बात का ध्यान रखे कि आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी है या नहीं.

त्राटक कैसे करे

चरण – 1

सबसे पहले किसी भी आराम दायक आसन में बैठ जाये और अपना ध्यान बाहर से आती हुई आवाजों पर लेकर जाये. एक आवाज़ से दूसरी आवाज़ पर अपना ध्यान लेकर जाये. किसी भी आवाज़ को समझने की कौशिश नहीं करे बस ध्यान एक आवाज़ से दूसरी आवाज़ की ओर लेकर जाये.

चरण – 2

अब अपना ध्यान अपने पास की आवाजो पर लेकर जाये. अपने आस पास से आती हर आवाज़ को ध्यान से सुने. किसी भी आवाज़ को समझने की कौशिश नहीं करनी है बस केवल ध्यान से सुनना है.

चरण – 3

अब भ्रामरी प्राणायाम करना है. भ्रामरी प्राणयाम कम से कम 5 मिनट करना है.

भ्रामरी प्राणयाम

इस प्राणायाम में दोनों कानों को हाथो के अंगूठे से बंद करके भवरें की तरह से गुंजन करते है. यह प्राणयाम मन को एकदम से शांत कर देता है. जब बहुत ज्यादा क्रोध आ रहा होता है तब यदि यह प्राणयाम किया जाये तो क्रोध तुरंत शांत हो जाता है.

भ्रामरी प्राणायाम कैसे करते है?

किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाये. आँखों को धीरे से बंद कर ले. ध्यान को दोनों आँखों के बीच में ले जाये. दोनों कानों को हाथो के अंगूठे से बंद करके मुहं से भवरें जैसी गुंजन की आवाज़ निकाले. ध्यान को भी निरंतर दोनों आँखों के बीच बनाये रखना है और मुहं से निरंतर भवरें के गुंजन जैसी आवाज़ निकालनी है.

भ्रामरी प्राणयाम के बाद 2 मिनट का ध्यान करना है. उसके बाद त्राटक शुरू करना है.

चरण – 4

अब आपको अपने सामने लगभग 2 फीट की दूरी पर एक मोमबती या फिर एक दीया जलाये. आपको आँखे खोल कर ज्योति के सबसे चमकदार भाग को देखना है.



अति महत्वपूर्ण

बंद कमरे में कभी भी त्राटक नहीं करे. क्यूंकि आप मोमबती या दिया जलायेगें तो उस से कार्बन मोनो ऑक्साइड गैस पैदा होती है जोकि एक दमघोंटू गैस है. इसलिए कम से कम एक खिड़की या रोशनदान निश्चितता खुला होना चाहिए.

जब आप इस ज्योति को आँखे खोल कर देखेंगे तो इसे बहिये त्राटक कहा जायेगा और जब आप आँखे बंद करके देखेगे तो इसे अंतर त्राटक कहा जायेगा.

सबसे पहले आपको बहिये त्राटक करना है यानि आँखे खोल कर ज्योति को देखना है. परन्तु बाहिये त्राटक एक मिनट से अधिक नहीं करना है.

एक मिनट तक ज्योति को एकटक बिना आँखे झपकाएं देखते रहना है. एक मिनट से अधिक नहीं देखना है.

इस दौरान हो सकता है कि आपकी आँखों में आंसू आ जाये अगर आंसू एक मिनट से पहले आ जाते है तो उसी समय अपनी आँखे बंद कर ले.

अगर एक मिनट तक खुली आँखों से एकटक देखते हुए आंसू नहीं आते है तो भी आँखे बंद कर लेनी है.

अब आपको बंद आँखों से ज्योति को देखने की प्रैक्टिस करनी है. आँखे बंद करके ज्योति देखने को ही अंतर त्राटक कहते है.

शुरुआत में एक मिनट तक खुली आँखों से देखना है और उसके बाद 4 मिनट तक बंद आँखों से देखना है.

1 मिनट खुली आँख से + 4 मिनट आँखे बंद करके = 5 मिनट

इस तरह से 5 मिनट का एक राउंड हुआ. इस तरह से आप 6 राउंड से शुरुआत कर सकते है.

समय के लिए आप शुरू में घड़ी का इस्तेमाल कर सकते हैं बाद में आपका समय का अंदाज़ा लगाना होगा.

चरण – 5

जब साधक को ज्योति दिखाई देनी शुरू हो जाती है तो - 1 मिनट खुली आँख से + 4 मिनट आँखे बंद करके = 5 मिनट वाला नियम बदल जाता है.

अब आप बहिये त्राटक का समय भी बढ़ा या घटा सकते हैं. परन्तु इस बात का खयाल रखना है कि बहिये त्राटक आधे मिनट से कम नहीं करना और 2 मिनट से ज्यादा नहीं बढ़ाना.

लेकिन अंतर त्राटक तब तक करते रहना है जब तक अंतर ज्योति दिखती रहती है. जब ज्योति पूरी तरह से गायब हो जाएगी तब आँखे खोल कर बहिय त्राटक करना है.

चरण – 6

अंत में आपको आँखे बंद रखते हुए 10 मिनट का ध्यान करना है. उसके बाद आपको आँखे खोल लेनी हैं.

कौनसा दीया जलाये ?



इसके लिए हमें Smoking Point of Oil को समझना होगा. किसी भी तेल का स्मोकिंग पॉइंट वो होता है जिस ताप पर वो तेल धुवाँ फैकना शुरू कर देता है. यानि तरल से गैस में तब्दील होना शुरू हो जाता है.

त्राटक साधना के लिए अधिक Smoking Point वाले तेल का प्रयोग करना होगा ताकि धुवाँ कम से कम पैदा हो सके.



देसी घी का Smoking Point भी ज्यादा होता है और घी शुद्ध भी माना जाता है. इसलिए आप देसी घी के दीये का भी प्रयोग कर सकते है.

इसके लिए हम सरसों ले तेल का प्रयोग कर सकते है. तिलों का तेल भी काफी अच्छा रहता है. इनका Smoking Point अधिक होता है.

मोमबती का भी प्रयोग कर सकते है लेकिन wax का Smoking Point थोड़ा कम होता है.

सबसे जरुरी यह है कि आप किसी भी दीये का प्रयोग करे लेकिन इस बात का ख्याल रखे कि जहाँ आप अभ्यास कर रहे हो वहाँ कोई न कोई खिड़की या रोशनदान खुला होना चाहिए.

बहिये ज्योति और अंतर ज्योति

बहिये ज्योति और अंतर ज्योति यह इन 2 शब्दों का अच्छे से ज्ञान होना चाहिए. तभी आप त्राटक साधना में आगे बढ़ सकते हैं.

बहिये ज्योति



यह मोमबती या दीये की ज्योति है जिसे आप त्राटक के दौरान एकटक देखते हैं. मोमबती या दीये को ऐसे स्थान पर रखना चाहिए जहाँ यह बहिये ज्योति स्थिर रह सके. यानि त्राटक साधना के दौरान बहिये ज्योति हिलनी डूलनी नहीं चाहिए. बहिये ज्योति चमकदार होनी चाहिए ताकि अंतर ज्योति आसानी से दिखाई दे सके.

अंतर ज्योति

यह वो ज्योति है जो आपको आँखे बंद करने के बाद दिखाई देगी. शुरुआत के हो सकता है कि अंतर ज्योति आपको दिखाई नहीं दे. लेकिन नियमित अभ्यास से यह ज्योति जल्द ही दिखाई देना शुरू हो जाती है.

त्राटक की मुख्य साधना अंतर ज्योति साधना ही होती है. अंतर ज्योति की चमक बाहरी ज्योति की चमक पर निर्भर करती है. यानि बहिये ज्योति चमकदार होना जरूरी है.

अंतर ज्योति कैसे दिखनी शुरू होती है?



शुरुआत में कई बार साधकों को अंतर ज्योति दिखाई नहीं देती. लेकिन नियमित अभ्यास से यह दिखाई देनी शुरू हो जाती है. शुरुआत में यह एक बिंदु के रूप में दिखाई देना शुरू हो सकती है लेकिन बाद में धीरे धीरे यह ज्योति के रूप में बदलने लगती है. समय के साथ यह अंतर ज्योति हमें बिलकुल बाहरी ज्योति जैसी दिखाई देना शुरू हो जाती है.

अंतर ज्योति के अजीब गुण



एक बार जब अंतर ज्योति दिखाई देनी शुरू होती है तो वो दायें से बाएं और बाएं से दायें घुमने लगती है. कभी कभी ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर भी यह ज्योति आती जाती हुई नज़र आती है. जैसे जैसे साधक समय बढ़ाता चला जाता है वैसे वैसे ज्योति रुकने भी लगती है. एक समय ऐसा भी आता है कि ज्योति रुकने लगती है. जब ज्योति रुकने लगती है तो त्राटक में आनंद आना शुरू हो जाता है. अब साधक ज्यादा देर तक बैठ सकता है.

ज्योति कितनी देर रूकती है?



अब ज्योति रुकने लगी है. शुरुआत में ज्योति केवल कुछ देर ही रूकती है. लेकिन रुकने के कुछ देर बाद यह फिर चलने भी लगती है. यह साधक के मन की अवस्था पर निर्भर करता है कि जिस समय त्राटक का अभ्यास साधक कर रहा है उस समय उसके मन में कितनी स्थिरता है. लेकिन अभ्यास से ज्योति के रुकने का समय बढ़ता चला जाता है.

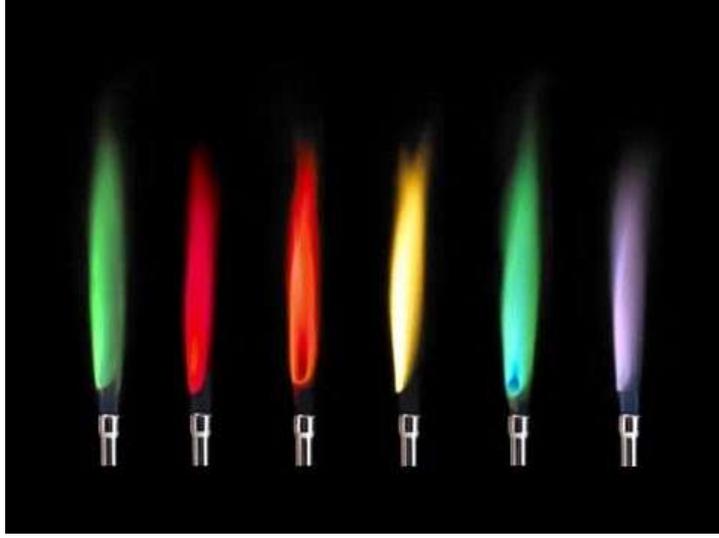
ज्योति के रुकने से क्या होता है?



त्राटक का उद्देश्य है साधक के मन को शुद्ध करना और एकाग्र करना. अंतर ज्योति जैसे जैसे रुकने लगती है जैसे जैसे आपका मन बलशाली होने लगता है. मन में अच्छे विचार पैदा होने लगते हैं. आत्मविश्वास का स्तर बढ़ने लगता है. साधक का चेहरा हरदम चमकता रहता है.

मन एकाग्र भी होने लगता है. आपकी अपने कार्य में रूचि बढ़ने लगती है. अब ध्यान करने का मन करने लगता है. आपको आने जीवन के लक्ष्य साफ दिखाई देने लगते हैं.

रंग बदलती अंतर ज्योति



जैसे जैसे साधक का अभ्यास आगे बढ़ता है, ज्योति जैसे जैसे रुकने लगती है, अब ज्योति काफी देर तक रुकने लगती है, अब ज्योति का रंग बदलने लगता है, इसके रंग आमतौर पर चक्रों के रंगों के हिसाब से बदलते हैं.

हर बदलते रंग का एक खास मतलब होता है, जैसा रंग दिखाई देगा उस समय वही चक्र आपके अंदर जागृत अवस्था में होगा.

जैसे लाल रंग मूलाधार चक्र है और गेरुवा रंग स्वाधिष्ठान चक्र का है, पीला रंग मणिपुर चक्र का है और हरा रंग अनाहत चक्र का है, नीला रंग विशुद्धि चक्र का है वही आसमानी जैसा रंग आज्ञा चक्र का और बैंगनी रंग सहस्रार चक्र का है.

ऐसे ही तत्वों के भी रंग है जैसे पृथ्वी तत्व का रंग पीला है, जल तत्व का रंग सफ़ेद है, अग्नि तत्व का रंग लाल है, वायु तत्व का रंग धुवें जैसा या फिर गहरा नीला और आकाश तत्व का रंग काला है.

चक्रों के विकास के साथ साथ तत्वों का विकास भी व्यक्तित्व में होने लगता है.

त्राटक और सपने



त्राटक साधना के दौरान आपको विचित्र सपने भी देखने को मिल सकते हैं. हर सपने का अपना एक महत्व होता है. ये सपने आपकी साधना के उद्देश्य को लेकर हो सकते हैं. इन सपनों का गहरा मतलब होता है जिसे एक योग्य आचार्य ही आपको समझा सकता है. इसलिए त्राटक हमेशा किसी योग्य गुरु की देख रेख में ही करनी चाहिए.

त्राटक साधना के दौरान सोते समय पास में एक पेन और कॉपी रखनी चाहिए ताकि अगर आपकी रात को नींद खुले तो उसी समय उस सपने को लिख सकते हैं.

इन सपनों से ही हमें अपनी अध्यात्मिक यात्रा का पता चलता है.

त्राटक साधना में कौन कौन सी समस्याएं आती हैं ?

01

आँखों में दर्द होना

बहिये त्राटक अधिक करने पर ही आँखों में दर्द हो सकता है. इसलिए ज्यादा बहिये त्राटक करने से बचना चाहिए.

आँखों के दर्द का दूसरा कारण यह हो सकता है कि हम अंतर त्राटक में आँखों को ऊपर उठाने की ज्यादा कौशिश करे. कई बार हम अंतर ज्योति जल्दी देखने के लिए भी ऐसा करते हैं.

समाधान

बहिये त्राटक अधिक नहीं करे

आँखों में जैसे ही दर्द महसूस हो उसी समय आँखें बंद कर ले.

शरीर में गर्मी महसूस होना

त्राटक करते हुए कई बार ऐसा होता है कि शरीर में गर्मी महसूस होने लगती है.

समाधान

जब त्राटक करते हुए शरीर के गर्मी या ताप बढ़ने लगे तो तुरंत त्राटक करना बंद कर देना चाहिए. इस समय में आपको भ्रामरी प्राणायाम करना चाहिए.

ऐसा लगना कि कोई पास में है

अक्सर त्राटक के साधक को ऐसा महसूस होने लगता है कि उसके आस पास कोई उर्जा है या जैसे कि कोई त्राटक साधक को देख रहा है.

ऐसा क्यों होता है?

त्राटक साधना के दौरान हमारी चेतना में विस्तार होने लगता है. हमारी चेतना का स्तर भी बढ़ता है. इसकी वजह से हमें किसी दूसरी उर्जा का आभास अपने आस पास होने लगता है. वास्तव में हम अपने ही मन से हट रहे होते हैं और हमें वास्तव में अपने होने का ही आभास होता है. क्योंकि यह आमजीवन का अनुभव नहीं है इसलिए ही साधक को यह अजीब लगता है.

समाधान

ऐसे में सबसे अधिक आपकी चेतना ही आपके काम आती है. आप दिन में भी अधिक से अधिक चेतना रहने की कौशिश करे. क्यूंकि ऐसे में अपने ही मन को काबू में रखना जरूरी है. आप इस अनुभव को खुद से समझने की कौशिश भी करे.

दूसरा जब आपको इस तरह का आभास हो तो आप गायत्री मन्त्र का सहारा ले सकते है. मन ही मन गायत्री मन्त्र का जप करना आरम्भ कर दे.

गायत्री मंत्र

ॐ भूर् भुवः स्वः।

तत्सवितुर्वरेण्यं।

भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो योनः प्रचोदयात्।

त्राटक साधना के दौरान एक अनजाना सा डर लगना

त्राटक साधना के दौरान एक गजब का आत्मविश्वास पैदा होता है और इसके साथ एक अंजना सा डर भी पैदा होता है. हालाँकि यह डर एक अलग प्रकार का रोमांच पैदा करता है क्यूंकि इस समय आपका आत्मविश्वास आपके साथ होता है.

समाधान

यहाँ आप अपने डर को समझने की कौशिश करे. क्यूंकि यह डर कही आपके भीतर छिपा हुआ होता है. एक तरह से मन से बात करने से यह डर समाप्त होने लगता है. इसके साथ आप ॐ का उच्चारण कर सकते है या पाने धर्म अनुसार किसी भी मन्त्र का जप कर सकते है.

त्राटक और चक्र विज्ञानं

इडा, पिंगला और सुष्म्रा

हमारे शरीर में बहुत कुछ ऐसा है जो हमें बाहर से दिखता है. बहुत कुछ ऐसा भी है जो हमें दिखाई ही नहीं देता है परन्तु है और जिसे हम बाहरी यंत्रों की सहायता से देखते और समझते है. उदहारण के तौर पर बहुत सारे वैज्ञानिक उपकरण जिन्हें आज की मेडिकल साइंस हमारे रोगों को समझने के लिए करती है. विश्व के प्रसिद्द वैज्ञानिक अल्बर्ट आइंस्टीन ने यह सिद्ध कर दिया कि पदार्थ को पूरी तरह से उर्जा में बदला जा सकता है. उन्होंने $E=MC^2$ नामक फार्मूला खोज निकाला था.



इसका मतलब पदार्थ उर्जा का ही एक रूप है और हम सब एक उर्जा से ही बने हुए है. इसलिए सभी धर्म ईश्वर को प्रकाश का रूप मानते है. लेकिन जो उर्जा इस प्रकाश को प्रकाशित कर रही है वो जो इन आँखों से दिखाई नहीं देती है. वो हो हर वस्तु के, हर पदार्थ के होने का कारण है.

पदार्थ दिखाई देता है लेकिन पदार्थ के पीछे जो उर्जा उस पदार्थ को बनाये रखे हुए है वो दिखाई नहीं देती और हमें लगता है कि यह पदार्थ यानि जो कुछ भी दिख रहा है केवल वही सत्य है बाकि सब असत्य है.

मानव शरीर को बनाये रखने के पीछे बहुत सारी शक्तियां है जो किसी भी तरह से दिखाई नहीं देती परन्तु वो है. प्राण उर्जा जो ऑक्सीजन के साथ साथ हमारी नासिकाओं के माध्यम से हमें जीवित बनाये रखे है वो हमें दिखाई नहीं देती. लेकिन मजे की बात यह है कि हम प्राण उर्जा के कारण जिन्दा है न कि ऑक्सीजन के द्वारा.

ऑक्सीजन हमें उर्जा प्राप्त करने के सहायता करती है परन्तु ऑक्सीजन किसी भी मरे हुए व्यक्ति को जीवित नहीं कर सकती.

हमारी सांसो पास चलने के तीन के तीन रास्ते है

इडा, पिंगला और सुष्म्ना ऐसी तीन उर्जायें है जो हमारे शरीर में.

चक्र और त्राटक

चक्र उर्जा के पुंज हैं। मुख्यतौर पर चक्रों की संख्या 7 है। सभी चक्रों का केंद्र रीढ़ की हड्डी पर है। तीन नाड़ियाँ पिंगला, इडा और सुष्म्ना जहाँ जहाँ मिलती है वहाँ वहाँ एक चक्र बन जाता है। शुरू के 6 चक्रों पर यह तीन नाड़ियाँ मिलती है। अंतिम चक्र जिसे सहस्रार चक्र कहते हैं वहाँ तक केवल सुष्म्ना नाड़ी ही पहुँचती है। यह तीनों नाड़ियाँ वास्तव में प्राण उर्जा के मार्ग हैं। जब तक प्राण पिंगला और इडा में चल रहा होता है तो यात्रा संसार के अंदर ले जाती है और जब यह प्राण उर्जा सुष्म्ना के मार्ग से बहने लगती है तो जीवन यात्रा अंतर्मुखी होने लगती है।



इन सात चक्रों में से हमारे प्रथम तीन चक्र सदैव जागृत रहते हैं। इन तीन चक्रों में मणिपुर चक्र उर्जा का केंद्र है। मणिपुर चक्र से उर्जा नीचे के दो चक्रों की ओर जाती है। नीचे के दो चक्र मूलाधार और स्वाधिष्ठान चक्रों में हम जीवन यात्रा का ज्यादातर समय गुजारते हैं। पैदा होते ही हमारे चारों ओर का संसार हमें लुभाना शुरू कर देता है जोकि इन दोनों चक्रों की वजह से होता है। क्योंकि आज लगभग पूरा विश्व ही इन दो चक्रों पर चल रहा है इसलिए जैसे जैसे व्यक्ति बड़ा होता है उसे अनजाने में ही इन दो चक्रों पर बने रहना ही जीवन का उद्देश्य लगने लगता है। क्योंकि समूचे विश्व की दौड़ धन और सुख सुविधाएं को बढ़ाने और उन्हें प्राप्त करने की ही है। ऊपर के चक्रों यानि मणिपुर से ऊपर यानि अनाहत चक्र और अन्य चक्रों की यात्रा कोई विरले साधक ही करते हैं। मणिपुर चक्रों के ऊपर के चक्रों की बिल्कुल अलग प्रकार की यात्रा है और उस यात्रा का लक्ष्य संसार नहीं है बल्कि एक तरह से संसार से खुद को हटाने की यात्रा है।

अध्यात्म क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए हमें शुद्ध मन की और एकाग्रता की सबसे पहले जरूरत पड़ती है। त्राटक हमारे अंदर ये दोनों गुण पैदा करने के सहायता करता है। इसलिए त्राटक चक्र साधना में हमें आगे लेकर जाता है।

त्राटक की उच्च स्तरीय साधनाएं

त्राटक के साथ ॐ साधना



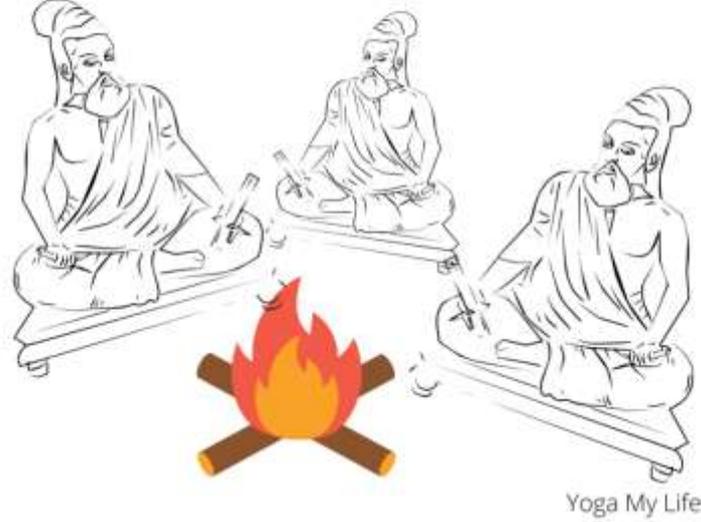
यह साधना एक उच्च स्तरीय साधना है. जब आन्तरिक ज्योति त्राटक में ज्योति दिखने लगती है और उसके बाद ज्योति रुकने भी लगती है तो त्राटक साधना को ॐ साधना के साथ जोड़ा जाता है. यह बहुत ही खास साधना है और इसमें अति उच्च प्रकार के अनुभव होने लगते हैं और कई बार शरीर में बहुत उर्जा पैदा होने लगती है. यह साधना तब शुरू की जाती है जब साधक का त्राटक का अभ्यास कम से कम 1 घंटे से ऊपर का हो. जब ज्योति बंद आँखों के सामने रुकने लगती है उस ज्योति की ओर देखते हुए ॐ का मानसिक जप किया जाता है. शुरुआत में आप बोल कर भी ॐ का उच्चारण कर सकते हैं.

जब हम एक साथ 2 इन्द्रियों एक साथ प्रयोग करते हैं तो हमारा ध्यान अचानक से लगने लगता है. इस तरह की साधनाएं उच्च स्तरीय साधनाएं हैं. यहाँ भी हम ॐ के साथ त्राटक का प्रयोग इसी तरह से कर रहे हैं.



गायत्री मन्त्र और त्राटक- उच्च स्तरीयसाधना

त्राटक के साथ गायत्री साधना



ॐ भूर् भुवः स्वः

तत् सवितुर्वरेण्यं

भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात्

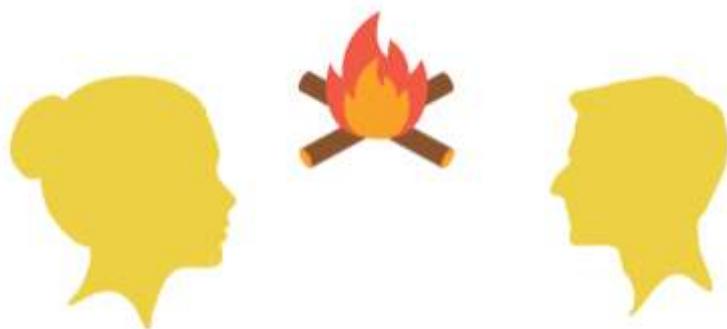
गायत्री अपने आप में एक महा -विज्ञान है. क्योंकि यह सूक्ष्म यंत्र है इसलिए हमारा इस पर ज्यादा ध्यान नहीं जा पाता या फिर यह गायत्री यंत्र हमारा ध्यान नहीं आकर्षित कर पाता शायद इसलिए कि यह इतना सूक्ष्म है कि हमारी इन्द्रियों की पकड़ में ही नहीं आ पाता. आज हम साउंड थेरेपी की हेल्प से भी गायत्री मन्त्र को समझ सकते है. लेकिन गायत्री यंत्र वास्तव में इतना अधिक सूक्ष्म है कि हमें इसकी शक्ति को समझने के लिए हमें अपने मन को शुद्ध करना होगा और फिर मन की सूक्ष्मता को बढ़ाना होगा.

मैं बार बार गायत्री मन्त्र को यंत्र कह रहा हूँ. जबकि यह मन्त्र है. लेकिन जब हम किसी भी मन्त्र का उच्चारण करना शुरू करते है तो यह ध्वनियों का एक यंत्र बन

जाता है जो हमारे चारों ओर उर्जा का एक ऐसा क्षेत्र बना देता है जिस से हमारी इच्छाओं की भी पूर्ति होने लगती है और हमारी अध्यात्मिक यात्रा भी आगे की ओर चलने लगती है.

इस साधना को कोई नया साधक नहीं कर सकता और न ही यह साधना किसी नए साधक को करनी चाहिए. क्योंकि इस साधना को करने के लिए साधक को और गुरु को दोनों अच्छा अनुभव होना आवश्यक है.

त्राटक के साथ गायत्री साधना



लेकिन यह साधना केवल उन उन साधकों को करनी चाहिए है जो पहले कम से कम गायत्री साधना के सवा लाख जप कर चुके हैं. इस बात को याद रखियेगा कि यह उच्च स्तरीय गायत्री साधना है. बिना किसी पूर्व अनुभव के यह अपने आप नहीं करनी है. क्योंकि इस साधना में उर्जा का एक विशेष आभा मंडल पैदा होता है और उसे संभालना मुश्किल होता है. इसलिए यह खास साधना किसी न किसी योग्य गुरु की देख रेख में करनी चाहिए.

इस विशेष साधना के लिए निम्न प्रकार की योग्यताएं होनी आवश्यक हैं:-

1. एक लाख गायत्री मन्त्र की साधना होनी चाहिए
2. त्राटक का कम से कम 6 महीने का अभ्यास होना चाहिए
3. पवनमुक्त आसनों की जानकारी होनी चाहिए
4. अनुलोम विलोम प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम करने आने चाहिए
5. चक्र साधना की जानकारी होनी चाहिए

नाद योग और त्राटक- उच्च स्तरीय साधना

नादयोग यानि नाद के माध्यम से उस शक्ति से जुड़ना जो अनदेखी है, अनकही है. नाद के माध्यम से उस असीम तक पहुंचा जा सकता है. अनहद नाद सुनने के लिए मौन जरूरी है. त्राटक साधना हमें एक तरह से मौन का अभ्यास ही तो कराती है. यही मौन जो हमें त्राटक से प्राप्त होता है उसका प्रयोग हम नाद योग में कर सकते है.



मन जिसे हम त्राटक साधना के दौरान अन्तर ज्योति पर टिकाते है वो बार बार वहा से भाग जाता है. अगर हम भागने वाले मन पर एक बाड़ और लगा दे तो हम मन का भागना रोक सकते है. यहाँ हम यह करेगे कि मन जब भागे तो भागे भी हमारी मर्जी से. यानि मन जहा जाये उसका हमें पता हो. इसलिए ही नाद को हम त्राटक के साथ जोड़ देगे.



इस साधना में साधक को अंतर त्राटक का अच्छा अभ्यास होना चाहिए. जब अंतर त्राटक में ज्योति पर ध्यान लगा रहे हो तो साथ साथ नाद भी सुनना शुरू कर दे. इस से मन को दो जगह पर लगाने के लिए तैयार करना है. ऐसा सुनिश्चित करे कि मन या तो अंतर ज्योति पर रहे और अगर भागे तो नाद की तरफ ही भागे. दोनों स्थितियों के मन हमारे ही नियंत्रण में रहेगा. इसका मतलब मन रुकना शुरू हो जायेगा. फिर जैसे जैसे एकाग्रता बढ़ेगी तो ध्यान अपने आप ही घटित होने लगेगा. ध्यान जैसे घटित होता है तो फिर अपने आप ही नित नए -नए विचार पैदा करने लगता है. जीवन में हर वस्तु, हर व्यक्ति और प्रकृति की हर अभिव्यक्ति अच्छी लगने लगती है.

लेकिन यह साधना भी त्राटक की एक उच्च स्तरीय साधना है. इसमें भी कभी कभी बड़ी तेज़ी से उर्जा पैदा होती है शरीर में और उस उर्जा को सँभालने के लिए एक योग्य गुरु की आवश्यकता होती है.

गुरु वह होना चाहिए जिसे अनुभव हो. ताकि गुरु समय समय पर शरीर और मन में होने वाले परिवर्तनों को समझ कर उनके अनुसार साधना में मार्ग में आगे ले जा सके.

त्राटक एवं प्रत्याहार

प्रत्याहार को समझना बहुत जरूरी है. इसके बिना ध्यान तक पहुंच पाना नामुमकिन है. हम शरीर को आराम देने के लिए तरह तरह के साधन जुटाते हैं और उनका प्रयोग भी करते हैं. लेकिन हम मन को आराम पहुंचाने के लिए अपनी तरफ से कुछ भी खास नहीं करते. वास्तव में हमें शरीर को आराम पहुंचाना ही तर्कसंगत लगता है . क्योंकि शरीर दिखता है और मन दिखता नहीं है.



5 इन्द्रियों के माध्यम से हम ज़माने को देखते हैं और इन्ही पांच इन्द्रियों के माध्यम से ही हम अपने शरीर को आराम पहुंचाने की कौशिश करते हैं. हमें लगता है कि इन पांच इन्द्रियों के अतिरिक्त अन्य कुछ हो भी नहीं सकता. इसलिए हम इन पांच इन्द्रियों में ही हरपल बने रहना चाहते हैं. हम अपना अस्तित्व यही पांच इन्द्रियां ही लगता है. मन हमेशा इन पांच इन्द्रियों में से किसी एक इन्द्री के साथ बना रहता है . क्योंकि इन्द्रियां बहियमुखी है इसलिए मन भी इन इन्द्रियों के माध्यम से बाहर की ओर यात्रा करता रहता है. क्योंकि मन इन्द्रियों के साथ हमें बाहर की ओर भटकाता रहता है इसलिए हमें हमेशा ही सुख दुःख में फ़साये रखता है.



प्रत्याहार का सामान्य भाषा में मतलब है कि इन्द्रियों के माध्यम से संसार को देखना बंद करना. इसको हम इस तरह से भी समझ सकते हैं कि अपने मन को इन्द्रियों हटा

लेना. English में इसे Withdrawal of senses from the outer world कहते हैं.

मैंने बताया कि त्राटक मन की शुद्धि करता है जोकि प्रत्याहार साधना में सहायक है. मन जितना अशुद्ध होगा वो उतना ही इन्द्रियों के माध्यम से बाहर भागेगा. जैसे जैसे मन शुद्ध होता है वैसे वैसे हम एकाग्रता की ओर बढ़ने लगते हैं.

त्राटक एवं एकाग्रता



www.yogamylife.org

पतंजलि योग सूत्र के अनुसार योग के आठ अंग होते हैं.

यह आठ अंग इस प्रकार से हैं :-

यम

नियम

आसन

प्राणायाम

प्रत्याहार

धारणा

ध्यान

समाधी

प्रत्याहार मन को इन्द्रियों से हटाना होता है. मन बना ही इस तरह से हुआ है कि वो बिना विचार के रह नहीं पाता. जब मन को इन्द्रियों से हटाया जाता है तो मनमें किसी एक विचार को धारण कराया जाता है. धारणा का मतलब है कि लम्बे समय तक किसी एक विचार का मन में बना रहना. इसको दुसरे शब्दों में हम एकाग्रता कह सकते हैं. त्राटक यह कार्य बखूबी निभाता है. त्राटक का उद्देश्य ही मन की शुद्धि और मन की एकाग्रता है. त्राटक से प्राप्त हुई एकाग्रता को हम अपने लौकिक जीवन में साथ साथ अपनी साधना में लगा सकते हैं.

पतंजलि अष्टांग योग



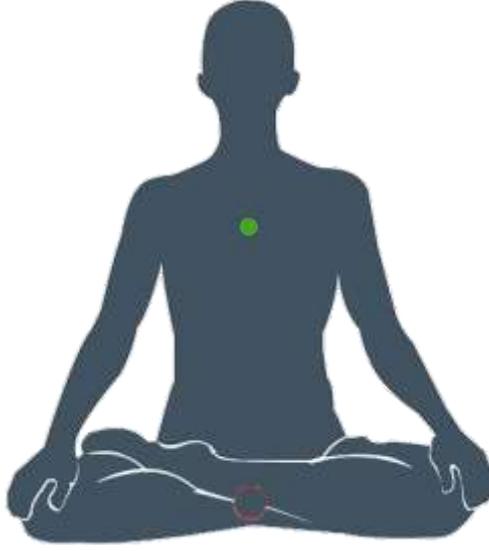
Yoga Sutra By Sage Patanjali

Yoga My Life

जीवन के हर क्षेत्र में हमें आगे बढ़ने के लिए एकाग्रता की जरूरत होती है. एकाग्रता को हम अपनी पढ़ाई में लगा सकते है. अपने रिश्तों को सुधारने में लगा सकते है. अपने बिज़नेस में लगा सकते है. अपने प्रोफेशन यानि अपने व्यवसाय में लगा सकते है. आप डॉक्टर है, बहुत बड़े बिजनेसमैन है, इंजिनियर है, वकील है आप किसी भी क्षेत्र में काम कर रहे है हर क्षेत्र में आपको एकाग्रता की जरूरत है.

त्राटक और ध्यान

पतंजलि के अष्टांग योग में हमने देखा कि ध्यान 7 वें नंबर पर आता है. ध्यान से पहले आती है धारणा और धारणा को हमने एकाग्रताके माध्यम से समझा और परखा. अगर एकाग्रता को बढ़ा दिया जायेयानि किसी भी एक विषय को लम्बे समय तक धारण किया जाये तो ध्यान घटित होता है. ध्यान वास्तव में एक घटना है. ध्यान किया नहीं जा सकता ध्यान हो जाता है. वास्तव में त्राटक का प्रयोग ध्यान के लिए ही किया जाता है. क्योंकि त्राटक मन को शुद्ध करता है.



शुरुआत में जब साधक ध्यान को समझने के बाद जब ध्यान के क्षेत्र में बढ़ना शुरू करता है तो सबसे पहले उसके खुद के विचार उसके ध्यान में आड़े आने लगते हैं. ध्यान के लिए थोड़ी देर बैठना भी मुमकिन नहीं होता. जैसे ही साधक ध्यान में बैठता है तरह तरह के अच्छे बुरे विचार उसके मन के उठने लगते हैं. उस समय ऐसा लगता है कि तुरंत यदि मन की नहीं मानी तो पता नहीं क्या अनर्थ हो जायेगा. इस तरह से शुद्ध मन साधक को ध्यान की तैयारी करने ही नहीं देता. यानि अशुद्ध मन ध्यान से दूर ले जाने की कौशिश करता है और यही मन यदि शुद्ध हो जाये तो ध्यान के लिए साथ भी देने लगता है. यह मन की एक तकनीकी समस्या है जिसे समझना बहुत जरूरी है. त्राटक के थोड़े से अभ्यास से इस समस्या का समाधान होना शुरू हो जाता है. उसके बाद त्राटक मन की शुद्धता के साथ-साथ मन की एकाग्रता देता है. एकाग्रता ध्यान से पहले की सीढ़ी है.

त्राटक और स्वामी विवेकानंद

त्राटक एकाग्रता को अत्यंत तीव्र गति से विकसित करता है. विकसित एकाग्रता का प्रयोग कैसे होता है इसकी जब बात आती है तो स्वामी विवेकानन्द जी का नाम सामने आता है. स्वामी जी का संस्मरण मैं आपको याद दिला रहा हूँ – स्वामी जी तब मेरठ में थे. उस समय उन्हें पढ़ने का बहुतशौक था. स्वामी जी मेरठ के एक पुस्तकालयसे प्रतिदिन सुबह पुस्तक मंगवाते और शाम को वापिस भिजवा देते और कई बार तो एक ही दिन में 2 पुस्तकें भी मंगवा कर वापिस पुस्तकालय में भेज देते.



पुस्तकालय में जो ग्रंथपाल था वो बार-बार पुस्तके अपने रजिस्टर में दर्ज करने से कुपित होने लगा था और एक दिन वो क्रोध में आकर बोला – आप यह पुस्तकें पढ़ते भी है या यूँ ही पन्ने पलट कर वापिस कर देते है.



स्वामी जी सहजता से ग्रंथपाल से बोले – अब तक मैंने जो जो पुस्तकें मैंने आपके पुस्तकालय से मंगवाई हैं वो सब मैंने पढ़ी है. आप चाहे तो इन पुस्तकों में से कोई भी प्रश्न मुझ से पूछ सकते हैं. यह सुनकर ग्रंथपाल को बड़ा अजीब लगा और वो जल्दी से स्वामी जी को दी गई कुछ किताबें निकाल कर ले आया और जल्दी जल्दी पुस्तकों के पन्ने पलट पलट कर प्रश्न पूछने लगा और स्वामी जी सहजता से ग्रंथपाल द्वारा पूछे गए सभी प्रश्नों का जवाब देते चले गए.

जब स्वामी जी से इसका कारण पूछा गया कि कोई इतनी जल्दी कैसे पुस्तक पढ़ सकता है और कैसे किसी पुस्तक को याद रख सकता है. इसका उत्तर भी स्वामी जी ने दिया कि यह कोई भी कर सकता है. इसके लिए बस एकाग्रता नाम की शक्ति की जरूरत है. एकाग्रता को आप किसी भी तरह से बढ़ा सकते हैं. त्राटक सबसे उत्तम तरीका है एकाग्रता को बढ़ाने का और इसे किसी भी धर्म का व्यक्ति कर सकता है.



अब त्राटक सीखना हुआ आसान

Yoga My Life offers you online Tratak Course

2 प्रकार के त्राटक होते हैं
बहिये त्राटक
अंतर त्राटक



+91 93 158 35440

Yoga My Life

www.yogamylife.org

Special Thanks to

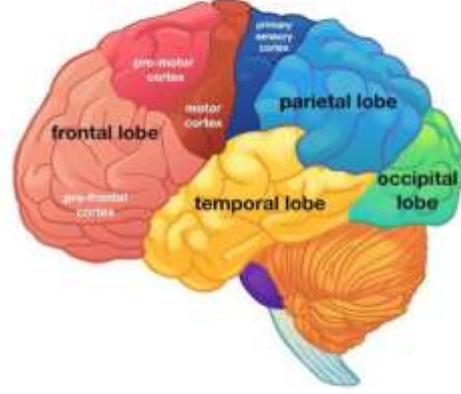
**Human Consciousness Research Foundation
Trust (Regd)**

(For Free Courses)

www.imconscious.org

एक अनोखी रिसर्च

क्या होगा जब हम
ब्रेन के
विभिन्न हिस्सों पर
ध्यान करेंगे तो



Brain Meditation

अगर हम अपने ब्रेन के अलग अलग हिस्सों पर
meditate करे तो कमाल के रिजल्ट्स आने लगते है.



सीखे मन के रहस्य

ध्यान से दिमाग और मन को नयी दिशा दी जा सकती है.



+91 93 158 35440

अपने दिमाग को दे एक नयी उर्जा

तंत्र विद्या ऑनलाइन कोर्स

तंत्र विद्या
का
रहस्य



Yoga My Life Online Course

तंत्र विद्या ऑनलाइन कोर्स

तंत्र विद्या भाग - I

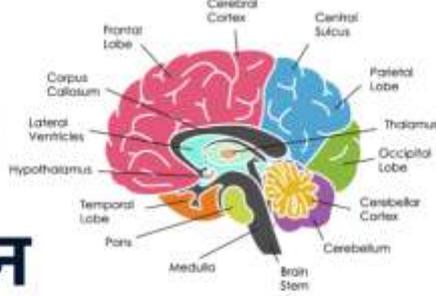


JOIN TODAY

Contact us - 7015041632 Whatsapp

गहरे ध्यान में ले जाती है ब्रेन मैडिटेशन

अद्भुत
पद्धति है
ब्रेन मैडिटेशन



“

BRAIN MEDITATION COURSE

”

एक अद्भुत
ऑनलाइन कोर्स

**Brain
Meditation**

With 5-D Guided Meditation

इस कोर्स में ब्रेन के अलग अलग हिस्सों पर ध्यान
करना सिखाया जाता है

Contact us - 9315835440



Special Course on Swara Yoga Vigyan



स्वर विज्ञानं ऑनलाइन कोर्स

Swara Yoga

स्वर विज्ञानं कोर्स

70150 41632



Swara Yoga Course

Yoga My Life

Online Courses

Telepathy Course

(ऑनलाइन)

टेलीपैथी एक कला है जिसे सीखने के बाद हम बहुत सारे अद्भुत लगने वाले कार्य कर सकते हैं।

यह 6 महीने का एक ऑनलाइन कोर्स है



Whatsapp "Hello" to
9315835440



Join Online

Chakra Activation Course



ॐ Yoga My Life

Chakra Healing Course

7 Chakra Activation Program

Join Today

 **93158 35440**

The advertisement features a dark blue background. At the top left is a large Om symbol. To its right, the text 'Yoga My Life' is written in a bold, white, sans-serif font, underlined. Below this, the words 'Chakra Healing Course' are displayed in a similar font, flanked by a green chakra icon on the left and a red chakra icon on the right. A horizontal line separates this from the text '7 Chakra Activation Program'. On the left side, there is a line-art illustration of a Buddha figure in a meditative pose, surrounded by a lotus flower. On the right side, a woman in a white dress is shown in a yoga pose (Padmasana) with her hands raised in a prayer position, surrounded by a golden grid of concentric circles representing chakras. At the bottom left, the text 'Join Today' is written in a bold, white font, with a WhatsApp icon and the phone number '93158 35440' below it.

Yoga My Life

Online Courses

Thank You