त्राटक

योगी आनन्द जी

त्राटक

योगी आनन्द जी

त्राटक एक ऐसा विज्ञान है, जिसका आदिकाल से लेकर आजतक युद्ध के क्षेत्र में, अध्यात्म के क्षेत्र में और सांसारिक व्यवहार में कुशलता के साथ प्रयोग हुआ है।

त्राटक

प्रथम संस्करण

ISBN 978-93-5291-271-1

•

© लेखक

योगी आनन्द जी

•

प्रकाशक :

स्व-प्रकाशित

मुद्रक :

भार्गव प्रेस,

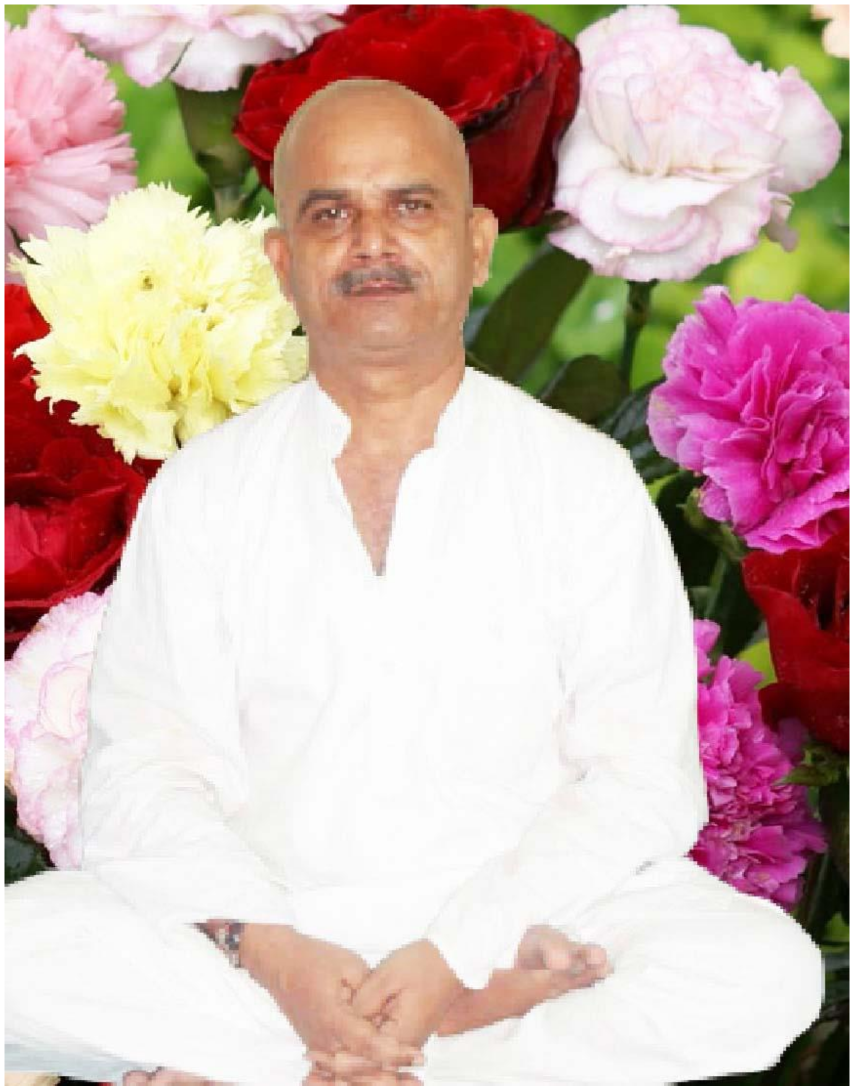
11/4, बाई का बाग, ज़ीरो रोड, इलाहाबाद, उत्तर प्रदेश – 211003

anandkyogi@gmail.com

http://www.kundalinimeditation.in/

http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog

https://www.fb.com/sahajdhyanyog/



योगी आनन्द जी

विषय सूची

क्र.सं	नाम	पृष्ठ
1.	प्रस्तावना	7
2.	निवेदन	8
	भाग-1	
3.	त्राटक का महत्त्व	12
4.	वर्तमान में त्राटक के प्रयोग	20
5	त्राटक का प्रभाव	33
	भाग-2	
6.	त्राटक का अभ्यास	44
7.	बिन्दु पर त्राटक	45
8	देवता के चित्र पर त्राटक	52
9.	ॐ के चित्र पर त्राटक	53
10.	लौ पर त्राटक	55
11.	दर्पण पर त्राटक	58
12.	पेड़ पर त्राटक	61
13.	चन्द्रमा और तारों पर त्राटक	63
14.	सूर्य पर त्राटक	66
	भाग-3	
15.	त्राटक का अच्छा अभ्यासी कैसे बने	73
16.	मार्गदर्शक का होना अति आवश्यक	84
17	त्राटक शक्ति का प्रयोग कैसे करें	87
	भाग-4	
18.	त्राटक द्वारा चक्रों को खोलना	96
19.	त्राटक द्वारा सिद्धि प्राप्त होना	99

20 त्राटक द्वारा भूत-प्रेत बाधाओं को दूर करना 102
21. त्राटक द्वारा विभिन्न प्रकार के रोग दूर करना 104
22. त्राटक द्वारा ध्यान में शीघ्र सफलता 107
23. त्राटक के द्वारा साधकों का मार्गदर्शन 109
24. त्राटक द्वारा कुण्डलिनी जाग्रत करना 112
25. त्राटक के अभ्यास द्वारा आँखों का तेजस्वी होना 115
26. त्राटक द्वारा स्मरण शक्ति का बढ़ना और मस्तिष्क का विकास 118
27. अभ्यास के बाद आँखों पर ठण्डे पानी के छींटे 120
28. भीड़ पर त्राटक का प्रयोग 122
29. त्राटक का अभ्यास करते समय मन्त्र जाप नहीं करना चाहिए 125
30. ब्रह्मचारी द्वारा त्राटक का प्रयोग 126
31. त्राटक के अभ्यास से दिव्य दृष्टि को खोलना 128
32. त्राटक के अभ्यास से रक्तचाप सन्तुलित होना 129
33. त्राटक द्वारा वायु विकार (वात) को कम करना 130
34. त्राटक शक्ति का प्रयोग पशु-पक्षियों पर 131
35. गर्भावस्था में त्राटक का अभ्यास न करें 133
36. त्राटक के अभ्यास का कामवासना पर प्रभाव 134
37. सम्मोहित हुआ व्यक्ति अपना बचाव कैसे करे 136
38. रात्रि के समय अभ्यास न करें 138
39. स्तम्भन क्रिया का सिद्ध होना 139
40. त्राटक के द्वारा स्थूल पदार्थों को प्रकट करना 140
41. त्राटक द्वारा नकारात्मक सोच को बदलना 142
42. त्राटक द्वारा कार्य करने के लिये योगबल का होना आवश्यक 144
43. छायापुरुष पर त्राटक का अभ्यास करना 146

भाग-5

44. पूर्वकाल में त्राटक का प्रयोग 147
45. त्राटक द्वारा भगवान शंकर का कामदेव को भस्म करना 147
46 बालि द्वारा त्राटक का बार-बार प्रयोग करना 148
47. त्राटक द्वारा मुचकुन्द का कालयवन को जलाकर भस्म करना 150
48. गान्धारी ने त्राटक के द्वारा अपने पुत्र का शरीर वज्र जैसा बना दिया 151

49 व्यास जी द्वारा त्राटक का प्रयोग 152
50. लेख के अंत में 154

प्रस्तावना

इस पुस्तक में मैंने त्राटक के विषय में गहराई व विस्तार से बताने का प्रयास किया है। त्राटक के प्रयोग के विषय में मैंने कई वर्षों तक कठोर अभ्यास करते हुए जो शोध किया है, उन बहुत सी बातों की स्पष्ट रूप से जानकारी दी गयी है। इस विद्या का कोई दुरुपयोग न कर सके, उस जगह पर मेरी लेखनी ठहर गयी है। त्राटक की गुप्त विधियाँ गुरु-शिष्य परम्परा के अन्तर्गत योग्य शिष्य को ही बतायी जाती हैं, इस मर्यादा का ध्यान रखा गया है। त्राटक विषय पर लिखने का मेरा उद्देश्य यही है कि अधूरे व भ्रमित साधकों को इस विषय में बारीकी व अच्छे ढंग से समझ में आ जाएँ। इसके लिए कैसे अभ्यास करें, अभ्यास में साधक कैसे अपने आपको परिपक्व बनाएँ, तथा त्राटक का प्रयोग किस प्रकार से करें, इसे मैंने अपने अभ्यास और अनुभूतियों के अनुसार समझाया है। सत्य तो यह है कि मैं त्राटक के बल पर ही सम्पूर्ण आध्यात्मिक कार्य अपनी इच्छानुसार दूर बैठ कर ही करता हूँ। हम चाहते हैं कि इस दुर्लभ और गुप्त विद्या का आप भी अभ्यास करें और पूर्ण रूप से निपुण व पारंगत होकर दूसरों का भी कल्याण करें।

बड़े गर्व की बात है कि इस विद्या की खोज और विकास पूर्वकाल में हमारे ही देश के ऋषियों, मुनियों और योगियों ने की थी। बहुत समय बीतने के बाद इस विद्या का महत्त्व सम्पूर्ण विश्व ने जाना और उसे अपना कर दूसरों को लाभ भी प्रदान कर रहे हैं। मगर आजकल बहुत से अभ्यासी बिना मार्गदर्शक के ही अभ्यास करना शुरु कर देते हैं तथा थोड़ा सा अभ्यास करके सिद्धियाँ प्राप्त करने की इच्छा व शरीर में स्थित समस्त चक्र कैसे खुलें, के प्रयास में लगे रहते हैं मगर अन्त में असफल होने पर दुःख की अनुभूति करते हैं। इन सबका निवारण इस लेख में अच्छे ढंग से किया गया है। त्राटक द्वारा विभिन्न प्रकार के कार्य करना, शक्तिपात करना, दूसरों का मार्गदर्शन करना, ऐसे कार्य करने की योग्यता कितनी होनी चाहिए, यह स्पष्ट रूप से इस पुस्तक में बताया गया है।

त्राटक एक ऐसा विज्ञान है जिसका पूर्वकाल में ऋषि, मुनि व मनुष्य ही नहीं बल्कि देवता आदि भी प्रयोग किया करते थे। इसका प्रयोग कहीं पर आशीर्वाद के रूप में, कहीं पर युद्ध के समय में, कहीं पर संहार के रूप में किया गया है। इस विज्ञान में जिसने जितनी पारंगता प्राप्त कर ली, उसने समय अनुसार वैसा ही प्रयोग किया। अभ्यासी का आध्यात्मिक जीवन कैसे उन्नति उन्मुख हो, यह भी इस पुस्तक में बताया गया है। आप भी त्राटक का अभ्यास करके अपने को श्रेष्ठ बनाएँ, यही मेरा सभी को आशीर्वाद है।

-योगी आनन्द जी

निवेदन

प्रिय पाठकों! त्राटक पर पुस्तक लिखने से पहले मैंने तीन पुस्तकें और लिखी है, जिनको पाठकों ने बहुत ही पसन्द किया है। मेरी पहली पुस्तक **'सहज ध्यान योग'**, दूसरी **'योग कैसे करें'** और तीसरी **'तत्त्वज्ञान'** है। 'सहज ध्यान योग' और 'योग कैसे करें', ये दोनों पुस्तकें सन् 1999 में लिखी थी। तीसरी पुस्तक 'तत्त्वज्ञान' सन् 2010 में लिखी थी। इन पुस्तकों को लिखने की प्रेरणा मुझे आदि गुरु शंकराचार्य जी ने दी थी। पहले मैंने शंकराचार्य जी से प्रार्थना करते हुए कहा– "प्रभु, हमारे अन्दर इतनी योग्यता नहीं है कि मैं योग पर लेख लिख सकूँ, योग पर लेख लिखने के लिये योग में परिपूर्ण होना आवश्यक है।" शंकराचार्य जी बोले– "आप, अपने आपको अयोग्य क्यों समझते हो, तुम लेख लिखना शुरु कर दों, तुम्हारे अन्दर लिखने की क्षमता स्वमेव आ जायेगी, भविष्य में योग के विषय में परिपूर्ण हो जाओगे, मेरा आशीर्वाद तुम्हारे साथ है।" मैंने योग पर लेख लिखना शुरु कर दिया। लेख सन् 1994 में लिखना शुरु कर दिया था। लगभग 4-5 वर्षों में मैंने दोनों लेख 'सहज ध्यान योग' और 'योग कैसे करें' लिखकर पूर्ण कर लिये। दोनों लेख लिखने के बाद मुझे मालूम हुआ कि अभी योग पर लेख पूरा नहीं लिख पाया हूँ। योग पर पूरा लेख लिखने के लिये अभी एक और लेख लिखना आवश्यक है। उस लेख को लिखने के लिए मुझे इन्तजार करना होगा, क्योंकि तीसरा लेख तत्त्वज्ञान पर लिखना चाहता था। उस समय तत्त्वज्ञान पर लिखने की मेरी योग्यता नहीं थी, क्योंकि तब मुझे तत्त्वज्ञान प्राप्त नहीं हुआ था। मुझे मालूम था कि इस योग्यता को प्राप्त करने के लिए कई वर्ष लग जाएंगे। कोई भी अभ्यासी इस तरह प्रतीक्षा नहीं कर सकता है और यह भी नहीं कह सकता है कि तत्त्वज्ञान प्राप्त करने में कितने वर्ष लग जाएंगे, क्योंकि तत्त्वज्ञान प्राप्त होना अभ्यासी की वश की बात नहीं होती है। तत्त्वज्ञान हर एक अभ्यासी को प्राप्त नहीं होता है, क्योंकि तत्त्वज्ञान किसी भी अभ्यासी को अन्तिम जन्म में प्राप्त होता है। मगर मुझे मालूम था कि तत्त्वज्ञान मुझे इसी जन्म में प्राप्त होगा। इसलिए तत्त्वज्ञान प्राप्त होने का इन्तजार करने लगा। अब मैं कठोर अभ्यास में लग गया, क्योंकि मुझे पता था कि जब तक मैं अत्यन्त कठोर अभ्यास नहीं करूँगा, तब तक तत्त्वज्ञान प्राप्त नहीं होगा। संयम व कठोर अभ्यास के कारण कुछ समय बाद तत्त्वज्ञान प्राप्त होने लगा अर्थात् हमारे चित्त में ऋतम्भरा का प्राकट्य होना शुरु हो गया। इसके (प्रज्ञा) प्रकाश में हमारे चित्त पर स्थित अज्ञानता नष्ट होने लगी। लगभग 10 वर्ष के कठोर अभ्यास के बाद मुझे ऐसा लगा कि अब मैं तत्त्वज्ञान पर लेख लिख सकता हूँ। तब मैंने सन् 2010 में तत्त्वज्ञान पर लेख लिखना शुरु कर दिया। एक वर्ष में यह लेख पूरा हो गया। लेख पूरा लिखने के बाद मुझे ऐसा लगा कि हमने योग पर संक्षेप में लेख पूरा लिख लिया है, अब

मुझे लेख लिखने की आवश्यकता महसूस नहीं हो रही है। इसीलिए मैंने निश्चय कर लिया कि अब मुझे और लिखने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि सहज ध्यान योग के विषय में शुरुआत से लेकर अन्त तक सब कुछ लिखने का प्रयास किया है; मैंने सभी को बता दिया कि अब मैं भविष्य में और लेख नहीं लिखूँगा।

मैंने अपने आपको लेखन कार्य से मुक्त समझ लिया, क्योंकि तत्त्वज्ञान पर अपनी अनुभूति के अनुसार लेख लिख चुका हूँ, अब लिखने के लिये कुछ नया नहीं रह गया है, ऐसा मैंने समझ लिया तथा मेरी इच्छा भी किसी विषय पर लिखने के लिये नहीं रह गयी। प्रकृति के कहने पर मैं पाँच साधक बना देने के लिये उच्च शिक्षा प्राप्त कुछ नवयुवकों का मार्गदर्शन करने लगा। मैंने पहले ही निश्चय कर लिया था कि मैं आश्रम नहीं चलाऊँगा और न ही ज्यादा साधकों का मार्गदर्शन करूँगा। मात्र कुछ साधकों को कठोरता के साथ संयम व अभ्यास करवाता हुआ उनका मार्गदर्शन करने लगा। सन् 2015 में कुछ साधकों ने मुझसे निवेदन किया– "गुरुजी, क्यों न कुछ विडियो बना कर के यू-ट्यूब पर अपलोड कर दिए जायें, इससे समाज में बहुत से साधकों का कुछ न कुछ कल्याण अवश्य होगा।" मैंने शुरुआत में उन साधकों की बात पर कोई खास गौर नहीं किया, फिर कुछ दिनों बाद साधकों ने मुझसे एक दिन कहा– "गुरुजी, आप कृपया एक विडियो देख लीजिए, इस विडियो में एक संत जी कुण्डलिनी के विषय में क्या कह रहे हैं।" साधकों के कहने पर मैं विडियो देखने के लिये तैयार हो गया। वह विडियो कुण्डलिनी पर था। एक संत जी कुण्डलिनी के विषय में कुछ गलत ढंग से बोल रहे थे। उनके शब्द सुनकर मैं आश्चर्यचकित हो गया कि ये सन्त पुरुष आदिशक्ति कुण्डलिनी के विषय में ऐसे शब्द बोल रहे है, इससे समाज के लिये गलत संदेश जायेगा अर्थात् कुण्डलिनी शक्ति के विषय में समाज के अनभिज्ञ लोगों की गलत धारणा बनेगी। मुझे ऐसा लगा कि कम से कम सन्त पुरुषों को कुण्डलिनी के विषय में समाज को गलत संदेश नहीं देना चाहिए।

कुछ दिनों तक सोचने के बाद मैंने साधकों से कहा– "अगर तुम लोगों की इच्छा है कि इस विषय में संसारी पुरुषों को कुण्डलिनी के विषय में सही रूप से बताने का प्रयास किया जाना चाहिए, तो मैं इसके लिए तैयार हूँ"। हाँ, मैं यह बता दूँ कि जिन साधकों का मैं मार्गदर्शन कर रहा हूँ, उन सभी की कुण्डलिनी जाग्रत होकर ऊर्ध्व हो रही है तथा कुछ साधक उच्चावस्था को प्राप्त हैं। इसी कारण उन साधकों ने मुझसे निवेदन किया था कि मैं कुण्डलिनी के विषय में विडियो के माध्यम से सत्य बताऊँ। मेरी ओर से हाँ होने पर साधकों ने विडियो बनाने की व्यवस्था कर दी, फिर कुछ विडियो इस विषय पर बनाये गये। मैंने

साधकों को समझाया– अभ्यासी को अभ्यास के समय त्राटक का बहुत बड़ा महत्त्व होता है, इसलिए साधक को त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। त्राटक का अभ्यास सिर्फ साधक के लिये ही नहीं, बल्कि संसार के समस्त मानव जाति के लिये लाभदायक होता है। कुण्डलिनी के कुछ विडियो बनाने के बाद निर्णय लिया गया कि कुछ विडियो त्राटक के विषय में भी बनाये जाएँ। शुरुआत में कुण्डलिनी शक्ति पर ही विडियो बनाने थे, मगर योग के अभ्यास में त्राटक की उपयोगिता के कारण कुछ विडियो त्राटक पर भी बनाये गये। साधकों ने उन विडियो को यू-ट्यूब पर अपलोड भी कर दिये। मैंने यह सोचकर विडियो बनाये थे कि समाज में सत्य बताने की कोशिश करूँगा। मेरे द्वारा बताये गये सत्य शब्दों का प्रभाव समाज में जिज्ञासुओं पर कितना पड़ेगा, यह भविष्य बताएगा।

कुछ दिनों बाद मुझे बताया गया– "गुरुजी, आपके सभी विडियो को लोग बहुत पसन्द कर रहे हैं"। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि कुण्डलिनी शक्ति के विडियो यू-ट्यूब पर पहले अपलोड किये गये थे, मगर त्राटक के विडियो ज्यादा देखे जा रहे हैं। त्राटक के विषय में अधिकाधिक लोग जानना चाहते हैं, ताकि उन्हें सांसारिक और आध्यात्मिक दोनों प्रकार के लाभ प्राप्त हो सकें। लोगों की उत्सुकता देखकर मैंने यू-ट्यूब और फेसबुक पर सभी प्रश्नकर्ताओं को उत्तर देने का निर्णय लिया। मैं उचित समय पर जिज्ञासुओं के प्रश्नों के उत्तर देने लगा। इससे लोगों को अपनी समस्यायें सुलझाने का लाभ मिलता है, ऐसा मुझे प्रश्नकर्ताओं ने बताया। भारत ही नहीं, विदेशी जिज्ञासुओं के प्रश्नों के उत्तर देकर उनकी इस विषय से सम्बन्धित समस्याओं को सुलझाता रहता हूँ। बहुत से देशों के साधकों द्वारा मुझसे प्रश्न किये गये होंगे, मैंने सभी को उचित समय पर उत्तर भी दिये हैं। कुछ समय तक ऐसा करता रहूँगा, फिर मुझे इससे निवृत्त होना होगा। क्योंकि मैं एक योगी हूँ, सब कुछ छोड़ दिया है, मुझे अपनी भी साधना करनी होती है। ऐसा लगता है, मैं अधिक व्यस्त रहने लगा हूँ, मेरी साधना में अवरोध आने लगा है, हमारे जैसे योगियों को इतनी व्यस्तता उचित भी नहीं है।

त्राटक पर बने हुए विडियो साधकों को बहुत पसन्द आने के कारण हमने निश्चय किया कि हम लोगों को इस विषय पर और भी बारीकी से समझाने का प्रयास करेंगे। इसके लिए त्राटक पर हमने और विडियो बनाये। इन विडियो में उन बातों को बताने का प्रयास किया गया, जिसे त्राटककर्ता जानने के लिए उत्सुक रहते है। लोगों को विडियो बहुत पसन्द आये, हमारे पास बहुत से लोगों के संदेश आये और उन्होंने पूछा– अगर आपने त्राटक पर पुस्तक लिखी है, तो मुझे बताए, यह पुस्तक कहाँ से मिलेगी, हम खरीदना चाहते है। मैंने त्राटक पर अलग से कोई पुस्तक नहीं लिखी थी। मैंने अपनी पहली पुस्तक **'सहज**

ध्यान योग’ में त्राटक के विषय में 7-8 पेज ही लिखे हैं, इतने कम लेख में इस विषय में विस्तार से नहीं लिखा जा सकता है। बहुत से लोगों ने मुझसे कहा– आपने त्राटक के विषय में विडियो में बहुत अच्छा व विस्तार से समझाया है। इससे साधकों व समाज के लोगों को निश्चय ही बहुत लाभ मिल रहा है। आप समय निकालकर त्राटक के विषय में लेख लिखने की अवश्य कृपा कीजिये। हम सभी साधकों की ऐसी बड़ी इच्छा है।

प्रिय पाठकों! मैं पहले लिख चुका हूँ, लेखन कार्य तो कुछ वर्षों पूर्व ही समाप्त कर दिया था तथा निर्णय किया था– अब किसी विषय पर लेख नहीं लिखूँगा। बहुत से साधकों व जिज्ञासुओं के कहने पर अब समय निकाल कर संक्षेप में लिखने का प्रयास करूँगा। हाँ, मैं यह बता दूँ कि सन् 1991 से लेकर सन् 1997-1998 तक मैंने त्राटक का बहुत अभ्यास किया है, अभ्यास के साथ-साथ मैं त्राटक का प्रयोग भी करता रहता था। इससे मुझे त्राटक के विषय में बारीकी से समझने का अवसर मिलता था, इसलिए मुझे त्राटक के प्रयोग के विषय में अच्छी तरह से समझने का अवसर मिला। अब मैं साधकों को मार्गदर्शन करते समय त्राटक का प्रयोग करके शक्तिपात करता रहता हूँ। इस पुस्तक में त्राटक की बारीकियों को समझाने का प्रयास करूँगा, ताकि साधकगण त्राटक के विषय में भली-भाँति परिचित हो सकें।

भाग - 1

त्राटक का महत्त्व

त्राटक एक ऐसा विज्ञान है, जिसकी खोज और विकास हमारे ऋषियों, मुनियों व तपस्वियों द्वारा की गयी है। इस देश की पवित्र भूमि पर सदैव से ही योगी पुरुष जन्म लेते रहे है, इसलिए यह देश योगियों का देश कहा गया है। इन्हीं योगियों ने अभ्यास तथा प्रत्यक्ष प्रमाण के द्वारा स्थूल पदार्थों से लेकर कारण जगत की आखिरी सीमा तक सूक्ष्मता से ज्ञान प्राप्त किया है, ऐसे जीवन्मुक्त योगी तत्त्वज्ञानी होते हैं। ऐसे योगी ही अभ्यास के द्वारा विज्ञानमय कोष का पूर्ण विकास कर अर्थात् विज्ञानमय कोष की शुरु से लेकर अन्तिम सीमा तक विकास करके ज्ञान में स्थित हो सके हैं, तथा इस सत्य को उन्होंने अपने जीवन में उतारा है। इस सत्य को जानने के लिए इनके मार्ग व तरीके आपस में भिन्न-भिन्न हो सकते हैं, लेकिन अन्त में एक ही अवस्था पर सभी पहुँचते हैं।

त्राटक शब्द 'त्रि' के साथ 'टकी बाँधने' की सन्धि से बना है। वस्तुतः शुद्ध शब्द 'त्र्याटक' है अर्थात् जब साधक किसी वस्तु पर अपनी दृष्टि और मन को बाँधता है, तो वह क्रिया त्र्याटक कहलाती है, त्र्याटक शब्द आगे चल कर त्राटक हो गया है। दूसरे शब्दों में त्राटक का अर्थ है– किसी पदार्थ या वस्तु को बिना पलक झपकाए टकटकी लगाये देखते रहना। प्रत्येक प्राणी का सामान्य स्वभाव होता है कि जब तक वह जाग्रत अवस्था में रहेगा, तब तक वह अवश्य ही पलकें झपकाता रहेगा। कोई भी प्राणी लगातार बिना पलक झपकाए किसी पदार्थ या दृश्य को नहीं देख सकता है, ताकि आँखों की बाहरी परत पर वायु के झोंकों या वायु का प्रभाव न पड़े। पलक झपकाने से आँखों की बाहरी परत नम बनी रहती है, इससे आँखों की सुरक्षा रहती है तथा वायु में विद्यमान सूक्ष्म धूल कणों से बचाव भी होता है।

आँखों की पलकें बार-बार अपने आप झपकती रहती हैं। पलकें झपकाने का कार्य शरीर में स्थित प्राण अपने आप करता रहता है। भौतिक शरीर में व्यवस्थापूर्वक क्रिया होने की जिम्मेदारी प्राण की ही होती है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व भौतिक शरीर में व्याप्त एक ही प्राण तत्त्व होता है। यह प्राण तत्त्व स्थूल रूप व सूक्ष्म रूप से सर्वत्र व्याप्त रहता है। सत्य तो यह है कि सम्पूर्ण अपरा प्रकृति स्वयं अपने आपको आकाश तत्त्व में अधिष्ठित होकर अपनी रचना वायु तत्त्व द्वारा करती है। यह प्रकृति अपने आपको तीन

अवस्थाओं में रचती है– पहली कारण अवस्था में, दूसरी सूक्ष्म अवस्था में, तथा तीसरी स्थूल स्वरूप (अवस्था में); अर्थात् प्रकृति कारण रूप से कारण जगत के रूप में, सूक्ष्म रूप से सूक्ष्म जगत के रूप में, और स्थूल रूप से स्थूल जगत के रूप में विद्यमान रहती है। जिस प्रकार प्रकृति तीन अवस्थाओं में रहती है, उसी प्रकार सम्पूर्ण प्राणियों के शरीर भी तीन अवस्थाओं में रहते हैं– 1. कारण अवस्था में कारण शरीर, 2. सूक्ष्म अवस्था में सूक्ष्म शरीर, 3. स्थूल अवस्था में स्थूल शरीर। प्रत्येक प्राणियों के स्थूल शरीर के अन्दर सूक्ष्म शरीर व्याप्त रहता है और सूक्ष्म शरीर के अन्दर कारण शरीर व्याप्त रहता है। स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर का घनत्व बहुत ही कम होता है, इसलिए स्थूल शरीर के अन्दर सूक्ष्म शरीर व्याप्त हो जाता है। इसी प्रकार सूक्ष्म शरीर से कारण शरीर का घनत्व बहुत ही कम होता है, इसलिए सूक्ष्म शरीर के अन्दर कारण शरीर व्याप्त हो जाता है। स्थूल शरीर का सम्बन्ध स्थूल जगत से होता है, सूक्ष्म शरीर का सम्बन्ध सूक्ष्म जगत से रहता है और कारण शरीर का सम्बन्ध कारण जगत से रहता है। अर्थात् प्रत्येक प्राणी का स्थूल, सूक्ष्म और कारण रूप से सम्बन्ध स्थूल जगत, सूक्ष्म जगत और कारण जगत से सदैव बना रहता है। स्थूल नेत्रों से सूक्ष्म व कारण जगत नहीं दिखाई देते है, क्योंकि इनका घनत्व बहुत ही कम होता है।

मनुष्य का आन्तरिक विकास न होने के कारण वह अपने आपको सिर्फ स्थूल शरीर ही माने रहता है। इसी प्रकार प्राण भी तीनों अवस्थाओं में घनत्व के अनुसार व्यवस्थापूर्वक क्रिया करता रहता है। इसी प्राण तत्त्व में जब किसी प्रकार से उसकी व्यवस्था में असन्तुलन आ जाता है, तब शरीर के अन्दर विभिन्न प्रकार के रोग व अवरोध आ जाते हैं। प्राणों का सन्तुलन बना रहे, इसके लिये प्रत्यक्ष प्रमाण से युक्त योगियों ने भिन्न-भिन्न प्रकार के कार्य करने के कारण प्राणों के भिन्न-भिन्न नाम दिये है। इससे प्राणों के विषय में समझने में आसानी रहती है। एक ही प्राण मुख्य रूप से पाँच प्रकार से भौतिक शरीर में कार्य करता है, इसलिए कार्य के अनुसार प्राणों के पाँच नाम होते है। ये नाम इस प्रकार से हैं: 1. प्राण 2. अपान, 3. व्यान, 4. समान 5. उदान। इन पाँचों प्राणों के एक-एक उपप्राण होता है, इसलिए पाँच उपप्राण हो गये। इन उपप्राणों के नाम इस प्रकार हैं: 1. नाग, 2. कूर्म, 3. कृकल, 4. देवदत्त, 5. धनन्जय। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इसमें जो कूर्म नाम का उपप्राण है, वही प्राणियों के शरीर में विद्यमान हुआ पलकें झपकाने का कार्य करता है।

कूर्म नाम का प्राण ही हम सभी मनुष्यों की पलकें झपकाने का कार्य करने के कारण, जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त पलकें झपकती रहती हैं। यह कार्य प्राणों के द्वारा होता है, इसलिए निरन्तर प्रक्रिया स्वमेव होती रहती है। अभ्यासी को अभ्यास के द्वारा धीरे-धीरे ही इसी प्राण के स्वभाव को रोकना है, तथा

कुछ समय तक इस प्राण पर अधिकार प्राप्त करना है। प्राण पर अधिकार प्राप्त करने के लिये प्राणों को शुद्ध व व्यापक बनाना आवश्यक है। प्राणायाम के द्वारा प्राणों को शुद्ध व व्यापक बनाया जा सकता है। हमारे शास्त्रों में प्राणों को शुद्ध करने के लिये विभिन्न प्रकार के प्राणायाम करने के तरीके से बताए गये हैं। आजकल हमारे समाज में बहुत सी ऐसी संस्थायें है, जो प्राणायाम करना सिखाती हैं अथवा बाजार में बहुत से लेखकों की लिखी हुई पुस्तकें मिल जाएँगी। हम यही राय देंगे कि आप किसी अनुभवी पुरुष के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन में प्राणायाम करने का अभ्यास करें, जिसने प्राणायाम पर अभ्यास के द्वारा पारंगता प्राप्त कर रखी हो, तो अति उत्तम है। आप सोच रहे होंगे कि त्राटक का प्राणायाम से क्या सम्बन्ध है। मैं स्पष्ट उत्तर दे रहा हूँ– अभ्यासी को अभ्यास के द्वारा पलक झपकाना रोकना है। पलक झपकाने का कार्य प्राण के द्वारा होता है। आँखों के द्वारा तेजस् रूप में वृत्तियाँ बाहर की ओर सदैव निकलती रहती हैं, और ये वृत्तियाँ चारों ओर फैलकर दृश्य का स्वरूप धारण करती रहती हैं, फिर उसी दृश्य का प्रतिबिम्ब मस्तिष्क पर बनता है। इन्हीं वृत्तियों के प्रवाह को रोकने का प्रयास त्राटक के अभ्यास द्वारा किया जाता है। इस सारी प्रक्रिया में बहुत बड़ा कार्य प्राणों का ही होता है। यदि अभ्यासी उचित रीति के द्वारा प्राणों को रोककर अपने अनुसार चलाने का अभ्यास करे तथा कुछ समय तक कुम्भक के द्वारा प्राणों पर अधिकार प्राप्त कर ले, तब ऐसे अभ्यासी को त्राटक पर शीघ्र व दूरगामी परिणाम अच्छे रूप में प्राप्त हो सकते हैं।

अज्ञानता के कारण संसार में लिप्त हुआ मनुष्य अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए रात-दिन कठोर परिश्रम में लगा रहता है। ऐसा मनुष्य चाहे जितने भौतिक पदार्थों व वस्तुओं को प्राप्त कर ले, फिर भी इच्छाएँ समाप्त नहीं होती हैं। एक वस्तु को प्राप्त कर लेने के बाद, उसी समय दूसरी वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा फिर प्रकट हो जाती है। इन्हीं इच्छाओं को पूर्ति करने में वह अपना सम्पूर्ण जीवन व्यतीत कर देता है। अन्त में वृद्धावस्था में तृष्णा से युक्त हुआ मानसिक क्लेश की अनुभूति करता रहता है, क्योंकि उसका भौतिक शरीर पहले के समान परिश्रम करने योग्य नहीं रह जाता है। अब सिर्फ इच्छाएं चलती रहती हैं, इन इच्छाओं की पूर्ति नहीं कर सकता है। हाँ, ऐसी अवस्था में अपने घर के सदस्यों पर अपनी राय थोपता रहता है तथा जब घर के सदस्य उसकी बात नहीं मानते है, उसके अनुसार कार्य नहीं करते हैं, तब वह घर वालों पर नाराज होता है तथा दुःखी होता रहता है। वृद्धावस्था में ज्यादातर लोगों का जीवन ऐसे ही व्यतीत होता रहता है। जब तक भौतिक शरीर कार्य कर सकता था, तब तक यंत्र की तरह कार्य करता रहा, अब वृद्धावस्था में शारीरिक असमर्थता के कारण कुछ भी नहीं कर सकता है। सिर्फ तृष्णा से युक्त इच्छाओं के कारण दुःखी बना रहता है।

इच्छाओं का दास हुआ मनुष्य को सारे जीवन में क्या मिला? अगर इन सब बातों को शांत होकर गौर करें तो सम्पूर्ण जीवन व्यर्थ में ही व्यतीत हो गया अर्थात् भोजन और प्रजनन का कार्य तो पशु भी करते हैं, फिर मनुष्य और पशु में अन्तर क्या रहा? जबकि मनुष्य एक ऐसा प्राणी है, उसके पास एक ऐसा खजाना है, जो अन्य प्राणियों को प्राप्त नहीं हो सकता है। इसीलिए कहा जाता है कि सम्पूर्ण सृष्टि में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है, वह अपने विवेक को विकसित कर सकता है तथा अपने स्वरूप को प्राप्त कर सकता है अर्थात् परम शान्ति को प्राप्त कर सकता है। इच्छाओं का दास हुआ मनुष्य चाहे तो त्राटक के अभ्यास के द्वारा इन असीमित इच्छाओं को अपने अनुसार अधिकार में ले सकता है अर्थात् अपने मन के अन्दर स्थिरता ला सकता है। चंचल हुए मन को त्राटक के द्वारा स्थिर करके अंतर्मुखी बनाया जा सकता है। स्थिर व अंतर्मुखी हुआ मन वाला मनुष्य ही अपने आप में सन्तुष्ट रह सकता है या सन्तोष को प्राप्त कर सकता है। आपने आप में सन्तुष्ट हुआ मनुष्य कभी भी अनावश्यक रूप से इच्छाओं की पूर्ति का प्रयास करने की कोशिश नहीं करता है। मन ही मनुष्य का शत्रु है और यही मन मनुष्य का मित्र भी है। त्राटक के अभ्यास के द्वारा यह मन जो अभी तक भ्रम रूपी संसार में भटकता रहता था, वही मन अब शांत होकर अभ्यासी को सन्तुष्ट करता हुआ शान्ति प्रदान करता है। दुःख की अनुभूति कराने का कारण मनुष्य का मन ही है। जब त्राटक के अभ्यास के द्वारा मन की चंचलता को समाप्त कर दिया जाता है, तब यही मन सुख की अनुभूति कराता है। मन एक ही है, सिर्फ मन की अवस्था बदल जाने के कारण उसके द्वारा अन्दर की अनुभूति भी बदल जाती है। मनुष्य चाहे अपना जीवन अपनी इच्छानुसार श्रेष्ठता में बदल सकता है। मगर इसके लिए सिर्फ प्रयास ही नहीं बल्कि संयमित होकर कठोर अभ्यास करना अति आवश्यक है, तभी ऐसा हो पाना संभव हो पायेगा, नहीं तो अज्ञानता के कारण भ्रमित हुआ मन इस नश्वर संसार के पदार्थों की प्राप्ति के लिए इन्द्रियों को दौड़ाता रहेगा, इस मन और इन्द्रियों का व्यापार इस संसार में अनन्तकाल तक चलता रहेगा।

त्राटक के अभ्यास में पूर्ण रूप से योगदान मन को नियन्त्रित करने का ही उपाय है। मन के नियन्त्रण के बिना संसार में कोई भी मनुष्य अपना आन्तरिक विकास नहीं कर सकता है। मनुष्य का आन्तरिक विकास होना आवश्यक है, तभी उसका मानव जीवन प्राप्त होना सफल होता है। मनुष्य के लिये मन को नियन्त्रित करने के अन्य प्रकार के भी कुछ उपाय हैं, मगर त्राटक एक ऐसा अभ्यास है, इससे मन शीघ्र ही नियन्त्रित होने लगता है। शुरुआत में बहुत ज्यादा संयम की आवश्यकता नहीं है, इसलिए सभी मनुष्य त्राटक का अभ्यास कर सकते है। इस पद्धति की खोज और विकास का श्रेय हमारे पूर्वकाल के योगियों,

ऋषियों, मुनियों आदि को जाता है। मगर आजकल त्राटक के अभ्यास की पद्धति सम्पूर्ण विश्व के लोग अपना रहे हैं। इसके अभ्यास का तरीका कुछ लोगों ने अवश्य बदल दिया है, मगर मूल रूप से आदि काल में जो अभ्यासियों ने बताया है, वही है। अभ्यास के तरीके में भिन्नता के बाद भी लक्ष्य तो एक ही है– 'दृष्टि को किसी पदार्थ पर स्थिर करना अथवा बाँधना'।

त्राटक के द्वारा मन को नियन्त्रित करने पर अभ्यासानुसार अभ्यासी के अन्दर संकल्प शक्ति बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। मन में व्यापकता आने के कारण विचारों की संकीर्णता धीरे-धीरे समाप्त होने लगती है। हम सभी जानते हैं कि अगर मन के स्तर में थोड़ा सुधार हो जाये और उसमें व्यापकता आने लगे, तब निश्चय ही अभ्यासी के अन्दर आनन्द की अनुभूति होने लगती है। मगर उसके लिए अभ्यासी को नियम-संयम से और अनुशासन में स्वयं को रखना होगा, तभी ऐसा संभव होगा। मन में व्यापकता आने पर उसके अन्दर असाधारण रूप से गुणों की प्राप्ति तथा विलक्षणता आने लगती है। इससे स्थूल जगत तथा सूक्ष्म जगत के विषय में जानकारी भी होने लगती है अथवा इससे सम्बन्धित पदार्थों का ज्ञान भी होने लगता है। संकल्प शक्ति भी बहुत ही ज्यादा बढ़ जाती है तथा सूक्ष्म जगत से सम्बन्धित योग्यतानुसार शक्तियों से भी सम्पर्क हो जाता है। संकल्प शक्ति बहुत ज्यादा बढ़ जाने के कारण वह स्थूल व सूक्ष्म रूप से बहुत सारे कार्य भी कर सकता है। वह समाज में परोपकार भी कर सकता है। ये परोपकार स्थूल व सूक्ष्म दोनों प्रकार के हो सकते हैं, अर्थात् सभी तरह से समाज का कल्याण कर सकता है।

ब्रह्माण्ड में जो शक्तियाँ विद्यमान है, वहीं शक्तियाँ मनुष्य के शरीर में भी व्याप्त रहती हैं। इन शक्तियों के विद्यमान होने के स्थान निश्चित होते हैं। क्योंकि जिस प्रकार से ब्रह्माण्ड रूपी पिण्ड बड़ा पिण्ड है, मनुष्य रूपी पिण्ड छोटा पिण्ड है। जो बड़े पिण्ड में स्थित है, वही छोटे पिण्ड में विद्यमान है। सूक्ष्म रूप से मनुष्य रूपी पिण्ड का तारतम्य, ब्रह्माण्ड रूपी पिण्ड से सदैव बना रहता है। जैसे-जैसे त्राटक के अभ्यास के द्वारा मन को स्थिर करके अंतर्मुखी बनाया जाता है, इससे उसका आन्तरिक विकास होना शुरु हो जाता है तथा उसी प्रकार उसके लिए ब्रह्माण्ड (सूक्ष्म जगत व कारण जगत) का विकास होना शुरु होने लगता है। क्योंकि मनुष्य के स्थूल शरीर का सम्बन्ध स्थूल जगत से रहता है, सूक्ष्म शरीर का सम्बन्ध सूक्ष्म जगत से होता है। इसलिए जैसे-जैसे अभ्यास के द्वारा आन्तरिक विकास करता है अर्थात् सूक्ष्म शरीर का विकास करता है, वैसे-वैसे उसके लिए सूक्ष्म जगत का विकास होने लगता है। इसीलिए अभ्यासी को सूक्ष्म जगत से सम्बन्धित ज्ञान होने लगता है। ऐसी अवस्था में सूक्ष्म जगत में विद्यमान सूक्ष्म शरीरधारी जीवात्माओं से सम्पर्क भी होने लगता है। पहले इन दिव्य जीवात्माओं के दर्शन होते है, फिर उनसे भी

सम्पर्क स्थापित होने लगता है। ऐसी दिव्यात्मायें प्रसन्न होकर कभी-कभी अभ्यासी पर कृपा भी करने लगती हैं।

त्राटक के अभ्यास के द्वारा सिर्फ मन की चंचलता ही समाप्त होती नहीं है, बल्कि अपने विषय में ज्ञान भी होने लगता है, अर्थात् अपने वर्तमान जन्म का तथा पूर्व जन्मों के विषय में ज्ञान होने लगता है। ऐसे अभ्यासी को दूसरे के विषय में भी जानकारी होने लगती है, उसके पूर्व जन्मों के विषय में जान सकता है तथा आवश्यकता पड़ने पर कृत्रिम निद्रा में ले जाकर दूसरों को उसका पिछला जन्म अथवा पिछले जन्मों के मुख्य रूप से दृश्य भी दिखाये जा सकते हैं। इस प्रकार की जानकारियाँ व दृश्य उसके चित्त पर स्थित वर्तमान व पूर्वकाल के जन्मों में किये गये कर्मों के संस्कारों के कारण दिखाई पड़ते है। चित्त पर स्थित संस्कारों द्वारा स्पष्ट दिखाई देता है कि मैं अमुक जन्म में इस प्रकार के कर्म करता था, मेरा परिवार ऐसा था, उस जन्म की प्रमुख घटनायें दिखाई देती हैं। सूक्ष्म व बारीकी से किसी घटना को देखने या दिखाने के लिये अभ्यासी का प्राण शुद्धि, मन शुद्धि, कठोर संयमी व त्राटक में पारंगत होना चाहिए। क्योंकि योग्यता के अनुसार ही कार्यों को कर पाने का सामर्थ्य होता है।

स्थूल शरीर तो हड्डियों के ऊपर चिपका हुआ माँस, व नाडियों का जाल, कुछ अवयवों आदि के द्वारा बना हुआ है। इसके अन्दर व्याप्त सूक्ष्म शरीर में विभिन्न प्रकार की दिव्यशक्तियाँ विद्यमान रहती है। ये गुप्त दिव्यशक्तियाँ सूक्ष्म शरीर में स्थित सूक्ष्म केन्द्रों पर विद्यमान रहती है। इन केन्द्रों को चक्र कहते है। इन चक्रों पर विराजमान दिव्यशक्तियों को प्राप्त करने के लिए अथवा चक्रों को क्रियाशील करने के लिये त्राटक का अभ्यास सहायक होता है। त्राटक में पारंगत व्यक्ति दूसरों की चक्रों को खोलने में सहायता कर सकता है अथवा चक्रों को खोल सकता है। मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, नाभि चक्र, व हृदय चक्र आसानी से खुल जाते है, मगर ऊपर के अन्य चक्र खोलने के लिये योग का अभ्यास करना आवश्यक है तथा अत्यन्त उच्च योग्यता होना भी आवश्यक है, तभी यह कार्य पूर्ण करना सम्भव हो पायेगा। ऊपर के चक्र त्राटक द्वारा खोलने के लिए त्राटक के अभ्यास में पारंगत तथा निर्विकल्प समाधि में पारंगत होना आवश्यक है। इस योग्यता के प्राप्त होने के बाद भी यह नहीं कहा जा सकता है कि ऐसा व्यक्ति कण्ठचक्र व आज्ञाचक्र त्राटक के द्वारा खोल ही देगा। हाँ मैं इतना अवश्य कह सकता हूँ कि इस भू-भाग में ऐसे योगी अभी विद्यमान है, अगर साधक सुपात्र है तो त्राटक के द्वारा इन चक्रों को खोल देंगे अर्थात् क्रियाशील कर देंगे। ऐसे योगियों को ढूंढ पाना अत्यन्त दुष्कर कार्य है, क्योंकि ऐसे योगी अपने को छिपाये रखते है। इसलिए पाठकों! ऊपर के चक्रों को खुलवाने की इच्छा मत कीजिये।

त्राटक में पारंगत होने के लिए अभ्यासी को योग का अभ्यास करना भी अति आवश्यक है। इसके लिये उसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का अभ्यास करना चाहिए। इससे शरीर, प्राण, मन, अहंकार व चित्त शुद्ध होने लगता है। शुद्धता के आधार पर त्राटक के अभ्यास में निपुणता व व्यापकता आयेगी तथा अभ्यासानुसार मस्तिष्क का विकास होगा। यह विकास ऐसा होगा जो किसी विद्यालय या विश्वविद्यालय में शिक्षा प्राप्त करने से नहीं हो सकता है, चाहे क्यों न वह शोध का छात्र रह चुका हो। हमारे कहने का अर्थ यह है कि सांसारिक ज्ञान के द्वारा इस प्रकार का मस्तिष्क विकास नहीं हो सकता है। हम कह सकते हैं कि त्राटक अभ्यास द्वारा वो सामर्थ्य प्राप्त हो सकता है जो अन्य भौतिक कार्यों द्वारा प्राप्त नहीं हो सकता है। क्योंकि जाग्रत अवस्था में सोचने-समझने, देखने-सुनने, आदि विभिन्न क्रियाएँ मस्तिष्क में स्थित विभिन्न केन्द्रों के क्रियान्वित होने पर होती है। इसी प्रकार के कार्य करने की योग्यता इन केन्द्रों में होती है। परन्तु सूक्ष्म शरीर पर स्थित चक्रों की योग्यता अत्यन्त उच्चकोटि की होती है। इन चक्रों के क्रियाशील होने पर अभ्यासी के अन्दर विलक्षणता आने लगती है। ऐसा त्राटक के अभ्यास से होना संभव है।

त्राटक के अभ्यास में पारंगत हुआ अभ्यासी की बर्हिमुखी हुई इन्द्रियाँ, मन, बुद्धि आदि अंतर्मुखी होने लगते हैं। इससे संसार की प्रति आसक्त हुए अभ्यासी की राग-द्वेष, तृष्णा आदि कमजोर पड़ने लगते हैं तथा अहंकार भी संकीर्णता को छोड़कर व्यापक होने लगता है, इससे उससे चित पर स्थित कर्माशयों पर प्रभाव पड़ने लगता है तथा मलिनता नष्ट होने लगती है। ऐसा अभ्यासी सुख-दुःख, ईर्ष्या, द्वेष व इन्द्रियों पर अधिकार करके शान्त होने लगता है। बहुत से अभ्यासी सिर्फ त्राटक का अभ्यास करके ही मन को शान्त करने की कोशिश करते हैं, मगर वे इस कार्य में सफल नहीं हो पाते हैं। इसका कारण है स्वयं उनकी प्राण वायु, क्योंकि मन और प्राण का आपस में अटूट रिश्ता है। त्राटक के द्वारा मन स्थिर करने पर प्राण की भी गति कम होने लगती है, यदि प्राण को भी प्राणायाम के द्वारा, अनुशासित कर दिया जाये, तब मन भी एकाग्र होने लगता है, इससे त्राटक के अभ्यास में शीघ्र सफलता मिलने लगती है।

त्राटक के अभ्यास में शीघ्र सफलता प्राप्त होने पर, त्राटक का प्रयोग अभ्यासी दूसरों पर भी कर सकता है। वह दूसरों को लाभ पहुँचा सकता है, तथा दूसरों को हानि भी पहुँचा सकता है। आजकल समाज में त्राटक के द्वारा दूसरों का कल्याण करते हुए बहुत से लोग देखे जाते हैं। मगर हमारे समाज में कुछ विकृत बुद्धि वाले अभ्यासी हैं, वे त्राटक का दुरुपयोग भी करते हैं, ऐसे दुष्ट स्वभाव वाले अभ्यासी से समाज के लोगों को बचना चाहिए। इसी कारण अज्ञानी व भोले-भाले लोग कभी-कभी ठगे भी जाते हैं।

किसी भी अभ्यासी को त्राटक शक्ति का गलत प्रयोग नहीं करना चाहिए, नहीं तो उसे भविष्य में अपने कर्मों का फल दण्ड के रूप में भोगना ही होगा।

गुरु पद पर बैठे बहुत से पुरुष त्राटक के द्वारा अपने शिष्यों का मार्गदर्शन भी करते हैं, अर्थात् त्राटक के द्वारा शिष्यों पर शक्तिपात भी करते हैं। बहुत से सन्त पुरुष जो प्रवचन करते है, प्रवचन सुनने आये लोगों को आकर्षित करने के लिए त्राटक का प्रयोग करते हैं। त्राटक एक ऐसा अभ्यास है जिससे साधक पहले अभ्यास करके अपना विकास करता है, फिर इसी के द्वारा दूसरों का मार्गदर्शन करता है। ऐसे मार्गदर्शक निश्चय ही सूक्ष्म रूप से अत्यन्त शक्तिशाली होते हैं, क्योंकि तभी ऐसे कार्य उनके द्वारा संभव हो सकते हैं। आदिकाल में बहुत से महापुरुषों द्वारा त्राटक का प्रयोग किया गया है, ऐसा शास्त्रों में वर्णन मिलता है। अभ्यासी अगर त्राटक के अभ्यास में पारंगत है, तो वह त्राटक के द्वारा अधिक से अधिक शक्ति को बाहर निकाल सकता है, अर्थात् संकल्प करके त्राटक के द्वारा कठिन से कठिन अभीष्ट कार्य कर सकता है। पूर्वकाल में तथा वर्तमान में ऐसे कार्य किये जाते हैं। गुरु पद पर बैठे बहुत से गुरु यह कार्य नियमित रूप से करते रहते हैं। इससे शिष्य अपनी साधना आगे बढ़ाने में लाभान्वित होते हैं।

वर्तमान में त्राटक के प्रयोग

वर्तमान समय में त्राटक का प्रयोग कई प्रकार के कार्यों को करने के लिए किया जाता है। विश्व में अनेक देशों में प्रयोगकर्ता भिन्न-भिन्न प्रकार की समस्यायें त्राटक शक्ति के प्रयोग द्वारा सुलझा रहे हैं। कुछ प्रयोगकर्ता दूसरे के कल्याण के लिये व्यस्त रहते हैं, मगर कुछ ऐसे भी प्रयोगकर्ता हैं, जो अपना स्वार्थ सिद्ध करने में लगे रहते हैं। इसका एक महत्त्वपूर्ण कारण यह भी है, त्राटक शक्ति का प्रयोग करने के लिए अभ्यासी को मात्र थोड़े से संयमित व अनुशासित होकर अभ्यास करने पर छोटे-छोटे कार्य करने का सामर्थ्य आने लगता है। इसके प्रयोग के परिणाम शीघ्र मिलने लगते हैं। आजकल देखा गया है कि रोगी थोड़ी सी शारीरिक परेशानी आने पर तुरन्त ऐलोपैथिक दवा ले लेता है, इससे आराम तुरन्त मिल जाता है, मगर ऐलोपैथिक दवाओं के अनेक दुष्प्रभाव भी होते हैं। सच तो यह है कि हम थोड़ी सी भौतिक परेशानी आने पर (बुखार आदि) तुरन्त दर्द निवारक गोलियों का प्रयोग कर लेते हैं। लेकिन अगर किसी योगी पुरुष से पूछा जाये कि क्या आप इस प्रकार की दवा आसानी से ग्रहण कर लोगे, तो शायद वह यही उत्तर देगा कि मैं थोड़ा सा दर्द सहन कर लूँगा, मगर ऐसी दवाईयाँ शीघ्र ग्रहण नहीं करूँगा। क्योंकि योगी पुरुष का स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर शुद्ध होने के कारण उसे अनुभूति होने लगती है कि अभी-अभी जो अँग्रेजी दवा ग्रहण की है, उसका प्रभाव मस्तिष्क के अमुक क्षेत्र पर पड़ रहा है, मस्तिष्क की इन सूक्ष्म कोशिकाओं पर पड़ रहा है। ये सूक्ष्म कोशिकाएं योगी पुरुष ने प्राणायाम व समाधि के द्वारा शुद्ध व क्रियाशील की हैं, क्योंकि पहले यही सूक्ष्म कोशिकाएँ अशुद्ध व सुषुप्त पड़ी हुई थी। जो मनुष्य सामान्य जीवन जी रहे है, अर्थात् योगाभ्यास आदि नहीं करते है, उन्हें ऐलोपैथिक दवाईयों का प्रभाव सूक्ष्म रूप से मस्तिष्क में समझ में नहीं आता है। बल्कि वह तो ऐलोपैथिक दवा की तारीफ करेगा और कहेगा कि अमुक दवाई या गोलियाँ बहुत ही अच्छी है, खाने के 15-20 मिनट बाद ही मुझे दर्द से आराम मिल गया है। एक तरफ रोग में आराम मिलता है, तो दूसरी तरफ रोग में प्रयोग की गयी दवाई से दूसरा अंग प्रभावित होने लगता है। सच तो यह है कि किसी को भी इस प्रकार की दवाइयों का प्रयोग बिल्कुल कम से कम करना चाहिए।

अपने यहाँ योग पद्धति में कई ऐसे तरीके हैं, अगर उनका प्रयोग किया जाये तो उससे छोटे-छोटे ही नहीं बड़े-बड़े रोग दूर हो जाते हैं। योग का अभ्यास करने वाले साधक को वैसे भी शीघ्रता से रोग नहीं लगता है। रोगों को दूर करने के लिये त्राटक भी एक जबरदस्त तरीका है, अर्थात् त्राटक के द्वारा किसी दूसरे का भी रोग दूर किया जा सकता है। इस पद्धति से रोग दूर करने में रुपए भी खर्च नहीं होते हैं और न ही किसी प्रकार का दुष्प्रभाव होता है। आजकल त्राटक द्वारा कई देशों में रोगों का उपचार किया जा रहा

है। कुछ रोग डाक्टर शीघ्र ठीक नहीं कर पाते हैं, उसे त्राटककर्ता मात्र कुछ समय में ठीक कर देता है। इस पद्धति में सिर्फ लाभ ही लाभ है, किसी प्रकार का घाटा या हानि नहीं है। त्राटक के द्वारा रोग दूर करने की पद्धति हमारे यहाँ आदिकाल से चली आ रही है। वर्तमान काल में हमारा देश ही नहीं, बल्कि विश्व के ढेरों देश इसे अपना रहे हैं।

इन्टरनेट पर विभिन्न वेबसाइटों पर आपको त्राटक के विषय पर ढेरों विडियो मिल जाएँगे। यू-ट्यूब पर तो त्राटक पर बनाये गये विभिन्न प्रकार ढेरों विडियो उपलब्ध हैं। इन विडियो में अभ्यास करने का तरीका व उसकी उपयोगिता समझायी गयी है। हमारे भी कुछ विडियो त्राटक के मिल जाएँगे। इसके अतिरिक्त बाजार में त्राटक पर लिखी ढेरों पुस्तकें उपलब्ध हैं, ऐसा मुझे बताया गया है क्योंकि मैंने कभी भी किसी की लिखी पुस्तक नहीं पढ़ी है।

आजकल गुरु पद पर बैठे बहुत से पुरुष शिष्यों का मार्गदर्शन कर रहे हैं। उनमें से कुछ गुरु लोग मार्गदर्शन करते समय त्राटक शक्ति का प्रयोग अपने शिष्यों पर करते हैं। कुछ ऐसे भी गुरु पद पर बैठे हुए हैं, वह त्राटक शक्ति का प्रयोग नहीं करते हैं तथा त्राटक के विषय पर बोलते भी नहीं हैं। शायद ऐसे गुरुजी ने स्वयं त्राटक का अभ्यास भी नहीं किया होगा अथवा उन्होंने त्राटक की उपयोगिता नहीं समझी होगी। मैं यही समझता हूँ कि गुरु पद पर बैठे पुरुषों को त्राटक का अभ्यास स्वयं करना चाहिए तथा इस अभ्यास में पारंगत भी होना चाहिए। इससे उन्हें बहुत बड़ा लाभ भी मिलेगा। जिन गुरुओं के पास शिष्यों की गिनती बहुत ज्यादा है, वह प्रत्येक शिष्य पर एक-एक करके शक्तिपात नहीं कर सकते हैं, क्योंकि शिष्यों की संख्या बहुत अधिक होने पर हर एक शिष्य पर शक्तिपात करना असम्भव सा है। गुरु के पास इतना समय नहीं होता है कि वह सभी पर एक-एक करके शक्तिपात करे। ऐसी परिस्थितियों में सबसे अच्छा उपाय है कि वह अपने शिष्यों पर त्राटक द्वारा शक्तिपात अवश्य करे। चाहे शिष्यों की संख्या दस हजार हो अथवा एक लाख ही क्यों न हों, तो भी त्राटक के द्वारा शक्तिपात किया जाना संभव है। शिष्यों पर शक्तिपात करना अति आवश्यक इसलिए होता है, क्योंकि शक्तिपात के द्वारा साधक का आध्यात्मिक मार्ग शीघ्र ही आगे के लिए प्रशस्त हो जाता है तथा योग मार्ग में आये अवरोध भी दूर होने लगते हैं। जब गुरु द्वारा शक्तिपात साधक पर अकेले में होता है, तब उसका प्रभाव साधक पर अधिक पड़ता है। मगर इस प्रकार से गुरु द्वारा शक्तिपात अधिक साधकों पर नहीं किया जा सकता है, क्योंकि इस तरीके से किए गए शक्तिपात से गुरु को योगबल बहुत ज्यादा मात्रा में खर्च करना पड़ता है अथवा होता है, तथा गुरु को

शक्तिपात करने के कारण कमजोरी व थकान भी आती है। मगर सामूहिक रूप से जब त्राटक द्वारा शक्तिपात किया जाता है, तब योगबल बहुत ज्यादा मात्रा में खर्च नहीं करना पड़ता है।

त्राटक के द्वारा जब सामूहिक रूप से शक्तिपात किया जाता है, तब साधकों पर शक्तिपात का प्रभाव कम पड़ता है। इससे साधकों का आध्यात्मिक मार्ग प्रशस्त होने में ज्यादा समय लगता है तथा आध्यात्मिक अवरोध भी सरलता से दूर नहीं होते हैं। इससे साधक शीघ्रता से आगे न बढ़ पाने के कारण, उसे ज्यादा से ज्यादा अभ्यास में समय देना पड़ता है, तब कहीं जाकर आगे की अवस्था प्राप्त होती है। हमने बहुत से गुरुओं को देखा है– वह अपने शिष्यों पर शक्तिपात ही नहीं करते हैं, सिर्फ प्रवचन सुनाते रहते हैं। मैं ऐसे गुरु पद पर बैठे पुरुषों से कहना चाहूँगा कि आपने जो कमाया है, वह अपने योग्य शिष्यों को अवश्य थोड़ा सा अवश्य दें, नहीं तो शिष्य बनाने का अर्थ ही क्या हुआ, अर्थात् गुरु पद पर बैठना तभी सार्थक है जब आप अपने शिष्यों को कठोर संयम, प्राणायाम आदि को अपनाने के लिये प्रेरित करते रहें तथा शक्तिपात करते रहें। शिष्य का अधिकार है कि वो अपने गुरुदेव के बताए मार्ग पर चलता रहे और कुछ न कुछ कृपा रूपी प्रसाद लेता रहे। गुरुदेव का भी कर्तव्य है, अपने शिष्यों को कुछ न कुछ आध्यात्मिक प्रसाद देते रहें। तभी गुरु-शिष्य का सम्बन्ध भली प्रकार से बना रहता है। अगर बहुत अधिक शिष्य बना लिये है, तब शक्तिपात करने का अच्छा तरीका यही है कि वह त्राटक के द्वारा सभी शिष्यों पर जबरदस्त शक्तिपात कुछ समय बाद करते रहें। क्योंकि मैं भी कई वर्षों से गुरु पद पर हूँ, इसलिए ऐसे शब्द लिखने का साहस कर रहा हूँ।

मार्गदर्शन करने के लिए मैं भारत के विभिन्न शहरों में जाता रहता हूँ। मुझे बहुत से साधक मिलते हैं, ये साधक ज्यादातार दूसरे गुरुओं के शिष्य होते हैं। बहुत से साधकों ने मुझसे मार्गदर्शन की प्रार्थना की। मेरे पूछने पर उन्होंने बताया– मैं अमुक सन्त का शिष्य हूँ, मैं अपने गुरुदेव से आमने-सामने बात नहीं कर सकता हूँ, क्योंकि उनके बहुत से शिष्य है, और मुझसे बात करने के लिए उनके पास समय ही नहीं है। ये सत्य है कि किसी भी गुरु के अधिक शिष्य हो जाने पर वह अपने हर एक शिष्य से बात नहीं कर सकते हैं। मगर यह भी सत्य है कि जब कोई साधक या अभ्यासी अपने गुरुदेव को प्रत्यक्ष अपनी आध्यात्मिक परेशानी या अवरोध के विषय में नहीं बताएगा, तब तक उसकी आध्यात्मिक समस्या कैसे हल होगी? इसलिए ऐसे शिष्यों का आध्यात्मिक मार्ग बहुत देर में धीरे-धीरे आगे बढ़ पाता है। कुछ साधक तो अपने गुरुदेव को त्याग कर दूसरा गुरु बना लेते है, कुछ साधक आध्यात्मिक मार्ग छोड़कर शान्त बैठ जाते है, तथा अभ्यास करना ही छोड़ देते है, क्योंकि उन्हें सही मार्गदर्शन नहीं मिल पाया। हमने देखा है कि हमारे

देश में गुरुओं की कोई कमी नहीं है, गुरुओं की भरमार है। फिर भी कुछ गुरुओं को लाखों शिष्य बनाने पड़ रहे हैं। कोई भी गुरु लाखों शिष्यों को कैसे मार्गदर्शन कर पायेगा? कैसे हर एक शिष्य के लिए समय निकाल पायेगा? इस समस्या से मैं परिचित हूँ। मैं यही कहूँगा कि शिष्य उतने ही बनाने चाहिए, जितनों का मार्गदर्शन कर सकें। सिर्फ संख्या बढ़ाना ही श्रेष्ठता नहीं है, बल्कि श्रेष्ठ शिष्य बनाना गुरु की श्रेष्ठता है। इसलिए साधकों की जिम्मेदारी बनती है कि वे ऐसे गुरु का चयन करें, जो आपके आध्यात्मिक समस्याओं का भी हल कर सकें।

अब मैं यहाँ पर एक-दो संतों का वर्णन करना चाहूँगा, जिन्होंने अपने जीवन में त्राटक का बहुत ही प्रयोग किया है। पहले एक प्रसिद्ध वक्ता के विषय में जिन्होंने स्वयं त्राटक का काफी अभ्यास किया था, वह अपने आश्रम में एकान्त में त्राटक का अभ्यास किया करते थे। अगर मैं कहूँ कि उन्हें त्राटक का बहुत अच्छा अभ्यास था, तो गलत नहीं होगा। वह अपने शिष्यों पर त्राटक द्वारा शक्तिपात किया करते थे। इसी कारण साधक व कोई भी मनुष्य उनकी ओर आकर्षित हो जाता था। वैसे वे एक बहुत अच्छे प्रवचनकर्ता भी थे, उनकी आवाज में जादू सा था, अपने शिष्यों को समझाने का उनका अन्दाज बहुत अच्छा था। इसी तरह वह एक कुशल त्राटक के प्रयोगकर्ता भी थे। जब वह अमेरिका में गये, तब त्राटक के कारण उनकी आवाज का जादू भी चला, धीरे-धीरे कुछ समय में ढेरों अमेरिकावासी उनके शिष्य भी बन गये। उनके शिष्यों में अमेरिका के उद्योगपति व धनाढ्य लोग भी थे। एक ऐसा समय आया कि सम्पूर्ण अमेरिका में उनका आध्यात्मिक डंका बजने लगा। उनके त्राटक का प्रभाव इतना बढ़ गया कि ढेरों अमेरिकी जनता उनके पीछे-पीछे रहती थी तथा उनके बताए मार्ग पर चलती थी। मैं यहाँ पर यह लिख दूँ कि मैंने उनका जबरदस्त त्राटक का अभ्यास और त्राटक के प्रयोग के कारण उनका यहाँ पर उल्लेख किया है। मुझे उनसे लेना-देना कुछ नहीं है, सिर्फ उनकी योग्यता का गुणगान किया है। उन्होंने दर्पण और पेण्डुलम पर त्राटक का बहुत अभ्यास किया था।

अब मैं अपने देश के एक महान सन्त के विषय में उल्लेख करना चाहूँगा। उन्होंने भी अपने त्राटक शक्ति का प्रयोग करके अमेरिकी जनता को जबरदस्त आकर्षित किया था। उस सन्त का नाम है– स्वामी विवेकानन्द। स्वामी विवेकानन्द को सम्पूर्ण भारतवासी अच्छी तरह से जानते हैं। बात उन दिनों की है, जब अमेरिकी लोग भारत देश को अच्छी तरह से नहीं देखते थे। उस समय भारत को गरीब देश कहते थे। जब स्वामी विवेकानन्द जी सन् 1893 में एक सम्मेलन में अमेरिका गये थे, उन्हें उस सम्मेलन में बोलने के लिए मात्र कुछ मिनट दिये गये थे। स्वामी विवेकान्द जी ने मंच पर चढकर समस्त भीड़ पर चारों तरफ

दृष्टि दौड़ाई, फिर बोलना शुरु कर दिया और अमेरिकावासी मंत्रमुग्ध से होकर उनका भाषण सुनते रहे। यह था उनके त्राटक शक्ति का प्रयोग करने के तरीके का सफल परिणाम। अमेरिकावासी स्वामी विवेकानन्द जी के ज्ञान और भाषण का लोहा मान गये। फिर वहीं पर ढेर सारे लोग उनके अनुयायी भी हो गये थे।

आजकल आपने जादूगरों को देखा होगा, वे मंच पर जादू दिखाया करते हैं। इस जादू को दिखाने में कुछ तो हाथ की सफाई होती है, जिसे दर्शक समझ नहीं पाते हैं। कुछ जादू ऐसी होती है जिसमें पूर्ण रूप से त्राटक का ही प्रयोग किया जाता है। त्राटक के द्वारा दर्शकों पर सम्मोहन किया जाता है, सम्मोहित हुए दर्शकों को वही दिखाई देता है, जैसा जादूगर अपनी इच्छाशक्ति के द्वारा दर्शकों को संदेश देता है। उदाहरण– जादूगर अगर हाथ में रस्सी पकड़े हुए है, मगर दर्शकों को दिखाई देता है कि वह सर्प पकड़े हुए है, आदि। जादूगर त्राटक का प्रयोग किये बिना कुछ भी जादूगरी नहीं दिखा पायेगा अर्थात् सम्मोहन के द्वारा दर्शकों को वही दिखाई देता है, जो होता ही नहीं है। ध्यान रहे हाथ की सफाई के द्वारा भी दर्शकों को आश्चर्य में डाले रहते हैं। यदि आप इस जादू की वास्तविकता समझ लेंगे, तब आप यही कहेंगे कि ये जादूगर लोग दर्शकों को भ्रम में डाले रहते हैं।

त्राटक के द्वारा आजकल सम्मोहन क्रिया बहुत की जाती है। किसी को सम्मोहित करने के लिये त्राटक में अच्छी तरह से पारंगत होना चाहिए। सच तो यह है कि मैं एक योगी हूँ, और त्राटक का अभ्यास मैंने आध्यात्मिक कार्यों के लिए किया है, सम्मोहन करने के लिए नहीं सीखा है। फिर भी इस विधि को जानने के लिए सन् 1993 में थोड़ा सा प्रयास किया था। इस प्रयास में सफल भी हुआ था। इसलिए इस विधि को थोड़ा सा जानता हूँ। सम्मोहन में पकड़ बनाने के लिये अभ्यास करने के लिए समय देना पड़ेगा, वह समय मेरे पास नहीं था। वैसे सम्मोहन के द्वारा समाज का कल्याण भी किया जा सकता है। आजकल कई देशों में कई संस्थाऐं ऐसा कार्य कर रही हैं।

अब अपने विषय में थोड़ा लिखना चाहता हूँ, क्योंकि मैंने भी किसी समय बहुत ज्यादा त्राटक का अभ्यास किया है। मुझे त्राटक का अभ्यास करने की प्रेरणा कहाँ से और कैसे मिली, यह लिख रहा हूँ। मैंने अपनी गुरुमाता द्वारा योग के अभ्यास का मार्गदर्शन लिया। वहाँ पर (मिरज महाराष्ट्र) उस समय त्राटक का अभ्यास नहीं कराया जाता था और न ही त्राटक के विषय में बताया जाता था। मेरी गुरु माता ‘सहज ध्यान योग’ के अन्तर्गत योग का अभ्यास करवाती थी तथा प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से मार्गदर्शन करती थी। पत्र द्वारा भी साधकों के प्रश्नों के उत्तर दिया करती थी तथा मार्गदर्शन भी करती थी। यहाँ पर इस प्रकार की जानकारी लिखने का मेरा उद्देश्य यह है कि उस समय श्री माता जी (मेरी गुरुमाता) त्राटक का अभ्यास

नहीं करवाती थी। मुझे याद आ रहा है– बात शायद सन् 1991 के आखिरी दिनों की है। उस समय मैं अपनी श्री गुरुमाता के आश्रम में मिरज (महाराष्ट्र) में रहता था। एक बार आश्रम में कुछ विशेष कार्यक्रम हो रहा था, उस समय बहुत से साधक भाई-बहिन आश्रम में आये हुए थे। सायंकाल का समय था, सभी भाई-बहिन ध्यान कक्ष में ध्यान कर रहे थे, उस समय मैं भी ध्यान कर रहा था। कुछ समय बाद ध्यान कक्ष में कुछ हलचल सी होने लगी, इसी कारण मेरा ध्यान टूट गया। मैंने देखा कि एक साधिका को विशेष प्रकार क्रिया हो रही थी। श्री माताजी अपने स्थान से उठकर, हम सभी साधकों के बीच होती हुई उस साधिका के पास पहुँचीं और माताजी ने उस साधिका पर शक्तिपात करके हो रही क्रियाओं को रोक दिया अर्थात् क्रियाओं को बन्द कर दिया, फिर वापस आकर आसन पर बैठ गयी।

मैंने देखा– जब श्रीमाता जी उस साधिका के पास जा रही थी, तब वह ध्यान पर बैठे साधकों से बचा-बचाकर चल रही थी, ध्यान पर बैठे साधकों के कारण उन्हें सतर्कतापूर्वक आगे जाना पड़ रहा है। उसी समय हमारे अन्दर विचार आया कि क्या ऐसा नहीं हो सकता है कि गुरुमाता अपने ही आसन पर बैठीं रहें, उन्हें शक्तिपात करने के लिये चलकर न जाना पड़े, श्रीमाता जी दूर से ही शक्तिपात कर दें। ध्यान समाप्त होने के बाद ध्यान हाल से बाहर आ गया और इसी विषय पर सोचने लगा। कुछ दिनों बाद मुझे स्वयं जानकारी मिल गयी कि ऐसा करना त्राटक के अभ्यास के द्वारा करना सम्भव हो सकता है। यह जानकारी मुझे समाधि अवस्था में प्राप्त हुई थी। तब मेरा कण्ठचक्र खुल गया था, उस समय सविकल्प समाधि का अभ्यास कर रहा था। तब मैं त्राटक के विषय में नहीं जानता था, मैंने इस विषय में माताजी से पूछा– "श्री माताजी, आप मुझे इस त्राटक के विषय में बताने की कृपा करें, तथा अभ्यास के विषय में थोड़ा सा बतायें, मैं इसका अभ्यास करना चाहता हूँ"। श्री माताजी ने कुछ क्षणों तक सोचने के बाद कहा– "आनन्द कुमार, आपकी साधना कितनी अच्छी चल रही है, आप एक ही मार्ग पकड़े रहिये, इसी का अभ्यास कीजिये। त्राटक अच्छी चीज है, मगर मैं साधकों को इस विषय पर नहीं बताती हूँ। क्योंकि वैसे भी साधक ध्यान के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं, अगर त्राटक का अभ्यास करना बताया तो ध्यान के लिये उन्हें समय नहीं मिलेगा"।

कुछ दिनों तक त्राटक के अभ्यास के विषय में विचार करना छोड़ दिया, क्योंकि उस समय मैं अत्यन्त कठोर साधना कर रहा था। कठोर साधना के कारण अन्नग्रहण नहीं कर रहा था। कुछ समय बाद ध्यानावस्था में फिर त्राटक की याद आने लगी। मुझे अब अचम्भा सा लगा, क्योंकि मैं त्राटक का अभ्यास करने के विषय में भूल सा गया था, मगर समाधि अवस्था में याद आने के कारण सामान्य अवस्था में भी

त्राटक की याद आती रहती थी। फिर मैं त्राटक के विषय में ही चिन्तन करने लगा, मुझे इसका अभ्यास करना चाहिए या नहीं करना चाहिए। बहुत सोचने के बाद हमने निर्णय लिया कि मुझे त्राटक का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। अभ्यास करने का निर्णय इसलिए लिया क्योंकि मुझे मालूम था कि भविष्य में मुझे कुछ आध्यात्मिक कार्य करने हैं, ऐसा मुझे प्रकृति ने कई बार बताया है। मैं उस समय तो यह नहीं समझ पाया कि किस प्रकार के आध्यात्मिक कार्य करने हैं, मगर इतना अवश्य विश्वास हो गया था कि भविष्य में कुछ कार्य करने हैं। अब मैंने सोच लिया कि अगर भविष्य में कुछ करना है, तो पहले आध्यात्मिक रूप से शक्तिशाली बनना आवश्यक है। फिर कार्यों को संपन्न करने में किसी प्रकार की रुकावट या कठिनाई नहीं आयेगी। त्राटक के अभ्यास से मन को एकाग्र करने में सहायता मिलती है तथा संकल्प शक्ति भी अत्यन्त प्रभावशाली हो जाती है।

मैंने निश्चय किया कि त्राटक का अभ्यास थोड़ा-थोड़ा अवश्य करूँगा। सबसे पहली यह समस्या थी कि त्राटक का अभ्यास कैसे किया जाता है और इसका मार्गदर्शन कौन करेगा? इतना अवश्य मालूम है कि मेरी गुरुमाता त्राटक के अभ्यास का मार्गदर्शन नहीं करेंगी क्योंकि इसका अभ्यास उन्होंने स्वयं नहीं किया है तथा इस विषय में वह बताती भी नहीं हैं। कुछ दिन हमारे इस प्रकार सोच-विचार में निकल गये कि त्राटक के विषय में किससे पूछूँगा, कौन इस विषय में बताएगा। मैंने निश्चय किया कि इस कार्य में मैं समाधि का सहारा लूँगा तथा मुझे यह भी मालूम था कि मैं कई जन्मों से योगी बनता चला आ रहा हूँ अर्थात् योग का अभ्यास करता चला आ रहा हूँ। अगर पूर्व जन्मों में मैंने त्राटक का अभ्यास किया होगा, तो अवश्य ही त्राटक का अभ्यास इस जन्म में भी करूँगा, क्योंकि उस अभ्यास के संस्कार हमारे चित्त में अवश्य बने होंगे। जब वह संस्कार चित्त में प्रकट होंगे, तब कहीं न कहीं मार्गदर्शन अवश्य मिलेगा। ऐसा चित्त का नियम है। जब कोई वर्तमान जन्म में महत्त्वपूर्ण कार्य आरम्भ कर देता है, तब उचित समय मैं उसके चित्त के निचली सतह पर विद्यमान सजातीय संस्कार (प्रारब्ध संस्कार) प्रकट होकर भोगने के लिए ऊपरी सतह पर आ जाते हैं। अर्थात् मैंने त्राटक का अभ्यास अगर पिछले जन्मों में किया होगा, तो वह संस्कार चित्त के ऊपरी सतह पर आकर हमारे अभ्यास में सहयोगी बन जाएंगे। इससे मुझे त्राटक के अभ्यास में शीघ्र सफलता मिलनी शुरु हो जायेगी। अगर मैंने त्राटक का अभ्यास नहीं किया होगा, तब मुझे त्राटक के अभ्यास में सफलता प्राप्त करने में ज्यादा समय लग जायेगा।

प्रकृति का नियम है कि जब कोई मनुष्य लम्बे समय तक किसी एक ही कार्य को करने में लगा रहता है, तब उसके चित्त पर स्थित सजातीय संस्कार ऊपरी सतह पर आकर उस मनुष्य के कार्य में

सहायता प्रदान करते हैं। ऐसे अवसर पर अगर उसके चित्त पर सजातीय संस्कार नहीं हैं, तब विजातीय संस्कार प्रकट होकर उसके कार्यों में अवरोध डालने लगते हैं। इसीलिए देखा गया है कि बहुत से साधक एक जगह बैठकर कई महीने और सालों तक योग का अभ्यास करते हैं। उनमें से कुछ साधकों को बहुत ही शीघ्र साधना में सफलता प्राप्त होने लगती है, उनका मार्ग थोड़े से ही अभ्यास से आगे की ओर प्रशस्त हो जाता है। ऐसे साधक निश्चय ही पूर्वकाल में (पूर्व जन्मों में) साधना कर चुके हैं। उनके पिछले जन्मों के संस्कार वर्तमान अभ्यास में सहयोग प्रदान करते हैं। कुछ साधक ऐसे भी होते हैं, जो सभी साधकों के साथ रहकर समान नियमों का पालन करते हुए अभ्यास करते हैं, मगर उन्हें शीघ्र सफलता नहीं मिलती है अथवा परिश्रम के अनुसार कम सफलता मिलती है। इसका स्पष्ट कारण है कि उन साधकों के चित्त में साधना से सम्बन्धित संस्कार नहीं हैं, अर्थात् सजातीय संस्कार नहीं हैं, बल्कि विजातीय संस्कार चित्त में होने के कारण सफलता शीघ्र नहीं मिल पा रही है, अथवा उनके मार्ग में किसी न किसी प्रकार के अवरोध उपस्थित होने लगते हैं। इसलिए कहा जाता है कि मनुष्य को सदैव अच्छे कार्य करने चाहिए, भले ही इस प्रकार के कर्मों का फल अभी न मिलें, मगर कभी-न-कभी इन कर्मों का फल अवश्य मिलेगा। मनुष्यों की आदत होती है कि उन्हें तुरन्त अच्छे कर्मों का फल प्राप्त करने की इच्छा रहती है। अगर अच्छे कर्मों का फल प्राप्त नहीं हुआ, तो अच्छे कार्य करना बन्द कर देते हैं। फिर वह दूसरे ढंग के कार्य करने लगते हैं, जिसमें शीघ्र ही धन का लाभ हो। उसके लिए चाहे कानून के विरूद्ध अथवा प्रकृति के नियमों के विरूद्ध ही क्यों न कार्य करना पड़े। ऐसा करने पर कभी न कभी तो कर्मों को भोगना ही पड़ेगा। जब भोगना पड़ता है, तब दुःखी होते हैं और कहते है कि हमने कभी ऐसा कर्म नहीं किया, जो ऐसे कष्ट भोगने पड़ रहे हैं।

मैं समाधि अवस्था में त्राटक के अभ्यास के विषय में ज्ञान प्राप्त करने का प्रयास करने लगा, मुझे त्राटक के विषय में जानकारी हासिल होने लगी। क्योंकि सविकल्प समाधि अवस्था में अभ्यासी अगर अपने आपसे पूछेगा, तब योग्यता अनुसार समाधि अवस्था में उसका उत्तर मिलना निश्चित है। समाधि अवस्था में प्राप्त ज्ञान के अनुसार मैंने त्राटक का अभ्यास करना शुरु कर दिया। समाधि अवस्था में उन्हीं साधकों को उनके प्रश्नों के उत्तर मिलेंगे, जो पूर्व जन्मों में योग का अभ्यास कर चुके हैं तथा उच्चकोटि के साधक रह चुके हैं। अगर पूर्व जन्मों में योग का अभ्यास नहीं किया है, तब ऐसे साधकों को समाधि अवस्था में मार्गदर्शन नहीं हो पायेगा।

त्राटक के अभ्यास में मार्गदर्शन करने के लिये मेरा कोई प्रत्यक्ष गुरु नहीं था और न ही मैंने कभी किसी से त्राटक के अभ्यास के विषय में पूछा। मैं समाधि अवस्था में थोड़ी सी जानकारी ले लेता था अथवा मिल जाती थी, उसी के अनुसार त्राटक का अभ्यास करता रहता था। हाँ, मैंने अपने गुरुदेव श्री माताजी को त्राटक के अभ्यास के विषय में बता दिया था। मैं थोड़ा सा ओर स्पष्ट कर दूँ– इस समय मैं अपनी साधना बहुत ही उग्रता के साथ कर रहा था। एक दिन में 18 घण्टे साधना करता था। यह 18 घण्टे का ध्यान दिन में चार बार में होता था। दो घण्टे प्राणायाम व व्यायाम करता था, इसी में थोड़ा सा त्राटक व मंत्र जाप भी करता था। रात्रि 1.30 बजे से 3.30 बजे तक सोता था। खाना नहीं बनाता था, सुबह एक कप (100 मि.ली.) दूध व दो केले लेता था, इतना ही सायंकाल के समय लेता था। दूसरों के हाथ का बना खाना स्वीकार नहीं करता था, यहाँ तक कि दूसरे के हाथ का दिया पानी भी नहीं पीता था। मेरी कुण्डलिनी बहुत ही उग्र थी तथा मेरी दिव्य दृष्टि भी बहुत ही तीव्र गति से कार्य करती थी। इतनी उग्र साधना करते हुए मैं त्राटक का अभ्यास करता था। अब आप समझ सकते हैं कि मेरा ध्यान तन्मात्राओं के अन्तर्गत चल रहा था तथा दिव्य दृष्टि भी अति सूक्ष्मता से दिखा देती थी, कुण्डलिनी शक्ति भी अत्यन्त उग्र थी।

मैंने त्राटक के अभ्यास के लिये चार्ट का प्रयोग नहीं किया था, बल्कि कमरे के अन्दर दीवार पर एक छोटा सा निशान लगा लिया था, उसी पर त्राटक का अभ्यास किया करता था। त्राटक करने का मेरा कोई निश्चित समय नहीं था, जब भी थोड़ा बहुत समय मिलता था, तभी त्राटक का अभ्यास किया करता था। इस प्रकार त्राटक करने से मुझे तीन प्रकार का लाभ होता था। पहला– मेरा त्राटक का अभ्यास हो रहा था। दूसरा– मेरा आज्ञाचक्र शीघ्रता से खुल गया, मैं ऐसा ही मानता हूँ। तीसरा– मेरी दिव्य दृष्टि बहुत पैनी हो गयी थी। इसका एक कारण और था कि मेरी कुण्डलिनी भी उग्र थी, उग्र कुण्डलिनी वाले की दिव्य दृष्टि पैनी होती है। त्राटक के अभ्यास के कारण मेरा आज्ञाचक्र ज्यादा क्रियाशील हो गया था। दिव्य दृष्टि के द्वारा इच्छानुसार कुछ भी देखने का सामर्थ्य आ चुका था। इस विषय में हमारे गुरुदेव श्री माताजी को मालूम था। श्री माता जी की आज्ञानुसार मैंने कुछ भौतिक कार्य भी किये थे, इन कार्यों का उल्लेख मैं इस स्थान पर नहीं करूँगा, क्योंकि मेरी और माताजी की आपस में कुछ गुप्त बातें थी। इसकी जानकारी कुछ साधकों को हो गयी थी। श्री माताजी ने कुछ गुप्त कार्य लेने के लिए मुझे किसी साधक द्वारा सुबह 5:30 पर बुलवाया था, उस साधक को यह सब जानकारी हो गयी थी। मैंने कभी भी नहीं किसी को कुछ बताया

कि मेरे और श्रीमाता जी के बीच क्या बात होती है? कुछ वर्षों बाद किसी ने मुझसे फोन पर पूछा– "आनन्द कुमार, तुमसे श्रीमाता जी 1992-93 में क्या कार्य लिया करती थी?"

कभी-कभी मैं दीपक की लौ पर अभ्यास किया करता था, मगर समय कम होने के कारण दीपक पर त्राटक का अभ्यास कम ही किया करता था। क्योंकि समाधि का अधिक अभ्यास होने के कारण हमारे आँखों के पलकों पर जख्म भी हो गये थे। त्राटक के अभ्यास का प्रभाव हम पर शीघ्रता से पड़ रहा था, त्राटक के द्वारा मैं किसी भी मनुष्य के विषय में शीघ्रता से जान जाता था। मुझे अक्टूबर 1992 का समय याद आ रहा है, जलगाँव (महाराष्ट्र) के साधकों के कहने पर मुझे श्री माताजी मिरज से पूना होते हुए (ठहरते हुए) जलगाँव ले आयीं थी। उस समय में जलगाँव में एक साधिका के घर ठहरा हुआ था। श्री माताजी अपने बेटे के पास ठहरी थी। मैं साधिका के घर से तैयार होकर सुबह 6 बजे निकलता था, फिर वापस रात्रि को 11-12 बजे आता था। दिन भर जलगाँव शहर में साधक भाई-बहिनों से मिलता रहता था, ये सभी मुझे अपने यहाँ बुलाया करते थे। बुलाने का एक कारण यह भी था– वे सभी साधक भाई-बहन मुझसे सांसारिक बातें भी पूछा करते थे, मैं उनका तुरन्त जवाब दे दिया करता था, इसलिए वे सभी साधक मुझे बहुत पसन्द करते थे, क्योंकि साधकों के मित्र भी मुझसे पूछा करते थे, जिन्हें मैं नहीं जानता था। उनको भी उत्तर दिया करता था।

इतनी तीव्र गति से सटीक उत्तर देने का एक कारण यही भी था -हमारे त्राटक का अभ्यास व दिव्य दृष्टि। मैं उत्तर देते समय कभी-कभी दिव्य दृष्टि का भी प्रयोग करता था। प्रश्नकर्ता का एक क्षण मस्तक देखता था तथा कभी-कभी उसके हृदय पर भी दृष्टि डालता था, उसी समय प्रश्नकर्ता के प्रश्न का उत्तर मिल जाता था। उस जानकारी को मैं प्रश्नकर्ता को बता देता था। किसी के विषय में गुप्त से गुप्त जानकारी कर लेना हमारे लिये साधारण बात थी। मैं कुछ दिन इसी कार्य में व्यस्त रहा, उसी समय हमारे गुरुदेव श्री माताजी को किसी ने ये सारी बातें बता दी कि आनन्द कुमार आजकल इस कार्य में लगा रहता है। किसी साधक ने मुझे बताया कि आपको श्री माताजी ने बुलाया है। मैं कुछ समय बाद श्री माता जी के पास पहुँच गया। क्योंकि मेरी और माताजी के ठहरने की दूरी मात्र 5-7 कि.मी. रही होगी। श्री माता जी के पूछने पर मैंने सारी बातें अपनी बता दी। श्री माता जी ने मुझसे कहा– "तुम निश्चय ही अच्छे साधक हो, तुम्हारी साधना बहुत ही उग्र होने के कारण कुछ भी बता पाने में समर्थ हो, मगर एक बात याद रखना– काम पड़ने पर सब लोग दूध से नहलाते हैं, घी के दीपक से आरती उतारते हैं, बाद में दूध में पड़ी मक्खी की तरह

निकाल कर फेंक देते हैं"। ये शब्द मुझे आज भी याद हैं। फिर मैं कुछ दिनों बाद अपने घर कानपुर (उ.प्र.) आ गया, एक माह रहकर दिल्ली होते हुए मिरज (महाराष्ट्र) आ गया।

मैं अब घर से आकर फिर से कठोर साधना व त्राटक का अभ्यास करने लगा। अब मैं कुछ साधकों को गुप्त रूप से मार्गदर्शन वहीं आश्रम में करने लगा। इस विषय में मैंने श्री माताजी को नहीं बताया कि मैं साधकों का मार्गदर्शन कर रहा हूँ। मार्गदर्शन इसलिए कर रहा था इससे मुझे कुछ प्रयोग करने के अवसर मिलेंगे। मैं साधकों पर त्राटक शक्ति का भी प्रयोग किया करता था, ये सारे प्रयोग हमारे सफल होते थे। कुछ दिनों बाद श्री माता जी को यह बात मालूम हो गयी कि आश्रम में आनन्द कुमार साधकों का मार्गदर्शन करता है। यह बात श्री माताजी को अच्छी नहीं लगी। मगर सीधे मुझसे कुछ नहीं कहा। मैं साधकों का मार्गदर्शन करते हुए बार-बार प्रयोग कर रहा था, खुद साधक मुझसे प्रार्थना करते थे, तब मैं ऐसा करता था। मैंने साधकों की कुण्डलिनी भी उठाई थी अर्थात् जाग्रत करके ऊर्ध्व की थी। मेरे और श्री माताजी के विचार आपस में मेल नहीं करने लगे। मैं लगातार साधकों को आध्यात्मिक लाभ पहुँचाने के लिये प्रयोग करता रहा, इन प्रयोगों में कुछ प्रयोग त्राटक द्वारा किये जाते थे। मैं स्वयं त्राटक का अभ्यास किया करता था तथा त्राटक का प्रयोग दूसरे साधकों पर करता था। इससे धीरे-धीरे त्राटक के विषय में ढेरों जानकारियां मिलीं, मैं ऐसा ही चाहता था, इसलिए त्राटक का प्रयोग करता रहता था। फिर अप्रैल 1993 में मैं मिरज आश्रम छोड़कर अपने गाँव आ गया।

अपने पैतृक गाँव कानपुर (उ.प्र.) आकर मैं समाधि का अभ्यास करता रहता था, क्योंकि मेरी कुण्डलिनी पूर्ण यात्रा कर पहले ही स्थिर हो चुकी थी। यहाँ आकर मैं सूर्य त्राटक का अभ्यास किया करता था। सुबह एक से डेढ़ घण्टे सूर्य पर त्राटक का अभ्यास किया करता था, फिर शाम को मैं अपने गाँव के बाहर चला जाता था, तब आधा से एक घण्टा सूर्य त्राटक किया करता था। रात्रि को खुले आसमान के नीचे सोया करता था, उस समय रात्रि के 12 बजे के लगभग थोड़ी देर के लिए मैं तारों पर त्राटक का अभ्यास किया करता था। जो तारा आकाश में सबसे तेज चमकता था उसी पर मैं त्राटक का अभ्यास किया करता था। कभी-कभी मैं चन्द्रमा पर भी अभ्यास किया करता था, फिर सो जाता था। कभी-कभी समय मिलने पर गाँव के बाहर वृक्ष पर त्राटक किया करता था। इसी प्रकार मैं योग का अभ्यास (समाधि का अभ्यास) व त्राटक का अभ्यास सदैव किया करता था। घर में मुझे किसी प्रकार का काम नहीं करना पड़ता था, इसलिए मैं पूरी तरह से मैं अपना समय अभ्यास में ही व्यतीत करता था।

अगस्त 1993 में मुझे शाकम्भरी में शंकराचार्य आश्रम में (सहारनपुर, उ.प्र.) में बुलाया गया, मैं वहाँ चला गया। यह शंकराचार्य आश्रम शाकम्भरी में सहारनपुर जिले (उ.प्र.) में है। इस आश्रम में एक विद्यालय है, इस विद्यालय में संस्कृत भाषा में पढ़ाई होती है। यह सम्पूर्णानन्द विश्वविद्यालय वाराणसी (उ.प्र.) की एक शाखा है। यहाँ 12वीं कक्षा तक पढ़ाई हुआ करती है। वेदों आदि का भी अध्ययन कराया जाता है, गुरुकुल जैसी व्यवस्था यहाँ पर है। इस आश्रम के अध्यक्ष ने मुझे बुलाया था। यहीं पर मैं अपना अभ्यास किया करता था। यहाँ पर उगता हुआ सूर्य नहीं दिखाई देता था क्योंकि आश्रम पहाड़ों के बीच में बना था। सूर्य त्राटक और वृक्ष (पेड़) का अभ्यास ज्यादा से ज्यादा किया करता था तथा योग का भी अभ्यास किया करता था। कुछ समय विद्यार्थियों को भी योग का अभ्यास कराया करता था तथा गणित भी पढ़ा दिया करता था। मैं आश्रम से किसी प्रकार का शुल्क नहीं लिया करता था। आश्रम की ओर से मुझे रहने-खाने आदि की व्यवस्था थी।

एक वर्ष बाद मैं आश्रम छोड़कर अपने पैतृक गाँव कानुपर आ गया। आश्रम के अध्यक्ष स्वामी जी की बहुत इच्छा थी कि मैं अभी और आश्रम में रहूँ, मगर मैं चला आया। अपने आकर गाँव के बाहर कुटिया बनाकर रहने लगा। यहाँ पर मैंने 1995 से लेकर सन् 1998 तक त्राटक का अत्यंत कठोर अभ्यास किया। अब त्राटक का मेरा अभ्यास अत्यधिक हो गया था। मुझे लगा कि अब मुझे त्राटक का अभ्यास बन्द कर देना चाहिए। क्योंकि हमारे आँखों से एक विशेष क्रिया होने लगी थी, उस क्रिया को हम बन्द नहीं कर सकते थे। इस क्रिया के होने के कारण मुझे समाज में व्यवहार करने में बड़ी परेशानी आने लगी थी। मैंने त्राटक का अभ्यास करना बन्द कर दिया था, अब मैं सिर्फ समाधि का अभ्यास किया करता था।

योग में मेरी उच्चावस्था हो गयी थी तथा त्राटक का अभ्यास भी मेरा बहुत ही ज्यादा हो गया था। अब मैं त्राटक के द्वारा ढेरों प्रयोग किया करता था। तथा प्रयोग के विषय में भिन्न-भिन्न प्रकार की जानकारी लिया करता था। ऐसे प्रयोगों के विषय में किसी को नहीं बताता था, संसारी पुरुष इस विषय में कुछ भी नहीं जान पाते थे। कभी-कभी मैं कुछ लोगों को उन्हीं के जीवन के विषय से सम्बन्धित कुछ बता दिया करता था तथा अप्रत्यक्ष रूप से लाभ भी पहुँचा देता था ताकि किसी को हमारे बारे में जानकारी न हो। कभी-कभी ऐसे भी कुछ अवसर आये कि हम पर कुछ लोगों को शक हो गया कि अमुक कार्य मेरे कारण सम्पन्न हो गया है। ऐसी अवस्था में मैं वह जगह छोड़ देता था। मैं नहीं चाहता था कि समाज के लोग मुझे जानें कि मैंने यह कार्य किया है अथवा कर सकता हूँ। पाठकों! हमेशा याद रखना–कभी ऐसा परोपकार न करो कि लोग तुम्हें जानें, तुम्हारी स्तुति करें, तुम्हें सम्मान की दृष्टि से देखें। आपको परोपकार

करना है तो ऐसे परोपकार करो कि आपके द्वारा कार्य भी हो जाये और वह जान भी न पाये कि हमारे साथ किसने अच्छा व्यवहार किया है, अर्थात् गुप्त रहकर परोपकार करना चाहिए। अच्छा साधक बनने के लिये यही श्रेष्ठ कर्म है, श्रेष्ठ उपाय है आदि। बहुत लोग ऐसे भी होते हैं, जो अपने परोपकार का ढिंढोरा पीटते रहते हैं।

मैं पहले लिख चुका हूँ कि जब मैं मिरज आश्रम में था, तब श्री माता जी को साधक के पास जाकर शक्तिपात करने के तरीके से हमारे अन्दर त्राटक का अभ्यास करने की इच्छा प्रकट हुई। कुछ दिनों बाद त्राटक का अभ्यास बिना गुरु के ही शुरु कर दिया था। सन् 1992 से लेकर सन् 1998 तक त्राटक का कठोर अभ्यास किया। एक बात ध्यान रखने योग्य है कि मैंने योग का अभ्यास करते हुए योग में उच्चतम अवस्था प्राप्त की है, यह आप मेरी पुस्तकों में पढ़ सकते हैं तथा त्राटक का भी अभ्यास किया है। जो पुरुष योगी होते हुए त्राटक का अभ्यास करता है, उसका अभ्यास निश्चय ही श्रेष्ठ होता है। इस त्राटक के अभ्यास के कारण ही मैं जब अपने साधकों का मार्गदर्शन करता हूँ, तब मुझे स्पर्श करके शक्तिपात करने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ती है। सम्पूर्ण कार्य त्राटक के द्वारा ही करता हूँ। त्राटक द्वारा मार्गदर्शन करने के लिए त्राटक में पारंगत होना अति आवश्यक है। त्राटक का प्रयोग मैं सांसारिक कार्यों के लिए नहीं करता हूँ, सिर्फ साधकों को मार्गदर्शन करने के लिये त्राटक शक्ति का प्रयोग करता हूँ।

त्राटक का प्रभाव

त्राटक का अर्थ होता है– जब साधक किसी वस्तु पर अपनी दृष्टि और मन को बाँधता है, तो वह क्रिया त्र्याटक कहलाती है, त्र्याटक शब्द ही आगे चलकर त्राटक कहा जाता है। दूसरे शब्दों में– 'किसी पदार्थ को बिना पलक झपकाए टकटकी लगाकर देखते रहना'। जब मनुष्य सामान्य अवस्था में संसार में व्यवहार करता है, तब उसकी दृष्टि किसी भी पदार्थ पर मात्र कुछ क्षण ही लगातार पड़ती है, फिर उसकी दृष्टि के सामने दूसरा पदार्थ आ जाता है अर्थात् दूसरा दृश्य देखने लगता है तथा पदार्थ को देखते समय उसकी पलकें रुक कर झपकती रहती है, इसे द्वाटक कहते हैं। जब मनुष्य जाग्रत अवस्था में व्यवहार की दशा में किसी पदार्थ को बिना पलक झपकाए लगातार देखता रहता है, उसे एकटक कहते है। ऐसा तभी होता है तब अचानक कोई आश्चर्य कर देने वाला दृश्य या पदार्थ दिखाई दे जाये अथवा अन्तःकरण को बहुत ही अच्छा लगने वाला पदार्थ या दृश्य दिखाई दे जायें, जो उसने सोचा ही न हो अर्थात् कौतहूल कर देने वाला हो, तब इस अवस्था में ज्यादातार मनुष्य एकटक देखता रहता है। ऐसी अवस्था में एकटक देखने का प्रयास नहीं किया जाता है, बल्कि स्वमेव एकटक देखता रहता है। तभी कहा जाता है– मैं अमुक वस्तु को एकटक देखता रहा, मेरी पलकें भी नहीं झपकीं थी। जब मनुष्य किसी वस्तु या पदार्थ को बिना किसी भाव के प्रयत्नपूर्वक निरन्तर दीर्घकाल तक देखता रहता है, तब इस क्रिया को त्राटक कहते हैं। आँखों द्वारा तेजस् रूप में निकलीं हुई वृत्तियाँ को एक जगह केन्द्रित करने के लिये यह अभ्यास किया जाता है।

योग मार्ग में त्राटक का महत्त्व बहुत अधिक है। योग के अभ्यास में मन को संयमित करके अंतर्मुखी करना अति आवश्यक है। जब तक मन एक जगह ठहर कर अंतर्मुखी नहीं होगा, तब तक धारणा, ध्यान और समाधि का अभ्यास नहीं किया जा सकता है। मन एक जगह ठहरता ही नहीं है क्योंकि रजोगुण प्रधान होने के कारण उसके अन्दर चंचलता रहती है, चंचल होने के कारण मन सदैव एक पदार्थ से दूसरे पदार्थ की ओर भागता रहता है। उसे अगर आप एक जगह पर ठहराना चाहें, तो वह नहीं ठहरेगा। आप मन को एक जगह ठहरा दें या रोक दें, फिर उससे कहो– तुम इसी स्थान पर कुछ क्षणों तक ठहरे रहो– भागना नहीं। आपको पता ही नहीं चलेगा कि मन कब भाग गया। कुछ समय बाद आपको पता चलेगा कि मन को तो मैंने अमुक जगह पर ठहरने के लिए कहा था, मगर पता नहीं, कब वह बाजार की ओर, कार्यालय की ओर, मित्रों की ओर, रिश्तेदारों की ओर भाग गया। इसी भागते हुए मन को एक जगह ठहराने के लिए त्राटक का अभ्यास किया जाता है।

अब थोड़ा मन के विषय में जान लें, मन ऐसा क्यों करता है? यह भी जानना जरूरी है, क्योंकि मन इधर-उधर भागेगा, तब आपकी दृष्टि एक जगह नहीं ठहरेगी, आप अपने लक्ष्य को भूल जाएंगे। मन कहीं पर चला जाता है, तब आप स्वयं अपने आपको ही भूल जाते हैं। यह भी याद नहीं रख पाते हैं कि आप क्या देख रहे थे, जबकि स्थूल वस्तु वहीं विद्यमान रहती है। इसी प्रकार आँखें बन्द करके जब मन को ध्येय वस्तु पर ठहराएँगे, तब वह कुछ क्षणों बाद इधर-उधर भाग जायेगा, क्योंकि उसे भागने की आदत पड़ी हुई है। जहाँ-जहाँ जिस-जिस विषय पर भागेगा, उसी विषय की आपको याद दिलायेगा, आप यह भी भूल जाएँगे कि मैं ध्यान करने के लिए आसन पर बैठा हुआ हूँ। कुछ समय बाद याद आयेगा, आप ध्यान करने के लिए बैठे हुए हैं। आप फिर मन को ध्येय वस्तु पर लगाएंगे, पर मन फिर इधर-उधर भागेगा, क्योंकि उसकी आदत पड़ी हुई है।

मन क्यों इधर-उधर भागता है, एक जगह क्यों नहीं ठहरता है? हम इसको इस प्रकार समझते हैं– मनुष्य जब किसी भी प्रकार का कर्म करता है, तब उन कर्मों के संस्कार चित्त पर बनते हैं, अथवा कर्माशय चित्त पर एकत्र होते रहते हैं। चित्त पर दो प्रकार के संस्कार विद्यमान रहते हैं: एक– प्रारब्ध कर्माशय, दो– संचित कर्माशय। जो कर्माशय चित्त की ऊपरी सतह पर प्रधान रूप में रहते हैं, उन्हें प्रारब्ध कर्माशय कहते हैं। इन कर्माशयों को वर्तमान जन्म में भोगना अनिवार्य होता है। जो कर्माशय चित्त की निचली सतह पर सुषुप्त रूप में विद्यमान रहते हैं, उन्हें संचित कर्माशय कहते हैं। इन्हें वर्तमान जन्म में नहीं भोगना पड़ता है, बल्कि अगले जन्मों में भोगना पड़ता है। चित्त का स्वभाव है– 'स्पन्दन करना' अथवा चित्त में स्पन्दन होता रहता है। स्पन्दन होने से कर्माशय बाहर की ओर निकलते रहते हैं, अर्थात् वृत्तियाँ (कर्माशय) बहिर्मुखी होकर आँखों के द्वारा तेजस् रूप में बाहर निकलती हैं। तेजस् रूप से निकली हुई वृत्तियाँ दृश्य या पदार्थों का स्वरूप धारण कर लेती हैं, उन्हीं पदार्थों के स्वरूप का प्रतिबिम्ब हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है, इससे पदार्थों के विषय का ज्ञान होता है।

जब से चित्त अस्तित्व में आया, तब से चित्त में स्पन्दन हो रहा है, और बराबर होता रहेगा। उसका कारण यह है कि चित्त वायु तत्त्व की प्रधानता से बना हुआ है, वायु तत्त्व का स्वभाव है स्पन्दन करना या कम्पन करना। इसीलिए चित्त में निरन्तर स्पन्दन होता रहता है। स्पन्दन या कम्पन होने से चित्त की भूमि पर विद्यमान कर्माशयों (वृत्तियाँ) पर भी कम्पन का प्रभाव पड़ता है। इसी कारण वृत्तियाँ चित्त की भूमि से बहिर्मुखी होकर बाहर की ओर निकलने लगती हैं। वृत्तियों के बहिर्मुखी होकर बाहर आने में वायु तत्त्व की कम्पन की शक्ति लगी रहती है। जैसे कमान से तीर निकलने पर तीर पर कमान की शक्ति लगी रहती है

और तीर आगे की ओर गति करता रहता है, इसी प्रकार वृत्तियाँ बाहर की ओर निकलती हैं। ऐसा समझो कि वृत्तियों पर कम्पन होने की शक्ति लगती रहती है। इन्हीं वृत्तियों में अहंकार, बुद्धि और मन कार्य करता है। उदाहरण– जो वृत्ति ये कहे– मैं ऐसा कर दूँगा या कर सकता हूँ वह अहंकार रूपी वृत्ति है। जो वृत्ति यह कहे– मुझे ऐसा करना चाहिए अथवा नहीं करना चाहिए, अर्थात् निर्णय करने का कार्य करे, उसे बुद्धि कहते हैं। जो वृत्ति इच्छा चलाने का कार्य करे अर्थात् सांसारिक पदार्थों को भोगने की इच्छा करे, उसे मन कहते हैं। वृत्तियाँ आँखों के द्वारा तेजस् रूप में बाहर निकलती हैं, पदार्थों के स्वरूप को धारण करती है, ज्ञानेद्रियाँ पदार्थों का ज्ञान कराती हैं, तब मन कर्मेन्द्रियों को इच्छित पदार्थ प्राप्त करने का निर्देश देता है, फिर कर्मेन्द्रियाँ पदार्थों को प्राप्त करने का प्रयास करती हैं।

अब शायद पाठकों को थोड़ा सा समझ में आ जायेगा कि मन एक जगह स्थिर क्यों नहीं रहता है, क्योंकि यह क्रिया तो चित्त से आरम्भ हो रही है तथा सदैव होती रहेगी। सामान्य रूप से कभी बन्द नहीं होती है, जब तक कि समाधि के माध्यम से चित्त की वृत्तियों को निरूद्ध न कर दिया जाये। ऐसा सिर्फ तत्त्वज्ञानी पुरुष द्वारा ही होता है, जिसके चित्त पर ऋतम्भरा प्रज्ञा का प्राकट्य हो चुका होता है। इस योग्यता वाले योगी भूलोक पर न के बराबर ही होते हैं। मन को शक्ति प्राणों के द्वारा मिलती है, मन और प्राण का आपस में गहरा सामन्जस्य है, दोनों एक दूसरे के पूरक है। यदि प्राणों की गति को रोक दिया जाये, तब मन अपने आप ठहरने लगता है। इसी प्रकार अगर मन को एक जगह ठहरा (रोक) दिया जाये, तब प्राणों की गति अपने आप ठहरने लगती है। जब त्राटक के अभ्यास से मन को रोकते हैं, तब प्राणों की गति भी अपने आप रुकने लगती है। जिस अभ्यासी का त्राटक का अभ्यास बिन्दु पर एक घण्टे का होता है, उस अभ्यासी के प्राणों की गति पर भी प्रभाव पड़ने लगता है।

बहिर्मुखी हुआ मन बहुत चंचल होता है, इसीलिए वह किसी एक पदार्थ पर ठहरता नहीं है, वह सदैव सांसारिक भोग की वस्तुओं की ओर भागता ही रहता है। उन पदार्थों को भोगने के लिये सदैव प्रयासरत रहता है। ऐसे मन में सत्वगुण नाम मात्र का या लेशमात्र का रहता है, रजोगुण की मात्रा प्रधानता से रहती है, तमोगुण भी ज्यादा मात्रा में मिश्रित रहता है। इसीलिए तामसिक भोग पदार्थों की ओर ज्यादा भागता है। ऐसे मन को एक जगह ठहरना, आध्यात्मिक कार्यों में उन्मुख होना आदि पसन्द नहीं होता है। इसीलिए इसे संकुचित सीमाओं वाला मन, क्षुद्रमन, लघुमन, बहिर्मुखी मन आदि नामों से भी जाना जाता है। इसी बहिर्मुखी मन का दास हुआ मनुष्य सम्पूर्ण जीवन इच्छाओं की पूर्ति में लगा रहता है और सारा जीवन व्यतीत कर देता है।

त्राटक के अभ्यास के द्वारा जब मन को एक जगह ठहराने का अभ्यास करते है, तब धीरे-धीरे कठोर अभ्यास के द्वारा मन ठहरने लगता है, तथा अभ्यास के द्वारा मन की रजोगुण व तमोगुण की मात्रा घटने लगती है। रजोगुण की मात्रा कम होने से उसकी चंचलता कम होने लगती है तथा तमोगुण की मात्रा कम होने से सत्वगुण का प्रभाव बढ़ने लगता है। आलस्य व नकारात्मक सोच में परिवर्तन आने लगता है। अभ्यासी की सोच बदलने लगती है। मन के अन्दर शुद्धता व व्यापकता आने लगती है। इससे मन सशक्त बनता है, मन के सशक्त व बलवान होने से अभ्यासी के अन्दर निर्भीकता या निडरता वाली सोच आने लगती है।

जब तक मनुष्य त्राटक का अभ्यास नहीं करता है, तब तक उसका मन कमजोर स्वभाव वाला रहता है, उसकी संकल्प शक्ति में किसी प्रकार का बल नहीं रहता है। ऐसा मनुष्य संकल्प शक्ति द्वारा किसी भी प्रकार का कार्य नहीं कर सकता है। त्राटक का अभ्यास करने वाले मनुष्य की संकल्प शक्ति अभ्यासानुसार शक्तिशाली हो जाती है। ऐसी अवस्था में साधक संकल्प के द्वारा ढेरों कार्य कर सकता है, त्राटक शक्ति द्वारा आध्यात्मिक, सूक्ष्म रूप से, स्थूल रूप से ढेरों कार्य कर सकता है। अभ्यासी के अन्दर ऐसी विलक्षणता आ जाती है कि उसके द्वारा किये गये कार्यों को देखकर संसारी मनुष्य आश्चर्यचकित हो जाते है। इसलिए त्राटक के द्वारा आजकल ढेरों प्रकार के कार्य किये जाते हैं। इस प्रकार के कार्यों को करने के लिये किसी प्रकार का धन का खर्च नहीं होता है।

अब प्रश्न उठता है कि त्राटक के अभ्यास से ऐसे कार्यों को करने की सामर्थ्य कैसे आ जाती है? सामान्य अवस्था में मन जब तेजस् रूप में बाहर निकलता है, उस समय मन चारों ओर फैला रहता है, अर्थात् तेजस् रूप में किरणें सांसारिक पदार्थों पर फैली रहती हैं। इन किरणों का स्वरूप फैले रहने के कारण मन अत्यन्त कमजोर अवस्था में रहता है, क्योंकि अज्ञानता के कारण सांसारिक पदार्थों में आसक्त रहता है, इसी आसक्ति के कारण मन राग-द्वेष, मोह आदि से युक्त रहता है। यह उसकी कमजोरी रहती है। जब त्राटक के अभ्यास के द्वारा मन की तेजस् रूपी किरणों को एक स्थान पर केन्द्रित करने का प्रयास करते हैं, तब फैली हुई किरणें एक जगह पर एकत्र हो जाती हैं। ये एकत्र किरणें जब एक ही जगह पर देर तक ठहरने लगती हैं, तब मन शुद्ध, व्यापक व सशक्त होने लगता है। अभ्यास के द्वारा मन इतना शक्तिशाली हो जाता है कि अभ्यासी द्वारा किये गये संकल्प से ही कार्य होने लगते हैं। जैसे– सूर्य की बिखरी हुई किरणें लेंस के द्वारा एक जगह पर डाली जाती हैं, तब उस जगह पर आग लग जाती है, मगर बिखरी हुई किरणों से आग नहीं लग पाती है, क्योंकि बिखरी हुई अलग-अलग किरणों में इतनी सामर्थ्य

नहीं होती है कि वह आग लगा सकें। इसी प्रकार मन को समझना चाहिए। फैला हुआ मन जब एक जगह एकत्र होता है, तब वह शक्तिशाली हो जाता है। उसी प्रकार पतली लकड़ी को आप आसानी से तोड़ सकते हैं, अगर इन्हीं पतली लकड़ियों को एक साथ बाँधकर गट्ठर बना लें, फिर गट्ठर में बँधी हुई लकड़ियों को यदि एक बार में तोड़ना चाहें, तो आप नहीं तोड़ सकते हैं क्योंकि संगठित लकड़ियाँ मजबूत हो जाती हैं।

तेजस् रूपी मन को जब किसी एक ही वस्तु पर बाँधते या टिकाते हैं, तब पहले तो मात्र कुछ क्षण ही बिना पलक झपकाए देख पाते हैं। परन्तु जब धीरे-धीरे अभ्यास के द्वारा मन एक जगह टिकने लगता है, अर्थात् वृत्तियाँ जब एक ही जगह केन्द्रित होने लगती हैं, तब उसकी चंचलता धीरे-धीरे शांत होने लगती है। उन वृत्तियों में रजोगुण की मात्रा कम होने लगती है। इनके साथ ही प्राणों की गति भी ठहरने लगती है। प्राणों की गति कम होने से प्राणों में शुद्धता आने लगती है, अर्थात् प्राण भी शुद्ध होने लगता है। प्राण शुद्ध होने से वृत्तियों का रजोगण व तमोगुण भी कम होने लगता है। वृत्तियाँ (मन) शुद्ध होने के कारण व्यापक होने लगती हैं, इसका कारण है सत्वगुण की मात्रा का बढ़ना। सत्वगुण वृत्तियों को ऐसी अवस्था में व्यापक व प्रकाशित बनाता है, क्योंकि सत्वगुण का प्रभाव 'प्रकाशक व हल्का होना' है। इससे इसका अभ्यासी के चित्त पर भी प्रभाव पड़ने लगता है। चित्त की मलिनता नष्ट होने लगती है तथा प्राणों की गति कम होने के कारण चित्त पर हो रहे स्पन्दन (कम्पन) पर भी प्रभाव पड़ता है। त्राटक के अभ्यास से अभ्यासी के अन्दर धीरे-धीरे बहुत बड़ा परिवर्तन आने लगता है।

प्रकृति पाँच तत्त्वों द्वारा बनी है। इन पाँचों तत्त्वों पर तीन गुणों का प्रभाव पड़ता है। इन पाँच तत्त्वों व तीन गुणों द्वारा प्रकृति अपनी रचना करती है तथा व्यवस्थापूर्वक क्रिया हो रही है। ये पाँच तत्त्व है, 1. आकाश तत्त्व, 2. वायु तत्त्व, 3. अग्नि तत्त्व, 4. जल तत्त्व, 5 पृथ्वी तत्त्व। तीन गुण है– 1. सत्वगुण, 2. रजोगुण 3.तमोगुण। तीनों गुण कभी अकेले नहीं रहते हैं, प्रत्येक पदार्थ में तीनों गुण न्यूनाधिक मात्रा में सदैव विद्यमान रहते हैं। प्रकृति के सूक्ष्म से सूक्ष्म पदार्थ में या परमाणु में पाँचों तत्त्व व तीनों गुण न्यूनाधिक मात्रा में विद्यमान रहते हैं तथा गुणों के कारण ही सम्पूर्ण अपरा प्रकृति में क्रिया होती रहती है।

मनुष्य जब किसी भी प्रकार से प्रकृति का भोग करता है अर्थात् व्यवहार करता है, तब पाँचों तत्त्व व तीनों गुण स्थूल व सूक्ष्म रूप से विद्यमान रहते हैं। अब गौर करने की बात यह है– मनुष्य जब कर्तापन के साथ लिप्त होकर कर्म करता है, तब उसके संस्कार चित्त पर बन जाते हैं। ये संस्कार चित्त में विद्यमान हो जाते हैं। ये संस्कार उचित समय पर वृत्ताकार छल्लों की तरह चित्त की ऊपरी सतह पर आ जाते हैं, तब

इन्हें वृत्तियाँ कहते हैं। इन वृत्तियों में सूक्ष्म रूप से पाँचों तत्त्व व तीनों गुण न्यूनाधिक मात्रा में विद्यमान रहते हैं। ऐसा नहीं होता है कि किसी वृत्ति में एक या दो तत्त्व न हो अथवा कोई गुण मौजूद न हो, क्योंकि प्रकृति की संरचना पाँच तत्त्व व तीन गुणों से हुई है। हाँ, ऐसा अवश्य होता है कि मनुष्य की सोच के अनुसार कार्य करते समय किसी भी गुण की मात्रा कम या अधिक होगी। उसी के अनुसार संस्कार बनते हैं, तब उन संस्कारों में भी गुणों की मात्रा न्यूनाधिक होती है। उदाहरण– किसी ने परोपकार, सेवा या आध्यात्मिक कार्य किया, तब उसके कर्माशयों में सत्वगुण की मात्रा ज्यादा होगी, तमोगुण की मात्रा कम होगी। अगर किसी ने हिंसा वाले, दुष्टता वाले, अपराधिक कर्म किये, तब उसके कर्माशयों में तमोगुण की मात्रा अधिक होगी, तथा सत्वगुण की मात्रा लेश मात्र रह जाती है।

रजोगुण तो सभी प्रकार की वृत्तियों में विद्यमान रहता है, क्योंकि सभी कर्म रजोगुण की सहायता से ही किए जाते हैं। हालांकि कभी-कभी अत्यन्त तमोगुणी कार्य करने से रजोगुण की मात्रा कम रह जाती है, जैसे भारी मात्रा में नशीले पदार्थों का सेवन करना आदि। ऐसी अवस्था में चित्त पर तमोगुण आच्छादित हो जाता है, उसके फलस्वरूप उस पर आलस्य का प्रभाव अधिक रहता है। सत्वगुण तो पूर्ण रूप से दबा रहता है, और रजोगुण भी दबा रहता है। ऐसे मनुष्य की प्रवृत्ति सदैव अधर्म की ओर बनी रहती है। इसी प्रकार जब अत्यन्त सात्विक कार्य किये जाएँ, तब भी रजोगुण की मात्रा कम हो जाती है। जैसे– समाधि का अधिक अभ्यास करने वाले अभ्यासी के चित्त पर सत्वगुण का प्रभाव आच्छादित रहता है। इसके फलस्वरूप अभ्यासी का चित्त सदैव अंतर्मुखी बना रहता है तथा चेतन तत्त्व या ईश्वर की ओर उन्मुख रहता है। ऐसी अवस्था में भी रजोगुण दबा रहता है। जबकि दोनों प्रकार के मनुष्यों में भारी अन्तर होता है। एक– संसार से विरक्त होकर अंतर्मुखी हुआ चित्त ईश्वर उन्मुख रहता है। दूसरा– संसार में लिप्त हुआ मनुष्य, बहिर्मुखी चित्त वाला, सांसारिक पदार्थों में लिप्तता की ओर उन्मुख रहता है।

अब आप सोच रहे होंगे कि यहाँ पर मैं कर्माशयों और वृत्तियों के विषय में क्यों लिखने लगा? हाँ यह सत्य है कि जब तक हम वृत्तियों के विषय में सही रूप से जान नहीं पाएंगे, तब तक त्राटक का अभ्यास करते समय इस विषय में बारीकी से नहीं समझ पाएंगे। मैंने अभी प्रकृति के विषय में लिखा है कि छोटे से छोटे परमाणु के अन्दर भी पाँचों तत्त्व व तीनों गुण उपस्थित रहते हैं। इसी प्रकार प्रत्येक वृत्ति के अन्दर भी पाँचों तत्त्व व तीनों गुण उपस्थित रहते हैं। सामान्य अवस्था में इन वृत्तियों को नहीं देखा जा सकता है। वृत्तियों को समाधि की अत्यन्त उच्चावस्था में ही देख पाना संभव होता है। इसीलिए योग के सभी अभ्यासी भी इन वृत्तियों के वास्तविक स्वरूप को देख पाने में समर्थ नहीं होते हैं।

त्राटक का अभ्यास करते-करते जब सफलता मिलने लगती है, तब धीरे-धीरे सत्वगुण की मात्रा बढ़ने लगती है, रजोगुण व तमोगुण कमजोर पड़ने लगता है। सत्वगुण प्रकाशक होता है। इस अवस्था में अभ्यासानुसार वृत्ति स्वच्छ या निर्मल होने लगती है। इस स्वच्छता या निर्मलता के कारण वृत्ति में विद्यमान पृथ्वी तत्त्व भी निर्मल होने लगता है, क्योंकि पृथ्वी तत्त्व ही सबसे ज्यादा घनत्व वाला होता है। पृथ्वी तत्त्व जब शुद्ध होने लगता है, तब साधकों को इस तत्त्व का रंग अभ्यास के समय दिखाई देने लगता है। अभ्यास के समय साधक को दिखाई देता है– उसकी आँखों से पीले रंग की चमकीली किरणें निकल रही हैं, वे सभी किरणें उस वस्तु के अन्दर समा रही हैं, जिस वस्तु पर त्राटक का अभ्यास कर रहा होता है। अथवा ऐसा दिखाई देता है कि उस वस्तु के आस-पास पीले रंग का गोला सा (छल्ला सा) बन रहा है, ये पीले रंग की किरणें या गोला पृथ्वी तत्त्व को दर्शा रहा होता है। मैं पहले कई बार लिख चुका हूँ– मन तेजस् रूप में आँखों के द्वारा बाहर की ओर निकलता है। अभ्यास के कारण वृत्तियों का पृथ्वी तत्त्व का रंग दिखाई देने लगता है। अगर गौर करें– जो पीले रंग की किरणें अभ्यास के समय दिखाई दे रही हैं, वह पहले नहीं दिखाई दे रही थी। इसका अर्थ हुआ– अभ्यासी की दृष्टि में पैनापन आने लगता है, अर्थात् आँखों को पहले की अपेक्षा ज्यादा सूक्ष्म देख लेने की सामर्थ्य आने लगी है तथा वृत्ति में शुद्धता व व्यापकता बढ़ने लगती है, चंचलता धीरे-धीरे कम होने लगी है।

पाँचों तत्त्वों के अपने अलग-अलग रंग होते हैं। पृथ्वी तत्त्व का रंग पीला होता है, जल तत्त्व का हरा होता है, अग्नि तत्त्व का रंग लाल होता है, वायु तत्त्व का रंग धूम्र (या सफेद) होता है, आकाश तत्त्व का रंग चमकीला नीला होता है। इन्हीं रंगों के द्वारा तत्त्वों के विषय में जाना जाता है। त्राटक के अभ्यास के समय सबसे पहले पृथ्वी तत्त्व का रंग दिखाई देता है, फिर क्रमशः अभ्यास बढ़ने पर हरा रंग, लाल रंग,धूम्र रंग, नीला रंग दिखाई देता है। किसी-किसी अभ्यासी को हरा व धूम्र रंग अभ्यास के समय नहीं दिखाई देता है। अभ्यासी को रंग दिखाई देने के तरीके में थोड़ा सा अन्तर भी हो सकता है। जैसे– किसी अभ्यासी को जब आँखों से पीले रंग की किरणें निकलती हुई दिखाई देती है, तब ऐसा लगता है– आँखों से किरणें निकलकर सामने बिन्दु पर समा रही है। बिन्दु के आसपास गोल-गोल छल्ले निकलते दिखाई देते है, बिन्दु के आस-पास पीले रंग का धब्बा सा बनता दिखाई देता है, आदि।

जब प्रकृति (अपरा प्रकृति) अस्तित्व में आयी अथवा संरचना हुई तब सबसे पहले आकाश तत्त्व का प्राकट्य हुआ, आकाश तत्त्व से वायु तत्त्व का प्राकट्य हुआ या उत्पन्न हुआ, वायु तत्त्व से अग्नि तत्त्व का प्राकट्य हुआ, अग्नि तत्त्व से जल तत्त्व का प्राकट्य हुआ, जल से पृथ्वी तत्त्व का प्राकट्य हुआ,

पृथ्वी तत्त्व से किसी तत्त्व का प्राकट्य नहीं हुआ, यह आखिरी ठोस तत्त्व है। यहाँ पर मैंने प्राकट्य शब्द का प्रयोग किया है, प्राकट्य का अर्थ बहिर्मुखी होकर प्रकट होने से है। जो तत्त्व जिससे प्रकट हुआ, उस प्रकट हुए तत्त्व का घनत्व उस तत्त्व से ज्यादा होता है जिससे वह प्रकट होता है, तथा सीमाएँ कम होती हैं क्योंकि उससे उत्पन्न होने के कारण तथा घनत्व ज्यादा होने के कारण कम सीमाओं वाला अर्थात् कम व्यापकता वाला होता है।

आकाश तत्त्व से वायु तत्त्व उत्पन्न हुआ है, इसलिए आकाश तत्त्व की सीमाएँ, वायु तत्त्व की अपेक्षा ज्यादा होती है अर्थात् वायु तत्त्व की अपेक्षा आकाश तत्त्व अधिक व्यापक है। वायु तत्त्व, आकाश तत्त्व के अन्दर विद्यमान रहता है तथा आकाश तत्त्व की अपेक्षा वायु तत्त्व का घनत्व ज्यादा होता है, इसीलिए आकाश तत्त्व की अपेक्षा वायु तत्त्व अधिक ठोस होता है। इसी प्रकार वायु तत्त्व से अग्नि तत्त्व उत्पन्न हुआ है, अग्नि तत्त्व का घनत्व वायु तत्त्व से ज्यादा होता है,घनत्व ज्यादा होने के कारण वायु तत्त्व की अपेक्षा अग्नि तत्त्व ठोस होता है तथा वायु तत्त्व के अन्दर स्थित रहता है, इसीलिए अग्नि तत्त्व की अपेक्षा वायु तत्त्व अधिक व्यापक है। अग्नि तत्त्व से जल तत्त्व उत्पन्न हुआ है, अग्नि तत्त्व की अपेक्षा जल तत्त्व अधिक घनत्व वाला है, इसलिए जल तत्त्व अग्नि तत्त्व की अपेक्षा अधिक ठोस है, अग्नि तत्त्व जल तत्त्व की अपेक्षा अधिक व्यापक है, अतः जल तत्त्व अग्नि के अन्दर स्थित रहता है। जल तत्त्व से पृथ्वी तत्त्व उत्पन्न हुआ है, जल तत्त्व की अपेक्षा पृथ्वी तत्त्व बहुत ही ज्यादा ठोस है, क्योंकि पृथ्वी तत्त्व का घनत्व जल तत्त्व से बहुत ज्यादा होता है, जल तत्त्व की व्यापकता पृथ्वी तत्त्व से अधिक होती है, इसीलिए पृथ्वी तत्त्व जल तत्त्व के अन्दर स्थित रहता है।

आकाश तत्त्व के अन्दर वायुतत्त्व, वायुतत्त्व के अन्दर अग्नि तत्त्व, अग्नि तत्त्व के अन्दर जलतत्त्व, जलतत्त्व के अन्दर पृथ्वीतत्त्व क्रमशः विद्यमान रहते हैं। जो तत्त्व जिससे प्रकट होता है उससे अधिक घनत्व वाला होता है। इसलिए आकाश तत्त्व का घनत्व सबसे कम होता है और पृथ्वी तत्त्व का घनत्व सबसे ज्यादा होता है अर्थात् तत्त्वों के प्रकट होते समय ठोसता के आधार पर क्रमशः जड़ता बढ़ती जाती है तथा सीमाएँ भी छोटी होती जाती हैं। पृथ्वी तत्त्व से जल तत्त्व अधिक सूक्ष्म है व व्यापक है। जल तत्त्व से अग्नि तत्त्व अधिक सूक्ष्म व व्यापक है, अग्नि तत्त्व से वायु तत्त्व अधिक सूक्ष्म व व्यापक है, वायु तत्त्व से आकाश तत्त्व अधिक सूक्ष्म व व्यापक है। इसी कारण प्रकृति आकाश तत्त्व में अधिष्ठित होकर वायु तत्त्व द्वारा अपनी रचना करती है क्योंकि आकाश तत्त्व रिक्त है।

प्रकृति अपनी रचना तीन अवस्थाओं वाली करती है अर्थात् तीन अवस्थाओं में विद्यमान रहती है। ये तीनों अवस्थाऐं हैं– 1. कारण अवस्था 2. सूक्ष्म अवस्था, 3. स्थूल अवस्था। कारण अवस्था से कारण जगत का निर्माण हुआ है, सूक्ष्म अवस्था से सूक्ष्म जगत का निर्माण हुआ है और स्थूल अवस्था से स्थूल जगत का निर्माण हुआ है। इसलिए स्थूल जगत के अन्दर सूक्ष्म जगत व्याप्त रहता है, यह सूक्ष्म जगत स्थूल जगत की अपेक्षा अधिक सूक्ष्म व व्यापक है। सूक्ष्म जगत के अन्दर कारण जगत व्याप्त रहता है, यह कारण जगत सूक्ष्म जगत की अपेक्षा अधिक सूक्ष्म व व्यापक होता है। दूसरी तरह से समझ लें– कारण जगत के अन्दर सूक्ष्म जगत विद्यमान रहता है और सूक्ष्म जगत के अन्दर स्थूल जगत विद्यमान रहता है। कारण जगत की अपेक्षा सूक्ष्म जगत का घनत्व ज्यादा होता है तथा सीमाऐं कम होती हैं, कारण जगत से सूक्ष्म जगत में तमोगुण ज्यादा बहिर्मुख हो रहा है, अथवा ज्यादा तमोगुण विद्यमान रहता है। इसी तरह सूक्ष्म जगत की अपेक्षा स्थूल जगत का घनत्व ज्यादा होता है तथा सीमाऐं कम होती हैं तथा तमोगुण ज्यादा विद्यमान रहता है। इसीलिए स्थूल जगत इन स्थूल नेत्रों से स्पष्ट दिखाई देता है, मगर स्थूल नेत्रों से सूक्ष्म जगत हम नहीं देख सकते हैं, क्योंकि उसका घनत्व बहुत ही कम होता है। स्थूल जगत में सारा व्यापार तमोगुण का ही हो रहा है, सत्वगुण तो लेश मात्र ही होता है।

इसी प्रकार मनुष्य का शरीर समझना चाहिए। स्थूल शरीर के अन्दर सूक्ष्म शरीर व्याप्त रहता है, सूक्ष्म शरीर के अन्दर कारण शरीर व्याप्त रहता है। स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर का घनत्व कम होता है तथा व्यापकता अधिक होती है, सूक्ष्म शरीर से कारण शरीर का घनत्व कम होता है तथा व्यापकता अधिक होती है। मनुष्य अज्ञानतावश अपने आपको सिर्फ स्थूल शरीर ही समझता रहता है तथा स्थूल जगत में ही व्यवहार करता रहता है, स्थूल जगत में तमोगुण की अधिकता में व्यवहार होता है। मैं पहले लिख चुका हूँ कि प्रकृति रूपी ब्रह्माण्ड बड़ा पिण्ड है, मनुष्य रूपी पिण्ड छोटा पिण्ड है। जो प्रकृति रूपी ब्रह्माण्ड में विद्यमान है, वही मनुष्य रूपी पिण्ड में विद्यमान रहता है। इसीलिए कहा जाता है– जो शक्तियाँ ब्रह्माण्ड में विद्यमान रहती हैं, वही शक्तियाँ मनुष्य के शरीर में विद्यमान रहती हैं। मनुष्य के शरीर में निश्चित जगहों पर शक्ति केन्द्र हैं, वहीं पर ये शक्तियाँ विद्यमान रहती हैं। यदि इन शक्ति केन्द्रों को जाग्रत कर लिये जाये या क्रियाशील कर लिये जाये, तब उस शक्ति केन्द्र पर विद्यमान शक्तियों से अभ्यासी का सम्पर्क हो जाता है। सामान्य मनुष्य के शरीर में ये शक्ति केन्द्र सुषुप्तावस्था में रहते हैं, जब तक आध्यात्मिक प्रक्रिया द्वारा जाग्रत न किये जायें, तब तक सदैव सुषुप्तावस्था में ही बने रहते हैं।

मनुष्य के स्थूल शरीर का सम्बन्ध स्थूल जगत से रहता है, सूक्ष्म शरीर का सम्बन्ध सूक्ष्म जगत से रहता है तथा कारण शरीर का सम्बन्ध कारण जगत से रहता है। अगर अभ्यासी स्थूल शरीर द्वारा अंतर्मुखी होकर सूक्ष्म शरीर का विकास करता है, तब उसके लिए सूक्ष्म जगत का विकास होने लगता है, क्योंकि सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म जगत का घनत्व एक जैसा ही होता है तथा सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म जगत आपस में एक दूसरे में समाये रहते हैं। इसी प्रकार अभ्यासी द्वारा कारण शरीर का विकास करने पर कारण जगत का विकास होने लगता है। स्थूल से लेकर प्रकृति पर्यन्त इसी प्रकार विकास होता रहता है।

जिस प्रकार प्रकृति स्थूल से लेकर कारण तक तीन अवस्थाओं में रहती है, इसी प्रकार प्रत्येक छोटे से छोटा परमाणु भी तीन अवस्थाओं वाला होता है। वह परमाणु भले ही स्थूल रूप वाला दिखे, मगर उसके अन्दर सूक्ष्म और कारण अवस्था वाला परमाणु विद्यमान रहता है। इसी प्रकार संसार की समस्त वस्तुओं के प्रति समझ लेना चाहिए। इसी प्रकार वृत्तियों के विषय में भी समझ लेना चाहिए। क्योंकि प्रत्येक पदार्थ पाँच तत्त्व व तीन गुणों से युक्त होता है, तथा तीनों अवस्थाओं से युक्त होता है। इसीलिए कहा गया है– आकाश भी तीन प्रकार का होता है। एक– भूताकाश, दो– चित्ताकाश, तीन– चिदाकाश।

मुझसे बहुत से अभ्यासियों ने कहा– "मुझे आकाश तत्त्व का नीला रंग त्राटक के अभ्यास के समय दिखाई देता रहा है। मैंने आकाश तत्त्व का साक्षात्कार कर लिया है, अब क्या करूँ?" यह नीला रंग भूताकाश का दिखाई दे रहा है। अभी तो अभ्यास की शुरुआत हुई है, आगे बढ़ने के लिए अभ्यास करना होगा। प्रत्येक मनुष्य के चित में संस्कारों का अम्बार लगा होता है, उसमें तो अभ्यास का असर ही नहीं हुआ है अर्थात् चित्त तो अभी पूरी तरह से मलिन बना हुआ है। चित्त को शुद्ध करना भी अति आवश्यक है, यह शुद्धता यम, नियम, प्राणायाम से आयेगी तथा समाधि का भी अभ्यास करना होगा। तभी त्राटक के अभ्यास के द्वारा उच्च लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकेगा।

मैंने लिखा है कि अभ्यासी जब किसी वस्तु पर त्राटक का अभ्यास करता है, तब उसे सबसे पहले पीले रंग की किरणें दिखाई देती हैं। कुछ दिनों तक पीले रंग की किरणें दिखाई देती हैं, फिर अभ्यास बढ़ने पर कभी-कभी हरे रंग की किरणें दिखाई देंगी। ज्यादातर अभ्यासियों को हरे रंग की किरणें कम ही दिखाई देती है। लाल रंग की किरणें पीले रंग के बाद दिखाई देने लगती हैं, ऐसा अक्सर अभ्यासियों को होता है। अभ्यासियों को जल तत्त्व का रंग व वायु तत्त्व का रंग कम दिखाई देता है। वायु तत्त्व का रंग धूम्र जैसा होता है, किसी-किसी को हल्का सफेद या मटमैला जैसा दिखने लगता है। अन्त में आकाश तत्त्व का

हल्का चमकीला नीला रंग दिखाई देने लगता है। अभ्यासी इतने ही अभ्यास को पूर्ण समझने लगते हैं, जबकि अभी इसके आगे बहुत कुछ साक्षात् करना शेष है।

भाग - 2

त्राटक का अभ्यास

त्राटक एक विज्ञान है। विश्व के ज्यादातर देश इस पद्धति को अपना रहे हैं। इसकी खोज और अधिक से अधिक ज्ञान हमारे पूर्वकाल के योगियों की ही देन है क्योंकि त्राटक का पूर्वकाल में अधिकाधिक प्रयोग किया जाता था। इससे स्पष्ट होता है कि त्राटक का अभ्यास भी अधिक से अधिक किया जाता था। आध्यात्मिक क्षेत्र में इसका प्रयोग मार्गदर्शन के रूप में किया जाता था। अध्यात्म के अतिरिक्त युद्ध क्षेत्र में भी त्राटक का प्रयोग किया जाता था। त्राटक में पारंगत व्यक्ति युद्ध क्षेत्र में अपने शत्रु को परास्त करने के लिये इसका प्रयोग करता था, ऐसा स्तम्भन क्रिया द्वारा होता था। विभिन्न प्रकार के रोगों का उपचार भी त्राटक के द्वारा किया जाता था।

सबसे बड़ी बात यह है कि त्राटक का अभ्यास किसी भी धर्म विशेष से नहीं जोड़ा जा सकता है। इसके अभ्यास के द्वारा मानव जाति का विकास व लाभ होना निश्चित है। इसीलिए विश्व के विभिन्न धर्मों के लोग इसे अपना रहे हैं। त्राटक के अभ्यास से मस्तिष्क का विकास होना, मन की चंचलता छोड़कर अंतर्मुखी होना, आँखों का स्वस्थ होना आदि सम्भव है। इसके अभ्यास से मनुष्य विलक्षण शक्तियों से युक्त हो जाता है। इस प्रकार की विलक्षणता अन्य प्रकार के सांसारिक कार्यों से प्राप्त नहीं हो सकती है, अर्थात् मनुष्य त्राटक के अभ्यास से अपना जीवन विकसित कर सकता है तथा दूसरों का परोपकार भी कर सकता है। आजकल बहुत सी संस्थायें मानव कल्याण में लगी रहती हैं तथा जब चिकित्सक द्वारा कुछ उपचार कर पाना शीघ्र सम्भव नहीं होता है, तब त्राटक द्वारा आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिलते हैं।

आजकल समस्त विश्व में त्राटक का अभ्यास विभिन्न प्रकार से किया जाता है। उनमें से कुछ प्रकार के तरीकों को मैं यहाँ समझाने का प्रयास करूँगा। त्राटक का अभ्यास भी क्रमबद्ध तरीके से होता है। हमने देखा है कि बहुत से अभ्यासी अभ्यास करते समय क्रमबद्ध तरीका नहीं अपनाते हैं। ऐसे ज्यादातर वे अभ्यासी होते है, जिनका कोई मार्गदर्शक नहीं होता है, वे अपने मनमाने तरीके से अभ्यास करते रहते हैं। जो मनुष्य मनमाने तरीके से अभ्यास करता है, वह अपना लक्ष्य प्राप्त करने में सफल नहीं हो पाता है,

अथवा उसके अभ्यास के परिणाम अच्छे नहीं होते हैं। इसलिए त्राटक का अभ्यास किसी अनुभवी मार्गदर्शक के मार्गदर्शन में करना चाहिए क्योंकि मार्गदर्शक इस मार्ग का परिपक्व ज्ञाता होता है। उसे मालूम होता है कि किस प्रकार से अभ्यास करना चाहिए, ऐसे गुरु का शिष्य अवश्य ही अपने अभ्यास में सफल होता है। मैंने ऐसे बहुत से अभ्यासी ऐसे भी देखे हैं जो बहुत अभ्यास करने के बाद भी सफल नहीं होते हैं। सच तो यह है कि यह मार्ग इतना कठिन है कि बिना गुरु के आगे की ओर बढ़ा ही नहीं जा सकता है।

त्राटक का अभ्यास सिर्फ एक ही प्रकार से नहीं किया जाता है, बल्कि विभिन्न प्रकार से क्रमशः किया जाता है। तभी अभ्यासी इस मार्ग में कठोर अभ्यास व यम-नियम का पालन करते हुए आगे बढ़ता है और वही साधक सफल हो पाता है, वरना कुछ समय तक अभ्यास करके अनेक साधक भटक जाते हैं, अथवा छोड़ देते हैं। त्राटक का अभ्यास निम्न प्रकार से क्रमशः किया जाना चाहिए - 1. बिन्दु पर, 2. देवता के चित्र पर, 3. ॐ के चित्र पर, 4. लौ पर, 5. दर्पण पर, 6. पेड़ पर, 7. चन्द्रमा और तारों पर, 8. सूर्य पर। कुछ अभ्यासी इससे भी ज्यादा प्रकार से त्राटक का अभ्यास करते हैं। कुछ अभ्यासी मात्र दो-तीन प्रकार से अभ्यास करते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अभ्यासी का लक्ष्य क्या है। लक्ष्य के अनुसार मार्गदर्शक द्वारा बताये गये तरीके से अभ्यास करना चाहिए। अगर अभ्यासी को गुरु पद पर बैठना है, तो अवश्य ही समय निकाल कर सभी प्रकार के अभ्यास करने चाहिए।

1. बिन्दु पर त्राटक

किसी भी अभ्यासी को सबसे पहले बिन्दु पर त्राटक का ही अभ्यास करना चाहिए। बहुत से अभ्यासी बिन्दु पर त्राटक का अभ्यास न करके लौ पर त्राटक का अभ्यास करना शुरु कर देते हैं। कुछ अभ्यासी कभी लौ पर, कभी बिन्दु पर त्राटक का अभ्यास करते हैं। इस प्रकार से अभ्यास नहीं करना चाहिए। अभ्यास सदैव क्रमबद्ध तरीके से करना चाहिए। हर प्रकार के अभ्यास के सूक्ष्म रूप से कुछ न कुछ कारण होते हैं। त्राटक का अभ्यास आप सुबह, दोपहर, सायंकाल व रात्रि के समय कर सकते हैं। अभ्यासी को इतना अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि भोजन के तुरन्त बाद त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिए। भोजन करने के लगभग एक घण्टा बाद ही त्राटक का अभ्यास करना चाहिए, अभ्यासी चाहे तो भोजन करने से पहले अभ्यास कर सकता है।

त्राटक का अभ्यास करने से पहले अभ्यासी को यह जानकारी होनी चाहिए कि उसकी आँखों में किसी प्रकार का रोग तो नहीं है। अगर आँखों में किसी प्रकार का रोग हो, तब ऐसी अवस्था में उसे अभ्यास नहीं करना चाहिए। सबसे पहले उसे चिकित्सक के द्वारा उपचार करवाना चाहिए, फिर रोग पूर्ण रूप से ठीक होने पर ही अभ्यास करना शुरु करना चाहिए। अगर अभ्यासी की आँखों में किसी प्रकार का रोग है, फिर भी वह अभ्यास करता है, तब उसका रोग और भी फैल सकता है तथा आँखें खराब होने का भी डर रहता है। निरोगी आँखों के द्वारा ही त्राटक का अभ्यास करना चाहिए।

अभ्यास करने से पहले एक आसन बना लेना चाहिए। आसन ऊर्जा का कुचालक होना चाहिए। आसन कुश का भी बना हो सकता है। कम्बल का भी आसन बना सकते है। कम्बल की पतली तह लगाकर, उसके ऊपर स्वच्छ सफेद रंग का कपड़ा बिछा होना चाहिए। पतले स्पन्ज के सीट का भी आसन बनाया जा सकता है। उसके ऊपर सफेद रंग का कपड़ा बिछा होना चाहिए। हमेशा यह ध्यान देना चाहिए कि आसन ज्यादा नरम नहीं होना चाहिए और न ही इतना कठोर होना चाहिए कि वह आसन पैरों में चुभे।

अब आप बाजार से सफेद रंग का चार्ट खरीद लें, जिसमें बच्चे (विद्यार्थी) चित्र बनाते हैं। नीले रंग का स्कैच (पेन), पारदर्शी टेप व कैंची ले ले। जिस कमरे में अभ्यास किया जाना है, वहाँ पर किसी प्रकार का शोर आदि नहीं सुनाई देना चाहिए। कमरा साफ सुथरा होना चाहिए। सीलन बिल्कुल नहीं होनी चाहिए। कमरे में अगर प्राकृतिक रूप से प्रकाश आ रहा है, तो अच्छी बात है, नहीं तो कमरे के अन्दर उचित प्रकाश की व्यवस्था करनी होगी। एक सफेद रंग का मुलायम सा रूमाल से बड़े आकार का कपड़ा अपने पास रख लेना चाहिए। यदि कपड़ा मलमल का हो तो और भी अच्छा है; खुरदरा कपड़ा नहीं होना चाहिए, यह आँसुओं को पोंछने के काम आयेगा।

जिस कमरे में अभ्यास करना हो, उसकी दीवार पर फर्श से 1-2 फिट ऊपर चार्ट को टेप से चिपका दें, अथवा चार्ट को दीवार पर इतनी ऊँचाई पर चिपकाऐं कि चार्ट का मध्य वाला भाग, आसन पर बैठने पर आपके आँखों के सीध में रहे। अब चार्ट के मध्य में नीले रंग के स्केच (पेन) से 2 मिली.मी. के आकार के बराबर बिन्दु बना दें। बिन्दु साफ व गोल हो। अब आप फर्श पर अपना आसन बिछा लें। चार्ट से आसन की दूरी एक या सवा मीटर होनी चाहिए। अब आपकी आँखों और बिन्दु की दूरी एक या सवा मीटर होगी। बिन्दु और आपकी आँखें समानान्तर दिशा में होनी चाहिए। ताकि बिन्दु को देखने के लिये अभ्यासी को अपनी दृष्टि न ऊपर की ओर करनी पड़े और न ही दृष्टि नीचे की ओर करनी पड़े। त्राटक का अभ्यास करते समय दृष्टि बिल्कुल सीधी होनी चाहिए। कमरे में प्रकाश न ज्यादा होना चाहिए, और न ही

बहुत कम होना चाहिए, और न ही बाहर से किसी प्रकार का हवा का झोंका आना चाहिए। अभ्यास के समय खुली हुई आँखों की बाहरी परत पर वायु के झोंके बिल्कुल नहीं लगने चाहिए।

अभ्यास करने के लिए आसन बिछा कर सहजासन मुद्रा में बैठ जाइये। इस बात का ध्यान रहे कि अभ्यासी की रीढ़ सीधी होनी चाहिए। अभ्यास करने से पहले उस मुलायम कपड़े को तह लगाकर मोटा कर लेना चाहिए तथा अपने पास रख लें, क्योंकि आँसू पोंछने के काम आयेगा। अब आप चार्ट पर बने नीले बिन्दु को देखिये। ये याद रखना है कि पलक नहीं झपकनी चाहिए, बिना पलक झपकाए टकटकी लगाकर बिन्दु को देखते रहना है। कुछ समय तक बिना पलक झपकाए देखने के बाद आँखों में जलन होने लगेगी। इस जलन को हठपूर्वक सहना ही होगा, जब तक आप सह सकते हैं। अब हो सकता है कि आपकी आँखों से आँसू भी बहने लगे, आँखों में हल्की सी खुजली भी लग सकती है। जब तक आप आँखें खोल सकते है, खोले रहिये, अधिक जलन होने पर आँखों को बन्द कर लीजिये।

आँखों को बन्द रखिये और आपके पास जो तह लगा हुआ मुलायम कपड़ा है,उस कपड़े से आँखों के आँसू धीरे से पोंछ लीजिये, आँखों पर दबाव नहीं दीजिए और न ही हाथों की उँगलियों के द्वारा आँखों को खुजायें; यदि आपने बिन्दु को दो मिनट तक लगातार देखा है, तब आपको दो मिनट तक आँखें बन्द किये बैठे रहना चाहिए। कुछ क्षणों बाद आपकी आँखों की जलन धीरे-धीरे शान्त होने लगेगी। जलन शान्त होने पर, आप फिर आँखों को खोलकर चार्ट पर बने बिन्दु पर बिना पलक झपकाए देखना शुरु कर दें। अभ्यास करते समय हो सकता है कि आपकी पलक झपक जाये, यदि ऐसा बीच में हो भी जाये तो भी अभ्यास में लगा रहना चाहिए। जब आपकी आँखों में जलन फिर से होने लगे, तब आँखों को बन्द कर लेना चाहिए। फिर पहले की भाँति कपड़े से आँखों के आँसू पोंछ लेना चाहिए। इसी प्रकार धीरे-धीरे अभ्यास करते रहना चाहिए।

शुरुआत में बिन्दु पर त्राटक का अभ्यास दिन में दो बार अवश्य करना चाहिए। यदि आपके पास समय है, तो ज्यादा से ज्यादा अभ्यास करना चाहिए। त्राटक का अभ्यास करते समय मन में किसी प्रकर का विचार नहीं लाना चाहिए और न ही मंत्रों का जाप करना चाहिए। ऐसा करने से मन में चंचलता बनी रहेगी। जब आप बिन्दु पर त्राटक का अभ्यास कर रहे हों, उस समय आपका लक्ष्य होना चाहिए कि चार्ट पर बना बिन्दु और उसे टकटकी लगाकर देखना है, बस। आपके लिए बिन्दु के अतिरिक्त किसी की उपस्थिति नहीं है। शुरुआत में आप 10-15 मिनट जरूर अभ्यास करें, फिर धीरे-धीरे अभ्यास का समय और थोड़ा बढ़ा ले, तो अच्छा रहेगा।

जब कुछ दिनों तक लगातार दिन में दो तीन बार अभ्यास करते रहेंगे, तब आपका त्राटक का समय भी बढ़ जायेगा, फिर आँखों में जलन होना धीरे-धीरे कम होने लगेगी। कुछ दिनों बाद ऐसा लगेगा कि चार्ट पर बने बिन्दु के चारों ओर पीले रंग का छल्ला सा बन रहा है अथवा बिन्दु पर पीले रंग का धब्बा सा बन रहा है। कभी-कभी आपको लगेगा कि मेरी आँखों की ओर से पीले रंग की किरणें निकल कर बिन्दु की ओर जा रही हैं अथवा बिन्दु में समा रही हैं। धीरे-धीरे बिन्दु के आसपास पीले रंग का गोलाकार धब्बा बना हुआ देर तक दिखाई देगा, अथवा कभी-कभी लुप्त भी हो जायेगा। शुरुआत में तो पीले रंग का धब्बा बनता व लुप्त होता रहता है। मगर कुछ दिनों तक अभ्यास करने के बाद पीले रंग का धब्बा स्थिर होने लगता है। स्थिर होने का कारण यह है– अभ्यास के द्वारा जब मन थोड़ा सा स्थिर होने लगता है, तब पीले रंग का धब्बा स्थिर हुआ दिखाई देता है। जब मन में स्थिरता समाप्त होकर हल्की सी चंचलता आ जाती है, तब पीला धब्बा अदृश्य हो जाता है या हिलता हुआ दिखाई देता है, अथवा कभी-कभी अपनी जगह पर घूमता सा दिखाई देता है। ये सारी क्रियाएँ मन की स्थिरता व चंचलता पर आधारित होती हैं। इसीलिए किसी-किसी अभ्यासी को अभ्यास के समय बिन्दु गोल-गोल नाचता सा दिखाई देता है। सच तो यही है बिन्दु चार्ट पर बना हुआ है तथा स्थिर है। मन के अन्दर स्थिरता न होने के कारण अभ्यासी को ऐसा दिखाई देता है अथवा कभी-कभी बिन्दु के अन्दर से दूसरा बिन्दु निकलता हुआ दिखाई देता है, एक बार में दो बिन्दु दिखाई देने लगते है। यह अभ्यासी की दृष्टि दोष के कारण होता है।

यह पीले रंग की किरणें, पीले रंग का धब्बा या रिंग जैसा गोलाकार क्यों दिखाई देता है? मैं पहले लिख चुका हूँ– यह मन (वृत्तियाँ) तेजस् रूप में बाहर की ओर आँखों द्वारा निकलता है अर्थात् वृत्तियाँ ही तेजस् रूप में बाहर निकलती है। ये वृत्तियाँ चित्त पर स्थित संस्कारों का ही रूप होती हैं, ये संस्कार चित्त की भूमि पर वृत्ताकार रूप में विद्यमान रहते हैं। चित्त पर स्पन्दन होने के कारण ये गोलाकार वृत्तियाँ बाहर निकलने लगती हैं। जब ये वृत्तियाँ चित्त की भूमि पर विद्यमान रहती हैं, तब इनका स्वरूप वायु तत्त्व से सम्बन्धित रहता है, लेकिन बहिर्मुखी होते समय इनमें तमोगुण का प्रभाव बढ़ जाता है तथा इनका घनत्व भी बढ़ जाता है, तब ये वृत्तियाँ अग्नि तत्त्व के रूप में (तेजस्) परिवर्तित हो जाती हैं। फिर आँखों के द्वारा बाहर निकलने लगती हैं। वृत्तियों के वास्तविक स्वरूप को समाधि की उच्चावस्था में देखा जा सकता है। इसलिए त्राटक का अभ्यास करते समय ये मन (वृत्तियाँ) गोलाकार छल्लों जैसे आकार में दिखाई देती है तथा गोलाकार धब्बे के रूप में भी दिखाई देती हैं। कभी-कभी अभ्यासी को ये वृत्तियाँ आँखों से किरणों के रूप में निकलती दिखाई देती हैं। मगर यही किरणें चार्ट पर बने बिन्दु पर गोलाकार रूप में दिखाई देती

हैं। वृत्तियाँ पाँच तत्त्वों से बनी होने के कारण, इन तत्त्वों के पाँचों रंग दिखाई देते हैं, अर्थात् अभ्यास के द्वारा वृत्ति का साक्षात्कार होने लगता है।

अभ्यासी की शरीर शुद्धि, प्राण शुद्धि और मन शुद्धि के अनुसार ही त्राटक में सफलता और असफलता विद्यमान रहती है। सत्वगुणी स्वभाव वाले अभ्यासी को त्राटक के अभ्यास में जल्दी सफलता प्राप्त होती है, तमोगुणी स्वभाव वाले अभ्यासी को सफलता देर से मिलेगी। इसलिए अभ्यासी को अपनी शुद्धता का भी ध्यान रखना चाहिए। शुद्ध रहने के लिये सात्विक भोजन करना चाहिए, तथा प्राणायाम का अभ्यास बहुत करना चाहिए। कभी-कभी त्राटक के अभ्यास में असफलता का कारण आसपास का शोर भी होता है, कानों में शोर सुनाई पड़ने से मन एकाग्र नहीं होता है। इसलिए त्राटक का अभ्यास ऐसी जगह करना चाहिए, जहाँ पर बच्चों, वाहनों, रेडियो व अन्य प्रकार की ध्वनि सुनाई न दे। त्राटक के अभ्यास के लिए कोई समय निश्चित नहीं होता है, इसलिए यदि आपके यहाँ शोर आ रहा है, तब त्राटक का अभ्यास सूर्योदय से पहले व रात्रि के 9-10 बजे के बाद किया जा सकता है। क्योंकि सुबह शोर नहीं होता है व रात्रि को अक्सर शोर कम होता है।

जब त्राटक का अभ्यास 15-20 मिनट का हो जाता है अर्थात् अभ्यासी जब 15-20 मिनट तक बिना पलक झपकाये लगातार देखता रहे, तब उसके मन में थोड़ी सी स्थिरता आने लगती है। उस समय अभ्यासी को पीले रंग की किरणें व धब्बे की जगह, हरे रंग की किरणें अथवा धब्बा दिखाई देने लगता है। हमने अपने इस आध्यात्मिक काल में देखा है कि हरे रंग का धब्बा या किरणें बहुत की कम साधकों को दिखाई देता है। इसका अर्थ है– त्राटक के अभ्यास के कारण शुद्ध हुई वृत्तियों का जल तत्त्व का रंग दिखाई दे रहा है। अगर किसी अभ्यासी को हरे रंग की किरणें न दिखाई दें तो इसका अर्थ यह नहीं है, उसके अभ्यास में किसी प्रकार की त्रुटि हो गयी है, इसलिए अभ्यासी ऐसी अवस्था में चिन्तित न हो।

एक आवश्यक बात मैं बता दूँ– कभी-कभी किसी अभ्यासी को शीघ्र पीले रंग की किरणें नहीं दिखाई देती हैं। जब उसका अभ्यास 15-20 मिनट का हो जाये, वह अपने आँखें बन्द करके आसन पर बैठ जायें, फिर उसी बिन्दु पर देखने का प्रयास करें, जिस बिन्दु पर अभ्यास कर रहा है। कुछ क्षणों बाद वह बिन्दु अंधकार में दिखाई देने लगेगा। उस समय वह बिन्दु अपनी जगह पर स्थिर नहीं होगा, बल्कि हिलता हुआ दिखाई देगा। कभी बायीं ओर, कभी दायीं ओर, कभी ऊपर की ओर, कभी नीचे की ओर गति करता हुआ दिखाई देगा। यह बिन्दु जो गति करता हुआ दिखाई दे रहा है, इसका अर्थ है कि मन

अभी स्थिर नहीं हो रहा है। जब कुछ सप्ताहों या महीनों तक अभ्यास रहेगा, तब चार्ट में बने बिन्दु के आसपास नीले रंग का धब्बा बनता नजर आने लगेगा।

त्राटक का आधे घण्टे का अभ्यास होने पर पीले या हरे रंग के धब्बे की जगह हल्के लाल रंग की किरणें निकलती हुई दिखायी देने लगेगीं तथा लाल रंग का धब्बा भी दिखाई देने लगेगा। यह लाल रंग की किरणें हर अभ्यासी को एक निश्चित समय पर अवश्य दिखाई देंगी। इस रंग की किरणों का अर्थ है– उसे अग्नितत्त्व का रंग दिखाई दे रहा है। ये लाल रंग की किरणें व रंग देखने में अभ्यासी को बहुत ही अच्छी लगती हैं, ये रंग हमारे शरीर के तत्त्वों को भी दर्शाता है। कभी-कभी साधक को दिखाई देता है कि चार्ट पर बना नीला बिन्दु है, इस बिन्दु के चारों तरफ पीले रंग का गोल-गोल चौड़ा सा छल्ला बना है, इस पीले रंग के छल्ले के आस-पास हरे रंग का गोल-गोल छल्ला (रिंग) सा बना दिखाई देता है, फिर हरे रंग के गोल-गोल छल्ले के चारों ओर चौड़ा सा लाल रंग का छल्ला सा दिखाई देता है। फिर अभ्यास बढ़ने पर इस लाल रंग के छल्ले के चारों ओर मटमैला सा (किसी किसी को सफेद रंग का) छल्ला बना हुआ दिखाई देने लगता है। एक समय ऐसा भी आता है, जब बिन्दु के बाहर चारों ओर क्रमशः इन सभी रंगों के छल्ले बने हुए एक साथ दिखाई देते हैं। ऐसा दृश्य विरले अभ्यासी को ही दिखाई देता है। इस प्रकार का अभ्यासी निश्चय ही भविष्य में श्रेष्ठ बनता है। वह साधारण साधक से भी अधिक श्रेष्ठता के लिये रहता है।

अभ्यास जैसे-जैसे बढ़ता जायेगा, वैसे-वैसे अभ्यासी के अन्दर अन्तर्मुखता भी आने लगेगी व उसकी सोच में बदलाव आने लगता है। त्राटक का अभ्यास करते-करते अग्नि तत्त्व की लाल रंग की किरणें व बिन्दु के आस-पास लाल रंग का धब्बा नजर आने लगता है। अभ्यास के और बढ़ने पर लाल रंग की जगह सफेद (मटमैला) धूम्र जैसा रंग दिखाई देने लगता है, यह वायु तत्त्व का रंग होता है। इस प्रकार की किरणें व धब्बे सभी अभ्यासियों को नहीं दिखाई देता है, जैसे जल तत्त्व का रंग भी सभी अभ्यासियों को नहीं दिखाई देता है। वैसे हरे रंग की अपेक्षा सफेद (धूम्र) रंग अधिक अभ्यासियों को दिखाई देता है।

जब अभ्यास कुछ महीने का हो जाता है तब उसे आँखों से नीले रंग की किरणें निकलती हुई दिखाई देती हैं। ये किरणें बहुत ही चमकीली होती हैं, नीली किरणें आँखों से निकलकर बिन्दु की ओर जाती हुई दिखाई देती हैं। इन किरणों के द्वारा बिन्दु के आस-पास नीले रंग का चमकदार धब्बा बनने लगता है। शुरुआत में नीले रंग की किरणें कुछ क्षणों के लिए दिखाई देती हैं, फिर अदृश्य हो जाती हैं, अदृश्य होने के बाद फिर पहले वाले रंग दिखाई देने लगते हैं। मगर साधक के बराबर अभ्यास से इस रंग

की किरणें ज्यादा मात्रा में निकलने लगती हैं तथा चमकीले नीले रंग का धब्बा भी देर तक ठहरा हुआ दिखाई देता है। जब उसका अभ्यास ज्यादा हो जाता है तब अभ्यासी अगर दीवार पर भी बिन्दु बनाकर दूर से अभ्यास करे तब भी कुछ समय बाद पहले की तरह नीला धब्बा दिखाई देने लगेगा तथा आँखों से निकलती हुई नीले रंग की किरणें दिखाई देती हैं।

कुछ अज्ञानी अभ्यासी इतना ही अभ्यास करके अपने आपको श्रेष्ठ अभ्यासी समझने की भूल कर बैठते हैं। उनकी सोच होती है– हमने तो त्राटक का अभ्यास कर लिया है मुझे नीले रंग की किरणें अपनी आँखों से निकलती हुई दिखाई देती हैं। मैं कभी भी इन किरणों को निकाल सकता हूँ, इन्हीं कारणों के द्वारा अमुक कार्य कर सकता हूँ क्योंकि मुझे बताया गया है– इन्हीं नीली किरणों के द्वारा सारे कार्य किये जाते हैं। मगर जब ऐसे अभ्यासी त्राटक के द्वारा किसी कार्य को करने का प्रयास करते हैं, तब उनके हाथों में असफलता ही हाथ लगती है। तब दुःखी व निराश हो जाते हैं कि मुझसे अमुक कार्य क्यों नहीं हुआ?

जब अभ्यासी सिर्फ इतने ही अभ्यास से कुछ कार्य करने का प्रयास करेंगे, तब असफलता का मिलना निश्चित है। इसका कारण है– त्राटक के विषय में पूर्ण ज्ञान का न होना। हमने पहले बताया है कि प्रकृति तीन अवस्थाओं में रहती है; ये अवस्थाएं हैं– पहली कारण अवस्था, दूसरी सूक्ष्म अवस्था, और तीसरी स्थूल अवस्था। इसी प्रकार मनुष्य का शरीर भी तीन प्रकार की अवस्थाओं वाला होता है– कारण शरीर, सूक्ष्म शरीर और स्थूल शरीर। अभ्यासी ने अगर स्थूल अवस्था में थोड़ा सा अभ्यास कर विकास कर भी लिया है, तो क्या उसने महारथ हासिल कर ली है? अभ्यास के द्वारा अभी सूक्ष्म विकास करना है। सूक्ष्म विकास सूक्ष्म शरीर से सम्बन्धित होता है। जब सूक्ष्म शरीर का विकास होगा, तब उसके लिए सूक्ष्म जगत का भी विकास होगा, क्योंकि सूक्ष्म शरीर का सम्बन्ध सूक्ष्म जगत से होता है। जब तक सूक्ष्म शरीर का अर्थात् सूक्ष्म जगत का विकास नहीं होगा, तब तक सूक्ष्म पदार्थों को प्रभावित नहीं किया जा सकता है।

नीला रंग आकाश तत्त्व का रंग होता है। अभ्यासी को अन्त में नीले रंग की तेजस्वी किरणें दिखाई देती हैं, जब बहुत समय तक इसी अवस्था में अभ्यास किया जाये, तब अभ्यासी मानसिक रूप से शक्तिशाली होने लगता है। आकाश तत्त्व सर्वत्र व्याप्त रहता है तथा अन्य तत्त्वों की अपेक्षा इसका घनत्व कम होता है, इसीलिए ये तेजस्वी नीली किरणें, अन्य प्रकार की किरणों की अपेक्षा अधिक शक्तिशाली व व्यापक होती हैं। ये किरणें ही प्रत्येक स्थान के अन्दर प्रवेश करने की सामर्थ्य रखती हैं। इसीलिए त्राटक द्वारा किसी भी प्रकार का किये जाने वाला कार्य इन्हीं किरणों के द्वारा सम्पन्न होता है। अभी ठहरो! भले

ही ये किरणें आकाश तत्त्व से सम्बन्धित हैं, मगर अभी अभ्यासी के अन्दर, इन किरणों द्वारा कार्य करने की क्षमता प्राप्त नहीं हो सकती है। अभी बहुत अधिक अभ्यास करने की आवश्यकता है। सूक्ष्म शरीर के विकास होने पर ही अभ्यासी के अन्दर अभ्यासानुसार कार्य करने की क्षमता प्राप्त होती है।

2. देवता के चित्र पर त्राटक

जो अभ्यासी भक्ति मार्ग वाले साधक हैं, अगर वो चाहें तो अपने इष्ट अथवा अपने मनपसन्द देवता पर त्राटक का अभ्यास कर सकते हैं। ऐसे अभ्यासियों को चार्ट पर बिन्दु बनाकर अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है। अगर शुरुआत में चार्ट पर बिन्दु बनाकर अभ्यास करें, तब सरलता सी रहती है। सफेद रंग के चार्ट के मध्य में नीले रंग का एक बिन्दु होता है। चार्ट पूर्ण रूप से स्वच्छ रहता है तथा अन्य किसी प्रकार की डिजाइन नहीं होती है। त्राटक करते समय मस्तिष्क पर अन्य किसी प्रकार के दृश्य या रंग का प्रभाव नहीं पड़ता है। जब आप किसी देवता के चित्र पर अभ्यास करेंगे, तब उस देवता के चित्र पर स्थित विभिन्न प्रकार के रंगों का प्रभाव पड़ता है। शुरुआत में थोड़ा अजीब सा लगता है, फिर आदत सी पड़ जाती है। बहुत से अभ्यासी अपने इष्ट के चित्र पर त्राटक का अभ्यास करते हैं, उन्हें ऐसा करना अच्छा भी लगता है। मगर कुछ अभ्यासी अपने इष्ट के चित्र पर अभ्यास करना असहज महसूस करते हैं। अगर मैं अपनी बात कहूँ, तो मैंने अपने इष्ट के चित्र पर त्राटक का काफी अभ्यास किया है। मैं बिन्दु पर भी अभ्यास किया करता था, हमारे लिए दोनों पर अभ्यास करना आवश्यक था। मगर मैंने देखा है कि कुछ अभ्यासियों को शिकायत रहती है– मुझे देवता के चित्र पर देवता का पूरा चेहरा दिखाई देता है, उस चेहरे पर विभिन्न रंग विद्यमान रहते हैं तथा कुछ अन्य डिजाइन भी बना होता है, इससे मन चंचल सा रहता है, इसे एकाग्र करने में चंचलता सी महसूस होती है।

जो अभ्यासी देवता के चित्र पर त्राटक का अभ्यास करना चाहते हैं, ऐसे साधक अभ्यास अवश्य करें। अपने मन पसन्द देवता का फोटो, जिस मुद्रा वाला पसन्द हो, उसे बाजार से खरीद लें और उस फोटो को त्राटक करने के स्थान पर दीवार पर टेप से चिपका लें। चिपकाने का तरीका चार्ट के समान होना चाहिए, चाहें तो फोटो को फ्रेम करा सकते हैं। फोटो पर देवता के मस्तक पर भृकुटि के मध्य क्षेत्र पर एक छोटा सा बिन्दु बना लें, फिर उसी बिन्दु पर त्राटक का अभ्यास करें, अभ्यास वैसे ही करना चाहिए, जैसा बिन्दु त्राटक पर लिखा हुआ है। अगर अभ्यासी चाहें तो इष्ट के फोटो पर बिन्दु का निशान न लगाऐं, ऐसी

ही अवस्था में भृकुटि पर ही त्राटक का अभ्यास करें। जब आँखों में जलन के कारण आँखें बन्द करनी पड़े, तब आँखें बन्द कर लें। कुछ समय तक आँखें बन्द रखें, खोलने का प्रयास न करें। फिर मुलायम कपड़े से जो आपने पहले ही तह लगाकार मोटा कर लिया था, उसे हाथ में लेकर आँखों के आँसू धीरे-धीरे पोछें। उस समय आँखों में जलन हो रही होती है, जलन को होने दें, हाथों की उंगलियों से आँखों पर किसी प्रकार दबाव न दें और न ही आँखों में खुजली करें। ऐसी अवस्था में साधक को थोड़ी बेचैनी या परेशानी अवश्य होती है। इस परेशानी को अभ्यासी को सहन करना चाहिए। जब अभ्यासी आँखें बन्द किये बैठा हो, उस समय उसे फोटो के देवता का चित्र देखने का प्रयास करें, शुरुआत में बन्द आँखों में चित्र नहीं बनेगा, कुछ दिनों तक इसी प्रकार का अभ्यास करने पर देवता का चित्र बनने लगेगा। आँखों की जलन शान्त होने पर फिर त्राटक का अभ्यास करना शुरु कर देना चाहिए।

जो साधक योग का अभ्यास (धारणा, ध्यान आदि) कर रहे हैं, उन्हें अपने इष्ट के स्वरूप का काल्पनिक चित्र आज्ञाचक्र (भृकुटि पर) पर बनाना होता है तथा मन को भी केन्द्रित करना पड़ता है। इस प्रकार के त्राटक के अभ्यास से साधक का मन ध्यान करते समय भृकुटि पर केन्द्रित होने लगता है। इससे ध्यान का अभ्यास करने में सफलता रहती है तथा अभ्यास में सफलता भी मिलती है। देवता के फोटो पर तब तक अभ्यास करते रहना चाहिए, जब तक उसे नीले रंग की किरणें आँखों के द्वारा निकलती हुई न दिखाई देने लगें, तथा नीले रंग के प्रकाश से फोटो का वह भाग थोड़ा सा ढक न जाये, जहाँ पर (जिस स्थान पर) त्राटक का अभ्यास कर रहा हो। जब त्राटक का अभ्यास फोटो पर एक घण्टे का हो जाये, तब उसे छोड़कर आगे का अभ्यास करना शुरु कर देना चाहिए।

3. ॐ के चित्र पर त्राटक

वर्तमान समय में ‘ॐ’ के चित्र पर त्राटक का अभ्यास बहुत से मनुष्य करते हैं। बाजार में ‘ॐ’ लिखे हुए विभिन्न प्रकार के चित्र मिलते हैं। अभ्यासी अपनी पसन्द का ‘ॐ’ का चित्र बाजार से खरीदकर लाते हैं और उसी पर अपना अभ्यास करते हैं। आजकल बाजार में विशेष प्रकार का ‘ॐ’का चित्र बहुत ही मिलता है। चित्र के मध्य में छोटा सा ‘ॐ’ लिखा रहता है, ‘ॐ’ के चारों और गोलाकार रेखाएं बनी होती हैं; ये रेखाएं इस प्रकार से बनी रहती हैं कि लिखा हुआ ‘ॐ’ ऐसा लगता है, मानो बहुत ही दूर है। अगर गोलाकार रेखाओं पर टकटकी लगाकार देखेंगे, तब ऐसा लगेगा, मानो ये रेखाएं हलचल सी कर रही

है। ऐसा दृश्य हमारे मस्तिष्क में बनता है, मानो इस गोलाकार लाइनों में कुछ गति सी हो रही है। सच तो यह है कि इन रेखाओं में किसी प्रकार की कोई गति नहीं हो रही होती है, ये हलचल हमारे मस्तिष्क में हो रही होती है। हमारे आँखों द्वारा निकली तेजस् रूपी वृत्तियों में कम्पन हो रहा होता है, मगर ऐसा लगता है कि इन गोलाकार लकीरों में हलचल हो रही होती है।

जो अभ्यासी बिन्दु त्राटक या फोटो पर त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहते हैं, उन्हें 'ॐ' के चित्र पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। बहुत से अभ्यासी 'ॐ' के चित्र पर ही त्राटक का अभ्यास करना पसन्द करते हैं, उनके लिए अच्छा है, वह 'ॐ' के चित्र पर त्राटक का अभ्यास करें। 'ॐ' के चित्र पर अभ्यास बिन्दु त्राटक के समान ही करना चाहिए, इन दोनों के अभ्यास का तरीका एक ही समान है। मगर 'ॐ' पर त्राटक करते समय बिन्दु त्राटक से थोड़ी सी भिन्न प्रकार की अनुभूति होती है। उसका कारण 'ॐ' के चारों ओर बनी गोलाकार रेखाएं होती हैं, अभ्यास करते समय इन लाइनों का प्रभाव मस्तिष्क पर भिन्न प्रकार से पड़ता है। ये रेखाएं गोलाकार दिशा में विशेष प्रकार से घूमती हुई दिखाई देती हैं और मस्तिष्क में विशेष प्रकार की हलचल सी महसूस होती है। मगर जब मन की चंचलता धीरे-धीरे शान्त हो जायेगी (त्राटक के अभ्यास के समय), तब मस्तिष्क पर किसी प्रकार की हलचल की अनूभूति नहीं होगी और 'ॐ' के बाहर बनी गोलाकार लाइने भी अपनी जगह पर स्थिर दिखाई देंगी। जब ऐसा हो, तब समझ लेना चाहिए कि अभ्यासी का मन स्थिर होने लगा है। इस 'ॐ' पर त्राटक करते समय उन्हीं पाँचों तत्त्वों के रंग क्रमशः दिखाई देंगे। यह साधक के अभ्यास पर निर्भर करता है कि इन पाँचों तत्त्वों के रंग कितने दिनों बाद दिखाई देगा तथा कितना अभ्यास करने के बाद तत्त्वों के रंग बदलेंगे। जब महीनों का अभ्यास हो जायेगा, तब वही नीले रंग की किरणें दिखाई देंगी। इसी अवस्था में अभ्यास करते रहना है। अधिक अभ्यास होने पर ध्यानावस्था अथवा स्वप्नावस्था में 'ॐ' का दर्शन हो सकता है।

अभ्यासी को त्राटक के अभ्यास की शुरुआत करते समय उसे निर्णय करना है - सबसे पहले किस वस्तु पर अभ्यास करना है। इसके लिए शुरुआती अवस्था में तीन विकल्प हैं– 1. बिन्दु पर त्राटक का अभ्यास, 2. देवता के चित्र पर त्राटक का अभ्यास, 3. 'ॐ' के चित्र पर त्राटक का अभ्यास आदि। इन तीन प्रकार के चित्रों में से किसी एक पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। यह जरूरी नहीं है कि तीनों पर त्राटक का अभ्यास किया जाये क्योंकि तीनों पर त्राटक का अभ्यास करने के परिणाम एक जैसे ही होते हैं। वैसे मैं अपनी बात करूँ तो मैं यही कहूँगा– मैंने तीनों पर त्राटक का अभ्यास किया है। शुरुआती अवस्था

में इन तीनों में से किसी एक पर मन को बाँधने का अभ्यास करना चाहिए। अभ्यासी 'ॐ' लिखे वाले (बिना गोलाकार लाईनों वाला चित्र) चित्र पर भी अभ्यास कर सकता है।

महत्त्वपूर्ण बात यह है कि त्राटक का अभ्यास किस उद्देश्य से किया जा रहा है, अगर सिर्फ मन की चंचलता को शांत करने के लिये अभ्यास कर रहा है, तब तो उसे उसी प्रकार अभ्यास करते रहना चाहिए। अगर अभ्यासी साधक है, योग का भी अभ्यास कर रहा है अथवा उसे त्राटक द्वारा भविष्य में कुछ कार्य करने का उद्देश्य है, तब उसे आगे बढ़ने का प्रयास करना चाहिए, अर्थात् त्राटक के अगले पायदान की ओर बढ़ना चाहिए। ऐसे अभ्यासियों को मैं राय दूँगा कि उसने भले ही आकाश तत्त्व के रंग का साक्षात्कार कर लिया है, उसका मन शान्त होकर अंतर्मुखी होने लगा है, परंतु यह समझने की भूल मत करना कि आप अच्छे अभ्यासी बन गये हैं। सच तो यह है कि आपने अभी त्राटक के अभ्यास की शुरुआत मात्र की है, यह मार्ग बहुत आगे तक जाता है। यह एक ऐसा विज्ञान है कि जब आप इसमें प्रवेश करेंगे, फिर इसकी गहराई में जाने के लिये व इसको बारीकी से समझने के लिये तथा इस विद्या में पारंगत होने के लिये कठोर अभ्यास द्वारा कई सालों तक अपने आपको गहराई में उतारना होगा और अन्त में वर्तमान आयु आपकी कम पड़ जायेगी, मगर तब भी त्राटक का अभ्यास शेष रह जायेगा।

4. लौ पर त्राटक

जब साधक का बिन्दु पर एक घण्टे का अभ्यास हो जाये, उसे एक घण्टे के अभ्यास में किसी प्रकार का अवरोध (जलन-आँसू आदि) नहीं आ रहा है तब उसे दीपक की लौ पर अभ्यास करना शुरु कर देना चाहिए। मैं अभ्यासियों को एक आवश्यक बात बताना चाहता हूँ– बहुत से साधक शुरुआत में ही लौ पर त्राटक का अभ्यास करना शुरु कर देते है, उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए। पहले बिन्दु पर त्राटक का अभ्यास करें, जब बिन्दु त्राटक पर अभ्यास बिना किसी रुकावट के एक घण्टे तक होने लगे तब लौ त्राटक के विषय में सोचना चाहिए। अगर अभ्यासी के पास समय नहीं है, तब ऐसी अवस्था में बिन्दु त्राटक का अभ्यास 30-40 मिनट का अवश्य होना चाहिए। इसका कारण यह भी है बिन्दु त्राटक के अभ्यास में परिपक्व हुए साधक की आँखों की बाह्य परत को वायु के प्रभाव को सहन करने का अभ्यास हो जाता है। लौ त्राटक का अभ्यास करते समय अभ्यासी की आँखें भले ही एक सवा मीटर की दूरी पर हो, तभी लौ

की ऊष्मा का प्रभाव उसकी आँखों पर अवश्य पड़ता है इसलिए पहले बिन्दु त्राटक का अभ्यास होना आवश्यक है।

जब साधक को लौ त्राटक पर अभ्यास करना हो, तब पहले यह निश्चित कर ले उसे मोमबत्ती पर अभ्यास करना है अथवा घी के दीपक पर। लौ पर अभ्यास करते समय यह ध्यान रहे– इस प्रकार की लौ पर अभ्यास करना चाहिए, जिससे धुआँ न निकल रहा हो क्योंकि कार्बन अभ्यासी के श्वाँस के द्वारा फेफड़ों में पहुँचेगा तथा आँखों की बाह्य परत पर भी प्रभाव पड़ेगा। इसलिए हो सके तो घी के दीपक पर ही लौ त्राटक का अभ्यास करना चाहिए, इसमें कार्बन मोनोऑक्साइड गैस नहीं निकलती है।

लौ त्राटक पर अभ्यास सदैव बंद कमरे के अन्दर करें, अभ्यास करते समय हवा के झोंकों का प्रभाव नहीं पड़ना चाहिए। अगर हवा का थोड़ा सा भी झोंका दीपक की लौ पर पड़ेगा, तब झोंके के प्रभाव से दीपक की लौ हिलने लगेगी, फिर अभ्यास नहीं हो सकेगा। अभ्यास करने से पहले देख ले, कमरे की खिड़की आदि तो नहीं खुली है अगर खुली हो तो उसे बंद कर दो। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए, अभ्यास के समय अभ्यासी को शुद्ध ऑक्सीजन भरपूर मात्रा में मिलनी चाहिए। दीपक की लौ की ऊँचाई आँखों के समानान्तर होनी चाहिए, जैसे बिन्दु पर अभ्यास करते समय थी। दीपक को किसी ऊँचे स्थान पर रख ले, जिससे दीपक की ऊँचाई और आँखों की ऊँचाई बराबर हो। दीपक से अभ्यासी की दूरी एक मीटर होनी चाहिए। कमरे में हल्का धीमा प्रकाश होना चाहिए। मुलायम सफेद कपड़ा तह लगाकर अपने पास रख ले, जैसे रूमाल को तह लगाकर अपने पास रख लेते है, यह कपड़ा अपने बगल में रख ले। कमरे के अन्दर किसी प्रकार का शोर नहीं आना चाहिए।

साधक को अब लौ पर अभ्यास करना शुरु कर देना चाहिए। लौ पर अभ्यास करते समय एक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि साधक को लौ की नोक पर अर्थात् ऊपरी सिरे पर दृष्टि टिकानी चाहिए। उसे सम्पूर्ण लौ का स्वरूप नहीं देखना है बहुत से मार्गदर्शक सम्पूर्ण लौ का स्वरूप देखने के लिये कहते हैं मगर मैं ऐसा नहीं करता हूँ। लौ के ऊपरी हिस्से (नोक) पर दृष्टि स्थिर करने का प्रयास करना चाहिए। कुछ समय बाद साधक को अनुभूति होने लगेगी कि उसके आँखों में हल्की-हल्की गर्मी लग रही है। बिन्दु पर त्राटक करते समय उसे एक घण्टे लगातार खोले रहने की आदत पड़ी थी। मगर अब लौ पर त्राटक करते समय 10 मिनट बाद ही हल्की सी जलन की अनुभूति होने लगती है। सम्भवत: 10-15 मिनट बाद जलन होने के कारण आँखें बंद करने की आवश्यकता आ जाती है। अब उसे आँखें बंद कर लेनी चाहिए, और शांत होकर बैठे रहें, आँखें खोलने का तुरन्त प्रयास न करें, अगर आँसू आ गये हो तो तह लगे हुए कपड़े

से आँखों के ऊपर कपड़ा रख कर धीरे से आँसू पोंछ लें। आँखों के ऊपर किसी प्रकार का दबाव न दें। जब तक आँखों में जलन होती रहे, तब तक आँखें बंद रखनी चाहिए। जलन शांत होने पर फिर दुबारा आँखें खोलकर त्राटक का अभ्यास करना शुरु कर दें। इस प्रकार लौ त्राटक के शुरुआत में 20-25 मिनट का अभ्यास करना बहुत है क्योंकि पहले बिन्दु त्राटक का अभ्यास किया जा चुका है, इसलिए शीघ्र ही देर तक लौ त्राटक का अभ्यास होना शुरु हो जायेगा।

जब साधक का लौ त्राटक का अभ्यास 20-25 मिनट का हो जायेगा, तब उसे लौ के अन्दर वाले भाग में धूम्र जैसा रंग दिखाई देने लगेगा। यह धूम्र जैसा रंग लौ के रंग के समान मिलता जुलता सा होता है। यह वायुतत्त्व का रंग होता है। मैंने पहले लिखा है कि वायु तत्त्व का रंग सफेद होता है; वास्तव में मटमैला सा होने के कारण साधक उसे सफेद जैसा रंग कहते है। जबकि वायुतत्त्व का रंग धूम्र जैसे ही कहा जाता है। अगर अभ्यास करते समय दीपक की लौ को गौरपूर्वक नहीं देखा तो यह धूम्र रंग नहीं दिखाई देगा और कुछ समय तक अभ्यास करने पर अभ्यासानुसार लौ के ऊपरी भाग पर हल्के नीले रंग का गोलाकार वलय सा बना हुआ दिखाई देने लगेगा। लौ त्राटक में बिन्दु त्राटक के समान तेज नीले रंग का धब्बा चमकीला नहीं दिखाई देता है। बल्कि हल्का सा छोटा वलय बना हुआ दिखाई देता है।

लौ त्राटक के अभ्यास में साधक की आँखें तेजस्वी दिखाई देने लगती है अगर अभ्यास अधिक किया जाए तो दूसरों को भी समझ में आने लगता है कि अमुक साधक की आँखें पहले से तेजस्वी हो गयी हैं। आँखों का तेजस्वी होना अति आवश्यक है। अब साधक को सोचना है उसे लौ त्राटक का अभ्यास कितना करना है। वैसे सामान्य रूप से त्राटक का अभ्यास 30-40 मिनट बहुत है। कुछ अभ्यासी लौ त्राटक का अभ्यास बहुत अधिक करते हैं। उनका लक्ष्य भविष्य में कुछ विशेष प्रकार के कार्यों को करना होता है।

लौ त्राटक पर अभ्यास करने के लिये कमरे में धीमा प्रकाश होना चाहिए, ऐसा मैंने पहले लिखा है। अभ्यास करते समय कमरे में बहुत ज्यादा तेज प्रकाश नहीं होना चाहिए। जब साधक का अभ्यास लौ त्राटक का 30-40 मिनट का हो जाता है, तब उसे अंधकार में त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। इसके लिये कमरे की बत्ती बंद कर दें, फिर कमरे में पूरी तरह से अंधकार होने पर ही लौ पर त्राटक का अभ्यास करने का प्रयास करना चाहिए। इस प्रकार के अभ्यास से लौ के प्रकाश का प्रभाव पहले की अपेक्षा ज्यादा पड़ता है। हो सकता है अभ्यास के समय लौ का प्रकाश आँखों में चुभने सा लगे। इतना अवश्य है कि यदि पहले लौ पर अभ्यास 40 मिनट (मध्य प्रकाश में) का किया होगा तब वर्तमान में अभ्यास करते

समय 20 मिनट बाद ही लौ का प्रकाश चुभने सा लगेगा। इस प्रकार के अभ्यास से आँखें पहले की अपेक्षा ज्यादा तेजस्वी होने लगती हैं।

बहुत से मार्गदर्शक साधक को सलाह देते है कि अगर त्राटक का अभ्यास करते समय आँखों में जलन होने लगे, तब अभ्यास करने के बाद आँखों में ठण्डे पानी के छींटे मारने चाहिए, तथा मुँह के अन्दर ठण्डे पानी को कुछ समय तक भरे रहें, फिर मुँह से बाहर निकाल दें, दुबारा मुँह में ठण्डा पानी भर के मुँह बंद कर लें। ऐसा कुछ क्षणों तक करते रहें, फिर आँखों की जलन शांत हो जायेगी। अगर आँखों में जलन ज्यादा हो रही है, तब अभ्यासी लेटकर आँखों पर ठण्डी पट्टी चढ़ाये, ऐसा तब तक करे जब तक आँखों की जलन शांत न हो जाये। इस विषय पर मैं यह कहना चाहूँगा– आँखों की जलन शांत करने के लिये ये तरीके सही हैं, ऐसा कर लेना चाहिए। ये तरीका साधारण साधकों के लिये ही है। किन्तु जो साधक कठोर साधना करके त्राटक के द्वारा मार्गदर्शन करना चाहते हैं तथा योग का भी अभ्यास कर रहे हैं, त्राटक का प्रयोग सम्मोहन के लिये या अन्य प्रकार के कार्यों के लिये करना है, तब आँखों को तेजस्वी बनाने के लिए इस जलन को सहन करने की आदत डालनी ही होगी। जब तक आप जलन को सहन करने की आदत नहीं डालेंगे, तब तक आप महान नहीं बन पाएंगे अर्थात् त्राटक में पारंगत नहीं हो पाएंगे और त्राटक के द्वारा जटिल व बड़े-बड़े कार्य नहीं कर पाएंगे।

5. दर्पण पर त्राटक

दर्पण पर त्राटक का अभ्यास साधक के लिए बहुत ही आवश्यक होता है, इसके अभ्यास से साधक के चित्त पर विशेष प्रकार का प्रभाव पड़ता है, क्योंकि इसमें अपने चेहरे पर ही अभ्यास किया जाता है। दर्पण पर अभ्यास बन्द कमरे में किया जाता है। एक बड़ा सा दर्पण लें, उसे दीवार पर लटका दें; दर्पण दीवार पर इतनी ऊँचाई पर लटकायें कि जब आप आसन पर बैठें, तब उसका चेहरा दर्पण के मध्य भाग में दिखायी देना चाहिए। सबसे पहले आप ऐसे दर्पण को दीवार पर लटकायें जिसका फ्रेम ऐसा नहीं होना चाहिए कि आँखों पर उसके डिजाइन व रंग का गलत प्रभाव पड़े। अगर फ्रेम की डिज़ाइन ज्यादा नक्काशीदार व रंगीन होगी, तो त्राटक करते समय इसका प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ेगा। अर्थात् सादे फ्रेम वाला दर्पण होना चाहिए। अब आपको कमरे में जल रही लाईट पर ध्यान देना है, अर्थात् कमरे के अन्दर ऐसा प्रकाश होना चाहिए कि प्रकाश सीधे दर्पण पर न पड़ रहा हो। प्रकाश बहुत ज्यादा तेज नहीं होना

चाहिए, उचित मात्रा में होना चाहिए, जिससे साधक का चेहरा दर्पण पर स्पष्ट दिखाई दे। दर्पण के अभ्यास में साधक चाहे तो कुर्सी पर बैठ कर अभ्यास कर सकता है, मगर रीढ़ सीधी होनी चाहिए। साधक को कभी भी खड़े होकर दर्पण पर त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिए, क्योंकि अभ्यास के समय मन एकाग्र होने पर गिर जाने का भय रहता है। आसन पर बैठकर त्राटक का अभ्यास करना श्रेष्ठकर है।

साधक अभ्यास करने के लिए आसन पर रीढ़ सीधा करके बैठ जाये, फिर अपने चेहरे को दर्पण पर देखे। स्केच पेन से भृकुटि के मध्य में थोड़ा सा ऊपर अपने मस्तक पर छोटा सा गोलाकार निशान बना लें। इस निशान का आकार ऐसा होना चाहिए, जब बिन्दु त्राटक का अभ्यास करते समय चार्ट पर बनाया था। साधक को नीले रंग का बिन्दु अपने मस्तक पर बनाना चाहिए, यदि साधक का रंग बहुत काला हो, तब नीले रंग की जगह सफेद रंग का बिन्दु बना ले, इससे अभ्यास करने में आसानी होगी। अब साधक को अपने प्रतिबिम्ब के चेहरे पर भृकुटि के ऊपर बने बिन्दु पर अपनी दृष्टि केन्द्रित करे। बिन्दु त्राटक के समान टकटकी लगाकर बिन्दु पर देखें। मन में किसी प्रकार का विचार न लायें। कुछ समय बाद ऐसा लगेगा-भृकुटि के आसपास अन्दर की ओर क्षेत्र में कुछ गुदगुदी सी हो रही है, अभ्यास के अनुसार ये गुदगुदी बढ़ती भी जायेगी अथवा बन्द भी हो सकती है। इसके अभ्यास में लौ त्राटक के समान आँखों में जलन नहीं होती है, कुछ समय बाद आँखों को खोले रहने के कारण आँखों में बोझिल या भारीपन हो सकता है। तब साधक को अपनी आँखें बन्द करके शान्त बैठ जाना चाहिए। अगर आँसू आ गये हों तो पहले की भाँति मुलायम कपड़े से आँखों के आँसू पोछ लेने चाहिए। तुरन्त आँखों न खोलें। जब कुछ समय बाद आँखों का भारीपन शान्त हो जाए, तब फिर आँखें खोलकर अभ्यास करना शुरु कर देना चाहिए।

अभ्यास करते हुए जब कुछ दिन बीत जाएंगे, तब साधक को लगेगा, भृकुटि के अन्दर नाड़ियों में कुछ हलचल सी हो रही है। अभ्यास बढ़ने पर दर्पण में आपका चेहरा कुरूप सा दिखाई देने लगेगा। ऐसा लगेगा कि अभ्यासी का चेहरा काला सा होने लगा है, आँखें गड्ढे में चली गई हैं अथवा आँखों के स्थान पर आँखें ही नहीं रह गयी है। चेहरा भूतिया (भूतों के समान) दिखाई देने लगेगा। ऐसी अवस्था में अभ्यासी को डरना नहीं चाहिए। जिनका मन कमजोर होता है उन्हें डर या भय सा लगने लगता है। अभ्यासियों! दर्पण में दिखाई देने वाला चेहरा आपके चेहरे का प्रतिबिम्ब है। अभ्यास के अनुसार चेहरे की बाह्य त्वचा भी दिखाई देना बन्द हो जायेगी। तब ऐसा लगेगा- चेहरे में सिर्फ हड्डियों का ही ढाँचा है और कुछ भी नहीं है। अभ्यासियों! सत्य तो यही है कि आपको अपने चेहरे की वास्तविकता दिखाई दे रही है। फिर

उसको उसी चेहरे में कुछ डरावनी आकृतियाँ सी दिखाई देती हैं। आपके सामने ऐसे चेहरे भी आ सकते हैं जो आपने कभी नहीं देखे होंगे। साधक को धैर्य से काम लेना चाहिए, अपनी वास्तविकता को देखें तथा तटस्थ होकर देखते रहना चाहिए। इसी प्रकार से रोजाना अभ्यास करते रहना चहिये।

साधकों! गौर करो, त्राटक के अभ्यास के समय उसका चेहरा कैसा दिखाई दे रहा था अर्थात् कुरूप, डरावना, भूतिया आदि। हम आपको समझाने का प्रयास कर रहे है– ऐसा चेहरा क्यों दिखाई दे रहा था। दर्पण का प्रयोग करके जब अपने ही चेहरे पर त्राटक का अभ्यास करने लगे, तब मन के स्थिर होने पर दृष्टि में पैनापन भी आने लगता है। जो मुझे सामान्य अवस्था में इन स्थूल आँखों से नहीं दिखाई देता है क्योंकि स्थूल आँखों से स्थूल पदार्थ ही दिखाई देते हैं अर्थात् ये आँखें सूक्ष्म पदार्थों को नहीं देख सकती है। त्राटक के अभ्यास से मन स्थिर होकर अंतर्मुखी होने लगता है, उस समय बाह्य इन्द्रियाँ भी अंतर्मुखी होने लगती हैं। वास्तव में अभी ये दृश्य पूर्ण रूप से सूक्ष्म जगत के नहीं कह सकते हैं, बल्कि ये सूक्ष्म और स्थूल के बीच की अवस्था होती है। अभ्यास बढ़ने पर सूक्ष्म पदार्थों को देखने का सामर्थ्य उसके अन्दर आने लगता है।

दर्पण त्राटक के अभ्यासियों! आप सभी ने समझ लिया होगा कि सामान्य अवस्था में जो ये चेहरा सुन्दर दिखाई देता है, वही चेहरा त्राटक के समय कैसा कुरूप सा दिखता था! सोचो, बाहर सुन्दरता, अन्दर कुरूपता, अर्थात् मैं सिर्फ चेहरे की बात कर रहा हूँ। बाहर दिखने वाली सुन्दरता के अन्दर कुरूपता भरी है। ऐसा ही समस्त भौतिक पदार्थों के विषय में सोचना चाहिए। मैं उन युवकों से कहना चाहूँगा जो सदैव सुन्दरता का चिन्तन करते रहते हैं, अथवा उसे प्राप्त करने के लिये मन के अन्दर गंदे विचार लाते रहते हैं कि ऐसे नवयुवकों को दर्पण त्राटक का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। पहले दर्पण के द्वारा खुद अपनी सुन्दरता देखें कि वह कितना सुन्दर दिखता है, वास्तविकता सामने आ जायेगी। इसी प्रकार चिन्तन करने वाली उस सुन्दरता के विषय में समझना चाहिए। सच तो यही है कि ये सुन्दर दिखने वाली वस्तु पृथ्वी तत्त्व, जल तत्त्व और तमोगुण की अधिकता का ही मिश्रण है। इसे मन व स्थूल नेत्र समझ नहीं पा रहे हैं। अपना आन्तरिक विकास करो, सब समझ में आ जायेगा। जिसके विचार सुन्दर है, व कर्म अच्छे हैं, वो सुन्दर कहलाने योग्य है, न कि माँस पिण्ड और हड्डियों का ढाँचा सुन्दर है। हमारे कहने का सिर्फ इतना मतलब है- बुरे विचारों को त्यागों और अच्छे विचारों को अपने अन्तःकरण में लाओ।

दर्पण त्राटक का अभ्यास जब धीरे-धीरे और बढ़ता है, तब यह भूतिया दिखाई देने वाला चेहरा धीरे-धीरे कभी-कभी कुछ क्षणों के लिए अदृश्य सा हो जाता है। चेहरे के स्थान पर सिर्फ कालिमा

(काला-काला) सी दिखने लगती है। कुछ दिनों बाद यह कालिमा भी धीरे-धीरे अदृश्य हो जाती है। अब हो सकता है कि अभ्यासी को कुछ और भी दिखाई दे सकता है, वह स्वयं अभ्यासी के अन्तःकरण में विद्यमान संस्कार हैं। शरीर शुद्धि, प्राण शुद्धि और मन शुद्धि अधिक हो जाने पर तथा अधिक अभ्यास हो जाने पर स्वयं अभ्यासी के अन्तःकरण में स्थित उसी के संस्कार दिखाई देने लगते हैं। ऐसी अवस्था में उसे अपने पिछले जन्मों के संस्कार भी योग्यतानुसार दिखाई दे सकते हैं। दर्पण त्राटक में बिन्दु त्राटक के समान पाँचों तत्त्वों के रंग नहीं दिखाई देते हैं, बल्कि स्वयं उसकी वास्तविकता दिखाई देने लगती है।

दर्पण त्राटक के अभ्यास से मस्तिष्क पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है, इससे विकसित होने की प्रक्रिया बहुत ही शीघ्र शुरु हो जाती है। स्मृति भी तीव्र होने लगती है। ऐसा अभ्यासी अगर योग का अभ्यास कर रहा है, तब उसे आज्ञाचक्र खुलने में सहायता मिलती है तथा जिन साधकों का कण्ठचक्र खुला है, उन्हें दर्पण त्राटक का अभ्यास बहुत ही लाभप्रद होता है। इसके अभ्यास से दिव्य दृष्टि की क्रियाशीलता बढ़ने लगती है। भौतिक शरीर हल्का-हल्का सा लगता है। पहले की अपेक्षा मन शान्त सा होने लगता है, मन की चंचलता कम होने लगती है।

6. पेड़ पर त्राटक

दर्पण त्राटक के अभ्यास के बाद साधक को पेड़ पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। अभी तक जितने प्रकार से त्राटक का अभ्यास किया है, वह सभी नजदीक वाले वस्तुओं पर त्राटक का अभ्यास था। साधक के लिये आवश्यक है कि वह दूर की वस्तुओं पर भी त्राटक का अभ्यास करे। इस प्रकार के अभ्यास से साधक के अन्दर दूर स्थित प्राणी पर त्राटक का प्रभाव डालने की सामर्थ्य आने लगती है। पेड़ पर त्राटक का अभ्यास करने के लिए उसे गाँव से बाहर अथवा शहर से बाहर जाना पड़ेगा, तभी अभ्यास हो पायेगा। शहर की ऊँची-ऊँची इमारतों के कारण पेड़ पर त्राटक का अभ्यास करना असम्भव सा है, पर अगर शहर के अन्दर पेड़ पर त्राटक का अभ्यास करने के लिए उचित जगह मिलती है, तो अभ्यास कर सकता है।

अभ्यासी गाँव से बाहर दूर एकान्त में निकल जायें, जहाँ पर किसी प्रकार की भीड़-भाड़, शोरगुल आदि न हो। साधक को ऐसे पेड़ का अभ्यास के लिए चयन करना चाहिए, जो उससे लगभग एक कि.मी.

की दूरी पर हो, तथा पेड़ का ऊपरी सिरा नोकदार सा हो, क्योंकि पेड़ के ऊपरी नोकदार भाग पर ही त्राटक करना है। उसे यह भी देखना है कि जब वह त्राटक का अभ्यास करे, तब उसके आँखों पर सीधे सूर्य का प्रकाश न पड़ रहा हो, नहीं तो अभ्यास नहीं कर पायेगा।

साधक अपना आसन बिछाकर बैठ जाये, फिर उस पेड़ के ऊपरी भाग पर अपनी दृष्टि केन्द्रित करे, जिस स्थान पर (नोक पर) उसे अभ्यास करना है। अभ्यास करते समय उसे पेड़ के अन्य किसी भाग पर दृष्टि नहीं दौड़ानी है अर्थात् पेड़ के नोक वाले भाग के अतिरिक्त अन्य डालियों की ओर नहीं देखना है, सिर्फ पेड़ के ऊपरी भाग को देखना है। कुछ समय तक पेड़ पर इस प्रकार से दृष्टि केन्द्रित करने में अजीब सा लगेगा, मगर फिर आदत सी पड़ जायेगी। कुछ दिनों तक अभ्यास करने के बाद उसे पेड़ के ऊपरी भाग, जिस स्थान पर त्राटक का अभ्यास कर रहा है, उसके पीछे आकाश में पीले रंग का बहुत बड़ा धब्बा दिखाई देने लगेगा। जब अभ्यास किया जाता है, तब पेड़ के ऊपरी भाग के पीछे आकाश दिखाई देता है, मैं आकाश के उसी स्थान की बात कर रहा हूँ। शुरुआत में हल्के पीले रंग का धब्बा बड़ा सा दिखाई देता है, यह धब्बा गोलाकार मात्र कुछ क्षणों के लिये दिखाई देगा, फिर अदृश्य हो जायेगा। कुछ दिनों तक यही क्रिया होती रहेगी। फिर यह पीले रंग का धब्बा अभ्यासी को लगातार दिखाई देगा। अभ्यास के अनुसार भविष्य में इसका रंग बदलकर चमकीला हल्का नीला हो जायेगा, फिर पीले रंग के धब्बे की जगह नीले रंग का गोलाकार धब्बा दिखाई देने लगेगा। साधक को काफी समय तक इसी प्रकार पेड़ पर त्राटक का अभ्यास करते रहना चाहिए।

पेड़ पर त्राटक का अभ्यास सुबह और शाम के समय ही करना चाहिए क्योंकि सुबह के बाद आकाश में सूर्य का प्रकाश तेज हो जाता है, तेज प्रकाश में अभ्यास करने में परेशानी होती है। जब बहुत दिनों के अभ्यास से नीले रंग का गोलाकार धब्बा बनने लगे, फिर लगातार वह धब्बा दिखाई देता है। उस समय अभ्यासी के अन्दर एक गुण आ जाता है। अगर साधक पेड़ पर त्राटक किये बिना भी आकाश की ओर कुछ क्षणों तक टकटकी लगाकर देखें तो अवश्य उसे आकाश में नीले रंग का धब्बा कुछ क्षणों के लिये दिखाई देगा, फिर लुप्त हो जायेगा। इसी तरह आकाश में जहाँ भी दृष्टि डालेगा, उधर ही कुछ क्षणों के लिए नीले रंग का गोलाकार धब्बा दिखाई देगा।

अभ्यासी को आँखों के द्वारा मन तेजस् रूप में नीले रंग की किरणों के रूप में दिखाई देता है। अगर गौर करें, तो त्राटक के अभ्यास से पहले उसका मन इस प्रकार तेज रूप में नहीं दिखाई देता था, मगर अब अभ्यास के द्वारा उसे स्वयं ये सब दिखाई दे रहा होता है। पहले मन बहुत ही कमजोर था, मगर अब

मन इन नीलों किरणों के रूप में अत्यन्त सशक्त हुआ दिखाई दे रहा है। ये सब संयम और अभ्यास के कारण सम्भव हुआ है। साधक को सिर्फ आकाश में ही नहीं, बल्कि कभी-कभी कहीं भी अर्थात् दीवारों पर अथवा विभिन्न वस्तुओं पर नीले रंग का बड़ा सा बिन्दु या धब्बा दिखाई देगा। ऐसा तभी होगा, जब आपका मन किसी पदार्थ पर या स्थान पर कुछ समय के लिए केन्द्रित हो जायेगा।

7. चन्द्रमा और तारों पर त्राटक

त्राटक का अभ्यास करने के लिए पहले बन्द कमरे में करने को बताया, फिर पेड़ पर त्राटक करने के लिए गाँव या शहर से बाहर अभ्यास करने को बताया। मगर अबकी बार त्राटक का अभ्यास रात्रि के समय खुले आसमान के नीचे घर की छत पर बैठकर या लेटकर किया जा सकता है क्योंकि तारे तो रात्रि के समय ही निकलेंगे, जब आकाश में चन्द्रमा नहीं होगा, अंधेरी रात्रि होना आवश्यक है। साधक को सबसे पहले ऐसा स्थान चुनना चाहिए, जहाँ से खुला आसमान स्पष्ट दिखाई दे। ऐसा स्थान घर की छत, आँगन या घर के बाहर जहाँ पर खुली हुई जगह हो। शहर में ऐसा स्थान चुनने के लिए थोड़ी परेशानी आ सकती है। गाँव में ऐसे स्थान के लिए किसी प्रकार की परेशानी नहीं होती है, वहाँ पर ऐसा खुला हुआ स्थान मिल जायेगा।

अभ्यास करने के लिए देर रात्रि का समय अच्छा होता है, उस समय ज्यादातार सभी लोग सो जाते है तथा सन्नाटा भी फैला रहता है। साधक घर की छत के ऊपर चटाई या दरी बिछाकर आराम से लेट जाये, फिर आकाश की ओर देखे, उस समय आकाश में ढेर सारे अनन्त तारे दिखाई दे रहे होते हैं। कुछ तारे कम चमकीले तथा कुछ तारे तेज चमकीले दिखाई देते हैं अर्थात् कुछ तारे मध्यम प्रकाश वाले, कुछ तेज प्रकाश वाले होते हैं। साधक लेटे हुए ही ऊपर की ओर मुँह करके देखे, जो तारा अधिक चमकीला दिखाई दे, उसी पर दृष्टि को केन्द्रित करके त्राटक का अभ्यास करे। जिस चमकीले तारे पर अभ्यास किया जा रहा है, सिर्फ उसी तारे को देखे। उस तारे के पास ढेरों तारे कम प्रकाश वाले टिमटिमा रहे होंगे, इन तारों की ओर ध्यान न दें। तारे पर त्राटक का अभ्यास करते समय आँखों में जलन या आँसू नहीं आते हैं, क्योंकि वातावरण ठण्डा और शान्त होता है। तारे पर बहुत समय तक अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है। 20-30 मिनट का अभ्यास करना बहुत है, क्योंकि वह पहले से ही कई प्रकार के अभ्यास कर चुका है।

साधक मात्र कुछ दिनों बाद देखेगा कि तारे पर दृष्टि केन्द्रित करते ही उस तारे का प्रकाश कम हो गया है, ऐसा लगने लगता है तथा धुँधला सा दिखाई देने लगता है। इसका कारण है– साधक के आँखों से निकली तेजस्वी किरणों के सामने तारे का प्रकाश कमजोर पड़ जाता है। ऐसी अवस्था में साधक अगर उसी समय कम प्रकाशित तारे की ओर अपनी दृष्टि करेगा, तब वह तारा लुप्त हो जायेगा, अर्थात् दिखाई नहीं देगा। उस स्थान पर छोटा सा नीले रंग का चमकीला गोलाकार धब्बा दिखाई देने लगेगा। इसी नीले गोलाकार चमकीले धब्बे के कारण तारा दिखाई नहीं दे रहा है। आँखों से निकली तेजस्वी किरणों के सामने, तारे का प्रकाश कमजोर पड़ जाता है; तारे की प्रकाश किरणें, अभ्यासी के आँखों से निकली प्रकाश किरणों को भेद नहीं पाती हैं। अब अभ्यासी किसी अन्य तारे पर दृष्टि केन्द्रित करे, अगर तारा कम प्रकाशित होगा, तो दिखाई नहीं देगा, उस स्थान पर नीले रंग का चमकीला सा छोटा गोलाकार धब्बा दिखाई देगा। इसी प्रकार धीरे-धीरे अभ्यास जब और बढ़ेगा, तब उसकी जिस तारे की ओर दृष्टि जायेगी अथवा दृष्टि स्थिर करेगा, वहीं पहले की भाँति नीले रंग का धब्बा नजर आयेगा। आकाश में सबसे तेज प्रकाशित तारे पर भी दृष्टि स्थिर करने पर वह तारा लुप्त हो जायेगा, उस स्थान पर नीले रंग का गोलाकार प्रकाश दिखाई देगा।

साधक चाहे, तो रात्रि के समय खुली जगह पर कुर्सी पर बैठकर भी अभ्यास कर सकता है। जिस प्रकार अभ्यास लेटकर किया जाता है,उसी प्रकार का अभ्यास कुर्सी पर बैठकर किया जाना है। इस प्रकार का अभ्यास करते समय अन्तर केवल इतना होगा कि उसे सिर के ऊपर आकाश में तारे सरलता से दिखाई नहीं देंगे। ऊपर की ओर तारे देखने के लिए उसे अपना मुँह ऊपर की ओर करना पड़ेगा। ऐसी अवस्था में ठीक प्रकार से अभ्यास नहीं कर सकेगा। अच्छा अभ्यास तो लेटकर ही किया जा सकता है।

साधकों को चन्द्रमा पर भी अभ्यास करना चाहिए। तारों पर त्राटक का अभ्यास करने के लिये अन्धेरी रात का होना आवश्यक है। चन्द्रमा पर अभ्यास तभी किया जा सकता है, जब आसमान में आधे से ज्यादा चन्द्रमा का स्वरूप दिखाई दे रहा हो, वैसे अच्छा अभ्यास तभी किया जा सकता है, जब उसका पूर्ण स्वरूप दिखाई दे रहा हो, इसलिए साधक को चन्द्रमा पर अभ्यास करने का समय कम ही मिलता है। जब चन्द्रमा पर अभ्यास करने का समय न हो, तब उसे तारों पर अभ्यास करना चाहिए।

चन्द्रमा पर अभ्यास साधक अपनी सुविधानुसार कुर्सी पर बैठकर अथवा लेटकर भी कर सकता है। चन्द्रमा की किरणें शीतल होती हैं, इसलिए आँखों में जलन नहीं होती है। अभ्यास करते समय चन्द्रमा के अन्दर बना हल्का सा मटमैला धब्बा हिलता या कम्पन सा करता दिखाई देगा, फिर अभ्यास बढ़ने पर

कम्पन सा होना बन्द हो जायेगा। यह जो कम्पन सा होता दिखाई देता है, वह वास्तव में हमारे मस्तिष्क में हो रहे कम्पन के कारण ऐसा दिखाई देता है। अभ्यास के द्वारा जब मन स्थिर हो जाता है, तब मस्तिष्क में भी कम्पन सा बन्द हो जाता है। कुछ समय बाद चन्द्रमा के गोलाकार स्वरूप के ऊपर नीले रंग का धब्बा सा दिखाई देने लगता है। ऐसा लगता है, मानो चन्द्रमा प्रकाश से रहित हो गया है, वह हल्का धुँधला सा दिखाई देने लगता है। अभ्यास के बढ़ जाने पर चन्द्रमा का स्वरूप नीले रंग के धब्बे से ढक जाता है। इसी प्रकार से साधक को अभ्यास करना चाहिए, ऐसा अभ्यास भविष्य में शक्तिपात करते समय काम आता है।

मुझे याद आ रहा है– यह बात शायद सन् 1978-1980 के बीच की होगी। मैंने दिल्ली दूरदर्शन पर एक कार्यक्रम देखा था। उस समय हर बुधवार को सायंकाल एक स्वामी जी दूरदर्शन पर दर्शकों के प्रश्नों के उत्तर दिया करते थे। किसी दर्शक ने स्वामी जी से (दूरदर्शन स्टूडियो में) फोन करके पूछा– "स्वामी जी जब आप बोलते हैं, तब आप बार-बार पलकें क्यों झपकाते हैं?" स्वामी जी ने उत्तर दिया– "जहाँ से मैं बोल रहा हूँ, उस कमरे में (स्टूडियों में) सामने ऊपर की ओर ढेर सारी लाइटें लगी हुई हैं तथा कैमरा भी लगा हुआ है, इन लाइटों का प्रकाश मेरी आँखों पर पड़ रहा है। तेज प्रकाश के कारण मुझे बार-बार अपनी पलकें झपकानी पड़ रही हैं। वैसे मैं चाहूँ तो लगातार 6 घण्टे तक बिना पलक झपकाए देख सकता हूँ, क्योंकि मैंने इसका अभ्यास किया है।" किसी दर्शक ने फोन करके पूछा– "इस प्रकार के अभ्यास से क्या लाभ होता है?" स्वामी जी ने उत्तर दिया– "इससे कई प्रकार के आध्यात्मिक लाभ होते हैं। मैं दिन में भी आँखें खोलकर तारे देख सकता हूँ, जब सूर्य निकला हो।" मुझे आज भी याद आ रहा है, स्वामी जी ने यही कहा था– "मैं दिन में भी आँखें खोलकर तारे देख सकता हूँ"। मैं उस समय सोचने लगा– क्या ऐसा भी होता है। उस समय मुझे इस विषय में ज्ञान नहीं था। मगर जब मैं स्वयं सन् 1991 में त्राटक का अभ्यास करने लगा, तब भी मुझे यह बात याद थी। इसके बाद जब मुझे भी कुछ वर्षों बाद इस अभ्यास में श्रेष्ठता प्राप्त हुई, तब मैं सोचने लगा– स्वामी जी ने दूरदर्शन में जो बताया था, उनके अनुसार दिन में तारे कैसे दिखाई दे सकते हैं, क्योंकि जब त्राटक के अधिक अभ्यास द्वारा श्रेष्ठता प्राप्त होती है, उस समय उसके आँखों के द्वारा अत्यन्त तेजस्वी नीले रंग की चमकीली किरणें निकलती हैं। वह भौतिक पदार्थों के स्वरूप को ही ढक देती हैं, उस स्थान पर नीले रंग का चमकीला धब्बा दिखाई देता है। मैंने भी त्राटक का अभ्यास किया है। मुझे भी सन् 1997 में सूर्य त्राटक का कुछ घण्टों तक करने का अभ्यास था। जनवरी-फरवरी में त्राटक करते समय सूर्य का प्रभाव नहीं पड़ता था। सूर्य का स्वरूप चन्द्रमा के समान दिखाई देता

था, तथा मई जून में सुबह कुछ घण्टे, शाम को लगभग डेढ़ घण्टे अभ्यास करता था। तब भी मुझे दिन में तारे दिखाई नहीं दे सकते थे। बल्कि दिखाई देने वाली वस्तु की जगह तेजस्वी नीले रंग का धब्बा दिखाई देता था। अब वह स्वामी जी नहीं हैं, उनकी मृत्यु हो चुकी है। मैं स्वामी जी से इस विषय में अवश्य पूछता कि आपके द्वारा बताया गया कैसे संभव हो सकता है?

पाठकों! मैं भी किसी समय बहुत ही ज्यादा त्राटक का अभ्यास किया करता था, सूर्य त्राटक तो मैंने कई वर्षों तक किया है। उसके अभ्यास के अनुसार मुझे यह जानकारी है कि हम दिन में तारे त्राटक के अभ्यास के द्वारा नहीं देख सकते हैं क्योंकि अधिक अभ्यास करने पर भौतिक पदार्थ दिखाई देना ही बंद हो जाते हैं फिर ये तारे सूर्य के तेज प्रकाश में कैसे दिखाई दे सकते हैं?

8. सूर्य पर त्राटक

सूर्य पर त्राटक का अभ्यास सबसे अंत में किया जाता है। पहले क्रमशः उन वस्तुओं पर त्राटक करना चाहिए जिनका उल्लेख मैंने किया हुआ है। विभिन्न वस्तुओं पर त्राटक का बहुत अभ्यास करने के कारण आँखों को लगातार खुली रहने की आदत पड़ जाती है तथा आँखों को तेज प्रकाश सहन करने की आदत पड़ जाती है। इससे सूर्य पर त्राटक करते समय, आँखों में सूर्य का प्रकाश सहन करने की आदत पड़ने लगती है तथा आँखों को किसी प्रकार का नुकसान नहीं पहुँचता है। साधक को शुरुआत में सूर्य पर त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिए क्योंकि सूर्य के प्रकाश को खुली आँखों से सहन नहीं किया जा सकता है। अगर साधक को थोड़ी सी भी असावधानी हो गयी, तो सूर्य के प्रकाश से आँखों पर दुष्प्रभाव पड़ सकता है। मैं यही राय दूँगा कि किसी अनुभवी मार्गदर्शक के मार्गदर्शन में ही सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करें ताकि साधक को अभ्यास करते समय किसी प्रकार की परेशानी न उठानी पड़े।

शुरुआत में उगते हुए सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करने के लिये सूर्योदय का समय उचित है। सायंकाल को भी सूर्य पर त्राटक (सूर्य डूबने से थोड़ा पहले) करने का उचित समय होता है। क्योंकि सुबह के समय उगते हुए सूर्य से तेज प्रकाश नहीं निकलता हैं। इससे अभ्यास करने में आसानी होती है। इसी प्रकार सायंकाल के समय सूर्य डूबने से थोड़ा पहले सूर्य का प्रकाश धीमा पड़ जाता है धीमे प्रकाश में ही अभ्यास करना चाहिए। हमेशा याद रखें– सूर्य के तेज प्रकाश में शुरुआत के समय कभी भी अभ्यास नहीं

करना चाहिए, नहीं तो आँखें खराब होने का भय रहता है। सूर्य पर त्राटक का अभ्यास उन साधकों को अवश्य करना चाहिए, जो भविष्य में त्राटक के द्वारा दूसरों का परोपकार करना चाहते हैं। सूर्य त्राटक का अभ्यासी आँखों के द्वारा शक्तिपात करने में अधिक शक्तिशाली हो जाता है।

जिस साधक का बिन्दु, लौ, दर्पण व पेड़ पर त्राटक का अभ्यास एक घण्टे का हो गया है, ऐसे साधक सूर्य पर त्राटक के अधिकारी हो जाते हैं। सूर्य पर अभ्यास करने से पहले, साधक को ऐसा स्थान अभ्यास के लिए चुनना चाहिए, जहाँ पर उसके पूरे शरीर पर सूर्य का प्रकाश न पड़ रहा हो। क्योंकि सूर्य की धूप में बैठकर लगातार त्राटक के अभ्यास में स्थूल शरीर को परेशानी आ सकती है। जब सूर्य ऊपर चढ़ रहा हो और प्रकाश तेज हो जाए, तब साधक कमरे की खिड़की से अन्दर आये प्रकाश के माध्यम से त्राटक का अभ्यास करे तो अच्छा है। अभ्यास करते समय ऐसी जगह पर बैठे, उसका शरीर छाँव में हो मगर सूर्य स्पष्ट दिखाई दे रहा हो, ऐसी अवस्था में साधक लेट कर अथवा बैठकर अभ्यास कर सकता है।

जैसे ही सूर्य का उगना शुरु हो जाये, उसी समय अभ्यासी को अपनी दृष्टि सूर्य पर टिका देनी चाहिए और अभ्यास करना शुरु कर देना चाहिए। उगता हुआ सूर्य बहुत अच्छा लगता है। उसका स्वरूप बड़ा भी होता है, उसके सम्पूर्ण स्वरूप को देखना है। अगर हो सके तो सूर्य पर त्राटक उस जगह पर कीजिए, जहाँ से सूर्य को देखते समय बड़े-बड़े पेड़ न दिखाई दे रहे हों, अर्थात् अभ्यासी और सूर्य के बीच में पेड़ या कोई अन्य अवरोध न आ रहा हो। सूर्य जब उग रहा हो तब ऐसा लगे, जैसे भूमि के (पृथ्वी के) अन्दर से सूर्य आकाश में ऊपर की ओर निकलता हुआ चला आ रहा है। अगर ऐसा स्थान न मिल पा रहा हो, तो किसी भी स्थान से सूर्य पर त्राटक का अभ्यास कर सकते हैं जहाँ से उगता हुआ सूर्य दिखाई दे रहा हो।

सूर्य पर त्राटक करते समय पहले की भाँति मुलायम कपड़े की तह लगाकर अवश्य अपने पास रख ले। जब साधक उगते हुए सूर्य पर त्राटक करेगा, उस समय उसे किसी प्रकार से कोई परेशानी नहीं होगी क्योंकि पहले भी त्राटक का अभ्यास कर चुका है। जब सूर्य पर त्राटक के अभ्यास की शुरुआत करे, तब 15-20 मिनट का ही अभ्यास करें। सूर्यास्त के समय सूर्य छिपने से 10 मिनट पहले अभ्यास करें। इससे अभ्यासी को किसी प्रकार से आँखों पर प्रकाश का गलत प्रभाव नहीं पड़ेगा। फिर अभ्यास को धीरे-धीरे बढ़ाता रहे। हाँ, एक बात का ध्यान रहे– जब आँखों में सूर्य के प्रकाश के कारण परेशानी होने लगे अथवा प्रकाश सहन न होने लगे, तब अभ्यास करना बंद कर दे, जबरदस्ती त्राटक न करे। जबरदस्ती त्राटक करने

से सूर्य के प्रकाश का प्रभाव आँखों पर गलत पड़ सकता है। सूर्य पर त्राटक सदैव सम्भल कर करना चाहिए तथा धीरे-धीरे ही आगे बढ़ना चाहिए।

जब शुरुआत में सूर्य पर त्राटक का अभ्यास किया जाता है, थोड़े से अभ्यास के बाद उगते हुए सूर्य के अन्दर ऐसा लगता है मानो सूर्य के अन्दर कुछ हिल सा रहा है अथवा कम्पन हो रहा है। जब सूर्य थोड़ा सा ऊपर की ओर आकाश में चढ़ता है तब उसका लाल रंग धीरे-धीरे बदलता है। उस समय ऐसा लगता है जैसे गोलाकार स्वरूप के अन्दर आग की लपट उठ रही है तथा गोलाकार बाह्य किनारे पर विशेष प्रकार का दृश्य दिखाई देता है। थोड़ा सा और ऊपर उठने पर सूर्य का आकार छोटा हो जाता है तथा लाल रंग का दिखाई देता बंद हो जाता है। उस समय सूर्य अधिक तेज चमकने लगता है। तब साधक को सूर्य के अन्दर उसका प्रकाश लहराता सा दिखाई देने लगता है। यह जो सूर्य के अन्दर व बाहरी किनारों पर कम्पन सा लहराना दिखाई दे रहा है, वह वास्तव में सूर्य में न होकर हमारे मन के अन्दर कम्पन हो रहा है। यह क्रिया साधक को बिन्दु आदि पर त्राटक के अभ्यास के समय नहीं दिखाई दे रही थी क्योंकि अति सूक्ष्म स्वरूप से हो रही होती है। हाँ, मैं थोड़ा और बारीकी से बता दूँ कि बिन्दु पर त्राटक के समय भी कुछ साधकों को बिन्दु नाचता सा दिखाई देता है अथवा बिन्दु के आस-पास का रंगीन धब्बा किसी किसी को हिलता हुआ सा दिखाई देता है।

साधक को सूर्य पर त्राटक का अभ्यास धीरे-धीरे ही संयमित होकर आगे बढ़ाना चाहिए। सूर्य पर त्राटक साधक के लिए जितना उपयोगी है, उसी प्रकार इसका अभ्यास उतना ही खतरनाक भी हो सकता है, अगर अभ्यासी ने सदैव सतर्कतापूर्वक अभ्यास नहीं किया। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि सूर्य का प्रकाश सुबह के समय धीरे-धीरे आगे की ओर बढ़ता ही रहता है। अभ्यासी की आँखें सूर्य के प्रकाश को एक निश्चित मात्रा में ही सहन कर सकती है। अगर वह हठपूर्वक उग्र सूर्य के तेज प्रकाशित प्रकाश को देखता ही रहा, तब उसकी आँखों में परेशानी आ सकती है, आँखों की रोशनी पर प्रभाव पड़ सकता है। साधक की आँखों की दृष्टि पर गलत प्रभाव न पड़े, उसके लिये सतर्क रहना पड़ेगा। हमने कुछ अभ्यासी ऐसे भी देखे है वे हठपूर्वक त्राटक का अभ्यास करते ही रहते है। त्राटक हठयोग का प्रमुख अंग है ऐसा समझो, मगर ऐसा हठ न करो कि आँखें ही खराब हो जाये। इसलिए कहा जाता है कि त्राटक का अभ्यास सदैव गुरु के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए। वह अभ्यास के समय बारीकियों को समझायेगा।

कुछ महीने तक सूर्य पर त्राटक करते रहने पर अपने आप अभ्यास बढ़ता रहता है। जब साधक का अभ्यास सुबह एक घण्टे का हो जाये और सायंकाल का अभ्यास आधा घण्टे का हो जाए, तब साधक

की आँखें बहुत तेजस्वी होने लगती हैं। उस समय उसके आँखों से नीले रंग की बहुत ही तेजस्वी किरणें निकलती हैं। पहले साधक को अभ्यास करते समय ही नीले रंग की किरणें दिखाई देती थी, मगर अब सूर्य पर त्राटक के कारण सामान्य अवस्था में भी (बिना अभ्यास के समय) अक्सर नीले रंग की किरणें दिखाई देती रहती हैं। वह जिधर को अपनी दृष्टि करता है उधर ही आँखों के द्वारा नीले रंग की तेजस्वी किरणें निकलती हुई दिखाई देती हैं। साधक अगर दीवार पर दृष्टि डालेगा तब नीले रंग का धब्बा दीवार पर दिखाई देगा। साधक अगर पुस्तक या समाचार पत्र पढ़ेगा तब वहाँ भी पेज पर छोटा नीला अथवा पीला रंग का धब्बा दिखाई देगा। अगर सूर्य पर त्राटक का अभ्यास अभी कम है तब अति नजदीक (पुस्तक पढ़ते समय) उसे नीले रंग का धब्बा नहीं दिखाई देगा।

जब अभ्यासी को सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करते समय कुछ साल बीत जाएंगे, तब वह सर्दियों का सूर्य बहुत ही आसानी से दोपहर के समय देख सकता है। उस समय उसे ऐसा लगेगा, मानो यह सूर्य नहीं है चन्द्रमा जैसा है। उसकी आँखें सूर्य के प्रकाश को बड़े आराम से सहन कर लेंगी। मगर अप्रैल माह से सूर्य तेज चमकने लगता है, उस समय अभ्यासी को हठपूर्वक दोपहर का सूर्य नहीं देखना चाहिए। गर्मियों के समय सूर्योदय से लेकर 9:00-9:30 बजे तक साधक अभ्यास कर सकता है। इतना सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करना बहुत होता है। इस अवस्था को प्राप्त करने में बहुत समय लग जाता है।

जब साधक सूर्य पर त्राटक का अभ्यास बहुत अधिक कर लेता है तब उसे संसार में व्यवहार करते समय थोड़ा अवरोध होने लगता है। उस समय वह जिस ओर को देखता है अथवा उसकी दृष्टि जिस स्थान पर या वस्तु पर पड़ती है, वहाँ पर अत्यंत तेजस्वी नीले रंग का गोलाकार धब्बा दिखाई देने लगता है। सच तो यह है कि धब्बे के स्थान वाली स्थूल वस्तु उसे दिखाई नहीं देती है, क्योंकि वही नीले रंग की किरणें व नीले रंग का तेजस्वी धब्बा दिखाई देता है। उसे पुस्तक पढ़ने में परेशानी होने लगती है क्योंकि जिस शब्द पर उसकी दृष्टि पड़ती है वही नीला धब्बा विद्यमान हुआ दिखाई देता है, शब्द दिखाई नहीं देता है। इस प्रकार पढ़ने में परेशानी का सामना करना पड़ता है। यह मेरी स्वयं की अनुभूति है, मुझे समाचार पत्र व पुस्तक पढ़ने में बड़ी परेशानी होने लगी थी।

अब मैं अभ्यास के आधार पर मैं अपनी परेशानियाँ बताता हूँ क्योंकि मैंने सूर्य पर त्राटक का अभ्यास बहुत किया है तब मुझे ये परेशानियाँ आयी थी। जब साधक दूर से किसी मनुष्य को देखेगा, तब साधक की दृष्टि उसके चेहरे पर पड़ेगी, क्योंकि चेहरे के द्वारा ही किसी भी मनुष्य की पहचान होती है, तब उस मनुष्य का चेहरा नहीं दिखाई देगा, चेहरे के स्थान पर अत्यंत तेजस्वी नीला गोलाकार प्रकाश दिखाई

देता है। उस समय उस मनुष्य की पहचान करना मुश्किल होता है। जब साधक उस चेहरे से अपनी दृष्टि हटाकर एक ओर करेगा तब उसका चेहरा समझ में आयेगा कि अमुक व्यक्ति है। ऐसे साधक का व्यवहार संसार में ऐसा ही हो जाता है। अगर साधक की दृष्टि आकाश पर, पेड़ पर, किसी ऊँची बिल्डिंग पर पड़ती है तब यही गोलाकार तेज नीला प्रकाश दिखाई देता है। अब यह कहा जा सकता है कि इस प्रकार के अभ्यास से क्या लाभ कि उसे व्यवहार करते समय परेशानी अनुभूति करनी पड़े। अभ्यास के समय स्थूल रूप से इस प्रकार की परेशानी साधक को तो उठानी ही पड़ती है। मगर आध्यात्मिक रूप से यह अवस्था उसके लिये बहुत ही अच्छी है। इस अवस्था में साधक अत्यंत शक्तिशाली हो जाता है। आँखों के द्वारा तेजस् रूप में निकली अत्यंत तेजस्वी किरणें ही समस्त आध्यात्मिक कार्य करने में सामर्थ्य रखती हैं। ये किरणें इतनी शक्तिशाली होती हैं कि यदि इन्हें दूसरे के मस्तिष्क में प्रवेश करा दी जाये, तब वह मनुष्य वही कार्य करेगा, जैसा संदेश साधक भेजेगा। शक्तिपात करने के लिये यही तेजस्वी किरणें बहुत ही उपयुक्त होती हैं। इन्ही किरणों के द्वारा कई प्रकार के दूसरों के उपचार भी किये जा सकते हैं।

कई वर्षों तक अभ्यास करने के बाद त्राटक में मेरी अवस्था बहुत अच्छी हो गयी थी। तभी मैं अनुभूति के आधार पर ऐसा लेख लिखने में समर्थ हुआ हूँ। त्राटक के विषय में जो लिखा है उसे अभ्यास के द्वारा प्राप्त किया है, तथा साधकों पर भी त्राटक के अभ्यास के समय शक्तिपात किया था। इस अभ्यास के कारण मुझे समाज में व्यवहार करते समय काफी परेशानी उठानी पड़ती थी। आँखों से निकलने वाली नीले रंग की अत्यंत तेजस्वी किरणें सदैव दिखाई देती थी। एक बार मैं कमरे की खिड़की से सूर्य पर त्राटक कर रहा था, कुछ समय बाद खिड़की से सूर्य दिखाई देना बंद हो गया था क्योंकि वह आसमान में ऊपर की ओर चला गया था। जब मैंने अभ्यास करना बंद कर दिया, मैंने चेहरे को खिड़की से दूसरी ओर को मुँह घुमा लिया, उस समय कमरे के अन्दर सर्वत्र तेज नीला प्रकाश फैला हुआ देखा। नीले प्रकाश के अन्दर नीले रंग के छोटे छोटे प्रकाश कण इधर उधर गति कर रहे थे। मैंने ऊपर की ओर जब मुँह किया तब मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ ऊपर की ओर कमरे की छत नहीं दिखाई दी, ऊपर की ओर वही तेज प्रकाश नीले रंग की विद्यमान थी। मैं क्षण भर के लिए हड़बड़ा सा गया, तभी मेरे मुंह से आवाज निकल पड़ी, "कमरे की छत कहाँ चली गई, मुझे दिखाई क्यों नहीं दे रही है"। मैं थोड़ी देर तक शांत बैठा रहा। कुछ समय बाद कमरे के अन्दर उपस्थित नीला प्रकाश धीरे-धीरे अदृश्य हो गया। मुझे कमरे की छत दिखाई देने लगी। अब मैं इस अवस्था के विषय में सोचने लगा कि आज त्राटक का अभ्यास करने के बाद ऐसा क्यों दिखाई दिया, मैं इसका अर्थ तुरन्त समझ गया। अब मैं सोचने लगा कि ऐसा अभ्यास भविष्य में

और करना चाहिए अथवा नहीं करना चाहिए। मगर मेरा अभ्यास पहले की तरह चलता रहा। फिर मैंने विचार किया– मैं योगी हूँ, मुझे समाधि का अभ्यास ज्यादा से ज्यादा करना चाहिए। मैंने त्राटक का अभ्यास का समय कम कर दिया, मगर थोड़ा-थोड़ा अभ्यास करता रहा। अभ्यास कम करने के बाद भी आँखों से निकलने वाली नीले रंग की किरणें बराबर दिखाई देती रहती थी।

अभ्यास करते समय मुझे एक और अनुभव अक्सर आया करता था। जब त्राटक का अभ्यास चरम सीमा पर था, उस समय जब मैं आकाश की ओर दिन में देखता था, तब आकाश में तेज प्रकाश का गोला नीले रंग का दिखाई देता था। इस गोलाकार प्रकाश के मध्य में सुई के नोक के बराबर आकार का प्रकाश मात्र क्षणिक देर के लिये दिखाई देता था। यह प्रकाश तभी दिखाई देता था जब मैं आकाश की ओर देखता था। मगर अन्य वस्तुओं की ओर देखने पर यह प्रकाश नहीं दिखाई देता था, तब सिर्फ गोलाकार तेज नीला प्रकाश ही दिखाई देता था। यह सुई की नोक के बराबर अत्यन्त तेजस्वी प्रकाश नीले गोलाकार धब्बे के मध्य में क्षणिक देर के लिए दिखाई देता था, फिर लुप्त हो जाता था। इस सुई के नोक के बराबर प्रकाश का रंग बहुत ही हल्का सफेद अथवा रंगहीन सा होता था, यह अत्यन्त छोटा सा बिन्दु बहुत ही चमकीला व आकर्षक होता था।

मैं पहले लिख चुका हूँ- बिन्दु आदि पर त्राटक करते समय क्रमशः पीला, हरा, लाल, धूम्र व नीला प्रकाश दिखाई देता है। यह रंग पाँचों तत्त्वों के होते हैं। नीला रंग आकाश तत्त्व का होता है, तथा कारण शरीर और कारण जगत का भी नीला रंग होता है। ये रंग स्वयं अभ्यासी की वृत्तियों और शरीर से सम्बन्धित होते हैं। जो कुछ भी इस प्रकार का दिखता है वह स्वयं से ही सम्बन्धित होता है। साधकों! इस अवस्था को प्राप्त करने में मुझे कुछ साल लग गये थे। अब हम त्राटक द्वारा शक्तिपात करने में समर्थ हैं। इस अवस्था को प्राप्त किये हुए अभ्यासी को त्राटक शक्ति का प्रयोग करना चाहिए। जो साधक थोड़ा सा त्राटक का अभ्यास करके त्राटक शक्ति का प्रयोग करते हैं, वे ज्यादातर असफल ही हो जाते हैं। इस असफलता का कारण त्राटक के अभ्यास में परिपक्व न होना ही है। परिपक्व अवस्था प्राप्त साधक को शक्तिपात का प्रयोग करना चाहिए।

मैं सहज ध्यान योग का साधक हूँ। मुझे योग के माध्यम से किसी पदार्थ की खोज करनी थी, इसीलिए इतना ज्यादा त्राटक का अभ्यास किया था। त्राटक की इस अवस्था को प्राप्त होने पर साधक दूसरे के विषय में जानकारी कर सकता है। इसके लिये प्राणों का शुद्ध होना भी अति आवश्यक है। बहुत

से साधक सिर्फ त्राटक का ही अभ्यास करते हैं इतने से ही उच्चावस्था को प्राप्त करना चाहते हैं। त्राटक के अभ्यासी को इसमें पारंगत होने के लिये अष्टांग योग का भी अभ्यास करना चाहिए।

भाग - 3

त्राटक का अच्छा अभ्यासी कैसे बनें

वर्तमान समय में बहुत से लोग त्राटक का अभ्यास कर रहे हैं। त्राटक के बहुत से अभ्यासियों ने मुझसे विभिन्न माध्यम से सम्पर्क भी किया। उन्होंने अपने विषय में बताया- मैं त्राटक का अभ्यास इस प्रकार से कर रहा हूँ, बहुत समय हो गया मगर सफलता नहीं मिली। बहुत से अभ्यासी गलत तरीके से ही अभ्यास करने में लगे हुए थे। कुछ अभ्यासी ऐसे भी मिले जिनकी सोच बहुत ही गलत थी। वह त्राटक के अभ्यास के द्वारा अनुचित लाभ प्राप्त करना चाहते थे। मुझे अपने जीवन में भिन्न-भिन्न सोच वाले त्राटक के अभ्यासी मिले। सबसे पहले मैं त्राटक के अभ्यासियों से कहना चाहूँगा कि त्राटक एक ऐसा विज्ञान है जिसके अभ्यास से मानव जीवन उन्नति की ओर अग्रसर होता है तथा आंतरिक विकास भी होता है। भौतिक उन्नति और आध्यात्मिक उन्नति दोनों में इसके अभ्यास का प्रभाव पड़ता है। इसके अभ्यास से अभ्यासी के अन्दर विलक्षण सामर्थ्य आ जाता है, जिसका प्रयोग सदैव मानव कल्याण के लिए करना चाहिए।

मैंने बहुत से अभ्यासियों को देखा है जो गलत ढंग से त्राटक का अभ्यास करते हैं। ऐसे अभ्यासियों से मैं कहना चाहूँगा कि वे अपना अभ्यास किसी अनुभवी गुरु के मार्गदर्शन में करें, तभी अच्छा है। ज्यादातर अभ्यासी बिन्दु त्राटक पर अभ्यास करते समय ही अपने आपको पारंगत समझ लेते हैं, क्योंकि कुछ समय बाद ही उन्हें पाँचों तत्त्वों के रंग दिखाई देने लगते हैं। उनकी सोच होती है– अब तो मुझे तत्त्वों के पाँचों रंग दिखाई देने लगे हैं, नीली रंग की किरणें मेरी आँखों से निकलती हुई दिखाई देने लगी हैं, अब मेरा अभ्यास पूर्ण हो गया है। मगर जब वह त्राटक का प्रयोग किसी रोग को ठीक करने में करते हैं, तब उनके द्वारा मरीज पर किसी प्रकार का असर नहीं पड़ता है। कुछ अभ्यासी सोचने लगते है, मुझे अभी तक सिद्धियाँ क्यों नहीं मिलीं हैं आदि। फिर स्वयं अभ्यासी दुःखी होने लगता है कि मैं असफल क्यों हो गया हूँ? ऐसे दुःखी अभ्यासी मुझे बहुत से मिल चुके हैं, जिन्हें मैंने उन्हें त्राटक के विषय में समझाया।

अभ्यासियों! सिर्फ बिन्दु और दर्पण पर त्राटक के थोड़े से अभ्यास कर लेने मात्र से कुछ नहीं हो जाता है, भले ही आपने अभ्यास से मन को थोड़ा सा संयमित कर लिया है। पहले अपने शरीर के विषय में समझ लें, आपके शरीर की संरचना कैसी है? जब तक आपके अभ्यास का प्रभाव स्थूल शरीर से लेकर चित्त पर्यन्त नहीं पड़ेगा, तब तक आपको त्राटक के अभ्यास में अनुभवी कैसे कहा जा सकता है? अभ्यासी के चित्त में अनन्त जन्मों के कर्माशय विद्यमान रहते हैं। इन कर्माशयों के कारण ही चित्त में मलिनता बनी रहती है, तथा तमोगुण का प्रभाव चित्त पर अधिक रहता है। अज्ञानता के कारण चित्त में विद्यमान राग-द्वेष व स्वार्थ के कारण लोभ-मोह आदि बना रहता है। यही अवगुण अभ्यासी को कमजोर बनाये रखते हैं। चित्त का स्वच्छ व शुद्ध होना अति आवश्यक है। चित्त में स्वच्छता ही चित्त को व्यापक बनाती है, इसलिए चित्त में स्थित तमोगुण का प्रभाव कम होना चाहिए, तथा सत्वगुण का प्रभाव (मात्रा) ज्यादा होना चाहिए। सिर्फ त्राटक के अभ्यास से ही चित्त में स्वच्छता नहीं लायी जा सकती है। चित्त की स्वच्छता के लिये योग का अभ्यास करना अति आवश्यक है।

योग के अभ्यास द्वारा स्थूल से लेकर चित्त पर्यन्त स्वच्छता अभ्यासानुसार बढ़ती रहती है, मलिनता धीरे-धीरे कम होती रहती है। हम पहले लिख चुके हैं कि हमारे स्थूल शरीर के अन्दर सूक्ष्म शरीर तथा सूक्ष्म शरीर के अन्दर कारण शरीर विद्यमान रहता है। स्थूल शरीर का घनत्व बहुत ही अधिक होने के कारण वह ठोसता को प्राप्त है क्योंकि वह स्थूल पंचभूतों से बना है। इसलिए यह सीमित है और इसका सम्बन्ध स्थूल जगत से रहता है। इसके अन्दर व्याप्त सूक्ष्म शरीर का घनत्व स्थूल शरीर की अपेक्षा बहुत ही कम होता है; यह सूक्ष्म पंचभूतों द्वारा बना होता है, इसलिए इसकी व्यापकता बहुत ही ज्यादा होती है। यह सूक्ष्म शरीर स्थूल आँखों से नहीं देखा जा सकता है क्योंकि स्थूल आँखों से सिर्फ स्थूल जगत ही दिखाई देता है। उसे देखने के लिए दिव्य दृष्टि का खुला होना आवश्यक है, दिव्य दृष्टि के द्वारा सूक्ष्म पदार्थ व सूक्ष्म जगत को देखा जा सकता है। सूक्ष्म शरीर का सम्बन्ध सूक्ष्म जगत से रहता है। सूक्ष्म जगत में विभिन्न प्रकार के प्राणी रहते हैं। सूक्ष्म शरीर के अन्दर कारण शरीर व्याप्त रहता है। कारण शरीर का घनत्व सूक्ष्म शरीर की अपेक्षा बहुत ही कम होता है। इसलिए कारण शरीर अत्यन्त सूक्ष्म व व्यापक होता है। वह सम्पूर्ण प्रकृति (अपरा) में व्याप्त रहता है। कारण शरीर का सम्बन्ध कारण जगत से रहता है। चित्त का निर्माण भी कारण जगत से सम्बन्धित होता है, इसलिए चित्त सर्वत्र व्याप्त रहता है। चित्त की भूमि पर सम्पूर्ण संस्कार विद्यमान रहते हैं।

प्रकृति सदैव तीन अवस्थाओं में रहती है– पहली कारण अवस्था, दूसरी सूक्ष्म अवस्था, और तीसरी स्थूल अवस्था। जिन पदार्थों से प्रकृति का निर्माण हुआ है, उन्हीं पदार्थों से मनुष्य के शरीर का निर्माण हुआ है। इसलिए ब्रह्माण्ड रूपी प्रकृति और मनुष्य के शरीर में कोई अंतर नहीं है। जो मनुष्य के शरीर में हलचल होती है, उसका प्रभाव ब्रह्माण्ड रूपी पिण्ड पर पड़ता है। इसी प्रकार ब्रह्माण्ड के हलचल का प्रभाव मनुष्य के शरीर पर भी पड़ता है। दोनों एक-दूसरे में समाये हुए हैं।

त्राटक के अभ्यासियों को ऊपर लिखी पंक्तियों को अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए, तभी त्राटक की गहराई के विषय में बारीकी से (सूक्ष्मता) समझ पाएंगे। जो अभ्यासी सिर्फ अपना अभ्यास स्थूल अवस्था से सम्बन्धित करते रहते हैं अर्थात् स्थूल जगत तक ही सीमित हैं, वे दूसरों को कैसे प्रभावित कर सकते हैं, क्योंकि उन्होंने अपना विकास स्थूल अवस्था में ही किया है। अज्ञानता से वह अपने आपको ऐसा समझ लेते हैं कि वह बहुत बड़े अभ्यासी हो गये हैं। ऐसा अभ्यासी दूसरों को प्रभावित नहीं कर सकता है, अगर थोड़ा-बहुत दूसरों को प्रभावित भी कर दिया तो भूलवश अपने को निपुण न समझ लें। अभ्यासी को अपना सूक्ष्म विकास करना आवश्यक है, तभी वह कुछ कर पाने में समर्थ होगा।

आंतरिक विकास का अर्थ है- स्थूल से लेकर चित्त पर्यन्त विकास करना, अर्थात् साधक को अपनी स्थूल अवस्था, सूक्ष्म अवस्था और कारण अवस्था का विकास करना होता है। चित्त में स्थित मलिनता ही आंतरिक विकास में अवरोध है। अब प्रश्न ये है कि ये मलिनता आती कहाँ से है, जाती कहाँ है और ये क्या है? इसका उत्तर है– चित्त जैसे-जैसे बहिर्मुख होता जाता है, तमोगुण की मात्रा वैसे-वैसे बढ़ती जाती है। जैसे-जैसे तमोगुण की मात्रा बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे सत्वगुण की मात्रा धीरे-धीरे कम होती रहती है। अन्त में स्थूल जगत में समस्त व्यवहार तमोगुण की प्रधानता में ही हो रहा है। यही तमोगुण मलिनता है। सत्वगुण स्वच्छता का प्रतीक है, क्योंकि वह हल्का व प्रकाशक है। जो वस्तु प्रकाशक होती है, उसमें सत्वगुण की मात्रा ज्यादा होती है। जो वस्तु प्रकाश का अवरोधक हो, उसे अशुद्ध कहते है। तमोगुण प्रकाश का अवरोधक होता है। इसीलिए तमोगुण भारीपन, आलस्य व अंधकार का प्रतीक माना जाता है।

अभ्यासी को अन्दर की तमोगुण की मात्रा कम करना है, इससे चित्त पर स्थित तमोगुण की मात्रा घटने लगेगी। तमोगुण की मात्रा कम करने का सरल उपाय यह है कि जिस तरह से चित्त क्रमशः बहिर्मुखी होता गया है, अन्त में स्थूल पंच भौतिक पदार्थ से बना स्थूल शरीर में प्रत्यक्ष हो रहा है, स्थूल इन्द्रियों द्वारा जो व्यापार स्थूल जगत में बहिर्मुखता को लेकर हो रहा है, चित्त क्रमशः बहिर्मुख होकर अन्त में

इन्द्रियों द्वारा व्यवहार करने लगा है; बहिर्मुखी हुए चित्त को क्रमशः अभ्यास के द्वारा अंतर्मुखी कर दें, तब चित्त पर स्थित मलिनता अपने आप धीरे-धीरे कम होती जायेगी। जिस प्रकार आरोह क्रम से चित्त प्रकट हो रहा है उसी प्रकार अवरोह कम में चित्त को अंतर्मुखी कर दें।

अब मैं चित्त का आरोह क्रम बता रहा हूँ– चित्त तीन गुणों व पाँच तत्त्वों द्वारा बना हुआ है। चित्त को हम क्षेत्र भी कह सकते हैं, चित्त अपरा प्रकृति के अन्दर विद्यमान रहता है, इसकी सीमाऐं अपरा प्रकृति में फैली हुई होती हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि प्रकृति सभी जीवों की भोग की वस्तु है इसलिए सभी जीवों का सम्बन्ध प्रकृति से बना रहता है। मगर चित्त से एक जीव का ही सम्बन्ध रहता है। जीव चित्त पर हुई हलचल के अनुसार ही सुख और दुःख की अनुभूति करता है। सभी जीवों के चित्त अलग-अलग होते हैं। सभी जीवों के कर्माशय भिन्न-भिन्न प्रकार के होने के कारण, अनन्त चित्त प्रकृति में विद्यमान होते हुए भी आपस में उनका अस्तित्व अलग-अलग रहता है। जबकि सभी चित्तों का स्वरूप मूल रूप से एक जैसा ही है क्योंकि चित्त अपरा प्रकृति से बने होते हैं। चित्त में जो तीन गुण विद्यमान रहते हैं, वे विषम परिणाम वाले होते हैं अर्थात् तीनों गुण सदैव विषमावस्था में रहते हैं, इसीलिए इनमें सदैव परिणाम होता है। जब चित्त का निर्माण होता है, तब सत्वगुण प्रधान रूप से रहता है, रजोगुण व तमोगुण गौण रूप से रहते हैं। परिणाम को प्राप्त हुए गुणों में रजोगुण के कारण क्रिया होती रहती है, क्रिया होने के कारण तमोगुण की बहिर्मुखता होते ही चित्त पर अहंकार प्रकट हो जाता है। अहंकार में गुणों की विषमावस्था के कारण अहंकार दो रूपों में विभक्त हो जाता है: 1- ग्राह्य रूप में, 2-ग्रहण रूप में। ग्राह्य रूप में पाँच तन्मात्रायें उत्पन्न होती हैं, ये तन्मात्राएं - शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध है। इन तन्मात्राओं से क्रमशः आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी तत्त्व प्रकट हुए हैं। ये पाँचों पंच भूत कहे गये है, इन सूक्ष्म पंचभूतों से सूक्ष्म जगत का निर्माण हुआ है। सूक्ष्म पंचभूतों में जब परिणाम हुआ तब तमोगुण के बहिर्मुख होने पर क्रमशः पाँचों स्थूल भूतों का प्राकट्य हुआ हैं। इन्हीं पाँचों स्थूल पंचभूतों से स्थूल जगत का निर्माण हुआ तथा स्थूल शरीर का निर्माण हुआ है। ग्रहण रूप में अहंकार के बहिर्मुख होने पर मन का प्राकट्य हुआ है। मन में गुणों का परिणाम होने पर सूक्ष्म इन्द्रियों का प्राकट्य हुआ हैं, सूक्ष्म इन्द्रियाँ सूक्ष्म शरीर में विद्यमान रहती है। सूक्ष्म इन्द्रियों से स्थूल इन्द्रियों का प्राकट्य हो रहा है। ये स्थूल इन्द्रियाँ स्थूल शरीर में विद्यमान रहती हैं। इन्हीं स्थूल इन्द्रियों द्वारा स्थूल जगत का भोग किया जाता है तथा इन्हीं स्थूल इन्द्रियों का व्यापार सम्पूर्ण जगत में हो रहा है। इन्हीं इन्द्रियों का दास हुआ मनुष्य जीवन भर इच्छाएं पूर्ण करने में लगा रहता है। फिर भी इच्छाऐं कभी भी पूर्ण नहीं होती हैं मगर मनुष्य का जीवन समाप्त हो जाता है।

अब हमारे शब्दों पर थोड़ा ध्यान दें– चित्त में परिणाम होने पर क्रमशः बहिर्मुखी होता हुआ अन्त में स्थूल शरीर और स्थूल जगत के रूप में प्राप्त हो गया है। अहंकार दो भागों में अलग-अलग हो गया– एक ओर ग्राह्य रूप में, दूसरी ओर ग्रहण रूप में। ग्राह्य रूप में सूक्ष्म पंचभूत फिर स्थूल पंचभूत अर्थात् स्थूल पदार्थ व स्थूल जगत अहंकार ही ग्राह्य रूप में है। इसी प्रकार स्थूल इन्द्रियाँ भी अहंकार का ही ग्रहण रूप हैं। इन्द्रियाँ स्थूल पदार्थों का भोग कर रही हैं, दूसरे शब्दों में अहंकार ही अहंकार को खा रहा है। अहंकार अपने आप में बरत रहा है अर्थात् व्यवहार कर रहा है। भगवान श्री कृष्ण जी गीता में अर्जुन से कहते हैं– "गुण ही गुणों में बरत रहे हैं, चेतन तत्त्व तो दृष्टा मात्र है"। यहाँ पर मैं कहना चाहूँगा– संसार में व्यवहार आदि के समस्त कार्य आपस में गुणों का ही है या अहंकार का ही है। क्योंकि गुणों के कारण ही संसार में समस्त कार्य हो रहे हैं। अब यह समझ में आ गया होगा कि प्रकृति ही अपने आप में व्यवहार कर रही है। जीव दूर से बैठा हुआ आसक्ति के कारण सुख-दुख की अनुभूति कर रहा है। चेतन तत्त्व आत्मा दृष्टा मात्र है। चित्त में हो रही हलचल (व्यवहार) में आसक्त हो रहा जीव चित्त को (संसार के भोग पदार्थों को) अपना समझ रहा है।

हम पहले बता चुके हैं कि तमोगुण की प्रधानता से ही स्थूल जगत (संसार) में व्यवहार हो रहा है। अभ्यासी को इसी तमोगुण की मात्रा क्रमशः कम करनी है या घटानी है। यदि तमोगुण की मात्रा कम कर दी जाए तो अभ्यासी को सफलता प्राप्त होने लगेगी, क्योंकि तमोगुण ही अवरोधक है। जब तक इन्द्रियाँ बहिर्मुखी होकर भोग पदार्थों में लिप्त रहेंगी, तब तक अभ्यासी को सफलता प्राप्त नहीं होगी, इसलिए इन्द्रियों को अंतर्मुखी बनाना अति आवश्यक है, तभी सांसारिक भोग पदार्थों में आसक्ति व लिप्तता कम हो पायेगी। मनुष्य संसार में चित्त के आरोहक्रम में जीवन जी रहा है। अभ्यास के द्वारा इन्द्रियों को क्रमशः अंतर्मुखी करते जाना है अर्थात् उन्हें अपने मूलस्रोत में क्रमशः विलीन करते जाना है, इसे अवरोह क्रम कहते हैं। स्थूल इन्द्रियाँ सूक्ष्म इन्द्रियों में, सूक्ष्म इन्द्रियाँ मन में, मन को अहंकार में, अहंकार को चित्त में विलीन करना है। जब अभ्यासी इस क्रम से चित्त में विलीन कर देगा, तब उसके अन्दर सत्वगुण की प्रधानता आ जायेगी, चित्त स्वच्छ निर्मल हो जायेगा, तमोगुण की प्रधानता समाप्त होकर नाम मात्र का रह जायेगा। अब चित्त सत्वगुण की प्रधानता के कारण प्रकाशित हो जायेगा, इससे अभ्यासी को सफलता प्राप्त होने लगेगी।

सत्वगुण प्रधान चित्त वाला साधक त्राटक के अभ्यास के द्वारा संसार के कार्यों को करने में समर्थ है। सत्वगुण की प्रधानता वाले साधक के संकल्पानुसार प्रकृति उस कार्य को होने में सहयोग देती है

अथवा साधक के संकल्पानुसार कार्य होने लगते हैं क्योंकि उसके संकल्प को अवरोध करने वाला तमोगुण उसके चित्त में नाम मात्र का ही है। जिन साधकों को चित्त में तमोगुण की अधिकता रहती है, उनके द्वारा किये गये संकल्प पूर्ण नहीं होते हैं अथवा संकल्प में अवरोध आ जाता है। आजकल कुछ साधक थोड़ा सा त्राटक का अभ्यास करके सोचने लगते हैं कि मुझे त्राटक के द्वारा अमुक कार्य करना है अथवा कार्य करने का प्रयास करते हैं, मगर जब उनके संकल्प के अनुसार कार्य नहीं होता है, तब वह दुःखी होते हैं और सोचने लगते हैं कि हमारे द्वारा कार्य क्यों नहीं हुआ, हम असफल क्यों हो रहे हैं आदि।

त्राटक का अभ्यासी जब अपने कार्य में असफल होता है, तब वह असफलता का स्वयं जिम्मेदार होता है; इसका कारण है– अभ्यास में परिपक्वता का न होना। उसे चित्त के विषय में ज्ञान नहीं होता है। वह सोच लेता है कि मैंने इतना अभ्यास कर लिया है, अमुक कार्य हो जाना चाहिए। चित्त पर स्थित कर्माशयों का बहुत महत्त्व होता है। अभ्यासी को भली प्रकार से चित्त के विषय में समझ लेना चाहिए, फिर अपने अभ्यास के विषय में बारीकी से जान लेना चाहिए तथा गुरु के द्वारा बताए हुए के अनुसार अभ्यास करते रहना चाहिए। कोई भी साधक त्राटक के अभ्यास में तुरन्त पांरगत नहीं हो सकता है। जब इसका प्रयोग किया जाता है, तभी तुरन्त सफलता मिल जायेगी, ऐसा निश्चित नहीं है। शुरुआत में ज्यादातर असफलता मिलती ही है; मगर अभ्यासी जब धैर्यपूर्वक इसमें लगा रहता है अर्थात् इसी कार्य को करने का प्रयास करता है, तब धीरे-धीरे सफलता मिलने लगती है। ऐसे कार्यों में संकल्प शक्ति का महत्त्व है। संकल्प कितना शक्तिशाली होगा, यह प्रयोगकर्ता की शुद्धता व अभ्यास पर निर्भर करता है।

अभ्यासी जब अंतर्मुखी होकर अपना आंतरिक विकास करता है, तब उसका प्रभाव उसके सूक्ष्म शरीर पर पड़ता है। सूक्ष्म शरीर में विद्यमान सूक्ष्म कोशिकाएं जो बन्द पड़ी हुई हैं, वे जाग्रत होकर क्रियाशील होने लगती है। सूक्ष्म कोशिकाओं में भरा हुआ तमोगुण धीरे-धीरे कम होकर नष्ट होने लगता है। इससे सूक्ष्म शरीर धीरे-धीरे शुद्ध होने लगता है। इसी शुद्धता के अनुसार व्यापकता बढ़ती है तथा सूक्ष्म जगत का विकास होता है, क्योंकि सूक्ष्म शरीर का सम्बन्ध सूक्ष्म जगत से होता है। इसका प्रभाव अभ्यासी के मस्तिष्क पर भी पड़ता है, मस्तिष्क का विकास होने लगता है। इस प्रकार के अभ्यास से जितना मस्तिष्क का विकास हो सकता है उतना किसी अन्य तरीके से नहीं हो सकता है। इस प्रकार के विकास के लिए अभ्यासी को सिर्फ त्राटक के अभ्यास पर ही निर्भर नहीं रहना चाहिए, बल्कि उसे प्राणायाम और ध्यान का भी धीरे-धीरे अभ्यास करना चाहिए। योग का अभ्यास साधक का आंतरिक विकास करेगा, प्राणायाम के द्वारा प्राण शुद्धि व मन शुद्धि होगी, इससे सूक्ष्म शरीर शुद्ध होगा तथा मन की

चंचलता भी कम होगी। त्राटक का अभ्यासी जब इस प्रकार का अभ्यास करेगा, तब निश्चय ही वह अभ्यास के द्वारा शक्ति सम्पन्न होगा। किसी भी कार्य में सफल होने के लिए सूक्ष्म रूप से शक्तिशाली होना आवश्यक है। ऐसा तभी होगा जब संयमित होकर योग के नियमों का पालन करता हुआ, दृढ़तापूर्वक कठोरता से अभ्यास करता रहे। साधक को ब्रह्मचर्य का पालन करना आवश्यक होता है क्योंकि ब्रह्मचारी साधक का संकल्प बहुत ही ज्यादा शक्तिशाली होता है।

योग के अभ्यास के द्वारा जब साधक अपनी स्थूल इन्द्रियों को, स्थूल पदार्थों से आसक्ति को हटाकर, अंतर्मुखी करेगा, तब मन की चंचलता कम होकर एकाग्रता आनी शुरु हो जायेगी। योग का अभ्यास करने के लिये इस मार्ग का अनुभवी गुरु होना अति आवश्यक है। बिना गुरु के योग का अभ्यास नहीं किया जा सकता है। योग का अभ्यास करने के लिये यम, नियम का पालन करना आवश्यक है। यम, नियम का पालन किये बिना समाधि तक पहुँचना बहुत ही मुश्किल कार्य है। योग के विषय को सरलता से समझाने के लिये उसे आठ भागों में विभक्त किया गया है अथवा योग के आठ अंग कहे गये हैं, उनको समझ लेना जरूरी है। ये अंग हैं:- 1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम, 5. प्रत्याहार, 6. धारणा, 7. ध्यान, 8. समाधि। यम, नियम का पालन करने से चित्त में पवित्रता आती है।

यम: शरीर, वचन और मन के संयम करने को यम कहते है। यम पाँच प्रकार के होते हैं अथवा इसके पाँच भाग होते हैं– 1. सत्य, 2. अंहिसा, 3. अस्तेय, 4. ब्रह्मचर्य, 5. अपरिग्रह। अंतःकरण, बुद्धि, मन से कपट रहित निश्चय करने को सत्य कहते है। शरीर, मन व शब्दों से किसी को कष्ट न पहुँचाने को अहिंसा कहते हैं। किसी दूसरे की वस्तु को जबरदस्ती न ले लेने को अस्तेय कहते हैं। शरीर, मन, इन्द्रिय द्वारा काम विकार से रहित होने को ब्रह्मचर्य कहते हैं। किसी प्रकार की वस्तु को आवश्यकता से अधिक संग्रह न करने को अपरिग्रह कहते हैं।

नियम: नियम पाँच प्रकार के होते हैं। 1. शौच, 2. सन्तोष, 3. तप, 4. स्वाध्याय, 5. ईश्वर प्राणिधान। शौच के अन्तर्गत शरीर और मन को पवित्र रखना होता है। सुख-दुःख, लाभ-हानि व अनुकूलता-प्रतिकूलता में सदैव संतुष्ट रहने को संतोष कहते हैं। इन्द्रिय और मन द्वारा संयम रखते हुए व्रत आदि का पालन करने को तप कहते हैं। आध्यात्मिक पुस्तकों को पढ़ने को स्वाध्याय कहते हैं। शरीर, मन और वाणी से ईश्वर के प्रति उन्मुख रहने को ईश्वर-प्राणिधान कहते हैं।

आसन: शरीर को निरोगी व बलिष्ठ बनाने के लिये इसको नियंत्रित रखना अति आवश्यक है। शरीर को आसन के द्वारा नियंत्रित रखा जाता है। आसन कई प्रकार के होते हैं। अपनी सुविधा अनुसार ही आसनों का अभ्यास करना चाहिए।

प्राणायाम: श्वास-प्रश्वास की गति को नियंत्रित करने को प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम विभिन्न प्रकार से किये जाते हैं। मुख्य रूप से इसके तीन अंग होते हैं– 1. पूरक, 2. कुम्भक, 3. रेचक। प्राणायाम से साधक का प्राण शुद्ध होता है, इसका सूक्ष्म शरीर पर भी असर पड़ता है।

प्रत्याहार: इन्द्रियों को विषयों से हटाकर अपने अन्दर केन्द्रित करना तथा भोग्य पदार्थों का प्रत्यक्ष उपस्थित रहने पर भी इन्द्रियों पर प्रभाव न पड़ना ही प्रत्याहार कहा जाता है। इस योग्यता को प्राप्त करने के लिये इच्छाशक्ति और इन्द्रियों का संयम होना आवश्यक है।

धारणा: मन को किसी वस्तु पर स्थिर कर देना अथवा वृत्ति के द्वारा उसे धारण करने को धारणा कहते हैं।

ध्यान: जब ध्येय वस्तु पर प्रवाह के रूप में मन लग जाये, इसमें ध्येय का निरन्तर मनन किया जाता है।

समाधि: ध्येय वस्तु के निरन्तर मनन से उसके विषय का स्पष्ट ज्ञान होता है, तब समाधि कही जाती है। समाधि दो प्रकार की होती हैं। 1. सबीज समाधि, 2. निर्बीज समाधि।
सबीज समाधि– इसमें संसार का बीज विद्यमान रहता है। इसके भी दो प्रकार होते हैं, एक-सविकल्प समाधि, दो निर्विकल्प समाधि। सविकल्प समाधि में दृष्टा, दृष्टि, दृश्य की त्रिपुटी बनती है। जब शब्द (नाम) और ज्ञान का प्रवाह अर्थ (रूप) में विलीन हो जाए, तब निर्विकल्प समाधि कही जाती है।
निर्बीज समाधि– इसमें संसार का बीज नहीं रहता है, इसे निरूद्धावस्था भी कहते हैं। यह अवस्था साधक को आखिरी जन्म में प्राप्त होती है, ऐसे अभ्यासी जीवन्मुक्त अवस्था वाले होते हैं।

त्राटक का अभ्यास करने वाला साधक कहेगा– मुझे तो त्राटक का अभ्यास करना है, इस योग के अभ्यास से त्राटक का क्या सम्बन्ध है। इसका उत्तर मैं स्पष्ट रूप से दे रहा हूँ क्योंकि मैं योगी हूँ, मेरा जीवन तो योग का अभ्यास करते हुए बीता है। योग के अभ्यास के द्वारा आन्तरिक विकास होता है तथा स्थूल से लेकर चित्त पर्यन्त शुद्धता को प्राप्त होता है। सिर्फ त्राटक के अभ्यास से ही स्थूल से लेकर चित्त पर्यन्त

शुद्धता प्राप्त नहीं की जा सकती है। इसके लिये योग का अभ्यास करना आवश्यक है। चित्त तक शुद्धता प्राप्त वाली अवस्था सिर्फ एक ही जन्म में प्राप्त नहीं हो सकती है, अनेकों जन्मों तक कठोर साधना करनी पड़ती है। इसी प्रकार अभ्यासी को समझ लेना चाहिए कि उसके चित्त की अवस्था के अनुसार ही त्राटक में योग्यता प्राप्त होती है। जब संसारी मनुष्य त्राटक का अभ्यास करता है जिसने कभी योग का अभ्यास ही नहीं किया है, तो उसे कितनी योग्यता प्राप्त हो पायेगी, ये कहा नहीं जा सकता है। त्राटक का अभ्यास जब साधक करेगा, तब उसे अपनी योग की योग्यतानुसार त्राटक में योग्यता प्राप्त होती है। अथवा ये कहा जा सकता है कि त्राटक योग का ही एक अंग है, जो उसमें उच्चावस्था प्राप्त करने में सहायता करता है।

जिन साधकों का ध्यान के द्वारा मन एकाग्र होने लगा है, प्राणवायु ऊर्ध्वगमन करने लगी है तथा कुण्डलिनी भी जाग्रत होकर ऊर्ध्व होने लगी है, ऐसे साधकों द्वारा अभ्यास करने पर निश्चय ही वे त्राटक के क्षेत्र में बलवान होने लगते हैं। आजकल बहुत से अभ्यासी त्राटक का अभ्यास करते रहते हैं, उन्हें अपने आपसे से शिकायत रहती है– "मैं बहुत समय से अभ्यास कर रहा हूँ, मगर त्राटक द्वारा कोई भी कार्य सफल नहीं होता है"। ऐसा मुझे कई अभ्यासियों ने बताया है। ऐसे अभ्यासियों से मैं कहना चाहूँगा– आपने थोड़ा सा त्राटक क्या कर लिया, सोचने लगे कि इसी के द्वारा कार्य करके नाम कमाने लगूँगा। अभ्यासियों! सबसे पहले अपने वर्तमान जीवन का व्यवहार देखो कि आप कैसा जीवन जी रहे हैं? अगर सिर्फ भौतिक पदार्थों को प्राप्त करने में ही सम्पूर्ण समय लगा रहे हो, तब आपका त्राटक प्रभावशाली नहीं होगा। जब जीवन सिर्फ स्थूल जगत में व्यवहार करने में ही व्यतीत कर रहे हो, और यह सोचें कि मैं सूक्ष्म पदार्थों को तथा सूक्ष्म जगत को प्रभावित कर दूँ, तब ऐसा नहीं होगा। सूक्ष्म वस्तुओं को प्रभावित करने के लिये अध्यात्म का सहारा लेना आवश्यक है। जिन साधकों का जीवन आध्यात्मिक विकास में ही व्यतीत होता है और स्थूल जगत में व्यवहार सिर्फ जीवनयापन के लिये ही है, ऐसे अभ्यासी सामर्थ्यवान होते हैं।

जिन साधकों का कण्ठचक्र खुला हुआ है, कुण्डलिनी भी ऊर्ध्व होकर कण्ठचक्र से ऊपर की ओर जाती है, यदि ऐसा साधक त्राटक का अभ्यास करे तो भविष्य में लोगों की सूक्ष्म रूप से कुछ सीमित सहायता कर सकता है। ऐसी अवस्था में दिव्य दृष्टि भी उचित मात्रा में कार्य करने में सहयोग करने लगती है। जब साधक का ब्रह्मरंध्र खुल जाता है, तब त्राटक का अभ्यास करने पर उसके अन्दर विभिन्न प्रकार के कार्य करने की व जानने की शक्ति आने लगती है। जिसकी कुण्डलिनी पूर्ण यात्रा कर स्थिर हो चुकी हो, ऐसी अवस्था वाला उच्च श्रेणी का साधक त्राटक के द्वारा आध्यात्मिक मार्गदर्शन कर सकता है। अर्थात्

गुरु पद पर बैठकर स्पर्श द्वारा शक्तिपात करने की आवश्यकता नहीं पड़ती है, दूर से ही आँखों के द्वारा शक्तिपात कर देगा। इसी प्रकार योगियों की अवस्थाओं के अनुसार त्राटक के अभ्यास द्वारा त्राटक में अवस्था प्राप्त होती है। जीवन्मुक्त योगी द्वारा सारे आध्यात्मिक और भौतिक कार्य आँखों द्वारा शक्तिपात से ही हो जाते हैं। संसारी मनुष्य उसे समझ नहीं पाता है, ऐसे योगी की त्राटक शक्ति की कोई बराबरी भी नहीं कर सकता है। हे त्राटक के अभ्यासियों! अगर त्राटक में सफल होना चाहते हो, तो त्राटक के अभ्यास के साथ-साथ योग का भी अभ्यास करो, योग की अवस्थानुसार आपको त्राटक में अभ्यास के द्वारा अवस्था प्राप्त होगी।

वर्तमान समय में बहुत से त्राटक के अभ्यासी समाज का कल्याण कर रहे हैं जैसे दूसरे के रोग का उपचार करना आदि। बहुत से अभ्यासी त्राटक का प्रयोग सम्मोहन के लिये किया करते हैं। इस प्रकार के कार्यों को देखकर यह नहीं समझ लेना चाहिए कि ये लोग साधक या योगी हैं। जिन अभ्यासियों का अध्यात्म से कुछ लेना देना नहीं है और कठोर त्राटक का अभ्यास करते हैं, बहुत समय तक अभ्यास कर लेने पर उनके अन्दर ढेर सारी योग्यताऐं आने लगती हैं, इसी कारण ऐसे कार्य करने में समर्थ होते हैं। मगर जो कार्य साधक अथवा योगी कर सकता है, वह कार्य इस प्रकार के अभ्यासी नहीं कर सकते हैं। बहुत से त्राटक के अभ्यासियों की इच्छा होती है कि मेरे भी चक्र खुल जाएँ तथा मैं दूसरों के चक्र खोल सकूँ, सिद्धियाँ आदि मुझे क्यों नहीं मिल रही हैं, कब मिलेगी। इस प्रकार की योग्यताएं सिर्फ त्राटक के अभ्यास से प्राप्त नहीं होती हैं क्योंकि सूक्ष्म विकास होने पर ही ये चीजें प्राप्त होती हैं। सूक्ष्म विकास के लिये अभ्यासी को योग का भी अभ्यास करना चाहिए।

त्राटक का अच्छा अभ्यासी बनने के लिए साधक को सदैव परोपकार की भावना रखनी चाहिए। राग-द्वेष, आसक्ति आदि से सदैव दूर रहना चाहिए। ये अवगुण अभ्यासी को सदैव कमजोर बनाते हैं। उसका व्यवहार अपने-पराये की भावना से रहित होकर निष्कपट होना चाहिए। त्राटक का प्रयोग सदैव परोपकार के लिये होना चाहिए। कभी भी त्राटक शक्ति का प्रयोग दूसरों को कष्ट देने के लिये या दूसरों को ठगने के लिये नहीं करना चाहिए। जो मनुष्य ऐसा करता है, उसे निश्चय ही ऐसी दुष्टता का फल भोगना पड़ता है। मैं भी किसी समय ऐसे दुष्ट स्वभाव वाले व्यक्ति से ठगा गया हूँ। उस समय इस विषय में बिल्कुल अनभिज्ञ था।

हमारे साथ एक घटना घटी थी। यह बात सन् 1985 की है, उस समय मैं दिल्ली शहर में नौकरी करता था। एक सम्मोहनकर्ता ने मुझसे कुछ रुपए ठग लिये थे। एक दिन मैं और मेरा मित्र पैदल ही बातें

करते हुए चले जा रहे थे। कुछ दूर चलने के बाद सुनसान जगह पर एक व्यक्ति रिक्शे वाले को लिए खड़ा था। जब मैं उसके पास से गुजरा तब वह व्यक्ति मेरे से बोला आपके पास 10 रुपए के खुल्ले हैं तो देना, मुझे रिक्शेवाले को देना है। मैं उस व्यक्ति से बोला– "मेरे पास 10 रुपए के खुल्ले नहीं हैं"। वह व्यक्ति बोला– "अरे देखो, होंगे तुम्हारे जेब में"। मेरा मित्र भी मुझसे बोला– "अरे देख ले, जेब में शायद खुल्ले रुपए हों"। मैंने जेब में हाथ डाला और सारे रुपए निकाल लिये और उसे दिखाया, फिर मैं बोला– "यह 50 रुपए का नोट, यह 20 रुपए का नोट, यह 2 रुपए का नोट है। हमारे पास 72 रुपए हैं।" फिर मैं आगे को चलने को हुआ, तभी वह व्यक्ति बोला– "अरे भाई, रुपए सम्भाल के रखो, 50 रुपए का नोट नीचे पड़ा हुआ है"। उस व्यक्ति के शब्द सुनकर मैं चौंक पड़ा क्योंकि मैं अपने रुपए हाथ में पकड़े था। भूमि पर 50 रुपए का नोट देखकर मैं चौंका, क्योंकि सारे रुपए मेरे हाथ में थे। तब तक उस व्यक्ति ने 50 रुपए का नोट भूमि से उठाकर मुझे दे दिया, मैंने अपने हाथों में ले लिया। मैं 50 रुपए का नोट हाथ में लिया ही था, तभी वह मनुष्य फिर बोला– "अरे भाई रुपए ढंग से तो रखो, 20 रुपए का नोट नीचे गिर गया है"। अब मैं उसकी बात सुनकर हड़बड़ा सा गया। मेरा मित्र मुझसे बोला– "रुपए कैसे रखता है, नीचे गिरा देता है"। तब तक उस व्यक्ति ने नीचे भूमि पर पड़ा 20 रुपए का नोट उठाकर मुझे फिर दे दिया, मैंने 20 रुपए का नोट उस व्यक्ति से लेकर अपनी जेब में रख लिया और मित्र के साथ आगे चल दिया।

मैं आगे की ओर चला ही था, तभी मेरा सिर चकराने सा लगा, मैंने सिर में झटका मारा, इतने में सिर चकराना बन्द हो गया। मैं मित्र से बातें करता हुआ आगे की ओर चला जा रहा था, लगभग 5 मिनट बाद मुझे रुपए की आवश्यकता पड़ी, मैंने रुपए निकालने के लिये अपनी जेब में हाथ डाला, मगर जेब में रुपए ही नहीं थे। अब मैं चौंका, रुपए कहाँ चले गए! हमारे जेब में सिर्फ 2 रुपए का नोट था। 50 रुपए और 20 रुपए का नोट गायब हो गया था। मुझे उसी व्यक्ति की याद आ गयी क्योंकि मैं रुपए को मजबूत पकड़े था, फिर भी 50 रुपए और 20 रुपए के नोट नीचे कैसे गिर गये तथा उसी समय मेरा सिर क्यों चकराया था। मैंने मित्र से कहा– "मेरे 70 रुपए उसी व्यक्ति ने कपटपूर्ण तरीके से लूट लिये हैं"। मैं वापस अपने कमरे पर आ गया। मैंने फिर अपनी गुरुमाता को पत्र लिखा।

मैंने श्री गुरुमाता को पत्र में सारा हाल विस्तार से लिखा। पत्र में यह भी लिखा– "माता जी, मैंने कभी भी अपने जीवन में इस प्रकार किसी को नहीं ठगा है, फिर भी हमारे साथ ऐसी घटना क्यों घटी है"? 20-25 दिनों बाद श्री माता जी द्वारा भेजा हुआ पत्र मुझे प्राप्त हुआ। उसमें लिखा था– "आप जैसे साधक को उस व्यक्ति ने ठग लिया, इसका फल उसे भोगना होगा, भविष्य के लिए सतर्क रहो"।

पाठकों हमारे साथ यह घटी घटना बिल्कुल सत्य है। उस व्यक्ति ने मुझे सम्मोहित करके मुझसे 70 रुपये ठग लिए थे। त्राटक के द्वारा ही सम्मोहन विद्या का विकास होता है। मैंने अपने जीवन में त्राटक का बहुत ही अभ्यास किया है। इसका प्रयोग सदैव अध्यात्म में दूसरे के परोपकार के लिए करता हूँ। मैंने कभी भी सम्मोहन विद्या को ज्यादा समय नहीं दिया, सिर्फ सम्मोहन के विषय में जानने के लिए त्राटक का प्रयोग किया है। त्राटक के द्वारा सम्मोहन सीख कर लोग व्यापार भी करते हैं, अपना स्वार्थ सिद्ध करते हैं। जब मनुष्य किसी विद्या का दुरुपयोग करता है, तब समझ लेना चाहिए कि उसका पतन निश्चित है।

त्राटक का अभ्यास करते समय साधकों को भोजन पर और प्राणायाम पर विशेष ध्यान देना चाहिए। साधकों को सदैव सात्विक भोजन करना चाहिए, लाल मिर्च, तले हुए पदार्थ, मसालों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। अशुद्ध भोजन का प्रभाव अभ्यासी पर पड़ता है, तथा जिसने भोजन बनाया होता है उसके भी संस्कार भोजन पर पड़ते हैं। जो व्यक्ति भोजन करता है, बनाने वाले के संस्कार उसके अन्दर चले जाते हैं। अगर भोजन शुद्ध है तो प्राण भी शुद्ध होगा, प्राण के शुद्ध होने पर मन भी शुद्ध होता है, क्योंकि मन को शक्ति प्राणों से ही मिलती है। प्राणों को नियंत्रित करके अपने अनुसार चलाने से मन पर अधिकार होने लगता है तथा चित्त पर प्रभाव पड़ता है। पलक झपकाने का कार्य भी प्राण ही करता है। प्राणायाम द्वारा प्राणों को शुद्ध कर दिये जाने पर तथा त्राटक का अभ्यास करने पर पलक देर तक खुली रहने का स्वभाव बन जाता है। पलक झपकाने वाले प्राण का नाम 'कूर्म' है। सभी प्राणों के अपने अलग-अलग कार्य होते हैं।

मार्गदर्शक का होना अति आवश्यक

पूर्व काल में विद्यार्थी गुरुकुल जाया करते थे, वहीं पर विद्यार्थी को शिक्षा और दीक्षा दी जाती थी। शिक्षा का अर्थ है– पुस्तकीय ज्ञान कराया जाता था अर्थात् शास्त्रों का अध्ययन करवाया जाता था, फिर दीक्षा दी जाती थी। दीक्षा के अन्तर्गत योगाभ्यास आता है, वहीं पर गुरुकुल के विद्यार्थी को योग का अभ्यास कराया जाता था। वैसे दीक्षा का अर्थ होता है 'दीक्षित करना' अर्थात् गुरु द्वारा शिष्य पर शक्ति पात करके अपने योगबल (शक्ति) को शिष्य के सूक्ष्म शरीर में प्रवाहित करना। योग के सभी प्रकार के अभ्यास गुरु द्वारा बताये अनुसार करना तथा उनके द्वारा बताये हुए मार्ग पर चलना होता है। आजकल ऐसा नहीं है, क्योंकि आजकल अयोग्य व्यक्ति भी गुरु पद पर बैठ जाता है, जबकि ऐसे गुरुओं में योग्यता

ही नहीं होती है, फिर भी ढेरों शिष्य बना लेते है। वर्तमान समय में योग्य गुरु मिलना अत्यन्त कठिन है। मैं व्यक्तिगत तौर पर कुछ गुरुओं को जानता हूँ, जिस विषय पर उनका अभ्यास बिल्कुल नहीं है, उस पर खूब बोलते हैं, कभी-कभी उस विषय पर असत्य बातें कह देते हैं।

साधकों! त्राटक का अभ्यास करने से पहले किसी अच्छे गुरु को आवश्य ढूंढ लीजिए, फिर उसी के मार्गदर्शन में अभ्यास की शुरुआत करें। ऐसा न सोचें– "त्राटक का अभ्यास करने के लिए गुरु की क्या आवश्यकता है, बिन्दु या लौ पर ही तो त्राटक करना है, मैं बिना गुरु के ही इसका अभ्यास कर लूँगा"। आप गुरु के बिना अवश्य त्राटक कर लेंगे, बहुत से अभ्यासी गुरु के बिना ही त्राटक का अभ्यास कर रहे हैं, मगर ऐसे अभ्यासी कितने सफल होते हैं, हम सभी को मालूम है। इस प्रकार के बहुत से साधक मुझसे सम्पर्क कर चुके हैं। अनुभवी गुरु साधक को त्राटक के विषय में बारीकी से समझायेगा। त्राटक का अभ्यास तो थोड़ा बहुत साधक कर लेगा, मगर इसके प्रयोग करने के तरीके को अनुभवी पुरुष ही बताएगा। साधक त्राटक का प्रयोग स्वयं अपनी बुद्धि से नहीं कर पायेगा तथा किसी पर प्रयोग करते समय गुरु का प्रत्यक्ष होना अति आवश्यक है। त्राटक का प्रयोग करते समय त्रुटि व अवरोधों को गुरु बारीकी से समझता है। जरुरत पड़ने पर त्रुटियों को गुरु दूर भी कर देते हैं। उदाहरण के लिए जब साधक किसी के रोग का निवारण कर रहा है, ऐसे कार्य जब शुरुआत में सीखे जाते हैं तब गुरु का प्रत्यक्ष होना अति आवश्यक है क्योंकि किसी रोगी का रोग दूर करते समय पहले ही प्रयोगकर्ता को अपने ऊपर कवच बनाना होता है। अगर ऐसा नहीं किया जाता है तब जरा सी असावधानी होने पर रोगी के रोग का कुछ अंश प्रयोगकर्ता पर भी आ सकता है। इससे प्रयोगकर्ता उस रोग से प्रभावित हो सकता है। इसी प्रकार विभिन्न प्रकार के कार्यों में सतर्कता से रहना पड़ता है।

साधक अगर योग का अभ्यास करता है और उसकी साधना अच्छी है अर्थात् साधक उच्चावस्था को प्राप्त कर चुका है, वह गुरु पद पर जाना चाहता है अथवा गुरु पद के लिए योग्य है, तब उसे त्राटक के माध्यम से ही मार्गदर्शन करने का अभ्यास करना चाहिए। सफल साधक बनने के लिए त्राटक का बहुत ज्यादा अभ्यास होना चाहिए। अभ्यास जितना ज्यादा होगा, सफलता भी उतनी ही ज्यादा मिलेगी। शक्तिपात तीन प्रकार से किया जाता हैः– स्पर्श द्वारा, आँखों द्वारा (त्राटक के द्वारा) और संकल्प द्वारा। स्पर्श के द्वारा शक्तिपात ज्यादातर गुरु करते हैं, इस प्रकार शक्तिपात करने से गुरु द्वारा बाहर निकाला गया योगबल शिष्य के अन्दर पूर्ण रूप से समा जाता है। आँखों के द्वारा शक्तिपात करने पर कुछ मात्रा में योगबल इधर-उधर अंतरिक्ष में बिखर जाता है। संकल्प द्वारा शक्तिपात करने का तरीका भिन्न-

भिन्न प्रकार का होता है। संकल्प द्वारा शक्तिपात तभी प्रभावित करता है जब शक्तिपात कर्ता का मन अत्यन्त दृढ़ निश्चय वाला होता है तथा साधक को कठोर संयम करना भी आवश्यक है। शक्तिपात कर्ता को ब्रह्मचर्य का पालन अवश्य करना चाहिए। जो ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करता है वह शक्तिपात के समय अधिक योगबल बाहर ही नहीं निकाल पायेगा, इससे असफलता प्राप्त होने का भय रहता है।

प्रिय साधकों! मैं एक बात की और जानकारी दे दूँ। वर्तमान समय में मुझे कुछ ऐसे मनुष्य मिले, जिन्होंने मुझे बताया– हमारे सातों चक्र खुले हुए हैं, मुझे अमुक देवी या देवता की सिद्धि है आदि। ये लोग इतनी योग्यता बता रहे थे, फिर भी मुझसे मार्गदर्शन लेना चाहते थे। मैंने उन्हें शांतिपूर्वक समझाया, "आपके अभी कोई चक्र नहीं खुला है, आप पूर्णरूप से भ्रम में है, अच्छे गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास करो"। हमारे शब्द सुनकर उन्हें दुःख हुआ, उनके चेहरे ऐसे लग रहे थे मानो मैंने उन्हें कोई अपशब्द कह दिया हो। हमारे शब्दों का उन पर कितना असर पड़ा, यह तो मैं नहीं जानता हूँ; पर इतना असर अवश्य हुआ कि कुछ लोगों ने मुझसे सम्पर्क तोड़ लिया। जिन लोगों की मैं बात कर रहा हूँ, उनमें से कुछ गुरु पद पर हैं, दूसरों का मार्गदर्शन कर रहे हैं। ऐसी अवस्था में जब स्वयं गुरु ही आध्यात्मिक जीवन में भ्रमित है, दूसरों का क्या मार्गदर्शन करेंगे।

कुछ अभ्यासी बिना गुरु के ही ध्यान का अभ्यास करना शुरु कर देते हैं। ऐसे अभ्यासी टेलीविजन से, यू-ट्यूब से विडियो देखकर, बाजार की पुस्तकों को पढ़कर व सुनकर अभ्यास करने लगते हैं और अपने को उच्चकोटि का योगी भी मानने लगते हैं। ध्यान करते समय कुछ दिनों बाद सूक्ष्म नाड़ियों में प्राणों की हलचल होने लगती है, उसे ही चक्रों का जागना समझ लेते हैं। जैसे भृकुटि पर ध्यान करते समय कुछ महीनों बाद भृकुटि पर व उसके आसपास नाड़ियों में हलचल होने लगती है, ऐसा प्राण के कारण होता है। अभ्यासी सामझ लेता है मेरा आज्ञाचक्र खुल गया है। इसी प्रकार सिर के ऊपरी भाग में गुदगुदी होने लगती है, इसे भी यह समझ लेते हैं उनका सहस्त्रारचक्र खुल गया। ऐसी योग्यता वाले व्यक्ति जब दूसरों का मार्गदर्शन करेंगे तो साधकों का क्या होगा? अगर अनुभवी गुरु की देखरेख में अभ्यास किया होता तो भ्रम वाली स्थिति नहीं होती।

हमेशा याद रखना कि सहस्त्रार चक्र आखिरी जन्म में विकसित होकर खुलता है, इसके खुलने पर अभ्यासी को जीवन्मुक्त अवस्था प्राप्त होती है तथा तत्त्वज्ञान से युक्त होता है। बहुत से गुरुओं का कहना होता है कि उनकी कुण्डलिनी ऊर्ध्व होकर ब्रह्मरन्ध्र तक जा रही है, जबकि उनकी कुण्डलिनी जाग्रत ही नहीं हुई है। कुछ गुरु तो कुण्डलिनी जागरण के रुपए भी लेते है। मैं दो शब्दों में बता दूँ, सूक्ष्म शरीर के

विकास होने पर उचित अवस्था में कुण्डलिनी जागरण का अवसर आता है। इसके लिए साधकों को कई वर्षों तक कठोर साधना करनी पड़ती है। आंतरिक विकास स्वयं के अभ्यास से होता है, किसी की कृपा पर नहीं होता है। कभी-कभी देखा गया है कि कुछ व्यक्ति ऐसा भी कहते हैं कि मैं उस देवता का अवतार हूँ, मुझे अमुक देवता सिद्ध है आदि। मैं क्या-क्या लिखूँ ऐसे भ्रमित व्यक्तियों के लिए कि वे धोखे में है, वे अपने-आप में जो समझ रहे हैं, वो नहीं हैं। इस सब का कारण है, इन्होंने योग्य गुरु की देखरेख में साधना नहीं की है।

त्राटक के अभ्यासियों आप लोग भी इसी प्रकार के भ्रम में न पड़ जाएँ, इसके लिए जरूरी है अनुभवी गुरु की खोज करो। वैसे आजकल अनुभवी गुरु कम मिलेंगे। जो अच्छे गुरु होते हैं, वे अक्सर चमक-दमक नहीं दिखाते हैं बल्कि साधारण तरह से ही रहते हैं, इसलिए समाज धोखा खा जाता है। अच्छे गुरु अपने आपको छिपाये रखते हैं, वह समाज में खुलकर सामने नहीं आते हैं। जरुरत पड़ने पर ईश्वरीय कार्य करते रहते हैं, फिर गुप्त रूप से जीवन व्यतीत करने लगते हैं। अभ्यासियों! अगर तुम्हें योग्य गुरु मिल गया तो वह तुम्हें तराश कर हीरा बना देगा, वरना काँच के टुकड़े जैसे बने रहोगे। गुरु कृपा से गुप्त विधियाँ शिष्य को सिखाई जाती हैं। बहुत सी जानकारियां गुरु-शिष्य परम्परा द्वारा ही आगे की ओर बढ़ती है। सच तो यह है कि सिर्फ योग्य गुरुओं की ही कमी नहीं है, बल्कि योग्य शिष्यों की भी कमी है। यही वास्तविकता है।

त्राटक शक्ति का प्रयोग कैसे करें

कुछ गुप्त बातें ऐसी होती हैं जो गुरु सिर्फ अपने शिष्य को ही गुप्त रूप से बताता है, अर्थात् गुरु-शिष्य परम्परा के अन्तर्गत योग के गुप्त भेद अपने प्रिय व सुयोग्य शिष्य को ही बताता है। ये सार्वजनिक रूप से इसलिए नहीं बतायी जाती हैं ताकि ऐसी गुप्त विद्याओं के प्रयोग की जानकारी दुष्ट स्वभाव वाले व्यक्ति के पास न चली जायें। ऐसे लोग इस विद्या का प्रयोग गलत कार्यों के लिये कर सकते हैं, जिससे समाज का नुकसान होगा। आजकल समाज में सभी प्रकार के लोग मौजूद हैं। कुछ दुष्ट बुद्धि वाले पुरुष इसी तलाश में रहते हैं कि ऐसी गुप्त विद्याओं की जानकारी कर समाज से लाभ प्राप्त किया जाए। वर्तमान में ऐसे बहुत से पुरुष मिल जाएँगे जो अपनी दुकान सजाये बैठे हैं। दुखी भोली-भाली जनता ऐसे लोगों के चक्कर में फंस जाती है और ठगी जाती है।

यहाँ पर कुछ साधारण से प्रयोगों के विषय में बताएँगे। इन्हें पढ़कर साधक अभ्यास कर सकता है, अभ्यास हो जाने पर इसका प्रयोग भी किया जा सकता है। एक बार मैं फिर बता दूँ– त्राटक के प्रयोग के विषय में जानने के लिये अपने गुरु से प्रत्यक्ष सीखिये। जब त्राटक का अभ्यास करते हुए साधक को काफी समय बीत जाए और ऐसा लगने लगे कि अब वह त्राटक का प्रयोग कर सकता है, यह भावना या विचार उसके अन्तःकरण में आने लगे, तभी साधक त्राटक की शक्ति को प्रयोग करने के विषय में सोचे। यदि साधक के मन में बेचैनी अथवा उतावलापन हो, त्राटक के प्रयोग करने के लिए, तब ऐसा न करें। त्राटक शक्ति का प्रयोग सूक्ष्म रूप से किया जाता है, इसलिए साधक की इच्छाशक्ति निश्चय ही बलवान होनी चाहिए। कमजोर इच्छाशक्ति वाले साधक का प्रयोग सफल नहीं होता है। बलवान संकल्प उन साधकों का होता है जो त्राटक का अभ्यास करते समय योग का भी अभ्यास करते हैं, तथा कठोरता के साथ प्राणायाम भी करते हैं। ऐसे साधकों को सात्विक भोजन करना चाहिए, गुरु द्वारा बताये मंत्रों का जाप भी करना चाहिए, ब्रह्मचर्य का पालन कठोरता से करना चाहिए। इन सभी प्रकार के अभ्यास करने से चित्त की शुद्धि होती है, साधक का चित्त जितना शुद्ध होगा, उतनी ही इच्छाशक्ति उसकी बलवान होगी।

त्राटक के प्रयोगकर्ता का प्रत्येक प्रकार के त्राटक के तरीकों पर कम से कम एक घण्टे का अवश्य होना चाहिए, अर्थात् बिन्दु पर त्राटक से लेकर सूर्य पर त्राटक का अभ्यास कम से कम एक घण्टे का अवश्य होना चाहिए। इससे कम समय में किया हुआ अभ्यास साधक को उसके कार्य में असफलता प्राप्त करा सकता है। इन सभी प्रकार के अभ्यासों में सूर्य पर त्राटक का अभ्यास महत्त्वपूर्ण होता है, इसलिए सूर्य पर त्राटक का अभ्यास ज्यादा से ज्यादा करना चाहिए।

यहाँ पर मैं एक छोटा सा प्रयोग करना बता रहा हूँ– किसी को बुखार चढ़ा हुआ हो, उसका बुखार कम करना है अथवा पूर्ण रूप से उतारना है, तब इस प्रकार से क्रिया करें। मरीज को भूमि पर या तख्त पर चटाई अथवा कम्बल पर लिटा दें। मरीज चटाई पर शवासन मुद्रा में लेटा होना चाहिए, मरीज की आँखें बन्द होनी चाहिए। पहले प्रयोगकर्ता मरीज को गौरपूर्वक देखे, फिर गुरु द्वारा बताये मंत्र से अपने ऊपर कवच धारण करे, जिससे प्रयोगकर्ता के अन्दर मरीज का रोग प्रवेश न कर सके। फिर एक बार मरीज के चेहरे पर दृष्टि केन्द्रित करके दीर्घ ओंकार करे। इसके बाद मरीज के मस्तक पर दृष्टि केन्द्रित करे, और आँखों के द्वारा निकली हुई नीले रंग की तेजस्वी किरणें उसके मस्तिष्क के अन्दर प्रवेश करा दे और संदेश भेजे– तुम्हारा बुखार धीरे-धीरे कम हो रहा है अथवा बोल कर मरीज से कहे– तुम्हारा बुखार धीरे-धीरे कम हो रहा है, अभी कुछ क्षणों में ये बुखार उतर जायेगा। फिर त्राटक करते हुये सिर से पैरों की ओर दृष्टि

को धीरे-धीरे ले जायें, पैरों के पंजों के पास पहुँचकर, पैरों से दो तीन फीट दूर दृष्टि ले जाकर सिर को झटक दीजिये। इस प्रकार से सिर झटकने का अर्थ है– त्राटक द्वारा कुछ मात्रा में निकला हुआ बुखार दूर फेंक दिया गया है। एक बार में क्रिया करने पर बुखार कम नहीं होगा, शुरुआत में प्रयोगकर्ता को यह क्रिया कई बार करनी पड़ेगी, अगर फिर भी इस क्रिया से बुखार कम नहीं हुआ तो कुछ भी अन्यथा न सोचे। शुरुआत में जब प्रयोगकर्ता बुखार निकालता है तो असफल भी हो सकता है, सफलता धीरे-धीरे ही मिलती है। बुखार उतारने से पहले प्रयोगकर्ता प्राणायाम भी कर ले तो अच्छा है, इस प्रकार के प्राणायाम में आंतरिक कुम्भक का महत्त्व बहुत ज्यादा है। अगर बार-बार के प्रयास से अगर बुखार नहीं उतर रहा है, तो अभी प्रयोगकर्ता के अभ्यास में कुछ कमी है।

हम पहले लिख चुके हैं कि त्राटक के साधक को योग का अभ्यास भी करना चाहिए तभी त्राटक में पारंगता प्राप्त हो पायेगी, क्योंकि योग के अभ्यास से समाधि द्वारा चित्त की वृत्तियों को शीघ्र नष्ट किया जा सकता है तथा चित्त में निर्मलता भी शीघ्र आती है। जो अभ्यासी सिर्फ त्राटक का अभ्यास करके महारत हासिल करना चाहता है, वह अभ्यासी भ्रम से युक्त होता है, उसे योग का अभ्यास तो करना ही होगा क्योंकि त्राटक योग का महत्त्वपूर्ण अंग है, इसके द्वारा मन की चंचलता रोककर मन को एकाग्र करते हैं, इसकी एकाग्रता में ही जबरदस्त शक्ति है। इसलिए मौन व्रत का भी अभ्यासी पालन करता है।

जिन अभ्यासियों ने योग का अभ्यास करके अपना कण्ठचक्र खोल लिया है, ऐसे अभ्यासियों की इच्छा शक्ति बहुत ही शक्तिशाली हो जाती है। ऐसा अभ्यासी जब त्राटक शक्ति का प्रयोग करता है, तब वह असफल नहीं होता है। कण्ठचक्र से आगे और ब्रह्मरंध्र खुलने से पहले अवस्था वाले साधक त्राटक के प्रयोग में सफल होने लगता है, उसके द्वारा किये गये कार्य आश्चर्यजनक लगने लगते हैं क्योंकि ऐसा साधक समाधि के अभ्यास के द्वारा सूक्ष्म शक्तियों का स्वामी होने लगता है तथा सूक्ष्म जगत की सूक्ष्म शक्तियाँ जिन्हें सिद्धियाँ कहते हैं उसके सामने उपस्थित होकर नाना प्रकार का प्रलोभन देती हैं। अगर इस अवस्था वाला अभ्यासी चाहे तो दूसरे नये साधक के निचले चक्र खोल सकता है। ऐसा तभी संभव होगा जब जिसके चक्र खोले जाने हैं, वह सात्विक स्वभाव वाला तथा त्राटक व प्राणायाम का अभ्यास करने वाला होना चाहिए अर्थात् सुयोग्य पात्र होना चाहिए। अगर प्रयोगकर्ता नशीले पदार्थ का सेवन करने वाले, दुष्ट स्वभाव वाले व अधर्मी पर प्रयोग करेगा तब वह असफल हो जायेगा क्योंकि ऐसे व्यक्ति का शरीर बहुत ही अशुद्धता वाला होता है। त्राटक द्वारा किया गया शक्तिपात उसके अन्दर प्रभावी नहीं होता है।

जिन साधकों का ब्रह्मरंध्र खुला हुआ है अथवा कुण्डलिनी पूर्ण यात्रा कर स्थिर हो चुकी है, ऐसे अभ्यासी द्वारा त्राटक का प्रयोग पूर्ण रूप से सफल होता है तथा उसकी गिनती उच्च श्रेणी के मार्गदर्शकों में होने लगती है। इस अवस्था को प्राप्त हुआ अभ्यासी किसी भी साधक के मूलाधार चक्र को, स्वाधिष्ठान चक्र, नाभि चक्र व हृदय चक्र को सरलता से खोल सकता है। परंतु ऐसा अभ्यासी कण्ठचक्र नहीं खोल सकता है, क्योंकि कण्ठचक्र की संरचना बहुत ही जटिल होती है। उसमें सम्मोहन के द्वारा ढेरों कार्य करने का सामर्थ्य होता है, लेकिन इतनी उच्च अवस्था वाला अभ्यासी अकसर सम्मोहन के चक्कर में नहीं पड़ता है, वह त्राटक शक्ति का प्रयोग आध्यात्मिक कार्यों के लिये करता है।

आजकल बहुत से नये-नये साधक थोड़ा सा अभ्यास करके ही अपने आपको पारंगत समझने की भूल कर बैठते हैं। बहुत से अभ्यासी मुझसे पूछते हैं– "मुझे त्राटक कब सिद्ध हो जायेगा तथा मुझे सिद्धियाँ कब प्राप्त हो जाएँगी"?। मैं संक्षेप में बता दूँ– त्राटक एक ऐसा विज्ञान है जो अनन्त है। जब तक चित्त में वृत्तियाँ रहेंगी, तब तक त्राटक का अभ्यास करना पड़ेगा। अभ्यासियों को सिद्धियाँ तब मिलती है, जब उसका सूक्ष्म विकासक्रम चल रहा होता है, फिर भी पूर्व जन्म के कर्मानुसार सभी को सिद्धियाँ प्राप्त नहीं हो पाती है। त्राटककर्ता चाहे जितना बड़ा अभ्यासी हो, त्राटक का प्रयोग करके किसी साधक को सिद्धियाँ प्राप्त नहीं करा सकता है। अभ्यासी को कठोर साधना करते हुए त्राटक का अभ्यास करना होगा, इसके बाद भी अभ्यासी के कर्म के अनुसार ही निश्चित होगा कि सिद्धियाँ प्राप्त होंगी अथवा नहीं होंगी। मैं सहज ध्यान योग मार्ग का योगी हूँ, इसीलिए सात्विक साधना के विषय में ही जानता हूँ, तंत्रमार्ग के विषय में नहीं जानता हूँ।

जिन अभ्यासियों ने सात्विक साधना का अभ्यास नहीं किया है अर्थात् जिनका मार्ग सात्विक नहीं है, ऐसे अभ्यासियों के कुण्डलिनी जागरण के विषय में मुझे ज्ञान नहीं है। मैं इतना अवश्य जानता हूँ कि कुण्डलिनी जाग्रत करने के लिये चित्त में शुद्धता होनी चाहिए। त्राटक के बहुत से अभ्यासी जिनका अध्यात्म से कुछ लेना-देना नहीं है, वे भी त्राटक का प्रयोग करके लोगों को अचम्भे में डाल सकते हैं। ये बहुत समय तक विशेष प्रकार का अभ्यास करते रहते हैं, तब ऐसे कार्य हो पाने सम्भव हो पाते हैं। जादूगर त्राटक द्वारा दर्शकों को सम्मोहित करके अपनी बात मनवा लेते हैं, त्राटक के अभ्यास के द्वारा कुछ निश्चित वस्तुओं को एक स्थान से उठाकर दूसरे स्थान पर रख देते हैं, छोटी-छोटी कठोर वस्तुओं को त्राटक द्वारा बीच से मोड़ देते हैं।

मैं योगी हूँ इसलिए सम्पूर्ण लेख त्राटक पर अध्यात्म से सम्बोधित ही लिख रहा हूँ। मैंने भी योगाभ्यास के साथ-साथ त्राटक का अभ्यास कई वर्षों तक किया है तथा त्राटक का प्रयोग मार्गदर्शन के लिये करता हूँ। मैंने सम्मोहन के विषय में इसलिए नहीं लिखा, क्योंकि वह मेरा मार्ग नहीं है। सम्मोहन का प्रयोग अगर अच्छे कार्यों के लिये किया जाये, तो निश्चय ही यह बहुत अच्छी विद्या है। मगर वर्तमान समय में ऐसे भी दुष्ट मनुष्यों की कमी नहीं है जो सम्मोहन का प्रयोग अमानवीय कार्यों के लिये करते हैं, इसलिए सम्मोहन के विषय में नहीं लिख रहा हूँ। वैसे मैं सम्मोहन का कुशल प्रयोगकर्ता नहीं हूँ, फिर भी इसे जानने के लिये सन् 1993 और 1996 में कुछ प्रयोग किये थे, उन सभी प्रयोगों में मैं सफल रहा था। फिर इसका प्रयोग कभी भी नहीं किया, ऐसा समझो इस विद्या को पूर्ण रूप से त्याग दिया।

किसी को सम्मोहित करने के लिये अभ्यासी की आँखों में इतना तेज होना चाहिए कि सामने वाला दृष्टि न मिला सके, दृष्टि मिलाते ही वह अपनी आँखें बन्द कर ले अथवा एक ओर को कर ले। अगर ऐसा नहीं होता है तो अभी सम्मोहित करने की योग्यता नहीं आई है, अभी और त्राटक का अभ्यास करें। जब सामने वाला आपकी आँखों को देख न सके अर्थात् आपसे दृष्टि मिला न सके, तभी सम्मोहन करने का अभ्यास करना शुरु करना चाहिए। प्रयोग करने का सामान्य तरीका यह है कि आप त्राटक का प्रयोग किसी ऐसे व्यक्ति पर कीजिये, जो रास्ते में आपसे आगे की ओर चला जा रहा हों, आप उसके पीछे-पीछे चल रहे हों। सामने वाले व्यक्ति के सिर के पिछले भाग में अर्थात् लघु मस्तिष्क पर त्राटक कीजिये। आपकी आँखों से निकली हुई तेजस्वी किरणें नीले रंग की उसके सिर के पिछले भाग के अन्दर तक भेदती हुई चली जायेंगी। उसी समय आप उस व्यक्ति को अपने मन के अन्दर से (सूक्ष्म रूप से) संदेश दें– "आप ठहर जाइये, आप ठहर जाइये, मैं कहता हूँ आप को ठहरना ही होगा"। इसी प्रकार बार-बार संदेश दीजिये। आप देखेंगे कि वह नहीं ठहर रहा है, चला जा रहा है। आप बिल्कुल हताश न हो, फिर कुछ समय बाद उस व्यक्ति को इसी प्रकार का संदेश दीजिये। कुछ दिनों तक भिन्न-भिन्न मनुष्यों पर इसी प्रकार प्रयोग करते रहें। साथ-साथ आप भी अपना कठोर अभ्यास करते रहें। कुछ दिनों तक बार-बार प्रयोग करने से आप देखेंगे कि सामने वाला मनुष्य ठहर जायेगा। फिर आप इसी प्रकार संदेश दीजिये– आप पीछे मुड़कर देखिये, यही संदेश बार-बार दीजिये, इस प्रकार बराबर अभ्यास करने पर कुछ दिनों बाद आप देखेंगे कि सामने वाला व्यक्ति पीछे मुड़कर देखने लगेगा। इसी प्रकार बहुत समय तक अभ्यास करना पड़ता है। एक समय ऐसा भी आयेगा, जब आपसे आगे चलने वाला व्यक्ति, आपके द्वारा संदेश देने के

अनुसार ही करने लगेगा। उस व्यक्ति को बिल्कुल मालूम नहीं पड़ेगा, मैं क्यों ठहर गया या मैं क्यों पीछे मुड़कर देख रहा हूँ?

यह क्रिया इस प्रकार से होती है– अभ्यासी का मन त्राटक के अभ्यास से अत्यंत सशक्त हो जाता है। वह जिस व्यक्ति पर प्रयोग कर रहा होता है, वह साधारण संसारी व्यक्ति है, उसने अपना मन सशक्त बनाने का प्रयास ही नहीं किया है, इसलिए उसका मन कमजोर होता है। अभ्यासी के नेत्रों से निकली तेजस्वी नीली किरणें अत्यंत सशक्त होती हैं। ये किरणें मन का ही तेजस् रूप है। जब अभ्यासी का तेजस् रूप में मन उस व्यक्ति के लघु मस्तिष्क में प्रवेश करेगा, तब उस व्यक्ति के कमजोर मन को अपने अधिकार में ले लेता है। यह बात उस व्यक्ति को मालूम नहीं हो पाता है उसके साथ क्या हो रहा है? उस समय अभ्यासी अपने मन के अन्दर संकल्प करता है ठहर जाओ, अथवा पीछे की ओर देखो। तब उस व्यक्ति का मन स्वतंत्र निर्णय नहीं ले पाता है, बल्कि अभ्यासी का मन ही उसके शरीर पर नियंत्रण करने लगता है। इस विषय में उस व्यक्ति को कुछ पता नहीं रहता है।

इसी प्रकार भिन्न-भिन्न प्रयोग किये जा सकते है। अगर कोई व्यक्ति सो रहा है, तब उसे संदेश देकर उठाकर बिठा सकते है। वह बैठा हुआ व्यक्ति आँखें बन्द करके सोता रहेगा, उसे अपना होश नहीं होगा अथवा उठकर बैठने पर वह जाग भी सकता है। यदि साधक योग का अभ्यास कर रहा है, उसका ब्रह्मरंध्र खुला हुआ है, ऐसा अभ्यासी दूसरे के शरीर का दर्द क्षण भर में ठीक कर सकेगा, चाहे उसका सिर दर्द हो, पेट व हाथों पैरों में दर्द हो। उसके लिये ऐसे कार्य करना कठिन नहीं है, लेकिन जिसे इस विषय में ज्ञान नहीं है, उसके लिये ये आश्चर्यजनक कार्य है।

इस प्रकार के कार्य मैंने बहुत किये हैं, मगर किसी को भी इन कार्यों के विषय में बताया नहीं है। एक बार इसी प्रकार का कार्य करते समय दूसरे व्यक्ति को शक हो गया। यह बात फरवरी 1993 की है। उस समय मैं मिरज महाराष्ट्र में मैं अपनी गुरुमाता के आश्रम में रहता था। मुझे किसी के साथ, बाजार जाना पड़ा था, आश्रम के लिये कुछ सामान खरीदना था। जो हमारे साथ बाजार आये थे, बाजार में पैदल चल-चल कर उनके पैर की एड़ी में व पंजे में दर्द होने लगा, पैर के दर्द के कारण वह चल नहीं पा रहे थे। मैंने पूछा– "भाई साहब कहाँ पर दर्द हो रहा है"?। मेरे द्वारा इस प्रकार पूछे जाने पर, वह थोड़े से नाराज हुए और बोले– "कितनी बार बताऊँ, यहाँ पर दर्द हो रहा है"। वह हमारे मुँह को देखने लगे, फिर हाथ की उंगली के द्वारा इशारे से बताया। उन्होंने मेरी ओर जैसे ही देखा, मैंने अपना कार्य कर दिया। कुछ क्षणों बाद उन्होंने कहा– "मेरा दर्द कहाँ चला गया, अब तो दर्द हो ही नहीं रहा है"। मैं मुस्कुराया, मगर बोला कुछ

नहीं। वह खड़े हो गये और बोले– "आनन्द कुमार, बताओ मेरा दर्द कहाँ चला गया, मुझे मालूम है तुमने मेरा दर्द ठीक कर दिया है"। मैं कुछ नहीं बोला, उन्होंने आश्रम आकर कई लोगों को यह बात बताई, मगर मैंने उनकी बात पर ध्यान नहीं दिया क्योंकि मैं नहीं चाहता था कि मेरे इस कार्य को कोई जाने। परोपकार कभी बता के नहीं करना चाहिए और न ही बता के किया जाता है। परोपकार वही है दूसरा जान भी न पाये कि यह कार्य किसने किया है।

त्राटक के अभ्यास में परिपक्व होने पर सम्मोहित करने का अभ्यास किया जाता है। इस अभ्यास में कुछ साधक शीघ्र सफल होने लगते हैं, कुछ साधक शीघ्र सफल नहीं हो पाते हैं। इसका कारण स्वयं इन साधकों का अभ्यास है, संसार में व्यवहार करने का तरीका व आंतरिक विकास ही है। सम्मोहन का प्रयोग मनुष्यों को उसके पिछले जन्मों की याद दिलाने के लिये तथा उस जन्म की मुख्य घटनाओं को दिखा देने के लिये किया जाता है। जिसे पिछले जन्मों की घटनायें दिखाई जानी हैं, उसे कृत्रिम निद्रा में सुला दिया जाता है फिर उसे पिछले जन्मों की याद दिलाई जाती है अर्थात् उस जन्म के दृश्य दिखाये जाते हैं। वह व्यक्ति जिसे कृत्रिम निद्रा में सुलाया गया है, उसकी अवस्था अर्धनिद्रा जैसी होती है। अब प्रश्न उठता है कि उसे अपने पिछले जन्म की याद कैसे आने लगती है अथवा उस जन्म के दृश्य कैसे दिखाई देने लगते हैं? इन सभी का उत्तर है कि उसके चित्त में स्थित पूर्व जन्मों के संस्कार ही उसे याद दिलाते हैं क्योंकि मनुष्य जो कर्म करता है, उन कर्मों के संस्कार उसके चित्त पर विद्यमान होते रहते हैं। उन्हीं संस्कारों के साक्षात्कार होने पर उस व्यक्ति को याद आने लगती है।

कृत्रिम निद्रा में सुलाने के लिये कई प्रकार के तरीके अपनाये जाते हैं। वर्तमान समय में क्रिस्टल की बॉल के द्वारा भी सम्मोहित किया जाता है। जिस व्यक्ति को सम्मोहित किया जाना है, उसे लिटा दिया जाता है, फिर उसके आँखों के सामने थोड़ी दूरी पर उस क्रिस्टल की बॉल को पेण्डुलम की तरह धीरे-धीरे हिलाते है, सम्मोहनकर्ता संदेश देने से पहले, जिस व्यक्ति पर सम्मोहन किया जाना है, उसे वह क्रिस्टल की बॉल देखने के लिये कहता है। फिर सम्मोहनकर्ता कहता है– "तुम्हें नींद आ रही है, तुम्हें नींद आ रही है, अब तुम सोने वाले हो"। इसी प्रकार कुछ समय तक वह संदेश देता रहता है। कुछ समय बाद उस व्यक्ति की आँखें बोझिल होती हुई दिखाई देंगीं, ऐसा लगेगा यह सोने वाला है, फिर वह सो जायेगा। कृत्रिम निद्रा में सोने के बाद प्रयोगकर्ता उसे बार-बार संदेश देता रहता है, फिर उसे चित्त पर स्थित संस्कारों के अनुसार पिछले जन्म की याद आने लगती है। यहाँ पर महत्त्वपूर्ण बात यह है कि जो उस व्यक्ति के द्वारा जो बताया गया है, क्या वह सब कुछ सत्य ही है। यह पूर्ण रूप से कह पाना बड़ा मुश्किल

है। यह मेरी व्यक्तिगत राय है क्योंकि प्रत्येक मनुष्य के चित्त पर कर्मानुसार भिन्न-भिन्न प्रकार के कर्माशय होते हैं। जिन व्यक्तियों के चित्त तमोगुण से आच्छादित है अर्थात् रात-दिन नशीले का सेवन करने वाले हैं, ऐसे मनुष्यों पर कृत्रिम निद्रा के लिये किया गया सम्मोहन कितना सफल होगा, यह कह पाना मुश्किल है क्योंकि वे स्वयं नशे की हालत में बने रहते हैं। इसलिए सम्मोहन हर किसी पर नहीं किया जा सकता है, उसके लिये योग्य पात्र होना आवश्यक है।

सम्मोहित किया हुआ व्यक्ति अपने पिछले जन्मों की मुख्य घटनाओं को याद करके बताने लगता है। सम्मोहन की दृष्टि से देखा जाए तो उसके द्वारा बताया हुआ सत्य ही कहा जायेगा, मैं भी यही कहूँगा– हाँ सत्य होगा। मगर एक कटु सत्य है– सम्पूर्ण बातें सत्य नहीं होती हैं क्योंकि वह अपना पिछला जन्म बताते-बताते ऐसी अवस्था में भी आ जाता है, जहाँ मन का व्यापार चलने लगता है, उस समय वह व्यक्ति मन के अनुसार भी कहने लगेगा। ऐसी अवस्था में वह जानबूझकर झूठ नहीं बोलता है। मगर मन के कारण पूर्वकाल की मानसिक सोच भी सामने आ जाती है, उस समय पिछले जन्म की घटना पूर्ण सत्य नहीं होती है।

जिस व्यक्ति का चित्त सात्विकता से ज्यादा युक्त होता है, उस व्यक्ति की बातें ज्यादातर सत्य ही होंगी। जिस व्यक्ति का चित्त तमोगुण प्रधान होता है, तथा वर्तमान जन्म में अधर्म से युक्त कर्म कर रहा है, ऐसे व्यक्ति के द्वारा कुछ भी सम्मोहन अवस्था में बताया गया पूर्ण सत्य नहीं होगा। कुछ व्यक्तियों का स्वभाव होता है कि वे मन ही मन काल्पनिक योजनाएँ बनाते रहते हैं अथवा काल्पनिक सोच में खोये रहते हैं, वो भी सत्य बता पाने में असफल होते हैं क्योंकि तमोगुणी वृत्ति का स्वभाव होता है कि वह अंधकार से अच्छादित रहती है। ऐसी वृत्ति द्वारा दिखाया गया दृश्य पूर्णरूप से स्पष्ट नहीं होता है, बल्कि अंधकार से युक्त होता है। मैं यह भी लिख दूँ कि मैं सम्मोहित हुए व्यक्ति के द्वारा इस प्रकार की जानकारी का विरोधी नहीं हूँ, सिर्फ सत्य बताने की कोशिश कर रहा हूँ। मैं योगी भी हूँ, मार्गदर्शन करते समय कभी-कभी मुझे भी साधक का पिछला जन्म देखना पड़ता है, लेकिन मैं ये सारे कार्य अपनी दिव्य दृष्टि के द्वारा करता हूँ।

मैंने किसी को सम्मोहन करते हुए देखा है– सम्मोहनकर्ता ने जब 14-15 साल की लड़की पर सम्मोहन का प्रयोग किया, फिर उसे पिछले जन्म में ले जाया गया, उसने पिछली जन्म की घटनायें बतानी शुरु कर दी। मैं उस लड़की के चेहरे को गौरपूर्वक देख रहा था, उस लड़की की पलकें धीरे-धीरे हिल रही थी तथा जब वह अपना पिछला जन्म बता रही थी, तब उस जन्म की घटनाओं के कारण उसके आँखों से

आँसू भी निकल रहे थे। मेरी यह सोच है कि ये दोनों क्रियाएँ नहीं होनी चाहिए थी। भारत में एक बहुत ही प्रसिद्ध व्यक्ति पर जब सम्मोहन किया गया, तब उसने अपने पिछले जन्म में विषय में बताया कि वह पिछले जन्म में बहुत बड़ा योगी था, सदैव समाधि का अभ्यास किया करता था, बर्फीले पहाड़ों पर ही वह अपना जीवन व्यतीत करता था, उसने सारा जीवन योगाभ्यास में व्यतीत किया अर्थात् पिछले जन्म में वह उच्चकोटि का योगी था। मगर वर्तमान जन्म में उसका योग से कुछ लेना-देना नहीं है। उसके अन्दर योगियों वाले लक्षण भी नहीं हैं। अब आप कह सकते हैं पिछले जन्म का वर्तमान में कैसे लक्षण आ सकता है? मैं भी योगी हूँ, मैंने भी बहुत वर्षों तक अभ्यास करते हुए चित्त और कर्माशियों के विषय में जाना है कि कर्मों का क्या नियम है। वैसे कर्मों का रहस्य गूढ़ होता है, मगर मार्गदर्शन करते-करते बहुत जानकारी मिल चुकी है। मुझे इतना अवश्य मालूम है कि समाधि का अभ्यास करने वाले के कर्माशियों में अन्य सांसारिक कर्म करने वालों के कर्माशियों से ज्ञान का प्रकाश अधिक होता है। इसलिए समाधि के संस्कार अधिक शक्तिशाली होते हैं। जब मनुष्य कर्म करता है, तब उन कर्मों द्वारा बने कर्माशय कुछ तो चित्त पर स्थित संचित कर्मों में मिल जाते हैं और कुछ कर्माशय प्रारब्ध कर्मों में मिल जाते हैं। मनुष्य जब अगला जन्म लेता है तब वर्तमान जन्म के कुछ कर्माशय अवश्य ही अगले जन्म में भोगे जाते हैं। इसलिए मेरा कहना है कि जिस व्यक्ति ने सम्पूर्ण जीवन योग का अभ्यास करने में बिता दिया हो वह भी अत्यंत कठोर अभ्यास करते हुए बिताया हो, उस मनुष्य के चित्त पर पिछले जन्म के संस्कारों का असर अवश्य पड़ना चाहिए। मगर ऐसा नहीं हुआ, ऐसी अवस्था में सम्मोहित हुए व्यक्ति द्वारा बतायी गयी बात की सत्यता पर मैं क्या कहूँ।

त्राटककर्ता का यदि आध्यात्मिक अभ्यास नहीं है, सारा जीवन सांसारिकता में व्यतीत कर रहा है, तब ऐसे अभ्यासी के द्वारा किसी दूसरे व्यक्ति की कुण्डलिनी ऊर्ध्व नहीं की जा सकती है। कुण्डलिनी जाग्रत करने के लिये आध्यात्मिक शक्ति का होना अति आवश्यक है।

भाग - 4

1. त्राटक द्वारा चक्रों को खोलना

मुझसे बहुत से साधकों ने पूछा है– "त्राटक द्वारा चक्रों को कैसे खोला जाता है, उसकी विधि क्या है? मैं दूसरों के चक्र खोलना चाहता हूँ।" प्रिय साधकों! सबसे पहले आपको चक्रों के विषय में समझ लेना चाहिए, फिर आपकी जिज्ञासा शान्त हो जायेगी। मनुष्य के शरीर में मुख्य रूप से सात चक्र होते हैं। इन चक्रों के नाम इस प्रकार हैं– 1. मूलाधार चक्र, 2. स्वाधिष्ठान चक्र, 3. नाभि चक्र, 4. हृदय चक्र, 5. कण्ठचक्र, 6. आज्ञाचक्र, 7. सहस्त्रार चक्र। इन चक्रों को कमल, पद्म व शक्ति केन्द्र भी कहते हैं। इन चक्रों के स्थान पर समाधि अवस्था में साधकों को कमल का फूल दिखाई देता है। इन चक्रों में विशेष प्रकार की सूक्ष्म शक्तियाँ विद्यमान रहती हैं। इन चक्रों की संरचना आपस में भिन्न-भिन्न तरह की होती है। ये चक्र आपस में घनत्व स्तर पर भिन्न-भिन्न प्रकार के होते हैं, अर्थात् सूक्ष्मता का अन्तर होता है। इन चक्रों के देवता अलग-अलग होते हैं। ये चक्र सुषुम्ना नाड़ी से सम्बन्धित होते हैं, अर्थात् इन चक्रों से सुषुम्ना नाड़ी स्पर्श करती हुई विद्यमान रहती है। सुषुम्ना नाड़ी का प्रभाव इन चक्रों पर पड़ता है, इसी प्रकार इन चक्रों का भी सुषुम्ना नाड़ी पर प्रभाव पड़ता है।

मूलाधार चक्र– यह चक्र रीढ़ के निचले भाग में गुदा द्वार से थोड़ा ऊपर होता है। रीढ़ का सबसे निचला भाग नुकीला सा होता है। इस नुकीले भाग से थोड़ा ऊपर चौड़े स्थान पर चक्र होता है। इस चक्र पर चार पंखुड़ियाँ वाला कमल का फूल होता है। इस चक्र के देवता श्री गणेश जी है।

स्वाधिष्ठान चक्र– यह चक्र मूलाधार चक्र से थोड़ा ऊपर जननेन्द्रिय के पीछे होता है। इस चक्र में 6 पंखुड़ियों वाला कमल विद्यमान है। इस चक्र के देवता भगवान ब्रह्मा जी है।

नाभि चक्र– यह चक्र नाभि के पीछे रीढ़ में होता है। इसमें 10 पंखुड़ियों वाला कमल होता है। इस चक्र के देवता भगवान विष्णु जी है।

हृदय चक्र– यह चक्र हृदय के पीछे रीढ़ में विद्यमान रहता है। इसमें 12 पंखुडियों वाला कमल होता है। इस चक्र के देवता भगवान रूद्र जी है।

कण्ठचक्र– यह चक्र कण्ठ में स्थित रहता है। इसमें 16 पंखुड़ियों वाला कमल होता है। इस चक्र का देवता जीव होता है अर्थात् यह जीव का स्थान होता है।

आज्ञाचक्र– यह चक्र भृकुटि से सटा हुआ ऊपर की ओर होता है। इस चक्र में दो पंखुड़ियों वाला कमल होता है। इस चक्र के देवता भगवान शिव हैं।

सहस्त्रारचक्र– यह चक्र सिर के ऊपरी भाग में स्थित होता है अर्थात् ब्रह्मरंध्र द्वार से ऊपर की ओर हेाता है। इसमें एक हजार पंखुडियों वाला कमल होता है। इस चक्र के देवता निर्गुण ब्रह्म है।

मूलाधार चक्र से ऊपर के चक्रों का घनत्व क्रमशः कम होता जाता है। चक्र का घनत्व कम होने के कारण क्रमशः व्यापकता बढ़ती जाती है। इसलिए मूलाधार चक्र का घनत्व अन्य चक्रों की अपेक्षा अधिक होता है। सबसे ऊपर विद्यमान सहस्त्रारचक्र का घनत्व सबसे कम होता है। यह चक्र मनुष्य के अंतिम जन्म में विकसित होता है। यह चक्र ज्ञान का आयतन है। ये चक्र सूक्ष्म शरीर में विद्यमान रहते है। सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर में विद्यमान रहता है। इसलिए चक्रों की खुलने की अनुभूति स्थूल शरीर में होती है। ऐसा लगता है मानो ये चक्र स्थूल शरीर में ही विद्यमान हैं जबकि ये चक्र सूक्ष्म शरीर में विद्यमान हैं। चक्र साधक को कमल के फूल के रूप में भी दिखाई देते हैं। इन कमल की हर पंखुडी पर सूक्ष्म शक्तियाँ विद्यमान रहती हैं। अभ्यास के द्वारा जब ये चक्र खुल जाते हैं, तब ये सूक्ष्म शक्तियाँ कार्य करती है।

साधकों! अगर आप त्राटक के द्वारा इन चक्रों को खोलना चाहते हो, तो जब आपके त्राटक की योग्यता उस चक्र से अधिक हो जाये जिस चक्र को खोलना चाहते हो, तब उस चक्र को खोलने का प्रयास कीजिये वरना नहीं खोल पाएंगे। अगर आपकी योग्यता उस चक्र से अधिक हो गयी है तब भी एक समस्या आयेगी, चक्र खोलने का तरीका भी आना चाहिए। चक्र खोलने का तरीका अपने गुरु से सीखना पड़ेगा। एक बात और चक्रों के विषय में जान लीजिये। ये चक्र सामान्य मनुष्यों में सुषुप्तावस्था में होते हैं तथा तमोगुण से आच्छादित भी रहते है। चक्रों को खुलने के लिये उनका क्रम विकास होना आवश्यक है। जैसे गुलाब की कली का जब तक विकास नहीं होगा, तब तक फूल नहीं बन सकती है। बन्द कली के अन्दर भी पंखुडियों का विकास होता है, फिर उचित समय में वह कली विकसित होकर फूल बन पाती है। अगर कली का विकास ही नहीं हुआ है, तब वह विकसित नहीं हो पायेगी। इसी प्रकार चक्रों के विषय में समझ लेना चाहिए। चक्रों का विकास क्रम योगाभ्यास के द्वारा और भक्ति आदि से भी होता है। जब तक अभ्यास के द्वारा चक्रों का विकास न किया गया हो, तब तक वह कैसे खुल सकता है? त्राटक के द्वारा

अगर चक्रों को खोलना है, तो उसके लिये उस व्यक्ति को ध्यान आदि का सहारा लेना पड़ेगा। जिस त्राटक के अभ्यासी ने योगाभ्यास नहीं किया है, वह चक्रों को खोलने के विषय में न सोचे अथवा त्राटक में विशेष महारत हासिल किया हुआ व्यक्ति ही चक्रों को खोल सकता है। इस प्रकार से सिर्फ चार चक्र ही खुल पायेंगे। ये चक्र हैं– मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, नाभि चक्र, और हृदय चक्र। इसके ऊपर के चक्र नहीं खुल सकते हैं। हमने कुछ साधकों को देखा है जिनके चक्र नहीं खुले होते हैं, फिर भी वह यही समझते है कि उनके चक्र खुले हुए हैं।

योगाभ्यास करने वाले जिस साधक का कण्ठचक्र खुला हुआ है, यदि उसकी कुण्डलिनी भी उग्र है और त्राटक का अभ्यास अच्छा है, तो वह नये साधक पर धीरे-धीरे शक्तिपात करके चारों चक्रों को कुछ समय बाद या कुछ दिनों में खोल सकता है। इस कार्य में ढेर सारा योगबल खर्च हो जायेगा तथा खोले गये चक्रों पर स्थित तमोगुण उसे ही सहन करना होगा। ऐसे कार्य करते समय गुरु को ही साधक के कर्मों को व उसकी अशुद्धता को सहन करना पड़ता है।

त्राटक के अभ्यासियों! मेरी इन पंक्तियों का अर्थ शायद आपको समझ में आ गया होगा कि त्राटक का प्रयोग किस अवस्था को प्राप्त होने पर करना चाहिए। जिस मनुष्य ने त्राटक का सिर्फ थोड़ा सा अभ्यास कर लिया है, उसे अभ्यास का स्वयं को लाभ मिलेगा, मगर उस अभ्यास के द्वारा किसी दूसरे को लाभ नहीं दे पायेगा। जिस अभ्यासी ने आध्यात्मिक उन्नति नहीं की है सिर्फ त्राटक में श्रेष्ठता प्राप्त की तथा भौतिक कार्यों को करने का अभ्यास किया है, ऐसे मनुष्य भौतिक कार्य या चमत्कार करने में सफल हो जाएंगे। जब मनुष्य का जीवन मिला है, तो सिर्फ सांसरिक श्रेष्ठता ही प्राप्ति का उद्देश्य नहीं होना चाहिए, क्योंकि भौतिक श्रेष्ठता तभी तक काम आयेगी जब तक वह जीवित है। बाद की यात्रा बहुत ही लम्बी है, उसमें कर्मों की गठरी का बोझा भी आपके साथ रहेगा। जिसने त्राटक के अभ्यास के साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति भी की है, वह अभ्यासी समाज का कल्याण कर सकता है। उसके अन्दर आध्यात्मिक कार्य करने की क्षमता होती है। मृत्यु के पश्चात भी ऐसे कर्मों से ऊर्ध्व लोक की प्राप्ति होती है। ऐसा व्यक्ति सांसारिक व आध्यात्मिक क्षेत्रों में परोपकार करने की क्षमता रखता है। इस प्रकार के व्यक्ति को सांसारिक चमत्कार नहीं दिखाना चाहिए। उसे अपनी त्राटक शक्ति का प्रयोग मानव कल्याण में लगाना चाहिए।

जिन साधकों ने योग का अभ्यास करके ब्रह्मरंध्र खोल लिया है और जिनकी कुण्डलिनी पूर्ण यात्रा करके स्थिर हो चुकी है, ऐसे साधक त्राटक द्वारा बहुत से कार्य कर सकते हैं। योग्यतानुसार कठिन से

कठिन कार्य त्राटक द्वारा किये जा सकते हैं। ऐसे कार्यों के विषय में किसी को मालूम भी नहीं होता है क्योंकि साधक सिर्फ आँखों से देखता है और मन में कार्य करने का संकल्प करता है। जीवन्मुक्त योगी सबसे ज्यादा अद्भुत कार्य त्राटक द्वारा कर सकता है क्योंकि उसकी चित्त की शुद्धता चरम सीमा पर होती है।

2. त्राटक द्वारा सिद्धि प्राप्त होना

बहुत से अभ्यासी त्राटक का अभ्यास यही सोचकर करते हैं कि उन्हें त्राटक के द्वारा सिद्धि प्राप्त करनी है। ऐसे अभ्यासी कहीं से सुन लेते हैं अथवा पढ़ लेते हैं कि त्राटक के द्वारा सिद्धि प्राप्त होती है। फिर क्या है, त्राटक का अभ्यास करने लग जाते हैं। कुछ समय बाद सोचने लगते हैं कि सिद्धि प्राप्त क्यों नहीं हुई है, कब प्राप्त होगी, आदि। जो व्यक्ति पुस्तक पढ़कर या सुनकर सिद्धियों के चक्कर में त्राटक का अभ्यास करने लगते हैं, उन्हें कभी न कभी तो दुःखी होना ही पड़ेगा। इसलिए इसके अभ्यास के पहले किसी अनुभवी से मार्गदर्शन ले लें, तो अच्छा है, ताकि बाद में पछताना न पड़े। मुझे तामसिक सिद्धियों के विषय में तो मालूम नहीं है, इसलिए मैं इस विषय पर नहीं लिख रहा हूँ।

पहले आप सिद्धियों के विषय में समझ लें। मैं पहले लिख चुका हूँ कि मनुष्य के स्थूल शरीर के अन्दर दो और शरीर विद्यमान रहते हैं। इन दोनों शरीर के नाम हैं 1. सूक्ष्म शरीर, 2. कारण शरीर। स्थूल शरीर के अन्दर सूक्ष्म शरीर व्याप्त रहता है, इसका सम्बन्ध सूक्ष्म जगत से रहता है, क्योंकि दोनों की संरचना (सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म जगत) सूक्ष्म पंचभूत तत्त्वों से हुई है इसलिए दोनों का घनत्व एक जैसा ही है। जैसे-जैसे अभ्यास के द्वारा अभ्यासी अंतर्मुखी होकर अपना आंतरिक विकास करता है, उसी के अनुसार उसका सूक्ष्म जगत से तादात्म्य भी होता जाता है। सूक्ष्म विकास के अनुसार ही चक्रों का भी विकास होता है। चक्रों के विकास होने से जब विकास लगभग पूर्ण सा हो जाता है तब चक्र खुल जाता है। उस चक्र पर स्थित शक्तियाँ भी क्रियाशील होने लगती हैं। सबसे पहले मूलाधार चक्र खुलता है क्योंकि इस चक्र का सूक्ष्म शरीर के अनुसार घनत्व अन्य चक्रों से ज्यादा होता है। दूसरे शब्दों में जैसे ही अभ्यास के द्वारा सूक्ष्म शरीर विकसित होना शुरु होने लगता है, तभी मूलाधार चक्र पर प्रभाव पड़ना शुरु होने लगता है। जब तक सूक्ष्म शरीर विकसित होना शुरु नहीं होता है तब तक चक्र बन्द रहते हैं, चक्रों पर कोई असर नहीं पड़ता है।

जब तक साधक का अभ्यास स्थूल शरीर के अंतर्गत चलता है, तब तक उसका अभ्यास स्थूल पदार्थों से सम्बन्धित स्थूल जगत से रहता है। उस समय तक सूक्ष्म विकास का कोई मतलब नहीं रहता है। अभ्यासी को इस विषय में थोड़ी पहचान बता दूँ, वह सूक्ष्म शरीर की ओर अंतर्मुखी कब होता है। अभ्यास के समय जब बाह्य इन्द्रियाँ अपने आप अंतर्मुखी होने लगें, फिर धीरे-धीरे अंतर्मुखी हो जाएँ, मन की चंचलता ठहर जाये और थोड़ी देर तक ठहरी रहे। त्राटक का अभ्यास करते-करते जब वह अपने शरीर को व स्थूल पदार्थों को भूल जाए, उस समय सिर्फ उसी वस्तु पर दृष्टि स्थिर हो, जिस पर त्राटक कर रहा हो। ऐसा अभ्यास बहुत समय तक करे। ऐसा अभ्यास करते समय सदैव धैर्य से काम लेना होता है और दृढ़तापूर्वक अभ्यास करना होता है। मन के अन्दर से स्वार्थ और द्वेष की भावना को निकाल दें क्योंकि ऐसा करने से चित्त पर प्रभाव पड़ता है।

त्राटक का अभ्यास करने के साथ-साथ साधक भिन्न-भिन्न प्रकार की भी साधना करते हैं। सिद्धियों की प्राप्ति के उद्देश्य से साधना सात्विक मार्ग वाले नहीं करते हैं, क्योंकि उनका लक्ष्य चेतन तत्त्व में स्थित होना अथवा ईश्वर की प्राप्ति आदि होता है। मैं सिद्धियों के विषय में स्पष्ट कर दूँ– समझाने की दृष्टि से योग मार्ग में चार अवस्थाऐं होती हैं। पहली अवस्था प्राप्त करने वाले साधकों के सामने सिद्धियाँ घास नहीं डालतीं हैं क्योंकि उनकी योग्यता ही इतनी नहीं होती हैं कि सिद्धियाँ उनकी ओर आकर्षित हो, यह योग्यता सूक्ष्मता और शुद्धता के आधार पर होती है। दूसरी अवस्था प्राप्त साधकों के सामने ये सिद्धियाँ प्रकट होकर सामने आ जाती हैं। तीसरी अवस्था प्राप्त साधक सिद्धियों के चक्कर में नहीं फँसता है। चौथी अवस्था प्राप्त साधक इन सिद्धि आदि से परे होता है, उसका लक्ष्य चेतन तत्त्व या ईश्वर प्राप्ति होता है। सिद्धियाँ योग मार्ग में अवरोध का कार्य करती है।

अब मैं कुछ और स्पष्ट अवस्थाओं के बारे में लिखना चाहता हूँ जिससे साधकों को इन अवस्थाओं के विषय में स्पष्ट व बारीकी से समझ में आ जाये।

पहली अवस्था– साधक का जब कण्ठचक्र नहीं खुलता है भले ही उसकी कुण्डलिनी कण्ठचक्र तक आ रही हो, चाहे वह अपना अभ्यास कठोरता से कर रहा हो।

दूसरी अवस्था– कण्ठचक्र खुलने के बाद व ब्रह्मरन्ध्र खुलने से पहले तक। यह अवस्था सूक्ष्म पंचभूत से लेकर तन्मात्राओं तक होती है।

तीसरी अवस्था– ब्रह्मरंध्र खुलने के बाद से, कुण्डलिनी की पूर्ण यात्रा होकर हृदय में स्थिर होने तक। यह अवस्था अहंकार के अंतर्गत आती है।

चौथी अवस्था– कुण्डलिनी स्थिर होने के बाद से अंत तक की अवस्था। यह अवस्था चित्त के अंतर्गत आती है। इस अवस्था में चित्त पर स्थित कर्माशय अभ्यास के द्वारा नष्ट होने लगते हैं तथा अंतिम जन्म में चित्त पर स्थित कर्माशय नष्ट हो जाते हैं।

मुझे भी सिद्धियाँ मिली थी, मैंने इन सिद्धियों से कार्य भी लिया था। इस विषय में अपनी तीनों पुस्तकों में 'सहज ध्यान योग', 'योग कैसे करें' व 'तत्त्वज्ञान' में लिखा हुआ है। अच्छा साधक इन सिद्धियों के चक्कर में नहीं पड़ता है क्योंकि उसे मालूम होता है ये सिद्धियाँ अन्त में दुःखदायी होती हैं। तब साधक को पछताना पड़ता है। अब अभ्यासी को समझ लेना चाहिए, ये सिद्धियाँ उसे कब प्राप्त होंगी। हाँ, मैं यह भी बता दूँ कि कुछ अभ्यासी निम्नकोटि की तमोगुणी सिद्धियाँ भी प्राप्त करते हैं। ऐसी सिद्धियाँ कुछ विशेष प्रकार की साधना करने से शीघ्र ही मिल जाती हैं। साधक को इन छोटी-छोटी तुच्छ सिद्धियों के चक्कर में नहीं पड़ना चाहिए।

साधकों! एक सत्य बात और बात दूँ ताकि आपको जानकारी हो जाए और आप सतर्क भी हो जाएँ। जो योग्यता मैंने सिद्धियाँ प्राप्त करने के लिये लिखी है, उस योग्यता को प्राप्त करने के बाद भी सभी को सिद्धियाँ प्राप्त नहीं होती हैं। अब प्रश्न उठता है– जब उस योग्यता को साधक प्राप्त कर चुका है, तब क्यों नहीं सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं? इसका कारण यह है कि उसके चित्त पर स्थित कर्माशय अभ्यासी को सिद्धियाँ प्राप्त कराने में सहयोग नहीं करते हैं। सिद्धियाँ प्राप्त कराने में पूर्वकाल के संस्कार सहयोग करते हैं अर्थात् पूर्वकाल के संस्कार सिद्धियों से सम्बन्धित होते हैं। जिनके चित्त में सिद्धियों के लिये सजातीय संस्कार होते हैं, उन्हें सिद्धियाँ मिल जाती हैं; जिनके चित्त में सिद्धि प्राप्त के सजातीय संस्कार नहीं हैं, उन्हें सिद्धि नहीं मिलती है। जबकि वर्तमान समय में दोनों प्रकार के साधक एक जैसी ही योग्यता प्राप्त किये रहते हैं। मगर तामसिक छोटी-छोटी सिद्धियों के लिये ऐसा नियम नहीं है। ऐसी सिद्धि प्राप्त करने के लिये संयमित होकर थोड़ा सा परिश्रम करने पर सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं।

सात्विक सिद्धि प्राप्त करने के लिये त्राटक का अभ्यास व योग का अभ्यास कई वर्षों तक करना पड़ेगा, मगर छोटी-छोटी तामसिक सिद्धि ज्यादातर अभ्यासी प्राप्त कर सकते हैं। दोनों प्रकार की सिद्धि प्राप्त करने के लिये गुरु का होना आवश्यक है। साधकों! मैं एक राय दूँगा– सिद्धियों के चक्कर में न पड़ें। ये देखने में लुभावनी लगती हैं, मगर अंत में इनका परिणाम दुखदायक ही होता है। ध्यान में अच्छी अवस्था प्राप्त करने के लिये ही त्राटक का अभ्यास करते रहें।

3. त्राटक द्वारा भूत-प्रेत बाधाओं को दूर करना

आजकल का विज्ञान इस बात को नहीं मानता है कि भूत-प्रेत भी होते हैं। इसका एक ही कारण है कि विज्ञान का इतना विकास नहीं हुआ है कि वह भूत-प्रेत के विषय में जान सके। मैंने अपने जीवन में स्वयं कुछ जगहों पर देखा है जो भूत-प्रेत से प्रभावित रहती हैं। मेरे ही नहीं संसारी मनुष्यों के सामने कई प्रकार की घटनायें घटित हुई हैं, जिन्होंने इस प्रकार की घटनाओं से प्रभावित होकर अनेक प्रकार के कष्ट भोगे हैं। मैं तो योगी हूँ, मुझे न जाने कितने साल हो गये इन विषयों पर शोध करते हुए। मैंने अपनी पुस्तकों में व विडियों में भी बताया हुआ है। सूक्ष्म जगत में विभिन्न प्रकार की जीवात्माएँ रहती हैं। कुछ अत्यंत निम्न श्रेणी की जीवात्माएँ अपनी इच्छापूर्ति के लिए मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाती हैं तथा कुछ दुष्ट स्वभाव वाली जीवात्माएँ मनुष्यों को अकारण ही परेशान करती रहती हैं तथा कष्ट देती रहती हैं। ऐसी जीवात्माएँ ज्यादातर भावुक स्वभाव वाले व मन्दबुद्धि वाले मनुष्यों का चुनाव करती हैं। जो मनुष्य तेजतर्रार व पैनी बुद्धि वाले होते हैं, उन्हें प्रभावित नहीं कर पाती हैं। कभी-कभी सामान्य सी जीवात्माएँ भूख और प्यास के कारण मनुष्यों के सम्पर्क में आती हैं, ऐसी जीवात्माएँ सिर्फ अपनी भूख-प्यास की पूर्ति करने के लिए ऐसा करती हैं। जिन मनुष्यों को ये जीवात्माएँ परेशान करती हैं, उन्हें मालूम नहीं पड़ता है कि उनके साथ ऐसा बाहरी जीवात्मा के कारण हो रहा है।

त्राटक का अभ्यासी ऐसी जीवात्माओं को बाहर निकालने के लिये पहले अच्छी तरह से विधि को जान ले, तब बाहर निकालने का प्रयास करे। इस विधि का पूरा ज्ञान न होने पर ऐसा न करे, नहीं तो खतरा उठाना पड़ सकता है। इसके लिए सबसे पहले अभ्यासी त्राटक के अभ्यास में उच्च श्रेणी की अवस्था प्राप्त कर ले तथा ढेर सारे योगबल से युक्त होना चाहिए। अभ्यासी के अन्दर इतनी योग्यता होनी चाहिए कि वह ऐसी जीवात्माओं के विषय में जान सके, तथा सूक्ष्म संदेश देकर बात कर सके। यदि वह भोजन और पानी की इच्छा व्यक्त करती हैं, तब उन्हें समय देकर कि अमुक दिन भोजन करा देंगे, फिर उन्हें उसी दिन उनकी इच्छानुसार भोजन करा देना चाहिए। साधक को सदैव प्रेम से ही ऐसी जीवात्माओं के साथ व्यवहार करना चाहिए। फिर ऐसी जीवात्माओं से संकल्प करा ले कि भोजन करने के पश्चात् फिर कभी भी इसे परेशान नहीं करेगी।

कुछ दुष्ट स्वभाव की जीवात्माएँ ऐसी भी होती हैं, जो प्यार की भाषा नहीं समझती हैं। तब उनके साथ शक्ति का प्रयोग करना चाहिए। ध्यान रहे ऐसे कार्यों में खतरा होता है। इस प्रकार कार्य करते समय

अपने ऊपर मंत्रों के द्वारा कवच को धारण कर ले, कवच को धारण करने के बाद ही ऐसा कार्य करें। पहले उस जीवात्मा के साथ सरलता से व्यवहार करना चाहिए। जब वह सरलता की बात न समझे, तब कठोरता के साथ व्यवहार करना चाहिए। दृढ़तापूर्वक संकल्प करके उस पर त्राटक शक्ति का प्रयोग करना चाहिए। आँखों द्वारा निकली नीले रंग की चमकीली तेजस्वी किरणों से जोरदार प्रहार करें तथा इन तेजस्वी किरणों द्वारा योगबल का भी प्रयोग करें। उस जीवात्मा के पास जितनी शक्ति हो, उससे कई गुना ज्यादा शक्ति का प्रयोग करना चाहिए, तभी ऐसा कार्य सम्पन्न होगा। अगर साधक शक्तिशाली है तब उस जीवात्मा को भागने न दे, बल्कि उस जीवात्मा को तेजस्वी किरणों द्वारा बांधने का प्रयास करे, और उसके शरीर पर प्रहार करे, ऐसा प्रहार तब तक करता रहे जब तक वह यह न कह दे, अब मैं इस व्यक्ति को परेशान नहीं करूँगी और उससे माफी भी मँगवाये, इसके बाद ही उसे छोड़ना चाहिए।

कुछ जीवात्माएँ ऐसी भी होती हैं उनके साथ ऐसा व्यवहार नहीं किया जा सकता है और न ही ऐसी जीवात्माएँ किसी के शरीर में प्रवेश करती है। ऐसी जीवात्माएँ अत्यंत शक्तिशाली तामसिक शक्तियाँ होती हैं। ये तामसिक शक्तियाँ प्रत्यक्ष रूप से भारी उत्पाद मचाती हैं, मगर वह स्वयं दिखाई नहीं देती हैं। विभिन्न प्रकार की स्थूल वस्तुऐं प्रकट कर सकती हैं अथवा प्रकट कर देती हैं। डरावनी व कष्टों से युक्त प्रत्यक्ष घटनायें घटाने लगती हैं। ऐसी तामसिक शक्तियों पर त्राटक का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। इनसे मुक्त होने का कार्य छोटे-मोटे साधक नहीं कर सकते हैं और ऐसी घटनाओं में छोटे साधकों को हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए, नहीं तो लेने के देने पड़ जाएंगे। ऐसी समस्याओं को हल करने के लिये उच्च श्रेणी का योगी अथवा उच्च कोटि का तांत्रिक होना चाहिए। कभी-कभी इस प्रकार की घटनाओं में उच्च कोटि के तांत्रिक भी विफल होने लगते हैं, अर्थात् ऐसी शक्तियाँ अधिकार में नहीं आती हैं। यदि उच्च श्रेणी का योगी है फिर वह ऐसी शक्तियों को भगा देगा। मगर ऐसा योगी आजकल कहाँ मिलेगा। आजकल तो ऐसे लोग योगी बने घूम रहे हैं, ऐसे योगियों को समाज जानती है, मैं क्या लिखूँ। जो वास्तव में योगी हैं वह गुप्त रूप से रहते हैं अपने आपको बताते नहीं हैं। मैं इस प्रकार की घटनाओं से गुजर चुका हूँ।

मेरी पुस्तक में एक ऐसी घटना लिखी है। अन्य बहुत सी घटनायें नहीं लिखी हैं क्योंकि उचित नहीं समझा कि इन्हें लिखा जाये। ऐसी तामसिक शक्तियों से लड़ने के लिये भारी मात्रा में योगबल का स्वामी होना चाहिए। ये हर एक योगी के वश की बात नहीं है। जिनकी कुण्डलिनी उग्र स्वभाव की है और अब पूर्ण यात्रा करके स्थिर हो चुकी है, अब भी अत्यंत कठोर अभ्यास कर रहे हैं, ऐसे योगी द्वारा त्राटक के

माध्यम से ढेर सारा योगबल बाहर निकालकर प्रहार किया जा सकता है। ऐसे झगड़े खतरों से युक्त होते हैं। अगर योगी कम योगबल वाला है, तब ऐसा कार्य न करें तभी अच्छा है, नहीं तो मुसीबत आ जायेगी।

साधकों! मैंने बारीकी से यह नहीं बताया है कि त्राटक द्वारा कैसे भूत-प्रेत बाधायें दूर करें, सिर्फ मुख्य रूप से समझा दिया है। इसका कारण यह है कि ऐसी विधियाँ प्रत्यक्ष रूप से गुरु से ही सीखनी चाहिए, पुस्तकें पढ़कर इस प्रकार के कार्य नहीं करने चाहिए क्योंकि ऐसे कार्यों में सदैव सतर्क रहना पड़ता है तथा जरा सी भूल हो गयी तो परेशानी आ सकती है। ऐसी विधियाँ पुस्तकों में स्पष्ट नहीं लिखी जानी चाहिए क्योंकि यह अभ्यास का विषय है।

कभी-कभी ऐसा भी होता हैं व्यक्ति को किसी प्रकार की बाधा नहीं होती है। मस्तिष्क में विकार उत्पन्न हो जाता है। फिर वह व्यक्ति उल्टी सीधी हरकते करने लगता है। लोग ऐसा समझने लगते हैं इसे कोई भूत-प्रेत का चक्कर है और अज्ञानतावश उसके परिवार वाले झाड़-फूँक वालों के पास ले जाते हैं। आजकल ढोंगी झाड़-फूँक वाले बहुत धन्धा कर रहे हैं, बेवकूफ बनाते रहते हैं और पैसे ठगते रहते हैं। ऐसी अवस्था में चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए। कभी-कभी ऐसा भी होता हैं, अगर किसी को मानसिक पीड़ा है तब त्राटक के द्वारा भी ठीक हो जायेगी क्योंकि त्राटक द्वारा निकली शुद्ध सात्विक तेजस्वी नीली किरणें पीड़ित व्यक्ति के मस्तिष्क में प्रवेश करके उस परेशानी को ठीक कर देती हैं अथवा इसी क्रिया से छोटी-छोटी जीवात्माओं से मुक्ति मिल जाती हैं। इसका कारण है– नीली तेजस्वी किरणों से पीड़ित करने वाली दुष्ट जीवात्मा को परेशानी होने लगती है, उसी समय त्राटककर्ता संकल्पानुसार अपनी तेजस्वी किरणों द्वारा जीवात्मा को बलपूर्वक बाहर निकाल देता है।

जिस विधि से त्राटक द्वारा भूत-प्रेत को बाहर निकालते है, पीड़ित व्यक्ति ठीक हो जाता है, उसी विधि का थोड़ा सा बदलाव द्वारा किसी दूसरे को हानि भी पहुँचाई जा सकती है। इसीलिए गुप्त विद्या को स्पष्ट नहीं करना चाहिए। गुरु उचित समय पर अपने शिष्य को ऐसी विधियाँ बता देता है।

4. त्राटक द्वारा विभिन्न प्रकार के रोग दूर करना

बहुत समय से कई देश त्राटक द्वारा विभिन्न प्रकार के रोगों का उपचार करते आये हैं क्योंकि त्राटक के द्वारा उपचार करने में किसी प्रकार का खर्च नहीं आता है। इस पद्धति द्वारा मुफ्त में उपचार होता

है। आजकल की महँगाई में बहुत से गरीब लोग रुपए के अभाव में पूरा उपचार नहीं करवा पाते हैं। इसलिए इस पद्धति द्वारा जितना ज्यादा उपचार किया जाए, उतना ही ज्यादा अच्छा है।

मनुष्य दो प्रकार से बीमार होता है:– पहला स्थूल रूप से और दूसरा सूक्ष्म रूप से। स्थूल रूप से मनुष्य को ढेरों प्रकार की बीमारियाँ आती रहती है। कुछ का उपचार शल्य चिकित्सा द्वारा ही संभव होता है, फिर भी शल्य चिकित्सा में त्राटक का बहुत बड़ा सहयोग हो सकता है। शल्य चिकित्सा (ऑपरेशन) में होने वाले दर्द की अनुभूति कम कराई जा सकती है अथवा न के बराबर दर्द हो सकता है। जैसे किसी व्यक्ति को चोट लग गयी है, उस चोट का दर्द बहुत ही कम किया जा सकता है अथवा समाप्त किया जा सकता है। मगर चोट के कारण शरीर (मांस व हड्डी में) टूट फटी हुई है उसे शल्य चिकित्सा द्वारा ही ठीक किया जा सकता है। त्राटक के पारंगत अभ्यासी के द्वारा स्थूल शरीर पर हुए घाव पर शक्तिपात करने पर, घाव भरने के लिये एलोपेथिक दवा में सहयोग करके जल्दी ठीक करने में सहयोग प्रदान करेगा। ऐसा इस प्रकार से होता है, क्योंकि स्थूल शरीर के अन्दर सूक्ष्म शरीर व्याप्त रहता है। त्राटक की तेजस्वी नीली किरणों के द्वारा पीड़ित व्यक्ति के सूक्ष्म शरीर पर जिस जगह घाव है उस जगह को ठीक किया जाता है। यदि सूक्ष्म शरीर का घाव वाला क्षेत्र ठीक हो जाए तो स्थूल शरीर पर स्थित घाव बहुत जल्द ठीक होने लगेगा। क्योंकि सूक्ष्म शरीर सूक्ष्म पंचभूतों द्वारा बना हुआ है। त्राटक का प्रभाव उस पर बहुत शीघ्रता से होता है।

सूक्ष्म रूप से मनुष्य के शरीर में ढेरों बीमारियाँ लगती हैं। ज्यादातर मनुष्य की बीमारियाँ सूक्ष्म शरीर में विद्यमान रहती हैं मगर देखने में लगता है इसकी बीमारी स्थूल शरीर में स्थित है। जैसे बुखार आना और बहुत सी भी बीमारियाँ। जब मनुष्य को बुखार आता है तब चिकित्सक उसका बुखार नापता है और बताता है– बुखार 101 डिग्री या 102 डिग्री है। चिकित्सक एलोपेथिक दवायें देता है, उससे बुखार तो ठीक हो जाता है, मगर एलोपेथिक दवा का प्रभाव स्थूल व सूक्ष्म शरीर पर गलत रूप से पड़ता है। दवा खाने से बुखार ठीक हो गया, मरीज भी खुश हो गया। मगर उसे यह मालूम नहीं होता कि उसने जो दवा खायी है वह सूक्ष्म शरीर पर बहुत बुरा असर डालती है। जो बीमारी मुझे स्थूल रूप से दिखाई नहीं देती है वह बीमारी सूक्ष्म शरीर को अधिक प्रभावित करती है। दूसरे शब्दों में सूक्ष्म रूप से बीमार व्यक्ति ऐसा प्रतीत होता है कि वह स्थूल रूप से बीमार है। ऐसी अवस्था में यदि सूक्ष्म शरीर को ठीक कर दिया जाए, तब स्थूल रूप से अपने आप ठीक हो जायेगा।

जब सूक्ष्म शरीर ज्यादा बीमार हो जाता है उस समय चिकित्सक की दवा भी शीघ्र रोग पर प्रभावित नहीं करती है। कभी-कभी ऐसा भी देखा गया है कि चिकित्सक सही दवा दे रहा है मगर मरीज ठीक नहीं हो पा रहा है। ऐसी अवस्था में कभी-कभी झाड़ फूँक वाले ठीक कर देते हैं जबकि झाड़ फूँक वाला पढ़ा लिखा भी नहीं होता है और उसका जीवन जीने को तरीका भी विचित्र सा होता है। त्राटक के द्वारा ऐसी बीमारी बिल्कुल ठीक हो जाती है।

हमने पहले लिखा हुआ है बुखार कैसे ठीक किया जाता है। इसे ठीक करने के लिये कई तरीके अपनाये जाते है। इसलिए देखा गया है कि एक ही रोग को ठीक करने के लिए त्राटककर्ता कई तरीके अपनाता है। बुखार को ठीक करने के लिये ज्ञान चक्र पर शक्तिपात करके भी उतारा जा सकता है। आज्ञाचक्र पर भी शक्तिपात करके ऐसा किया जा सकता है। इस प्रकार के हमने पहले बहुत से कार्य किये हैं। कुछ कार्य तो ऐसे थे जो चिकित्सक भी ठीक नहीं कर पाये थे, हमारे द्वारा शक्तिपात करते ही सबकुछ ठीक हो गया।

मनुष्य के शरीर में दर्द हो रहा हो, तब त्राटक द्वारा शक्तिपात करके ठीक किया जा सकता है। इस प्रकार का प्रयोग हमने भीड़ के बीच में एक रिश्तेदार पर किया था। यह घटना सन् 2000 की है, मैं एक रिश्तेदार के पास गया हुआ था। तभी मुझे बताया गया– अमुक स्त्री भयंकर दर्द से परेशान है, वह दर्द के कारण 2 कि.मी. दूर चिकित्सक के पास नहीं जा सकती है। बहुत से लोगों के कहने पर मैं उसके पास गया, वहाँ पर बहुत भीड़ लगी हुई थी। वह स्त्री चारपाई पर लेटी हुई बहुत जोर-जोर से चीख रही थी। मैंने उसके विषय में जानकारी की तो बताया गया कि इसके सीने में दर्द है। पहले मैं सोचता रहा मुझे क्या करना चाहिए, मगर उसका दर्द देखकर मैं कार्य करने के लिये तैयार हो गया। मैंने उस स्त्री से पेट के बल लेटने के लिये कहा, उसके परिवार वालो ने उसे पेट के बल लिटा दिया। फिर मैंने उसे गौर से देखा। फिर मैंने बताया किउसे चिकित्सक के पास ले जाइये इसके कोई बड़ी बीमारी है। चिकित्सक के पास जाने में 10 मिनट लगेगें। मैं 20 मिनट के लिये इसका दर्द ठीक किये देता हूँ। वह स्त्री पेट के बल लेटी हुई थी, पीठ वाला हिस्सा खुला हुआ था। मैंने उसके पीठ पर (सीने वाले क्षेत्र पर) त्राटक द्वारा जबरदस्त शक्तिपात किया। उसका दर्द शक्तिपात करते ही उसी क्षण रुक गया, वह उठकर बैठ गयी, ऐसा लग रहा था जैसे उसे कभी दर्द हुआ ही नहीं है। मैंने उसके परिवार वालों से कहा आप इसे चिकित्सक के पास ले जाइये, कुछ समय बाद फिर दर्द होना शुरु हो जायेगा, मैंने कुछ समय के लिए दर्द रोक दिया है। वहाँ पर भीड़ में उपस्थित एक-दो लोगों ने हमने पूछा– "अरे भैया! आपको कौन सा देवता सिद्ध है, आपने तो इन्हें तुरन्त

ठीक कर दिया। हम सब तो बहुत प्रयास करते रहे मगर दर्द ठीक नहीं हुआ। लगता है इन्हें बहुत बड़ा भूत लगा था, इसी कारण हम भूत को नहीं भगा पाये"। मैं बोला– "इन्हें बहुत बड़ी बीमारी है, भूत नहीं है। मुझे कोई देवता सिद्ध नहीं है, मैं योगी हूँ, शक्तिपात करके इनके दर्द को ठीक कर दिया"। उसके दूसरे दिन मैं उस गाँव से चला गया, नहीं तो वहाँ के लोग मुझे परेशान करते। उस गाँव के लोग यही समझ रहे थे मुझे कोई देवता सिद्ध है।

किसी व्यक्ति को बिच्छू ने डंक मार दिया था। मैंने त्राटक के द्वारा बिच्छू के विष के दर्द को बिल्कुल कम कर दिया था। वह व्यक्ति आश्चर्य में पड़ गया कि मेरे द्वारा देखने मात्र से दर्द कम हो गया। उसे क्या मालूम मैंने क्या किया है। यह मेरा एक प्रयोग था। दो आश्चर्यजनक प्रयोग मैंने किये हैं, इस प्रकार के कार्य विज्ञान भी नहीं कर सकता है। एक प्रयोग मैंने सन् 1987 में किया था। एक छोटे बच्चे को निरोगी बना दिया था, आज तक उस बच्चे को किसी प्रकार का रोग नहीं लगा है। दूसरा प्रयोग मैंने सन् 2000 में किया था, उस समय वह बच्चा एक साल से भी कम उम्र का था। वह भी आज तक वह कभी नहीं बीमार हुआ है। इसे विस्तार से मैं नहीं लिख रहा हूँ। सच तो यह है कि ऐसे कार्य कठोर अभ्यास के द्वारा ही संभव हो पाये हैं। इस प्रकार की परेशानियों को ठीक करने के लिये कठोर अभ्यास और योगबल का भण्डार होना आवश्यक है, फिर सारे कार्य सम्पन्न हो जाएंगे। जिसका अभ्यास कम है और योगबल भी नहीं है, ऐसा अभ्यासी सदैव असफल होता रहता है।

त्राटक के द्वारा बड़े-बड़े कार्य सम्पन्न किये जा सकते हैं, जिस विषय में साधरण मनुष्य कभी सोच भी नहीं सकता है। आजकल मनुष्य के पास इस विद्या को सीखने के लिये समय ही नहीं है। इसके द्वारा दूसरे का परोपकार किया जा सकता है। मैं यह अवश्य कहना चाहूँगा कि ऐसे कार्यों को करने पर कभी भी बदले में रुपए नहीं लेना चाहिए। ऐसे कार्यों को करने से परोपकारी व्यक्ति का सामर्थ्य और बढ़ जाता है। परोपकार करने के लिये सदैव तैयार रहना चाहिए।

5. त्राटक द्वारा ध्यान में शीघ्र सफलता

त्राटक योग का एक अंग है इसलिए अभ्यासी को अवश्य ही त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। त्राटक द्वारा मन की चंचलता कम होने लगती है। योग के अभ्यास में मन का बहुत बड़ा महत्त्व होता है

क्योंकि इन्द्रियों द्वारा ही मनुष्य संसार में समस्त कार्य करते हैं। इन्द्रियाँ सदैव सांसारिक पदार्थों को भोगने के लिये प्रयत्नशील रहती हैं। इन्द्रियों के वशीभूत हुआ मनुष्य सदैव इन्द्रियों को तृप्त करने के प्रयास में लगा रहता है। अगर किसी मनुष्य को अपने जीवन को श्रेष्ठ बनाना है, तो इन्द्रियों पर अधिकार करने के लिये, उनकी बहिर्मुखता को कम कर दे अथवा पूर्ण रूप से रोक दे। इन इन्द्रियों का स्वामी मन होता है, अगर मन पर अधिकार कर लिया जाए, तब इन्द्रियों पर अधिकार अपने आप हो जाएगा। मन स्वयं चंचल रहता है। जब तक मन की चंचलता रूकेगी नहीं, तब तक इन्द्रियाँ भी पूर्ण रूप से अंतर्मुखी नहीं होगी।

नये साधकों को सबसे ज्यादा शिकायत यही रहती है कि उनका ध्यान नहीं लगता है, मन सदैव बार-बार भागता रहता है, एक क्षण भी एकाग्र नहीं होता है। जब तक मन एकाग्र नहीं होगा, तब तक ध्यान नहीं लगेगा। मन की चंचलता को रोकने के लिये दो प्रकार के उपाय हैं। एक– प्राणायाम के द्वारा, दो– त्राटक के द्वारा। त्राटक के अभ्यास से मन की धीरे-धीरे चंचलता शान्त होने लगती है तथा मन में बहुत बड़ा बदलाव आने लगता है। त्राटक के अभ्यास से मन के अन्दर शुद्धता आने लगती है, शुद्धता के साथ साथ व्यापकता भी आने लगती है। मन की शुद्धता के कारण इन्द्रियों में शुद्धता आने लगती है। मन का बार-बार स्थूल पदार्थों की ओर भागना रुकने लगता है और इन्द्रियाँ अंतर्मुखी होने लगती हैं। जिस साधक की इन्द्रियाँ अंतर्मुखी होने लगती हैं उसका मन अवश्य ठहरने लगता है। ये ध्यान का अभ्यास करने वाले साधक के लिये बहुत ही अच्छा है। त्राटक द्वारा मन एकाग्र करने पर ध्यान में सफलता के अतिरिक्त भी मनुष्य के अन्दर धैर्यता, शान्ति और संतोष आदि गुण आने लगते हैं। त्राटक का अभ्यास सिर्फ ध्यान लगाने के लिये ही नहीं, बल्कि थोड़ा सा त्राटक सदैव करते रहना चाहिए। ध्यान के बाद समाधि के समय भी मन की एकाग्रता ज्यादा होना आवश्यक है। मन जितना ज्यादा देर तक एकाग्र होगा समाधि का समय भी उतना ही ज्यादा बढ़ेगा। लगातार त्राटक के अभ्यास से मन के अन्दर (वृत्तियों) में व्यापकता आने के कारण सूक्ष्म शरीर अधिक व्यापक व शुद्ध होने लगेगा, तथा आंतरिक विकास भी ज्यादा होगा। जितना आंतरिक विकास ज्यादा होगा, उसी के अनुसार सूक्ष्म शरीर में विद्यमान चक्रों के अन्दर शुद्धता आयेगी, इससे चक्र शीघ्र खुलने में सहायता मिलेगी।

हमने देखा है ज्यादातर अभ्यासी त्राटक का एक निश्चित अवस्था तक अभ्यास करते हैं, फिर त्राटक का अभ्यास करना बंद कर देते हैं। उनकी सोच होती है– मुझे मेरा लक्ष्य प्राप्त हो गया है, अब अभ्यास की आवश्यकता नहीं है। मगर यह क्यों भूल जाते हैं कि अभ्यासी का भौतिक शरीर सदैव अशुद्धता ग्रहण करता रहता है। जैसे– भोजन करना, समाज में मिलना जुलना तथा दूसरों के साथ राग-

द्वेष, तृष्णा आदि से युक्त व्यवहार करना, इन सभी के द्वारा अशुद्धता व जड़ तत्त्व शरीर के अन्दर प्रवेश करता रहता है। इसके साथ वलय के द्वारा भी अशुद्धता आती रहती है। इस अशुद्धता का प्रभाव मन पर भी पड़ता है। मन भी अशुद्ध होने लगता है। इस अशुद्धता को स्वच्छ करने के लिये त्राटक का अभ्यास करते रहना चाहिए तथा प्राणायाम भी करते रहना चाहिए। ऐसा अभ्यासी भविष्य में सफलता प्राप्त करता है।

6. त्राटक के द्वारा साधकों का मार्गदर्शन

साधकों! अगर भविष्य में मार्गदर्शक बनना है या बनना चाहते हो, तो अभी से संयमित होकर कठोर अभ्यास करना शुरु कर दो क्योंकि साधकों को मार्गदर्शन करने के लिये विशेष प्रकार की योग्यता चाहिए, तभी मार्गदर्शक बन सकता है। इतना अवश्य स्पष्ट है सभी साधक मार्गदर्शक या गुरु नहीं बन सकते हैं क्योंकि मार्गदर्शक बनने के लिये साधक को उस क्षेत्र में अभ्यास के द्वारा निपुणता होनी चाहिए। इस प्रकार की योग्यता बहुत से साधकों के पास होती है, मगर अभ्यास के विषय में बारीकी से जानकारी भी होनी चाहिए। मार्गदर्शक को त्राटक की बारीकियों को समझने के लिये उससे सम्बन्धित विभिन्न प्रकार से प्रयोग कर लेने चाहिए, अर्थात् जब वह स्वयं अभ्यास कर रहा हो, उस समय अपने से कनिष्ठ साधकों का मार्गदर्शन का प्रयत्न करते रहना चाहिए। इस प्रकार के अभ्यास से मार्गदर्शन में पांरगता आने लगती है। जब उसे ऐसा लगने लगे कि अब उसने इस विषय में बारीकियों को समझ लिया है, तभी गुरु पद पर बैठने के लिए सोचना चाहिए। अगर गुरु पद पर बैठकर मार्गदर्शन करने के लिये सीखना चाहा, तब असफल मार्गदर्शक कहे जाओगे। शब्दों से मार्गदर्शन करना सरल है मगर अभ्यास का मार्गदर्शन करना कठिन है। यदि कोई मार्गदर्शक या गुरु यह सोचे कि मैं तो योग में व त्राटक में पूर्ण रूप से पारंगत हूँ, तो ऐसा समझना अज्ञानता ही है क्योंकि कोई भी अपने आप को योग में पूर्ण न कहे। मार्गदर्शन करते समय उसे भी कुछ न कुछ सीखने को मिलता रहता है।

त्राटक का अभ्यास कुछ दिनों या कुछ महीनों का नहीं होता है, बल्कि त्राटक में अच्छी पकड़ बनाये रखने के लिये निरन्तर अभ्यास करते रहना चाहिए। यदि किसी साधक ने त्राटक का अभ्यास यह सोच कर बन्द कर दिया है कि उसने बहुत अभ्यास कर लिया है अब उसे अभ्यास करने की जरुरत नहीं है, तो त्राटक का अभ्यास बन्द करने के बाद वह 2-3 साल बाद अपने आपको बारीकी से देखे, तब उसे

मालूम होगा, पहले की अपेक्षा उसका अभ्यास कम हुआ है। त्राटक के अभ्यास में पारंगता के बाद भी कुछ न कुछ अभ्यास करते रहना चाहिए। इसी प्रकार योग का अभ्यास कई वर्षों तक करने के बाद कुछ साधक ही मार्गदर्शन करने के योग्य होते हैं। साधकों का मार्गदर्शन करने के लिये योग्यता कम से कम ब्रह्मरंध्र खोलकर कुण्डलिनी पूर्ण यात्रा कर हृदय में स्थिर हो गयी हो, तभी मार्गदर्शन की इच्छा करें क्योंकि इतनी योग्यता के बाद ही मार्गदर्शन करने की योग्यता आती है। ऐसे गुरुओं को पहले भलीभांति मार्गदर्शन की विधियाँ समझ लेनी चाहिए, तभी साधकों का मार्गदर्शन करें। यदि मार्गदर्शन करने के तरीके मालूम नहीं है तो उसका त्राटक का अभ्यास क्या करेगा। त्राटक द्वारा शक्तिपात करते समय मालूम होना चाहिए, उसे किस जगह पर कितना शक्तिपात करना है।

त्राटक का अभ्यासी योग करने वाले साधक का मार्गदर्शन नहीं कर सकता है वह सिर्फ स्थूल पदार्थों या स्थूल जगत में ही क्रियाकलाप कर सकता है। त्राटक के साधक को योग का अभ्यास भी करना चाहिए। योग का अभ्यास 2-4 सालों का नहीं होता है; यह जीवनपर्यन्त करना पड़ता है, तब बिरले साधक को ही सफलता प्राप्त होती है। कुछ साधक मात्र कुछ समय तक साधना करके ही छोड़ देते हैं। कुछ साधक कुछ वर्षों तक साधना करने के बाद सोचते हैं कि मैंने इतने सालों तक योगाभ्यास किया, मुझे इससे क्या मिला है। मगर जो साधक इस मार्ग में लगा रहता है, चाहे योग मार्ग में परेशानियाँ या रुकावटें आएँ, वह अभ्यासानुसार व पूर्व जन्म के कर्मानुसार उन्नति करके उच्चावस्था प्राप्त कर लेता है। मगर ऐसे साधकों में से भी गुरु पद पर सभी साधक नहीं बैठ सकते हैं। वे पूर्व जन्म से योगी होते हैं, इसलिए पूर्व संस्कारों के कारण उनके अन्दर ऐसी योग्यता आ जाती है। मैं यह सब इसलिए लिख रहा हूँ ताकि आप सभी अच्छी तरह से समझ लें कि सभी अभ्यासी गुरु पद के योग्य नहीं हो पाते हैं। मगर आजकल अयोग्य गुरु बहुत ही मिलेंगे, इसी कारण उनके शिष्य भी अयोग्य ही होते हैं। सीधा सा सिद्धान्त है, अयोग्य गुरु जब मार्गदर्शन ही नहीं कर पायेगा, तब वह अपने शिष्यों को क्या सिखायेगा? इसी प्रकार श्रेष्ठ गुरु का शिष्य चाहे जितना कमजोर हो, वह कुछ न कुछ योग्यता अवश्य प्राप्त कर लेगा क्योंकि उसके गुरु का मार्गदर्शन का तरीका ही ऐसा होता है।

हमने ये जानकारी इसलिए दी कि जो गुरु अयोग्य होगा, उसके द्वारा किया गया त्राटक द्वारा शक्तिपात का प्रभाव नहीं पड़ेगा। फिर गुरु यह दोष देगा कि त्राटक द्वारा शक्तिपात करके मार्गदर्शन नहीं किया जा सकता है। ऐसे अयोग्य गुरु त्राटक शक्ति की महिमा नहीं समझ पाते हैं। वर्तमान समय में कुछ ऐसे लोग भी मिल जाएँगे, वह दूर से देखकर ही छोटी-छोटी वस्तुऐं एक स्थान से उठाकर दूसरे स्थान पर

रख देंगे। कठोर धातु की वस्तुएं मोड़ देंगे। पूर्वकाल में आँखों द्वारा निकली तेजस्वी किरणों से आग भी लगा देते थे। वर्तमान समय में मैं त्राटक के द्वारा ही मार्गदर्शन करता हूँ।

पहले अपने गुरु से त्राटक की बारीकियाँ सीखे तथा योग में उच्चावस्था को प्राप्त करे। अब त्राटक शक्ति का नये साधकों पर बार-बार प्रयोग करें, शक्तिपात द्वारा उन्हें ध्यान की गहराई में जाने का प्रयास कराएँ। आँखों द्वारा निकली तेजस्वी किरणों से आज्ञाचक्र पर शक्तिपात करें। शक्तिपात का प्रभाव शिष्य पर तुरन्त नहीं होगा, धीरे-धीरे ही उस पर प्रभाव पड़ेगा। गुरु साधक पर अगले दिन त्राटक द्वारा फिर शक्तिपात करे। ऐसा कुछ दिनों तक लगातार करते रहने पर साधक का ध्यान थोड़ा-थोड़ा लगने लगता है। एक बात का ध्यान रखना चाहिए, साधक सुपात्र होना चाहिए, जो योग के नियमों का पालन करते हुए अभ्यास कर रहा हो। अगर कुपात्र पर शक्तिपात कर दिया तो शक्तिपात का प्रभाव नहीं पड़ेगा।

त्राटक द्वारा मार्गदर्शन करने वाले का, त्राटक का कठोर अभ्यास होना चाहिए तथा योगबल का भण्डार होना चाहिए। योगबल का भण्डार समाधि द्वारा तथा मंत्रों द्वारा प्राप्त होता है। अगर योगबल पर्याप्त मात्रा में नहीं है, तब ज्यादातर असफलता ही हाथ लगेगी तथा जटिल कार्य नहीं हो सकेंगे।

जिसने सिर्फ त्राटक का अभ्यास किया है, योग का अभ्यास नहीं किया है, वह समाज के सामने सम्मोहन करके चमत्कार तो दिखा सकता है, मगर किसी साधक की कुण्डलिनी ऊर्ध्व नहीं कर सकता है और न ही चक्रों को खोल सकता है। जिसने योगाभ्यास किया है और योगाभ्यास के बल पर गुरु पद पर बैठा है, ऐसा अभ्यासी त्राटक के द्वारा समस्त आध्यात्मिक कार्य कर सकता है। उसे स्पर्श करके शक्तिपात करने की कोई आवश्यकता नहीं है। ऐसा गुरु एक जगह पर बैठा हुआ साधक पर दूर से ही शक्तिपात कर देगा, उसे अपने शिष्य के पास जाने की कोई आवश्यकता नहीं है। त्राटक द्वारा शक्तिपात करने पर कुछ मात्रा में योगबल दूरी के अनुसार इधर-उधर बिखर जाता है। जबकि स्पर्श द्वारा शक्तिपात से शिष्य के अन्दर सम्पूर्ण योगबल प्रवेश कर जाता है। आँखों द्वारा शक्तिपात वही करता है, जो गुरु अभ्यास द्वारा शक्तिशाली होता है। यह कार्य प्रत्येक गुरु के वश ही बात नहीं है।

ऐसे शक्तिशाली गुरु त्राटक द्वारा दूर से ही बैठे आँखों द्वारा मार्गदर्शन करते रहते हैं, किसी को मालूम भी नहीं पड़ता है, किसके ऊपर शक्तिपात किया गया है। ध्यानावस्था में अगर दूर से बैठे साधक को गलत क्रियाएँ हो रही हैं, तब गुरु त्राटक द्वारा शक्तिपात करके इन क्रियाओं को बन्द कर देगा। ऐसा गुरु आँखों से शक्तिपात करके साधक की कुण्डलिनी जाग्रत करके ऊर्ध्व कर देगा तथा उचित समय पर

मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, नाभि चक्र और हृदय चक्र खोल देगा। अगर शिष्य के अभ्यास में अवरोध भी आ गया है, उसे भी दूर कर देगा। इसीलिए कहा जाता है कि सदैव योग्य गुरु का ही शिष्य बनना चाहिए। जिनके हजारों-लाखों शिष्य हैं तथा शिष्यों से रुपए लेते हैं, उनका शिष्य भूलकर भी नहीं बनना चाहिए। ऐसे गुरुओं के शिष्य साधना में उन्नति नहीं कर पाते हैं। बहुत से शिष्य भ्रमित रहते हैं कि उनके चक्र खुल गये हैं। ध्यान के कारण जरा सी भी क्रिया हुई तो वह समझ लेते हैं कि उनका चक्र खुला हुआ है, और उनकी कुण्डलिनी जाग्रत है। ऐसे कई साधक मुझसे मिले, फिर मैंने उन्हें समझाया, तब उन्हें वास्तविकता समझ में आ गयी।

7. त्राटक द्वारा कुण्डलिनी जाग्रत करना

जिन साधकों ने सिर्फ अपने जीवन में त्राटक का ही अभ्यास किया है, योगाभ्यास करके आध्यात्मिक उन्नति नहीं की है, ऐसे साधक कुण्डलिनी जाग्रत करके ऊर्ध्व करने में समर्थ नहीं हैं। इस प्रकार के साधक सम्मोहन का प्रयोग करके भ्रम से युक्त ढेरों प्रकार के चमत्कार दिखा सकते हैं। जिन्होंने सिर्फ त्राटक का अभ्यास कई वर्षों तक किया हो, अध्यात्म से कुछ लेना-देना न रहा हो, तो भी त्राटक के द्वारा ढेरों कार्य कर सकता है, जैसे विभिन्न प्रकार के रोग आदि ठीक करना। आध्यात्मिक विकास न होने पर सूक्ष्म शक्तियाँ या दिव्य शक्तियों से सम्बन्धित कार्य नहीं हो सकते हैं।

जिन अभ्यासियों ने योग का अभ्यास करके अपना आन्तरिक विकास कर लिया है, ऐसे साधक कुण्डलिनी जागरण का कार्य कर सकते हैं। पहले आप कुण्डलिनी के विषय में समझ लीजिये। संक्षेप में बताने का प्रयास कर रहा हूँ– कुण्डलिनी का मूल स्वरूप अव्यक्त रूप से परा-प्रकृति में विद्यमान रहती है। मगर अपरा प्रकृति में मनुष्य के शरीर में सहस्रारचक्र में इसका निवास स्थान माना गया है। यह जीवों की संगिनी के रूप में सदैव जीव के साथ रहती है, यह शक्ति स्वरूपा है। जीव को जब आदि काल में पहली बार जन्मग्रहण करना पड़ा, तब उसका पतन होने लगा। चित्त ने बहिर्मुखी होकर आरोहक्रम में होते हुए स्थूल शरीर धारण कर लिया, जिससे वह स्थूल पदार्थों का भोग कर सके।

कुण्डलिनी का निवास स्थान सहस्रार चक्र माना गया है, मगर चित्त के बहिर्मुखी होने पर कुण्डलिनी आज्ञाचक्र और हृदय चक्र होते हुए मूलाधार चक्र में विराजमान हो गयी। मूलाधार चक्र में

त्रिकोण के मध्य में शिवलिंग पर लिपटी हुई साढ़े तीन चक्कर लपेट कर सो गयी। साधकों को ध्यानावस्था में शिवलिंग पर लिपटी हुई तीन चक्कर ही दिखाई देते हैं, आधा चक्कर नहीं दिखाई देता है क्योंकि कुण्डलिनी अपने पूँछ को अपने मुँह के अन्दर दबाये रखती है। ये चक्र और कुण्डलिनी दोनों ही सूक्ष्म शरीर में विद्यमान रहते हैं। सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर के अन्दर व्याप्त रहता है, इसलिए इसकी अनुभूति स्थूल शरीर में होती है। ये कुण्डलिनी शक्ति सूक्ष्म व दिव्य है। इसको जाग्रत करने के लिए अभ्यासी को अपना सूक्ष्म शरीर का विकास करना आवश्यक है। जब तक सूक्ष्म शरीर का विकास नहीं होगा, तब तक दूसरे साधक की कुण्डलिनी कैसे जाग्रत कर सकते हैं? अगर कोई त्राटक का अभ्यासी और सम्मोहनकर्ता आध्यात्म शक्ति का स्वामी नहीं है, तो कुण्डलिनी जागरण उसके वश की बात नहीं है।

आजकल बहुत से व्यक्ति ऐसे भी इस समाज में देखने को मिल जाते हैं, जिनका कहना है कि मैं इतने रुपए में कुण्डलिनी जाग्रत कर देता हूँ। पाठकों, जो व्यक्ति ऐसा कहे या ऐसा करे, रुपए लेकर कुण्डलिनी जाग्रत करता हो, तो आप उससे सतर्क हो जाइये। मैंने लिखा हुआ है– कुण्डलिनी शक्तिस्वरूपा और दिव्यता को लिये हुए है। बड़े ही आश्चर्य की बात है कि ऐसे लोग मात्र कागज के टुकड़ों के बदले दिव्य शक्ति प्रदान कर देते हैं या जाग्रत कर देते हैं, यह अज्ञानता के सिवाय और कुछ नहीं है, व्यापार की वस्तु नहीं है। व्यापार स्थूल पदार्थों का होता है, न कि दिव्य शक्ति का हो सकता है।

मुझे याद आ रहा है– शायद सन् 1988 के आस-पास की बात होगी, दिल्ली शहर में बहुत प्रचार हो रहा था, सड़कों पर कपड़ों के बैनर लगे थे, जिनमें लिखा था "500 रुपए में कुण्डलिनी जागरण करवाओ और आत्म साक्षात्कार करो"। जो ऐसा कार्य करता था, मैं उसका नाम नहीं लिखना चाहता हूँ। आजकल भी बहुत से लोग कुण्डलिनी जागरण रुपयों के बदले कर देते हैं। हमारे पास भी कुछ लोग आये और पूछा– "आप कुण्डलिनी जागरण का कितना रुपया लेते हैं"। मैंने उन्हें समझाया और कहा– "मैं इस कार्य के लिये रुपए नहीं लेता हूँ, यह ईश्वरीय कार्य है"। इसी प्रकार मेरे पास एक संदेश आया– "आप कुण्डलिनी जागरण के विषय में कुछ नहीं कहते है, हमने किसी के पास जाकर पता लगाया है, वह 20,000/- (बीस हजार रुपए) से 25,000/- रुपए (पच्चीस हजार रुपए) लेते हैं, फिर कुण्डलिनी जागरण करते हैं। हमारे पास इतने रुपए नहीं हैं, मैं इतने रुपए दे भी नहीं पाऊँगा।"

प्रिय पाठकों! मैंने अपनी पुस्तकों में व विडियो में कुण्डलिनी के विषय में समझाया है, आप इस विषय में जानकारी पढ़ लीजिये व सुन लीजिये, फिर आप कुण्डलिनी के बारे में समझ जाएंगे। जो ऐसा कार्य करते हैं, क्या ये नहीं समझते हैं कि बिना अभ्यास किये इस प्रकार से कुण्डलिनी कैसे जाग्रत हो

जायेगी? वह तो सूक्ष्म शरीर में विद्यमान रहती है। सूक्ष्म शरीर का विकास एक निश्चित अवस्था तक होना आवश्यक है, तब कुण्डलिनी जागरण का समय आता है। उस समय गुरु शक्पात करके, कुण्डलिनी जाग्रत करके ऊर्ध्व कर देता है।

आजकल हमने बहुत से साधक ऐसे देखे हैं, जिनका कहना है कि हमारे सभी चक्र खुले हुए हैं। फिर भी वह मुझसे अध्यात्म में सहायता मांग रहे हैं कि मुझे मागदर्शन दीजिए। एक नहीं कई लोग ऐसे मिले जिनका कहना है कि मेरा सहस्त्रार चक्र खुला हुआ है। इसी प्रकार बहुत से साधक ऐसे मिले, जिनका कहना है कि उनकी कुण्डलिनी जाग्रत है, जबकि ऐसा नहीं है। मैंने उनकी जानकारी की तो पाया कि वे भ्रम में हैं। इन मार्गदर्शकों या गुरुओं ने लोगों को कुण्डलिनी के विषय में भ्रमित कर रखा है। ज्यादातर मार्गदर्शकों की खुद की कुण्डलिनी जाग्रत नहीं होती है, मगर कुण्डलिनी पर बहुत कुछ बोलते रहते हैं।

अब कुण्डलिनी जागरण की बात करते हैं– दूसरे की कुण्डलिनी को वही लोग जाग्रत कर सकते हैं, जिनकी कुण्डलिनी जाग्रत है। जिनकी कुण्डलिनी जाग्रत नहीं है, वह दूसरों की कुण्डलिनी जाग्रत नहीं कर सकते हैं। जिस साधक का कण्ठचक्र खुला हुआ है और उसकी साधना कण्ठचक्र और ब्रह्मरंध्र के बीच चल रही है तथा उसकी कुण्डलिनी उग्र है, ऐसा साधक दूसरे की कुण्डलिनी जाग्रत कर सकता है। कुण्डलिनी जाग्रत करने की कम से कम इतनी योग्यता होनी चाहिए, तब कुण्डलिनी जाग्रत कर सकता है। कुण्डलिनी का जागरण किसी साधक या योगी से ही करवाएँ, किसी सम्मोहनकर्ता से जाग्रत न करवाएँ, वह न तो जाग्रत कर सकता है और न ही इसका मार्गदर्शन कर सकता है।

जिस साधक की कुण्डलिनी जाग्रत की जानी है, उसके विषय में भली प्रकार से समझ लें, क्या इसकी कुण्डलिनी जाग्रत करने के योग्य है, अर्थात् यह योग के नियमों का पालन करते हुए दिन में तीन-चार घण्टे साधना करता है। क्या गुरु पद पर बैठा हुआ व्यक्ति कुण्डलिनी जागरण की विधि जानता है, उसने त्राटक का अभ्यास करते हुए श्रेष्ठता प्राप्त की है, क्या त्राटक के द्वारा आध्यात्मिक कार्य किये हैं आदि। गुरु अपने सामने शिष्य को बिठाये और ध्यान करने को कहे। जब शिष्य का ध्यान गहरा लग जाये, तब गुरु दिव्य दृष्टि के द्वारा देखे कि क्या प्राण सुषुम्ना नाड़ी के निचले भाग में मुँह के पास धक्के मार रहा है अथवा प्रवेश करने की कोशिश कर रहा है। त्रिकोण के मध्य में शिवलिंग पर लिपटी हुई कुण्डलिनी शक्ति, जो आँखें बन्द करके सोई हुई है, उस पर प्राण के धक्के लग रहे हैं अथवा नहीं लग रहे हैं। गुरु को निर्णय करना है, क्या कुण्डलिनी जाग्रत करने का समय आ गया है। अब गुरु त्राटक द्वारा शिष्य के मूलाधार चक्र पर उचित मात्रा में शक्तिपात करे। फिर वह थोड़ी देर बाद कुण्डलिनी को देखें, क्या

कुण्डलिनी पर उसके द्वारा किये गये शक्तिपात का प्रभाव पड़ा है, अगर प्रभाव नहीं हुआ है तो कोई बात नहीं है। दुबारा फिर शक्तिपात करें, अबकी बार देर तक त्राटक के द्वारा उस क्षेत्र को देखते रहें तथा संकल्प द्वारा कुण्डलिनी जाग्रत करने का प्रयास करते रहें। कुछ समय तक ऐसा करने पर कुण्डलिनी जाग्रत होने लगेगी। कुण्डलिनी जाग्रत होते समय पहले अपनी आँखें खोल देती है, फिर मुँह में भरी पूँछ उगल देती है। साधक की साधना के अनुसार कुण्डलिनी ऊर्ध्व होने का प्रयास करती है। जिस समय साधक की कुण्डलिनी ऊर्ध्व हो रही होती है, तब कुछ दिनों तक गुरु को शक्तिपात करके शिष्य की सहायता करते रहना चाहिए। इससे साधक की कुण्डलिनी बार-बार ऊर्ध्व होने लगेगी।

कुण्डलिनी जाग्रत होते समय कुछ साधकों को ऊर्ध्व होने की प्रक्रिया दिखाई देती है, कुछ साधकों को नहीं दिखाई देती है। जिन साधकों को नहीं दिखाई देती है, ऐसी अवस्था में उसे गुरु को बताना चाहिए कि उसकी कुण्डलिनी की अवस्था क्या है। कुण्डलिनी ऊर्ध्व होते समय निश्चय ही अनुभूति होती है कि मूलाधार गर्म हो रहा है। मूलाधार से गर्म-गर्म रेखा सी ऊपर की ओर जाती हुई अनुभूति होती है। कभी-कभी ऐसा लगता है कि पीठ में चीटियाँ सी काटती हुई ऊपर की ओर जा रही हैं। कुण्डलिनी के कई प्रकार के अनुभव आते है। कुण्डलिनी के विषय में अधिक जानकारी मेरी पुस्तक ‘सहज ध्यान योग’ में आप पढ़ सकते हैं।

8. त्राटक के अभ्यास द्वारा आँखों का तेजस्वी होना

साधकों! त्राटक का अभ्यास मन की चंचलता को रोकने के लिये किया जाता है। मन की तेजस् रूप में फैली हुई किरणें एक वस्तु या स्थान पर केन्द्रित करते हैं। इससे मन अत्यन्त शक्तिशाली होता है तथा अभ्यासी की देखने की क्षमता पैनी हो जाती है। यह स्पष्ट है कि सूर्य की फैली हुई किरणों को अगर लेंस द्वारा एक जगह डाली जायें, तो वह किरणें उस स्थान पर आग लगाने या जला देने की सामर्थ्य रखती है। मगर जब ये किरणें बिखरी हुई रहती हैं तब ऐसा नहीं कर सकती है। इसी प्रकार आँखों द्वारा निकली हुई तेजस् रूप में किरणों को समझना चाहिए। आजकल ज्यादातर देखा गया है कि ज्यादातर लोग चश्मे का प्रयोग किया करते हैं। वृद्ध पुरुष ज्यादातर चश्मे का प्रयोग किया करते हैं, यह तो समझ में आता है, उसका शरीर वृद्ध हो जाने के कारण उसके अंगों के कार्य करने की क्षमता भी कमजोर पड़ने लगती है, इसलिए आँखों की देखने की क्षमता कमजोर होने लगती है। मगर नवयुवक ही नहीं, बच्चे भी चश्मे

लगाये हुए मिल जाएँगे। कितने दुःख की बात है कि बच्चों के भी देखने की क्षमता इतनी छोटी उम्र में कमजोर हो गयी है। अगर पहले के बुजुर्ग व्यक्तियों को याद करें तो याद होगा, वह अन्तिम समय तक चश्मा नहीं लगाते थे, बिना चश्मा लगाये ही पढ़ा करते थे।

जो व्यक्ति त्राटक का अभ्यास करता है, उसकी आँखें त्राटक का अभ्यास न करने वाले व्यक्ति से तेजस्वी होने लगती हैं। आँखों को तेजस्वी बनाने के लिये बिन्दु त्राटक ही काफी है। किसी भी व्यक्ति को त्राटक के अभ्यास से किसी प्रकार से नुकसान नहीं होता है, बल्कि लाभ ही होता है। इसलिए त्राटक का अभ्यास 15-20 मिनट तक बिन्दु पर अवश्य करना चाहिए। क्योंकि आजकल कार्यालय आदि में काम करने में पूर्ण रूप से आँखों पर दबाव बना रहता है। कम्प्यूटर तो हर घर में व कार्यालय में हो गये हैं, सारा काम इन्हीं पर करना पड़ता है। इनकी स्क्रीन के ब्राइटनेस और कंट्रास्ट का आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ऐसे व्यक्तियों को त्राटक का थोड़ा अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे उनकी आँखों पर किसी प्रकार का प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता है।

त्राटक के अभ्यासी की आँखें तेजस्वी ही नहीं निरोगी भी होती हैं। बचपन से ही 10-15 मिनट का अभ्यास करने वाले (बिन्दु त्राटक) अभ्यासी को वृद्धावस्था तक चश्मा लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। अभ्यास के कारण दृष्टि में किसी प्रकार की कमजोरी नहीं आती है। अगर आँखें तेजस्वी बनानी हैं, तब कुछ समय तक लौ त्राटक का अभ्यास अवश्य करना चाहिए, लौ त्राटक से आँखें तेजस्वी होने लगती हैं। ऐसा करने के लिए पहले बिन्दु त्राटक पर 20-25 मिनट का अभ्यास करें, इतना अभ्यास जब आसानी से हो जायेगा, तब उसे लगभग 10 मिनट तक दीपक की लौ पर त्राटक का अभ्यास करने का प्रयास करना चाहिए। ऐसा करने पर अभ्यासी की आँखें निश्चय ही पहले की अपेक्षा तेजस्वी होने लगेगीं। कुछ महीने तक अभ्यास करने के बाद साधक दर्पण पर स्वयं अपनी आँखें गौर पूर्वक देखें, तब उसे स्पष्ट रूप से समझ में आने लगेगा, उसकी आँखें तेजस्वी होने लगी हैं तथा पलकों के किनारे ज्यादा खुलने लगे हैं।

जिन व्यक्तियों को चश्मा लगाने की आवश्यकता पड़ती है या लगाये रखते हैं, उनके लिए त्राटक का अभ्यास बहुत ही उपयोगी है। जिन व्यक्तियों को अभी चश्मा लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ी है, उन्हें भी बिन्दु त्राटक का अभ्यास 20-25 मिनट तक करना चाहिए। इससे बहुत बड़ा लाभ यही मिलेगा कि उन्हें भविष्य में चश्मा लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। वृद्धावस्था तक उनकी आँखें बिल्कुल सही बनी रहेंगी। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि अभ्यासी अपने जीवन में किस प्रकार के कार्य कर रहा है? अगर

कार्य करते समय आँखों पर दबाव ज्यादा नहीं पड़ता है, तब शायद भविष्य में चश्मे की आवश्यकता नहीं पड़ेगी। अगर ऐसा अभ्यासी कार्यालय आदि में कार्य करता है, लैपटॉप, कम्प्यूटर आदि का प्रयोग करता है, तब आँखों पर अधिक दबाव के कारण बहुत समय बाद दृष्टि पर असर पड़ सकता है। ऐसा उसके कार्य करने के ऊपर है कि वह कितने समय तक कम्प्यूटर का प्रयोग करता है।

जिन व्यक्तियों के चश्मे का नम्बर 1.0 तक है, ऐसे व्यक्तियों को त्राटक का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। बिन्दु त्राटक का अभ्यास धीरे-धीरे एक घण्टे तक ले जाना चाहिए। प्रतिदिन लगातार अभ्यास करते रहना चाहिए। जब त्राटक करते समय नीले रंग का धब्बा दिखाई देने लगेगा, तब उसकी दृष्टि पर भी प्रभाव पड़ने लगेगा। कुछ महीनों तक अभ्यास करने पर धीरे-धीरे उसकी दृष्टि सही अवस्था में आ जायेगी। एक बात का ध्यान रखना है– जब उसकी दृष्टि सही हो जाये, तब भी उसे त्राटक का अभ्यास बराबर करते रहना है, अभ्यास छोड़ना नहीं चाहिए, 20-25 मिनट अभ्यास करने के लिये प्रतिदिन समय निकाल लेना चाहिए।

जिनके चश्मे का नम्बर 1.0 से लेकर 2.0 तक है, उनके विषय में निश्चयपूर्वक कहा नहीं जा सकता है कि त्राटक का अभ्यास करने पर चश्मा उतर ही जायेगा। हो सकता है कुछ लोगों का चश्मा उतर जाये, कुछ लोगों का चश्मा नहीं उतरेगा। इसका कारण यह है कि जो लोग लैपटॉप, कम्प्यूटर का अधिक प्रयोग करते हैं, उनका चश्मा उतरना मुश्किल सा है, अन्य लोगों का चश्मा ज्यादातर उतर सकता है। त्राटक का अभ्यास लगातार इसलिए करना जरूरी है, ताकि भविष्य में चश्मे का नम्बर शीघ्र ज्यादा नहीं बढ़ेगा। अर्थात् जो व्यक्ति चश्मा लगाता है, उसे भी त्राटक का अभ्यास बराबर करते रहना चाहिए।

इसी प्रकार जिनका चश्मा ऋणात्मक वाला लगता है, उन्हें भी इसी प्रकार से समझना चाहिए। किसी ने मुझे यू-ट्यूब पर संदेश देकर बताया था– "हमारे चश्मे का नम्बर 4.0-4.5 था, हमने कई महीनों तक सूर्य त्राटक का अभ्यास किया, मेरा चश्मा उतर गया। मैंने बिन्दु व लौ त्राटक पर अभ्यास नहीं किया था, सीधे सूर्य त्राटक किया था"। मैं इस प्रकार का तरीका किसी को नहीं बताता हूँ कि सीधे सूर्य पर त्राटक करना चाहिए। मैं सदैव बिन्दु पर त्राटक की ही शुरुआत करने को कहता हूँ, फिर अन्त में सूर्य पर त्राटक करने के लिये कहता हूँ। जिनके चश्मे का नम्बर ज्यादा है, अपने मार्गदर्शक के सामने ही सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करें तो अच्छा है। चश्मे का नम्बर चाहे जितना हो, बिन्दु पर त्राटक सदैव लाभ देता है, इसका प्रभाव धीरे-धीरे ही अभ्यासी पर पड़ता है।

9. त्राटक द्वारा स्मरण शक्ति का बढ़ना और मस्तिष्क का विकास

त्राटक का सबसे पहले मन की चंचलता पर प्रभाव पड़ता है। जब किसी वस्तु पर मन को ठहराने का प्रयास करते हैं, तब उसकी चंचलता पर सबसे पहले प्रभाव पड़ता है, क्योंकि मन को सदैव से भागने की आदत पड़ी हुई है। इस चंचलता को शक्ति प्राण देते हैं। चित्त पर स्थित अति सूक्ष्म रूप से वृत्तियाँ, चित्त में स्पन्दन होने के कारण बाहर की ओर निकलती रहती हैं। चित्त सृष्टि उन्मुख हुआ बर्हिमुखी रहता है। बहिर्मुखी हुआ चित्त संसार में लिप्त रहता है। चित्त से वृत्तियाँ जब बाहर की ओर आती हैं, उस समय वायु तत्त्व के स्पन्दन के द्वारा वृत्ति में धक्का लगते ही बहिर्मुखी हुई वृत्ति आँखों के द्वारा तेजस् रूप में बाहर की ओर निकलती है और बाहर निकल कर चारों और फैल जाती है। मगर स्थूल पदार्थों में लिप्तता के कारण मन एक पदार्थ से दूसरे पदार्थ की ओर भागता रहता है। यही क्रिया अनन्त काल से होती चली आ रही है। मन जो एक पदार्थ से दूसरे पदार्थ की ओर भागता है, इस कार्य में रजोगुण सहायता करता है। रजोगुण का स्वभाव चंचलता व क्रिया करना है। अर्थात् मन को प्राण तत्त्व व रजोगुण चंचल बनाये हुए है। बहिर्मुखी हुआ मन संकुचित व मात्र थोड़ी सी सीमाओं में बँधा रहता है अर्थात् भोग पदार्थों के विषय में ही सोचता रहता है।

जब मन को किसी वस्तु पर टिकाने या बाँधने का प्रयास करते हैं तब मन उस वस्तु को तो देखता ही है, मगर साधक अन्दर से कुछ न कुछ सोचने लगता है। ये जो सोचता है वह मन ही तो है। जब धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ता है, तब मन को धीरे-धीरे ठहरने की आदत पड़ने लगती है। उस समय रजोगुण का प्रभाव कमजोर पड़ने लगता है, मन के ठहरने से प्राण की गति भी ठहरने लगती है। प्राण की गति कम होते ही मन और सूक्ष्म व शुद्ध होने लगता है क्योंकि अति सूक्ष्म रूप से मन की बहिर्मुखता कम होने लगती है। ऐसी अवस्था में सत्वगुण का प्रभाव भी बढ़ने लगता है, रजोगुण व तमोगुण का प्रभाव घटने लगता है तथा शुद्धता आने पर व्यापकता आने लगती है। फिर अभ्यास के अनुसार वृत्ति में शुद्धता आने पर तत्त्वों के रंग क्रमशः दिखाई देने लगते हैं।

अभ्यासानुसार त्राटक में जब सफलता मिलने लगती है, तब अभ्यास के समय सूक्ष्म इन्द्रियाँ बहिर्मुखता छोड़कर अंतर्मुखी होने का प्रयास करने लगती हैं। मन भी कुछ क्षणों के लिए अंतर्मुखी होने का प्रयास करने लगता है, उस समय साधक का मस्तिष्क अधिक सक्रिय होने लगता है। मस्तिष्क की सुषुप्त पड़ी कोशिकाएं क्रियाशील होने का प्रयास करने लगती हैं, क्योंकि स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर के

बीच की कड़ी मस्तिष्क ही है। यदि बहिर्मुखी हुई स्थूल इन्द्रियाँ सूक्ष्म इन्द्रियों में अंतर्मुखी होने का प्रयास करेंगी, तब मन भी अंतर्मुखी होने का प्रयास करेगा। फिर मस्तिष्क निश्चय ही पहले की अपेक्षा अधिक क्रियाशील होने लगेगा क्योंकि वह स्थूल है और सूक्ष्म रूप से कार्य भी करता है। साधक जैसे-जैसे अभ्यास ज्यादा करता है, वैसे-वैसे बन्द पड़ी मस्तिष्क की कोशिकाएँ जाग्रत व क्रियाशील होने लगती हैं। सामान्य पुरुषों की अपेक्षा त्राटक में पारंगत व्यक्ति का मस्तिष्क अधिक विकसित होता है।

त्राटक का अभ्यास मन को एकाग्र करने के साथ-साथ स्मरण शक्ति को भी बढ़ाता है, स्मरण शक्ति को बढ़ाने के लिये त्राटक का अभ्यास एक बहुत ही अच्छा तरीका है। इसका अभ्यास विद्यार्थियों को व कार्यालय में काम करने वालों को बहुत ही लाभदायक होता है। जो व्यक्ति मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य करता है, कुछ महीनों बाद उस कार्य के कुछ अंश भूल जाता है अथवा कुछ बातें भूल जाता है, यह प्रक्रिया स्वाभाविक है। भूल जाने का कारण यह है– जब किसी व्यक्ति को किसी पदार्थ के विषय में जानकारी होती है, जैसे विद्यार्थी पढ़ाई करता है, कार्यालय आदि का काम करता है तथा अन्य सभी प्रकार के सांसारिक ज्ञान आदि, उसके मस्तिष्क की कोशिकाओं में वह जानकारी भर जाती है। फिर वह व्यक्ति जब याद करता है कि अमुक दिन क्या कार्य किया था, उस समय मस्तिष्क की वही कोशिका, जिसमें इसका ज्ञान भरा हुआ है, वह क्रियाशील हो जाती है। तब उस व्यक्ति को याद आ जाता है, उस दिन अमुक कार्य किया था। इसी प्रकार जब विद्यार्थी पढ़ाई करता है, तब वह पढ़ा हुआ सब कुछ कोशिकाओं में भर जाता है। जब विद्यार्थी याद करता है कि उस समय क्या पढ़ा था, तब सब कुछ याद आ जाता है। मस्तिष्क की वही सूक्ष्म कोशिकाएँ क्रियाशील हो जाती हैं।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बहुत पुरानी बातें भूल जाते हैं, चाहे जितना याद करो, याद नहीं आता है। इसी प्रकार विद्यार्थी जब याद करता है, उसने पहले क्या पढ़ा था, उसे याद नहीं आता है। मनुष्य जाति का स्वभाव होता है, वह बहुत सी बातें भूल जाता है, अथवा जो बातें पुरानी होती जाती हैं, वह भूलता जाता है, फिर याद नहीं आती हैं। उस समय मस्तिष्क की वह सूक्ष्म कोशिका जिसमें ये सारी बातें या ज्ञान भरा होता है, वह कोशिका बन्द हो जाती है, उस कोशिका के न खुलने से अथवा क्रियाशील न होने से, वह बात फिर याद नहीं आती है। अगर भविष्य में वह कोशिका क्रियाशील होकर खुल गयी, तब उसमें भरा हुआ सारा ज्ञान याद आ जाता है। कई बार ऐसा भी होता है, अभी-अभी पढ़ा था, वह भी भूल गया याद ही नहीं आ रहा है। ऐसी अवस्थाओं में मस्तिष्क की सूक्ष्म कोशिकाओं का न खुलना ही है।

बहुत से मनुष्यों की याददाश्त बहुत ही तीव्र होती है, उन्हें बहुत ही पहले की बातें याद रहती हैं अथवा प्रयास करने पर बातें याद आ जाती है। मगर बहुत से मनुष्य ऐसे भी होते हैं, उनकी याददाश्त बहुत ही कमजोर होती है, वो अक्सर भूल जाते हैं, फिर उन्हें याद भी नहीं आती हैं। इन सबका कारण उनके मस्तिष्क की सूक्ष्म कोशिकाएँ ही हैं। किसी के मस्तिष्क की कोशिकाएँ क्रियाशील बनी रहती हैं, किसी की क्रियाशील नहीं रह पाती हैं अथवा हो पाती है। इसी के अनुसार किसी की स्मरण शक्ति तेज होती है और किसी की स्मरण शक्ति कमजोर होती है।

जो व्यक्ति त्राटक का अभ्यास करता है, उसकी स्मरण शक्ति तीव्र रहती है। इसका कारण इस प्रकार से है– जब मस्तिष्क की किसी कोशिका में ज्ञान भर जाता है, फिर वह किसी कारण से बन्द हो गयी या बहुत दिनों तक उस कोशिका को क्रियाशील होने का अवसर नहीं मिला तो बन्द हो जाती है। फिर त्राटक के अभ्यास से ऐसी कोशिकाएँ खुलने लगती हैं तथा नयी कोशिकाएँ भी क्रियाशील होने लगती हैं जिनसे अभी तक कार्य ही नहीं लिया गया है। त्राटक का अभ्यास मस्तिष्क की कोशिकाओं को क्रियाशील किये रहता है। ऐसी अवस्था में उसकी स्मरण शक्ति बनी रहती है तथा अन्य सुषुप्त पड़ी कोशिकाओं को भी जाग्रत करने का प्रयास होता रहता है। ऐसी अवस्था में आन्तरिक विकास होने लगता है। जितना अभ्यास के द्वारा आन्तरिक विकास होगा, उतना ही मस्तिष्क भी विकसित होगा। इसलिए विकसित हुए मस्तिष्क में स्मरण शक्ति भी तीव्र रहती है, क्योंकि त्राटक का अभ्यास मस्तिष्क की सूक्ष्म कोशिकाओं को बन्द नहीं होने देता है। यह अभ्यास विद्यार्थियों के लिये बहुत ही अच्छा है। शोधकर्ता छात्रों को तो इसका अभ्यास अवश्य ही करना चाहिए, क्योंकि यह अभ्यास मस्तिष्क की सूक्ष्म कोशिकाओं को खोल देता है, इससे उसका पढ़ा हुआ सारा ज्ञान ताजा बना रहता है।

10. अभ्यास के बाद आँखों पर ठण्डे पानी के छींटे

साधक जब त्राटक का अभ्यास करने की शुरुआत करता है, तब मात्र एक-डेढ़ मिनट बाद उसकी आँखों में धीरे-धीरे जलन होने लगती है। इसके कुछ क्षणों बाद आँखों में आँसू आने लगते हैं। मैं पहले बता चुका हूँ, जब इस प्रकार आँखों में आँसू आये, तब मुलायम कपड़े से जो पहले से तह लगाकर रखा है, उससे आँखों से बहते हुए आँसू धीरे-धीरे पोंछ ले। उस समय आँखें बन्द ही रहनी चाहिए। अगर आँखों में अब भी जलन हो रही है, तब कुछ देर तक आँखों को बन्द किये रहें। इससे आँखों की जलन कम हो

जायेगी। कुछ क्षणों बाद त्राटक का अभ्यास करने के लिए फिर आँखों को खोल ले और त्राटक का अभ्यास करने लगे। इसी प्रकार अभ्यास करते रहना चाहिए। जब फिर आँखों में जलन होने लगे, तब फिर आँखों को बन्द कर ले और कुछ समय तक बन्द किये रहे। जब आँखों में जलन कम हो जाये, तब फिर पहले जैसा अभ्यास करने लगें। अभ्यास के समय यही क्रमशः करते रहें, इसी प्रकार अभ्यास का समय बढ़ता जाता है। बिन्दु पर त्राटक करते समय आँखों में जलन थोड़ी कम होती है। लौ त्राटक पर अभ्यास करते समय आँखों पर जलन थोड़ी ज्यादा होती है। सूर्य पर अभ्यास करते समय आँखों में जलन सबसे ज्यादा होती है, क्योंकि सूर्य की किरणें सीधे आँखों पर पड़ती हैं तथा चेहरे पर भी सूर्य की किरणें पड़ती हैं, इसलिए आँखों के साथ चेहरा भी गर्म हो जाता है।

जब साधक त्राटक का अभ्यास करना बन्द कर देता है, तब भी उसकी आँखों में जलन हो रही होती है तथा आँखें भी लाल सी होने लगती हैं। इस समय आँखों में जलन के कारण थोड़ी पीड़ा सी हो रही होती है। हमने कुछ मार्गदर्शकों को देखा है, जिनका कहना है कि त्राटक का अभ्यास करने के बाद आँखों की जलन को शान्त करने के लिये आँखों में ठण्डे पानी के छींटे मारने चाहिए। आँखों को धोने के बाद या छींटे मारने के बाद, मुँह का भरा हुआ पानी उगल दें, इससे आँखों की जलन शान्त हो जायेगी। ऐसा ही त्राटक के अभ्यासी अक्सर किया करते हैं।

मैंने स्वयं भी त्राटक का अभ्यास बहुत किया है। सबसे ज्यादा सूर्य पर त्राटक किया है, सूर्य पर त्राटक कई वर्षों तक किया है। इसलिए अभ्यास के समय भिन्न-भिन्न प्रकार की अनुभूतियाँ हुई हैं। मैंने कई साधकों को त्राटक का अभ्यास करवाया है तथा त्राटक के महत्त्व के विषय में समझाया है। उन साधकों को त्राटक का अभ्यास करवाने के बाद आँखों पर ठण्डे पानी के छींटे मारने से मना कर दिया था। इसलिए हमारे द्वारा सिखाये साधक कभी भी ठण्डे पानी के छींटे नहीं मारते है और न ही ठण्डे पानी से मुँह धोते हैं। ऐसा मैं इसलिए करवाता हूँ ताकि उन सभी अभ्यासियों को जलन सहने की आदत बने। लौ त्राटक से आँखों में जलन तब ज्यादा होती है, जब उसका अभ्यास अंधकार में किया जाता है। फिर उसे सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करते समय ज्यादा परेशानी नहीं होती है, क्योंकि साधक को आँखों की जलन सहने की आदत सी बन जाती है। साधक जब सूर्य त्राटक का अभ्यास ज्यादा करेगा, तब उसकी आँखों में ही नहीं बल्कि सिर में भी गर्मी बढ़ने लगती है। अगर साधक को त्राटक में महारत प्राप्त करनी है, तब उसे सूर्य त्राटक पर अभ्यास बढ़ाना ही होगा। उस समय उसे सिर में गर्मी सहन करनी ही होगी। इस प्रकार का अभ्यास सदैव मार्गदर्शक की देख-रेख में करना चाहिए, नहीं तो आँखें खराब होने का भय बना रहता है।

सूर्य त्राटक का अभ्यास बहुत सावधानीपूर्वक करना चाहिए, नहीं तो नुकसान हो सकता है। ऐसी अवस्था में साधक के सिर में गर्मी बढ़ जाने के कारण विशेष प्रकार की अवस्था में बैठा रहता है, आँखें खुली की खुली बनी रहती हैं, अर्थात् आँखों में स्थिरता बनी रहती है।

त्राटक के अभ्यास के बाद जलन के कारण ठण्डे पानी के छींटे नहीं मारने चाहिए– ऐसा उन्हें करना चाहिए, जिन्हें अच्छा अभ्यासी बनना है। अधिक अभ्यास करने वाले साधकों को कभी-कभी ऐसा लगता है, मानो आँखों की बाहरी परत पर जख्म से हो गये हैं, मगर जख्म नहीं होते हैं। ऐसी अवस्था में खुली आँखों में ठण्डे पानी के छींटे न मारें। अगर आँखों में ज्यादा जलन हो रही है, तब इस जलन को शान्त करने के लिये छोटे साईज का साफ-सुथरा कपड़ा ले लें, अथवा रूमाल भी ले सकते हैं। इस कपड़े को पानी में गीला कर ले, फिर उसे निचोड़ ले और चौड़ी पट्टी सी बना लें। फिर अभ्यासी लेट जाये और आँखें बन्द कर ले, उस गीली पट्टी को आँखों के ऊपर रख लें, और शान्त बना रहे। कुछ समय बाद अभ्यासी के आँखों की जलन धीरे-धीरे कम होने लगेगी। इसी प्रकार रोजाना आँखों पर गीली पट्टी रख लिया करें।

साधकों! त्राटक के अभ्यास में पारंगत होने के लिये आँखों पर पानी के छींटे न मारे और न ही ठण्डे पानी से मुँह धोये। इस प्रकार कठोर अभ्यास करने वाला साधक भविष्य में त्राटक द्वारा ज्यादा मात्रा में शक्तिपात कर सकता है। अगर किसी अभ्यासी का लक्ष्य सिर्फ बिन्दु त्राटक ही है अथवा अपनी दृष्टि दोष ठीक करने के लिये त्राटक कर रहा है, तब वह अभ्यास करने के बाद ठण्डे पानी के छींटे मार सकता है, क्योंकि उसका लक्ष्य दूरगामी नहीं है। मगर गुरुपद की इच्छा रखने वाले साधकों को आँखों की जलन सहन करनी चाहिए। इस प्रकार का अभ्यास गुरुदेव की देख-रेख में ही करना चाहिए।

11. भीड़ पर त्राटक का प्रयोग

त्राटक के अभ्यासी जब पेड़, तारे और सूर्य आदि पर अभ्यास करते-करते परिपक्व हो जाते है, तब उनके अन्दर दूर तक त्राटक के द्वारा अपने प्रभाव में लेने की सामर्थ्य आने लगती है। दूर के लोगों को अपने प्रभाव में लेने के लिये दूर की वस्तुओं पर अभ्यास किया जाता है, इस प्रकार के अभ्यास के साथ-साथ दूर स्थित व्यक्ति के ऊपर त्राटक का उपयोग करते रहना चाहिए क्योंकि इस प्रकार के अभ्यास में

सफलता थोड़ी देर में मिलती है। त्राटक शक्ति को प्रयोग करने का तरीका शुरुआत में वही है, जिसे मैं पहले लिख चुका हूँ। दूर जाते हुए व्यक्ति पर पीछे से उसके सिर के पिछले वाले भाग पर आँखों से निकली हुई तेजस्वी नीली किरणों के द्वारा अपनी इच्छा शक्ति को प्रवेश करायें अर्थात् सिर के पिछले भाग में उन तेजस्वी नीली किरणों को प्रवेश करा दें, तब अपना संदेश उसके मस्तिष्क को भेजें। शुरुआत में आपके संदेश का प्रभाव बिल्कुल नहीं पड़ेगा, आप बार-बार इसी संदेश को भेजते रहें। ऐसे कुछ दिनों तक करने के बाद उस व्यक्ति पर प्रभाव पड़ने लगेगा। इसी प्रकार दूर सामने से आपकी ओर आते हुए व्यक्ति पर प्रयोग करें, ऐसा करते रहने पर धीरे-धीरे आपका प्रयोग सफल होने लगेगा। तब आप देखेंगे कि जैसा आपने संदेश दिया था, वह व्यक्ति वैसा ही कर रहा है। इस जगह पर एक जरूरी बात बताना चाहूँगा– हो सकता है, इस प्रकार के प्रयोग का सभी व्यक्तियों पर एक जैसा प्रभाव न पड़े अर्थात् कुछ व्यक्तियों पर आपके प्रयोग का असर होगा, कुछ व्यक्तियों पर आपके प्रयोग का असर नहीं होगा। इसका कारण है– सभी व्यक्तियों के चित्त पर शुद्धता और अशुद्धता की कर्मानुसार भिन्नता होती है। इस प्रकार के प्रयोग कई महीनों तक करना होगा, तभी सफलता मिल पाना संभव होगा। साधक को उसके प्रयोग असफल हो जाने पर हताश नहीं होना चाहिए, बल्कि लगे रहना चाहिए।

इस प्रकार के प्रयोग में सफलता और असफलता स्वयं की योग्यता के ऊपर होता है– प्रयोगकर्ता की आध्यात्मिक उन्नति कितनी हुई है, उसके चित्त की शुद्धता का स्तर क्या है, संसार में उसका व्यवहार कैसा है, वह अपना भौतिक जीवन कैसे व्यतीत कर रहा है, क्या साधक ब्रह्मचर्य का पालन करता है। यदि उपरोक्त बातें अनुकूल हैं, तब उसका संकल्प बहुत ही शक्तिशाली होगा। ऊपर जो विधि मैंने लिखी है, वह सम्मोहन के लिए ज्यादा उपयोगी है। मगर श्रेष्ठ योगी पुरुषों के लिये ऐसा करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी कि वह अपना प्रयोग इस प्रकार का करें। योगी पुरुषों का मार्ग आध्यात्मिक होता है। ईश्वर की ओर उन्मुख हुआ योगी सदैव मानव कल्याण में लगा रहता है। उच्चावस्था को प्राप्त योगी प्रवचन करते समय उपस्थित भीड़ पर चारों ओर दृष्टि दौड़ाते ही अर्थात् देखते ही भीड़ को आकर्षित कर लेता है, चाहे उसने त्राटक का अभ्यास बहुत ज्यादा न किया हो। उसकी सफलता का राज़ है– उसके द्वारा किया गया योगाभ्यास। उसके चित्त में सिर्फ प्राणी जाति के लिये कल्याण करने की सोच होती है।

इसलिए मैंने कई बार लिखा है, जिस साधक को योग में उच्चावस्था प्राप्त है, उसके द्वारा किया गया त्राटक निश्चय ही शक्तिशाली होता है। इसका कारण यह है– उसके चित्त पर स्थित वृत्तियाँ अत्यन्त

शुद्ध, सात्विक और अत्यन्त व्यापक होती हैं। जब योगी द्वारा ऐसी वृत्तियाँ बाहर निकलती हैं, तब सारे कार्य उसी की इच्छानुसार संपन्न होने लगते हैं।

मैं ऐसे कुछ योगियों को जानता हूँ, जब वह प्रवचन करते थे, उनके आँखों के द्वारा निकली तेजस् रूपी वृत्तियाँ वहाँ उपस्थित सम्पूर्ण व्यक्तियों को प्रभावित करती थी। लोग उनका प्रवचन सुनते ही रह जाते थे। कुछ योगी अपना प्रवचन सुनाते समय आँखों की दृष्टि के द्वारा शक्तिपात करते थे। इससे साधकों को लाभ भी होता था और उनका प्रवचन शिष्यगण बड़े ध्यान से सुनते थे तथा आनन्दित होते थे। सन् 1893 में स्वामी विवेकानन्द जी अमेरिका गये थे, वहाँ पर प्रवचन करते समय उन्होंने त्राटक द्वारा सम्पूर्ण भीड़ पर शक्तिपात किया था, त्राटक द्वारा प्रभावित हुई सम्पूर्ण भीड़ उनके प्रवचन को मंत्रमुग्ध सी होकर सुनती रही। कुछ लोग तो उनके प्रवचन को सुनकर इतने प्रभावित हुयेक कि वह स्वामी जी के अनुयायी ही बन गये। बाईबल में लिखा है– यीशु जहाँ भी जाते थे, भीड़ उनके पीछे-पीछे चल देती थी। कुछ सन्त ऐसे भी हो गये है जिन्होंने त्राटक का अभ्यास नहीं किया, मगर उनकी आँखों द्वारा निकली किरणों से संसारी व्यक्ति बहुत प्रभावित हो जाते थे, वह अपनी सुध-बुध खो जाते थे, फिर उनके अनुयायी बन जाते थे।

साधकों हमेशा याद रखना– भीड़ पर या जहाँ ज्यादा जन समुदाय हो, वहाँ पर त्राटक शक्ति का प्रयोग तभी किया जाता है, जब स्वयं उसे आँखों के द्वारा नीले रंग की किरणें निकलती हुई दिखाई दें, और दूर जाकर उन नीली किरणों का धब्बा बना दिखाई दे, तभी भीड़ पर प्रभाव पड़ता है। अभ्यासियों को बिन्दु त्राटक करते समय कुछ ही दिनों बाद नीले रंग की तेजस्वी किरणें आँखों से निकलती हुई दिखाई देती हैं। इन नीली किरणों से किसी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। साधक का सूर्य त्राटक पर कई महीनों या सालों का अभ्यास होना चाहिए, इससे वह नीले रंग की किरणें धीरे-धीरे अभ्यास द्वारा सूक्ष्म होती जाती हैं। जैसे-जैसे सूक्ष्म होती जायेगीं, वैसे-वैसे किरणों में चमकीलापन बढ़ता जायेगा। वही सूक्ष्म किरणें ही शक्तिशाली होती हैं। स्थूलता और सूक्ष्मता का अन्तर होता है– जितना घनत्व कम होता जायेगा, वह उतना ही सूक्ष्म और व्यापक होता जायेगा। उसी सूक्ष्मता और व्यापकता के अनुसार शक्ति बढ़ती जायेगी।

12. त्राटक का अभ्यास करते समय मन्त्र जाप नहीं करना चाहिए

त्राटक के विषय में पहले लिख चुके हैं– इसका अर्थ होता है मन को किसी वस्तु पर टिकाना अथवा मन को बाँधना। मन का स्वभाव होता है, वह एक जगह पर ठहरता नहीं है, इधर-उधर भागता रहता है, इसी भागते हुए मन को एक जगह पर ठहराने के लिये त्राटक का अभ्यास करते हैं। जब त्राटक का अभ्यास किया जा रहा हो, उस समय मन के अन्दर अभ्यासी को किसी प्रकार के विचार नहीं आने देना चाहिए, और न ही उस समय किसी प्रकार का चिन्तन करें। यदि अभ्यासी ऐसा करेगा, तो त्राटक का अभ्यास कैसे होगा क्योंकि त्राटक के अभ्यास के समय मन की चंचलता को रोकने के लिये प्रयास किया जाता है। अगर उस समय अभ्यासी कुछ सोचेगा, अथवा विचार आयेगें, तब इन दोनों में विरोधाभास हो जाएगा, क्योंकि विचार आने से मन और चंचल होगा, फिर वह ठहरेगा कैसे?

कुछ लोगों ने मुझसे पूछा– क्या त्राटक का अभ्यास करते समय हम मंत्र जाप कर सकते हैं? उत्तर– मंत्र जाप नहीं कर सकते हैं। मंत्र जाप करते समय स्पष्ट रूप से मन की चंचलता बढ़ेगी, इसलिए ऐसा नहीं करना चाहिए। कुछ लोगों का कहना है– जब मैं त्राटक करता हूँ, तब विचार बहुत आते हैं। उत्तर में यह कहूँगा– शायद वह त्राटक का अभ्यास सही ढंग से नहीं कर रहे हैं, इसलिए उन्हें गुरु का मार्गदर्शन लेना चाहिए। जिस समय त्राटक का अभ्यास किया जा रहा हो, उस समय साधक अगर बिन्दु पर त्राटक कर रहा है, तो उसे सिर्फ बिन्दु को ही देखना चाहिए, इधर-उधर किसी वस्तु की ओर नहीं देखना चाहिए और न ही मन के अन्दर कुछ और सोचना चाहिए। त्राटक करते समय उसकी दृष्टि सिर्फ बिन्दु पर ही हो। उस समय वह है और बिन्दु है, तीसरा और कोई नहीं है। यही सोचकर टकटकी लगाये रखे और दृढ़तापूर्वक टिका रहे।

कुछ अभ्यासियों ने मुझे बताया– जब बिन्दु पर त्राटक का अभ्यास करते हैं, तब उन्हें बिन्दु के आस-पास कुछ चित्र से बनते दिखाई देते हैं। साधकों, जब त्राटक का अभ्यास करते हैं, तब उन्हें बिन्दु के आस-पास किसी प्रकार का चित्र नहीं दिखाई देना चाहिए। फिर भी यदि चित्र दिखाई दे रहे हैं, तब वह स्वयं अपने आपकी जाँच करें, कहीं न कहीं साधक को अपने अन्दर त्रुटि अवश्य मिलेगी। ऐसी अवस्था में स्वयं की जाँच करते समय पायेगा कि उसके अन्दर किसी न किसी प्रकार के विचार आ रहे होंगे, वही विचार चित्र या किसी के स्वरूप के रूप में दिखाई दे रहे हैं। जब अभ्यासी धीरे-धीरे संयमपूर्वक सही ढंग

से अभ्यास करता रहेगा, तब कुछ समय बाद इस प्रकार के चित्र या आकृतियाँ दिखाई देनी बन्द हो जाएँगी।

साधकों, हमेशा याद रखना– त्राटक का अभ्यास करते समय किसी प्रकार विचार न लायें, अर्थात् अन्य विषय का सूक्ष्म रूप से भी चिन्तन न करें और न ही कोई मंत्रोच्चारण करें। जब त्राटक का अभ्यास किसी भी वस्तु पर (चाहे बिन्दु हो, लौ हो आदि) किया जा रहा है, उस समय उस वस्तु पर कोई आकृति नहीं बननी चाहिए। यह साधक के ही विचार होते हैं। जब साधक दर्पण पर त्राटक करता है, उस समय कुछ आकृतियाँ दिखाई दे सकती हैं। पहले तो उसे उसी के चेहरे की कुरूपता दिखाई देगी, फिर अन्य प्रकार के कुछ चित्र व आकृतियाँ दिखाई देंगी। कुछ दिनों तक अभ्यास करने के बाद आकृतियाँ दिखाई देनी बन्द हो जाती हैं। कभी-कभी साधक को जब वह अभ्यास नहीं कर रहा होता है, तब आँखें बन्द करने पर मस्तिष्क के अन्दर विभिन्न प्रकार के विचित्र से रंग दिखाई दे जाते है। ये रंग पाँचों तत्त्वों के रंग होते हैं।

13. ब्रह्मचारी द्वारा त्राटक का प्रयोग

त्राटक का अभ्यास कोई भी कर सकता है, क्योंकि उससे सभी को लाभ होता है। बहुत से कार्य ऐसे होते हैं, जिन्हें दूसरे धर्म वाले स्वीकार नहीं करते हैं। उनका कहना होता है– यह कार्य अमुक धर्म वालों के लिए है, हम इसे स्वीकार नहीं कर सकते हैं। त्राटक किसी धर्म विशेष से सम्बन्ध रखने वाला नहीं है। इसका अभ्यास किसी भी धर्म वाले कर सकते हैं। इसे अभ्यास करने वाला चाहे अध्यात्म पर चलने वाला हो, चाहे अध्यात्म से रहित हो, चाहे पढ़ा-लिखा हो, चाहे अनपढ़ हो, चाहे बच्चा हो 10-12 वर्ष का, चाहे 70 वर्ष का वृद्ध पुरुष हो, त्राटक सभी के लिये लाभदायक है। त्राटक का अभ्यास सम्पूर्ण मानव जाति के लिये उपयोगी है। इसके अभ्यास से स्थूल व सूक्ष्म दोनों प्रकार के लाभ प्राप्त किये जाते हैं। वर्तमान समय में बहुत से लोग इसका अभ्यास करके लाभ प्राप्त कर रहे हैं।

त्राटक के अभ्यास के साथ-साथ साधक की योग में जो अवस्था होती है, उसी के अनुसार शक्तिपात का प्रभाव दूसरे पर पड़ता है। एक साधक दूसरे साधक से अपनी तुलना करता है कि मैंने भी उस साधक के बराबर अभ्यास किया है, फिर उसके अन्दर शक्तिपात करने की श्रेष्ठता क्यों है। चित्त वृत्ति

की शुद्धता और व्यापकता के अनुसार ही साधक के मन की अवस्था होती है। साधक के मन के स्तर के अनुसार ही त्राटक के अभ्यास द्वारा शक्तिपात का प्रभाव दूसरे पर पड़ता है, यही महत्त्वपूर्ण बात होती है।

मनुष्य के जीवन में ब्रह्मचर्य का महत्त्व बहुत होता है। अधिकतर लोग ब्रह्मचर्य की ओर ध्यान नहीं देते हैं, क्योंकि ब्रह्मचर्य का महत्त्व समझते ही नहीं है। सच तो यह है– ब्रह्मचर्य ही जीवन है। बचपन से ही बच्चे गलत संगत में पड़कर ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते हैं। ब्रह्मचर्य का पालन करना अति आवश्यक है, क्योंकि ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले की स्मृति अत्यन्त तीव्र होती है। बुद्धि भी पैनी होती है, वह ज्यादातार निरोगी रहता है। ऐसे साधकों का मन दृढ़ निश्चयी होता है। उसके अन्दर निडरता सूक्ष्म रूप से विद्यमान रहती है। कामवासना के विचार परेशान नहीं करते हैं, इसलिए इस विषय पर उसकी सोच सदैव अच्छी रहती है तथा सूक्ष्म रूप से शक्तिशाली रहता है। जो लोग ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते हैं, उनकी सबसे पहले स्मृति कमजोर पड़ जाती है, मन में चंचलता बढ़ जाती है तथा कुण्ठित विचार आने लगते हैं, शरीर दुबला पतला रोगियों की तरह होने लगता है, बुढ़ापा समय से पहले आ जाता हैं।

ब्रह्मचर्य का प्रभाव त्राटक के अभ्यास पर भी पड़ता है। ऐसा अभ्यासी भविष्य में आध्यात्मिक शक्ति से अधिक युक्त होते हैं। इसी कारण ऐसे साधक के द्वारा किया गया शक्तिपात अत्यन्त सशक्त होता है। ब्रह्मचर्य का पालन करने वाला अभ्यासी जब शक्तिपात करता है, तब उसके संकल्प के अनुसार जिस पर शक्तिपात हुआ है, उसके अन्दर वह शक्ति कार्य करने में सफल होती है। गुरु पद पर बैठने वाले व्यक्ति को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए, ताकि अपने शिष्यों पर अधिक से अधिक शक्तिपात कर सके। पूर्वकाल में ब्रह्मचर्य का पालन ऋषि, मुनि, तपस्वी और योगी आदि किया करते थे, इसीलिए वह शक्तिशाली हुआ करते थे तथा सभी प्रकार के कार्यों में सफल होते थे। ब्रह्मचर्य का पालन करने के कारण वह दिव्यास्त्रों का प्रयोग करने में निपुण हुआ करते थे। इसी प्रकार ब्रह्मचारी योगी अपने शिष्यों पर विशेष रूप से शक्तिपात करके उनके आध्यात्मिक मार्ग को और सरल कर देते थे। गृहस्थ धर्म में रहकर यथासंभव ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। इसीलिए बहुत से योगी गृहस्थ में रहकर भी श्रेष्ठता प्राप्त कर चुके हैं। मगर गृहस्थी में आबद्ध साधक या योगी की अपेक्षा ब्रह्मचारी योगी अधिक शक्तिशाली होता है। हे अभ्यासियों! त्राटक का अभ्यास करते समय ब्रह्मचर्य का पालन अवश्य करना चाहिए। इससे भविष्य में शक्तिपात करने में निपुण होंगे, तथा शिष्यों की साधना में आये अवरोधों को सरलता से सुलझा देंगे अथवा हटा देंगे।

14. त्राटक के अभ्यास से दिव्य दृष्टि को खोलना

त्राटक का अभ्यास दिव्य दृष्टि खोलने में सहायक होता है। पहले दिव्य दृष्टि के विषय में थोड़ा समझ लेना चाहिए। इस स्थूल शरीर के अन्दर सूक्ष्म शरीर व्याप्त रहता है और सूक्ष्म शरीर के अन्दर कारण शरीर व्याप्त रहता है। जिस प्रकार स्थूल शरीर में दो आँखें होती हैं उसी प्रकार सूक्ष्म शरीर में भी दो आँखें होती हैं, जो सूक्ष्म पदार्थों को देख लेने में सामर्थ्यवान होती हैं। सूक्ष्म शरीर में भृकुटि के ऊपर खड़े आकार में एक आँख होती है। इसी आँख को दिव्य दृष्टि या तीसरा नेत्र कहते हैं। यह तीसरा नेत्र बन्द रहता है। यह तीसरा नेत्र (दिव्य दृष्टि) प्रत्येक मनुष्य के अन्दर सूक्ष्म शरीर में विद्यमान रहता है। इसको दिव्य दृष्टि इसलिए कहते है क्योंकि इस नेत्र के अन्दर अत्यन्त सूक्ष्म व दिव्य पदार्थों को देख लेने की आश्चर्यजनक क्षमता होती है। यदि कोई मनुष्य इस नेत्र को खोलकर इससे कार्य लेने का प्रयास करे, तो उसके अन्दर योग्यतानुसार देखने की क्षमता आती है। जब साधक इस नेत्र से कार्य लेता है तब उसकी योग्यतानुसार सूक्ष्म पदार्थ दिखाई देने लगते हैं। योग के अभ्यास के अनुसार दिव्य दृष्टि से भूत और भविष्य भी देख सकते हैं।

यह दिव्य दृष्टि सूक्ष्म शरीर में मस्तक पर होती है। इसके विकास के लिए अभ्यासी को अंतर्मुखी होकर सूक्ष्म शरीर में मस्तक के क्षेत्र को विकसित करना होगा। योग के अभ्यास द्वारा जब साधक के चार चक्र खुल जाते हैं, फिर कण्ठचक्र पर साधना चलती है। कुछ सालों तक साधना करने के बाद साधक को ध्यानावस्था में खड़े आकार में एक आँख दिखाई देती है, कभी-कभी यह आड़े आकार में भी दिखाई देती है। यही दिव्य दृष्टि होती है। उस समय दिव्य दृष्टि (तीसरी आँख) किसी प्रकार का कार्य नहीं कर सकती है। दिव्य दृष्टि तभी कार्य करती है, जब साधक का कण्ठचक्र खुल जाता है। जब साधक की साधना कण्ठचक्र पर चल रही हो, उस समय वह अगर त्राटक का अभ्यास करता है तब दिव्य दृष्टि खुलने में शीघ्र सहायता मिलती है। कई वर्षों के कठोर अभ्यास के बाद जब कण्ठचक्र खुलता है तब भी दिव्य दृष्टि में कार्य करने की क्षमता साधक की साधना के अनुसार होती है। ऐसी अवस्था में त्राटक का अभ्यास नियमित करते रहना चाहिए, इससे दिव्य दृष्टि अधिक क्रियाशील होगी।

सभी प्रकार के त्राटक का अभ्यास दिव्य दृष्टि की कार्य क्षमता बढ़ाने के लिए उपयुक्त है, मगर इसे अधिक क्रियाशील करने के लिए तथा अधिक कार्य क्षमता बढ़ाने के लिए दर्पण त्राटक सर्वश्रेष्ठ है। इस कार्य के लिए दर्पण पर अधिक से अधिक त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। दर्पण पर त्राटक करते समय

शुरुआत में थोड़ा डर सा लगता है, क्योंकि स्वयं अभ्यासी का चेहरा कुरूप सा दिखाई देता है। कुछ दिनों तक अभ्यास करने के बाद अभ्यास के समय दर्पण पर कुछ आकृतियाँ बनती और बिगड़ती हुई नजर आ सकती हैं आदि। अगर कोई साधक यह सोचे– मैं दर्पण पर त्राटक का बहुत अभ्यास करूँगा, मेरी दिव्य दृष्टि खुलकर कार्य करने लगे, तब ऐसा नहीं होगा क्योंकि दिव्य दृष्टि को खोलने के लिए और उससे कार्य लेने के लिये योग मार्ग को अपनाना होगा, फिर कठोर अभ्यास कर कुछ वर्षों में कण्ठचक्र खोलना होगा। त्राटक का अभ्यास इस कार्य में बहुत सहायक होता है। दिव्य दृष्टि पैनी करने के लिए सूर्य पर त्राटक का अभ्यास बहुत सहायक होता है। गुरु पद पर बैठे व्यक्तियों के लिए इस प्रकार का अभ्यास बहुत ही लाभदायक होता है। वह दूर से बैठा अपने शिष्यों का मार्गदर्शन करता रहेगा।

15. त्राटक के अभ्यास से रक्तचाप सन्तुलित होना

कुछ साधकों ने मुझसे पूछा– "त्राटक करने से ब्लड प्रेशर पर क्या असर पड़ता है?" मैं इस विषय पर साधकों को बताना चाहूँगा– त्राटक का अभ्यास करने पर ब्लड प्रेशर पर किसी प्रकार का विपरीत असर नहीं पड़ता है। अगर किसी का ब्लड प्रेशर कम या ज्यादा है, तब त्राटक का अभ्यास ब्लड प्रेशर को सन्तुलित बनायेगा। प्राणों की अनियमितता से शरीर के अन्दर अवयवों में सन्तुलित कार्य प्रणाली में गड़बड़ी आने लगती है, यह गड़बड़ी किसी भी प्रकार की हो सकती है। अगर गौर करें, जब अभ्यासी त्राटक का अभ्यास करना शुरु कर देता है, तब जैसे-जैसे धीरे-धीरे मन बिन्दु पर केन्द्रित होने लगता है, उसी के अनुसार प्राणों की गति भी कम होने लगती है। प्राणों की गति का प्रभाव अभ्यासी के चित्त पर पड़ता है, चित्त पर स्थित मलिनता कम होने लगती है, शुद्धता बढ़ने लगती है, इससे सत्वगुण की अधिकता होने लगती है। त्राटक के अभ्यास का प्रभाव सीधा मस्तिष्क पर पड़ता है। मस्तिष्क की कार्य करने की क्षमता बढ़ती है तथा शरीर को पहले की अपेक्षा ज्यादा अच्छे ढंग से नियन्त्रित करता है।

कोई व्यक्ति प्राणों को नियन्त्रित करके सही ढंग से चलाये अथवा अपनी इच्छानुसार चलायें, उस समय उसका शरीर पहले की अपेक्षा ज्यादा कांतिमान दिखाई देने लगेगा और निरोगी भी रहेगा। त्राटक का अभ्यास उच्च रक्तचाप पर अच्छा प्रभाव डालता है। अभ्यास से स्थूल इन्द्रियों की बहिर्मुखता समाप्त होने लगती है, मन भी शान्त होकर स्थिर रहने लगता है, उस समय हाई ब्लड प्रेशर धीरे-धीरे कम होकर सामान्य रहने लगता है। अधिक प्राणायाम करने वाले का, अधिक समाधि लगाने वाले का तथा अधिक

त्राटक का अभ्यास करने वाले का अगर पल्स रेट जाँची जाए, तो अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा कम होगा तथा शरीर निरोगी भी होगा। ऐसे अभ्यासियों के शरीर को कम ऑक्सीजन की जरुरत पड़ती है। उसके शरीर की कार्यप्रणाली अन्य के शरीर की अपेक्षा अच्छी होती है। ब्लड प्रेशर से परेशान व्यक्तियों से यही कहूँगा, आप अवश्य त्राटक का अभ्यास करें। ऐसे व्यक्ति को दीपक और सूर्य त्राटक नहीं करना चाहिए, बिन्दु त्राटक करना चाहिए। गुरु का मार्गदर्शन अवश्य ले लें, बिना गुरु के मार्गदर्शन में अभ्यास न करें।

16. त्राटक द्वारा वायु विकार (वात) को कम करना

त्राटक का अभ्यास जब श्रेष्ठता पर हो, उसने सूर्य त्राटक का अभ्यास बहुत ज्यादा किया हो, ऐसा अभ्यासी जब वात (वायु) पीड़ित व्यक्ति पर त्राटक द्वारा शक्तिपात करेगा, तब उसके वात वाले स्थान पर दर्द की अनुभूति कम होती हुई महसूस होगी। वात का प्रभाव मनुष्य के शरीर पर सबसे ज्यादा पैरों और हाथों में होता है। ज्यादातर लोग पैरों में वात से पीड़ित रहते हैं। वात हड्डियों में जोड़ वाले स्थान पर होता है, वात अधिक हो जाने पर उन जोड़ों वाले स्थान पर सूजन भी आ जाती है। वात ज्यादातर 45-50 वर्ष की उम्र के बाद ही होता है, इसे वायु विकार भी कहते हैं।

त्राटक का प्रयोग वात पर तब ज्यादा सही होता है, जब वात की शुरुआत हुई हो। अगर जोड़ वाले स्थान पर सूजन आ गयी है, तब त्राटक का असर प्रत्यक्ष रूप से कम प्रभावी रहेगा। प्रयोगकर्ता का सूर्य पर त्राटक का बहुत अधिक अभ्यास होना चाहिए। इससे उसके आँखों द्वारा निकली किरणें अत्यधिक शक्तिशाली होती है। अभ्यासी वात पर शक्तिपात करते समय उस स्थान पर (जिस जगह पर वात का प्रभाव हो) टकटकी लगाकर देखता रहे और अपने मन में संकल्प करें, वात को ठीक करने के लिये। ऐसी क्रिया दिन में दो चार-बार करें। कुछ दिनों बाद पीड़ित व्यक्ति को अनुभूति होगी, उसका दर्द धीरे-धीरे कम होने लगता है। इसी प्रकार से शक्तिपात रोजाना तब तक करता रहे, जब तक ठीक न हो जाये। इस समय पीड़ित व्यक्ति को ठण्डे स्वभाव वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। मैंने ऐसा प्रयोग करके देखा था, उसमें बहुत बड़ा लाभ मिला था, फिर मैंने ज्यादा प्रयोग नहीं किये।

17. त्राटक शक्ति का प्रयोग पशु-पक्षियों पर

त्राटक का प्रयोग मनुष्य विभिन्न कार्यों के लिये करते हैं। ये सभी प्रयोग ज्यादातर मनुष्य जाति से सम्बन्धित होते हैं। प्रयोगकर्ता इस विद्या में निपुण है तो वह इसका प्रयोग पशु-पक्षियों पर कर सकता है, इससे पशु-पक्षी प्रभावित भी होते हैं। इन पर किया गया शक्तिपात शीघ्र समझ में नहीं आता है। ऐसे प्रयोगों के लिये एक बात आवश्यक है– उसे पशु पक्षियों के प्रति प्रेम होना चाहिए। ये प्राणी भी प्रेम की भाषा समझते हैं। मनुष्य के अन्तःकरण में जितना ज्यादा प्रेम होगा, त्राटक का प्रयोग उतना ही ज्यादा सफल होगा। मनुष्य के अन्दर से निकली हुई वृत्ति तेजस् रूप में बाहर आती है, इससे उनका सूक्ष्म शरीर प्रभावित होता है तथा ये प्राणी सूक्ष्म भाव को समझ लेते हैं।

त्राटक का प्रभाव शाकाहारी व शान्त स्वभाव के पशु-पक्षियों पर ज्यादा पड़ता है, ऐसे प्राणियों पर त्राटक का प्रयोग किया जा सकता है। प्रयोग की शुरुआत पालतू पशुओं पर करना चाहिए। लगातार कई दिनों तक एक ही पशु पर त्राटक का प्रयोग करना चाहिए। कुछ दिनों या महीनों में प्रभाव समझ में आने लगेगा, शुरुआत में प्रयोग का प्रभाव बहुत देर में समझ में आता है। जब इस प्रकार के प्रयोग करते-करते बहुत समय हो जाता है, तब किसी भी नये पशु पर शीघ्र प्रभाव समझ में आने लगता है। इसी प्रकार परिपक्वता बढ़ती जाती है। पक्षियों पर जब प्रयोग करेंगे, तब उसका प्रयोग समझ में नहीं आयेगा, क्योंकि पक्षी एक जगह पर ज्यादा देर तक ठहरते नहीं है। कुछ पक्षी सीमित क्षेत्र में ही रहते हैं, यही पक्षी अक्सर सामने आते रहते हैं, इन्हीं पक्षियों पर प्रयोग करना चाहिए। धीरे-धीरे प्रयोग करते-करते पक्षियों पर समझ में आने लगता है। कबूतर और मोर जैसे पक्षी निश्चित जगहों पर रहते हैं तथा मनुष्य के नजदीक भी आ जाते है, इन पर प्रयोग करके सीखा जा सकता है।

हिंसक पशुओं पर त्राटक का कितना प्रभाव पड़ता है, इस पर मैंने प्रयोग नहीं किये हैं क्योंकि हमारे पास इस प्रकार के प्रयोग के लिये समय भी नहीं था तथा ऐसा प्रयोग मैं कहाँ करता, यह सोच भी नहीं पाया था। इसी प्रकार पक्षियों के लिये है। कौवा, चील आदि पक्षियों पर शायद प्रभाव बहुत देर में होगा, इन पर प्रयोग मैंने नहीं किया है। मैं वही लिख रहा हूँ जो मैंने प्रयोग किया है। मैंने कछुए पर प्रयोग किया है, कुछ पक्षियों पर प्रयोग किया है। हमारे कुटिया के आस-पास विषखोपरा बहुत रहते हैं, उन पर मैंने प्रयोग किया है।

जब मैं अपनी गुरु माता के आश्रम में रहता था, उस समय मेरी कछुए से दोस्ती हो गयी थी। आश्रम शहर से 6-7 कि.मी. दूर बना है, आस-पास खेत हैं, खेतों में कुछ घर बने हुए हैं। वहाँ पर बहुत चौड़ा बड़ा सा कुआँ बना हुआ है, उसी कुएँ से आस-पास के खेतों में सिंचाई होती है। उस कुएँ में बड़ा सा एक कछुआ रहता था, मैंने उसी कछुए पर त्राटक का प्रयोग किया था। वह कछुआ हमारे पास आ जाता था, अगर उसके पास अन्य कोई व्यक्ति आ जाये, तो वह पानी के अन्दर डुबकी लगा जाता था। फिर हम उसे खाना भी डालने लगे थे। सभी को मैंने अपनी और कछुए की दोस्ती दिखाई दी, हमारे साधक बंधु देखकर आश्चर्य चकित होते थे।

मैंने अपने गाँव से थोड़ी दूर पर जंगल में सन् 1995 में कुटिया बना ली थी। वहाँ पर जंगल होने के कारण उस समय दो प्रकार के प्राणी बहुत रहते थे। एक विभिन्न प्रकार के सर्प, दो विषखोपरा। विषखोपरा छिपकली की प्रजाति का बड़े शरीर वाला प्राणी होता है। ऐलीगेटर से छोटा होता है। यह प्राणी जहरीला होता है, इसकी लार में जहर (विष) होता है, इसका नाम विषखोपरा इसलिए पड़ा, जिसके सिर में विष भरा हुआ हो। कुटिया के पास जंगल में बहुत बड़ा विषखोपरा रहता था। मुझे उससे डर नहीं लगता था, जबकि वह जहरीला प्राणी होता है। गाँव के लोग उसे देखकर भाग जाते थे। कुछ महीने बाद उसकी आदत पड़ गयी थी, वह हमारे सामने आकर बैठ जाता था। कुछ समय बाद मुझे जानकारी मिली यह मादा है, क्योंकि उसके पाँच-छः बच्चे हो गये थे। उन बच्चों की ऐसी आदत पड़ गयी थी कि वे कुटिया के अन्दर घुस आते थे। यह मुझे अच्छा नहीं लगता था। मैं सोचता था कि धोखे से भी इनके ऊपर पैर पड़ गया तो ये काट लेंगे। कुछ वर्षों में इनकी संख्या बढ़ने लगी, एक समय मैं कुटिया के अन्दर खाना बना रहा था, वहीं बड़ा वाला विषखोपरा आकर दरवाजे पर आकर बैठ गया और मुझे देखता रहा। अब मैं दरवाजे से बाहर नहीं निकल सकता था, कुछ समय बाद मैंने उसे भगा दिया। अब उसकी हमारे नजदीक रहने की आदत पड़ गयी थी, अगर तख्त पर लेटा हुआ हूँ अथवा सो रहा हूँ, तो वह तख्त के नीचे आकर बैठा रहता था। अब मुझे उससे डर लगने लगा, मैं उसकी नजदीकी स्वीकार नहीं कर पा रहा था, ऐसा कई महीनों तक चलता रहा। मैं इससे छुटकारा पाने की सोचने लगा। फिर मैं इसे पकड़वाने वालों को बुलवाया और इसे पकड़वा दिया और उस व्यक्ति से कहा– इसे बहुत दूर जाकर छोड़ देना। पाठकों! यह सत्य घटना है, मेरा उसके साथ रहना कई वर्षों का रहा। यह विषखोपरा जब नजदीक आता था, तब मैं इस पर त्राटक किया करता था।

पक्षियों पर त्राटक का प्रयोग खूब करता था, कुछ दिनों बाद समझ में आने लगता था, ये पक्षी हमारे नजदीक आ जाया करते थे। मेरे इस क्रिया के कारण एक मोर और एक नेवले की मृत्यु हो गयी थी। ये दोनों निड़र होकर आस-पास इधर-उधर घूमते रहते थे। मगर तभी एक कुत्ते ने आकर मोर को पकड़ लिया, मैंने खूब छुटाने का प्रयास किया, मैं उसे छुटा नहीं पाया, तब तक मोर मर गया था। इसी प्रकार नेवले को कुत्ते ने पकड़ कर मार दिया, नेवला हमारे पास खाना खाने के लिये आया था, पीछे से कुत्ता आ गया, उसने पकड़ लिया, जब तक उसे छुटा पाया तब तक वह बुरी तरह से घायल हो चुका था, कुछ समय बाद नेवला मर गया। मुझे बड़ा दुःख हुआ, फिर मैंने यह कार्य करना बन्द कर दिया। मैंने निश्चय किया, अब मैं इन सभी से इतना प्रेम नहीं करूँगा, और न ही इन पर त्राटक का प्रयोग करूँगा। मैंने प्रयोग करके जाना, मनुष्य के अतिरिक्त अन्य प्राणी भी प्यार की भाषा समझते हैं।

18. गर्भावस्था में त्राटक का अभ्यास न करें

त्राटक का अभ्यास जब साधक शुरुआत में सीख रहा होता है, तब साधक शुरुआत में अपने अन्दर किसी प्रकार की अनुभूति महसूस नहीं कर पाता है, क्योंकि अभी-अभी अभ्यास की शुरुआत की है। अभ्यास करते-करते जब काफी समय हो जाता है, तब महसूस कर सकता है। अभ्यास के बाद देखते समय उनकी पलकें पहले की अपेक्षा देर में झपकती हैं तथा व्यवहार करते समय भी उसकी दृष्टि में स्थिरता आने लगती है, चंचलता कम होने लगती है तथा त्राटक का अभ्यास करते समय अगर वह उस समय अपनी श्वांसों पर गौर करे, तब उसे अनूभूति होगी कि उसकी श्वांसों की गति धीमी सी हो गयी है। हाँ, यह सच भी है– साधक के श्वांसों की गति कम हो जाती है।

अभ्यासी अगर स्त्री है, उस समय गर्भवती है और उसका त्राटक का अभ्यास चल रहा है, उस समय अनुभवी व्यक्ति के मार्गदर्शन में अभ्यास करे। सुना है कुछ मार्गदर्शक ऐसी अवस्था में अभ्यास करने से मना नहीं करते हैं, बल्कि उनका कहना होता है– अभ्यास के समय गर्भस्थ शिशु पर किसी प्रकार का गलत प्रभाव नहीं पड़ता है। मैं इस अवस्था वाली साधिकाओं से अपनी व्यक्तिगत राय व्यक्त करना चाहूँगा– यदि गर्भस्थ शिशु छः माह का हो गया है, तब अभ्यास करना कम देना चाहिए और सतर्क रहने की आवश्यकता है। ऐसा ये 6वें और 7वें माह तक करें। आठवें माह से माता को त्राटक को छोड़ देना चाहिए अथवा चिकित्सक की राय लेती रहे। कुछ मार्गदर्शक कहते हैं– "त्राटक के अभ्यास के समय

शिशु पर किसी प्रकार का विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता है"। ध्यान रहे– त्राटक का अभ्यास जब ज्यादा किया जाता है, तब प्राणों की गति निश्चय ही कम हो जाती है। ऐसी अवस्था में आठवें और नौवें माह में शिशु को ऑक्सीजन की मात्रा कम मिल सकती है, इससे शिशु पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। फिर भी मैं यही कहूँगा– ऐसी अवस्था में विशेषज्ञता प्राप्त चिकित्सक से बराबर परामर्श लेते रहे, क्योंकि इन दिनों में शिशु के शरीर के अन्दर तीव्र विकासक्रम चल रहा होता है।

19. त्राटक के अभ्यास का कामवासना पर प्रभाव

जिसका मन सदैव चंचल रहता है, उसे त्राटक का अभ्यास प्रतिदिन करना चाहिए। त्राटक के अभ्यास का प्रभाव मन व इन्द्रियों पर भी पड़ता है। अभ्यास के द्वारा इन्द्रियों की बहिर्मुखता कम हो जाती है तथा अभ्यास के अनुसार इन्द्रियाँ अंतर्मुखी होने लगती हैं। मनुष्य का जन्म जल तत्त्व की प्रधानता से हुआ है, इसलिए उनके शरीर में लगभग 75 प्रतिशत जलतत्त्व विद्यमान रहता है। जल तत्त्व से उत्पन्न इन्द्रियाँ जीभ और जननेन्द्रिय हैं। जीभ ज्ञानेन्द्रिय है, जननेन्द्रिय कर्मेन्द्रिय है। मनुष्य के शरीर में जल तत्त्व प्रधानता से रहता है, इसलिए इससे उत्पन्न इन्द्रिय सदैव अधिक सक्रिय रहती है। ज्यादातर मनुष्य इन्हीं दोनों इन्द्रियों के वशीभूत रहते हैं। इसीलिए इन्हीं दोनों इन्द्रियों का प्रभाव मनुष्य के जीवन में बना रहता है। अगर गौर करें तो समझ में आयेगा, मनुष्य स्वादिष्ट भोजन करना चाहता है, रूखा-सूखा भोजन करना उसे अच्छा नहीं लगता है। अच्छा भोजन उसे प्राप्त हो, इसके लिये जीवन भर परिश्रम करता रहता है। जननेन्द्रिय के विषय में क्या लिखूँ, सभी प्राणी इसके अधीन रहते है। सभी जीवों के चित्त में चार प्रकार के संस्कार प्रबल रहते हैं– 1. मैथुन 2. भय 3. आहार 4. निद्रा। इन चारों प्रकार के संस्कारों में मैथुन का संस्कार विशेष प्रबल रहता है। जब इस प्रकार का संस्कार चित्त से बाहर निकल कर भोगने के लिये आता है तब अन्य तीनों प्रकार के संस्कार गौण रूप में हो जाते है। जब मैथुन का संस्कार प्रधान रूप से रहता है, उस समय व्यक्ति को किसी प्रकार का भय नहीं लगता है, बुद्धि पर अज्ञानता का पर्दा पड़ जाता है, तभी संकुचित विचार वाले मनुष्य अधर्म की ओर उन्मुख हो जाते हैं। कुछ मनुष्य तो ऐसी अवस्था में पशुओं से भी गिरा हुआ कर्म कर जाते हैं, फिर बाद में उन्हें पछताना पड़ता है।

त्राटक का कठोर अभ्यास करने पर साधक के इस प्रकार के कर्मों पर भी प्रभाव पड़ता है। मन के अंतर्मुखी होने के कारण इन्द्रिय संयम भी सहजता से होने लगता है। इससे मन के अन्दर वासना से

सम्बन्धित विचार आने कम हो जाते है। मैं एक बात स्पष्ट कर दूँ– कामवासना से सम्बन्धित संस्कार प्रत्येक प्राणियों के चित्त में गहराई से पड़े रहते हैं, इसलिए इस प्रकार के संस्कार नष्ट नहीं किये जा सकते है। योग का अभ्यास करने वाले व्यक्ति के अन्तिम जन्म में इस प्रकार के संस्कार नष्ट हो जाते हैं, जब चित्त में ऋतम्भरा प्रज्ञा का प्राकट्य होता है। मगर मनुष्य को योग का अभ्यास व त्राटक का अभ्यास करके इस प्रकार के संस्कारों के प्रभाव को कम करने का प्रयास करना चाहिए। त्राटक के अभ्यास से मन शान्त और अत्यन्त सशक्त हो जाता है। सशक्त मन वाले व्यक्ति ही इन्द्रिय संयम कर सकते है। जिनका मन चंचल व कमजोर हो, वह इन्द्रिय संयम नहीं कर सकता है।

त्राटक के अभ्यास में पारंगत हुआ व्यक्ति दूसरे पर शक्तिपात करके उसके वासना संबंधी विचारों को थोड़ा सा नियंत्रित कर सकता है। प्रयोगकर्ता ने अगर योग का अभ्यास किया है, अभ्यास के द्वारा उच्चावस्था प्राप्त की है, तब वह त्राटक द्वारा शक्तिपात करके दूसरे के कामवासना सम्बन्धी संस्कार कुछ समय के लिये रोक सकता है। इसके लिये मार्गदर्शन के विषय में बारीकी से जानकारी होना आवश्यक है तथा उसकी कुण्डलिनी पूर्ण यात्रा करके हृदय में स्थिर हो चुकी हो, तभी ऐसे कार्यों में सफलता मिलेगी, वरना ऐसे कार्यों को करना साधारण बात नहीं है। इतनी योग्यता के बाद भी जरूरी नहीं है कि वह साधक अपने कार्य में सफल हो जायेगा। कारण यह है– उसकी योग्यता पर सफलता-असफलता का निर्णय होगा। ऐसी बातें पढ़ने में आश्चर्यजनक व असम्भव सी भले ही लगती हों, मगर ये बातें सभी सत्य हैं।

जिस मनुष्य की कमजोरी कामवासना हो, उसे अवश्य ही त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। त्राटक का अभ्यास नियमित करे। प्राणायाम का भी कठोरता से अभ्यास करे और सदैव सात्विक भोजन करे। सबसे महत्त्वपूर्ण अभ्यास एक और करना चाहिए, वह अभ्यास है 'उड्डियान बन्ध'। उड्डियान बंध का अभ्यास लगातार करना चाहिए। कुछ महीनों में अभ्यासी को समझ में आने लगेगा, उसके कामवासना सम्बन्धी विचार आने बन्द होने लगे हैं।

मैंने अपनी पुस्तक 'सहज ध्यान योग' में कुण्डलिनी वाले पाठ में विस्तार से लिखा है– चित्त पर स्थित संस्कारों को जबरदस्त शक्तिपात करके दबाये जा सकते है, कुछ नये संस्कारों को ऊपरी सतह पर लाया जा सकता है। यह कार्य प्रत्येक योगी के वश की बात नहीं है। ठीक इसी प्रकार कुछ समय के लिये कामवासना के संस्कार दबाये जा सकते हैं। इस कार्य में ढेर सारा योगबल खर्च होता है।

20. सम्मोहित हुआ व्यक्ति अपना बचाव कैसे करे

त्राटक के द्वारा सम्मोहन किया जाता है। यह आवश्यक नहीं है कि सम्मोहनकर्ता अध्यात्म में रूचि लेता होगा। बहुत से सम्मोहनकर्ताओं का अध्यात्म से कुछ लेना-देना नहीं होता है, सम्मोहनकर्ता जादूगरी दिखाते समय भी अपनी बात मनवाने के लिये सम्मोहन का प्रयोग किया करते हैं। सम्मोहन विद्या का प्रयोग अच्छे कार्यों के लिये भी किया जाता है, जैसे– किसी के शरीर में कही भी दर्द हो रहा है, सम्मोहन हो जाने पर दर्द की अनुभूति होनी बन्द हो जाती है आदि। मैंने कुछ दुष्ट स्वभाव के लोग भी देखे हैं, जो सम्मोहन विद्या का गलत लाभ लिया करते है, सम्मोहन का प्रयोग करके लोगों को भी ठग भी लेते हैं। इसके द्वारा अन्य प्रकार के भी अधर्म से युक्त कार्य करते हैं।

सम्मोहन करने वाला व्यक्ति सशक्त मन वाला होता है। जिस पर सम्मोहन किया जाना है, वह कमजोर मन वाला होता है। सच तो यह है कि सम्मोहित हुआ व्यक्ति समझ ही नहीं पाता है कि उस पर सम्मोहन हुआ है, क्योंकि उसके मस्तिष्क पर दूसरे व्यक्ति का अधिकार (सम्मोहनकर्ता का) हो जाता है। दूसरे के अधीन हुआ व्यक्ति वही कार्य करता है, जो सम्मोहनकर्ता चाहता है, क्योंकि उसे अपना होश ही नहीं रहता है। मगर कुछ अवसरों पर ऐसा भी होता है कि जिस पर सम्मोहन किया गया है उससे साधारण कार्य तो लिये जा सकते हैं, लेकिन अगर उसके स्वभाव के विरूद्ध कोई बड़ा कार्य करने का संदेश दिया गया, तब सम्मोहन अपने आप टूट भी सकता है। जैसे– किसी से छोटा सा साधारण कार्य करने के लिये कहा गया, तब वह कार्य कर देगा; अगर उससे कहो कि अमुक व्यक्ति की हत्या कर दो, तब उसका सम्मोहन टूट जायेगा, क्योंकि उसका मस्तिष्क ऐसे कार्य को करने के लिये तैयार नहीं हो पाता है। उसके मस्तिष्क में झटका लगेगा, फिर सम्मोहन टूट जायेगा। सम्मोहनकर्ता ने किस स्तर पर सम्मोहन किया है, उसका भी महत्त्व होता है।

सम्मोहन ज्यादातर कमजोर मन वाले, मन्द बुद्धि वाले, तथा भावुक व्यक्तियों पर शीघ्र प्रभावी होता है। जो व्यक्ति तेज-तर्रार होता है, क्रूर स्वभाव वाला होता है, तब उस पर सम्मोहन का प्रयोग शीघ्र नहीं होता है। अगर कोई व्यक्ति अपने ऊपर सम्मोहन करने को कहेगा, तब उस पर सम्मोहन शीघ्र हो जायेगा, क्योंकि उसका अन्तःकरण पहले से ही सम्मोहन के लिये स्वीकार कर रहा है। अगर कोई व्यक्ति पहले से ही कहे– मैं तुम्हारे द्वारा किया गया सम्मोहन स्वीकार नहीं करता हूँ तथा विरोधी हो जाये, फिर उस पर शीघ्र सम्मोहन नहीं हो पायेगा। मगर जो उच्च श्रेणी के सम्मोहनकर्ता हैं, उनका विरोध कर पाना

कठिन है। त्राटक के पारंगत व्यक्ति जो अध्यात्म में भी उच्चावस्था प्राप्त किये हैं, उनका विरोध नहीं किया जा सकता है।

जिस व्यक्ति पर सम्मोहन किया गया है, यदि उसे समझ में आ जाये कि उस पर सम्मोहन किया गया है, तब वह शान्त होकर एक जगह बैठ जाये, अपनी आँखें बन्द कर ले, मन को सिर के ऊपरी भाग में स्थिर कर ले, फिर मन के अन्दर कहे– "मैं किसी के भी द्वारा किया गया सम्मोहन स्वीकार नहीं करता हूँ"। फिर सिर को जोर से झटक दे, इसी प्रकार कई बार क्रिया करे। शान्त होकर ध्यान मुद्रा में बैठकर मन को सहस्त्रार चक्र में केन्द्रित करे, फिर 'ॐ' का उच्चारण दीर्घ रूप में लयबद्ध तरीके से करें। 'ॐ' का उच्चारण ध्वनि निकालकर करें। कुछ समय बाद आप मन में कहें– "मैं पूर्ण रूप से स्वतन्त्र हूँ, मेरे मस्तिष्क पर किसी का अधिकार नहीं हो सकता है"। ऐसा बार-बार करने से अपने आप हल्कापन महसूस होने लगेगा।

कुछ सम्मोहनकर्ता आँखों में आँखें मिलाकर बात करते हैं अथवा वह अपनी आँखें देखने को कहते हैं। ऐसे समय में आप किसी से आँखें न मिलाये, बल्कि आँखों को एक ओर कर लें, क्योंकि सम्मोहन करने का एक तरीका यह भी होता है जिसमें आँखों में आँखें मिलाकर अर्थात् सम्मोहनकर्ता दूसरे की खुली हुई आँखों में टकटकी लगाकर देखता है और सम्मोहित करता है। इस प्रकार से किया गया सम्मोहन ज्यादा प्रभावी होता है। जिस पर सम्मोहन किया गया है, वह समझ नहीं पाता है। इस पद्धति से किसी पर ज्यादा हावी हुआ जा सकता है। सभी व्यक्तियों पर समान रूप से सम्मोहन नहीं होता है। किसी पर सम्मोहन कम होगा, किसी पर सम्मोहन ज्यादा होगा क्योंकि सभी के मस्तिष्क का विकास एक जैसा न होकर भिन्न-भिन्न अवस्था वाला होता है।

त्राटक का अभ्यास करने वाला अगर अधर्म में लिप्त है, झूठ बोलने वाला है, दूसरों की निन्दा करने वाला है, बेईमान और चरित्रहीन है, आदि दुर्गुणों से युक्त व्यक्ति खूब अभ्यास करने के बावजूद भी दूसरों को कम प्रभावित कर पायेगा। कभी-कभी ऐसा व्यक्ति दूसरों पर सम्मोहन करने में असफल भी हो जायेगा। इसलिए अभ्यासी को सत्यनिष्ठ होना चाहिए, परोपकारी और चरित्रवान होना चाहिए। सम्मोहन का प्रयोग सदैव परोपकार के लिये करना चाहिए। जो व्यक्ति सम्मोहन करके दूसरों को ठगते हैं अथवा गलत फायदा लेते हैं, उन्हें भविष्य में एक न एक दिन अन्त में अपने कर्मों का फल भोगना ही पड़ता है।

21. रात्रि के समय अभ्यास न करें

त्राटक के अभ्यास के लिये कोई समय निश्चित नहीं है, किसी भी समय अभ्यास किया जा सकता है। मगर अभ्यास के लिये सुबह का अभ्यास सबसे अच्छा होता है। उस समय वातावरण शान्त होता है, किसी प्रकार का ध्वनि प्रदूषण नहीं होता है तथा कार्बन कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा कम होती है और ऑक्सीजन की मात्रा ज्यादा होती है। ऐसी अवस्था में हमारे स्थूल व सूक्ष्म शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, फेफड़ों को ऑक्सीजन ज्यादा मात्रा में प्राप्त होती है। यह समय अन्य आध्यात्मिक कार्यों के लिये अच्छा होता है। जिस समय साधक अभ्यास कर रहा होता है, उस समय उसकी धीमी व गहरी श्वांस-प्रश्वांस की प्रक्रिया हो रही होती है। ऐसी अवस्था में ऑक्सीजन की मात्रा ज्यादा होना बहुत ही आवश्यक है।

मैं जिन साधकों का मार्गदर्शन करता हूँ, उन्हें रात्रि के 11 बजे के बाद त्राटक का अभ्यास करने के लिये सख्त मना कर देता हूँ। त्राटक का अभ्यास व योग का अभ्यास रात्रि के 11 बजे के बाद नहीं करना चाहिए। फिर सुबह चार बजे के बाद अभ्यास कर सकता है अर्थात् रात्रि के 11 बजे से सुबह के 4 बजे तक अभ्यास नहीं करना चाहिए। इस समय तामसिक शक्तियों का प्रभाव बढ़ जाता है तथा तामसिक शक्तियाँ भ्रमण भी करती रहती हैं। कभी-कभी तामसिक शक्तियाँ सात्विक साधना करने वाले साधकों को परेशान भी कर सकती हैं अथवा भिन्न-भिन्न प्रकार के अवरोध भी डाल सकती हैं। इसलिए साधकों को अर्धरात्रि के समय अभ्यास नहीं करना चाहिए, ताकि सुरक्षित रहें। जो साधक योग का अभ्यास करते हैं, उन्हें तो ज्यादा सावधानी बरतनी चाहिए। जिन साधकों की अवस्था उच्च है, उन्हें इस समय के लिये कोई मनाही नहीं है, फिर भी सतर्क होकर अभ्यास करें, क्योंकि कुछ तामसिक शक्तियाँ अत्यन्त दुष्ट स्वभाव की होती हैं वह किसी भी तरह का व्यवहार अभ्यासी के साथ कर सकती हैं। जिस साधक के पास ऐसी तामसिक शक्तियों से लड़ने का सामर्थ्य हो, वे साधक किसी भी समय अपना अभ्यास कर सकते हैं। ये बातें मैंने नये साधकों के लिये लिखी हैं। जिन साधकों का ब्रह्मरंध्र खुला हुआ है अथवा कुण्डलिनी पूर्ण यात्रा कर स्थिर हो गयी है तथा योगबल का भण्डार है, ऐसे साधक निडरता के साथ समाधि का अभ्यास तथा त्राटक का अभ्यास कर सकते हैं।

कुछ योगी पुरुष रात्रि के समय ही कठोर अभ्यास किया करते हैं क्योंकि रात्रि के समय शांत वातावरण होता है। ऐसे योगियों का तामसिक शक्तियाँ कुछ नहीं बिगाड़ पाती हैं। ये योगी सात्विक ही

होते हैं। मैंने भी कई वर्षों तक इसी प्रकार का अभ्यास किया है। रात्रि के 9-10 बजे से सुबह 6:30 बजे तक समाधि का अभ्यास करता था। कुछ तामसिक साधना करने वाले साधक रात्रि के समय ही साधना करते हैं, इससे इन्हें लाभ होता है क्योंकि वह स्वयं तामसिक शक्तियों के उपासक होते हैं। जब अन्धेरी रात्रि होती है, तब ऐसे तामसिक उपासक साधना करते हैं। साधकों! अर्धरात्रि के समय त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिए। मुझे अपने साधनाकाल में इस प्रकार की बहुत ही अनुभूतियाँ हुई हैं।

22. स्तम्भन क्रिया का सिद्ध होना

आप सोच रहे होंगे, स्तम्भन क्रिया क्या होती है। स्तम्भन का अर्थ होता है– स्तम्भ के समान स्थिर कर देना, किसी भी क्रिया को रोक देना। इस प्रकार की सिद्धि पूर्वकाल में योगी और तपस्वी लोग सिद्ध करते थे। जरुरत पड़ने पर इस सिद्धि का प्रयोग भी करते थे। इस सिद्धि के प्रयोग का वर्णन शास्त्रों में पढ़ने को मिल जायेगा। युद्ध के समय भी इस सिद्धि का प्रयोग किया जाता है। जिस पुरुष को इस सिद्धि का अभ्यास होता था, वह अपने विरोधी को जरुरत पड़ने पर स्तम्भित कर देता था, इससे उसकी विजय होनी निश्चित हो जाती थी।

आजकल बहुत से सम्मोहनकर्ता खोज करने पर मिल जाएंगे, जो अपनी इच्छा शक्ति द्वारा दूसरे के मन पर अधिकार कर सकते हैं अथवा किये रहते हैं। इससे अगली अवस्था स्तम्भन क्रिया करने के लिये प्रयोग की जाती है ऐसा समझो। मगर सम्मोहन करने वाले और स्तम्भन क्रिया करने वाले के चित्त में भारी अंतर होता है। सम्मोहन क्रिया थोड़ा सा अभ्यास करने के बाद शुरु हो जाती है। ऐसा व्यक्ति चाहे योग का अभ्यास न करे तब भी दूसरों को सम्मोहित कर लेगा, चाहे उसका चित्त अशुद्ध हो, कर्म से अधर्मी हो फिर भी सम्मोहित करने में रुकावट नहीं आयेगी क्योंकि स्थूल संयम से व त्राटक के कठोर अभ्यास से ऐसा संभव हो जाता है। मगर स्तम्भित करने के लिये चित्त का शुद्ध होना व व्यापक होना अति आवश्यक है। यह अवस्था योग के अभ्यास के द्वारा ही प्राप्त हो सकती है। बहुत पुरुषों ने पूर्वकाल में तपस्या द्वारा प्राप्त की थी।

त्राटक के द्वारा दूसरे की शारीरिक क्रिया को रोक देते थे। अगर सामने वाला व्यक्ति डण्डे का प्रहार करने वाला है, तब उसके भौतिक शरीर की क्रिया को रोक दिया जाता था। स्थूल शरीर की क्रिया को

रोकने के लिये सूक्ष्म शरीर को रोकना पड़ता है। त्राटक द्वारा निकली तेजस्वी किरणें सूक्ष्म शरीर के क्रियाओं को रोक कर स्थिर कर देती हैं। सूक्ष्म शरीर या सूक्ष्म पदार्थों की क्रिया को रोकने पर स्थूल शरीर व स्थूल पदार्थ की क्रिया अपने आप रुक जाती है, क्योंकि स्थूल पदार्थ जो गतिवान दिखाई देता है उसके अन्दर व्याप्त सूक्ष्म पदार्थ वास्तव में गतिवान होता है। सूक्ष्म में होने वाली हलचल ही स्थूल में व्यक्त होती है। इसी प्रकार इस सिद्धि के विषय में समझना चाहिए। अगर सामने वाला व्यक्ति ऊपर को हाथ उठाये हुए प्रहार करने वाला है, तभी उस पर स्तम्भन कर दिया गया तो उसका ऊपर हाथ उठा रहेगा, फिर वह हिल भी नहीं सकता है, वह किसी मूर्ति के समान स्थिर हुआ दिखेगा। बहते हुए पानी पर स्तम्भन करने पर पानी अपनी जगह पर ठहर जायेगा। इसी प्रकार प्रकृति के सभी प्रकार के भौतिक कार्यों के विषय में समझना चाहिए। पूर्वकाल में यह सिद्धि मात्र कुछ पुरुषों के पास ही थी। प्रत्येक व्यक्ति इस सिद्धि को प्राप्त नहीं कर पाता था।

आपने पढ़ा होगा– पूर्वकाल में देवताओं के राजा इन्द्र को स्तम्भित कर दिया गया था, क्योंकि उसे बहुत अहंकार हो गया था कि मैं देवताओं का राजा हूँ, मेरे समान कोई शक्तिशाली नहीं है, तब एक दिव्य पुरुष ने इन्द्र को स्तम्भित कर दिया था। महाभारत काल में दुर्योधन जल स्तम्भन क्रिया का प्रयोग किया था, क्योंकि उसे इस विषय का वरदान प्राप्त था। भगवान यीशु ने भी तूफान को संकल्प के द्वारा रोक दिया था, जब उसके शिष्य भयभीत हो गये थे, अर्थात् तूफान को स्तम्भित करके शांत कर दिया था।

मैंने त्राटक का बहुत अभ्यास किया है, मगर मुझे स्तम्भन करने का अभ्यास नहीं है। मुझे इसकी विधि मालूम है, इसलिए इस विषय पर थोड़ा सा लिख दिया, क्योंकि यह क्रिया त्राटक के द्वारा होती है। कुछ पुरुषों ने संकल्प के द्वारा यह क्रिया की है।

23. त्राटक के द्वारा स्थूल पदार्थों को प्रकट करना

वर्तमान समय में कुछ योगी पुरुष आध्यात्मिक कार्य आँखों के द्वारा अर्थात् त्राटक के द्वारा ही करते हैं। ऐसे योगी जो गुरु पद पर बैठे हुए हैं, उनमें से कुछ ही अपने साधकों पर त्राटक के द्वारा शक्तिपात करते हैं। आँखों के द्वारा शक्तिपात करने के लिये त्राटक का अभ्यास बहुत ही ज्यादा होना चाहिए तथा योगबल भी बहुत ज्यादा मात्रा में होना चाहिए। स्पर्श के द्वारा शक्तिपात की अपेक्षा त्राटक द्वारा

शक्तिपात में अधिक योगबल प्रयोग किया जाता है। त्राटक द्वारा शक्तिपात करके साधक की ध्यानवस्था में होने वाली गलत क्रियाओं को रोका जा सकता है। चक्रों को क्रियाशील करना, कुण्डलिनी को जाग्रत करना, साधक के मार्ग में आये अवरोधों को हटाया जा सकता है। साधक के अभ्यास में अगली अवस्था प्राप्त करने में सहायता की जा सकती है। सबसे बड़ी बात यह है कि मार्गदर्शन करते समय गुरु को अपने स्थान पर उठकर साधक के पास शक्तिपात के लिये जाना पड़ता है, मगर त्राटक के द्वारा दूर से ही अलग-अलग साधकों पर शक्तिपात कर दिया जाता है।

जिस प्रकार साधक के सूक्ष्म शरीर पर शक्तिपात करके प्रभावित किया जाता है, इसी प्रकार त्राटक के द्वारा स्थूल पंचभूतों से बने पदार्थों को प्रकट किया जा सकता है, अर्थात् स्थूल वस्तुऐं प्रकट की जा सकती है। ऐसे कार्य सिद्धियों के द्वारा भी बहुत से लोग करते हैं, उसमें त्राटक का प्रयोग नहीं किया जाता है। जब त्राटक के द्वारा स्थूल पदार्थों को प्रकट किया जाता है, उसमें संकल्प शक्ति भी कार्य करती है। मैंने ऐसे पुरुषों को देखा है जो स्थूल पदार्थों को प्रकट कर देते थे फिर इस स्थूल का प्रयोग किया जा सकता था। प्रकट की हुई वस्तु भ्रम से युक्त नहीं होती थी। संसार की उत्पत्ति संकल्प के द्वारा हुई है, इसलिए त्राटक के द्वारा सांसारिक वस्तुएं प्रकट हो जाती है। पूर्वकाल में ऋषि मुनि तपस्वी त्राटक के द्वारा ही ढेरों कार्य करते थे। त्राटक में बहुत अधिक सामर्थ्य होता है।

मैंने ऊपर लिखा है कि प्रकट की हुई वस्तु भ्रम से युक्त नहीं होती है। सत्य तो यह है कि सम्पूर्ण अपरा प्रकृति ही भ्रम से युक्त है क्योंकि वह परिणामी है। हर क्षण परिणाम होने के कारण उसका स्वरूप बदला रहता है, स्वरूप बदलने के कारण अपरा प्रकृति भ्रम से युक्त कही जाती है। मेरा यहाँ पर कहने का अर्थ यह है कि प्रकट की हुई वस्तु जादूगरों की तरह पूर्ण रूप से भ्रम वाली नहीं होती है। उदाहरण– अगर उस व्यक्ति ने सेव आदि फल को प्रकट कर दिया है, तब आप इन फलों को खा भी सकते हैं। इसी प्रकार अन्य कई प्रकार की वस्तुयें प्रकट की जा सकती हैं। अभ्यास के द्वारा पाँचों तत्त्वों पर जब संयमन हो जाता है, तब इन स्थूल वस्तुओं को अपनी इच्छानुसार प्रकट करने का सामर्थ्य आ जाता है।

पूर्वकाल में योगी, ऋषि, मुनि और तपस्वी इच्छानुसार किसी भी वस्तु का निर्माण करने का सामर्थ्य रखते थे, ऐसा शास्त्रों में पढ़ने को मिल जायेगा। विश्वकर्मा तो ऐसे कार्यों के विषय में जाने जाते हैं। सौभरि ऋषि ने मान्धाता की 50 कन्याओं से शादी करने के बाद इनको रहने के लिये राजा मान्धाता से ज्यादा सुन्दर महल का निर्माण जंगल में कर दिया था। फिर बहुत समय तक स्वयं अपने द्वारा बनाये

महलों में रहे, अन्त में अपनी पत्नियों को उनके पिता मान्धाता के पास भेज दिया, फिर दुबारा तपस्या करने के लिये जंगल में चले गये।

बहुत से लोग छोटी-छोटी सिद्धियाँ (तामसिक) सिद्ध कर लेते हैं, उन सिद्धियों द्वारा भी कुछ वस्तुऐं प्रकट की जा सकती हैं। ये शब्द पढ़ने में चाहे आश्चर्यजनक लगें, मगर सत्य हैं, मैंने ऐसे कार्य अपने सामने होते देखा है। ऐसे लोग स्वयं अपने बल पर वस्तुओं को प्रकट नहीं करते हैं, बल्कि जिस तामसिक शक्ति को सिद्ध किया है उसके द्वारा ऐसे कार्य होते हैं। मगर जब सिद्धि छोड़कर चली जाती हैं, तब ऐसे व्यक्ति किसी लायक नहीं रहते हैं। फिर अपने कर्मानुसार भोग करते हैं। मगर योगी पुरुष की स्वयं अपनी योग्यता होती है।

24. त्राटक द्वारा नकारात्मक सोच को बदलना

त्राटक एक ऐसी विद्या है जिसके द्वारा ढेरों प्रकार के कार्य किये जा सकते हैं। त्राटक का प्रयोग कैसे किया जाए जिससे कार्य में सफलता मिले, यह जानकारी भी होना अति आवश्यक है। सबसे पहले आपके पास योगबल का होना अति आवश्यक है क्योंकि सारे कार्य योगबल के द्वारा ही सम्पन्न होते हैं। त्राटक का अभ्यास बहुत अधिक होना आवश्यक है। किसी भी कार्य को सम्पन्न करने के लिये उसको करने को तरीका मालूम होना आवश्यक है। अगर इन तीनों बातों में कोई एक बात की कमी हो गयी अथवा कमी आ रही है तो कार्य पूर्ण होने में असफलता मिल सकती है। कभी-कभी कुछ ऐसे कार्य होते हैं, जिनमें योगबल का होना बहुत ज्यादा महत्त्व नहीं रखता है, जैसे सम्मोहन आदि।

मैं जिस बात को कहना चाहता हूँ उसके लिये योगबल का होना आवश्यक है। अगर साधक किसी की नकारात्मक सोच को हटाना चाहता है, तब इस कार्य में योगबल लगाया गया तो कार्य में सफलता तो मिलेगी और वह सामान्य भी रहेगा। अगर सिर्फ सम्मोहन के द्वारा किसी की सोच को हटाया गया, तो जब तक सम्मोहन का प्रभाव रहेगा तब तक सब कुछ सही रहेगा, सम्मोहन का प्रभाव हटते ही वह व्यक्ति फिर अपनी पुरानी सोच में आ सकता है। यदि उसकी सोच में येागबल लगा दिया गया है तब उसकी सोच में योगबल के कारण शुद्धता आने लगेगी, मलिनता नष्ट होने लगेगी। ऐसा सम्मोहित हुए व्यक्ति के साथ नहीं होता है क्योंकि उसकी सोच में मलिनता (तमोगुण) तो बनी ही रहती हैं।

जब मनुष्य हताश व दुखी होकर आत्महत्या के लिये प्रेरित होता है, इसी प्रकार ईर्ष्या और क्रोध में आकर दूसरे की हत्या करने के विषय में सोचता है अथवा अन्य प्रकार का बदला लेने के लिये सोचता है, तब ऐसी अवस्था में त्राटक के द्वारा उसके मस्तिष्क में आये हुए विचारों को रोका जा सकता है या बदला जा सकता है। ये बदलाव एक बार के प्रयोग से नहीं हो पायेगा। त्राटक का कई बार प्रयोग करना होगा। क्योंकि इस प्रकार के संस्कार गहराई तक होते हैं तथा शक्तिशाली भी होते हैं। ये संस्कार बाहर की ओर निकलने के लिये वेग भी लगा रहे होते हैं, बस क्रियान्वित होने के लिये उचित समय चाहिए। ऐसे संस्कारों को हटाने के लिये अथवा दबाने के लिये शक्तिपात करने की आवश्यकता भी पड़ेगी। ऐसी सोच को बदलने के लिये मस्तिष्क पर तो त्राटक के द्वारा प्रभाव डाला ही जाता है तथा चित्त पर भी शक्तिपात के द्वारा प्रभाव डालना चाहिए। चित्त पर भी त्राटक द्वारा प्रभाव डालने पर बदलाव आ जायेगा, मगर ये कार्य सतर्कतापूर्वक करना चाहिए। चित्त को प्रभावित करने के लिये हृदय पर स्थित अनाहत चक्र पर त्राटक करें और शक्तिपात करें।

मस्तिष्क व चित्त में त्राटक का प्रयोग करते समय संकल्प में व क्रिया में भिन्नता होती है। उदाहरण के लिये यदि कोई मनुष्य किसी से बदला लेना चाहता है और इसके लिये वह बड़ी जल्दी कर रहा है, तब त्राटककर्ता को उसके आज्ञाचक्र पर संदेश भेजना चाहिए– "तुम उससे बदला नहीं लोगे, तुम एक अच्छे व्यक्ति हो, तुम उसे क्षमा कर दो"। ऐसा संदेश दृढ़तापूर्वक देना चाहिए क्योंकि जाग्रत अवस्था में मन आज्ञाचक्र पर स्थित रहता है। अन्त में संदेश दो– "तुम शान्त हो जाओ, तुम शान्त हो जाओ"। फिर थोड़ा सा शक्तिपात कर दे। शक्तिपात करने से त्राटककर्ता का संकल्प अत्यन्त शक्तिशाली हो जाता है तथा उसके मस्तिष्क को प्रभावित करता है। ऐसी क्रिया तीन-चार बार अवश्य करें। सम्मोहन के द्वारा उसका प्रभाव बहुत ज्यादा दिनों तक ठहरता नहीं है, सम्मोहन टूटने पर वह विचार आ सकते हैं। चित्त पर त्राटक का प्रयोग करते समय इस प्रकार के संस्कार दबाने पड़ते हैं जो बदला लेने वाले हैं। इस प्रकार के कार्य हर एक त्राटककर्ता के वश की बात नहीं है, सिर्फ उच्चकोटि का योगी ही कर सकता है। इसलिए इस विधि को स्पष्ट नहीं लिख रहा हूँ। मगर यह विधि 100 प्रतिशत पूर्ण रूप से सफल है।

अगर कोई मनुष्य ऐसे विचारों से परेशान है और नहीं चाहता है कि ऐसे विचार उसके अन्दर आएँ, तब त्राटककर्ता उस समय आसानी से प्रयोग कर सकता है तथा सफलता भी शीघ्र ही मिलेगी, क्योंकि वह व्यक्ति स्वयं चाह रहा है। यदि कोई व्यक्ति विरोधी बनकर सामने ही आ जाये, तब उसकी आँखों में त्राटक द्वारा शक्तिपात करना चाहिए। इसी प्रकार सभी प्रकार के नकारात्मक विचार वालों पर तथा सामाजिक

दृष्टि से गलत कार्य करने वालों पर त्राटक का प्रयोग किया जा सकता है। एक बात ध्यान देने योग्य है– यदि उस व्यक्ति की प्रकृति ही ऐसी है कि वह अधर्म के कार्यों को करता है अथवा इसी प्रकार का जीवन जीता है, तब ऐसे व्यक्ति पर त्राटक का प्रभाव कम पड़ेगा। ऐसा व्यक्ति कुछ समय तक अधर्म के कार्यों को बंद कर देगा, मगर कुछ दिनों बाद फिर वही कार्य करने लगेगा। क्योंकि ऐसे मनुष्यों का चित्त अत्यन्त मलिन होता है तथा उसका जीवन अधर्म के कार्यों को करता हुआ ही बीतता है। बदला उसे जा सकता है जो मनुष्य अच्छे कार्य भी कभी-कभी करता है।

25. त्राटक द्वारा कार्य करने के लिये योगबल का होना आवश्यक

आजकल ज्यादातर अभ्यासी बिन्दु, लौ और सूर्य पर त्राटक का थोड़ा सा अभ्यास कर लेते हैं, और सोचने लगते हैं कि अब हमने तो त्राटक का अभ्यास कर लिया है क्योंकि बिन्दु पर त्राटक के समय पीला रंग, हरा रंग, लाल रंग, सफेद रंग और नीले रंग का बिन्दु के आस-पास धब्बा बनने लगा है या गोल-गोल छल्ले बनने लगते है तथा आँखों से निकलती हुई विभिन्न रंगों की किरणें भी दिखाई दे रही हैं, अब मुझे ज्यादा अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है। अब त्राटक द्वारा सारे कार्य कर सकता हूँ। ऐसे अभ्यासियों ने मुझसे सम्पर्क करके पूछा– "मुझे त्राटक सिद्धि कब मिलेगी, हमारे सातों चक्र क्रियाशील कब होंगे"।

ऐसे अभ्यासियों को पहले किसी कुशल गुरु से त्राटक के विषय में सभी प्रकार की बारीकियाँ समझ लेनी चाहिए। अपरा प्रकृति तीन अवस्थाओं में रहती है– स्थूल, सूक्ष्म और कारण अवस्था। इसी प्रकार भूताकाश, चित्ताकाश और चिदाकाश, तीन प्रकार के आकाश कहे गये हैं। अगर अभ्यासी ने स्थूल अवस्था वाला आकाश से सम्बन्धित त्राटक का अभ्यास कर लिया है तो इतने में ही बैचेन हो गया कि सिद्धियाँ कब मिलेंगी, अभी क्यों नहीं मिली हैं, सातों चक्र क्रियाशील कब होंगे आदि!

अभ्यासी पहले अच्छी तरह से समझ ले– सिर्फ इतना ही अभ्यास करने से कुछ नहीं मिलता है। बस इतना समझ ले कि त्राटक का अभ्यास करना शुरु कर दिया है, इससे ज्यादा कुछ भी नहीं है क्योंकि चक्र सूक्ष्म शरीर में विद्यमान होते हैं जिनका सम्बन्ध सूक्ष्म जगत से रहता है। सिद्धियों का सम्बन्ध भी सूक्ष्म जगत से होता है अथवा सूक्ष्म जगत में रहती हैं। इसलिए साधक को इन सब चीजों को प्राप्त के

लिये अपना सूक्ष्म शरीर विकसित करना होगा, तब सूक्ष्म जगत से तादात्म्य होगा। सूक्ष्म शरीर को विकसित करने के लिये अभ्यासी को योग का (समाधि) अभ्यास करना होगा, इसके बाद सूक्ष्म विकास होगा। इस प्रकार का अभ्यास दो-चार सालों में पूर्ण नहीं होता है। जिन अभ्यासियों ने सिर्फ शुरुआती अवस्था का अभ्यास किया है, उससे भी उन्हें विभिन्न प्रकार के लाभ अवश्य मिलेंगे, जैसे– आँखों का निरोगी होना, दृष्टि सही बनी रहना, यदि किसी को चश्मा लगाना पड़ता है तब चश्मे का लेंस शीघ्र ज्यादा नहीं होगा, मन में एकाग्रता होगी, आदि।

जो साधक त्राटक के द्वारा आध्यात्मिक कार्य करना चाहते हैं, उनके लिए आवश्यक है कि उनके पास योगबल भी हो। बिना योगबल के आध्यात्मिक कार्य नहीं किये जा सकते हैं। आध्यात्मिक कार्य करते समय त्राटक के साथ-साथ शक्तिपात भी किया जाता है, इससे कार्य पूर्ण होने में सफलता मिलती है। अगर त्राटककर्ता के पास योगबल नहीं है तब कुछ विशेष प्रकार के कार्यों में सफलता नहीं मिलेगी। त्राटक द्वारा जब शक्तिपात करते हैं, तब उसके शरीर में वह शक्ति प्रवेश करके सूक्ष्म कोशिकाओं में क्रिया करना शुरु कर देती है, इससे वह कोशिका शुद्ध होकर क्रियाशील हो जाती है। इसका प्रभाव सूक्ष्म शरीर पर पड़ता है, स्थूल शरीर तो यंत्र मात्र है।

योगबल प्राप्त करने के लिये साधक को समाधि का अभ्यास करना चाहिए। समाधि अवस्था प्राप्त करने के लिये साधक को कई वर्षों तक समाधि का कठोर अभ्यास करना पड़ता है, तब उसे समाधि अवस्था प्राप्त होती है। सभी साधकों को समाधि अवस्था नहीं प्राप्त हो पाती है। शुरुआत में समाधि मात्र कुछ क्षणों की ही लगती है, धीरे-धीरे अभ्यास के अनुसार समाधि अवस्था बढ़ती रहती है। पहले सविकल्प समाधि लगती है, सविकल्प समाधि परिपक्व होने पर निर्विकल्प समाधि लगने लगती है। इसी प्रकार धीरे-धीरे थोड़ा थोड़ा योगबल भी बढ़ता रहता है, सविकल्प समाधि की अपेक्षा निर्विकल्प समाधि में योगबल ज्यादा मात्रा में बढ़ता है। जब कुण्डलिनी पूर्ण यात्रा करके स्थिर हो जाती है, तब योगबल अधिक मात्रा में बढ़ना शुरु हो जाता है तथा चित्त पर स्थित कर्म भी नष्ट होने शुरु हो जाते हैं।

मंत्र जाप के द्वारा भी योगबल बढ़ता है। कुछ मंत्र ऐसे होते हैं जिन्हें अगर सही ढंग से बोला जाए, तो बड़ी तेजी से योगबल बढ़ने लगता है। समाधि की अपेक्षा मंत्रों द्वारा ज्यादा योगबल प्रकट होता है। यदि साधक को योगबल ज्यादा मात्रा में प्राप्त करना है, तब उसे समाधि के अतिरिक्त मंत्रों का भी जाप करना चाहिए। योगबल तभी तीव्र गति से बढ़ता है जब मंत्र के उच्चारण का तरीका सही होगा। मंत्र बोलने

के तरीके को साधक को अपने गुरु से सीखना होगा। सभी प्रकार के मंत्र योगबल प्रकट नहीं करते हैं। साधक को सत्यनिष्ठ और गुरुनिष्ठ अवश्य होना चाहिए।

26. छायापुरुष पर त्राटक का अभ्यास करना

कुछ लोगों ने मुझसे छाया पुरुष के विषय में पूछा– "छाया पुरुष क्या होता है, इस पर त्राटक का अभ्यास किस प्रकार से किया जाता है"? वैसे किसी भी अभ्यासी को छायापुरुष (सूक्ष्म शरीर) पर अभ्यास करना बड़ा जटिल होता है क्योंकि अपना सूक्ष्म शरीर इस स्थूल शरीर में समाया हुआ होता है। दूसरों शब्दो में मृत्यु के समय जो सूक्ष्म शरीर निकलता है, उसे ही छायापुरुष कहते हैं। इस सूक्ष्म शरीर के विषय में मैंने अपनी पुस्तकों में व विडियो में भी बताया हुआ है। यह ध्यानवस्था में तथा स्वप्नावस्था में भी कभी-कभी दिखाई देता है। अभ्यास द्वारा जब सूक्ष्म शरीर के विषय में ज्ञान होता है, तब सूक्ष्म जगत के विषय में बहुत ही जानकारी मिलती है। सूक्ष्म जगत में विभिन्न प्रकार की जीवात्माएँ विद्यमान रहती हैं, कुछ अभ्यासी इन्हें भी सिद्ध किया करते हैं। मैंने अपने साधकों को छायापुरुष पर कभी अभ्यास नहीं करवाया।

भाग - 5

पूर्वकाल में त्राटक का प्रयोग

आदिकाल से लेकर आज तक त्राटक का प्रयोग होता चला आ रहा है। ऐसा शास्त्रों में तथा वर्तमान में कई लेखकों द्वारा लिखी पुस्तकों में मिल जायेगा। भारतवर्ष सृष्टि काल से लेकर आज तक योगियों का देश रहा है। योगी पुरुष अपनी साधनाकाल में समय-समय पर त्राटक का भी अभ्यास किया करते थे। त्राटक का अभ्यास करने वाले योगी निश्चय ही अत्यंत शक्तिशाली हुआ करते थे। त्राटक द्वारा आध्यात्मिक कार्य तो करते ही थे, जरुरत पड़ने पर सांसारिक कार्य किया करते थे। ऐसा तभी किया गया है जब त्राटक के प्रयोग करने की अत्यंत आवश्यकता आ जाती थी। हम यहाँ पर कुछ पूर्वकाल के उदाहरण लिख रहे हैं जब इसका प्रयोग किया गया।

1. त्राटक द्वारा भगवान शंकर का कामदेव को भस्म करना

शास्त्रों में वर्णन मिलता है कि आदिकाल में तारकासुर नाम का असुर अत्यंत शक्तिशाली होने के कारण उत्पात मचा रहा था। अधर्म में प्रवत्त हुआ असुर देवताओं को विभिन्न प्रकार के कष्ट देने में लगा हुआ था। वह किसी के द्वारा मारा नहीं जा सकता था, उसे सिर्फ भगवान शंकर व आदिशक्ति के अंश से अवतरित पार्वती का पुत्र ही मार सकता था। भगवान शंकर अपनी संगिनी सती के वियोग में समाधि अवस्था में चले गये और अपने स्वरूप में स्थित हो गये। पार्वती के साथ विवाह करने के लिये भगवान शंकर का समाधि अवस्था से जाग्रत अवस्था में आना आवश्यक था, तभी विवाह हो सकता था। इन दोनों के द्वारा उत्पन्न पुत्र से ही तारकासुर मारा जाना निश्चित था। दुखी हुए देवताओं ने भगवान शंकर को समाधि अवस्था से जाग्रत अवस्था में लाने का कार्य कामदेव को सौंप दिया। कामदेव व उनकी पत्नी रति दोनों भगवान शंकर को समाधि अवस्था से जाग्रत करने का प्रयास करने लगे। कई प्रकार से प्रयास करने के बाद कामदेव व रति उनकी समाधि भंग न कर सके। अंत में कामदेव ने अपने विशेष धनुष से तीर का संधान किया। वह तीर विशेष प्रकार की शक्ति से युक्त था। तीर भगवान शंकर के हृदय क्षेत्र में लगा, तीर

के प्रहार से भगवान शंकर की समाधि भंग हो गयी। यदि किसी को बलपूर्वक गहरी समाधि में बैठे हुए आघात पहुँचा कर जाग्रत कर दिया जाए तो स्पष्ट है उसे क्रोध आ जायेगा। भगवान शंकर की समाधि भंग होते ही उन्हें क्रोध आ गया, पलभर में वह सबकुछ समझ गये। भगवान शंकर क्रोध में आकर अपना तीसरा नेत्र खोल दिया। तीसरे नेत्र से निकली योगाग्नि के द्वारा कामदेव का शरीर जलकर भस्म हो गया अर्थात् कुछ ही पलों में कामदेव जलकर राख का ढेर बन गये।

इस संदर्भ में सबसे बड़ी बात यह है– भगवान शंकर चाहते तो अपने त्रिशूल से भी कामदेव का नाश कर सकते थे अथवा शब्दों द्वारा भी कामदेव का नाश कर सकते थे, मगर उन्होंने तीसरा नेत्र खोलकर त्राटक द्वारा ही कामदेव का नाश किया। उन्होंने अपनी इच्छा शक्ति को तीसरे नेत्र से ही तेजस् रूप में प्रकट करके कामदेव को भस्म कर दिया। इससे सिद्ध होता है– त्राटक के द्वारा केन्द्रित हुई तेजस् रूप में इच्छा शक्ति अत्यंत शक्तिशाली हो जाती है। अगर इसका प्रयोग किसी कार्य के लिये करें, तो निश्चय ही अन्य तरीकों की अपेक्षा इससे शीघ्र कार्य सम्पन्न होता है। त्राटक की शक्ति का सामर्थ्य साधक के संयम व शुद्धता पर भी निर्भर करती है।

2. बालि द्वारा त्राटक का बार-बार प्रयोग करना

त्रेता युग में किष्किन्धा के राजा बालि ने अपने जीवन में ढेरों बार त्राटक का प्रयोग किया। राजा बालि किम्प पुरुष था, किम्प पुरुष वैसे भी शक्तिशाली होते हैं; इस प्रकार की जाति पूर्वकाल में पायी जाती थी, फिर यह जाति विलुप्त हो गयी। राजा बालि अत्यन्त तपस्वी व सूर्य देवता के उपासक थे, उन्होंने अत्यंत कठोर संयम करते हुए सूर्य त्राटक का अभ्यास किया था। उन्होंने त्राटक में पारंगता प्राप्त की थी तथा त्राटक विज्ञान में निपुण होने के कारण त्राटक का प्रयोग करने में महारत प्राप्त थी। राजा बालि स्वयं भी बलवान थे तथा युद्धकला में निपुणता प्राप्त कर रखी थी। युद्ध के समय अपने प्रतिद्वन्दी पर वह त्राटक का प्रयोग किया करते थे, त्राटक द्वारा निकाली गयी शक्ति से अपने प्रतिद्वन्दी के मस्तिष्क पर प्रहार करते थे। इस प्रकार के प्रहार के सामने उपस्थित प्रतिद्वन्दी के मस्तिष्क पर व मन पर अधिकार कर लेते थे। इसका प्रभाव सूक्ष्म शरीर पर पड़ता है। यदि किसी मनुष्य के मन पर सूक्ष्म रूप से अधिकार कर लिया जाये, तब वह मनुष्य निश्चय ही मानसिक रूप से कमजोर हो जाता है, अथवा त्राटककर्ता जैसा चाहेगा वैसा ही विरोधी को करना होगा, भले ही वह असीमित बल वाला क्यों न हो। स्थूल शरीर तो यंत्र मात्र ही

है, इसके अन्दर व्याप्त सूक्ष्म शरीर ही तो कार्य करता है। किसी के मन और मस्तिष्क पर अधिकार करके जैसा संदेश भेजा जायेगा, वह वैसा ही कार्य करेगा क्योंकि वह अब स्वतंत्र नहीं रहता है, उसके मन और मस्तिष्क पर दूसरे का अधिकार हो चुका है।

त्राटक विद्या में पारंगत राजा बालि से कोई युद्ध करने को तैयार नहीं होता था। जो उसके साथ युद्ध करता था उसकी हार होनी निश्चित थी। राजा बालि के जीवन में एक बहुत अच्छा उदाहरण पढ़ने को मिलता है– लंका का राजा रावण ने अत्यंत कठोर तपस्या द्वारा ब्रह्मा जी को प्रसन्न कर वरदान से युक्त हो गया था तथा रावण ढेरों आसुरी विद्याओं से युक्त होने के कारण अहंकारी व अधर्मी हो गया था। वह ऋषियों, मुनियों, तपस्वियों को अकारण ही कष्ट दिया करता था तथा उनकी तपस्या में अवरोध डाला करता था। एक बार सायंकाल के समय रावण का सामना राजा बालि से हो गया, उस समय राजा बालि सूर्योपासना में व्यस्त था। अहंकारी रावण उसी समय बालि को युद्ध करने के लिये ललकारने लगा, राजा बालि के बार- बार समझाने का प्रभाव रावण पर नहीं हुआ, वह बराबर युद्ध करने के लिये ललकारता रहा। रावण ने सोचा– बालि डर के कारण युद्ध नहीं करना चाहता है, बार-बार युद्ध की ललकार सुनकर राजा बालि युद्ध के लिये तैयार हो गया। बालि के विषय में रावण को ज्ञात नहीं था, बालि जैसे ही रावण के सामने युद्ध करने के लिये आया, उसके त्राटक के द्वारा रावण पर प्रहार किया और रावण से युद्ध करने लगा। मानसिक रूप से कमजोर हुआ रावण बालि के सामने टिक नहीं सका; बालि ने उसे पराजित कर अपने बाजुओं में दबा लिया। जब बहुत समय तक रावण बालि की बाजुओं से मुक्त नहीं हो सका, तब रावण को बालि से प्रार्थना करनी पड़ी, फिर बालि ने रावण को मुक्त कर दिया।

राजा बालि के जीवन से हमें एक और शिक्षा लेनी चाहिए। उसने अपने छोटे भाई को उसका हिस्सा नहीं दिया था और उसने उसकी पत्नी भी छीन ली थी। उसके भाई सुग्रीव ने अपने जीवन के बहुत वर्ष जंगलों में छिपकर बिताये थे; अंत में सुग्रीव ने श्रीराम जी से मित्रता कर ली। बालि के कर्मों की सजा देने के लिये श्रीराम जी ने छिपकर बालि का वध कर दिया था। वैसे युद्ध का नियम होता है कि शत्रु को छिपकर नहीं मारते हैं, मगर बालि की त्राटक शक्ति व उसे मिले वरदान के कारण अर्थात् वरदान की मर्यादा रखने के लिये श्री राम जी ने ऐसा किया था। जब किसी भी प्रकार की प्राप्त हुई शक्ति का दुरुपयोग किया जाता है, तब ऐसे अधर्म में प्रवत्त हुए मनुष्य को उसका कभी न कभी फल अवश्य भोगना पड़ता है। इसलिए किसी भी साधक को इस प्रकार की शक्ति का गलत प्रयोग नहीं करना चाहिए।

3. त्राटक द्वारा मुचकुन्द का कालयवन को जलाकर भस्म करना

पूर्वकाल में इक्ष्वाक्षु वंशी राजा मान्धाता के पुत्र का नाम मुचकुन्द था। राजा मुचकुन्द अपने जमाने के प्रतापी राजा थे। उसी समय देवासुर संग्राम शुरु हो गया। देवताओं के राजा इन्द्र के कहने पर प्रतापी राजा मुचकुन्द ने धर्म की रक्षा के लिये देवताओं के साथ मिलकर असुरों से लगातार युद्ध बहुत समय तक किया। अन्त में देवताओं की जीत हुई। बहुत समय तक युद्ध चलने के कारण राजा मुचकुन्द सो नहीं पाये थे। राजा इन्द्र को बताकर वह एकान्त में एक गुफा के अन्दर सोने के लिये चले गये। गुफा के अन्दर सोने के लिये इसलिए चले गये ताकि उनकी निद्रा में किसी प्रकार का व्यवधान या रुकावट ना आये। फिर द्वापर युग के अंत में भगवान श्रीकृष्ण जी का जरासन्ध के मित्र कालयवन से युद्ध हुआ। युद्ध में भगवान श्रीकृष्ण जी ने कालयवन को नहीं मारा, बल्कि उसी के सामने श्रीकृष्ण युद्ध भूमि छोड़कर भागने लगे, क्योंकि वे कुछ और भी लीला करना चाहते थे। भागते हुए श्रीकृष्ण का पीछा कालयवन करता रहा। श्री कृष्ण जी बड़ी चतुराई से कालयवन को अपने पीछे दौड़ाते हुए उसी गुफा में प्रवेश कर गये, जिसमें बहुत समय से राजा मुचकुन्द सोये हुये थे। श्री कृष्ण जी ने अपना पीताम्बर सोये हुए मुचकुन्द के ऊपर डाल दिया और स्वयं गुफा के अन्दर एक ओर छिप गये। कालयवन भी पीछा करता हुआ गुफा के अन्दर प्रवेश कर गया। कालयवन ने जब गुफा के अन्दर पीताम्बर ओढ़े हुए मुचकुन्द को देखा, तो वह यही समझा कि कृष्ण ही पीताम्बर ओढ़ कर सोने का नाटक कर रहे हैं। कालयवन अभद्रता देते हुए श्रीकृष्ण जी के धोखे में मुचकुन्द को जगाने लगा। जगाते समय कालयवन ने सोये हुए राजा के साथ अभद्रता भी की। दीर्घकाल से सोये हुए मुचकुन्द जाग गये, मगर अभी उनकी नींद पूरी नहीं हुई थी, उन्हें कालयवन ने जबरदस्ती जगा दिया था। कालयवन द्वारा इस प्रकार से जगाये जाने के कारण उन्हें क्रोध आ गया। राजा मुचकुन्द ने कालयवन को देखा और सोचने लगे– इसने मुझे निद्रा से अकारण ही जगा दिया। फिर राजा मुचकुन्द ने त्राटक शक्ति का प्रयोग करके अपने नेत्रों से योगाग्नि द्वारा उसे कुछ ही क्षणों में जलाकर भस्म कर दिया।

शास्त्रों में वर्णित ऐसी घटनाओं से जानकारी मिलती है कि पूर्वकाल में राजा के पुत्र भी बचपन में जाकर शास्त्रों के अध्ययन के साथ साथ योग का भी अभ्यास किया करते थे। उसी समय योगाभ्यास में त्राटक का भी अभ्यास किया जाता था। यदि त्राटक का अभ्यास नहीं किया जाता होता, तो त्राटक के द्वारा कैसे जला कर भस्म कर सकते थे?

4. गान्धारी ने त्राटक के द्वारा अपने पुत्र का शरीर वज्र जैसा बना दिया

महाभारत की बात है, जब महाभारत युद्ध हो रहा था। कौरव एक-एक करके मारे जा रहे थे। युद्ध के अंतिम समय में जब कौरवों में सिर्फ दुर्योधन ही रह गया था। तब अपनी माता गान्धारी से "युद्ध में विजय प्राप्त हो" इसका आशीर्वाद लेने के लिये अपने घर में गया। उसने माता गान्धारी से प्रार्थना की– "माता! मुझे युद्ध में विजय प्राप्त हो, ऐसा आशीर्वाद दें"। उसकी माता गन्धारी ने आशीर्वाद देने से तो इंकार कर दिया, मगर पुत्र मोह में आकर गान्धारी ने कहा– "मैं तुम्हें आशीर्वाद तो नहीं दूँगी, हाँ तुम्हें ऐसा सुरक्षा कवच दे सकती हूँ जिससे तुम्हारा शरीर वज्र के समान हो जायेगा"। इसके लिये दुर्योधन तैयार हो गया। गान्धारी बोली– "पहले तुम गंगा स्नान करके निर्वस्त्र अवस्था में आओ, फिर मैं तुम्हें कवच प्रदान करूँगी"। दुर्योधन गंगा में स्नान करने के लिये चल दिया। स्नान करके वापस आते समय रास्ते में भगवान श्रीकृष्ण जी मिल गये, श्रीकृष्ण जी तो सबकुछ जानते थे। श्रीकृष्ण जी को देखते ही दुर्योधन नग्नावस्था के कारण झिझक गया। श्रीकृष्ण जी ने पूछा– "इस समय ऐसी अवस्था में कहाँ जा रहे हो"? दुर्योधन बोला– "माता के पास जा रहा हूँ"। श्री कृष्ण जी बोले– "माता के पास नग्नावस्था में जा रहे हो! अब तुम बच्चे नहीं हो, युवावस्था वाले हो, क्या उचित है ऐसी अवस्था में जाना?" इतना कह कर श्रीकृष्ण जी चले गये। दुर्योधन ने सोचा– सच है, ऐसी अवस्था में नहीं जाना चाहिए। दुर्योधन ने कुछ सोचकर शरीर के मध्य भाग में एक छोटा सा वस्त्र पहन लिया, और माता के पास पहुँच गया। दुर्योधन अपनी माता गान्धारी से बोला– "माता! आपकी आज्ञानुसार गंगा स्नान करके आ गया हूँ"। गान्धारी ने कहा– "मेरे सामने खड़े हो जाओ"। दुर्योधन सामने खड़ा हो गया। गान्धारी सदैव अपनी आँखों पर पट्टी चढ़ाये रखती थी। वह शिव भक्तिनी, पतिव्रता व कठोर संयम करने वाली थी, इसलिए वह योगबल से युक्त थी, मगर पुत्र मोह में सबकुछ ऐसा कर रही थी। कई वर्षों से आँखों पर बँधी पट्टी को उसने दुर्योधन के सामने खोल दिया, फिर गान्धारी ने त्राटक करते हुए सारा योगबल आँखों द्वारा निकाल कर दुर्योधन का शरीर वज्र के समान बना दिया। मगर जिस स्थान पर दुर्योधन ने वस्त्र पहन रखा था, वही स्थान कमजोर रह गया अर्थात् वज्र के समान नहीं बना। अर्थात् श्रीकृष्ण जी की नीति काम कर गयी।

इस घटना में महत्त्वपूर्ण बात यह है कि जिस गान्धारी ने कठोर संयम के द्वारा व भक्ति के द्वारा योगबल एकत्र किया था अथवा प्राप्त किया था, उसी ने पुत्र मोह में आकर अधर्मी पुत्र पर प्रयोग कर दिया। फिर भी गान्धारी की इच्छा पूर्ण न हो सकी क्योंकि दुर्योधन का शरीर पूर्ण रूप से वज्र के समान नहीं

हो पाया था। प्रयोगकर्ता को सदैव धर्म-अधर्म का निर्णय करके ही इस प्रकार की शक्ति का प्रयोग करना चाहिए, नहीं तो शक्ति का दुरुपयोग ही कहा जाएगा।

5. व्यास जी द्वारा त्राटक का प्रयोग

द्वापर युग के अंत में राजा शान्तनु ने दो शादियाँ की थी। एक देवी गंगा से की थी, दूसरी मत्स्यगन्धा से की थी। देवी गंगा से देवव्रत उत्पन्न (भीष्म पितामह) हुए, इन्होंने शादी न करने की प्रतिज्ञा की थी। मत्स्यगन्धा से दो पुत्र उत्पन्न हुए– पहले विचित्रवीर्य, दूसरे चित्रांगद। परंतु दोनों की असमय मृत्यु हो गयी; तब तक इन दोनों के पुत्र नहीं हुए थे। विचित्रवीर्य की पत्नियों का नाम अम्बिका और अम्बालिका था। राजगद्दी पर बैठने के लिये कोई राजकुमार नहीं था, इन दोनों रानियों से पुत्र प्राप्ति के लिये राजमाता द्वारा वेदव्यास जी को बुलाया गया।

वेदव्यास जी को सारी बात बताई गयी। व्यास जी इस कार्य के लिये तैयार हो गये। व्यास जी ने सबसे पहले अम्बिका पर त्राटक शक्ति का प्रयोग किया, वह व्यास जी के तेज को सह नहीं सकी, इसलिए उसने भय के कारण आँखें बंद कर ली। यह बात व्यास जी ने मत्स्यगन्धा (राजमाता) को बताया– "माता! मैं अभी-अभी तपस्या करके आया हूँ, इसलिए अम्बिका हमारे तेज को सह नहीं सकी। उसने अपनी आँखें बंद कर ली थी, इसलिए उसका पुत्र अंधा होगा"। अंधा पुत्र राजा कैसे बन सकता है, इसलिए राजमाता ने दूसरी बार में अम्बालिका को व्यास जी के पास भेजा, तथा उसे समझा दिया गया कि वह अम्बिका की तरह न करे, भयभीत होने की आवश्यकता नहीं है।

अम्बालिका व्यास जी के पास गयी, जब उसने व्यास जी को और उनके तेज को देखा, तो उसने आँखें तो बंद नहीं की, मगर उसके शरीर का रंग पीला पड़ गया। राजमाता के समझाने के बाद भी उसके शरीर का रंग पीला हो गया। व्यास जी ने राजमाता को बताया– "अम्बालिका का भय के कारण रंग पीला पड़ गया था, इसलिए इससे होने वाला पुत्र रोगग्रस्त रहेगा"। राजमाता सोच में पड़ गयी, अब क्या किया जाए। तब उन्होने ने निर्णय किया– अबकी बार दासी को भेज दिया जाए, इसके लिये दासी को भलीभाँति समझा दिया गया। जब दासी व्यास जी के पास पहुँची, वह किसी भी प्रकार से भयभीत नहीं हुई। उसने व्यास जी के तेज को सह लिया, वह विचलित नहीं हुई। व्यास जी ने राजमाता को बताया– "दासी

भयभीत नहीं हुई, उसने हमारे तेज को सह लिया है, इसलिए उसके द्वारा उत्पन्न हुआ पुत्र ज्ञानवान व यशस्वी होगा, धर्म परायण व ईश्वर भक्त होगा"।

द्वापर युग के अंत में यह विशेषता को लिए महत्त्वपूर्ण घटना थी। इस सम्पूर्ण घटना में व्यास जी ने त्राटक शक्ति का प्रयोग किया था। त्राटक के द्वारा पाँच तत्त्वों के अतिसूक्ष्म मिश्रण से उस वस्तु को प्रकट कर दिया, जिसके द्वारा गर्भाशय में भ्रूण का विकास हो सके, यहाँ पर पाँचों तत्त्वों को प्रकट किया गया है। इस घटना से एक और शिक्षा मिलती है– दोनों रानियों (अम्बिका और अम्बालिका) से वेदव्यास जी का तेज को सहन नहीं हो पाया था, इसलिए एक ने आँखें बंद कर ली, दूसरी भय के कारण पीली पड़ गयी थी। इसीलिए एक अंधा पुत्र और दूसरा रोगयुक्त (पीलिया रोग) पुत्र उत्पन्न हुआ। पुत्र उत्पन्न के समय जैसे माता के विचार होते हैं, वैसा ही पुत्र उत्पन्न होता है। इसीलिए शास्त्रों में लिखा मिलता है कि पुत्र प्राप्ति के समय माता को मंत्रों का जाप करना चाहिए तथा कुछ और भी विधियाँ बताई गयी हैं।

योगी जब लगातार बहुत समय तक साधना करता रहता है, उसके बाद उसका शरीर तेज से ओत-प्रोत हो जाता है। उसके अन्दर शक्तिपात करने की क्षमता पहले की अपेक्षा बहुत ही ज्यादा बढ़ जाती है। यही बात उस कार्य के समय थी। वेदव्यास जी को कई वर्षों की साधना करने के बाद तुरन्त यहाँ आना पड़ा था। हमारे कहने का अर्थ यह है– जिसके पास योगबल अधिक होगा, उसके पास शक्तिपात करने की क्षमता भी अधिक होगी। सिर्फ त्राटक का प्रयोग करने मात्र से ही सबकुछ नहीं हो जाता है, बल्कि योगबल का भी महत्त्व होता है। इसलिए त्राटक द्वारा जब कोई कार्य किया जाता है, तब यह भी देख लेना चाहिए कि साधक के पास योगबल कितना है। योगबल से युक्त होने पर ही कार्य सम्पन्न हो पाता है।

हमने यहाँ पर पाँच उदाहरण पूर्वकाल के लिखकर यह बताना चाहा है कि त्राटक का अभ्यास व उसका प्रयोग पूर्वकाल में भी किया जाता था। अर्थात् त्राटक एक ऐसा विज्ञान है जिसका विकास व प्रयोग पूर्वकाल में भी किया जाता था और वर्तमान काल में भी किया जाता है। बहुत से लोग इसका प्रयोग आजकल मार्गदर्शन के लिये भी करते हैं।

लेख के अंत में

प्रिय पाठकों!

इस पुस्तक में लेख मेरे अभ्यास के अनुसार ही लिखे गए हैं अर्थात् जो मैंने अभ्यास के द्वारा जाना है वही लिखा है। मैंने कई वर्षों तक त्राटक का कठोर अभ्यास किया है, तब ये सभी जानकारियाँ मुझे प्राप्त हुई हैं। मैंने त्राटक के द्वारा बहुत से प्रयोग किए हैं, उन प्रयोगों के कुछ अंश मैंने इस पुस्तक में लिखने का प्रयास किया है। बहुत सी ऐसी जानकारियाँ हैं जिन्हें पुस्तक में लिख कर नहीं बताया जा सकता है, क्योंकि उन जानकारियों को प्रकट करने से अज्ञानी मनुष्यों द्वारा अनुचित लाभ भी उठाया जा सकता हैं। इस विद्या का दुरुपयोग न हो, इसलिए मैंने उनका वर्णन नहीं किया हैं। ऐसी गुप्त विद्याएँ गुरु-शिष्य परम्परा के अन्तर्गत ही बताई जाती हैं तथा गुरु स्वयं अपने सामने शिष्य को अभ्यास कराता है।

वर्तमान में त्राटक का अभ्यास सभी मनुष्यों को करना चाहिए, क्योंकि इससे स्थूल व सूक्ष्म दोनों प्रकार का लाभ अभ्यासी ले सकता हैं। इस विषय में मैं इस पुस्तक में लिख चुका हूँ। एक बार मैं फिर बता दूँ– गुरु पद पर बैठे पुरुषों को आवश्य ही त्राटक का अभ्यास ज्यादा से ज्यादा करना चाहिए, इससे मार्गदर्शन करने में बहुत सहायता मिलती है। मैंने भी स्वयं ऐसा ही किया है, मैं सदैव दूर बैठा हुआ अपने शिष्यों पर त्राटक के द्वारा ही शक्तिपात करता हूँ। त्राटक के अभ्यास से विद्यार्थियों, युवकों और वृद्ध पुरुषों को समान रूप से लाभ ही लाभ प्राप्त होता हैं। यह एक ऐसा विज्ञान है– इससे मस्तिष्क का विकास, मन की स्थिरता और इन्द्रिय संयम आदि शीघ्रता से किया जा सकता हैं, यह गुण श्रेठ पुरुष बनने के लिए अति आवश्यक है। लेख के अंत में एक आवश्यक बात बताना चाहूँगा– त्राटक का अच्छा अभ्यासी बनने के लिए इस विद्या में पारंगत गुरु का होना अति आवश्यक है, वही अभ्यास के समय सूक्ष्म जानकारियाँ बता कर और मार्गदर्शन करके शिष्य को निपुण बनाने की सामर्थ्य रखता है।

-योगी आनन्द जी

मन की चंचलता के कारण इन्द्रियों के आधीन हुआ व्यक्ति, अज्ञानता वश धर्म-अधर्म की परवाह किए बिना, सांसारिक वस्तुओं को प्राप्त करने में लगा रहता है। मगर त्राटक के अभ्यास के द्वारा मन को स्थिर कर देने पर, इन्द्रियों को अपने आधीन किए हुआ व्यक्ति व्यवहार की दशा में सदा विवेक से निर्णय लेता हुआ सदैव संतुष्ट रहता है।

स्थिर मन वाला अभ्यासी अपने आपको अन्तर्मुखी करके आंतरिक विकास करता हुआ केवल्य उन्मुख हो सकता है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने में त्राटक का अभ्यास सहायक होता हैं।

-योगी आनन्द जी

Email id: anandkyogi@gmail.com

Facebook: http://www.fb.com/sahajdhyanyog

Website: http://www.kundalinimeditation.in/

Youtube: http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog

ISBN 978-93-5291-271-1

9 789352 912711