

त्राटक का रहस्य



- ★ प्रैक्टिकल ध्यान विधियाँ
- ★ त्राटक से ध्यान एवं समाधी की ओर
- ★ त्राटक द्वारा सम्मोहन
- ★ त्राटक द्वारा अलौकिक शक्तियाँ

Notice - This book is protected by copyright worldwide. All foreign rights reserved. Distribution of this book in any form without permission is strictly prohibited.

इस पुस्तक का बिना आज्ञा के वितरण निषेध है । जो भी व्यक्ति या संस्था बिना आज्ञा के इस पुस्तक का वितरण करता पाया जायेगा उसके विरुद्ध कानूनी कार्यवाही की जाएगी ।

Copyright by KHEM CHAND TIWADI

त्राटक का रहस्य

लेखक के बारे में.....	4
पुस्तक के बारे में.....	7
1. आत्मा की क्रांति.....	11
2. ध्यान.....	20
3. मन के प्रकार.....	42
4. त्राटक.....	55
5. ज्योति त्राटक.....	62
6. त्राटक के अन्य प्रकार.....	80
7. त्राटक से ध्यान की ओर.....	88
8. त्राटक के अन्य लाभ.....	95
9. त्राटक से सम्मोहन.....	113
10. कुछ महवपूर्ण बातें.....	137
अंतिम सन्देश.....	163

लेखक के बारे में

मेरा नाम खेम चंद तिवाड़ी है । मैं एक मैकेनिकल इंजीनियर हूँ । कालेज कि पढ़ाई के आखिरी दिनों में मेरे जीवन में कुछ ऐसी घटनाएं घटी जिन्होंने मेरी जिंदगी को एकदम बदल दिया और मेरी आत्मा ने वह क्रांति छेड़ दी कि मेरा रुख आध्यात्मिकता की तरफ हो गया । मैं अपनी जिज्ञासा को शांत करने एवं ध्यान मार्ग पर चलने के लिए मंदिर, मस्जिद, चर्च एवं अन्य सभी धार्मिक स्थलों पर गया । मैंने तरह तरह कि पुस्तकें पढ़ी एवं प्रवचन सुने । सभी धर्मों के धर्मविज्ञ गुरु जनों से मिलकर ऐसी सुगम ध्यान विधि को तलाशता

रहा जिसे मैं अपने जीवन में उतार सकूँ ।
आध्यात्मिकता कि इस राह पर चलते-चलते
अनेकों पंडितों, तांत्रिकों, अघोरियों एवं मांत्रिकों
से मिला । उनमें कुछ ऐसे भी थे जिन्होंने
आर्थिक तौर पर मेरा शोषण किया एवं कुछ
ऐसे महापुरुष भी थे जिन्होंने मुझे अपना परम
शिष्य मानकर मेरा मार्ग दर्शन किया । इस
तरह आखिर मुझे वह रास्ता मिल गया
जिसकी मुझे तलाश थी और मैंने आध्यात्मिक
दुनिया में अपनी यात्रा शुरू कर दी ।

मैं एक मामूली सा साधक हूँ जो परमात्मा
प्राप्ति के सफर पर चल रहा है । अभी तक
मुझे जो अनुभव हुए उन्हें मैं अपनी इस

पुस्तक के माध्यम से आपके सामने प्रस्तुत कर रहा हूं । आशा करता हूं मेरी यह पुस्तक बहुत से नए साधकों का मार्ग दर्शन करने में सफल होगी ।

Khem Chand Tiwari

पुस्तक के बारे में

मैंने इस पुस्तक को त्राटक विधि तक सीमित रखा है । लेकिन अन्य विधि जैसे मंत्र जप एवं योग का भी संक्षेप में विवरण किया है ।

जब मैं मैडिटेशन कि तलाश में इधर-उधर भटक रहा था तो अनेकों नए साधकों से भी मिला । मैंने जाना कि त्राटक ध्यान के बारे में लोगों ने बहुत सी भ्रान्ति पैदा कर रखी है । धर्म एवं ध्यान के नाम पर धंधा करने वाले पाखंडी लोगों ने त्राटक एवं अन्य ध्यान विधियों को इतनी जटिल बना दिया है कि

नए साधक विधियों कि जटिलता में ही उलझ कर रह जाते हैं ।

इस लिए मैंने इस पुस्तक में त्राटक के बारे में विभिन्न पुस्तकों, शास्त्रों एवं सिद्ध गुरु जनों से प्राप्त हुए ज्ञान को मेरे अनुभाव के आधार पर पुष्ट कर अति सरल भाषा में प्रस्तुत करने कि कोशिश की है ।

मैंने इस पुस्तक में अधिक से अधिक सरल एवं सुगम भाषा में अपनी बात को कम से कम प्रष्टो कहा है । इस पुस्तक के मूल्य को भी कम ही रखा गया है ताकि मेरी बात हर नए साधक, विध्यार्थियों एवं साधारण व्यक्तियों तक पहुच सके ।

आशा करता हूं कि यह पुस्तक आपकी आशाओं पर खरी उतरेगी एवं आपकी जिज्ञासा को शांत करने में सफल हो सकेगी ।

निर्देश-

- यह पुस्तक नए साधकों के लिए ध्यान मार्ग में निर्देशिका साबित होगी ।
- मैंने इस पुस्तक में जहाँ भी जो ध्यान विधि बताई है उसे कम से कम एक बार प्रैक्टिकल अभ्यास कर ही आगे पढ़ें । फिर आगे हर ध्यान विधि में आने वाली समस्याओं एवं उनके निवारण के तरीके बताये हैं । यदि

आप ध्यान विधि एक बार अभ्यास कर लेंगे तो आगे की बात समझना आसान होगा ।

- इस पुस्तक को एक बार पढ़कर ही न छोड़ दें । इसमें लिखी विधियों का बार बार अध्ययन करें ।

- एक दिन में एक ही अध्याय पढ़ें । फिर उसमे कही गयी बातों पर मनन करें ।

1. आत्मा की क्रांति

मैं आपको धन्यवाद कहता हूँ कि आपने ध्यान एवं आध्यात्मिक मार्ग पर चलने का मन बनाया है। आप मेरी यह पुस्तक पढ़ रहे हैं इसका तात्पर्य है कि आपके अन्दर एक नयी क्रांति की चिंगारी भड़क उठी है कि आप भौतिक जगत कि दुनिया को छोड़ अपने अंदर ही झांक कर देखना चाहते हैं।

ध्यान अथवा मैडिटेशन एक क्रांति है। यह क्रांति आपके अन्दर सो रही आत्मा की है। आपकी आत्मा ने अब जागने का ठान लिया है। परमात्मा से अलग हुयी वह आत्मा जन्म

दर जन्म भटक रही थी, उसने बहुत से शरीर बदले , कभी वह जानवर थी तो कभी पेड़, कभी कीट पतंगा तो कभी पक्षी । कई जन्म तो इस आत्मा को इंसान के शरीर में कि काटने पड़े हैं। लेकिन वह सभी शरीर भौतिक जगत में इतने लिप्त थे कि उन्हें इस आत्मा के अस्तित्व का अहसास ही न हो सका । उन शरीरो के अन्दर विकार एवं इच्छाएं इतनी प्रबल थी कि वह इस जगत में अपनी कामनाओं का ही पीछा करते हुए मृत्यु को प्राप्त हुए ।

लेकिन अब वह अविनाशी आत्मा आपका शरीर धारण कर इस जगत में पुनः फिर आई

है और उसने परमात्मा मिलन कि क्रांति छेड़ दी है । इसी लिए आप ध्यान मार्ग कि तरफ अग्रसर हुए ।

सिर्फ ध्यान करने का मन बनाने से ही आपका आधा मार्ग तो तय हो गया । सबसे कठिन कदम तो आपने उठा ही लिया है कि आप ध्यान में मन लगाने के लिए बेताब हो उठे हैं । इस भौतिक जगत कि माया, काम-वासना एवं अन्य इच्छाओं की कमाना त्याग आपने ध्यान के लिए समय निकलने का सोच लिए है । यही सबसे बड़ी क्रांति है ।

एक नजर जरा अपने आस पास के लोगों पर भी डालिए । पता नहीं सब कहा किसके

पीछे भागे जा रहे हैं हैं । सब बड़े दुखी प्रतीत होते हैं । उनके चेहरे पर हसी होती है लेकिन फिर भी सब इतने खोये हुए है कि उन्हें खुद अपने दुःख का नहीं पता । कोई पैसा कमाने कि चिंता में है तो कोई किसी सुन्दर महिला अथवा पुरुष के प्रेम में पड़ दुःख भोगते जा रहा है । कोई परिवार के मोह में पड रात दिन कोलू के बैल कि तरह मेहनत कर उनके भरण पोषण को ही अपने जिंदगी का एकमात्र उद्देश्य मान बैठा है तो कोई चोरी एवं अन्य अपराध कर लोगो के अहित में ही खुस है । कोई किसी किसी कि निंदा करने में आनंद खोज रहा है तो कोई झूठी वाहवाही सुन मंत्र

मुग्ध हो रहा है । किसी को यह चिंता कि उसके पास भोजन करने के लिए भी धन नहीं तो कोई अरबपति होकर भी चिंतित है । कोई ऐसा भी है जो पहले धूम्रपान कर अपने शरीर को बीमार कर रहा है फिर इलाज के लिए चिकित्सको के पैर पड रहा है । इसी तरह सब किसी दुःख में व्याकुल हो या किसी झूठी खुशी में मंत्र मुग्ध हो चले जा रहे हैं ।

लोग मंदिर, मस्जिद अथवा चर्च जा रहे हैं सिर्फ भीख मांगने कि हे भगवान ! हे अल्लाह ! हमे यह दे दे, वह चीज दे दे, धन दौलत, सुन्दर स्त्री का साथ एवं मौज मस्ती की अन्य चीज दे दे । अगर उन लोगो को यह बता

दिया जाये कि भगवान तुम्हें कुछ नहीं दे सकता तो शायद कुछ लोग भगवान शब्द का नाम लेना ही बंद कर देंगे । लोग अपने स्वार्थ में इतने डूब गए हैं कि परमात्मा से भी सिर्फ मौज मस्ती कि चीजें ही मांगते हैं परन्तु कोई उस परमात्मा को नहीं मँगता । ज्यादातर लोगो को अब परमात्मा की ज़रूरत नहीं क्योंकि धन को ही लोगो ने अपना परमात्मा बना लिया है । जिनके पास पर्याप्त धन है वह भी और अधिक धन पाने के लिए व्याकुल हैं । सत्ताधारी राजनेता एवं जरूरत से अधिक धन रखने वाले लोग तो मंदिर एवं मस्जिदों में सिर्फ फोटो खिचवाने ही जा रहे हैं । दान

पुण्य से उनका दूर दूर तक कोई रिश्ता नहीं ।
सब झूठ एवं भ्रम कि बना दुनिया में ही जिए
जा रहे हैं ।

लेकिन आप उन सब से बेहतर है क्योंकि
आपने अब उस भौतिक जगत से मुँह मोड़
अपने आप को समय देने का सोचा है । यदि
व्यक्ति रोज 15 मिनट शांत बैठकर अपने
बारे में ही यह सोच ले कि आखिर वह है
कोन और क्यों इच्छाओ कि पूर्ति के लिए
भागा जा रहा है तो उसका कल्याण निश्चित
ही हो जायेगा ।

अपने जीवन में यह सोचना कि “अब मुझे
ध्यान करना चाहिए” ही बहुत बड़ी क्रांति है ।

अब आपने कदम उठा लिया है उस राह पर चलने का एवं आधा मार्ग तय भी हो गया है। अब मंजिल थोड़ी ही दूर है । उचित मार्ग दर्शन एवं भगवान श्री कृष्णा की कृपा से आप अवश्य ही मंजिल पर पहुच जायेंगे ।

आपके अन्दर असीम साहस एवं धैर्य है क्युकीं अब आप उठ खड़े हुए इस भौतिक जगत से मुँह मोड़ने को । इसी साहस को बनाये रखिये परमात्मा प्राप्ति के इस मार्ग में कुछ रुकवाटें एवं अड़चनें भी आ सकती हैं लेकिन आप उन सबका पुरे साहस से मुकाबला करेंगे मुझे ऐसा विश्वास है ।

आज एक शपथ लीजिये कि आप रोज ध्यान करेंगे । मन नहीं लगे, शरीर साथ न दे तब भी आप 15 मिनट के लिए ध्यान करने बैठेंगे ही । अगले कुछ अध्यायों में ध्यान की कुछ सरल विधियाँ एवं मन की दुनिया का संक्षेप में विवरण कर मैं आपको त्राटक ध्यान की ओर ले जाऊंगा ।

2. ध्यान

ध्यान ऐसी शक्ति है जो हमें प्रकृति की मोह माया कि गुलामी का विरोध करना सिखाती है ।

प्रकृति आपसे कहती है “देखो वहाँ एक खूबसूरत वस्तु है !” लेकिन आप नहीं देखते ।

प्रकृति आपसे कहेगी “ वहाँ एक मोहक सुगंध है, सूँघो उसे !” लेकिन आप नहीं सूँघते ।

आप अपनी आँखों से कहते हो कि उस प्रकृति कि बनयी मायावी खूबसूरती को मत देखो और आपकी आंखें नहीं देखती । आप अपनी

नाक से कहते हो कि प्रकृति कि बनार्यीं उस झूठी सुगंध को मत सूंघो और आपकी नाक नहीं सूंघती ।

प्रकृति कभी-कभी आपके साथ बुरा वर्ताब कर आपके किसी पुत्र या परिवारी जनों कि हत्या कर देती है । फिर वह आपसे कहती है कि मुख अब तुम बैठ कर रोओ एवं दर्द में पूरी तरह तड़प उठी । लेकिन आप कहते हो कि जिसे जाना था वह चला गया मुझे रोने कि क्या आवश्यकता ।

आप प्रकृति से कहते हो कि अब मैं स्वतंत्र हूं , मुझ पर तुम्हारी किसी भी माया का कोई असर नहीं ।

यही ध्यान कि शक्ति है । यह शक्ति
किस तरह अर्जित कि जाये एवं ध्यान क्या है
?

इस प्रश्न का उत्तर ध्यान के शाब्दिक अर्थ
में ही छुपा है ।

ध्यान का शाब्दिक अर्थ अति सुगम है ।
इसके अर्थ में ही इसके विधि छुपी है । किसी
भी एक बिंदु, विचार या किसी भी चीज पर
अपने मन एवं शरीर की ऊर्जा को केंद्रित कर
उसमें ही वह जाना ध्यान है ।

मेरे अनुभव में ध्यान मन कि ऐसी अवस्था
है जहाँ कोई विचार नहीं होता । उदाहरण के

लिए मानो समंदर में कोई लहर ही न बची हो । आप एक गहरी श्वास लीजिये एवं कोई विचार न हो आपके मन में । बस एक श्वास लीजिये । आपको जरूर ही राहत महसूस होगी एवं मन भी शांत महसूस होगा । अगर आप इस अवस्था में 15 मिनट तक रह सको कि आपके मन में कोई विचार न आये तो यह ध्यान है । अगर आप मनोबल को प्रबल कर यह कहते रहो कि अब मेरे मन में कोई विचार नहीं है और समझो कि आप ध्यान में हो तो यह ध्यान नहीं है यह सोचते रहना भी कि “मन में कोई विचार नहीं है” भी एक

विचार ही है । लेकिन कुछ दिन प्रयास करने पर आप इस तरह ध्यान में पहुँच जायेंगे । मेरे अनुभव से जब आप ध्यान में जायेंगे तो आपको पता भी न चलेगा कि यह घटित हो गया है । ध्यान टूटने पर ही आपको अहसास होगा कि आप ध्यान से बहार आये हो । इस अवस्था में लम्बे समय तक रहना ही समाधी है । कुछ दिन ध्यान का आभास करने के बाद आपको महसूस होगा कि यह शरीर आप नहीं हो । यह शरीर तो सिर्फ एक घर है जिसमें आप निवास कर रहे हो । वेदांत अथवा उपनिषदों में लिखा ज्ञान आपके विचारों

के माध्यम से फूटने लगोगा । यह सब ध्यान ही है ।

परिभाषा एवं ध्यान का मतलब बहुत ही सरल प्रतीत होता है । लेकिन आइये देखते हैं क्या ध्यान करना उतना ही आसान है जितना पढ़ने एवं सुनने में प्रतीत हो रहा है ?

आपने जो पहले पुस्तकों में पढ़ा एवं ध्यान के बारे में सुना वह भूल जाइए ।

नीचे लिखी कुछ विधियों को पढ़िए एवं हर एक विधि को पढ़ने के बाद पुस्तक बंद करके जो प्रयोग लिखा है वह कीजिये ।

ध्यान प्रयोग -

1. यदि आप सगुण साकार का ध्यान करना चाहते हैं तो अपने इष्ट देव के रूप को याद कर उसी पर मन को केंद्रित करना ध्यान है । याद रहे आपको सोचना नहीं है । कोई अन्य विचार मन में आ न पाए । आप अगर विचारों को रोक कर 15 मिनट तक अपने इष्ट देव के रूप में ही खो जाए तो वही ध्यान है ।

अब पुस्तक पढ़ना बंद कर यह प्रयोग कीजिये ।

प्रयोग को करते समय आपने पाया होगा कि आप ध्यान तो करने बैठे अपने इष्ट देव का लेकिन कुछ सेकेण्ड बाद ही आप का मन

किसी अन्य स्थान पर पहुँच गया । आपको पता भी न चला और और आपका मन ईश्ट देव से हट किसी अन्य व्यक्ति के बारे में सोचने लगा । न चाहते हुए भी मन बार बार किसी अन्य स्थान, व्यक्ति या वस्तु के बारे में सोचने लगा ।

2. यदि आप निर्गुण निराकार का ध्यान कर रहे हैं तो आँख बंद करने के बाद जो अंधकार दिखाई पड़ता है उसी में खो जाए । यहाँ भी कोई विचार आ न पाये । 15 मिनट तक आप अगर विचारों कि लहर एवं मन कि चंचलता को रोककर इसी अवस्था में रह सके तो वही ध्यान है।

अब पुस्तक पढ़ना बंद कर यह प्रयोग
कीजिये ।

प्रयोग करते समय आप में से कई
साधकों ने पाया होगा कि निर्गुण निराकार का
ध्यान करते समय आपका मन उस अनंत
अन्धकार में भी विचार करने लगा । आपके
मन में उन वस्तुओं या व्यक्तियों के बारे में
विचार आने लगे जिन को आप पिछले कुछ
दिनों में मिले । आपका मन केंद्रित होने कि
बजाये और ज्यादा भटकाने लगा । कुछ नहीं
तो आज रात को आपने जो सपना देखा उसके
बारे में ही आपका मन सोचने लगा । आपको
ऐसा प्रतीत हुआ होगा कि मेरे अंदर लोगों की

भीड़ है । बार बार कोई न कोई विचार बन कर मन में आ ही जाता है । मन को केंद्रित करना चाह रहा हूं अंधकार पर लेकिन मन तो भटके ही जा रहा है। एक विचार से मन हटाया तो कुछ पल बाद अपने आप ही मन जा पहुंचा कही और ।

3. एक साधारण प्रयोग ।

इंसान एक मिनट में 15 से 20 बार अपनी पलक झपकाता है । पलक झपकने कि आवृत्ति हर इंसान कि अलग अलग है ।

आप अभी सब कुछ छोड़ कर बैठ जाए एवं अपनी पलक पर केंद्रित हो जाये । अब जब

भी वह झपके तो आपको सजग रहना है ।
दूसरे शब्दों में कहूं तो आपको अपनी पलक
पर ही मन को केंद्रित कर उसके झपकने कि
आवृत्ति को याद रखना है । याद रहे कि
आपको गिनना नहीं है अपितू जब आपकी
पलक झपके तो मन में ही कहना है कि हां
अब मेरी पलक झपकी । यह प्रयोग एक घंटे
तक करो । यह भी ध्यान ही है ।

मुझे आशा है कि आपने ऊपर लिखे प्रयोग
को किया ।

यह प्रयोग करते समय आपने पाया होगा
कि पलक को पर ध्यान कुछ सेकंडों के लिए
तो रहा लेकिन फिर आप आपका मन पलक

को छोड़ जा पहुंचा किसी अन्य जगह । आपने पाया होगा कि आप 5 मिनट भी अपने मन को पलक पर न रख सके ।

इस तरह ध्यान के सेकड़ों प्रयोग हैं जिन्हें किया जा सकता है । भगवान श्री कृष्णा ने भगवद् गीता में कई ध्यान विधियों का वर्णन किया है । हमारे ऋषि मुनि जैसे महर्षि पतंजलि , राजा जनक एवं गुरु गोरोक्षनाथ आदि ने भी योग की अनेकों विधियों का वर्णन किया है । भगवान शिव ने भी ध्यान की 112 विधियों बताई हैं । लेकिन नए साधकों के लिए आरम्भ में ध्यान लगा पाना बहुत कठिन है ।

आपने पहले भी कई बार ध्यान करने की कोशिश की होगी लेकिन आपको निराशा ही हाथ लगी होगी । कुछ साधक जिनकी संकल्प शक्ति अति प्रबल है वह जरूर कुछ प्रयास के बाद ध्यान में सफल हो गए होंगे लेकिन ज्यादातर नए साधक इन ध्यान विधियों में अपने मन को भटकाने से नहीं रोक पाए होंगे ।

मेरा शुरुआती अनुभव-

यह करीब 2 वर्ष पहले की बात है जब मैंने पहली बार ध्यान करने का मन बनाया । उस वक्त मुझे आध्यात्मिक जगत का जरा भी ज्ञान न था न ही कोई खास विधि पता थी ।

लेकिन अचानक ही ऐसा कुछ हुआ कि मैंने ध्यान करने कि ठान ली । फिर क्या था उस दिन मैं सुबह 6 बजे जाग कर नित्य कर्म जैसे शौच एवं स्नान आदि से निवृत्त होकर बैठ गया । पहले तो मैंने हनुमान चालीसा का जप किया । हनुमान चालीस का जप मैंने बहुत छोटी उम्र से ही किया है । इसलिये यह मेरी आदत बन चुका है । हनुमान चालीसा का जप कर मैंने सोचा कि क्यों न आज ध्यान किया जाये । बस मैंने अपनी आंखें बंद कर अंधकार को ही देखना आरम्भ कर दिया । मैंने पाया कि मेरा मन 10 सेकंड के लिए भी केंद्रित न रह सका । कभी किसी मित्र के बारे

में तो कभी किसी परिवार जन के बारे में विचार आने लगे । बार-बार मैं अपने मन को उस अन्धकार पर केंद्रित करता और कुछ पल बाद ही पता कि मैं तो किसी अन्य चीज के बारे में सोच रहा हूं । फिर भी मैंने आँख बंद कर बैठा रहा । फिर करीब 10 मिनट बाद मैंने पाया कि मुझे एक मुद्रा में बैठने में भी परेशानी हो रही थी । कभी कभी खुजली हो रही है कभी कमर में दर्द हो रहा है तो कभी निद्रा कि अवस्था महसूस हो रही है । संक्षेप में मतलब यह है कि न तो मेरा मन केंद्रित हो सका और न ही शरीर एक मुद्रा में 10 मिनट बैठ सका, ऊपर से नींद और आने लगी

। फिर मैं ध्यान छोड़ अपने बिस्तर पर जाकर सो गया ।

मैंने एक दूसरा प्रयोग भी किया । हनुमान चालीसा का 38वां श्लोक -

“जो सत बार पाठ कर कोई । छूटहिं बंदि महा सुख होई ॥३८॥”

इसका तात्पर्य है की जो भी व्यक्ति 100 बार हनुमान चालीसा का पाठ करे तो उसके सरे बंधन छुट जायेंगे एवं जीवन में सुख की प्राप्ति होगी । लेकिन 100 बार का पाठ एक ही बैठक में होना चाहिए ।

फिर क्या था मैं बैठ गया रुद्राक्ष माला लेकर की आज तो 100 बार पाठ करके ही दम लुंगा । शुरुआत में जोश बहुत था । मैंने करीब 10 बार ही पाठ किया होगा की मन विचलित हो उठा । कभी बैठने में परेशानी होने लगी तो कभी नींद जैसा महसूस होने लगा । मैंने 15 बार से ज्यादा पाठ कर ही न सका ।

यही अनुभाव ज्यादातर नए साधकों का होता है । अभी अगर ध्यान कि बात को एक तरफ रख अपनी दैनिक जीवन शैली पर डाले तो भी यही हो रहा है । मन विचलित है फिर भी विद्यार्थी जबर्दस्ती पढ़ाई किये जा रहा है

। विद्यालय में शरीर बैठा है लेकिन मन कहीं और ही भ्रमण कर रहा होता है । ड्राइविंग करते वक्त शरीर कार चला रहा है और मन कहीं और विचारों के समंदर में गोते लगा रहा है । अगर अचानक ही किसी से कार किटकर हो जाये तो चालक को एकदम से धक्का लगता है आँखे खुली रह जाती है, श्वास ठहर जाती है और अंदर से आवाज़ आती है अरे यह क्या हुआ ? यह कैसे हुआ ? यही क्षण है जब आपका मन केंद्रित हुआ । इससे पहले तो आप अनाड़ी कि तरह कार चला रहे थे आपको अहसास ही न था कि मन कहा भटक रहा है ।

किसी भी व्यक्ति कि अगर हम बात करे तो वह काम तो कुछ कर रहा है एवं सोच किसी और विषय में रहा है । उसका मन परिवार, पैसे, पडोसी, किसी सुंदर स्त्री या पुरुष कि चिंता में एवं तरह-तरह के मनोरथो में व्यस्त रहता है । यहाँ तक कि मोह माया एवं भौतिक जगत के जंजाल कि चादर मन पर इस तरह चढ़ जाती है कि नींद में भी मन उन्हीं विचारों से जुड़े सपने में खोया रहता है । ज्यादातर लोगो कि यही हालत है । हम दैनिक जीवन में अपने रोजमर्रा के काम करते है लेकिन उनके प्रति अन्दर से सजग नहीं रहते ।

आइये थोड़ा और मन कि चंचलता को समझो । मैं एक उदाहरण देता हूँ ।

महाभारत के युद्ध के दौरान वीर योद्धा अर्जुन को असमंजस कि अवस्था से गुजरना पड़ा । महाभारत के युद्ध में अर्जुन के विपक्ष में सभी उसके परिवारी जन एवं सगे संबंधी ही थे । ऐसे में अर्जुन इस सोच में पड गए कि क्या आपने सगे, सम्बन्धी, चाचा, मामा, पितामह एवं भाइयो को सत्ता प्राप्ति के लिए मारना उचित होगा । अर्जुन के मन में दूसरा विचार यह भी था कि उसके सगे सम्बन्धी जो अधर्म के मार्ग पर चल रहे थे उनका अंत करना भी गांडीव धारी वीर योद्धा अर्जुन का

कर्त्तव्य था । ऐसी अवस्था में अर्जुन का मन विचलित हो उठा और वह कोई भी लेने में असमर्थ थे ।

इसी तरह कि दुखद अवस्था हम आम लोगों के जीवन में भी आती है । आपने देखा होगा कि जब हमें कोई अहम निर्णय लेना होता है तो हम अपने आप को असमंजस की स्थिति में पाते हैं । मन एकदम विचलित हो उठता है। समझ नहीं आता कि क्या करे और क्या न ।

अब धीरे-धीरे आपको समझ आ रहा होगा कि ध्यान मार्ग में सबसे बड़ा दुश्मन हमारा खुद का भटका हुआ मन ही है । क्योंकि मन

चंचल है । उसके पास कोई काम नहीं है ।
विचारों के मायाजाल में उलझ कर मनोरथों
के घोड़े दौड़ाने में मन पूरी तरह निपुण है ।

इस अध्याय में मैंने आपको ध्यान कि कुछ
विधियों एवं ध्यान करते समय उत्पन्न होने
वाली समस्याओं के बारे में बताया । आइये मैं
आपको अब अगले अध्याय में ले चलता हूँ
जिसमें मैं मन के प्रकार, विचारों कि उत्पत्ति
एवं मन कि शक्तियों के ऊपर संक्षेप में
प्रकाश डालूँगा ।

3. मन के प्रकार

इंसान के शरीर में दो मन होते हैं-
बाह्यमन एवं अंतर्मन ।

बाह्यमन -

बाह्यमन तो वह है जो हम रोजमर्रा की जिंदगी में महसूस करते हैं । सुख, दुःख, लोभ, मोह, लालच, अहंकार एवं क्रोध आदि यह सभी बाह्यमन की घटनाएँ हैं। यह बहुत जल्दी किसी के प्रेम में पड़ जाता है तो किसी के मृत्यु पर रोने लगता है । ईर्ष्या, लोभ, लालच, झूठ बोलना, निंदा करना एंड कामातुर होना आदि इसके विकार हैं । सत्य

वचन, दया, धर्म पालन, भक्ति, परोपकार एवं राष्ट्रप्रेम इसके गुण हैं ।

बाह्यमन पर नियंत्रण कैसे करें -

बाह्यमन चंचल नहीं है । इसका भोजन वर्तमान और भूतकाल में हुयी घटनाओं कि यादे हैं एवं बुद्धि इसका नियंत्रण केंद्र है ।

अच्छे व्यक्तियों के सानिध्य, सत्संग, अच्छी पुस्तकों एवं महापुरुषों द्वारा लिखे ग्रंथों के अध्ययन से अपनी बुद्धि को विकसित किया जाता है । बुद्धि के द्वारा बाह्यमन को नियंत्रित कर अपने अधीन किया जा सकता है

। भागवद गीता का निरंतर अध्ययन एवं नन इसके विकारों पर विजय पाने कि कुंजी है ।

बाह्यमन की शक्ति -

बाह्यमन कि शक्तियों से हम सभी परिचित हैं । किसी विध्यार्थी का पढाई में मेधावी होना, स्मरण शक्ति, तर्क वितर्क कि शक्ति रखना, विपरीत परिस्थितियों में धैर्य का परिचय एवं सांसारिक जीवन में उन्नति बाह्यमन कि शक्तियों के कुछ उदाहरण हैं । अगर बुद्धि एवं बाह्यमन का तालमेल अच्छे से कर लिए जाये तो सांसारिक जीवन में कामयाबी के शिखर तक पहुंचा जा सकता है ।

अंतर्मन -

अंतर्मन एक छोटे बच्चे कि तरह है । यह चुपचाप आपके अंदर बैठा है । यह कभी सोता नहीं लेकिन ज्यादातर समय आपकी पहुच से बाहर रहता है । इसी अवस्था को हम अवचेतन कि सुप्त अवस्था कहते है । लेकिन वास्तव में अंतर्मन सुप्त अवस्था में रहकर भी चेतन रहता है ।

उदाहरण के लिए मानो आप सो रहे हैं । अचानक ऐसा हो की किसी कारण वश आप

निचे गिर जाये या बस निचे ढुलकने की अवस्था में हों तो एकदम से नींद टूट जाती है । ऐसा अंतर्मन की वजह से ही होता है क्योंकि विषम परिस्थितियों अथवा आपातकालीन समय में अंतर्मन पूरी तरह जाग्रत हो जाता है ।

बाह्यमन हमारे अंतर्मन में संस्कारों की परत ज़माने का काम करता है । हमारा अंतर्मन अज्ञानी भी है । उसे सही या गलत का जरा भी ज्ञान नहीं ।

जो संस्कार, भावनाएं जैसे सुख, दुःख एवं ईर्ष्या आदि, इच्छाएं एवं सद्विचार जैसे परोपकार, प्रेम, एवं सत्यवचन आदि, बाह्यमन

अंतर्मन को देगा, वह उसे ग्रहण करेगा और जब आप ध्यान करने बैठेंगे तब वह अन्तर्मन उन्हीं चीजों के बारे में सोचेगा जो उसको आपने बाह्यमन ने उसे दी है ।

मैं इसे और अच्छी तरह आपको समजाता

रूँ ।

मान लीजिये आप आज किसी प्रतिभावान पुरुष या सुन्दर महिला से मिले । आपको उससे मिलकर बहुत अच्छा लगा । आप पूरी तरह उस व्यक्ति कि तरफ मोहित हो गये । इस वक्त आपका बाह्यमन जाग्रत है ।

आपका बाह्यमन ही उस व्यक्ति कि तरफ मोहित हो रहा है । लेकिन आपका अंतर्मन

एक छोटे बच्चे कि तरह आपके अन्दर चुपचाप छुपा बैठा सब देख रहा है । आपके अंतर्मन को पता लग गया है कि बाह्यमन अब मोहित हो गया उस सुन्दर महिला या पुरुष के लिए ।

इस तरह हमारा बाह्यमन, अंतर्मन या मैं कहूँ अवचेतन मन को संस्कार प्रक्षेपित करता है । अब जब आप ध्यान करने बैठेंगे यह अंतर्मन उस व्यक्ति महिला के बारे में सोचेगा । इस तरह ध्यान करते समय विचार उत्पन्न होते हैं और विचार उत्पन्न होने से आपका मन विचलित हो पथ से भटक जाता है ।

भारत वर्ष के महापुरुष स्वामी विवेकानन्द
ने इस पर एक बहुत अच्छी टिप्पणी कि है -

“Thinking about sense objects;

Will attach you to the sense objects;

Grow attached, and you will become addicted;

Thwart your addiction, it turns to anger;

Be angry, and you confuse your mind;

Confuse the mind and you forget the lesson of
experience;

Forget experience, you lose discrimination;

Lose discrimination, and you miss the life's only
purpose;”

अधिक सरल भाषा में कहूं तो हम स्वप्न
अंतर्मन से ही देखते हैं । स्वप्न कि दुनिया

अंतर्मन कि ही दुनिए है । अंतर्मन हमारी यादो एवं इच्छाओ के आधार पर स्वप्न कि दुनिया का निर्माण करता है ।

अंतर्मन का नियंत्रण -

नियंत्रित अंतर्मन ही निर्विकार मन कहलाता है । अन्तर्मन के नियंत्रण कि सोचने से पहले बाह्यमन एवं शरीर के शुद्धि अति आवश्यक है । अगले अध्याय में मैं इस पर विस्तार में चर्चा करूँगा ।

आइये अब अंतर्मन कि शक्तियों पर प्रकश डालें ।

अंतर्मन कि शक्ति -

अंतर्मन कि शक्ति अनन्त है । इंसान का शरीर समय कि यात्रा नहीं कर सकता लेकिन अंतर्मन समय के बंधन से स्वतंत्र है । यह भूत, वर्तमान एवं भविष्य में यात्रा कर सकता है ।

जब आप नींद में कि अस्वथा में सपने देखते है तब बाह्यमन सो जाता है एवं अंतर्मन जाग्रत होता है । हमारे समाज में ऐसे सैकड़ो व्यक्ति प्रमाण प्रस्तुत किये जा सकते हैं, जिन्होंने स्वप्न देखा हो और कुछ दिन

बाद ही वह स्वप्न ज्यो का त्यों उनके जीवन में घटित हो गया हो । यह और कुछ नहीं, उनके अंतर्मन का ही कमाल है, क्योंकि जब उस व्यक्ति का बाह्यमन निष्क्रिय सा हो जाता है, तब उसका अंतर्मन सक्रिय रहता है और उस समय अंतर्मन ने भविष्यकाल को देखने का अनायास ही प्रयास किया होगा । फलस्वरूप, उसे भविष्यकाल या भविष्य कि घटना दिखाई दे गयी होगी, जो कि अंतर्मन देखी थी ।

इसका तात्पर्य यह हुआ कि अंतर्मन भविष्य कि घटनाओं को देखने में सक्षम है, परन्तु इस अंतर्मन पर हमारा पूरी तरह

नियंत्रण न होने के कारण, हम मनचाही घटनाओं को नहीं देख पाते हैं। यह अलग बात कि कभी-कभी कोई घटना देख लेता है और उसे स्वप्न के माध्यम से पहचान लेता है, परन्तु यदि इस अंतर्मन पर हमारा पूरी तरह नियंत्रण हो तो हम उन सभी घटनाओं को देखने में सक्षम हो सकते हैं, जो कि हम देखना चाहते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि हम देखना चाहे कि हमारे किसी परिवारी जन के जीवन में कोई दुर्घटना कब और कैसे घटेगी तो सामान्य रूप में यह संभव नहीं है लेकिन यदि अंतर्मन को नियंत्रण में लेकर उसके द्वारा देखने का

प्रयास करे तो वह घटना हम बहुत समय पहले भी देख सकते हैं ।

स्वप्ना देखना, भविष्य देखना, दुसरो के विचार पढना, वशीकरण, टेलीपैथी एवं पूर्वाभास आदि अंतर्मन कि शक्तियों के कुछ उदाहरण हैं । ध्यान के पहले चरण में ही इन शक्तियों के प्रभाव देखने को मिलते हैं ।

4. त्राटक

दुसरे एवं तीसरे अध्याय में मैंने ध्यान, ध्यान करने के समय आने वाली रूकावटों, मन, मन के प्रकार एवं उनकी शक्तियों के बारे में चर्चा की ।

नए साधकों के लिए प्रारंभ में ध्यान लगाना असंभव है । कुछ साधक 30 मिनट एक आसन में बैठने में भी असमर्थ होते हैं । इन सभी समस्याओं के समाधान त्राटक है । हठ योग में त्राटक का महत्त्व सर्वोपरी रहा है । त्राटक से शरीर को स्थिर करने एवं एक ही बिंदु पर मन लगाने की शक्ति प्राप्त होती है

जिसे धारणा भी कहते हैं । एक बार मन स्थिर हो जाये एवं शरीर कुछ समय के लिए शिथिल हो जाये तो ध्यान कि अवस्था तक पहुंचा जा सकता है । त्राटक करने से साधक को जल्दी ही सफलता प्राप्त होती है । त्राटक के लिए ब्रह्म मुहूर्त का समय अति उत्तम है । ब्रह्म मुहूर्त से तात्पर्य सूर्योदय से पहले 3 से 6 बजे तक का समय है लेकिन रात्रि 10 बजे के बाद भी त्राटक किया जा सकता है ।

त्राटक-

त्राटक का शाब्दिक अर्थ है किसी भी वस्तु को एक टक देखना अर्थात् बिना पलक झपकाए किसी भी चीज को देखना त्राटक है । त्राटक

को दिव्या साधना भी कहा जाता है । अंतर्मन को नियंत्रित करने करने कि सबसे उत्तम विधि त्राटक है । त्राटक के माध्यम से आप अंतर्मन को जाग्रत कर उसकी शक्ति को एक बिंदु पर केन्द्रित करना सिख जायेंगे । त्राटक के माध्यम से अलौकिक शक्तियां प्राप्त की जा सकती हैं । त्राटक के दौरान ऊर्जा आपकी आँखों के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुँचती है एवं उन हिस्सों को जाग्रत कर देती है जो सुप्त पड़े हैं । त्राटक के माध्यम से आज्ञा चक्र (तीसरी आंख) को जाग्रत कर चेतना के अन्य आयामों को भी समझा जा सकता है । त्राटक के महत्त्व सिर्फ इतने तक ही सीमित

नहीं अपितु रोगों के उपचार में भी त्राटक उपयोगी है । सम्मोहन, वशीकरण एवं टेलपैथी त्राटक के माध्यम से संभव है ।

आपके एवं वस्तु के बीच के दूरी के आधार पर त्राटक के तीन प्रकार हैं ।

1. निकट त्राटक -

निकट त्राटक में आपके एवं वास्तु के बीच कि दूरी 2 से 3 फुट तक होती है । ज्योति, दर्पण एवं बिंदु त्राटक निकट त्राटक के उदाहरण हैं । सफ़ेद कागज़ पर एक बिंदु बना दें । फिर उसे दीवार पर इस तरह चिपकाये कि जब आप बैठे तो वह बिंदु आपकी आँखों

के सामने एक सीध में हो । उससे 2 या 3 फुट दूर ऊन या कपडे का आशन बिछा सुखासन में बैठ बिना पलक देखना बिंदु त्राटक है ।

2. दूर त्राटक-

इसमें सूर्य, तारे एवं अधिक दुरी पर स्थित वस्तुओ पर त्राटक किया जाता है । प्रातः काल सूर्य को एक तक देखना सूर्य त्राटक है । रात्रि समय किसी अधिक चमकीले तारे को या चंद्रमा को देखना तारा त्राटक है । यह अनुभवी सधाको को ही करना चाहिए अन्यथा आँखों को हानि भी पहुच सकती है ।

3. अंतर त्राटक -

ऊपर के दोनों त्राटक बाह्य वस्तुओं पर किये त्राटक हैं । लेकिन आँखे बंद कर मन में ही अपने मनोबल के आधार पर किसी वास्तु या ईश्ट देव के चित्र को याद कर उस पर देखते रहना अंतर त्राटक है ।

ज्यादातर साधक प्रारंभ में अंतर त्राटक ही करते हैं । आँखे बंद कर अंधकार को देखते रहना अंतर त्राटक ही उदाहरण है । लेकिन शुरुआत में अंतर त्राटक कर पाना असंभव है । मेरे अनुभव में पहले निकट त्राटक करना चाहिए । निकट त्राटक में निपुण होने का बाद ही अंतर त्राटक में प्रवेश करना चाहिए ।

अगले अध्याय में मैं निकट त्राटक के एक प्रकार ज्योति त्राटक पर विस्तार में प्रकाश डालूँगा ।

KHEM CHAND TIVADI

5. ज्योति त्राटक

नए साधकों के लिए सबसे उत्तम विधि ज्योति त्राटक है। ज्योति त्राटक का निरंतर अभ्यास किया जाये तो साधक अपने अंतर्मन को नियंत्रित कर अलौकिक शक्तियों का स्वामी बन सकता है। कुछ दिन इसका अभ्यास कर लेने से साधक को ध्यान लगाने में सरलता होती है एवं मस्तिष्क में ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है।

ज्योति त्राटक विधि -

- सबसे पहले कोई एकांत कमरा तलाश लें। जहाँ आपको 30 मिनट तक कोई भी परेशान

न करे । उस कमरे का वातावरण एकदम शांत एवं किसी भी शोरगुल या मच्छर मकखी आदि के उत्पात से रहित होना चाहिए ।

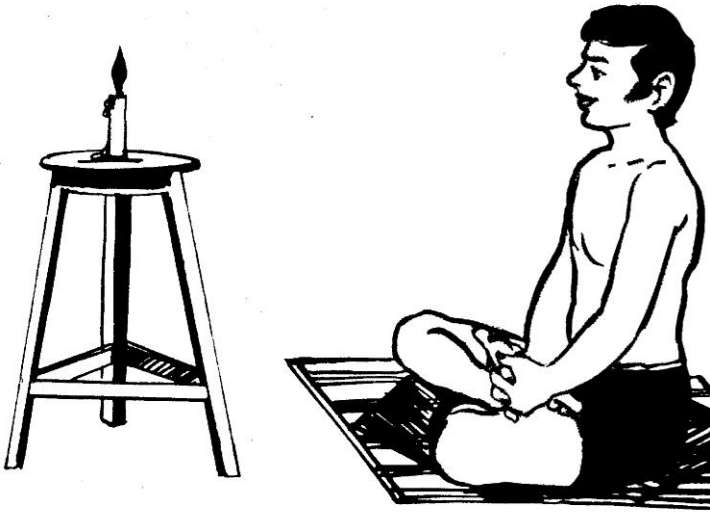
- अब घी का एक दीपक लें । यदि घी का दीपक उपलब्ध नहीं है तो मोमबत्ती का इस्तेमाल कीजिये ।
- उस दीपक या मोमबत्ती को किसी स्टेण्ड या स्टूल आदि पर रख जला दे ।
- कमरे कि खिड़की एवं दरवाजा सभी बंद कर दें । बल्ब एवं किसी भी अन्य प्रकाश के स्रोत को बंद कर दें । कमरे में उस दीपक

या मोमबत्ती के प्रकाश के अलावा अन्य कोई प्रकाश न हो ।

- अब मोमबत्ती से 2 या 3 फुट की दूरी पर कम्बल या ऊन का आसान बिछा कर सुखासन में बैठ जाए ।
- सुखासन से तात्पर्य किसी भी मुद्रा का है जिसमें आप 30 मिनट तक आराम से बिना हिले डुले बैठ सकें ।
- ध्यान रहे कि आसन चाहे कोई भी हो लेकिन आपकी रीढ़ एवं गर्दन एकदम सीधी रहे । इसके लिए सबसे अच्छे आसन पद्मासन एवं सिद्धासन हैं । कोशिश करे कि इन दोनों में से किसी आसान में बैठे ।

- अब आपके सामने जल रहे दीपक कि लौ को देखे । दीपक कि ऊंचाई को इस तरह व्यवस्थित करे कि जब आपकी नजर एकदम सीधी तो तो दीपक कि लौ आपके सामने रहे ।
- आपकी गर्दन न तो ऊपर रहे न ही नीचे झुके । एकदम सीधी नजर से उस दीपक या मोमबत्ती कि लौ को देखें ।
- बिना पलक झपकाये दीपक कि लौ को देखते रहें । कुछ भी सोचना नहीं है । अगर मन में विचार आयें तो आने दें । कुछ दिन विचार आयेंगे लेकिन बाद में स्वतः ही शांत हो जायेंगे ।

- जब आप यह कर सके करते रहें । आपकी पलक न झपके एवं उस दौरान आप हिले डुले भी नहीं ।
- पत्थर कि तरह स्थिर हो दीपक कि लौ को बिना पलक झपके देखते रहें ।
- अगर आँखों से आंसू आएँ तो आने दे ।
- धीरे धीरे अभ्यास कर आपको 30 मिनट के समय तक पहुँचना है कि आप बिना किसी अड़चन 30 मिनट त्राटक कर सकें ।



इस चित्र में एक व्यक्ति पद्मासन की अवस्था में आसन पर बैठा है। उसकी गर्दन एवं पीठ एकदम सीधी है। उससे करीब 3 फुट दूर एक स्टूल पर मोमबत्ती जल रही है। मोमबत्ती की लौ उसकी नज़र के एकदम सीधे पर है। वह पुरे ध्यान से एकटक उसे देख रहा है। यही ज्योति त्राटक है।

प्रारम्भ में 30 मिनट ट्राटक कर पाना आसान नहीं होगा । लेकिन आप पहले दिन 2 मिनट करने की कोशिश करें । फिर धीरे धीरे इस समय को बढ़ायें । आँशु आये तो आने दें । चिंता न करे इससे आपकी आँखों को कोई क्षति नहीं पहुँचेगी ।

अपने मनोबल को मजबूत बनाकर प्रयास करें कि प्रतिदिन आपका ट्राटक का समय बढ़ता जाये ।

ट्राटक में सावधानियां एवं महत्पूर्ण बातें -

- * □ जो व्यक्ति ट्राटक का अभ्यास करे उसे किसी भी प्रकार के नशे जैसे शराब, सिगरेट

एवं तम्बाकू धुम्पान आदि से दूर रहना चाहिए ।

- * जिसको सुजाक रोग, हृदय रोग, टी.बी., कुष्ठ आदि हो उसे त्राटक नहीं करना चाहिए ।
- * जिसकी आँखे कमजोर हों या किसी भी प्रकार कि नेत्र सम्बन्धी पीड़ा हो उसे त्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिये ।
- * त्राटक का अभ्यास करने वाला व्यक्ति सदाचारी होना चाहिए । उसे क्रोध काम अदि से दूर रहना चाहिए ।
- * चिंता, द्वेष एवं ईर्ष्या आदि से दूर रहें ।

* □संयक को न तो अधिक भोजन करना चाहिए न ही ज्यादा भूखा रहना चाहिए । हल्का भोजन करें एवं ज्यादा तले हुए खाद्य पदार्थ से दूर रहे । फलों का सेवन करे । यदि संभव हो सके तो चाय का सेवन बंद कर दें एवं सुबह चाय के स्थान पर निम्बू पानी का सेवन करें । याद रहे नींबू पानी में चीनी या शक्कर नहीं डालना है । यदि दांतों कि समस्या है तो नींबू पानी में 2 चम्मच शहद मिलकर सेवन करे । इससे शारीरिक शुद्धता में लाभ होता है ।

- ★ नित्य पद्मासन में बैठने का प्रयास करें ।
जब भी आप अकेले हो या खाली समय में पद्मासन में बैठने का अभ्यास करें ।
- ★ त्राटक के समय रीड एवं गर्दन एकदम सीधे रहने चाहिए ।
- ★ त्राटक का अभ्यास प्रातःकाल में किया जाये टॉप उचित रहता है । उस समय वातावरण पूर्ण तय शांत रहता है ।
- ★ शौच क्रिया एवं अन्य शारीरिक शुद्धि के कर्मों से निवृत्त होकर ही त्राटक करें ।
- ★ त्राटक करते समय आँखों में असहनीय पीड़ा हो तो त्राटक का अभ्यास रोक देना चाहिए ।

- ★ कभी भी सामर्थ्य से ज्यादा त्राटक न करें ।
धीरे धीरे समय को बढ़ने का प्रयास करें ।
एक ही दिन में 30 तक त्राटक करने कि
जबरदस्ती न करें । धैर्य से काम लें ।
- ★ यदि त्राटक करते समय आँखों से पानी ए
तो त्राटक का अभ्यास रोक थोड़ी देर विश्राम
कर फिर से अभ्यास करें ।
- ★ त्राटक करने के तुरंत बाद ठण्डे पानी से
आंखें धोकर थोड़ी देर विश्राम करना चाहिए
।
- ★ त्राटक करने के बाद 15 मिनट तक विश्राम
करें या शवासन प्रयोग करें ।

शवासन प्रयोग -

त्राटक करने के तुरंत बाद शवासन का प्रयोग 15 मिनट तक करें। रात्रि में सोने पे पहले शवासन का प्रयोग करें एवं शवासन करते हुए ही नींद में जाने कि आदत डालें।

विधि -

- ★ आसन पर चित्त लेट जायें। (रात्रि में सोने के समाय बिस्तर पर ही चित्त लेटकर यह प्रयोग करें।)
- ★ पैर एक दुसरे से एक फुट कि दुरी पर रखें।

- ★ □गर्दन एक तरफ झुका दें अथवा ऊपर कि तरफ ही मुख रखें ।
- ★ आँखें बंद कर लें ।
- ★ हाथों को दोनों तरफ शरीर से 10 से 12 सेंटीमीटर कि दूरी पर रखें ।
- ★ मुठ्ठियाँ खुली या आधी बंद रखें । याद रहे हथेली आकाश कि तरफ रहे ।
- ★ □अब 10 बार गहरी सांसलें एवं शरीर को ढीला छोड़ दें ।
- ★ अब पैरो के तलवों पर ध्यान दें एवं मास्तिष्क से ऐसा सन्देश भेजे कि आपके तलवे एकदम शिथिल हो चुके हैं एवं उनकी

पूरी ऊर्जा आपके मास्तिष्क कि और जा रही है ।

★ इसी प्रकार पैरो के पंजे, पिंडलियाँ, जंघाए, गुप्तेंद्रिया, नाभि , हृदय, कंधे, दाहिना पंजा, हाथ एवं भुजा, बाया हाथ, पंजा एवं भुजा, कान, गर्दन, ठोड़ी, होंठ, नाक, आंखें पर ध्यान ले जायें एवं सरे अंगों में एक एक कर यही मानसिक सन्देश भेजे कि वह शिथिल हो रहे हैं एवं उनकी पूरी ऊर्जा मस्तिष्क कि तरफ जा रही है ।

★ अब अंत में भ्रुकुटी के मध्य आज्ञा चक्र पर ध्यान ले जाये एवं सन्देश दें कि शरीर से

सारे अंगों कि ऊर्जा आपके आज्ञा चक्र में आ रही है ।

★ अब आज्ञा चक्र पर ही ध्यान जमाकर रखें एवं शरीर को ढीला छोड़ कर लेते रहें ।

★ मन में कोई नया विचार आये भी तो उसे नकार कर आज्ञा चक्र अपर ही ध्यान जमाकर रखें ।

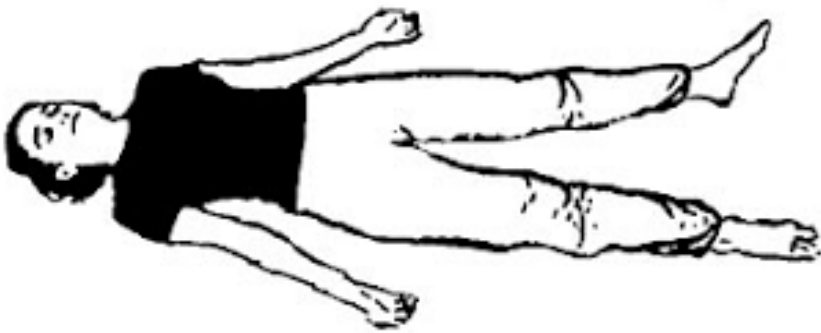
★ 15 मिनट तक यह प्रयोग करें । 15 मिनट तक आप यह सोच लें कि आप मृत हैं । दुनिया में आपका कोई नहीं ।

आपका इस दुनिया के किसी भी वस्तु या व्यक्ति से कोई संबंध नहीं । बस अपने

आपको पत्थर कि तरह मृत समझ यह प्रयोग करें ।

★ इस प्रयोग को रात में सोने से पहले भी करें । आज्ञा चक्र पर ही ध्यान जमाये रखें एवं सब कुछ भूल नींद कि मुद्रा में चले जायें ।

★ शवासन मुद्रा का चित्र



शवासन प्रयोग के फायदे -

7 दिन बाद ही आपको इसके अच्छे परिणाम मिलना शुरू हो जायेंगे । यह प्रयोग करने से आप आपने शरीर कि ऊर्जा को समेट आजा चक्र तक ले जाने में सक्षम हो सकेंगे । कुछ दिन बाद आप महसूस करेंगे कि आपके शरीर में एक अजीब सि ऊर्जा दौड़ रही है । यह प्रयोग करने से आप जल्दी ही तुरीया अवस्था में जा सकने में कामयाब हो सकेंगे । रात में सोने से पहले यह प्रयोग करने से आप सपने में भविष्य भी देख सकेंगे । मानसिक तनाव, सिर दर्द, अनिद्रा, एवं

अन्य विकारों में भी इस प्रयोग से राहत मिलती है ।

KHEM CHAND TIWADI

6. त्राटक के अन्य प्रकार

नए साधकों के लिए त्राटक की सबसे उत्तम विधि ज्योति त्राटक अर्थात दीपक अथवा मोम्बाती त्राटक ही है । लेकिन विभिन्न गुरुओं एवं शास्त्रों के अनुसार त्राटक कि अन्य विधियां भी प्रचलित हैं ।

यह निम्न प्रकार हैं -

1. सूर्य त्राटक -

विधि -

इसमें प्रातःकाल के समय जब सूर्य उदय हो रहा तब सूर्य पर त्राटक किया जाता है । किसी एकांत खुले स्थान पर बैठकर प्रातः

सूर्योदय के समय उगते हुए सूरज पर बिना पलक झपकाये देखें । सूर्यास्त के समय भी ढलते सूरज पर यह प्रयोग किया जा सकता है । लेकिन याद रहे कि सूर्य ज्यादा चमकीला न हो । शुरुआत में यह आसान नहीं होगा लेकिन निरंतर प्रयास से सूर्य त्राटक के समय को बढ़ाया जा सकता है ।

प्रारंभ में 5 मिनट सूर्य पर त्राटक कर लेना भी बहुत बड़ी कामयाबी है । मैं शुरुआत में 2 मिनट ही कर सका था । लेकिन रोज अभ्यास एवं प्रबल मनोबल कि सहायता से 15 दिन में 30 मिनट तक सूर्य त्राटक करने में सफल हो सका था । 1 महीने के बाद मैंने

1 घंटे तक भी सूर्य त्राटक किया था । उचित अभ्यास कर लेने के बाद आपको सूर्य सिर्फ एक लाल गेंद कि तरह ही दिखेगा ।

सूर्य त्राटक से ध्यान मार्ग में तेजी से सफलता मिलेगी । आप सिर्फ 5 मिनट रोज भी अभ्यास कर लें तो आपको 7 दिन में लाभ दिखने लगेगा । यह सबसे अधिक शक्ति देने वाली त्राटक विधि है । अलौकिक शक्तियां प्राप्त करने की सबसे उत्तम विधि सूर्य त्राटक है ।

चेतावनी-

कमजोर आँखों वाले साधकों को सूर्य त्राटक नहीं करना चाहिए । किसी सिद्ध एवं अनुभवी गुरु के सानिध्य में ही सूर्य त्राटक करें । कम से कम 2 महीने दीपक या ज्योति त्राटक कर लेने के बाद ही सूर्य त्राटक कि तरफ रुख करें ।

2. मूर्ति त्राटक -

इसमें किसी इष्ट देव कि मूर्ति को 2 या 3 फुट दूर रख उस पर त्राटक किया जाया है । बाकी नियम ज्योति त्राटक कि तरह ही हैं ।

3. बिंदु त्राटक -

विधि -

एक बड़े सफ़ेद कागज के मध्य में काला बिन्दु लगा दीजिये । अब इस कागज को सामने दीवार पर चिपका दीजिये । उसके सामने लगभग 2 या 3 फुट कि दुरी पर आप बैठ जाइये और अपनी आँखों को उस काले बिंदु पर जमाकर त्राटक कीजिये ।

4. दर्पण त्राटक -

विधि -

यह त्राटक दर्पण के माध्यम से होता है । कमरे एक बड़ा दर्पण दीवार पर लगा दीजिये । 3 फुट दूर आसन पर बैठ जाइये । इस बात का ध्यान रखें कि कमरे में अधिक

प्रकाशः न हों बेहतर होगा कि आप दर्पण के पास ही एक मोमबत्ती जला दीजिये ।

मोमबत्ती का प्रकाश ही पर्याप्त है । अब जब आप उस दर्पण में देखेंगे आपको अपना चेहरा उस दर्पण में दिखाई देगा । अपने उस प्रतिबिम्ब के भ्रुकुटी के मध्य नजर जमा कर त्राटक कीजिये । यही दर्पण त्राटक है ।

इस त्राटक विधि के दौरान आपको भयानक चेहरे एवं द्रश्य भी दिखाई दे सकते हैं ।

लेकिन डरे नहीं इससे कोई हानि नहीं होगी ।

5. तारा त्राटक-

विधि-

इसमें रात्रि के समय किसी चमकीले तारे पर त्राटक किया जाता है । इसका निरंतर अभ्यास करने से साधक को दूरगामी दृष्टि एवं पूर्वानुमान कि अदभुत शक्ति प्राप्त होती है ।

6. चित्र त्राटक-

विधि-

अपने इष्ट देव या गुरु का पुस्तक के आकर का एक चित्र अथवा फोटो लेकर उसे दीवार पर चिपका दें । अब 3 फुट कि दुरी पर बैठ उस पर नजर जमाकर त्राटक करें ।

टेलीपैथी के लिए किसी व्यक्ति (जिसे आप सन्देश भेजना चाहते हैं) के चित्र पर त्राटक करें एवं गहरे ध्यान में पहुच कर उसे मानसिक सन्देश भेजें ।

इस तरह त्राटक कि अनेकों विधि प्रचलित हैं । सभी विधियों में बिना पलक झपकाए एवं बिना हिले डूले देखना होता है ।

7. त्राटक से ध्यान की ओर

पिछले अध्यायों में मैंने त्राटक की विधियों एवं उसके विभिन्न प्रकारों पर प्रकाश डाला । अगर आपका लक्ष्य सिर्फ ध्यान की अवस्था तक पहुँचना एवं जीवन में शांति प्राप्त करना ही है तब ज्योति त्राटक सबसे उत्तम एवं सरल विधि है । शुरुआत में त्राटक करने में कठिनाई होगी लेकिन अपने मनोबल को प्रबल कर आप त्राटक के समय को बढ़ाने का प्रयत्न करें । कोशिश करें कि 7 दिन के अभ्यास के बाद आप करीब 15 मिनट तक एक मुद्रा में बैठकर बिना हिले दूले एवं बिना पलक झपकाए त्राटक कर सकें । 15 मिनट

के समय तक पहुंचने के बाद से ही त्राटक का प्रभाव आपको दिखाई देने लग जायेगा ।

मस्तिष्क का भारीपन एवं कम्पन्न -

कुछ दिन बाद ज्योति त्राटक करने के बाद आप महसूस करेंगे कि आपका मस्तिष्क कुछ भरी भरी सा रहने लगा है । आप अपने सिर में कुछ हिलता हुआ भी महसूस करेंगे । आपको लगेगा कि आपके मस्तिष्क के बीचों बीच कुछ कम्पन्न एवं हिलता सा प्रतीत हो रहा है । इस अवस्था में आप डरे नहीं । अगर आपको यह अनुभव हो रहा है तो समझिये कि आप सही दिशा में जा रहे हैं

एवं त्राटक का लाभ आपको मिलना आरम्भ हो गया है ।

जैसे जैसे आप त्राटक का अभ्यास बढ़ाते जायेंगे आपके मस्तिष्क में कम्पन्न भी बढ़ता जायेगा और अधिक समय तक त्राटक करने एवं 30 दिन के अभ्यास के बाद महसूस करेंगे कि आपके मस्तिष्क में एक अजीब सी ऊर्जा दौड़ रही है । इस अनुभव में आपको अति आनंद कि प्राप्ति होगी ।

ज्योति त्राटक के समय दीपक कि लौ कि ऊर्जा आपकी आँखों के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुचती है । यह ऊर्जा मस्तिष्क के उन सोये हुए हिस्सों को जाग्रत कर देती है जो

अलौकिक शक्तियों के केंद्र हैं । यही ऊर्जा आज्ञा चक्र तक भी पहुंच जाती है ।

मस्तिष्क में हो रहा कम्पन्न आज्ञा चक्र के जागरण कि वजह से ही होता है । धीरे धीरे यह कम्पन्न शरीर के अन्य हिस्सों में भी होने लगेगा एवं शरीर के सभी शक्ति चक्र जाग्रत होने लगेंगे । इसीलिए आप डरे नहीं एवं इस अनुभव का आनंद लें ।

ध्यान में प्रवेश -

त्राटक विधि आपके विचारों कि मात्रा में कमी लाने में सहायक है । ध्यान करते समय हमें अधिक ऊर्जा कि आवश्यकता होती

है । आपने देखा होगा कि ध्यान करने के बाद बहुत थकान महसूस होती है एवं नींद भी आने लगती है । इसके यही कारण है कि ध्यान के लिए मस्तिष्क कि अधिक से अधिक ऊर्जा का उपयोग होता है । यह ऊर्जा आपको त्राटक से मिलती है । अतः त्राटक का अभ्यास कर लेने के बाद ध्यान कि मुद्रा में आसानी से पहुंचा जा सकता है ।

विधि-

- ★ आप किसी शांत स्थान पर आसन बिछा कर पद्मासन में बैठ जायें ।
- ★ अब आँखें बंद कर कुछ देर तक गहरी श्वास लें । अपनी श्वास के दौरान वायु को

महसूस करें कि अब श्वास वायु आपके अन्दर जा रही है फिर धीरे धीरे बहार जा रही है ।

- ★ 20 बार इस तरह गहरी श्वास लें ।
- ★ □अब मस्तिष्क के उस हिस्से पर ध्यान ले जायें जहा कम्पन्न होता है । कुछ देर मन में सोचें कि वह कम्पन्न अब हो रहा है एवं शरीर को ढीला छोड़े दें ।
- ★ कुछ देर बाद आप महसूस करेंगे कि आपके आज्ञा चक्र में कम्पन्न होने लगा है ।
- ★ बस अब अपने आज्ञा चक्र पर ध्यान केन्द्रित कर उस कम्पन्न का आनंद लें ।

- ★ कुछ दिन इसी तरह आप अभ्यास करने के बाद ध्यान में जा सकेंगे ।
- ★ रात्रि के समय सोने से पहले भी श्वासन का प्रयोग कर मस्तिष्क के कम्पनों पर ध्यान केन्द्रित कर नींद में प्रवेश करने कि कोशिश करें ।

8. त्राटक के अन्य लाभ

त्राटक का महत्वपूर्ण लाभ तो यही है कि नए साधक कम समय में अपनी प्राण शक्ति को ऊर्ध्वगामी कर ध्यान की अवस्था में प्रवेश कर सकते हैं। लेकिन त्राटक के अन्य लाभ भी हैं। त्राटक विधि का उपयोग प्राचीन काल से ही किया जा रहा है। विदेशों में भी प्राचीन काल से ही इस विधि का इस्तेमाल लोग भविष्य देखने, आत्माओं से बात करने एवं अन्य क्रियाओं में करते रहे हैं। यह विधि विदेशों में कैंडल गेजिंग, सन गेजिंग एवं स्क्रायिंग नाम से प्रचलित है। त्राटक विधि का उपयोग किसी भी क्रिया में किया जा

सकता है चाहे वह भविष्य देखना हो या आत्माओं से बात करना क्योंकि यह सब अंतर्मन कि ही घटनाये हैं । अंतर्मन को प्रबल बनाने एवं उस पर नियंत्रण पाने कि त्राटक सबसे सरल विधि है लेकिन कुछ धर्म के नाम पर धंधा करने वाले ठेकेदारों ने इन विधियों को अधिक जटिल बना कर लोगो को प्रस्तुत किया है ताकि वह ध्यान के नाम पर अपने धंधे कि रोटीयां सेक सकें ।

त्राटक का प्रभाव हर इंसान पर अलग अलग तरह से होता है । सभी के अनुभव भी उनके पूर्व जन्मो के कर्मो के आधार पर निर्भर

होते हैं । त्राटक कुछ लाभों का वर्णन मैं यहाँ कर रहा हूँ ।

घटनाओं का पूर्वाभास -

त्राटक का निरंतर अभ्यास करने से पूर्वाभास की शक्ति प्राप्त होती है । शुरुआत में हमारे मन में अधिक विचार होने की वजह से हम घटनाओं के पूर्वाभास को समझ नहीं पते हैं । त्राटक का कुछ समय अभ्यास के बाद आपको पूर्वाभास होने लगेगा । घटना के घटने से पहले ही आपको मन में विचार आ जाएगा । अपने मन को शुद्ध एवं केन्द्रित कर आप इस पर पूरी तरह नियंत्रण पा सकेंगे । उदाहरणके लिए यदि आपका कोई मित्र

आपको फ़ोन करने वाला है तो आपको कुछ समय पहले ही विचार आ जायेगा कि आज यह मित्र मुझे कॉल करेगा । यदि कोई अशुभ घटना घटने वाली होगी तो कुछ समय पूर्व ही आपको मन में विचार आ जायेगा ।

स्वप्न नियंत्रण-

आप एक बात सोचिये कि क्या आपको याद है कि कल रात वाले स्वप्न में आप कैसे पहुँचे । हमें यह याद नहीं होता कि हम स्वप्न में कैसे पहुँचे । बस जब स्वप्न का अहसास होता है तो अपने आपको स्वप्न के बिच में ही पाते हैं । एक समान्य व्यक्ति का अपने स्वप्न पर कोई नियंत्रण नहीं होता ।

वह नींद में अपने स्वप्न का गुलाम होता है ।
उसका अंतर्मन अनियंत्रित होता है । अतः
उसका अंतर्मन जो स्वप्न उसे दिखता है
साधक वही स्वप्न देखता है । कई बार तो
स्वप्न का अंत तो इतना भयानक होता है कि
साधक भयभीत हो जाग उठता है । यह
कमजोर अंतर्मन कि पहचान है । यदि आप
स्वप्न में डर जाते हैं तो समझीये कि आपका
मन बहुत कमजोर है । क्योंकि स्वप्न में
आपकी शारीरिक शक्ति का कोई महत्व नहीं
वहां अंतर्मन की ही पहुच होती है ।

यदि साधक त्राटक का अभ्यास 4 महीने
कर ले तो वह अपने अंतर्मन को प्रबल कर

स्वप्न पर नियंत्रण पा सकता है । स्वप्न पर नियंत्रण का उदाहरण-

मान लीजिये कि आप कोई भयानक स्वप्न देख रहे हैं । अवश्य ही उस स्वप्न कि दुनिया में डरावने एवं क्रूर तत्व मौजूद होंगे । एक सामान्य व्यक्ति उन्हें देख कर डर जायेगा । लेकिन आपने यदि त्राटक का अभ्यास किया है तो आप डरेंगे नहीं अपितु आपको पता होगा कि आप स्वप्न में हैं और उस दुनिया में आपकी शक्ति का कोई छोर नहीं । आप अपने स्वप्न के लिए पूरी तरह सजग रहेंगे कि आप स्वप्न देख रहे हैं और वह सभी डरावने तत्व सत्य नहीं । आपका यह विचार

रही उन सभी डरावने तत्वों कि कमर तोड़ देगा और आप उन पर विजय प्राप्त कर लेंगे ।

मैं अब वही स्वप्न देखता हूँ जो मैं देखना चाहता हूँ । स्वप्न कि दुनिया पर मेरा पूरी तरह नियंत्रण होता है । एक बार स्वप्न में प्रवेश करने के बाद मैं स्वप्न के अन्दर कि जगह, लोग एवं अन्य रूपरेखों को अपने अनुसार बदल देता हूँ । स्वप्न में मेरी शक्ति कि कोई सीमा नहीं होती । कई बार ऐसा भी होता है कि मेरी यादों में से भी कोई भयानक तत्व अपने आप ही स्वप्न में उत्तपन हो जाता है । लेकिन उनसे युद्ध करने के लिए मैं

जो हथियार बनाना चाहू अपने मनोबल से बना सकता हूँ । यदि किसी कारण वश स्वप्न टूट भी जाये तो मैं फिर से उसी स्वप्न में प्रवेश कर सकता हूँ । अब मेरे स्वप्न अपने आप अंत नहीं होते । मैं जिस तरह चाहू अपने स्वप्न को अपनी मर्जी से अंत करता हूँ । कई बार मैं भविष्य भी देखने में सफल हुआ हूँ । यह सब आप भी अनुभव करेंगे 4 महीने त्राटक करने के बाद और यह सब स्वतः ही होगा ।

इस तरह स्वप्न के माध्यम से भी आप अपने अंतर्मन को और अधिक प्रबल बना सकेंगे अर्थात जब आप सो जायेंगे या विश्राम

कर रहे होंगे तब भी आपका अंतर्मन स्वतः ही अपने आप को मजबूत कर रहा होगा ।

निडरता -

त्राटक एक दिव्या साधना है यह साधक को निर्भीक बनाती है । यदि साधक को अँधेरे या अन्य किसी भूत प्रेत आदि कर डर है तो वह त्राटक का अभ्यास कर कुछ ही महीने में एकदम निडर बन सकेगा ।

व्यक्तित्व का विकास -

त्राटक से आपके चेहरे पर तेज उत्तपन होगा एवं आँखों में सम्मोहन शक्ति का उद्गम होगा । आप सेकड़ों लोगों कि भीड़

को भी अपनी तरफ आकर्षित कर सकेंगे ।
व्यापार एवं नौकरी में भी त्राटक से फायदा
होगा ऐसा मेरा अनुभव है ।

विद्यार्थियों के लिए त्राटक के लाभ -

10 वर्ष के अधिक उम्र वाले व्यक्तियों को
ही त्राटक करना चाहिए । बच्चों के लिए
त्राटक बहुत ही उपयोगी है । 10 से 18 वर्ष
कि उम्र के दौरान ही बच्चों का मन एवं
आज्ञा चक्र विकसित होता है । यदि 10 से
18 वर्ष के बच्चे ज्योति त्राटक का प्रयोग 15
मिनट नित्य करें तो उनके मन को निर्विकार
आसानी से बनाया जा सकता है । (निर्विकार
मन - लोभ, मोह, काम क्रोध एवं अन्य विकारो

से रहित अपने लक्ष्य पर केन्द्रित मन ही निर्विकार मन कहा जाता है ।) जिन बच्चों का मन पढ़ाई में नहीं लगता उनके लिए त्राटक बहुत ही उपयोगी है । मंद बुद्धि एवं सुस्त बच्चे त्राटक का अभ्यास कर मेधावी बन सकते हैं । कुछ महीने त्राटक का अभ्यास कर लेने पर पढ़ाई में मन लगाना बहुत आसान होता है । 2 महीने त्राटक करने के बाद जब मैं पढ़ाई करने बैठता तो मेरा मन एकदम केन्द्रित हो पुस्तक में ही खो जाता । 3 घंटे निरंतर अध्ययन के बाद भी मेरा मन और अधिक पढ़ने को होता । इसलिए मेरे

अनुभव से विध्यार्थियों के लिए रोज सोने से पहले 15 मिनट त्राटक लाभकारी असर देगा ।

रोगों का उपचार -

त्राटक करने से सिर दर्द, माइग्रेन, आँखों के रोग, नजर कमजोर होना एवं अन्य मस्तिष्क के विकारों का उपचार संभव है । बचपन से ही मैं सिर दर्द कि समस्या से परेशान था । जरा भी अधिक धूप में रहने एवं अधिक मानसिक कार्य करने के बाद मुझे सिर दर्द होने लगता था एवं औसतन रोज एक सिर दर्द कि गोली खानी ही पड़ती थी । लेकिन जब से त्राटक का अभ्यास शुरू किया तब से आज तक मुझे एक बार भी सिर दर्द

ही नहीं हुआ है न ही मैंने कोई दवाई ली है । अब मैं चाहे कितना भी मानसिक श्रम कर लूँ मेरा मस्तिष्क हमेशा ताज़गी में बना रहता है । इसलिए मेरे अनुभव के आधार पर जिन लोगो को सिर दर्द एवं माइग्रेन कि समस्या है वह त्राटक का अभ्यस करें ।

यदि साधक त्राटक में अधिक निपुण हो जाये एवं सूर्य त्राटक का भी अभ्यास कर ले तो सिर्फ अपनी मानसिक शक्ति से ही दुसरे व्यक्तियों के रोगों को भी दूर कर सकता है । मानसिक तनाव, चिंता एवं घबराहट का उपचार-

मानसिक तनाव का कारण कोई अप्रिय घटना अथवा आपातकालीन परिस्थिति होती है । जब हम परिस्थियों के मायाजाल में फंस अपने आप को निर्णय लेने में असमर्थ पते हैं तब मानसिक चिंता, तनाव एवं अन्य संकट पैदा हो जाते हैं । मानसिक चिंता होने से मस्तिष्क की रक्त वाहिनी नसों एवं तंतुओं पर खिचाव उत्पन्न होता है । तंतुओं में उत्पन्न हुए इस तनाव से राकट चाप बढ़ जाती है एवं हृदय पर भी जोर पड़ता है । इस तरह हृदय पर जोर पड़ने से घबराहट उत्पन्न होती है । इस घबराहट के कारण रक्तचाप हृदय सम्बन्धी रोग भी उत्पन्न होते हैं ।

जैविक रूप से देखें तो त्राटक मानसिक चिंता के निवारण में सक्षम है । क्योंकि ज्योति त्राटक के दौरान ऊर्जा नेत्रों के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुँचती है । उस ऊर्जा के प्रवाह से मस्तिष्क के तंतु फिर से ताजगी में भर उठते हैं । इस तरह त्राटक मस्तिष्क के तंतुओं में उत्पन्न हुए तनाव को खत्म कर देता है । इससे चिंता आदि समस्याओं में राहत मिलती है ।

यदि मनोवैज्ञानिक तौर पर देखा जाये तो त्राटक से अंतर्मन मजबूत होता है । जिससे व्यक्ति में मानसिक समस्याओं से जूझने की क्षमता आ जाती है । यही कारण है की त्राटक

जैविक एवं मनोवैज्ञानिक तौर पर मानसिक चिंता, घबराहट एवं तनाव का उपचार करने में सहायक है ।

त्राटक से गुरु दर्शन साधना -

माननीय हिन्दू धर्म गुरु आश्रम बापू जी ने यह विधि प्रचलित की थी । इसके द्वारा आप अपने गुरु के दर्शन कर सकते हैं ।

विधि-

अपने गुरुदेव का पुस्तक के आकार का एक चित्र दीवार पर लगा दें । 3 फुट दूर बैठ उस पर त्राटक करें । रोज 45 मिनट त्राटक 40 दिन करना है । 40 दिन के अन्दर ही

गुरु प्रत्यक्ष होकर दर्शन देते हैं ऐसा विधान है ।

यह एक प्रत्यक्षीकरण साधना है । किसी अनुभवी गुरु के मार्ग दर्शन में ही करें ।

इष्टदेव प्रत्यक्षीकरण साधना -

इस विधि में अपने ईष्ट देव की मूर्ति या चित्र पर त्राटक किया जाता है । 40 दिन के अन्दर प्रत्यक्षीकरण होता है ऐसा विधान है ।

त्राटक से सम्मोहन एवं वशीकरण-

ज्यादातर साधकों के लिए यह जिज्ञासा का विषय है कि क्या त्राटक से सम्मोहन

संभव है । अगले अध्याय में मैं इस पर
विस्तार से प्रकाश डालूँगा ।

KHEM CHAND TIWADI

9. त्राटक से सम्मोहन

त्राटक के अभ्यास से आँखों में सम्मोहन शक्ति दौड़ने लगती है । कुछ समय त्राटक कर लेने पर स्वतः ही लोग आपकी तरफ आकर्षित होने लगेंगे । महीनों तक त्राटक का अभ्यास कर लेने के बाद आप पाएंगे कि आप जिसके भी बारे में सोचते हैं वह आपकी तरफ खिंचा चला आता है । सम्मोहन के लिए पवित्र भावना , प्रबल इच्छा शक्ति एवं निर्विकार मन अति आवश्यक है।

भावना -

सदाचारी होना ही पवित्र भावना का स्रोत है । इंसान के मन में सेकड़ों विचार उमड़ते हैं । उनमें से कुछ विचार कुंठित प्रवृत्ति के भी होते हैं । जिनमें दूसरे व्यक्तियों के लिए ईर्ष्या, घृणा एवं द्वेष की भावना होती है । सम्मोहन शक्ति जाग्रत करने के लिए अवश्यक है कि आप अपने विचारों की शुद्धता पर ध्यान दें । आप सजग रहें कि आपके अन्दर द्वेष भावना प्रवेश न कर पाए । विषम परिस्थितियों में भी धैर्य से काम लें एवं कुंठित विचारों से बचें । आप खुद ही सोचिये कि अगर आपकी भावना में द्वेष है तो कोन आपके समीप आना चाहेगा ।

इसीलिए सम्मोहन शक्ति के जागरण के लिए भावना एवं विचारों का पवित्र होना जरूरी है । विचारों की शुद्धता के लिए आप अच्छी पुस्तकों, धार्मिक ग्रंथों एवं महापुरुषों के सिद्धांतों का अध्ययन करें । अश्लील चित्रों एवं भड़कीले संगीत से दूर रहें । महापुरुषों के चरित्र को अपने जीवन में उतरने की कोशिश करें । इससे आपका मन निर्मल होगा ।

इच्छा शक्ति-

मस्तिष्क में उत्तपन हुए विचार को प्रबल बनाने वाली शक्ति है । मनुष्य के मन में सेकड़ों विचार उमड़ते रहते हैं इससे मस्तिष्क की शक्ति किसी एक विचार पर केन्द्रित नहीं

हो पाती है । सम्मोहन या वशीकरण के लिए प्रबल इच्छा शक्ति अति आवश्यक है । त्राटक का अभ्यास कर इच्छा शक्ति को प्रबल बनाया जा सकता है । कुछ दैनिक जीवन में भी करने वाले प्रयोग हैं । उदाहरण के लिए - अपने दैनिक जीवन में नित्य सुबह उठकर अपनी दिनचर्या के बारे में सोचें । दिनभर के समय को ध्यान में रखते हुए लक्ष्य निर्धारित कर उन्हें प्राप्त करने की पूरी कोशिश करें । फिर रात्री में सोने से पहले अपना अवलोकन करें कि आपने क्या लक्ष्य निर्धारित किये थे एवं आप कितने प्राप्त कर सके । फिर अगले दिन अपनी पूरी शक्ति के साथ लक्ष्यों को

प्राप्त करने के लिए कोशिश करें । इससे धीरे धीरे आपकी इच्छा शक्ति प्रबल होगी ।

निर्विकार मन -

मैंने आपको श्वासन का प्रयोग के बारे में बताया । श्वासन का प्रयोग नित्य त्राटक करने के बाद एवं रात्रि में सोने से पहले । निर्विकार मन से तात्पर्य विकार रहित मन से है जिसमे कोई भी गन्दा विचार न हो एवं जो काम क्रोध आदि विकारो से रहित हो । श्वासन के प्रयोग से आप अपने मन एवं शरीर के शक्ति केन्द्रों पर नियंत्रण पा सकेंगे । इसके साथ ही रोज स्नान के बाद प्राणायाम

भी करें । नित्य 10 मिनट प्राणायाम अति लाभकारी है ।

सम्मोहन -

प्राय सम्मोहन के दो अर्थ हैं हिप्नोटीज्म एवं आकर्षण । मैं यहाँ आकर्षण शक्ति के बारे में ही चर्चा करूँगा । आपने कभी महसूस किया होगा कि कुछ लोगो को सिर्फ देखकर ही हमारा मन उनसे बात करने को करता है या उन्हें देखने मात्र से ही मन गदगद हो उठता है । लेकिन वही दूसरी ओर कुछ लोगो को देखकर मन में नकारात्मक विचार आते हैं

एवं उनसे दूर जाने को मन करता है । यह सब सम्मोहन शक्ति का ही खेल है ।

विधि-

आप नित्य त्राटक करते रहें । सुबह स्नान के बाद प्राणायाम करें एवं बताये अनुसार शवासन का प्रयोग करें । यह प्रयोग करने से आप उचित सम्मोहन शक्ति का जागरण कर सकेंगे । मन में हमेशा धनात्मक विचार रखें । नकारात्मकता एवं व्यर्थ कि चिंता से दूर रहें ।

कुछ दिन ट्राटक करने के बाद आप अपने जीवन में फर्क महसूस करने लगेंगे । जिस भी व्यक्ति को आप मोहित करना चाह रहे हैं उसकी तरफ देखकर या मन में उसका चित्र याद कर उसे मानसिक सन्देश दें कि “तुम मेरी तरफ मोहित हो रहे हो” । यह सन्देश उसे 3 या 4 बार दें एवं मन में पूरा विश्वास रखें कि वह आपकी तरफ आकर्षित होगा । आप देखेंगे वह आपकी तरफ आकर्षित हो रहा है । इसी प्रकार अपने दैनिक जीवन में भी यह प्रयोग अपने साथ काम करने वाले लोगो एवं मित्रों पर भी कर सकते हैं । जिस पर भी यह प्रयोग करना हो उसका चित्र या

फोटो याद कर मानसिक सन्देश दें कि वह आपकी तरफ आकर्षित हो रहा है । इसी तरह काम पर जाने इसे पहले यह मानसिक सन्देश दें कि आज जो भी मुझे देखेगा वह मुझसे मोहित हो उठेगा । यह प्रयोग करते रहे । कुछ दिन बाद अपने जीवन में बदलाव महसूस करेंगे । आप देखेंगे कि लोग आपको तरफ मोहित हो रहे हैं ।

यह सब त्राटक के माध्यम से ही प्राप्त किया जा सजता है । इसके लिए पवित्र भावना एवं प्रबल इच्छा शक्ति कि आवश्यकता है ।

मैंने सम्मोहन का सरल रूप से वर्णन किया है । ऊपर लिखी विधि का अभ्यास कर साधक अपने जीवन को सुगम एवं प्रभावशाली बना सकता है । यदि कोई नौकरी के लिए साक्षात्कार देने जा रहा है तो सम्मोहन का प्रयोग कर सफलता प्राप्त कर सकता है ।

उदाहरण के लिए मैं एक बार नौकरी के लिए इंटरव्यू देने गया । कम समय की वजह से मैं इंटरव्यू की प्रिपरेशन नहीं कर पाया । लेकिन इंटरव्यू के दौरान मैंने सम्मोहन क्रिया का उपयोग कर सफलता प्राप्त की । मैंने इंटरव्यू लेने वाले अफसर का चेहरा मन में उतार उसे यह सन्देश दिया कि तुम मुझसे

प्रभावित हो एवं तुम मेरा चयन कर रहे हो । परिणाम यह हुआ कि इंटरव्यू में मेरा चयन हो गया । इसी प्रकार साधक इस विद्या का उपयोग अपने नित्य काम काज, व्यापार आदि में भी कर सकता है । यदि साधक उचित अभ्यास आकर ले तो शत्रु को भी मित्र बना सकता है । इस विधि के माध्यम से साधक दूर बैठे किसी व्यक्ति को भी मानसिक सन्देश भेज मोहित कर सकता है ।

वशीकरण-

वशीकरण का शाब्दिक अर्थ है “किसी व्यक्ति के मन को वश में कर लेना” । यह सम्मोहन का ही एक प्रकार है लेकिन अंतर

केवल इतना है कि वशीकरण में साधक कि अधिक मानसिक शक्ति का उपयोग होता है एवं प्रबल इच्छा शक्ति कि आवश्यकता होती है । आम तौर पर देखा जाये तो इसकी विधि सम्मोहन के ही समान है ।

वशीकरण कोई तामसिक क्रिया नहीं है । धर्म एवं तंत्र के नाम पर धंधा करने वाले तांत्रिक एवं मांत्रिको ने वशीकरण शब्द का उपयोग लोगो को डराकर धन बटोरने के लिए किया है ।

कुछ लोगो ने इसे काले जादू का भी नाम दे दिया है । लेकिन वास्तविकता में वशीकरण एक विज्ञान है । एक बात आप याद रखिये

कि जादू काला या सफ़ेद नहीं होता । यह तो साधक के ऊपर निर्भर है कि यह शक्ति का इस्तेमाल किस तरह करता है । उदाहरण के लिए किसी बॉडी बिल्डर कि जिन्दगी पर नजर डालते हैं । उसका शरीर बलिष्ठ एवं सुडौल होता है । वह अपनी शक्ति का उपयोग निर्दोष लोगो कि रक्षा में अथवा बुरे कर्मों में भी कर सकता है । यह पूरी तरह उस पर निर्भर है । इसी तरह यह साधक के ऊपर ही निर्भर है कि त्राटक द्वारा अर्जित कि गयी ऊर्जा का उपयोग वह किस तरह करता है । मैंने अनेको तांत्रिको एवं सिद्ध गुरुओ से मिलकर इस विज्ञान को समझा है । मेरे

अनुभव से साधक अपने मन में बुरी भावना रखकर वशीकरण कर ही नहीं सकता है ।
निर्मल मन एवं पवित्र भवन से ही वशीकरण संभव है ।

यदि आपके मन चिंतित है । आप शंका एवं सोच विचार में डूबे हुए हैं तो वशीकरण कि विद्या का उपयोग आप नहीं कर पाएंगे । आप एक बात सोचिये कि क्या आप खुद किसी चिंता में डूबे हुए, उदास एवं गुस्सैल व्यक्ति के पास जाना पसंद करेंगे ? उसी प्रकार यदि आपका मन भी भ्रमित है , आप गुस्से एवं चिंता में डूबे हैं तो कोई भी आपके पास आना पसंद नहीं करेगा ।

वशीकरण विद्या में निपुण होने के लिए साधक को आवश्यक है कि वह अपने अंतर्मन पर नियंत्रण पाए । अपने मन पर नियंत्रण पाने के बाद ही हम किसी दुसरे के मन को प्रभावित कर सकते हैं । उसके लिए सबसे उत्तम विधि त्राटक है । त्राटक का निरंतर अभ्यास कर साधक वशीकरण एवं सम्मोहन आदि विद्या पर महा रथ हासिल कर सकता है । ज्योति त्राटक एवं सूर्य त्राटक इसके लिए सबसे उत्तम विधि है । लेकिन नए साधक को पहले ज्योति त्राटक का अभ्यास 2 महीने कर लेना चाहिए ।

वशीकरण एवं सम्मोहन की क्रियाविधि -

यदि एक सामान्य साधक किसी अन्य व्यक्ति को कोई काम करने के लिए मानसिक सन्देश दे तो यह अनिवार्य नहीं कि वह व्यक्ति उस सन्देश के अनुसार ही काम करेगा । ऐसी अवस्था में कोई निश्चितता प्रकट नहीं कि जा सकती ।

लेकिन एक ऐसा साधक जो त्राटक का अभ्यास कर चुका है एवं अपने विचार कि शक्ति को केन्द्रित करने में सफल है, यदि वह किसी सामान्य व्यक्ति को कोई मानसिक सन्देश दे तो वह व्यक्ति उस संदेशानुसार काम करने के लिए बाध्य हो जायेगा ।

त्राटक का अभ्यास कर लेने के बाद साधक का अंतरमन प्रबल हो जाता है । ऐसा अधिक जब किसी कमजोर अंतर्मन वाले व्यक्ति पर अपने विचार एवं इच्छा शक्ति का प्रहार करता है तो उस व्यक्ति का अंतर्मन वह काम करने के लिए बाध्य हो जाता है ।

विचारों एवं इच्छा शक्ति के द्वारा ही अन्य चमत्कार जैसे कि किसी चीज को बिना हाथ लगाये हवा में उठा देना, जलती हुयी आग को बुझा देना या पुनः अग्नि उत्पन्न कर देना एवं हवा में हाथ घुमाकर नोट या अन्य वास्तु निकल देना आदि भी किये जा सकते हैं । आपने शास्त्रों में पढ़ा होगा कि

हमारे ऋषि मुनि अपने मंत्र शक्ति से किसी पक्षी या व्यक्ति को जलाकर भस्म कर देते थे । यह वर्षों के तप द्वारा अर्जित कि प्रबल इच्छा शक्ति का ही फल है ।

विचार संक्रमण -

सम्मोहन एवं वशीकरण , विचार संक्रमण क्रिया के द्वारा ही संभव है । सम्मोहन एवं वशीकरण में आप किसी अन्य व्यक्ति के अन्दर ऐसी भावनायें संक्रमित करते हो जिससे वह आपके प्रति आकर्षित हो या आपकी इच्छानुसार कार्य करे । यह सब अपने विचारों का दुरे व्यक्ति में संक्रमण ही है ।

विचार संक्रमण के शाब्दिक अर्थ अपने विचारों को किसी दूसरे के मन में प्रवाहित करना होता है । हम जो कुछ चाहते हैं, दूसरा व्यक्ति उस क्रय को बिना हमारे कहे करे, यह अवश्यक है । इसी प्रकार के कार्य को विचार संक्रमण कहते हैं ।

मनुष्य का मन कभी भी खाली नहीं रहता, हर समय उसके मन में अनेको विचार आते-जाते रहते हैं फलस्वरूप, हम जिस विचार को दृढता देना चाहते हैं, वह विचार प्रबल नहीं रह पाता और प्रबलता के न होएं के कारण उसका प्रभाव भी सामने वाले के मन पर उतनी गति के साथ नहीं हो पता है ।

जैसा कि बताया जा चुका है, मनुष्य के दो मन होते हैं, एक बाह्य मन जो जाग्रत अवस्था में सक्रिय बना रहता है, दूसरा आंतरिक मन जो हर क्षण सावधान एवं सतर्क बना रहता है तथा प्रत्येक प्रकार के विचारों को स्वीकार करता रहता है ।

हमारे मन में जो विचार पैदा होते हैं , वे जब हम सामने वाले व्यक्ति के लिए प्रवाहित करते हैं तो वे विचार सामने वाले व्यक्ति के अंतर्मन पर आघात करते हैं और वह व्यक्ति उस कार्य को करने के लिए बाध्य होता है, परन्तु उसमें आवश्यक यह है कि विचार परिपक्व, स्पष्ट एवं सक्षम हो ।

जिससे कि वह सामने वाले के अंतर्मन पर तीव्रता के साथ आघात आकर सके और उसे उन विचारों के अनुसार प्रेरित कर सके ।

उदाहरण के लिए आप कार्यालय में बैठे हैं । बैठे बैठे आप यह विचार बनाइये कि आपका अधिकारी एक विशेष फाइल लेकर आपकी टेबल पर आये और आपसे उस फाइल पर कार्य करने को कहे । यद्यपि वह अधिकारी दूसरे कमरे में बैठा है और आपके सामने नहीं है, पर फिर भी आप अपने विचार उसके मन पर फेंकने या आघात करने की कोशिश कीजिये । इस प्रकार का अघात 5, 7 या 10 बार कीजिये । यह याद रखिये कि आपमें

जितनी ज्यादा इच्छा शक्ति होगी, आपके विचार का वेग उतना ही प्रबल होगा ।

जब आप 10-15 बार इस प्रकार का विचार संक्रमण करेंगे तो आप देखेंगे कि आपका अधिकारी स्वयं फाइल को लेकर आपकी टेबल पर आया है और आपको फाइल देते हुए कह रहा है कि यह कार्य पहले कर दें । मैं बहार जा रहा था इसलिए सोचा कि आपको फाइल देता जाऊ ।

यदि ऐसा होता है तो समझिये कि आपको विचार संक्रमण में सफलता मिल रही है ।

लेकिन इसके लिए निर्विकार मन कि आवश्यकता होती है । मैं निर्विकार मन कि विधि पहले ही बता चुका हूँ । ज्योति त्राटक एवं मूर्ति अथवा चित्र त्राटक इस विचार संक्रमण में सहयोगी हैं ।

विधि-

आप जिस भी व्यक्ति पर यह प्रयोग करना चाहते हैं उसके पुस्तक के आकर के चित्र पर सूर्योदय से पहले करीब 3 बजे त्राटक करें एवं उसे मानसिक सन्देश दें । आप देखेंगे कि वह व्यक्ति आपके अनुसार ही कार्य कर रहा है ।

मेरा साधकों से निवेदन है कि अपनी शक्तियों के उपयोग परोपकार के लिए करें । जैसे किसी विद्यार्थी का मन पढाई में नहीं लगता तो उसे मानसिक सन्देश दें कि वह पढाई में मन लगाये । कोई व्यक्ति यदि किसी चिंता में है तो मानसिक सन्देश द्वारा उसके मन की पीड़ा को दूर करने में मदद करें । परोपकार करने से आपको अद्भुत शक्ति मिलेगी एवं आनंद की प्राप्ति होगी ।

10. कुछ महवपूर्ण बातें

मंत्र जप -

जिन साधकों कि आँखें कमजोर हैं या किसी भी प्रकार का नेत्र संबंधी रोग है वे त्राटक न करें । ऐसे साधक मंत्र जप करें । मंत्र जप से भी वही प्रभव होता है जो त्राटक से ।

कुछ दिन बाद मंत्र जप करने के बाद साधक अपने मस्तिष्क एवं शरीर के नया शक्ति केन्द्रों में कम्पन्न महसूस करेंगे । मंत्र जप कि विधि से भी साधक ध्यान कि मुद्रा में

प्रवेश कर सकता है । मंत्र जप के अन्य लाभ त्राटक के समान ही हैं ।

मंत्र जप के प्रकार -

1. वाचिक जप - इस विधि में मंत्र का जोर जोर से बोल कर या गा कर जप किया जाता है। इसके लिए अनेको नियम हैं ।

2. कायिक जप - इस विधि में मन्त्र को बिन बोले जप किया जाता है जिसमे सिर्फ होठ हिलते हैं । इसके लिए भी अनेकों नियमों का विधान है ।

3. मानसिक जप- मानसिक जप में मंत्र का पाठ मन में किया जाता है । इसमें शरीर का

कोई भी अंग हिलता नहीं है । मानसिक जप में पास बैठे व्यक्ति को पता भी नहीं चलता कि आप कोई मंत्र जप कर रहे हैं । इसके लिए कोई नियम नहीं । साधक चाहे जिस भी स्थान एवं समय अपने मन में मंत्र जप कर सकता है ।

सबसे अधिक लाभ देने वाली विधि मासिक जप है । मेरे अनुभव से साधकों को मानसिक जाप करके तीव्रता से लाभ मिलता है एवं यह विधि जल्दी ही ध्यान कि अवस्था में ले जाने में सहायक है ।

विधि-

- ★ साधक को एक समय निर्धारित कर लेना चाहिए । जैसे यदि सुबह 4 बजे का समय निर्धारित किया है तो रोज सुबह 4 बजे ही जप करना चाहिये ।
- ★ मेरे अनुभव से सूर्योदय से पहले 3 से 6 बजे के बीच किया गया मंत्र जप बहुत ही प्रभावशाली होता है ।
- ★ अपने ईष्ट देव के किसी भी मंत्र का चयन आकर लें या बीज मंत्र हो तो अति उत्तम है । मेरे अनुभव में “ॐ नमः शिवाय” मंत्र अति उत्तम है ।
- ★ रुद्राक्ष कि माला का उपयोग करें ।

- ★ सूर्योदय से पहले निर्धारित किये समय पर शौच एवं स्नान आदि से निवृत्त हो आसन बिछा कर पद्मासन में बैठ जायें ।
- ★ ँअब आंखें बंद कर एक बार गायत्री मंत्र का जप करें एवं भगवान शिव से प्रार्थना करें कि वह आपको अपने शिष्य स्वीकार करें ।
- ★ इस तरह भगवान शिव को अपना गुरु मन कर रुद्राक्ष कि माला से “ॐ नमः शिवाय” मंत्र का कम से कम 35 माला जप करें ।
- ★ मानसिक जप ही करें । यदि शुरुआत में मानसिक जप न कर पाए तो वाचिक जप करें । वाचिक जप करते समय आप देखेंगे कि कुछ देर बाद वह अपने आप मानसिक

जप में बदल जायेगा एवं आपका मन स्वतः ही मंत्र का जप करेगा ।

★ मंत्र जप कि गति तीव्र रखें । याद रहें मंत्र जप कि गती इतनी तीव्र हो कि मन में कोई विचार न आ पाए ।

★ यदि 35 माला जप में असमर्थता हो तो कम से कम 30 मिनट जप करें रोज । फिर धीरे धीरे माला की संख्या को बढ़ायें ।

★ महीने के अंत तक आपको एक बार बैठक में 100 माला जप करने तक का लक्ष्य प्राप्त करना है । यही मंत्र जप विधि है ।

कुछ दिन मंत्र जप के बाद आप देखेंगे कि खाली समय में भी आपका मन स्वतः ही मंत्र

जप कर रहा है । स्वप्न में भी आप अपने आप को मात्र जप करता पाएंगे । यही सफलता का चिन्ह है ।

फिर आगे ध्यान करने की विधि में “त्राटक से ध्यान की ओर” अध्याय में बता चुका हूँ । मंत्र जप एवं त्राटक दोनों एक दूसरे के पूरक हैं । मंत्र जप के द्वारा भी सम्मोहन शक्ति प्राप्त की जा सकती है ।

प्राणायाम -

प्राणायाम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है । प्राण + आयाम । प्राण का शब्द है जीवन

शक्ति और आयाम का अर्थ है फैलाना अथवा नियंत्रित करना ।

इस प्रकार प्राणायाम द्वारा प्राणों को नियंत्रित एवं संतुलित किया जाता है । प्राण वायु का वह रूप है , जिसे जीवन शक्ति कहते हैं ।

अब आपके दिमाग में यह प्रश्न आएगा कि प्राण वायु को नियंत्रित कि क्या आवश्यकता ? ध्यान एवं त्राटक से इसका क्या सम्बन्ध ?

हिन्दू धर्म के ऋषि मुनियों ने हजारों वर्ष अपने शरीर, मन एवं मस्तिष्क के परीक्षण कर यह जाना कि इंसान कि हर श्वास के

साथ एक विचार जुड़ा है । अब यह बात मैंने आपको बता दी है । आप अभी आंखें बंद कर बैठ जाइये एवं अपनी श्वास पर 10 मिनट ध्यान रख अपने विचारों का परीक्षण कीजिये ।

आप पाएंगे कि कुछ सेकंड तो आपका ध्यान विचार पढ़ने में कामयाब रहा लेकिन बाद में आप खुद ही विचारों में खो गये । आपको अपनी श्वास कि गती का ध्यान ही न रहा । जैसे जैसे श्वास आती गयी आपके विचारों कि संख्या भी बढ़ती गयी ।

अब आप 15 सेकंड के अपनी श्वास रोक लीजिये एवं देखिये कि क्या मन में कोई

विचार आता है ? आप अपनी श्वास रोक कर खुद कोई विचार लेन कि कोशिश कीजिये ।

अपनी श्वास रोक कर आपने महसूस किया होगा कि मन एकदम शांत था । मन में कोई विचार नहीं था । यहाँ तक कि आपके चाहने मर भी मन में कोई विचार नहीं आया ।

यही कारण है कि हमें अपनी श्वास अथवा प्राण वायु पर नियंत्रण कर उसकी गति के प्रति सजग होने का इतना अभ्यास करना है कि जब आप त्राटक या ध्यान करो तो मन में कोई विचार न आये ।

यूँ तो प्राणायाम एक बहुत ही विस्तृत विज्ञान है । मात्र प्राणायाम के अभ्यास से ही ध्यान, समाधी एवं अलौकिक शक्तियों कि अवस्था को प्राप्त किया जा सकता है । लेकिन मैं यहाँ प्राणायाम कि साधारण विधियों का ही वर्णन करूँगा जो आपके मन, विचार एवं शरीर कि शुद्धि के लिए उपयोगी होंगी । स्नान के बाद किसी ऊन या कम्बल के आसन पर बैठ कर ही प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये । पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन में बैठकर अपनी पीठ एवं गर्दन को एकदम सीधा रखते हुए निम्न विधियों का अभ्यास करें ।

पहली विधि -

- ★ पहले नाक से धीरे धीरे गहरी श्वास लें ।
इस तरह 10 बार गहरी श्वास लें अथवा
बहार निकलें ।
- ★ अब श्वास कि गति बढाते जाइये ।
- ★ अब और अधिक श्वास कि गती बढाइए
जितनी तेज आप श्वास ले सकें एवं बहार
निकल सकें ।
- ★ याद रहे श्वास लेते समय आपका शरीर
एकदम स्थिर रहे ।
- ★ तेज श्वास चलती रहे । धीरे धीरे आपकी
श्वास लोहार कि धौंकनी कि तरह चलने
लगोगी ।

- ★ आपकी श्वास कि गति इस तरह हो जाएगी जैसे पूरी शक्ति से दौड़ने के बाद होती है ।
- ★ जितनी देर आप तेज श्वास लेते रहें लेते रहिये ।
- ★ जब थक जाये तब श्वास कि गति धीरे कीजिये एवं 10 मिनट तक शांत मुद्रा में बैठे रहे ।
- ★ यही भस्त्रिका प्राणायाम है ।
- ★ यदि आपको यह प्राणायाम करने में कोई कठिनाई हो तो कुछ दिन सुबह दौड़ने जायें ।
- ★ जब आप दौड़ने लगें तो अपनी श्वास पर ध्यान रखें ।पूरी शक्ति के साथ दौड़ें ।ऐसे

दौड़ें कि मनो आपके पीछे कि कोई दुष्ट बन्दुक लेकर मारने आ रहा है । जब श्वास पूरी तरह फूल जाये तब रुक जायें ।

★ अब अपनी श्वास को देखिये । आपकी श्वास धौकनी कि तरह चल रही होगी । इसे धीरे मत होने दो । अपनी शक्ति लगाकर इसे उसी तेजी में बनाए रखो कुछ देर । इस तरह आपको श्वास तेज करने का अभ्यास हो जाएगा ।

★ अब आप आसन पर बैठक भी प्राणायाम कर पाएंगे ।

दूसरी विधि -

- ★ सुखासन, पद्मासन अथवा सिद्धासन किसी सुविधाजनक आसन में बैठें ।
- ★ पीठ को सीधा तथा कडा रखें ।
- ★ अब 10 बार गहरी श्वास लें एवं बहल निकलें ।
- ★ अब दाया हाथ नाक के पास ले जाकर अंगूठे से दांयी नासिक बंद कर बांयी से गहरी श्वास लें । अब दूसरी ऊँगली से बांयी नासिका बंद कर दांयी नासिका से श्वास बहार छोड़ें ।
- ★ अब दांयी नासिका से श्वास लें एवं बांयी नासिका से छोड़ें ।

★ इस तरह इस क्रम को दुहराते रहें । एक नासिक से श्वास लें एवं दूसरी से बहार छोड़ें ।

★ यही अनुलोम प्राणायाम है ।

★ इस विधि में अपना ध्यान श्वास पर रखें । कोशिश करें कि मन में कोई विचार न आये ।

ऊपर बताई प्राणायाम विधियों को रोज 15 मिनट तक करें । यह त्राटक में सहायक हैं । इन विधियों के नित्य अभ्यास से श्वास एवं रक्त चाप संबंधी रोग भी दूर हो जायेंगे ।

ब्रह्मचर्य -

त्राटक का अभ्यास करते समय आप ब्रह्मचर्य का पालन करें । कोशिश करें कि लम्बे समय तक ब्रह्मचर्य टूटे नहीं ।

अन्य महत्वपूर्ण बातें

आँखों पर चश्मा चढ़ा हो तो -

आँखों पर चश्मा है तो चश्मा हटाकर ही त्राटक का अभ्यास करें । इससे आपकी आँखों कि रोशनी वापस आएगी । लेकिन यदि आँखों में कोई पीड़ा या रोग हो तो त्राटक न करें । आपके लिए मन्त्र जप विधि ही उत्तम है ।

क्रोध पर विजय -

आप गुस्से के उद्गम के स्रोत को समझिये । जब आपकी कामना पूरी नहीं होती तो क्रोध उत्तपन होता है । ईर्ष्या एवं द्वेष से भी क्रोध उत्पन्न होता है । अब जब भी अगली बार आप क्रोधित हो तो शांत बैठ कर अपना अवलोकन करें । कोशिश करें कि आपके अन्दर काम, ईर्ष्या एवं द्वेष भावना न हो ।

एक माँ भी अपने छोटे से बच्चे पर क्रोधित होती है । लेकिन क्या उसके क्रोध में ईर्ष्या होती है ? नहीं । माँ का अपने बच्चे पर क्रोध निर्मल भाव से होता है । वह भी प्रेम का एक रूप है ।

इसी प्रकार आप अपने मन को निर्मल बनाइये । क्रोध करो तो ऐसा करो कि जिसमें कोई द्वेष या ईर्ष्या न हो । ईर्ष्या एवं द्वेष रहित क्रोध पर नियंत्रण पाने कि कोई जरूरत नहीं ।

काम वासना पर विजय -

काम वासना का उद्गम एक बड़ी समस्या है । काम वासना ही क्रोध एवं अन्य विकारों जैसे द्वेष, चरित्रहीनता, चिडचिढ़ापन आदि को जन्म देती है ।

काम वासना पर विजय पाना आसान नहीं । महापुरुषों के चरित्र एवं ग्रंथों के अध्ययन से

अच्छी बातों को आपने जीवन में उतार कर एवं आपने लक्ष्य के प्रतिसज्ग रहने से इस पर विजय प्राप्त की जा सकती है । विवाहित व्यक्तियों को काम वासना का उपयोग परिवार वृद्धि के लिए करना चाहिए । लेकिन उसमे ही लिप्त होकर न रह जायें ।

चरित्र कैसा हो -

चरित्र भगवान राम के चरित्र जैसा हो । भगवान राम को मर्यादा पुरुषोत्तम कहा गया है । हमारे ग्रंथों, वेदों, पुराणों एवं उपनिषदों में सिर्फ भगवान राम को ही मर्यादा पुरुषोत्तम कि उपाधि दी गयी है । एक भगवान राम का

ही चरित्र ऐसा है जिसमें कोई कमी नहीं ।
भगवान श्री राम का चरित्र सबसे महान है ।
राम चरितमानस का अध्ययन करें । उसमें
बताये गए भगवान राम कि जीवन कि
घटनाओं के बारे में मनन करें एवं समझें कि
उन्होंने किस तरह आपने कर्तव्य का पालन
किया । भगवान राम के चरित्र में एक अच्छे
पुत्र, पिता, पति, राजा, मित्र एवं भाई होने के
गुण हैं । इस सभी गुणों का मनन कर उहने
अपने जीवन में प्रयास करें । नित्य मनन एवं
प्रयास द्वारा आप अपना चरित्र सुधारने में
कामयाब होंगे । अपने चरित्र को ही अपनी
पहचान बनाने कि कोशिश करें ।

व्यक्तित्व कैसे सुधारें -

आजकल भौतिक जगत में आपका शारीरिक व्यक्तित्व ही पहला प्रभाव डालता है । शरीर को मजबूत , साफ़ सुथरा एवं आकर्षित रखें । उसके लिए नित्य व्यायाम करें । व्यायाम इतना करें कि आपका पेट बहार न निकले एवं शरीर शक्तिशाली दिखे । वातावरण एवं फैशन के हिसाब से ही वस्त्र पहनें । उदाहरण के लिए आप किसी सभा में जा रहे हैं । वहां तरह तरह के लोग होंगे ऐसे में आप सबसे बात करके आपने ज्ञान का परिचय नहीं दे सकेंगे न ही उनमें से किसी के पास वक्त होगा कि सब आपका परिचय जान

सकें । ऐसे में जब आप सभा में प्रवेश करेंगे तो आपकी शारीरिक बनावट, कपडे पहनने का ढंग, चलने का ढंग एवं आपके चेहरे का तेज ही आपके व्यक्तित्व को बयान करेगा ।

आप जहाँ भी जाये, किसी से भी बात करें या कोई भी काम करें, मन में विश्वास रखिये कि आप बहुत ही बुद्धिमान, प्रभावशाली एवं आकर्षित व्यक्तित्व वाले हैं । याद रहे कि आप अहंकार न करें । सिर्फ मन में अपने आप पर विश्वास रखना है । जब आपका खुद पर विश्वास करेंगे तब ही दूसरे लोग भी आप पर विश्वास कर सकेंगे । हमेशा कम बोलें एवं अपनी बात पर जोर देकर बोलें

। अपनी भाषा शैली को तार्किक एवं प्रभावशाली बनाने की कोशिश करें । सभी लोगों से विनम्रता एवं शिष्टाचार का व्यवहार करें । उपर बताई सभी बातें आपके व्यक्तित्व को सुधारने एवं सम्मोहन शक्ति के जागरण में सहयोगी होंगी ।

भोजन कैसा करें -

भोजन सात्विक हो । सात्विक से तात्पर्य शाकाहारी भोजन से है । न ज्यादा भूखे रहें एवं न ही ज्यादा ठूस ठूस कर खाएं । तली हुयी चीजों, पिज़्ज़ा, बर्गर आदि का सेवन न करें ।

दान पुण्य एवं दया -

मन को निर्मल बनाने एवं आन्तरिक शक्ति के विकास के लिए दान पुण्य एवं दया का बहुत महत्व है । दूसरे प्राणियों पर दया करें । व्यर्थ में किसी को कष्ट न दें । सभी प्राणियों अर्थात् जानवर, इंसान, पेड़ पौधे आदि से प्रेम का भाव रखें । जब भी मौका मिले किसी भूखे जानवर को दया दृष्टि से देख उसे कुछ खिला दें । अगर ज्यादा न बने तो किसी भूखे एवं कमजोर कुत्ते को देख उसे 5 रूपये का बिस्कुट ही खिला दें । याद रहे उसे खिलाते वक्त ऐसा नहीं कि बिस्कुट या रोटी उसके सामने फेंक कर आप निकल लिए । प्रेम से

उसके पास बैठकर दया दृष्टि से उसे देख एवं उसके दुःख को महसूस कर उसे रोटी अथवा बिस्कुट खिलाएं । आपको अनंत आनंद को प्राप्ति होगी ।

KHEM CHAND TIWARI

अंतिम सन्देश

मित्रों ,

मैंने इस पुस्तक में जो भी विधि एवं बातें बताई हैं वह मेरे पिछले कुछ वर्षों के प्रैक्टिकल अनुभवों पर आधारित हैं । आगे मुझे जो भी और अनुभव होंगे उनको इस पुस्तक के अगले संस्करण में जोड़ दूंगा । मुझे आशा है कि आपको यह पुस्तक पसंद आई । आप इंटरनेट के माध्यम से मुझसे जुड़े रहिये । यदि आपका कोई प्रश्न हो एवं कोई समस्या हो तो आप मुझसे संपर्क कर सकते हैं ।

मेरा ईमेल - kctiwadi@gmail.com

*****धन्यवाद*****

KHEM CHAND TIWADI