

त्राटक साधना सिद्धि

त्राटक साधना द्वारा मनोकामनाओं की पूर्ति एवं कष्टों से मुक्ति पर आधारित



- रमेश चन्द्र श्रीवास्तव

अनुक्रमणिका

• दो शब्द आपसे-अपनों से	4
• अद्भुत है त्राटक साधना	7
• विषय प्रवेश	9
• त्राटक साधना क्या है ?	13
• त्राटक साधना क्यों ?	16
• त्राटक कैसे करें ?	23
• त्राटक के प्रकार	25
• साधना की अनुभूति एवं प्रतिफल	30
• भावना एवं संकल्प शक्ति	37
• साधना के लिये प्राणायाम	42
• सूर्य त्राटक	48
• चन्द्र त्राटक	55
• दीपक त्राटक	59
• बिन्दू त्राटक	70
• मूर्ति त्राटक	76
• चित्र त्राटक	79
• प्रतिबिम्ब त्राटक	82
• ॐ एवं ॐ पर त्राटक	86
• श्रीयंत्र पर त्राटक	92
• किस्टल बॉल पर त्राटक	97
• त्राटक एवं सम्मोहन	101
• त्राटक साधना से कुण्डलिनी जागरण	104
• त्राटक से रोग निवारण	109
• मनः बीज मंत्र	122
• ग्रहों की अनुकूलता के लिये त्राटक साधना	126
• रत्नों पर त्राटक साधना	137
• धातुओं पर त्राटक साधना	147
• फलों पर त्राटक साधना	153
• त्राटक साधना की आलोचना	163
• शंका और समाधान	166
• अंत में	172

दो शब्द आपसे - अपनों से

माँ दुर्गा की असीम अनुकम्पा रही जो अपने अथक परिश्रम के पश्चात् यह पुस्तक अब आपको समर्पित कर रहा हूँ [प्रत्येक कार्य का और कार्य के प्रतिफल का एक निश्चित समय होता है] जब तक किसी कार्य में माँ भगवती का हाथ नहीं लगता, वह कार्य उस निश्चित अवधि में पूरा नहीं होता। मैं चाहता था कि 'शक्ति साधना' पुस्तक के पहले ही इस पुस्तक को पूर्ण करके आपके कर-कमलों में समर्पित कर दूँ किन्तु माँ को मंजूर नहीं था अथवा उन्होंने इस पुस्तक का समय कुछ विलम्ब से निर्धारित किया था। मैंने भरसक प्रयत्न किया और कुछ अध्याय, कुछ पेज यहाँ-वहाँ के लिखे भी किन्तु सब व्यर्थ गया। मैं माँ का बालक हूँ। मुझ पर माँ की कृपा रहती है, किन्तु इस पुस्तक को लिखने और पूर्ण होने का समय जो माँ ने निर्धारित किया था, उसे न समझ सका। जो भी है, अब माँ की कृपा हुई तो यह पुस्तक त्राटक साधना सिद्धि आपके हाथों में है। मैं माँ भगवती को धन्यवाद करते हुये आभार प्रकट करता हूँ कि उन्होंने मेरी लेखनी एवं वाणी में विराजमान होकर इसे पूर्ण कराया। यह कृति उन्हीं के चरण-कमलों में समर्पित है। इस भावना से -

तेरा तुझको सौंपता क्या लागे है मोर...

मैं आप सब पाठकों से, प्रकाशक मोहन कुमार कश्यप से उसके बिलम्ब के लिये क्षमा प्रार्थना करता हूँ और यही कहता हूँ कि हर कार्य माँ के नियंत्रण में होता है। जब तक वे नहीं चाहेंगी, तब तक न वह कार्य प्रारम्भ होगा और न पूर्ण होगा। परमेश्वरी के अधिकार में तो देवी त्रय शक्तियां रहती हैं-जनन शक्ति, पालन शक्ति और संहार शक्ति। फिर बिना उनकी मर्जी के इस पुस्तक का जन्म कैसे हो सकता था ?

यह पुस्तक-त्राटक साधना सिद्धि लौकिक कम, आध्यात्मिक अधिक बन गई है। फिर भी मैंने प्रयास किया है कि अध्यात्म एवं दर्शन की दुरूह बातों के साथ दुरूह भाषा एवं शब्दावली का प्रयोग न किया जाये, ताकि सामान्य से सामान्य पाठक त्राटक-साधना की बारीकियों को समझ सके और चाहे तो समझकर स्वयं इस साधना को प्रारम्भ कर वांछित लाभ की प्राप्ति कर सके।

वास्तविकता यह है कि पुस्तकें ज्ञानवर्द्धन कराती हैं, क्रियावर्द्धन कराती हैं किन्तु साधना नहीं कराती। साधना के लिये आवश्यकता होती है एक गुरु की, निर्देशक की। यह पुस्तक आपको साधना में प्रवृत्त करेगी, आप साधना प्रारम्भ कर सकते हैं। उचित परामर्श के लिए मुझे याद कीजिए। फोन से सम्पर्क कीजिए, पत्र से सम्पर्क कीजिए। मैं चाहता हूँ कि

आप त्राटक-साधना करें। इस साधना से आपको किसी प्रकार की हानि नहीं होगी, वरन् लाभ ही लाभ होगा। (जितनी जल्दी इस साधना से साधक को लाभ मिलना प्रारम्भ हो जाता है, उतनी जल्दी किसी साधना से लाभ मिलना प्रारम्भ नहीं होता)। न मंत्र साधना से, न यंत्र साधना से, न तंत्र साधना से, न योग साधना से, न भक्ति साधना से और न ब्रह्म साधना से।

मैं चाहता हूँ कि आप त्राटक साधना करें और सिद्धि तक पहुंचें। मेरा चाहना इसलिये भी है कि आप वैज्ञानिकों को चुनौती दें, डॉक्टरों को चुनौती दें, मनोवैज्ञानिकों को चुनौती दें और दार्शनिकों को चुनौती देते हुए स्वयं भी अनुभव करें कि धर्म एवं साधना से विज्ञान बौना है। शारीरिक विज्ञान हो या मानसिक विज्ञान, त्राटक साधना में सभी का समावेश है। एक साधक किसी भी वैज्ञानिक पर भारी पड़ सकता है। कई वैज्ञानिक मिलकर वह कार्य नहीं कर सकते जो कार्य एक साधक कर सकता है।

मैं सदैव से कहता आया हूँ और आज भी कहूँगा कि 'विज्ञान बौना है, अध्यात्म के सामने क्योंकि 'अध्यात्म स्वयं एक महाविज्ञान है।' महाशक्ति से महाविज्ञान रूपी अध्यात्म निकला और उसी अध्यात्म रूपी महाविज्ञान से लौकिक विज्ञान निकला।

त्राटक-साधना बहुमुखी विकास वाली साधना है। आर्थिक विकास प्रत्येक व्यक्ति चाहता है। त्राटक साधना आर्थिक विकास करती है। कैसे? स्वयं करके देखें, वर्ष भर के अन्दर परिणाम मिल जायेगा। कैसे आर्थिक विकास होगा, यह मैं नहीं बता सकता, किन्तु दावा करता हूँ कि एक वर्ष की साधना करने वाले साधक का आर्थिक विकास होगा-दैवीय कृपा होगी, क्योंकि आत्मा का विकास प्रारम्भ हो जायेगा।

त्राटक-साधना से सामाजिक स्तर बढ़ेगा, क्योंकि आत्मा का प्रकाश साधक के सांसारिक जीवन को आलोकित करेगा। त्राटक साधना से साधक का आध्यात्मिक विकास होगा, क्योंकि आत्मा का शुद्धिकरण प्रारम्भ हो चुका होगा। अंतर्चक्षु खुल चुके होंगे और आत्म साक्षात्कार के लिये साधक का अंतःद्वार खुल चुका होगा।

त्राटक-साधना से आत्मा और परमात्मा का मिलन होगा। जीव को मोक्ष गति प्राप्त होगी। फिर इस संसार के आवागमन से मुक्ति मिल जायेगी। (व्यक्ति जो चाहता है, वह सब त्राटक-साधना से प्राप्त हो सकता है।) प्रत्येक प्राप्तव्य का एक समय होता है। कुछ वर्ष में, कुछ दो वर्ष में, कुछ चार वर्ष में और कुछ वर्षों-वर्ष में। साधना से लौटने वाला या ठहरने वाला भी खाली हाथ नहीं रहता। अतः पाठकों से फिर निवेदन करता हूँ कि आप त्राटक साधना प्रारम्भ करें और केवल 15-20 मिनट प्रतिदिन समय देकर अपने जीवन को सफल बनायें।

मैं नहीं कहता और ना ही समझता हूँ कि आपमें से सभी मुक्ति मार्ग पर अग्रसर होंगे और आत्म साक्षात्कार करके आत्मा का विलय परमात्मा में करेंगे, किन्तु इतना अवश्य समझता हूँ कि आपमें से बहुत से लोग साधना पथ पर अग्रसर होंगे और पहला स्तर पूर्ण करेंगे। उनमें से कुछ लोग दूसरे स्तर की साधना पूर्ण करेंगे। आगे के स्तर यानी तीसरे स्तर पर

गिने-चुने साधक संघर्ष करेंगे और बिरले साधक चौथे स्तर को पार कर सिद्धि तक, परमात्मा तक पहुंचेंगे। फिर भी मैं कहता हूं साधना करें (पहले स्तर की साधना सभी कर सकते हैं, अतः न संकोच करें, न डरें, न आलस्य करें, बस साधना करें।)

प्रारम्भ्यते न खलु विघ्न भयेन नीचेः,

प्रारम्भ विघ्न विहता, विरभन्ति मध्याः,

विघ्नै पुनः पुनरपि प्रतिहन्य माना,

पारम्य च उत्तम जनः न परित्यजन्ति ।

पहले तो विघ्नों के भय से कार्य जो लोग प्रारम्भ नहीं करते, वे निम्न स्तर के होते हैं। जो लोग कार्य प्रारम्भ करके विघ्नों के भय से बीच में ही छोड़ देते हैं, वे मध्यम स्तर के होते हैं। विघ्न पर विघ्न पड़ने के बाद भी जो कार्य को नहीं छोड़ते, वे उत्तम स्तर के होते हैं। आप उत्तम कोटि के साधक बनें या न बनें, मध्यम कोटि के साधक तो बन ही सकते हैं। चूंकि इस साधना में कोई भी विघ्न पड़ने का प्रश्न ही नहीं है, अतः आप निश्चिन्त होकर साधना प्रारम्भ कर सकते हैं।

मैं मनसा, वाचा, कर्मणा, यह वायदा करता हूं कि आपकी सहायता, सहयोग और दिशा-निर्देशन के लिए सदैव सुलभ रहूंगा।

आपको त्राटक साधना में प्रवृत्त करते हुये हर्ष हो रहा है। मेरे इस कार्य में, इस पुस्तक की सफलता में बहुत से व्यक्तियों का सहयोग एवं हाथ रहा है। सर्वप्रथम मैं अपने मित्र एवं सहयोगी श्री अवधेश कान्त ओझा का आभार व्यक्त करता हूं जिन्होंने इस पुस्तक की पाण्डुलिपि तैयार करने में मेरा साथ दिया और अथक परिश्रम किया। इसके अलावा मैं श्री मोहन कुमार कश्यप जी का आभार व्यक्त करता हूं जिन्होंने अथक परिश्रम एवं अभिरुचि का परिचय देकर इस पुस्तक को प्रकाशित कर आपके कर-कमलों में समर्पित किया।

अन्त में मैं यही चाहता हूं कि आप पुस्तक को आदि से अंत तक पढ़ने के बाद अपनी समालोचनाओं से मुझे अवगत करायें, ताकि यदि कोई कमी आप द्वारा निर्दिष्ट हुई है, तो इसे अगले संस्करण में दूर कर सकूं और यदि वह कमी मेरी व्यक्तिगत है, तो स्वयं दूर कर सकूं। और अन्त में मैं उन पाठकों का धन्यवाद करता हूं जिन्होंने बार-बार इस पुस्तक को लिखने का आग्रह किया और अब पुस्तक को पढ़ने का कष्ट करेंगे। आप मेरे हैं और मैं आपका। अतः अपेक्षा करता हूं कि आप मेरी कटु से कटु आलोचना करें क्योंकि मैं मानता हूं-

निन्दक नियरे राखिए आंगन कुटी छवाय ।

बिन साबुन, पानी बिना, निर्मल करे स्वभाय ॥

“ॐ तत् शत्”

आपका अपना ही रमेशचन्द्र श्रीवास्तव
ज्योतिष तंत्र सम्राट

अद्भुत है त्राटक साधना

हमारे यहाँ विभिन्न प्रकार की साधनाओं का विशेष महत्त्व रहा है। प्राचीनकाल से हमारे विद्वान ऋषि-महर्षियों ने कठोर साधनायें करके वांछित लक्ष्य की प्राप्ति में सफलता प्राप्त की थी। हमारे शरीर के समस्त अवयवों में एक निश्चित ऊर्जा संचरित रहती है। साधना के द्वारा इस बिखरी हुई ऊर्जा को एक स्थान पर केन्द्रीयभूत कर लेना अपने आपमें विशिष्ट साधना है। अपने भीतर की ऊर्जा एवं मन की एकाग्रता को साध लेना ही स्थूल रूप में साधना है। इसके अनेक स्वरूप हैं किन्तु मुख्य रूप से नेत्रों के द्वारा किसी को साध लेना, उससे अपने अनुरूप कार्य करवा लेना विशिष्ट साधना है। इसे आप स्थूल रूप में हिजोटिज्म कह सकते हैं, सम्मोहन क्रिया भी कह सकते हैं। जिस व्यक्ति को सम्मोहित करना होता है, सम्मोहनकर्ता उसे अपनी आँखों की शक्ति द्वारा अपने अनुकूल कर सकता है। सम्मोहित होने के पश्चात् वह व्यक्ति पूछे गये प्रश्नों का उत्तर सही-सही देता चला जाता है। वह चाह कर भी झूठ नहीं बोल पाता है। इसका एक अन्य रूप त्राटक साधना है। किसी भी स्थूल अथवा सूक्ष्म पदार्थ को एकटक देखने की क्रिया को ही त्राटक कह सकते हैं। यह वस्तु कोई भी हो सकती है जैसे दीपक की लौ, तारे, ग्रह, नक्षत्र, चन्द्रमा, देव मूर्ति, चित्र अथवा सादे सफेद कागज पर बनाया गया एक गोल बिन्दू अथवा कोई भी फल आदि। यह एक ऐसी साधना है जिसे सिद्ध कर लेने पर मनचाही सिद्धियों को प्राप्त किया जा सकता है।

यह एक सामान्य साधना दिखाई देती है, किन्तु वास्तव में यह विशिष्ट एवं अद्भुत साधना है, किसी भी वस्तु को देर तक एकटक देखते रहना, यह कठिन कार्य नहीं है, ऐसा आमतौर पर सोचा जा सकता है, लेकिन यह इतनी भी सरल साधना नहीं है। अगर सरल होती तो सभी साधक इसमें सफल होकर मनचाही सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु ऐसा होता नहीं है। खुली आँखों से किसी वस्तु को एकटक देखते रहना अथवा बंद आँखों से किसी वस्तु की कल्पना करके अपने भीतर की आँखों से उसे देखना तभी साधना बन पायेगी, जब साधक का मन एकाग्र होगा। अगर मन भटकता रहेगा और आप एकटक किसी को देखते रहेंगे तो यह साधना नहीं कही जा सकती है। मन बहुत चंचल होता है, यह किसी के नियंत्रण में भी नहीं होता है। (ऐसे में कोई साधक किसी वस्तु को एकाग्रता के बिना जीवन भर एकटक देखता रहे, उसे सफलता प्राप्त नहीं हो सकती है) अर्थात् अगर एकाग्रता बनी नहीं रह सकती तो त्राटक क्रिया करते रहने से कोई लाभ नहीं हो सकता है। इसका मूल रहस्य ध्यान है। जब आपका ध्यान केन्द्रित रहेगा और इस केन्द्रित ध्यान से

आप किसी वस्तु को अपलक देखते हैं तो आपको इस त्राटक क्रिया में अवश्य ही सफलता प्राप्त होगी। त्राटक साधना करते समय आँखें, दिल, दिमाग और मन को एकाग्र रखना आवश्यक है, तभी लाभ की आशा करना उचित होगा, अन्यथा किसी प्रकार की सिद्धि प्राप्त हो जायेगी, ऐसा सोचना ही व्यर्थ है।

अब यहाँ यह प्रश्न उत्पन्न होता है कि त्राटक साधना क्या है, इस साधना की सिद्धि कैसे प्राप्त की जाये, इस साधना के क्या लाभ हो सकते हैं ? यह एक ऐसा विषय है जिसे विस्तार से जानने एवं समझने की आवश्यकता है, इसलिये त्राटक साधना सिद्धि पुस्तक का प्रकाशन किया गया है। इस पुस्तक के लेखक हैं रमेश चन्द्र श्रीवास्तव। इस पुस्तक के बारे में बात करें, इससे पहले लेखक के बारे में कुछ बात कर लेना उचित होगा। लेखक स्वयं एक साधक हैं। आपने अनेक साधनाओं की सिद्धि प्राप्त की है किन्तु आज भी अपने आपको एक सामान्य साधक ही बताते हैं। आज भी किसी साधना को जानने-समझने की ललक वैसी ही है, जैसे किसी भी नये साधक में देखने को मिल सकती है। स्वयं साधक होने के कारण साधनाओं पर लिखने में विशेषज्ञता प्राप्त है। आपकी यह विशेषता पुस्तक को एकदम सरल बना देती है, पाठक के लिये विषय के बारे में समझने में बिलकुल समस्या नहीं आती। रमेश चन्द्र श्रीवास्तव का सम्पूर्ण जीवन धर्म, ज्योतिष, तंत्र-मंत्र एवं अध्यात्म को समर्पित है। अपनी खोजी दृष्टि, स्वाध्याय एवं वैज्ञानिकता की तर्कसंगत सम्मति से लेखक ने ज्योतिष एवं तांत्रिक जगत में अपना विशिष्ट स्थान बना रखा है। इस कारण इस वैज्ञानिक युग में भी लेखक के विचारों से आप प्रभावित हुये बिना नहीं रह सकते। त्राटक साधना सिद्धि पुस्तक के लेखक की तरफ से यह पुस्तक समस्त पाठकों के लिये अनमोल रत्न सिद्ध होगी।

अन्त में लेखक ने त्राटक साधना की सम्भावित आलोचनाओं के बारे में भी खुलकर बात की है और प्रत्येक आलोचना का तर्कपूर्ण उत्तर भी दिया है। इससे यदि किसी के मन में त्राटक साधना के बारे में भ्रम अथवा संशय की स्थिति होगी तो वह समाप्त हो जायेगी। इस पुस्तक के बारे में यह लिखना पर्याप्त होगा कि यह एक बेजोड़ पुस्तक है। साधना करने के इच्छुक साधकों के लिये यह पुस्तक एक अनमोल रत्न सिद्ध होगी। लेखक का विश्वास है कि अगर त्राटक साधना के बारे में पाठक गम्भीरता से मंथन करेंगे और प्रयासपूर्वक साधना द्वारा सिद्धि प्राप्ति की ओर अग्रसर होंगे, तो अवश्य ही सफलता प्राप्त होगी। आवश्यकता केवल इतनी ही होती है कि जिस साधना को किया जा रहा है, स्वयं को भी उसके योग्य बनाया जाये ताकि निश्चित सफलता प्राप्त हो। आप सभी के शुभ एवं कल्याण की कामना है। लेखक एवं प्रकाशक का यह प्रयास रहा है कि यह पुस्तक आप सभी के लिये उपयोगी सिद्ध हो। हम अपने प्रयास में कितना सफल रहे, इस बारे में आपकी प्रतिक्रियाओं की प्रतीक्षा रहेगी। आपकी प्रतिक्रिया ही हमारा मार्गदर्शन करती हैं।

- प्रकाशक

विषय प्रवेश

माँ के गर्भ से जन्मा नवजात शिशु अपनी कोमल-कोमल, नन्हीं-नन्हीं आँखों से अपलक निहार रहा है। किसे ? -मैं नहीं जानता। मैं शिशु के सुन्दर चेहरे को, आँखों को निहारता हूँ, पर वह मुझे नहीं निहारता। वह निर्निमेष एक ही ओर निहारे जा रहा है। उधर कुछ नहीं है, पर शायद दूर दीपक रखा है। शायद वह उसी दीपक की बाती को, लौ को या दीपशिखा को देख रहा हो, निहार रहा हो, अपलक टकटकी लगाकर। नहीं... नहीं, ऐसे भाव उसकी आँखों में नहीं हैं कि वह दीपक को निहार रहा हो, परन्तु निहार तो वह दीपक को रहा है, हाँ भाव कहीं और होगा। बड़े बुजुर्ग कहते हैं कि शिशुओं को भगवान दिखते हैं और शिशु भगवान को ही देखता रहता है। शायद यही सच होगा अर्थात् शिशु को भगवान दिखते हैं और वह भगवान को देखता है क्योंकि भगवान उसे ही दिखते हैं, हमें नहीं दिखते ? यह प्रश्न विचारणीय है।

शिशु का मन मन्दिर अभी पवित्र है। उस मन मन्दिर में आत्मा रूपी जो मूर्ति है, वह भी शुद्ध एवं पवित्र है। उस आत्मा का प्रकाश ज्वाजल्यमान है, इसीलिये उसे परमात्मा दिखते हैं। शुद्ध आत्मा परमात्मातुल्य होती है, इसीलिये शिशु की आत्मा में परमात्मा निवास करते हैं और वह शिशु परमात्मा के अपनी खुली अपलक आँखों से दर्शन करता रहता है, इसी को त्राटक कहते हैं। खुली अपलक आँखों से ईश्वर को देखना ही सच्चा त्राटक है।

फिर हमें ईश्वर क्यों नहीं दिखते ? न खुली अपलक आँखों से और न बंद शून्य आँखों से ? कारण स्पष्ट है-हमारी आत्मा के ऊपर सांसारिकता की कालिमा इकट्ठी हो गयी है। आत्मा पर जमी सांसारिक विषय-वासनाओं की कालिख ने आत्मा के प्रकाश को धूमिल कर रखा है और दिनोंदिन उस पर कलुषता की कालिख पर्त-दर-पर्त जमी जा रही है। तभी तो आत्मा का प्रकाश कलुषता की पर्तों में छिपता जा रहा है। जितनी पर्तें चढ़ेंगी, उतना प्रकाश कम होता जायेगा। जितना प्रकाश कम होता जायेगा, उतना ही अन्तर्चक्षु ढकते जायेंगे। धीरे-धीरे आन्तरिक आँखें बन्द हो जायेंगी और आत्मा का प्रकाश मद्धिम से मद्धिम होता जायेगा।

जब अन्तर्चक्षु बन्द हों और आत्मा का प्रकाश कम हो, तो आत्मा में दिखेगा कैसे ? आत्मा परमात्मा का अंश है, अतः आत्मा में परमात्म तत्व व्यप्त है, अर्थात् आत्मा में ही परमात्मा है। वह परमात्मा आत्मा में तभी तक दिखेगा, जब तक आत्मा का प्रकाश प्रस्फुटित हो रहा है। जब आत्मा का प्रकाश विकरित होना बन्द हो जायेगा या कम हो जायेगा, तब आत्मा में परमात्मा दिखना बन्द हो जायेगा। चूँकि अन्तर्चक्षु भी बन्द हो गये हैं,

अतः किन आँखों से परमात्मा को देख सकेंगे ? बाह्य आँखों से परमात्मा नहीं दिखता अपितु बाह्य आँखों से तो संसार दिखता है और सांसारिक कलुषतायें दिखती हैं ।

शिशु को भगवान, ईश्वर एवं परमात्मा आंतरिक आँखों से भी दिखते हैं और बाह्य आँखों से भी दिखते हैं । उसे परमात्मा बन्द आँखों से भी दिखता है और खुली आँखों से भी । तभी तो सोया हुआ शिशु हंसता है, मुस्कराता है, चौंकता है, हिचकी लेता है और जब भगवान दिखना बन्द हो जाते हैं तो सोते-सोते रोने लगता है ।

धीरे-धीरे शिशु बड़ा होता जाता है तो धीरे-धीरे उसे भगवान दिखना कम जो जाता है, क्योंकि धीरे-धीरे उसमें सांसारिकता आने लगती है और मोह, माया, विषय-वासनायें, क्रोध, तृष्णा, अपने-पराये का बोध, पुण्य-पाप, कर्म, सत्य, झूठ, चोरी, मत्सर, स्वार्थ आदि की भावनायें बढ़ने लगती हैं । यही सांसारिक कलुषतायें हैं । इनकी कालिमा से शिशु, जो बालक बन चुका है कि आत्मा पर कलुषता की कालिख अपना एक आवरण बनाती रहती है । अतः पहले बालक को उसकी बाह्य आँखों से परमात्मा दिखना बन्द हो जाता है, फिर धीरे-धीरे आंतरिक आँखों से भी ईश्वर नहीं दिखाई देता ।

तब हमें ईश्वर कहां दिखाई देगा ? हमारी उम्र तो पचास साठ वर्ष हो गयी है । इन वर्षों में हम संसार से हर पल, हर क्षण जुड़े रहे और हर पल, हर क्षण हम पर सांसारिकता हावी रही तथा हम सांसारिक कलुषता का शिकार होते रहे तो हमारी आत्मा के कलुष आवरण पर कितनी कलुषता की पर्तें चढ़ चुकी होंगी ? कितनी ही पर्तों के अन्दर आत्मा छिप गयी होगी ? ऐसे में आत्मा का प्रकाश इतना छिप एवं ढक जाता है कि वह कलुषता के आवरण को चीर कर बाहर नहीं आ पाता । प्रकाश के साथ ही आत्मा की शक्ति यानी आत्म शक्ति, इच्छा शक्ति, प्राण ऊर्जा, विद्युत शक्ति, चुम्बकीय शक्ति, विल पावर, सुपर पावर भी कमजोर, हीन और मृत प्राय हो जाती है । बिना आत्म शक्ति एवं इच्छा शक्ति के व्यक्ति न तो परमात्मा की ओर अग्रसित हो सकता है और न सांसारिकता का सुख एवं आनन्द भोग सकता है । न उसे मुक्ति मिलेगी और न भुक्ति ।

हीन आत्म शक्ति एवं इच्छा शक्ति वाले व्यक्ति का पुरुषार्थ भी हीनता भरा हो जाता है । बिना पुरुषार्थ के कर्म नहीं हो सकता और बिना कर्म के भोग नहीं पा सकता अर्थात् कोई सांसारिक या आध्यात्मिक उपलब्धि उसे नहीं मिल सकती । कारण यह कि इस संसार का एक शाश्वत नियम है-कर्म का भोग-भोग का कर्म । यहां अथवा वहां, सब कुछ है । मुक्ति और भुक्ति के समस्त साधन बिखरे हुये हैं, परन्तु कर्महीन के लिये सब अप्राप्तव्य हैं ।

सकल पदारथ हैं जग माहीं, कर्म हीन नर पावत नाहीं ।

यदि संसार को पाना हो या परमात्मा को पाना हो, चाहे सांसारिक सुखों को पाना हो, उसे भोगना हो, मुक्ति की ओर जाना हो अथवा आध्यात्मिक सुखों को पाना हो, सच्चे अर्थों का परमानन्द भोगना हो, मुक्ति की ओर जाना हो या ईश्वर को पाना हो तो प्राणी को कर्म करना होगा । कर्म करने के लिये पुरुषार्थ को जगाना होगा और पुरुषार्थ को जगाने के लिये

विल पावर, इच्छा शक्ति एवं आत्म शक्ति को बढ़ाना होगा। फिर तो आत्मा के प्रकाश को, आत्मा की शक्ति को प्राप्त करना ही होगा, किन्तु आत्मा तो सांसारिक कलुषता की कालिख से आच्छादित है। ऐसी स्थिति में आप प्रकाश या शक्ति कैसे प्राप्त कर सकते हैं ?

आत्मा के प्रकाश एवं उसकी शक्ति को पाने के लिये अब व्यक्ति को उल्टी गिनती शुरू करनी होगी, अर्थात् जिस तरह के कुकर्म करके व्यक्ति ने अपनी आत्मा के ऊपर सांसारिक कलुषता की कालिख का आवरण पर्त-दर-पर्त तैयार किया है, उसी तरह उल्टे चलकर अर्थात् सत्कर्म करके उस आवरण की पर्त-दर-पर्त खोलनी होगी, धोनी होगी वह कालिख जो विषय-वासनाओं आदि की कलुषता से उस पर पोती गई है। यह क्रिया होगी सत्कर्मों से ही, किन्तु यह सांसारिक प्राणी सत्कर्म करने में प्रवृत्त कैसे होगा ? वह तो स्वयं अन्दर-बाहर से पूर्णतया विषय-वासनाओं का पुतला बन गया है। केवल सत्कर्म से एवं शुद्धाचरण से व्यक्ति अपनी आत्मा पर लगे कलुषता के आवरण की कालिमा को धो नहीं सकता। उसे कालिमा धोने और सत्कर्मों बनने के लिए किसी अन्य माध्यम की आवश्यकता पड़ेगी। साथ ही दैवीय शक्तियों का भी आश्रय लेना पड़ेगा।

वह माध्यम होगा- पूजा, उपासना एवं साधना का मार्ग। योग, ध्यान, व्यायाम तथा आसन का मार्ग। व्यक्ति को पहले अपने को तैयार करना होगा सत्मार्गी बनने के लिये तन और मन से। अतः उसे व्यायाम, आसन, मुद्रा, योग से अपने तन-मन का शुद्धिकरण एवं मानसिक एकाग्रता का अभ्यास करना होगा। जब उसका तन-मन शुद्धिकरण की दिशा प्राप्त करने लगेगा, तभी से आत्मा पर लगी कालिख का धुलना प्रारम्भ हो जायेगा।

[फिर तो किसी न किसी साधना की आवश्यकता पड़ेगी ही। इसके लिये भक्ति मार्ग अथवा ज्ञान मार्ग का सहारा लिया जा सकता है या योग साधना, ध्यान-साधना, त्राटक-साधना, कुण्डलिनी साधना का सहारा लेना होगा] भक्ति मार्ग सरल है किन्तु इस मार्ग से चलकर आत्मा और परमात्मा का मिलन नहीं हो सकेगा, क्योंकि भक्ति मार्गी संत मुक्ति नहीं चाहता, वह तो परमानन्द चाहता है। बार-बार जन्म हो और हर जन्म में उसका मन राम के चरणों में, ईश्वर के चरणों में लगा रहे, ताकि भक्ति से प्रभु की कृपा का वह मूल्यवान परमानन्द मिलता रहे। भक्ति मार्गियों के लिए परमानन्द ही प्रमुख है।

जन्म जन्म रति राम पद, यह वरदान न आनि।

ज्ञान मार्ग पर चलना सरल नहीं है। ज्ञान मार्गी संतों का उद्देश्य तो मोक्ष ही होता है। ऐसे संत आत्मा-परमात्मा का मिलन चाहते हैं और आवागमन से छुटकारा चाहते हैं, किन्तु ज्ञान मार्ग पर चलना सबके सामर्थ्य की बात नहीं होती। यह मार्ग तलवार की धार की तरह होता है। इस मार्ग पर चलना अत्यन्त कठिन एवं दुरूह होता है। इस ज्ञान मार्ग पर चलते-चलते गिरने, पतित होने की आशंका अधिक होती है। अतः ज्ञान मार्ग से चलकर आत्मा का शुद्धिकरण एवं आत्मा का परमात्मा में विलय सबके सामर्थ्य की बात नहीं। यदि कुछ दूर चले भी तो भटक जाने, पतित होने में देर न लगेगी। कुण्डलिनी जागरण कर आत्मा का

परमात्मा में विलय सबके वश की बात नहीं। यह योग की कठोर साधना है। इसके लिये साधक को अपने जीवन का ही होम करना पड़ता है।

अतः त्राटक साधना का मार्ग चुनना होगा। इसके लिये पचास-साठ वर्ष के प्रौढ़ को एक शिशु बनना होगा। शिशु जो सद्यजात है, जो ईश्वरीय शक्ति से परिपूर्ण है, जिसकी आत्मा परमात्मा तुल्य है। उसी शिशु की तरह बनना होगा और खुली आँखों से टकटकी लगा कर परमात्मा के दर्शन करना होगा। शिशु की त्राटक साधना जन्मजात है, संस्कारी है, जन्म-जन्मान्तर की तपस्या एवं साधना का प्रतिफल है।

आपको भी त्राटक साधना करनी होगी। आपको भी टकटकी लगाकर ईश्वर को खोजना होगा। शिशु ने ईश्वर को नहीं खोजा, स्वयं ईश्वर ने शिशु को खोज लिया था, क्योंकि शिशु तो पूर्ण समर्पित प्राणी है ईश्वर का। उसकी आत्मा शुद्ध एवं निर्मल थी, वह परमात्मा का शुद्ध अंश थी, किन्तु आपकी आत्मा परमात्मा की अंश होती हुई भी शुद्ध नहीं रही। अतः उसे शुद्ध करना होगा, तब कहीं जाकर आत्मा और परमात्मा का मिलन होगा और यह सम्भव होगा त्राटक साधना से। यह ऐसी साधना है जिसमें सरलता भी है और सरसता भी है। क्रिया एवं प्रेरणा का माध्यम भी है। त्राटक साधना में किसी प्रकार की गोपनीयता, जातिवादिता, धर्मवादिता, राष्ट्रवादिता का भेदभाव नहीं होता। हिन्दू, मुसलमान, क्रिश्चियन, पारसी, बौद्ध, जैन आदि सभी जाति एवं धर्म के लोग इसमें प्रवृत्त हो सकते हैं क्योंकि इसकी साधना एवं क्रिया में कोई पूजा पद्धति नहीं है। यह तो योग की, ध्यान योग की साधना है।

आँखों, मन, अन्तर्चक्षु का संगठित प्रयास ही इस साधना की प्रमुखता है। अतः आपको, साधक को तन-मन इसमें लगाना होगा। इसमें कोई आडम्बर नहीं, कोई साजो सामान या पूजा सामग्री या माला आदि का झंझट नहीं। इसमें वस्त्रों का दिखावा नहीं। आप जैसे रहते हैं, रहें और साधना करें। फल आपको मिलेगा, फल की चिन्ता न करें, फल ईश्वर स्वयं देगा। बालक, युवा, वृद्ध, नर, नारी, बालिका, प्रौढ़ सभी इस साधना को कर सकते हैं। सभी को लाभ ही लाभ मिलेगा। हानि की संभावना रंचमात्र नहीं होती।

यह साधना मुक्ति और भुक्ति, दोनों सुख-आनन्द-परमानन्द देने वाली है। साधक जो चाहे भावना करे, कल्पना करे तो वही पा जायेगा। साधक जहां तक साधना कर सकता है, वहीं तक करे। जितनी जैसी साधना करेगा, उतना वैसा फल प्राप्त करेगा। सिद्धान्त ही है-कर्म का भोग-भोग का कर्म।

कर्म प्रधान विश्व रचि रखा, जो जस करइ सो तस फल चाखा।

तो कर्म कीजिये।

साधना कीजिये।

त्राटक साधना कीजिये।

त्राटक साधना क्या है ?

किसी भी स्थूल या सूक्ष्म पदार्थ को एकटक देखने की क्रिया को त्राटक कहते हैं। किसी भी वस्तु स्वाभाविक गति, बिन्दू, आकृति, ज्योति, दीप, तारे, ग्रह, नक्षत्र, चन्द्रमा, सूर्य, देव मूर्तियां, चित्र को अपलक दृष्टि से देखने की क्रिया को त्राटक कहते हैं। त्राटक में किसी भी प्रकट या अप्रकट वस्तु पर आँखें स्थिर करना या ध्यान को एकाग्र करना आवश्यक होता है। अब प्रश्न उठता है कि यदि किसी वस्तु को अपलक देखना ही त्राटक है, तो यह साधना बहुत सरल है। इतनी सरल साधना के बारे में यदि यह कहा जाता है कि यह एक आध्यात्मिक साधना है और इस साधना से आत्म शक्ति का विकास किया जा सकता है, तो मन में कुछ प्रश्न उत्पन्न होना स्वाभाविक है। इस त्राटक साधना से ही क्या साधारण मानव महामानव बन सकता है? हां, यह सत्य है कि त्राटक साधना से आत्मा, महान आत्मा और मानव, महामानव बन सकता है। इसमें रंचमात्र भी संदेह नहीं।

मात्र इतना समझ लेना कि त्राटक की साधना किसी वस्तु, ज्योति, बिम्ब, प्रतिबिम्ब को अपलक देखने की क्रिया है, तो यह पूर्ण सत्य नहीं है। इसलिये हर व्यक्ति साधना नहीं कर सकता। जो लोग त्राटक साधना करते हैं, वे मात्र इतना ही समझकर करते हैं कि अपलक किसी वस्तु को निहारते रहना ही साधना है और इसी तरह कुछ दिनों तक या कुछ महीनों तक अपलक कुछ देर तक किसी वस्तु को देखते रहने से उन्हें सफलता मिल जायेगी और वे साधना की सिद्धि प्राप्त कर लेंगे। बहुत लोगों ने इस प्रकार महीनों तक प्रतिदिन या दिनभर में दो बार त्राटक साधना की, फिर भी सफलता नहीं प्राप्त हुई। कुछ लोगों ने हार मानकर यह साधना छोड़ दी, कुछ लोगों ने इस साधना की त्रुटियां निकाली, कुछ लोगों ने इस महान साधना को बकवास कहकर आलोचना की, परन्तु कुछ लोगों ने अपने गुरु से सम्पर्क कर अपनी कमी या साधना में होने वाले दोषों को दूर किया। तब उन्हें कुछ दिखाई पड़ा। तब साधना की शक्ति, चमत्कार और प्राथमिक ज्ञान शक्ति प्राप्त होती दिखाई पड़ी।

वास्तव में त्राटक साधना में साधक ऊपरी बातें ही समझ लेता है। वह मात्र इतना ही समझता है कि किसी वस्तु को अपलक कुछ देर तक देखने की क्रिया से ही त्राटक साधना पूर्ण हो जाती है। वैसे यह क्रिया तो सही है ही, किन्तु इसका मूल रहस्य है ध्यान। वास्तव में जब आपका ध्यान केन्द्रित रहेगा और केन्द्रित ध्यान से आप किसी वस्तु को अपलक देखेंगे, तभी यह साधना पूर्ण मानी जायेगी।

त्राटक का मूल तत्व या मूल रहस्य है एकाग्र ध्यान से, अपलक आँखों से किसी वस्तु को देखना अथवा एकाग्रचित होकर आँखें बन्द करके आंतरिक आँखों से किसी ज्योति का, मंत्र का, मूर्ति का ध्यान करना। त्राटक साधना करते समय मन का एकाग्र होना ही त्राटक का मूल तत्व है, यही इसका प्रमुख रहस्य है। यदि एकाग्रता बनी नहीं रह सकती तो त्राटक क्रिया करते रहने से कोई भी लाभ या सिद्धि नहीं मिल सकती। आप आँखें खोले किसी वस्तु, दिशा या चित्र को देखते रहें और आपका मन कहीं और जगह भटकता रहे, ऐसी स्थिति में आपकी आँखें भले ही अपलक खुली रहें और किसी वस्तु को देखती रहें, परन्तु आपको उस वस्तु में कुछ नहीं दिखाई देगा।

मन की एकाग्रता और पलकों का खुला रहना तथा अपने सामने की वस्तु को खुली आँखों से देखते रहना आवश्यक होता है। मन यदि भटकने लगे तो उसे फिर केन्द्रित कर लेना चाहिये और मन की एकाग्रता के साथ अपलक, टकटकी लगा कर साधना करते रहना चाहिये। अतः जो साधक त्राटक साधना कर रहे हैं अथवा जो त्राटक साधना करके छोड़ चुके हैं या जो नये लोग साधना प्रारम्भ करना चाहते हैं, उन्हें यह बात दृढ़ता से समझ लेना चाहिये कि त्राटक साधना करते समय आँखें, दिल, दिमाग और मन को एकाग्र रखना चाहिये, तभी साधना सम्भव हो सकेगी। ध्यान एकाग्र करने की साधना-त्राटक साधना ही नहीं वरन् कोई भी साधना हो, सभी में मन की एकाग्रता बनाये रखना आवश्यक होता है। मन की एकाग्रता ही ध्यान है। किन्तु मन अत्यंत चंचल है, तीव्रगामी है, कभी शांत, स्थिर रहने वाला नहीं है। आप कुछ भी करते रहें, मन इधर-उधर भागता ही रहता है। सोते समय भी शरीर भले ही निश्चेष्ट रहे, परन्तु मन सदैव गतिशील रहता है। प्रतिदिन छात्रों से, घर-परिवार के व्यक्तियों, बड़ी उम्र के लोग, माता-पिता, गुरु यही कहते हैं मन लगाकर पढ़ो, मन लगाकर काम करो। मन की एकाग्रता बनाये रखो।

इन सबके उपरांत भी यह मन अपनी चंचलता के कारण स्थिर होकर एक जगह पर रह ही नहीं सकता। व्यक्ति पांच, दस मिनट की पूजा-उपासना करता है, तब भी मन एकाग्र नहीं होता, वरन् उसी पांच-दस मिनट की अवधि में जाने कहां-कहां दौड़ आता है। मन को बार-बार खींचना पड़ता है, फिर भी वह भटक ही जाता है। अतः मन को बांधने की, मन पर संयम रखने की और मन को एकाग्र करने की किसी भी त्राटक साधना की क्रिया में साधक की सर्वप्रथम आवश्यकता है क्योंकि यदि मन ही एकाग्र नहीं हुआ तो ध्यान कैसे लगेगा? ध्यान नहीं लगा तो कोई भी साधना क्रिया पूरी नहीं होगी। क्रिया और साधना आदि पूर्ण नहीं होगी तो उस साधना में रंचमात्र भी सफलता नहीं मिल सकती। इस प्रकार अन्य साधनाओं की तरह ही यदि त्राटक साधना में ध्यान नहीं लगा तो साधक को त्राटक साधना में कोई सफलता नहीं मिल सकती।

इसीलिए मन को एकाग्र करने के लिए आगे प्राणायाम की विधि बताई जा रही है।
[साधक आसन और प्राणायाम के माध्यम से मन को धीरे-धीरे अभ्यास करके एकाग्र और संयमित कर सकता है।]

मिस्मेरिज्म एवं हिप्नोटिज्म का मूल रहस्य त्राटक में ही छिपा है जिसे एक सम्मोहनकर्ता दृष्टि शक्ति, दृष्टि नियंत्रण, दृष्टि संयोजन कहता है, वही भारतीय साधना में त्राटक-साधना है। मेस्मेरिज्म तथा हिप्नोटिज्म के सिद्धान्त विदेशी हैं। वे लोग भारतीय उच्च साधना के बारे में तब नहीं जानते थे। सम्मोहन, वशीकरण एवं आकर्षण की क्रियाओं में भारतीय मनीषी उनसे कहीं आगे थे। जिन लोगों के अन्दर त्राटक साधना की शक्ति आ जाती थी, उनके अन्दर-बाहर चुम्बकीय शक्ति व्याप्त हो जाती थी और स्वयं सम्मोहन शक्ति आ जाती थी।

त्राटक साधना क्यों ?

बड़े भाग्य से मनुष्य का शरीर प्राप्त होता है। यह मानव शरीर देवताओं के लिये भी दुर्लभ कहा गया है। प्रश्न है क्यों ? मानव शरीर में कोई ऐसी भिन्नता अन्य शरीरों की तुलना में अवश्य होगी, जिससे मानव शरीर को अन्य प्राणियों के शरीर से श्रेष्ठ माना गया है। अनुभव में, देखने में, अन्य प्राणियों की तुलना में, देवताओं की तुलना में मानव शरीर श्रेष्ठ है, यह हम सब समझते हैं, जानते हैं। देवताओं को हमने नहीं देखा, किसी ने नहीं देखा। तैंतीस करोड़ देवताओं की कल्पना की गई है अथवा यह कहें कि हमारे ऋषि-मुनियों ने तैंतीस करोड़ देवताओं को मान्यता दी है, नाम दिया है, किन्तु किसी ने आज तक एक भी देवता को देखा नहीं, समझा नहीं। इसका कारण है कि उनके पास सूक्ष्म शरीर एवं भाव शरीर है, कर्म शरीर नहीं है। कर्म शरीर केवल मनुष्य के पास है। इसीलिये समय-समय पर देवताओं को, ब्रह्मा को, परमात्मा को मानव शरीर धारण कर अवतार लेना पड़ा है। सत्यूग में हरिश्चन्द्र, त्रेता में रामचन्द्र, द्वापर में कृष्णचन्द्र और कलयुग में महावीर जैन, महात्मा बुद्ध और महात्मा गांधी जैसे विभिन्न अवतार हुए हैं। यदि निर्णयात्मक ढंग से कहा जाये तो यह सही होगा कि अपने सूक्ष्म एवं भाव शरीर के कारण ब्रह्मा, परमात्मा, देवता आदि मानव शरीर को पाने के लिये लालायित रहते हैं और जब अवसर मिलता है, धरती पर उनकी आवश्यकता होती है, तो मानव शरीर में अवतरित होते हैं। इसीलिये मानव शरीर उनके लिये दुर्लभ है, क्योंकि वे सर्व-समर्थ होते हुए भी, इच्छा होते हुए भी बिना धरती की मांग के, मानव शरीर धारण कर धरती पर प्रकट नहीं हो सकते। देवताओं की भी अपनी सीमायें एवं आचार संहिता है।

संतों, ज्ञान मार्गियों का समुदाय तैंतीस करोड़ देवताओं की मान्यता को अस्वीकार करता है। वे तो देवता की संज्ञा से भी इंकार करते हैं। ब्रह्म को स्वीकार करते हैं, किन्तु निर्गुण, निराकार परमात्मा के भाव में। उनका ब्रह्म न ब्रह्मा है, न विष्णु है, न महेश है। अवतारियों की तो ब्रह्म में गिनती करना ही व्यर्थ है। परमात्मा, ब्रह्म, ईश्वर यह सब नाम भी संतों के लिये भाव मात्र हैं। इनसे उनका भाव उस सर्वशक्ति के प्रति है, जो ब्रह्म कहलाता है और वह अदृश्य, अरूप, अनाम है, फिर भी सर्व व्याप्त, अजर, अमर, शाश्वत एवं अतल-वितल तक की समस्त सृष्टियों एवं ब्रह्मांडों का नियन्ता है। वह एक महाशक्ति है, सुपर पावर है।

संत कबीर भी देवता नहीं मानव था, और जब मेरे विचारों में ज्ञान-मार्गीय भाव आ जाते हैं तो मुझे भी लगता है कि देवताओं की कोई संज्ञा नहीं है, ब्रह्म की भी कोई संज्ञा नहीं है। पहले तो वह है नहीं, यदि है तो छोटी-बड़ी और उससे बड़ी शक्ति वाले सूक्ष्म शरीर

अथवा भाव शरीर है। ऐसे सूक्ष्म एवं भाव शरीर वाले, मानव का स्थूल शरीर एवं कर्म शरीर को पाने के लिये यदि व्याकुल रहते हैं तो इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है।

देवताओं की बात हम छोड़ दें और भूत-प्रेत योनि में गई प्रेतात्माओं की बात लें तो मेरी उपर्युक्त बात सत्य एवं प्रामाणिक सिद्ध हो जायेगी। प्रेतात्मायें होती हैं, यह बात विश्व का हर धर्म स्वीकार करता है। यही नहीं, विश्व के वैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक, साहित्यिक, दार्शनिक, धार्मिक, वेदान्ती, ज्ञानमार्गी, नास्तिक, आस्तिक लोग भी स्वीकार करते हैं कि प्रेत होते हैं, प्रेतात्मायें भटकती हैं। वैज्ञानिकों ने उनके चित्र भी लिये हैं और मनोवैज्ञानिकों ने उनसे बातें भी की हैं। प्रेतात्माओं के पास सूक्ष्म शरीर रहता है, अतः वह भी मानव के स्थूल शरीर को पाना चाहती हैं, और कभी-कभी मानव शरीर पाने में सफल भी हो जाती हैं। यह प्रेतात्मायें किसी भी शरीर को उनसे जीवित अवस्था में भी प्राप्त कर लेती है। यह सब वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक लोग सिद्ध कर चुके हैं। धर्म में तो प्रेत-योनि की विस्तृत चर्चा पहले से ही है।

यहां मेरा विषय प्रेतयोनि या सूक्ष्म शरीर का विस्तृत वर्णन करना नहीं है, यहां तो यह स्पष्ट करना था कि देवता हो या प्रेतात्मायें, दोनों सूक्ष्म शरीर वाले हैं और उन्हें स्थूल शरीर की लालसा रहती है। मानव शरीर में ज्ञान-इन्द्रियां एवं कर्म-इन्द्रियां सुदृढ़ होती हैं। इसलिये सूक्ष्म शरीरधारी अथवा कहें अशरीरी आत्मायें मानव शरीर प्राप्त करने के लिये व्याकुल रहती हैं।

देवताओं की संज्ञा को अस्वीकार करते हुये मैं यह मानता हूं कि मानव शरीर का जो भी नाम हो, जो भी संज्ञा हो, उसे देवी, देवता, महादानव, महापुरुष, शक्तिमान, महाशक्तिमान, दैवीय पुरुष, आत्म पुरुष, परमात्म पुरुष बनाया जा सकता है। यहां तक कि मानव मंदिर में स्थापित आत्मा रूपी मूर्ति को, अखण्ड, मण्डलाकार ब्रह्मांड के मंदिर में स्थित परमात्मा तुल्य अथवा परमात्मा ही बनाया जा सकता है। आत्मा तो हर प्राणी में है, चाहे वह हाथी हो या चींटी।

प्राणियों के जितने भी शरीर हैं, उनके मन मंदिर में जो आत्मा रूपी मूर्ति है, उसे वे परमात्मा रूप में परिवर्तित नहीं कर सकते, क्योंकि उन प्राणियों में परमात्मा के शुद्धिकरण की क्षमता ही नहीं है। यह क्षमता न होने का मुख्य कारण है ज्ञान इन्द्रियों का न होना या उनका शिथिल होना या उनमें से कुछ का निष्क्रिय होना। सभी प्राणियों में कर्म इन्द्रियां प्रबल होती हैं, इसीलिये समस्त प्राणी अपना काम करते हैं, अपने भोजन की व्यवस्था करते हैं, अपने शत्रु से युद्ध और बचाव करते हैं, प्रजनन क्रिया करते हैं, अंडज-पिण्डज जो भी हों, अपने बच्चों की रक्षा करते हैं। वे अपने सारे कार्य स्वयं कर लेते हैं, किन्तु वे ईश्वर को नहीं समझते, आत्मा-परमात्मा को नहीं समझते उनकी भावुकता, प्रेम-भावना, सोचने-समझने की शक्ति अस्थाई रहती है अथवा कुछ में बिलकुल नहीं रहती।

मनुष्य और जानवर में सबसे बड़ा भेद यह है कि मानव दो टांगों पर सीधा खड़ा रहता है और सीधा ही चलता-फिरता है, किन्तु पशु चार टांगों वाला होता है और वैसी ही क्रियाएँ करता है। मानव का मस्तिष्क सबसे ऊपर होता है, फिर सीना होता है, फिर पेट होता है, फिर टांगें होती हैं, किन्तु पशु का पेट बड़ा होता है। सिर नीचे झुक जाता है, चारों टांगें नीचे रहती हैं, उसका सीना भी नीचे रहता है। मनुष्य का सिर ऊंचा रहता है, सिर में मस्तिष्क रहता है और मस्तिष्क से ही वह अपना सारा जीवन संचालित करता है। पशु में भेजा होता है, जो शक्तिशाली नहीं होता। पशु का जीवन भी भेजे से संचालित होता है। उस भेजे में सोचने-विचारने की भावनात्मक शक्ति नहीं होती। बस, अपने स्वयं के बारे में सोचने की शक्ति होती है। पशु स्वयं चरता है, खाता है और सोता है- यही पशु प्रवृत्ति है कि आप-आप ही चरे और किसी के बारे में न सोचे।

मनुष्य आप-आप ही नहीं चरता-वह खाने के लिये नहीं जीता वरन् जीने के लिये खाता है। वह संबंध बनाता है, परिवार बनाता है, समाज बनाता है, देश बनाता है और राष्ट्र का निर्माण करता है। वह दूसरों के लिये जीता है और अपने अन्दर की धार्मिक, आध्यात्मिक, मानसिक चेतनाओं को सजग एवं क्रियाशील बनाकर अपना बहुमुखी विकास करता है। वह-परहित सरिस धरम नहिं भाई की उक्ति को अपने जीवन में चरितार्थ करता है। इसीलिये वह महामानव बनता है।

इन सब विशेषताओं के कारण मानव शरीर महत्त्वपूर्ण है, दुर्लभ है और बड़े भाग्य से मिलता है, किन्तु इस मानव शरीर को पाकर भी जिस आत्मा ने 'परहित' नहीं किया, अंतश्चेतना को जागृत नहीं किया, आत्मस्वरूप को पहचाना नहीं, अपना शुद्धिकरण नहीं किया और अपने अन्दर अर्थात् आत्मा में परमात्मा का दर्शन नहीं किया, वह महामानव तो क्या बनेगा, वरन् मानव से अधम मानव बन जायेगा।

यदि दुर्लभ मानव शरीर को प्राप्त करके व्यक्ति महामानव, शक्तिमान मानव, सुपरमैन बनना चाहता है, तो उसके लिये त्राटक-साधना का सहारा लेना होगा।

उपर्युक्त विवरण में मैंने कर्मेन्द्रियों एवं ज्ञानेन्द्रियों का उल्लेख किया है, उन्हें समझ लेना आवश्यक है। प्रत्येक प्राणी में इन्द्रियां होती हैं। प्रायः दस इन्द्रियां होती हैं। हाथ, पैर, आंख, नाक, जिह्वा, ग्रीवा, त्वचा, लिंग, गुदा इनमें से पांच इन्द्रियां कर्म इन्द्रिय कही जाती हैं और पांच ज्ञानेन्द्रियां कही जाती हैं। पशुओं, जीव-जन्तुओं में, कीट-पतंगों में क्रमशः ज्ञानेन्द्रियां कम होती हैं या संवेदनहीन होती हैं, परन्तु मानव में दसों इन्द्रियां समर्थ, सुदृढ़ एवं संवेदनशील होती हैं। ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियों पर हावी होती हैं, जबकि पशुओं में कर्मेन्द्रियां, ज्ञानेन्द्रियों पर हावी रहती हैं। अब हम केवल मानव का अध्ययन करें, पशुओं को छोड़ दें, यह उचित होगा। मानव में भी पांच कर्मेन्द्रियां एवं पांच ज्ञानेन्द्रियां होती हैं। इन दसों इन्द्रियों के अतिरिक्त मानव में एक इन्द्रिय विशेष महत्त्वपूर्ण होती है।

वह विशेष इन्द्रिय मन है। कुछ लोग इसे ग्यारहवीं इन्द्रिय कहते हैं और कुछ लोग मन को इन्द्रियों के ऊपर नियंत्रण करने वाली इन्द्रिय मानते हैं। मन दसों इन्द्रियों को सक्रिय, संवेदनशील बनाता है। इसकी गति प्रकाशगति से भी तेज होती है। यह व्यक्ति के आंतरिक संस्कार और बाह्य संस्कार को नियंत्रित एवं संचालित करता है। शुभत्व एवं अशुभत्व, अच्छाई एवं बुराई, सत्कर्म एवं पाप कर्म को संचालित करने वाला अथवा नियंत्रित करने वाला यही मन होता है।

मन के ऊपर दो श्रेष्ठ शक्तियों का आधिपत्य रहता है। मन से बड़ा मस्तिष्क और मस्तिष्क से बड़ी आत्मा। यही तीन शक्तियां मनुष्य को चौरासी लाख यौनियों में सर्वश्रेष्ठ बनाती हैं। इसीलिये मानव-तन दुर्लभ है।

सूर्य की किरणों का प्रकाश जितनी देर में अपनी कक्षा से पृथ्वी तक आता है, उतनी देर में मन अपनी गति से सम्पूर्ण पृथ्वी का चक्कर लगाकर वापस आ सकता है। इसी मन के कारण मानव अपनी दसों इन्द्रियों पर राज्य करता है। उन्हें मनोनुकूल बनाकर संचालित करता है। मन के अतिरिक्त दो शक्तियां मनुष्य के अन्दर होती हैं। पहली शक्ति मस्तिष्क, दूसरी शक्ति आत्मा। मन और आत्मा मानव शरीर के स्थूल अंग नहीं हैं, यह सूक्ष्म अंग हैं। यदि कोई डॉक्टर मानव शरीर के एक-एक अंग, एक-एक शिरायें, एक-एक कोशिकाओं को चीरकर देख डाले, तो उसे न आत्मा मिलेगी, न जीव मिलेगा और न मन मिलेगा। विश्व का कोई भी वैज्ञानिक मन और आत्मा की खोज नहीं कर सका और न कभी कर सकेगा। फिर भी आध्यात्मिकता का क्षेत्र इनकी संज्ञा को स्वीकार करता है और मानता है कि मानव-मंदिर में आत्मा का निवास है। मन उस आत्मा की एक शक्ति है।

मस्तिष्क एक स्थूल अंग है। इसमें सारे अंगों को नियंत्रण करने की शक्ति है। यदि मन और मस्तिष्क को एक मान लिया जाये तो भी मन की सत्ता को स्वीकार किया जा सकता है। मनुष्य का मस्तिष्क सब यौनियों में शक्तिशाली, श्रेष्ठ एवं क्रियाशील होता है। इसलिये मानव शरीर अत्यन्त दुर्लभ माना गया है। इसी प्रकार मस्तिष्क से श्रेष्ठ आत्मा होती है। भले ही वह सूक्ष्म रूप में मानव शरीर में विद्यमान रहती है, फिर भी उसकी सत्ता को सभी धर्मों ने एक स्वर से स्वीकार किया है। वह ईश्वर का अंश है और ईश्वर की तरह ही अजर, अमर एवं शाश्वत है। **ईश्वर अंश जीव अविनाशी।**

अब प्रश्न उठता है कि एक मनुष्य दूसरे मनुष्य से श्रेष्ठ क्यों है अथवा एक मनुष्य बहुत सारे मनुष्यों से श्रेष्ठ क्यों है, जबकि हर मनुष्य में मन, मस्तिष्क और आत्मा विद्यमान है। क्या उस श्रेष्ठ मनुष्य में अन्य मनुष्यों की तुलना में कोई इन्द्रिय अधिक है। कोई अंग अधिक है या कोई सूक्ष्म तत्व अधिक है? नहीं... कदापि नहीं। उस श्रेष्ठ मनुष्य में अन्य कोई बात भिन्न या नई नहीं है। भिन्न है तो केवल मन, मस्तिष्क एवं आत्मा की शक्ति ही भिन्न है।

इन्हीं भिन्नताओं के कारण एक मनुष्य दूसरे मनुष्य से श्रेष्ठ होता है। यदि यह मान

लिया जाये कि मस्तिष्क, मन और आत्मा, तीनों प्रत्येक व्यक्ति में हैं, आत्मा ईश्वर का अंश है और वह अंश समान रूप से सबमें है तो फिर एक व्यक्ति सामान्य बुद्धि, विवेक, ज्ञान एवं कर्म शक्ति का क्यों होता है और दूसरे के अन्दर यह सब शक्तियां अधिक क्यों होती हैं? कारण वही है कि उसमें मन की शक्ति अधिक होती है, बुद्धि अधिक होती है, मानसिक शक्ति अधिक होती है और यह सब आत्मा की शक्ति से बढ़ती-घटती है, जिसकी आत्मा जितनी बलवती होगी, उसका मस्तिष्क और मन उतना ही बलवान होगा। मन और मस्तिष्क के बलवान होने से कर्म इन्द्रियां एवं ज्ञानेन्द्रियां बलवान होंगी।

एक कक्षा में यदि चालीस छात्र हैं तो सभी का ज्ञान-विज्ञान, मनोविज्ञान, बुद्धि, विवेक, कर्मठता, एकाग्रता, संवेदनशीलता आदि एक समान नहीं हो सकती। एक छात्र किसी विषय को पढ़कर एक बार में ही कंठस्थ कर लेता है, दूसरा उसी विषय को दो-चार बार पढ़कर समझ लेता है, तीसरा बार-बार उसी को पढ़ता रहता है, तब भी सही रूप में नहीं समझ पाता है, न रट पाता है, जबकि ये तीनों छात्र समान आयु, स्वास्थ्य एवं कार्य क्षमता के दिखाई देते हैं। फिर पढ़कर समझने या रहने में इतना भेद क्यों होता है? कहीं न कहीं आंतरिक शक्तियों में यह तीनों छात्र एक दूसरे से भिन्न होते हैं। यह भिन्नता उनके मन और मस्तिष्क की मानी जाती है। किन्तु वास्तव में यह भिन्नता आत्मा की भिन्नता है। सामान्य लोग यह नहीं मानेंगे कि जब ईश्वर अंश जीव अविनाशी, यह सिद्धान्ततः आत्मा-परमात्मा का अंश है और वह अंश समान रूप से प्रत्येक मानव-मंदिर में निवास करता है, तो फिर यह भिन्नता क्यों? ऐसे लोग छात्रों की मानसिक भिन्नता को मस्तिष्क की भिन्नता स्वीकार कर सकते हैं, क्योंकि मस्तिष्क स्थूल है और स्थूल वस्तुओं की संरचना, स्वास्थ्य एवं क्रियाशीलता का परीक्षण किया जा सकता है।

इसकी वास्तविकता यह है कि आत्मा की शक्ति में भिन्नता होती है। यह सत्य है कि ईश्वर अंश जीव अविनाशी के सिद्धान्ततः सारे मानव-मंदिर में आत्मा का अंश एक समान है, परन्तु जन्म-जन्मान्तरों के कुसंस्कारों की मैल आत्मा के ऊपर अपना एक आवरण बना चुकी है। यह आवरण हर व्यक्ति का, हर आत्मा का अलग-अलग होता है। उसमें भिन्नता होती है। अतः आत्मा की शक्ति में भी भिन्नता होती है। आत्मा की यही भिन्नता मनुष्य को एक दूसरे से भिन्न बनाती है। इसे और स्पष्ट करें तो कहना होगा कि आत्मा की भिन्नता मन-मस्तिष्क में भिन्नता पैदा करती है और मन, मस्तिष्क की भिन्न-भिन्न शक्तियां मनुष्य को एक-दूसरे से भिन्न बनाती हैं। जिस आत्मा के ऊपर सांसारिक मलीनता का आवरण कम होगा, उसकी आत्मिक शक्ति अधिक होगी और तब मन तथा मस्तिष्क की शक्तियां भी श्रेष्ठ होंगी। जिसकी आत्मा पर सांसारिक कलुषता का मोटा आवरण होगा, उसकी आत्मा की शक्ति कमजोर होगी। ऐसी स्थिति में मन-मस्तिष्क की शक्तियां भी कमजोर होंगी।

कमजोर शक्तियों का तात्पर्य बल हीनता से ही नहीं है, वरन् शक्ति की विकृति से भी

है। आत्मा की शक्ति कमजोर है तो छात्र जीवन में बालक कमजोर बुद्धि, कमजोर सोच और कुमार्गी हो जायेगा। उसके पास जो शक्ति है, उसका दुरुपयोग भी कर सकता है। बड़ा होकर वही व्यक्ति अपनी कमजोर शक्ति को गलत दिशा में प्रयोग करता है, लोग देखते-सुनते हैं तथा कहते हैं कि उसकी आत्मिक शक्ति कितनी प्रबल है। वास्तव में उसकी प्रबल शक्ति धृणात्मक शक्ति की परिचायक है।

आत्मा के ऊपर कलुषित आवरण कितने प्रतिशत है, इससे ही आत्मा की शक्ति का अनुमान लगाया जा सकता है। आत्मा में दो प्रकार की शक्तियां उत्पन्न करने की विचित्र शक्ति होती है। एक धनात्मक शक्ति, दूसरी ऋणात्मक शक्ति। अच्छी निर्मल या कुछ निर्मल आत्मा की शक्ति सदैव धनात्मक होती है, किन्तु ज्यों-ज्यों कलुषता बढ़ती है, ऋणात्मक शक्ति बढ़ती जाती है। इसी के साथ मानसिक शक्ति तथा मस्तिष्क की शक्तियां भी धनात्मक एवं ऋणात्मक शक्तियां उत्पन्न करती हैं।

बड़े भाग मानुष तन पावा इस उक्ति पर विचार करें तो इस तन से मनुष्य को अपना यह जीवन, यह लोक और परलोक तीनों बनाना है। तभी तो मानव-तन पाने की सार्थकता इस जीव (आत्मा) को प्रतीत होगी। यदि मानव-तन प्राप्त करके भी लोक-परलोक का सुधार नहीं किया तो नर्क के अंधकूप में जाना पड़ेगा और चौरासी लाख योनियों में से किसी निःक्रिष्ट योनि में पुनर्जन्म होगा। फिर न जाने कितने-**पुनरपि जन्मनि, पुनरपि मरणं...** होंगे और यह तब तक होते रहेंगे, जब तक आत्मा को पुनः मानव शरीर (योनि) न मिल जाये।

जब पुनः मानव शरीर मिलेगा तब आत्मा को आवागमन के चक्र से छुटकारा पाने का अवसर मिलेगा। उस समय भी आत्मा के शुद्धिकरण का प्रयास करना होगा और आज भी आत्मा के शुद्धिकरण का प्रयास करना है, तो फिर चौरासी लाख योनियों में भटकने की आवश्यकता क्या है? इसी मानव योनि से क्यों न हम सब आत्मा के शुद्धिकरण का व्रत ले लें और जितना बन पड़े, उतना आत्मा का शुद्धिकरण इसी जन्म में कर लें। यदि हमने पूर्ण शुद्धिकरण कर लिया तो आत्मा, परमात्मा तुल्य हो जायेगी और आत्मा का विलय परमात्मा में हो जायेगा। यदि कुछ मलीनता साफ होने से रह गई और आत्मा पर सांसारिक कलुषता का पतला आवरण चढ़ा ही रह गया तो निश्चित ही मानो कि हमारी आत्मा को पुनर्जन्म में मानव शरीर ही मिलेगा। शेष मलीनता के आवरण को हम उस मानव शरीर के माध्यम से धो सकेंगे, हटा सकेंगे और आत्मा को शुद्ध कर परमात्मा बना सकेंगे, फिर आवागमन का चक्र समाप्त।

मनुष्य चाहता क्या है? सुख, वैभव, सम्पत्ति, पत्नी, पुत्र, पौत्र, राज्य, एक शब्द में कहें तो आनन्द। सभी मनुष्य यही सब चाहते हैं। दूसरी ओर दुःख, भय, मृत्यु, शोक आदि से छुटकारा पाना मनुष्य का ध्येय होता है। फिर कहें तो-भय मुक्त आनन्द। यहां पर दो प्रकार के आनन्द की चर्चा हुई। एक आनन्द, दूसरा भय मुक्त आनन्द, अर्थात् भय-युक्त आनन्द

और भय मुक्त आनन्द । भय युक्त आनन्द सांसारिक आनन्द है, क्योंकि ऐसे आनन्द की समाप्ति का भय व्यक्ति को सदैव बना रहता है । आज जो मिल रहा है, क्या वह कल भी मिलता रहेगा अथवा छिन जायेगा ? ऐसी संभावनाओं से मन भयभीत रहता है । इसीलिये सांसारिक आनन्द को मैं भय युक्त आनन्द की संज्ञा देता हूँ । दूसरा है भय मुक्त आनन्द । इसे अलौकिक अथवा ईश्वरीय आनन्द कह सकते हैं । ईश्वरीय आनन्द के समाप्त होने की संभावना नहीं होती है । ऐसा आनन्द सदैव बढ़ता रहता है और चिर स्थाई होता है ।

उपर्युक्त विवेचन से यह स्पष्ट हो गया कि मनुष्य को आनन्द की प्राप्ति का ध्येय होता है । चाहे वह आनन्द भय युक्त हो, चाहे भय मुक्त आनन्द हो । इन दोनों प्रकार के आनन्द को प्राप्त करने के लिये आत्मा की शक्ति को बढ़ाना ही मानव का लक्ष्य होना चाहिये । यदि व्यक्ति को महान बनना है, शक्तिशाली बनना है, दूसरों से श्रेष्ठ बनना है और भय युक्त आनन्द से भय मुक्त आनन्द की ओर जाना है, तो उसे आत्म साक्षात्कार करना होगा, आत्मशक्ति का विकास करना होगा और आत्मा के ऊपर चढ़े कलुषित आवरण को धोना होगा ।

अब प्रश्न उठता है कि आत्मा को देवत्व प्रदान करने के लिये शुद्ध, निर्मल, पवित्र करने के लिये हमें क्या करना चाहिये, जिससे हमारी आत्मा सर्वोच्च शक्तिवान बनकर परमात्मा बन जाये । सुपर-पावर बन जाये । इस प्रश्न का एक ही उत्तर है कि साधना से आत्मा को शक्तिशाली परमात्मा तुल्य तथा सुपर-पावर बनाया जा सकता है । यह विचारणीय है कि किस साधना से ?

साधनायें बहुत हैं, क्रियायें बहुत हैं, मार्ग बहुत हैं और सिद्धान्त बहुत हैं, जिनसे आत्मा का शुद्धिकरण करके आत्म शक्ति को बढ़ाकर आत्मा को सुपर-पावर अथवा देवत्व अथवा परमात्मा तुल्य बनाया जा सकता है । ऐसी समस्त साधनाओं में चार साधनायें प्रमुख हैं । इनकी शाखायें, उपशाखायें भी बहुत हैं । यह शाखायें इस प्रकार हैं-

1. योग साधना,
2. ध्यान साधना,
3. तंत्र साधना तथा
4. कुण्डलिनी साधना ।

इन साधनाओं में विभिन्न भेद अर्थात् उपशाखायें भी हैं जिनके माध्यम से व्यक्ति अपने को महान बना सकता है । ईश्वर तक पहुंचने को बहुत से मार्ग हैं जैसे- भक्ति मार्ग एवं ज्ञान मार्ग । अन्य साधनाओं एवं मार्गों की चर्चा यहां न करके केवल ध्यान-साधना की चर्चा करना चाहता हूँ । मन को एकाग्र करके मस्तिष्क का समस्त ध्यान एक स्थान पर अथवा एक वस्तु पर या शून्य का केन्द्रित करना ध्यान योग साधना है । इसके अंतर्गत अनेक प्रकार की ध्यान योग साधनायें आती हैं, जिनमें से त्राटक-साधना सर्वश्रेष्ठ है । त्राटक साधना के माध्यम से ध्यान योग साधना की जाती है और सांसारिक आनन्द के साथ ईश्वरीय आनन्द का उपभोग किया जाता है । साथ ही आत्मा का शुद्धिकरण करके परमात्मा में विलय किया जाता है ।

त्राटक कैसे करें ?

त्राटक क्या है, इसका विवरण यदि आपने समझ लिया है तो आपके मन में स्वतः यह जिज्ञासा पनप रही होगी कि त्राटक साधना कैसे की जाती है ? अर्थात् त्राटक करने की विधि जानना जरूरी हो जाता है। बाह्य त्राटक में दूर की वस्तुओं या दृश्यों को माध्यम के रूप में स्वीकार किया जाता है, ऐसे माध्यमों की दूरी, साधक की आंखों से अनिश्चित होती है। यह दूरी पांच-दस फीट से लेकर हजारों, लाखों किलोमीटर तक की हो सकती है, जैसे सूर्य त्राटक एवं चन्द्र त्राटक में दूरी अकाल्पनिक होती है। सूर्य का बिम्ब त्राटक का एक माध्यम होता है। तारे और चन्द्र भी माध्यम हैं। आंतर त्राटक एवं आंतरिक त्राटक में माध्यम की दूरी शून्य होती है क्योंकि माध्यम या बिम्ब अथवा आकृति साधक के मानस पटल पर होती है। इसलिये आंतर त्राटक की साधना में किसी बिम्ब या आकृति की दूरी शून्य होती है। मध्य त्राटक या माध्यम त्राटक में साधकों को प्रवृत्त करना मेरा ध्येय है। अतः यहां पर माध्यम त्राटक एवं माध्यम त्राटकों को ध्यान में रखकर त्राटक साधना कैसे करें, की विवेचना प्रस्तुत कर रहा हूं।

अब साधक साधना में बैठने के पूर्व से लेकर उठने तक की सम्पूर्ण क्रियायें समझ लें। प्रातः शीघ्र उठें अथवा जब उठें तो नित्य क्रिया से निवृत्त हो लें। पेट साफ रहना चाहिये। स्नान भी कर लें। यदि ठण्डे प्रदेश के लोग हों, तो वह हाथ-मुंह धोकर ही शुद्ध हो लें। यदि नित्य कुछ व्यायाम अथवा योग करते हों, तो उसे भी कर लें, किन्तु व्यायाम के बाद श्वासन अवश्य कर लें। श्वासन समझ लें अन्यथा व्यायाम के बाद अपने बिस्तर पर 10-15 मिनट के लिये चित्त होकर लेट जायें और शरीर को पूर्ण आराम करने दें। अंग-प्रत्यंग को शिथिल करके व्यायाम की थकान को दूर कर लें।

यदि व्यायाम नहीं करते और शरीर में थकान नहीं है तो सीधे साधना के लिये तैयार हो सकते हैं। व्यायाम की थकान मिटाने के बाद आंखें, मुंह-हाथ साधारण जल से धो लें। इसके बाद आपने जो स्थान साधना के लिये चुना है, वहां जमीन (फर्श) पर अथवा चौकी पर कोई आसन बिछा लें। अच्छा और उत्तम रहेगा कि कम्बल बिछायें और उस पर रेशमी वस्त्र डाल लें। इस प्रकार आसन बिछाकर उस पर पद्मासन या सुखासन या सिद्धासन में बैठ जायें। इसके साथ ही वरन् पूर्व ही, जिस माध्यम पर त्राटक साधना करना चाहते हैं, उसे अपने से ढाई-तीन फीट की दूरी पर आंख की सीध में रख लें। यदि ज्योति त्राटक करना चाहते हैं अथवा कर रहे हैं, तो दीपक जलाकर रखें और साधना करना प्रारम्भ करें।

। आसन लगाकर बैठने के बाद कम से कम सात बार प्राणायाम की क्रिया करें। प्रारम्भ में कम करें, फिर धीरे-धीरे बढ़ाते जायें। ऐसे पांच मिनट तक प्राणायाम को करें। किसी

कार्य को शीघ्रता अथवा हड़बड़ाहट में न करें। प्राणायाम के बाद हाथ नीचे गोद में या टांगों के ऊपर रखें और पीठ सीधी कर लें। अब मन को एकाग्र करके सामने माध्यम पर अथवा बिन्दू पर या दीप शिखा या मूर्ति के मुखाकृति पर या अपने प्रतिबिम्ब के चेहरे पर दृष्टि गढ़ा लें। अपलक नेत्रों एवं एकाग्र मन से माध्यम को देखते रहें। आंखों में जैसे ही हल्की पीड़ा हो, वैसे ही आप आंखें बन्द कर लें। फिर आंखें खोलकर देखना प्रारम्भ करें। इस प्रकार पांच-छः बार करें और फिर साधना से धीरे-धीरे उठ जायें। उठने से पूर्व आंखों को कसकर भींच लें या उंगलियों से दबा लें, फिर आसन से उठकर आंखें धो लें।

मन की एकाग्रता बार-बार भंग होगी। साधक को हर बार भटकते हुए मन को र्हींचकर अपनी एकाग्रता बनाये रखना होगा। मन भटके अथवा इधर-उधर की सोचे, तब उसे पुनः संयमित करके त्राटक माध्यम पर केन्द्रित कर लें। मन का भटकना तो स्वाभाविक है और पलकों का झपक जाना भी स्वाभाविक है, परन्तु इन्हीं पर आपको विजय प्राप्त करनी है। इस तरह तीन से पांच मिनट तक की साधना नित्य तीन-चार माह तक करें। जब मन स्थिर, एकाग्र होने लगे और पलकों में देर तक अपलक देखने की शक्ति आ जाये, तो समय को पांच से दस मिनट तक कर दें। (चार-पांच माह तक साधना समय 5 से 10 मिनट ही रखें)।

दस मिनट तक पलकों को स्थिर रखना और मन को निरन्तर एकाग्र बनाये रखना कठिन कार्य है, फिर भी यदि साधक ऐसा कर पाता है और उसे मन की एकाग्रता एवं पलकों की स्थिरता मिल जाती है, तो दस मिनट तक की त्राटक साधना करें, फिर 10 से 15 मिनट तक बढ़ा देना चाहिये। समय को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। कभी आंखों को कष्ट देकर साधना न करें। पन्द्रह मिनट की साधना को पूर्ण नियमों के साथ निरन्तर करते रहें (एक वर्ष तक नित्य यदि 15 मिनट की साधना कर ली जाये तो साधक को त्राटक साधना में सिद्धि प्राप्त हो जायेगी, सफलता प्राप्त हो जायेगी)।

साधना करने के लिये जिस माध्यम को चुना है, वह माध्यम विकार रहित हो, अर्थात् उसमें किसी प्रकार का दोष न हो। माध्यम से साधक को ढाई से तीन फीट की दूरी पर बैठना चाहिये। माध्यम की ऊंचाई साधक की आंखों की ऊंचाई पर होनी चाहिये, ताकि माध्यम साधक की आंखों की ठीक सीध में हो। कमरे का वातावरण शांत एवं निरापद हो। जिस माध्यम त्राटक में जितनी रोशनी की आवश्यकता है, उतना ही प्रकाश कमरे में होना चाहिये, किसी प्रकार की अगरबत्ती या धूपबत्ती नहीं सुलगनी चाहिये। सुगन्ध अच्छी बात है, मन-मानस को संतुष्टि देती है और एकाग्रता बनाने में सहायक है, किन्तु उसका धुआं आंखों के लिये हानिकारक है। यदि ऐसा धुआं कमरे में है तो आंखों में जलन, पीड़ा हो सकती है तथा पलकें बार-बार झपक सकती हैं, जिससे साधना में व्यवधान पड़ सकता है।

त्राटक साधना मन की आंखों की साधना है, अतः मन की एकाग्रता बनाये रखना और अपलक आंखों से माध्यम को देखते रहना ही मूल बात है। इसका अभ्यास करना होगा। यह अभ्यास धीरे-धीरे करके ही साधक सफलता प्राप्त कर सकता है।

त्राटक के प्रकार

ध्यान योग साधना में त्राटक साधना का महत्त्व सर्वोपरि है। वास्तव में ध्यान-योग साधना ही आंतर त्राटक है और आंतर त्राटक ही ध्यान-योग साधना है। त्राटक प्रमुख रूप से तीन प्रकार के होते हैं -

1. बाह्य त्राटक,
2. मध्य त्राटक तथा
3. आंतर त्राटक या आंतरिक त्राटक।

बाह्य त्राटक :- बाह्य का अर्थ है बाहरी। त्राटक का अर्थ है किसी वस्तु या दृश्य को टकटकी लगाकर एकाग्र मन से देखते रहना। बाह्य वस्तु या दृश्य से तात्पर्य यह है कि कोई वस्तु या दूरस्थ कोई दृश्य त्राटक का लक्ष्य बनाया जाये और उस लक्ष्य पर प्रतिदिन एक निश्चित समय में, एक निश्चित अवधि तक त्राटक साधना की जाये। जैसे-सूर्य, चन्द्रमा, तारे, नक्षत्र, ग्रह, आकाश, आकाश में उड़ते पक्षी, पेड़-पौधे, बाग, खेत, वृक्ष पर लगे फल, डाल पर बैठा पक्षी, आकाश के बादल, जलाशय में खिला कमल, फुलवारी का दृश्य, हिम शिखर, नदी का पुल, नदी, मीनार, कोई ऊंची इमारत, मंदिर का शिखर इत्यादि। जब उपरोक्त वस्तुओं एवं दृश्यों को साधक अपना लक्ष्य बनाकर त्राटक साधना करता है, तो ऐसी साधना को बाह्य-त्राटक कहते हैं। बाह्य त्राटक में साधक को विभिन्न सावधानियां रखनी होती हैं। उसे अपने को, अपने स्वभाव को, अपने स्वास्थ्य को समझकर बाह्य त्राटक के लक्ष्यों का चुनाव करना चाहिये। यदि साधक कफ-वात का रोगी है, साधारण शीतलता भी उसे कुप्रभाव देती है तो उसे चन्द्रमा पर त्राटक नहीं करना चाहिये। अगर चन्द्रमा पर त्राटक करना ही है तो किसी योग्य गुरु के अथवा कुशल त्राटक साधक के निर्देशन में करना चाहिये। नदी, झरने, हिमाच्छादित चोटियां, हरे-भरे खेत आदि को त्राटक का लक्ष्य न बनायें।

सूर्य त्राटक करने वालों को काफी सावधानी रखने की आवश्यकता है। उगते हुए सूर्य पर उतनी ही अवधि में सूर्य त्राटक कर सकते हैं, जितनी अवधि तक सूर्य का गोला लाल, नारंगी और पीला रहता है। (शेष जानकारी के लिये पढ़ें सूर्य त्राटक साधना)। इसी तरह बाह्य त्राटक के लिये बाहरी या दूरस्थ वस्तु या दृश्य के चुनाव से पूर्व उसके गुण-दोष और अपने गुण-दोष का समन्वय कर लें। यदि वह साधक के अनुकूल हो तो उस पर त्राटक साधना करें, अन्यथा इच्छा होते हुये भी उसे छोड़ दें।

बाह्य त्राटक में साधक को खुले वातावरण में, खुली जगह में, साधना करनी होती है। इसमें सबसे बड़ी कठिनाई साधक के समक्ष बदलते मौसम की होती है। वर्षा, शीत, गर्मी,

तेज धूप, बदली, हिम प्रपात, आंधी-तूफान आदि साधक को साधना से वंचित या विरत कर देते हैं।

दूसरी कठिनाई यह होती है कि एक-दो लक्ष्यों को छोड़कर सभी बाह्य लक्ष्यों में त्राटक करते रहने पर साधक को दिखने वाले दृश्य अथवा अनुभूतियां विलम्ब से दिखना शुरू होती हैं। मध्य त्राटक की तुलना में बाह्य त्राटक का प्रतिफल बहुत विलम्ब से मिलना प्रारम्भ होता है। फिर भी बाह्य त्राटक से मिलने वाले लाभ अपने में चामत्कारिक होते हैं। साधक की दूर-दृष्टि मजबूत होती है और नेत्रों के विकार कुछ ही दिनों में दूर हो जाते हैं। यह तभी सम्भव है, जब साधक अपनी हठधर्मिता को छोड़कर, त्राटक साधना के नियमों का कड़ाई से पालन करते रहें।

मध्य-त्राटक :- मध्य त्राटक को माध्यम त्राटक भी कहते हैं, जिसे त्राटक का लक्ष्य भी कहा जाता है। मध्य त्राटक में वह वस्तु या पदार्थ, जिस पर त्राटक किया जाता है, वह माध्यम एवं लक्ष्य कहलाता है। मेस्मेरिज्म तथा हिप्नोटिज्म में माध्यम शब्द का प्रयोग दो अर्थों में किया जाता है। पहले अर्थ में उस वस्तु को माध्यम कहा जाता है, जिस पर त्राटक किया जाता है। दूसरे अर्थ में उसे माध्यम कहा जाता है, जिसे हिप्नोटिज्म (सम्मोहित) किया जाता है, किन्तु हम मध्य त्राटक में उस पदार्थ या वस्तु को ही माध्यम कहते हैं, जिस पर त्राटक साधना की जाती है। जैसे-दीपक की लौ, बिन्दू, अपने द्वारा निर्मित चित्र, देवी-देवताओं या पूज्य पुरुषों के चित्र, रत्न एवं उपरत्न, क्रिस्टल बॉल, शिवलिंग, सालिकराम की बटियां, ॐ एवं स्वस्तिक, श्रीयंत्र एवं अन्य यंत्र, अपना प्रतिबिम्ब, धातुओं के टुकड़े, फल-फूल एवं औषधियां इत्यादि। यह सभी वस्तुयें माध्यम कहलाती हैं। जब इन पर त्राटक की लगाकर एकाग्र मन से कोई व्यक्ति अभ्यास करता है, तो इस क्रिया को मध्य त्राटक या माध्यम त्राटक कहते हैं।

मध्य त्राटक, बाह्य त्राटक की तुलना में श्रेष्ठ होता है। इसमें अभ्यासकर्ता को साधक, वस्तु को माध्यम और क्रिया को साधना कहते हैं। मेरी दृष्टि में माध्यम त्राटक सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि इसमें साधक को विभिन्न अवरोधों से गुजरना नहीं पड़ता। माध्यम त्राटक में व्यक्ति को कहीं जाना नहीं पड़ता। उसकी साधना उसके कमरे में ही सम्पन्न हो जाती है। ऐसे में वह अपने अनुकूल वातावरण का निर्माण कर सकता है। माध्यमों में से सुलभ एवं सरल माध्यम का चुनाव कर सकता है। कक्ष के बाहरी वातावरण का कुप्रभाव उस पर नहीं पड़ता। सबसे अच्छी बात यह होती है कि साधक अपनी साधना की गोपनीयता बनाये रख सकता है। जब तक साधक स्वयं साधना के बारे में किसी से कुछ व्यक्त नहीं करेगा, तब तक कोई जान नहीं पायेगा। यहां तक कि घर-परिवार वालों से भी गोपनीयता बनाई जा सकती है। वैसे भी किसी साधना के बारे में, उसकी उपलब्धियों के बारे में, चमत्कारों के बारे में और उसके सिद्धि एवं प्रतिफल के बारे में गुरु को छोड़कर किसी से, कभी भी, कुछ भी बताने की

मनाही होती है। त्राटक साधना की गोपनीयता भी आवश्यक है।

माध्यम त्राटक में साधक को कुछ ही दिनों की साधना में चामत्कारिक दृश्य दिखने लगते हैं। उसकी विचित्र सी अनुभूतियां होने लगती हैं, जिससे साधक का आकर्षण एवं उसकी रुचि साधना करने में बनी रहती है। उसे उक्ताहट नहीं होती, निरुत्साह के कारण साधना से विरक्ति नहीं होती।

इसे काफी महत्वपूर्ण समझना चाहिये क्योंकि जिस साधना में साधक को उत्साह नहीं मिलता और बार-बार निरुत्साहित होता है तो वह अपनी साधना को अग्रसित नहीं कर सकता। साधक 18 साल का हो अथवा 28 साल का अथवा 60 साल का, साधना के लिये वह बालक ही रहता है। साधक का मस्तिष्क साधना के लिये बाल-सुलभ रहता है। जैसे बालकों को किसी भी कार्य में सफलता अथवा सफलता का कोई अंश दिखाई नहीं पड़ता, तो वे कार्य को करने में निरुत्साही हो जाते हैं। ऐसे में जबरन जब उन्हें काम करना पड़ता है तो हर पल उक्ताहट का अनुभव करते हैं, वह कार्य चाहे पढ़ाई का हो अथवा खेल-कूद का। बालकों की तरह मन वाले साधकों को भी साधना के प्रति उत्साही बने रहना आवश्यक है। यदि उन्हें त्राटक साधना करते समय हफ्तों या महीनों कोई चामत्कारिक दृश्य नहीं दिखाई देता, तो उनका मन उत्साहहीन हो जाता है और उन्हें उक्ताहट लगने लगती है। उत्साह ठण्डा होने लगता है। परिणामस्वरूप बहुत से लोग साधना से विरत हो जाते हैं। जो बचते हैं, वे लोग निरुत्साही होकर संशयात्मक भाव से साधना को अपनी संकल्प शक्ति के माध्यम से आगे बढ़ाते हैं। ऐसे लोगों को प्रारम्भिक सफलता और भी देर में मिलती है क्योंकि उत्साहहीनता के कारण उनके मन की एकाग्रता स्थिर नहीं रह पाती। कभी-कभी ऐसे लोगों की साधना भी अधर में लटकी रहती है या छूट जाती है।

माध्यम त्राटक में सबसे बड़ी विशेषता यही है कि वह पहले-दूसरे दिन से अथवा एक सप्ताह के अन्दर ही साधक को चामत्कारिक दृश्य दिखाती है, जिससे साधक का उत्साह बढ़ जाता है, उसकी उत्सुकता बढ़ जाती है और उसका मन एकाग्र होने लगता है अथवा वह स्वयं मन की एकाग्रता को बनाये रखने के लिये प्रयत्न करता रहता है। उसे उक्ताहट रंचमात्र महसूस नहीं होती। माध्यम त्राटक में शीघ्र ही (महीने-दो-महीने में) साधना के प्रतिफल एवं अनुभव मिलने लगते हैं। इन उपलब्धियों के कारण साधक का मन निरन्तर उत्साही होता जाता है और वह जिज्ञासु बनकर कल की साधना में क्या दिखेगा, के प्रति आकर्षित होता जाता है। इसीलिये उसकी साधना क्रमशः दिन-प्रतिदिन बढ़ती जाती है, और वह अपनी निश्चित सिद्धि की ओर बढ़ता जाता है। मेरा परामर्श यही है कि नये एवं प्रारम्भिक साधकों को माध्यम त्राटक साधना का मार्ग ही चुनना चाहिये। उनमें भी सर्वश्रेष्ठ दीपक त्राटक साधना है। उसके बाद बिन्दू त्राटक फिर अन्य...।

आंतर त्राटक :- आंतर त्राटक को आंतरिक त्राटक भी कहते हैं। इसमें खुली आंखों से किसी वस्तु या दृश्य को निहारना नहीं होता अपितु इसमें आंतरिक चक्षुओं को खोलना होता है और उन्हीं आंतरिक आंखों से मन के चित्र-पटल, कैनवास पर देखना होता है। बाह्य आंखों को बन्द करके अंतरमन की आंखों से किसी वस्तु चित्र, अक्षर, मंत्र, मूर्ति, चन्द्रमा, बाल रवि का बिम्ब, दीपक की ज्योति, किसी प्रियजन का चित्र, दैवीय प्रकाश, शून्य के अंधकार पर ध्यान केन्द्रित करना आंतरिक या आंतर त्राटक कहलाता है। इसमें न आंखें खुली होती हैं, न कोई स्थूल माध्यम होता है।

आंतर त्राटक सबसे कठिन एवं दुरूह है। यह साधना किसी प्रारम्भिक एवं नये साधक से सम्भव नहीं हो सकती। इसमें प्रारम्भिक अवस्था से ही अथवा यह कहें कि पहले दिन से ही मन को पूर्ण एकाग्र एवं ध्यानावस्थित अवस्था में ले जाना होता है, जबकि मन की एकाग्रता एक दिन में या कुछ दिनों में नहीं बनाई जा सकती (मन चंचल है, उसे बांधना, एकाग्र करना पत्थर में दूब उगाने जैसा होता है) नया एवं प्रारम्भिक साधक बिना किसी माध्यम के मन की एकाग्रता को नहीं बना सकता। जो लोग ध्यान-योग की क्रिया कर चुके हैं अथवा मेडीटेशन कर चुके हैं अथवा ध्यान करना जानते हैं, वे साधक आंतर त्राटक साधना करने में प्रवृत्त हो सकते हैं, किन्तु उन्हें भी एक निश्चित अवधि तक मन को एकाग्रचित करने में कठिनाई का सामना करना पड़ेगा और मन को ध्यानावस्थित करने में कुछ समय लगेगा।

आंतर त्राटक साधना करना निर्गुण, निराकार ब्रह्म की साधना करने के समान है। समान इसलिये कि निर्गुण निराकार ब्रह्म की साधना करने में साधक के मानस-पटल पर कोई चित्र, आकार-प्रकार अथवा उसका प्रतिबिम्ब अथवा उसका सूक्ष्म रूप अर्थात् कोई आकृति नहीं रहती, किन्तु आंतर त्राटक में साधक किसी भी माध्यम का भाव चित्र अपने मानस पटल पर अंकित कर सकता है और उस पर एकाग्रचित हो अंतर्चक्षुओं से त्राटक साधना कर सकता है। निर्गुण-निराकार ब्रह्म की उपासना-साधना तलवार की धार पर चलने के बराबर कही गई है, तो उसके समान होने के कारण आंतर त्राटक साधना करना रस्सी पर चलने के समान है। दोनों में कठिनाइयां हैं, सावधानियां हैं, मन की एकाग्रता है, ध्यानावस्थित होने की आवश्यकता है, फिर भी तलवार की धार या रस्सी की डोर से गिरने या च्युत होने की संभावना बनी रहती है। अतः यह साधना सबके लिये नहीं है।

इन सबके उपरांत भी यह साधना सर्वोच्च है क्योंकि यह ध्यान-साधना है और ध्यान साधना द्वारा ही ईश्वर को प्राप्त किया जाता है। योगियों के लिये, सन्यासियों के लिये, तांत्रिकों के लिये और संतों के लिये यह साधना सबसे उपयोगी है। इनके अतिरिक्त जो लोग कुण्डलिनी जागरण, प्राणायाम साधना कर रहे हैं, वे आंतर त्राटक साधना के उचित पात्र हैं, किन्तु नये लोग नहीं।

ऐसा कहकर मैं नये लोगों को निरुत्साहित नहीं कर रहा हूँ। नये लोग भी आंतर त्राटक साधना के साधक बन सकते हैं, किन्तु उन्हें साधना प्रारम्भ करने के पहले ही जान-समझ लेना चाहिये कि आंतर त्राटक में महीनों के अभ्यास से ही कुछ दिखाई पड़ेगा और कुछ समझ में आयेगा। जब व्यक्ति साधना के रहस्य को जानता रहता है और महीनों बाद सफलता की हल्की किरण देखने की आशा करता है तो उसे प्रारम्भिक साधना के दिनों में उक्ताहट, निरुत्साह आदि भावनाओं का शिकार नहीं होना पड़ता। चूंकि साधक पहले ही निश्चय कर लेता है कि उसे दो या तीन महीनों में आशा की किरण दिखेगी, इसलिये वह अपना उत्साह बनाये रखता है और साधना में मन को बांधने एवं एकाग्रचित्त करने का प्रयत्न करता रहता है।

उसका यह प्रयत्न और आंतर त्राटक की साधना जल्दी ही कुछ अच्छे परिणाम दे सकती है, यदि वह साधना के अतिरिक्त, दूसरे समय में प्राणायाम साधना एवं ध्यान योग साधना करता रहे। चूंकि ध्यान योग साधना से वह आंतर त्राटक में सफलता प्राप्त कर सकता है! इसलिये अलग से ध्यान योग साधना का अभ्यास करना आवश्यक है। ध्यान योग साधना के विषय में विवेचन करना आवश्यक है, इसलिये स्वतंत्र अध्याय में इसका विवेचन किया जायेगा।

आंतर त्राटक में बाह्य माध्यमों एवं चित्रों को मानस पटल पर देखा जाता है। यदि साधक उसी माध्यम पर मध्य त्राटक कर ले तो उस माध्यम का चित्र उसके मानस पटल पर शीघ्र उभर आयेगा। फिर वह उस माध्यम के चित्र को अंतर्चक्षुओं से देखता रह सकता है। इससे उसे सरलता होगी।

जो चित्र साधक के मानस पटल पर होगा, वह साधक को पहले-पहल प्रसन्नता देगा। साधक जब माध्यम के चित्र को देखेगा तो उसे अंदर ही अंदर आनन्द की अनुभूति होगी। यही साधना में प्रवृत्त रहने का गुण है। कुछ दिनों बाद उत्साह एवं आनन्द तो बढ़ेगा ही साथ ही साधक के तन-मन में चुम्बकीय शक्ति का आविर्भाव होगा। साधक की आंखों से अधिक उसकी भावनाओं एवं विचारों में आकर्षण एवं सम्मोहन शक्ति आयेगी। वह जो सोचेगा, जिसके प्रति जो भावना करेगा, अपने प्रति जो भावना करेगा, वह बड़ी सरलता से पूर्ण होता जायेगा। वह सब कुछ धीरे-धीरे प्राप्त कर सकता है, किन्तु उसे सांसारिक, भौतिक, आर्थिक, सामाजिक उपलब्धियों की भावना एवं कामना नहीं करनी चाहिये। उसके लिये यह सब तुच्छ उपलब्धियां हैं।

आंतर त्राटक साधना व्यक्ति को अहं ब्रह्मास्मि की श्रेणी में ले जाने वाली साधना है। अतः साधक को सांसारिक आसक्तियों से अपने को बचाये रखना चाहिये और दिव्य भावनाओं के साथ आत्मा का शुद्धिकरण करते हुये मोक्ष की कामना के साथ आत्मा का परमात्मा में विलय करना चाहिये।

साधना की अनुभूति एवं प्रतिफल

साधना प्रारम्भ करने के प्रथम सप्ताह में आपको कोई उल्लेखनीय अनुभूति नहीं होगी। त्राटक का जो भी माध्यम आपने चुना है, वही दिखाई देगा अथवा कुछ हल्की सी आभा अथवा ज्योतियां दिखेंगी अथवा वह माध्यम स्वयं हिलता हुआ तथा जानदार, सक्रिय वस्तु जैसा प्रतीत होगा।

दूसरे सप्ताह से 15 दिन के अन्दर आपको आपके माध्यम का चित्र बदलता दिखेगा। पहले माध्यम से प्रकाश-पुंज निकलता दिखाई देगा। वह प्रकाश-पुंज गोलाकार होकर विभिन्न रश्मियां बिखेरता दिखेगा। उसके बाद कुछ क्षणों के लिये रश्मियां भी अदृश्य हो जायेंगी। तब पूर्ण अंधकार दिखाई पड़ने लगेगा। यह अंधकार भी कुछ देर में गायब हो जायेगा। इसके गायब होते ही रंग-बिरंगी आकृतियां दिखाई पड़ने लगेंगी। कुछ और साधना के बढ़ने पर इन्हीं रंगीन आकृतियों में चांद, सितारे, पेड़-पौधे, सरिता, झरने, यहां तक कि आपके मन में जो है अथवा आपको जो प्रिय है, वह सब क्रमशः आपको दिखाई पड़ने लगेगा। इस स्थिति में पहुंचने में काफी समय लग जायेगा, किन्तु इन रश्मियों को देखने में आपको सुख एवं आनन्द की अनुभूति होगी। आपका आंतरिक संसार खिल उठेगा। मन-मस्तिष्क में यह आकृतियां लुभावनी मालूम होने लगेंगी। इससे तन-मन दोनों ही प्रफुल्लता का अनुभव करने लगेगा।

इस बीच यदि आप कोई इच्छा (अपने स्तर के अनुकूल) करेंगे तो वह सोचने मात्र से पूर्ण हो जायेगी। जैसे-आपको पानी चाहिये तो आप मन ही मन सोचें कि घर का अमुक प्राणी पानी दे जाये, तो वह आपको बिना मांगे ही पानी दे जायेगा अथवा इस समय आपको यह ज्ञान होने लगेगा कि अमुक काम होने वाला है अथवा अमुक व्यक्ति आने वाला है, तात्पर्य यह कि जो कुछ आपके मन-मस्तिष्क में आयेगा, वह होकर रहेगा, परन्तु अभी ऐसा कोई प्रयोग अथवा दिखावा अथवा चमत्कार प्रदर्शन न करें, अन्यथा आपकी साधना यहीं तक सीमित होकर रह जायेगी।

तीसरे स्तर पर अर्थात् जब आप पांच से दस मिनट तक की साधना एकाग्र मन और स्थिर आंखों से करने के अभ्यस्त हो जायेंगे, तब आपको आपके सामने रखे माध्यम से ज्योति के खिलते हुये कमल दिखाई देंगे। आपके मनपसंद फूलों के गुच्छे खिलते दिखाई देंगे। चन्द्रमा की चांदनी और सूर्य का गोला इंद्रधनुषी रंगों के साथ दिखाई देगा। कभी-कभी एक दृश्य के बाद अमावस्या की कालिमा दिखाई देगी, फिर कुछ ही पलों में वह कालिमा हट जायेगी और उसमें आपके माध्यम का स्वरूप इधर-उधर नाचता, ऊपर, बहुत ऊपर उड़ता

दिखाई देगा। इसी में आपको समस्त विश्व का स्वरूप दिखाई देने लगेगा।

जब यह स्थिति आ जायेगी, तब आप जो सोचेंगे, वह पूरा होगा। आपकी दृष्टि जिस पर जिस मानसिक भाव से पड़ेगी, वह वही और उसी तरह का कार्य करेगा। आप दूरस्थ बैठे जिस व्यक्ति के बारे में सोचेंगे, उसके बारे में पूर्ण जानकारी मिल जायेगी। तब आप किसी का हित-अहित कर सकने में समर्थ हो सकेंगे। हित-चिंतन करके आप किसी का हित भले ही कर दें, किन्तु अहित करने के लिये कभी भी विचार न करें। ऐसा करके व्यर्थ अपनी साधना से प्राप्त ऊर्जा को नष्ट न करें। इस स्तर पर आपके भीतर पूर्वाभास की शक्ति का समावेश हो जायेगा।

चौथे स्तर पर अर्थात् जब आप दस से पन्द्रह मिनट तक मन को पूर्णतः केन्द्रित कर आंखों को स्थिर कर साधना करने में सफल हो जायेंगे, तो आपके मन का माध्यम आपकी हर कोई सोची हुई बात का, भूत-वर्तमान और भविष्य का उत्तर देने लगेगा। उस ज्योति-पुंज में, उन आकृतियों में सात ब्रह्माण्ड नजर आने लगेंगे। तब आपके अंतर्मन में अलौकिक प्रकाश भर जायेगा और आप सामान्य मानव से महामानव बन जायेंगे, तब ईश्वर के दर्शन होंगे। ऐसी स्थिति में आपकी आत्मा-परमात्मा तुल्य बन जायेगी। तब आपके मन में संसार के प्रति माया-मोह समाप्त हो जायेगा और आप दिन-रात उसी आनन्द में डूबे रहना चाहेंगे। यही है सुपर-पावर का जागरण।

तीसरे और चौथे स्तर की साधना तक पहुंचने में कुछ कठिनाइयों का सामना भी करना पड़ेगा, क्योंकि किसी बड़ी, ऊंची एवं सत्मार्गीय उपलब्धि को पाने के लिये जो तपस्या की जाती है, उसमें पग-पग पर साधक को कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। यह कठिनाइयां आर्थिक, पारिवारिक एवं सामाजिक आदि में से कोई भी हो सकती हैं। मेरा ऐसा अनुभव रहा है कि कोई भी साधना जब अपने मध्य-स्तर तक पहुंचती है, तब साधक के सामने बहुत सी कठिनाइयां उपस्थित हो जाती हैं। जैसे-स्वयं को शारीरिक कष्ट मानो ज्वर, सिर दर्द या हल्के फुल्के अन्य रोग। संतान को कष्ट, मां को कष्ट, पिता को कष्ट, पत्नी को कष्ट, बहन-भाइयों को कष्ट हो सकता है। ऐसे लोगों का पीड़ित होना, जिनसे आपको लगाव अधिक है, अवश्य होता है। ऐसा क्यों होता है, इसका कारण मैं नहीं जानता। इस तरह की पीड़ाओं एवं अवरोधों को साधक की परीक्षा समझकर सदैव मैंने स्वीकार किया है। शायद ईश्वर साधक की बार-बार परीक्षा लेता है कि वह कितना दृढ़ संकल्प एवं निश्चय वाला है कि साधना से विमुख नहीं होगा, भले ही उसे कितनी कठिनाइयों एवं अवरोधों को झेलना पड़े। ऐसे समय आपको त्राटक साधना की अवधि में कुछ ऐसे चित्र दिखाई पड़ेंगे, जिनसे आप अर्थात् साधक भयभीत एवं संशकित हो सकते हैं। भयप्रद चित्र एवं दृश्य देखने पर साधक को सावधान हो जाना चाहिये और साधना के प्रति दृढ़ प्रतिज्ञा बने रहना चाहिये। मन में विश्वास रखना चाहिये कि कोई अनचाही बड़ी घटना नहीं घटने वाली है।

तीसरे स्तर तक बिरले लोग ही पहुंचते हैं। शेष लोग सांसारिक 'चाकलेट' प्राप्त कर साधना से विमुख हो जाते हैं। 'चाकलेट' से मेरा मतलब है सांसारिक उपलब्धियों से है। जैसे कि कोई बालक पिता के साथ-साथ हर उस जगह जाना चाहता है, जहां पिता जाते हैं। बालक को हर जगह नहीं ले जाया जा सकता। अतः उसे बहलाना-फुसलाना पड़ता है। नहीं मानता तो 'टॉफी-चाकलेट' देना पड़ता है। फिर भी नहीं मानता तो खिलौने या नकद रूपया दिया जाता है, ताकि वह साथ-साथ चलने की जिद छोड़कर, 'चाकलेट' पाकर बहल जाये, खुश हो जाये। इसी तरह ईश्वर तक पहुंचने की साधना करने वाले साधकों को दैवीय कृपा से सांसारिक, आर्थिक, सामाजिक उपलब्धियां मिल जाती हैं। इन्हीं उपलब्धियों को मैं 'चाकलेट' कहता हूँ। जिस तरह बच्चा 'चाकलेट' पाकर प्रसन्न होता है और चाकलेट को चूसता-खाता हुआ आनन्दित होता है, उसी तरह साधक भी भौतिक, आर्थिक, सामाजिक उपलब्धियों की 'चाकलेट' पाकर उनका उपभोग करने लगता है और आनन्दित होने लगता है। इस समय साधक का धनार्जन बढ़ जाता है, धनार्जन के स्रोत बढ़ जाते हैं, पारिवारिक प्रतिष्ठा अथवा पारिवारिक सुख बढ़ जाता है। समाज में साधक का सम्मान बढ़ता है और उसकी बातें लोगों को उचित परामर्श की तरह लगने लगती हैं किन्तु साधना टूट जाती है, छूट जाती है और साधक साधना से विरत हो जाता है। इसे साधना या साधक का पतन नहीं समझना चाहिये, दैवीय कृपा समझना चाहिये। त्राटक-साधना के इस स्तर पर कोई साधक साधना से हमेशा के लिये विरत तो हो जायेगा किन्तु उसकी मानसिकता में साधना के प्रति लगाव और साधना करने की इच्छा बलवती होकर बनी रहेगी। हो सकता है कि वह कुछ समय पश्चात् फिर साधना प्रारम्भ कर सके। यदि इस जन्म में वह साधना प्रारम्भ कर सकने की स्थिति न बना पायेगा तो अगले जन्म में वह फिर त्राटक साधक बनेगा और साधना परिपूर्ण कर अहं ब्रह्मास्मि की श्रेणी में पहुंच जायेगा। यदि दूसरे जन्म में भी वह साधना परिपूर्ण नहीं कर सकता तो तीसरे, चौथे, पांचवें पुनर्जन्मों तक मैं किसी भी जन्म में साधना परिपूर्ण कर लेगा और अहं ब्रह्मास्मि की श्रेणी में पहुंचकर आत्मा और परमात्मा का विलय कर लेगा। अन्य जन्मों में उसे भौतिक, लौकिक 'चाकलेट' आकर्षित नहीं करेंगे, प्रलोभित नहीं करेंगे और वह 'चाकलेट' चूसना पसन्द नहीं करेगा।

आप कहेंगे कि मैं किसी साधक के पांच जन्मों की बातें कैसे जान सकता हूँ? आपका प्रश्न उचित है। जानने को तो एक साधक किसी के चार-पांच पूर्व जन्म और चार-पांच पुनर्जन्म का हाल एवं स्थिति जान सकता है, देख सकता है, किन्तु तर्क से वह अपने आपको सिद्ध नहीं कर सकता, प्रमाणित नहीं कर सकता। मैं अंतर दृष्टि से देखे गये पूर्व एवं पुनर्जन्म की बात नहीं कर रहा, वरन् इसी जन्म के आधार पर पुनर्जन्म के आचरण का विश्लेषण तार्किक ढंग से दे रहा हूँ।

पुनर्जन्म के संस्कारों के अनुसार इस अर्थात् वर्तमान जन्म के आचार-विचार,

स्वभाव आदि बनते हैं। यहां तक कि मानव शरीर भी पुनः मिलता है। विगत जन्मों के कर्मों एवं पुण्य के आधार पर यह बात सर्वविदित है और अधिकांश धर्म इसे मानते हैं। मानव जन्म मिला पूर्वजन्मों के आधार पर। आध्यात्मिक चेतना मिली पूर्व जन्मों के आधार पर। आत्मिक एवं धार्मिक विकास हुआ पूर्व जन्मों के आधार पर। तभी एक मानव साधक बनता है, जब उसकी आध्यात्मिक रुचि एवं साधनात्मक जिज्ञासा पूर्व जन्म से बनी हुई रहती है। पूर्व जन्म की साधनात्मक जिज्ञासा को फलित, पुष्पित करने के लिये वर्तमान जन्म में पुनः साधना की ओर आकर्षित होता है, साधना करता है और उसे एक-दो स्तर तक ले जाता है। यदि इस जन्म में भी वह साधना पूरी नहीं कर सका तो निश्चित है कि वह अपने पुनर्जन्म में साधना को पूरी करेगा क्योंकि साधना के संस्कार आत्मा अपने साथ पुनर्जन्म में भी ले जायेगी। तब मानव शरीर का मंदिर नया होगा किन्तु आत्मा तो वही पुरानी संस्कारों की होगी। मेरी इस बात से कोई भी व्यक्ति, धर्म, दर्शन, मनोविज्ञान, इंकार नहीं कर सकता, जो आत्मा को अजर, अमर मानते हैं और पुनर्जन्म में विश्वास करते हैं, उन्हें यह विश्वास करना पड़ेगा कि आत्मा अपने जन्म-जन्मान्तरों तक पूर्व जन्मों के संस्कारों को संजोये रहती है।

मेरा दूसरा तर्क यह है कि त्राटक साधना का दूसरा चरण पार कर लेने पर स्वयं कुण्डलिनी-जागरण प्रारम्भ हो जाता है। इसके साथ ही आत्मा का शुद्धिकरण प्रारम्भ हो जाता है। आत्मा-परमात्मा का अंश है, यह निर्विवाद है, तो आत्मा में भी वही शक्ति है जो परमात्मा में है। आत्मा के ऊपर चढ़े कलुषता के खोल की पर्तें, आत्मा के शुद्धिकरण की प्रक्रिया में, जब निर्मल-साफ होने लगती है तो आत्मा का प्रकाश, आत्मा की शक्ति प्रखर हो जाती है। ऐसी आत्मा अपनी निर्मलता शीघ्र से शीघ्र चाहती है क्योंकि उसके अंदर परमात्मा से मिलने की आतुरता बढ़ जाती है। यदि वह मानव शरीर के माध्यम से साधना करके अपना शुद्धिकरण इस जन्म में नहीं कर पाई तो यह निश्चय है कि अगले जन्म में वह साधना कराकर अपना शुद्धिकरण कर लेगी और परमात्मा में अपना विलय कर लेगी। फिर भी यदि आत्मा और परमात्मा का मिलन न हो सका तो अगले पुनर्जन्मों में वह साधना करती रहेगी और मुक्ति-पथ पर बढ़ती रहेगी। किसी भी जन्म में उसका मिलन परमात्मा से हो सकता है। यह अलग बात है कि इसके लिये एक जन्म लगे अथवा पांच पुनर्जन्म लगे।

ध्यान रहे कि आत्मा ही प्राणी है, व्यक्ति है। यह मानव शरीर तो उसका वस्त्र है, खोल है। जब हम, मैं का उच्चारण करते हैं तो उसका तात्पर्य आत्मा ही है। त्राटक साधना जन्म-जन्मान्तर की साधना है। यदि कोई साधक इसे इस जन्म में पूर्ण कर लेता है तो उसे समझना चाहिये कि उसने अर्थात् उसकी आत्मा ने पूर्व जन्मों के विभिन्न मानव शरीरों के माध्यम से त्राटक-साधना करती हुई और अपना शुद्धिकरण करती हुई, इस जन्म में मेरे शरीर (मानव शरीर) में आई है। अब शेष साधना एवं शेष मलीनता का मार्जन करके वह अहं ब्रह्मास्मि की श्रेणी में पहुंच जायेगी और उसका विलय परमात्मा से हो जायेगा।

यदि इस जन्म में उसकी साधना पूर्ण नहीं होती और आत्मा का परमात्मा से विलय नहीं होता तो निश्चित ही त्राटक-साधना का अगला स्तर अगले जन्म में पूर्ण होगा, अन्यथा इसकी परिपूर्णता में जन्म-जन्मान्तर लग सकते हैं। उपर्युक्त अनुभूतियां एवं उपलब्धियां आध्यात्मिक क्षेत्र की हैं क्योंकि यह साधना आध्यात्मिक क्षेत्र की साधना मानी जाती है। भारतीय वाङ्मय धर्म एवं दर्शन त्राटक साधना को आध्यात्मिक मार्ग से जुड़ा हुआ मानते हैं। उनकी मान्यता है कि यह साधना ईश्वर को प्राप्त करने की साधना है एवं इसकी उपलब्धि आत्मा का परमात्मा में विलय करना है, अर्थात् संसार के आवागमन से मुक्ति पाना है। यह साधना साधक को मोक्ष दिलाती है। यह साधना मुक्ति भी दिलाती है। भुक्ति भी दिलाती है और मुक्ति-भुक्ति के बीच का सूक्ष्म, आत्म शक्तियुक्त जीवन भी देती है। उपर्युक्त विवरण में आध्यात्मिक चेतना से लेकर मुक्ति प्राप्त करने तक की उपलब्धि पर चर्चा हुई। अब मध्य-मार्ग अर्थात् मुक्ति और भुक्ति के बीच जो कुछ साधक को मिलता है, उसका विवेचन किया जा रहा है।

जब कोई साधक त्राटक-साधना के दूसरे स्तर को ही पूर्ण सफलता मान लेता है अथवा साधना की सिद्धि मान लेता है और साधना के प्रति उदासीन हो जाता है अथवा आगे न बढ़ने की इच्छा के उपरांत भी साधना करता रहता है, तो भी उसे बहुत कुछ प्राप्त हो जाता है। चूंकि उसकी आत्मा का शुद्धिकरण शुरू हो जाता है, इसलिये सबसे बड़ा लाभ उसे आत्मशक्ति का मिलता है। आत्मिक विकास से आत्मशक्ति बढ़ती है, इच्छा शक्ति बढ़ती है, विल-पावर बढ़ती है, दृष्टि शक्ति बढ़ती है और सम्मोहन शक्ति बढ़ती है। साधक दूसरे व्यक्तियों की तुलना में महान बन जाता है। असाधारण बन जाता है।

पाश्चात्य देशों के त्राटक-साधक इसी स्तर को सिद्धि मानते हैं क्योंकि साधना प्रारम्भ करने के पूर्व उनका लक्ष्य अथवा ध्येय इसी स्तर तक पहुंचने के लिये होता है। मेस्मेरिज्म एवं हिप्नोटिज्म विद्या सीखने वाले या करने वाले पाश्चात्य देशों के हों अथवा भारतीय, सभी का उद्देश्य त्राटक साधना के माध्यम से प्राण ऊर्जा का विकास करना, दृष्टिशक्ति का विकास करना, नेत्रों तथा वाणी में सम्मोहन शक्ति का विकास करना और तन-मन में चुम्बकीय शक्ति का विकास करना होता है। वे इस स्तर तक पहुंचते-पहुंचते वह सब प्राप्त कर लेते हैं, जिसकी कामना से त्राटक साधना प्रारम्भ की थी। यह सब वह साधक भी प्राप्त कर लेगा जिसने बिना किसी कामना के यह साधना प्रारम्भ की होगी। चाहे तो वह भी थोड़े से अभ्यास के बाद हिप्नोटिज्म एवं मेस्मेरिज्म के क्षेत्र में कुशलता से प्रवेश कर सकता है। भारतीय साधक के लिये यह सब करना साधारण सी बात है।

भारतीय बाबाओं, साधुओं, सन्यासियों, यहां तक कि साधारण पूजा-पाठ करने वालों, साधारण तांत्रिकों, साधारण साधकों, जादूगरों, बाजीगरों के अन्दर ऐसी शक्तियां आ जाती हैं कि वे आम व्यक्तियों पर अपनी विल-पावर की धाक जमाते रहते हैं। प्रायः बाबाओं को छोटे-बड़े चमत्कार दिखाते हुये देखा होगा, वे लोग अपनी इच्छानुसार कभी भी, किसी से भी, कुछ भी प्राप्त करने में समर्थ हो जाते हैं।

सांसारिकता और आध्यात्मिकता के बीच की यह उपलब्धि जन-कल्याण के काम में भी आती है। स्वार्थ भी पूरा होता है और कभी-कभी इसका लाभ लेकर ठगी भी की जाती है। लोगों को सम्मोहित करके विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्त किया जाता है, तो दूसरों पर अपने सम्मोहन के प्रभाव से अपना स्वार्थ साधन भी किया जाता है। संक्षेप में कहूँ तो इस स्तर की उपलब्धि वाला साधक अन्य व्यक्तियों अथवा आम व्यक्तियों से कई अर्थों में श्रेष्ठ हो जाता है। इसलिये वह अपनी श्रेष्ठता का लाभ अच्छे कार्यों के लिये भी लगा सकता है और बुरे कार्यों के लिये भी लगा सकता है।

इसी स्तर तक पहुंचा हुआ साधक व्यक्तिगत सुख, सांसारिक सुख एवं सामाजिक सुख प्राप्त करने में सफल हो जाता है। इस विषय में मैंने पिछले पृष्ठों में बहुत कुछ लिखा है फिर भी संक्षेप में कुछ और... व्यक्ति की आर्थिक स्थितियां मजबूत होने लगती हैं।

साधक की दृष्टि में सम्मोहन शक्ति आ जाती है। यदि वह किसी व्यक्ति की पीठ को पांच से दस मिनट तक देखता रहेगा तो वह व्यक्ति पीछे मुड़कर अवश्य देखेगा। यदि साधक किसी की नजरों में नजरें मिलाकर देख लेगा और मन ही मन जो भावना करेगा, उसी भावना के अनुकूल अगला व्यक्ति कार्य करेगा। उड़ते हुये पक्षी की दिशा मोड़ देना, डाल पर लटकते फल को तोड़ देना, डाल को झुका देना, लोहे की सरिया को मोड़ देना, पालतू जानवरों में से किसी को भी अपने अनुकूल बना लेना ऐसे साधक के लिये सामान्य बातें होती हैं। जंगली-हिंसक पशु को त्राटक दृष्टि से देखकर पालतू कुत्ते जैसा बना लेना सरल बात है।

वाणी में ओज और सम्मोहन शक्ति के आ जाने से न्याय करने और न्याय मनवाने की क्षमता आ जाती है। प्रायः ऐसे लोग पंचायतों के मुखिया हो जाते हैं। समाज में ऐसे लोगों को सम्मान एवं आदर मिलने लगता है। तन-मन में चुम्बकीय शक्ति का आविर्भाव होने से इनके अंदर चुम्बक के गुण आ जाते हैं। चुम्बक में आकर्षण, विकर्षण का गुण होता है, वही गुण इनमें भी आ जाता है। इनके आस-पास वही लोग रह सकेंगे जो इनके अनुकूल हों, जो इनके प्रतिकूल होते हैं, वे इनसे दूर रहते हैं अथवा इनके पास तक पहुंचने में भयभीत होते रहते हैं। ऐसे साधक यदि तंत्र विद्या में आते हैं, तो सफलता प्राप्त करते हैं। स्त्रियां, बच्चे ऐसे साधकों की ओर विशेष आकर्षित होते हैं। ऐसे साधकों पर स्त्रियां और भावुक लोग अधिक श्रद्धा एवं विश्वास करते हैं। स्त्रियों से घिरे बाबाओं को अथवा स्त्रियों से भरे आश्रमों को आप लोगों ने देखा होगा, यह सब त्राटक साधना का ही प्रभाव है। ऐसे त्राटक साधक बाबा अथवा गुरु बनकर लोगों को सम्मोहित करते हैं और उनके द्वारा अपना प्रचार-प्रसार करवाते हैं।

त्राटक साधना के प्रतिफल भुक्ति से मुक्ति तक का मार्ग तय किया जाता है। पूर्ण सांसारिकता का सुख प्राप्त कर सकते हैं, संसार और भगवान दोनों के बीच का मार्ग अपना सकते हैं अथवा सर्वश्रेष्ठ मार्ग परमात्मा का अपनाकर मोक्ष प्राप्त कर सकते हैं।

उपर्युक्त विवेचन त्राटक साधना के पहले और दूसरे स्तर पर पहुंचने वालों को

उपलब्धियों एवं प्रतिफल का है। ऐसे साधक की आंखों में जो सम्मोहन शक्ति आती है, उसका वह सही अथवा गलत उपयोग अपने विवेक से कर सकता है। वह सांसारिक कार्य भी कर सकता है और आध्यात्मिक क्षेत्र में भी प्रवेश कर सकता है, उसकी आंखों में जादू जैसी शक्ति आ जाती है और वह मन की भावना एवं दृष्टि शक्ति से जो चाहे, कर सकता है।

तीसरे स्तर में प्रवेश करते ही साधक का मन सांसारिकता से रूठने लगता है। जो साधक पन्द्रह मिनट तक पूर्ण नियमों के अनुसार त्राटक-साधना में सिद्ध हो जाता है, वह सांसारिकता का कोई कार्य नहीं करता। उसका मन भौतिकता एवं भौतिक सुखों से ऊबने लगता है-हटने लगता है। वह संसार के प्रति उदासीन और उच्चाटित हो जाता है। वह संसार को भुलाकर, झूठी मान-मर्यादा तथा मोह-माया को भुलाकर परमात्मा की प्राप्ति का इच्छुक हो जाता है। उसे सांसारिक कार्यों में, वह चाहे अपने हों अथवा पराये में कोई रुचि नहीं रहती। ऐसा नहीं है कि उसमें सांसारिक कार्यों को करने की क्षमता नहीं होती। वह सोचने मात्र से ही सांसारिक कार्यों को कर सकता है अथवा करवा सकता है, परन्तु ऐसा वह करता नहीं क्योंकि वह परमानन्द में डूबा रहना चाहता है और आत्मा-परमात्मा के संबंधों का चिंतन करता रहता है। स्वयं वह अहं ब्रह्मास्मि के मार्ग में पहुंच जाता है।

तीसरे स्तर के साधकों में अहंकार की भावना नष्ट हो जाती है। मैं, मेरा, तू-तेरा का भेद मन से समाप्त हो जाता है। उसमें परमानन्द की अनुभूति होने लगती है। ऐसे साधक की समस्त इच्छायें पूर्ण हो सकती हैं। केवल एक इच्छा को वह इस स्तर से पूर्ण नहीं कर सकता, वह है परमात्मा की प्राप्ति अर्थात् आत्मा का परमात्मा में विलय। ऐसा व्यक्ति अपने सूक्ष्म शरीर से लोक-परलोक की यात्रा भी कर सकता है। सांसारिक एवं आध्यात्मिक समस्त इच्छायें पूर्ण कर सकता है।

चौथे स्तर का साधक तो परमात्मा तुल्य बन जाता है। वह संसार का मोह पूर्णतया छोड़ चुका होता है और मुक्ति मार्ग पर अग्रसित हो जाता है। ऐसे व्यक्ति के लिये कोई भी भौतिक, शारीरिक, मानसिक, सांसारिक, आध्यात्मिक, धार्मिक कार्य सम्पादन करने के लिये सोचना मात्र पड़ता है। सोचने मात्र से ही उसके सारे कार्य सम्पादित हो जाते हैं। वह त्रिकालदर्शी एवं भविष्य-दृष्टा हो जाता है। ऐसा व्यक्ति विश्व के किसी कोने में रहकर अन्यत्र रहने वालों का भूत-भविष्य, वर्तमान बता सकता है और प्राकृतिक परिवर्तन तथा भविष्य में घटने वाली घटनाओं का उल्लेख कर सकता है एवं शुभ-घटनाओं की आवृत्ति कर सकता है। साधना पूर्ण होते-होते वह अहं ब्रह्मास्मि की श्रेणी में पहुंच जाता है, फिर तो वह स्वयं प्रकृति, सृष्टि का परिवर्तन एवं संरक्षण कराने की शक्ति प्राप्त कर लेता है। उसमें सृजन, पालन एवं संहार की समस्त शक्तियां आ जाती हैं, किन्तु वह इनका उपयोग नहीं करता। उसे तो केवल परमात्मा में मिलना होता है और वह परमात्मा में मिल जाता है - अंश, अंशी में समाहित हो जाता है।

भावना एवं संकल्प शक्ति

किसी भी पूजा-उपासना, अनुष्ठान, मंत्र-साधना में दो बातों का महत्त्व सर्वाधिक होता है। पहली बात है भावना और दूसरी बात संकल्प शक्ति है। साधक की भावना जैसी होगी, उसी प्रकार उसको साधना का प्रतिफल मिलेगा। इस बारे में तुलसीदास ने स्वयं कहा है-

जाकी रही भावना जैसी । प्रभु मूरत देखी तिन तैसी ॥

मूर्ति भगवान नहीं है, वरन् मानव द्वारा निर्मित एक स्वरूप है। फिर भी भक्त इसमें भगवान देखता है और उसे भगवान के सानिध्य का फल भी मिलता है। चूंकि उसकी भावना भगवान से जुड़ी है, इसलिये अपने भगवान का स्वरूप गढ़ी-अनगढ़ी मूर्तियों में देख लेता है। यदि उसकी भावना है कि भगवान से वह अमुक वस्तु प्राप्त करे, तो उसे वही वस्तु प्राप्त होती है। बिना भावना के कुछ भी प्राप्त नहीं हो सकता। बिना लक्ष्य के साधना सफल नहीं होती। जिस तरह बिना लक्ष्य एवं उद्देश्य के एक यात्री को अपनी मंजिल नहीं मिलती और वह विभिन्न रास्तों में भटकता रहता है, उसी तरह बिना भावना के, और बिना लक्ष्य के साधक भी भटकता रहता है।

विश्व का प्रत्येक धर्म कहता है और प्रत्येक व्यक्ति जानता है कि ईश्वर का कोई स्वरूप नहीं, आकार नहीं, उसका कोई घर नहीं, संसार नहीं, वह निर्गुण-निराकार ब्रह्म है। उस तक पहुंचना, उसको पाना, उसको देखना कदापि संभव नहीं, फिर भी ब्रह्मवादी अपनी भावना से, अपनी संकल्प शक्ति से निर्गुण-निराकार को भी पाने की चेष्टा करते हैं और अपनी भावना के अनुकूल उन्होंने ब्रह्म का जो स्वरूप निर्धारित किया है या साधना में जैसा देखा है, वैसा व्यक्त किया है। कोई कहता है परमात्मा दिव्य ज्योति है, कोई कहता है प्रकाश-पुंज है। कुछ साधक कहते हैं चमकते हुए वाष्प-कणों का समूह है, किन्तु परमात्मा इनमें से कोई नहीं है। साधकों ने सारा जीवन ब्रह्म की खोज में लगा दिया तो पाया क्या, एक दिव्य-ज्योति ! ब्रह्म न दिव्य-ज्योति है, न वाष्प कणों का समूह है, न प्रकाश-पुंज है। वह तो निर्गुण-निराकार है। फिर उपरोक्त वर्णित ब्रह्म का स्वरूप दिव्य-साधकों ने अपने दिव्य-चक्षुओं से देखा कैसे ? उनके पास प्रमाण क्या है कि ब्रह्म ऐसा है-वैसा है ? यहां इस बात से भी इन्कार नहीं किया जा सकता कि कुछ न कुछ तो उन्हें दिखाई दिया ही होगा।

बड़े-बड़े साधकों, संतों, सन्यासियों, योगियों, महान दार्शनिकों की बातों को, उनके अनुभवों को मिथ्या तो नहीं कहा जा सकता और न मैं मिथ्या कह रहा हूं। वास्तव में

जो उन्होंने देखा, अनुभव किया, वह हमारे लिये व्यक्त किया, तब फिर प्रश्न उठता है कि निर्गुण-निराकार ब्रह्म को इन्होंने कैसे देख लिया ? उत्तर मेरे पास है- जाकी रही भावना जैसे-प्रभु मूरत देखी तिन तैसी । आ गया न भावना का महत्त्व ? संतों एवं साधकों की जैसी भावना रही, जैसा स्वरूप ब्रह्म का उन्होंने अपने मानस-मंदिर में प्रतिष्ठित किया था, वैसा ही स्वरूप बिना किसी आकार-प्रकार के उन्हें दिखाई पड़ा । यदि निराकार ब्रह्म का कोई स्वरूप होता तो सभी साधक, सभी संत उसे एक ही रूप में देखते, किन्तु विभिन्न साधक एवं संतों ने उसे अपनी लम्बी साधना एवं तपस्या के बाद विभिन्न रूपों में देखा ।

अब आपको भी स्पष्ट हो गया होगा कि जैसी आपकी भावना होगी, वैसा ब्रह्म स्वरूप मिलेगा । अतः भावना का प्रत्येक साधना, प्रत्येक तपस्या में अपना विशिष्ट महत्त्व है । यह महत्त्व हमारे लिये दो प्रकार का है । पहला, हम साधना के पूर्व ही भावना निर्धारित करें कि आत्मा में परमात्मा देखना है अथवा आत्मा का शुद्धिकरण करना है अथवा अंतश्चेतना जागृत करना है अथवा प्राण-ऊर्जा में चुम्बकीय शक्ति लाना है अथवा आत्मा का परमात्मा में विलय करना है, अर्थात् मोक्ष पाना है ?

दूसरी भावना सांसारिकता से जुड़ी हुई होती है । साधक आत्मा-परमात्मा का विलय नहीं चाहता, वह धार्मिक, आत्मिक सुख नहीं चाहता, वरन सांसारिकता चाहता है । सांसारिक सुख चाहने वालों को साधना के पूर्व ही भावना करनी पड़ेगी कि वह क्या पाने के लिये त्राटक साधना कर रहा है । सांसारिकता में भी विश्व के सारे सुखों की भावना नहीं की जा सकती, अपितु टुकड़े-टुकड़े में संसार को पाने की भावना करनी होगी । उसी भावना के अनुरूप साधक को साधना का अनुकूल प्रतिफल मिलेगा ।

मान लीजिये कोई साधक अपने किसी ग्रह हो अनुकूल बनाने के लिये रत्न-त्राटक करना चाहता है, तो उसे उस ग्रह के प्रतिनिधि रत्न का चुनाव करना होगा । उस पर त्राटक करना होगा और त्राटक के पूर्व, त्राटक के मध्य, त्राटक के अंत तक मानसिक भावना रखनी होगी कि अमुक ग्रह मेरे अनुकूल हो रहा है । जैसे बृहस्पति को अनुकूल करने के लिये पीले पुखराज पर त्राटक करना होगा और निरन्तर भावना करनी होगी कि देव गुरु बृहस्पति मुझ पर कृपा कर रहे हैं, मेरे अनुकूल हो रहे हैं, मुझ पर प्रसन्न हो रहे हैं । काफी दिनों तक साधना करने के बाद यह भावना भी करनी होगी कि अब बृहस्पति मेरे अनुकूल हो गये हैं, मुझ पर प्रसन्न हो गये हैं, आगे की साधना इसी भावना से चलती रहेगी । इसके बाद इसका प्रतिफल भी अवश्य प्राप्त होगा ।

इस विश्व का प्रत्येक कार्य, प्रत्येक रिश्ता, प्रत्येक संबंध भावना प्रधान है । बिना भावना के कुछ होता ही नहीं । पुत्र में पुत्र की भावना, पत्नी में पत्नी की भावना होती है । सभी बालकों में पुत्र की भावना नहीं हो सकती । सभी स्त्रियों में पत्नी की भावना नहीं हो सकती ।

आम में मिठास की भावना है, नींबू में खटास की भावना है, आम नींबू नहीं हो सकता, नींबू आम नहीं हो सकता, यह सामान्य बात है, सभी जानते हैं, किन्तु त्राटक साधना में आम में नींबू की भावना या नींबू में आम की भावना करेंगे तो आम में नींबू का स्वाद मिलेगा और नींबू में आम का स्वाद मिलेगा। यह सामान्य बात नहीं है। साधनात्मक विशिष्ट बात है। इसे साधक-गण ही समझ सकते हैं।

एक सत्य उजागर करना चाहता हूँ कि त्राटक-साधना में साधक की भावना चाहे आध्यात्मिक हो अथवा सांसारिक, उसे उसकी भावना का फल तो बाद में मिलेगा, पहले उसे अंतश्चेतना मिलेगी। प्राण-ऊर्जा गतिशील होगी। उसके व्यक्तित्व में चुम्बकीय शक्ति आयेगी और वह सामान्य आदमी से कुछ हटकर, उठकर नया व्यक्तित्व धारण करेगी। इतना अवश्य मिलेगा, इसके बाद जैसी उसने भावना की है-वैसा प्रतिफल मिलेगा।

त्राटक साधना में भावना के साथ ही संकल्प-शक्ति का विशिष्ट स्थान है। यदि त्राटक साधना की संकल्प-शक्ति दृढ़ है तो उसकी भावना में भी दृढ़ता आयेगी, किन्तु यदि संकल्प-शक्ति कमजोर है तो भावना में भी कमजोरी आयेगी और परिणामस्वरूप साधना में भी कमजोरी आयेगी। संकल्प-शक्ति का महत्त्व तो प्रत्येक क्षेत्र में है, बिना संकल्प-शक्ति के कोई व्यक्ति कुछ नहीं कर सकता। पूजा, उपासना, साधना, योग इत्यादि के लिये तो शक्ति-साधना अथवा त्राटक-साधना में संकल्प-शक्ति का होना, साधक को सफलता की ओर ले जाना है। यही नहीं, छोटे से छोटा कार्य करने में और बड़े से बड़ा कार्य करने में संकल्प-शक्ति का महत्त्व है। बिना संकल्प-शक्ति के न छोटा कार्य हो सकता है न बड़ा। जिस व्यक्ति के अन्दर जितनी और जैसी संकल्प-शक्ति है, उतना वैसा ही वह सफल व्यक्ति है।

जिन पाठकों ने स्वयं कुछ अनुष्ठान या साधनायें की हैं अथवा ब्राह्मणों एवं आचार्यों से अनुष्ठान करवायें हैं, वे जानते हैं कि संकल्प क्या है और क्यों संकल्प लिया जाता है और क्यों संकल्प दिया जाता है? यदि नहीं जानते तो आप भी समझ लें। किसी पूजा, उपासना, अनुष्ठान, साधना, विवाह आदि संस्कार प्रारम्भ करने के पूर्व व्यक्ति संकल्प करता है कि वह अमुक कार्य एक निश्चित अवधि में, निश्चित संख्या अथवा मात्रा में करेगा और अमुक भावना से अमुक लक्ष्य की प्राप्ति के लिये करेगा। संकल्प के पूर्व भाग में देश-काल, ग्रह-नक्षत्र, दिन-वार, वंश-परिवार, माता-पिता, गोत्र का वर्णन भी करना होता है और जिस स्थान पर वह साधना-उपासना करता है, उसका उल्लेख भी करना होता है। यदि संकल्प का पालन दृढ़ता से नहीं होता अथवा संकल्प हुई अवधि में साधना पूरी नहीं होती तो जिस उद्देश्य एवं लक्ष्य के लिये साधक ने पूजा-अनुष्ठान कराया है अथवा किया है, उसका फल नहीं मिलेगा और साधक असफल हो जाता है। त्राटक-साधना में अनुष्ठान की तरह

संकल्प नहीं लिया जाता। यहां साधक मानसिक संकल्प लेता है। उसी आधार पर निरन्तर साधना करता रहता है।

संकल्प-शक्ति मानव की आंतरिक शक्ति है। इसका संबंध आत्मबल अर्थात् विल-पावर से भी है और मानसिक दृढ़ता से भी है। यदि किसी का मन चंचल है तो संकल्प शक्ति सुदृढ़ नहीं हो सकती। अच्छे आचार-विचार एवं चरित्र वाले व्यक्ति की संकल्प शक्ति स्वतः प्रबल होती है। इसके विपरीत आचरण करने वालों की संकल्प-शक्ति निश्चित ही कमजोर होगी। अतः त्राटक-साधना करने वाले को संस्कारी, आचरणवान, कम बोलने वाला, मृदुभाषी एवं स्थिर मन-मस्तिष्क वाला होना चाहिये, तभी उसकी संकल्प-शक्ति दृढ़ रहेगी और उत्तरोत्तर सुदृढ़ होती जायेगी।

यह जानकर पाठक निराश न हों कि कम संकल्प-शक्ति वाले त्राटक-साधना कर ही नहीं सकते। यहां पर इच्छा-शक्ति की आवश्यकता पड़ेगी। यदि आपकी इच्छा त्राटक साधना करने की है और आप समझते हैं अभी (वर्तमान जीवन में) आपके कार्य, व्यापार, आपके आचरण, आपके संस्कार, आपकी चंचल प्रवृत्ति, आपके तामसिक विचार एवं आचार, आपकी वाचालता एवं दुस्साहसिकता त्राटक साधना को अयोग्य ठहरा रही है, तो आप अपनी इच्छा-शक्ति का सहारा लें। निराश न हो जायें।

इच्छा शक्ति और संकल्प शक्ति में थोड़ा सा अन्तर है। बहुत से लोगों की इच्छा शक्ति मजबूत होती है, किन्तु संकल्प शक्ति उतनी मजबूत नहीं होती। कुछ लोगों के अन्दर इच्छा शक्ति और संकल्प शक्ति दोनों मजबूत होती हैं, इसलिये वे सफल व्यक्ति होते हैं। अतः सफल व्यक्ति बनने के लिये इच्छा शक्ति एवं संकल्प शक्ति, दोनों का मजबूत होना आवश्यक है, किन्तु यदि संकल्प शक्ति कमजोर है और इच्छा शक्ति मजबूत अथवा समान्य है तो इच्छा शक्ति के द्वारा संकल्प शक्ति को सुदृढ़ किया जा सकता है, किन्तु धीरे-धीरे... निरन्तर अभ्यास करते-करते। अभ्यास से हम अपनी शक्ति को विकसित कर सकते हैं। कहा गया है- कि निरन्तर अभ्यास करने से मूर्ख एवं बुद्धिहीन भी विद्वान हो जाता है।

यदि त्राटक साधना करने की प्रबल इच्छा है, किन्तु कुछ दोषों के कारण आपमें पात्रता नहीं आ रही है तो आपको त्राटक साधना प्रारम्भ करने से पूर्व अपने को साधना के योग्य पात्र बनाना होगा और यह कार्य आपकी इच्छा शक्ति करेगी। इच्छा शक्ति एवं अभ्यास से आप अपने दुर्गुणों पर नियंत्रण कर सकते हैं। मान लीजिये, आप बात-बात पर झूठ बोलते हैं तो इच्छा शक्ति से निर्णय करें कि अब मैं झूठ नहीं बोलूंगा। प्रातः से रात तक इस बात को याद रखें कि आपको झूठ नहीं बोलना है फिर भी झूठ आप बोल ही देंगे। अब रात्रि को सोते समय गिनती करें कि प्रातः से सायं तक आपने कितनी बार झूठ बोला? फिर विश्लेषण करें कि क्यों झूठ बोला? तब आप पायेंगे कि एकाध बार बोला गया झूठ सार्थक

था बाकी सारे निरर्थक। सार्थक झूठ से मेरा तात्पर्य है जिसका कोई लाभ हो, अर्थ हो, स्वार्थ हो। यूँ तो झूठ बोलना ही गलत है, पाप है, किन्तु स्वार्थ साधना में सांसारिक व्यक्ति झूठ बोलता ही है। इसी को मैं सार्थक झूठ कहता हूँ। पहले सार्थक झूठ के बारे में न सोचें, किन्तु निरर्थक झूठ का पुनः विश्लेषण करें। अब यह संकल्प करते हुये सो जायें कि कल से निरर्थक झूठ पर पूर्ण नियंत्रण करूँगा। धीरे-धीरे अपने निरर्थक झूठ कम से कमतर होते जायेंगे। तब सार्थक झूठ पर भी नियंत्रण लगाने का प्रयास करेंगे।

इसी तरह अन्य आदतों, स्वभावों, दुर्गुणों पर आप नियंत्रण लगा सकते हैं और त्राटक साधना करने के योग्य पात्र बन सकते हैं।

इच्छा शक्ति से संकल्प शक्ति को मजबूत करें और संकल्प शक्ति से आत्म शक्ति को मजबूत करें, तभी आप साधना के योग्य पात्र बनकर साधना में सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं। एकाग्रता तभी आयेगी जब इच्छा शक्ति, संकल्प शक्ति और आत्म शक्ति बलबती होगी। मानसिक एकाग्रता ही आत्म साक्षात्कार करने की कुंजी है और त्राटक साधना का द्वार है।

मन की एकाग्रता से जब त्राटक साधना करेंगे तो बाह्य चक्षुओं में स्थिरता आयेगी और आंतरिक चक्षु के पट खुल जायेंगे, तभी आपको त्राटक साधना की सिद्धि प्राप्त हो सकेगी।

साधना के लिये प्राणायाम

व्यायाम प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिये। व्यायाम से शरीर स्वस्थ और स्फूर्तिवान होता है। व्यायाम न करने के कारण विभिन्न प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। आज का मानव अपनी जीवनचर्या में इतना निर्लिप्त है कि उसके लिये व्यायाम के लिये समय निकालना ही कठिन है। इस वैज्ञानिक एवं भागदौड़ के युग में व्यक्ति व्यायाम नहीं कर पाता, यह उसकी विवशता है किन्तु वह समझता नहीं कि व्यायाम न करने से वह अपनी बहुत बड़ी हानि कर रहा है। तन की हानि, मन की हानि, आयु की हानि, व्यक्तित्व की हानि निरन्तर हो रही है।

व्यायाम करने की बात तो दूर रही, शारीरिक, मानसिक श्रम में भी कमी आती जा रही है। यह युग वाहन का युग बन गया है। व्यक्ति अपनी सामर्थ्य के अनुसार कार या मोटर साइकिल से चल रहा है। वह घर से वाहन पर चढ़ता है, स्कूल, कॉलेज, कार्यालय जाता है और वहां से लौटकर घर आता है तो वाहन पर सवार। कोई खरीददारी करनी है तो बाजार गये और वाहन पर ही बैठे रहे, दुकानदार ने सामान भिजवा दिया और आपने ले लिया। हाथ-पैर हिलाने की आवश्यकता ही नहीं पड़ी। घर पर आप कुछ करते नहीं, खाना-पानी बिस्तर या टेबल पर मिल जाता है। चार रोटियां खाते हैं और पेट फूल जाता है। आपका खान-पान भी चटपटा, तेल, घी और मिर्च मसाले से भरा हुआ हो गया है। फास्ट-फूड का युग आ गया है, हर जगह मिल जाता है, दो मिनट में बन जाता है, न बनाने वाले को परिश्रम न खाने वाले को। फास्ट-फूड में दांतों को भी श्रम नहीं करना पड़ता अथवा कम करना पड़ता है। जीभ को बीस प्रतिशत ही श्रम करना पड़ता है। हाथ को श्रम नहीं, मुंह को श्रम नहीं, बस आराम से खाते रहें।

तब न हाथ को श्रम, न मुंह को श्रम, न दांत को श्रम और न कंठ को श्रम, किन्तु अब श्रम करना पड़ता है आंत को। और जब आंत का श्रम थक जाता है, कम हो जाता है, उसकी पाचन शक्ति भी कमजोर हो जाती है तो जन्म होता है-अल्सर, कैंसर, कोष्ठबद्धता, आंतों के रोग, पेट के रोग का।

पाचन क्रिया ठीक न होने और व्यायाम न करने के कारण सबसे पहला विकार उत्पन्न होता है, मलावरोध, गैस की बीमारी, मंदाग्नि, तोंद निकलना आदि। सौलह साल के युवक से लेकर सौ साल तक के वृद्धों का सर्वेक्षण करें तो पायेंगे कि इनमें अस्सी प्रतिशत गैस एवं कब्ज के रोगी हैं। यह आंकड़े शहरों के लिये हैं। गांवों में ऐसे रोगियों की संख्या कम है

शायद पचास प्रतिशत, क्योंकि गांव का आदमी कुछ न कुछ मेहनत करता ही है।

जब व्यायाम नहीं होगा, परिश्रम नहीं होगा तो मानव मशीन के सारे कल-पुर्जे जाम होने लगेंगे, जंग खाने लगेंगे और निर्जीव होने लगेंगे। गठिया एवं आर्थ्राइटिस्ट के रोगियों का बढ़ना निरन्तर जारी है। मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप के रोगियों की संख्या विश्व में निरन्तर बढ़ती जा रही है। इन सबके पीछे व्यायाम एवं शारीरिक श्रम न करने का आलस्य है। इस संदर्भ में यदि मैं कहूं कि भारत आलसियों का देश है, तो गलत न होगा। आलस्य को बढ़ावा दिया है हमारे धर्म ने। संतोषी परम सुखी का नारा, नमक रोटी खाओ, पेड़ की छांव में सो जाओ जैसी बातें श्रम से विमुख होना सिखाती हैं, संतोष की बात का भी अर्थ हमारे भारतीयों ने गलत ले लिया है। फिर भी आलसी तो बन ही गये हैं।

हमारे देश में बड़ा आदमी अथवा सुखी आदमी होने का अभिप्राय यह माना जाता है कि जिस आदमी को बना-बनाया खाना उसकी सुविधानुसार उसके पलंग पर मिल जाये और वह खाकर पसर जाये, नौकर-चाकर सेवा में लगे रहें, उसका आदेश चलता रहे, धन बढ़ता रहे, सुविधायें बढ़ती रहें, चाहे दस रोग लगे हों, परन्तु वह सुखी आदमी है, बड़ा आदमी है, सम्पन्न आदमी है।

बचपन में मैंने सुना था कि क्षय रोग (टी.बी.) राजरोग कहलाता था क्योंकि वह असाध्य था, किन्तु अब छः महीने में ठीक हो जाता है। अतः राजरोग नहीं रहा। आजकल मधुमेह राजरोग हो गया है। कैंसर तो श्रमिकों को भी हो सकता है। उसके कारण बहुत हैं। इतना सब कहने का कारण यह है कि मैं स्पष्ट कहना चाहता हूं कि रोगी व्यक्ति त्राटक साधना नहीं कर सकता। जिसका तन स्वस्थ नहीं रह सकता, उसका मन कैसे स्वस्थ रह सकता है? यदि मन स्वस्थ नहीं रहेगा तो मन की एकाग्रता नहीं बनेगी और त्राटक साधना नहीं हो सकेगी। रोगी-भोगी और व्यसनी व्यक्ति त्राटक साधना नहीं कर सकते क्योंकि उनके मन की एकाग्रता स्थायी नहीं हो सकती।

व्यायाम से मेरा मतलब पहलवानी से नहीं है अथवा शरीर को पूर्णतया थका देने वाली कसरतों से नहीं है। मेरा कहना तो यह है कि तन-मन को स्वस्थ करने के लिये जो हल्के-फुल्के व्यायाम आप कर सकें, जो आपको अनुकूल लगें उन्हें करें, सुबह-शाम टहलें। यदि आप घड़ी देखकर तीस मिनट तक बिना रुके, बिना किसी से बात किये टहलेंगे तो निश्चित ही आपको बहुत बड़ा लाभ होगा। साईकिल चलाना, तैरना, पी.टी. करना, सूर्य प्रणाम करना आपके स्वास्थ्य को निरोग एवं स्वस्थ रखेगा। मन की एकाग्रता बढ़ेगी, तन की फुर्ती में स्फूर्ति आयेगी, कार्य क्षमता बढ़ेगी और त्राटक साधना सिद्धि की ओर बढ़ेगी।

व्यायाम के बाद योग एवं प्राणायाम का नम्बर आता है। योग साधना की लम्बी-चौड़ी प्रक्रिया में आपको नहीं जाना है। केवल श्वासों का योग करें। रीढ़ एवं कमर के कुछ

आसन करें। फिर ध्यान योग करें।

ध्यान योग के लिये आपको केवल सिद्धासन या सुखासन में बैठकर हथेलियों को घुटनों पर रखें, कमर एवं रीढ़ की हड्डी को सीधी करें। नाक से अधिक से अधिक सांस खींचें, कुछ क्षण रोके, फिर निकाल दें। इस तरह केवल पांच से दस बार तक करें। अंतिम बार सांस इतना निकालें की पूरी सांस निकल जाये। फिर धीरे-धीरे सांस लें, सीधे बैठ जायें, आंखें बंद करें, मस्तिष्क को भाव एवं विचार शून्य करें अर्थात् मस्तिष्क में कुछ न रहे, कुछ न उपजे।

ऐसी मुद्रा में शून्य का ध्यान लगाकर बैठे रहें। यदि मस्तिष्क में कोई भाव अथवा विचार उठता है, तो आंखें खोलें, उस भाव एवं विचार से मन हटायें। फिर आंखें बंद करें। इस तरह पहले एक मिनट तक ले जायें, फिर बढ़ाते-बढ़ाते पांच मिनट, दस मिनट... और आगे तक ले जा सकते हैं। कुछ वर्षों बाद जितने मिनट तक आप शून्य पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं, उतने वर्ष का जीवन बढ़ा सकते हैं। स्वस्थ तो रहेंगे ही, उतने वर्षों की आध्यात्मिक चेतना बढ़ा सकते हैं। ईश्वर के निकट पहुंचाने वाली सीढ़ियों पर चढ़ सकते हैं। योग के बाद प्राणायाम करना त्राटक साधक के लिये आवश्यक है क्योंकि प्राणायाम से मन को एकाग्र करने की क्षमता है ✓

पातंजलि योग-प्रदीप के अनुसार किसी स्थिर एवं सुखदाई आसन में बैठकर श्वास-प्रश्वास की गति को संचालित करने की प्रक्रिया को प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम में श्वास की तीव्र प्रक्रिया की जाती है। इसी का निरन्तर अभ्यास करना होता है।

प्राणायाम कई प्रकार का होता है। विस्तार में न जाकर मैं त्राटक साधना के उपयोगी प्राणायाम का संक्षेप में वर्णन कर रहा हूं। इसे लोम-विलोम प्राणायाम कहते हैं। इसकी श्वसन क्रिया के तीन भाग होते हैं-

1. पूरक, 2. कुम्भक तथा 3. रेचक।

साधक को किसी कम्बल, दरी अथवा रुई की गद्दी का आसन बनाना चाहिये। सुखासन में अथवा सिद्धासन में बैठना चाहिये। ध्यान रहे कि जिस आसन पर आप बैठे हैं, वह आसन इतना मोटा हो कि आपका कोई अंग पृथ्वी को न छू सके। यदि किन्हीं परिस्थितियों में छूता है तो आप समझ लें कि आपकी विद्युत ऊर्जा पृथ्वी में चली गई। यह बात सदैव याद रखनी चाहिये। साधना में हो या पूजा में, जिस तरह बिजली के करंट को अर्थिंग दी जाती है, उसी प्रकार मनुष्य के शरीर की साधनात्मक ऊर्जा धरती के स्पर्श से खिंच जाती है, अर्थिंग ले लेती है। यदि खड़े होकर कोई साधना करनी हो तो तलुओं के नीचे विद्युत कुचालक आसन रखना चाहिये। जैसे-सूर्य त्राटक में और चन्द्र त्राटक करते समय साधक खड़े होकर अथवा कुर्सी में बैठकर साधना करता है तो तलुओं के नीचे पायदान, आसन, बोरा अथवा कपड़ा अवश्य रखना चाहिये। इन आसनों का साधना में बहुत महत्व

है। इसके लिये सदैव सावधानी रखें। अब सिद्धासन या सुखासन में बैठकर प्राणायाम की पूरक क्रिया करें।

पूरक : श्वास को नाक से खींचने की क्रिया को पूरक कहते हैं। पूरक मतलब पूरा करना-भरना, श्वास को खींचकर चाहे पेट में भरा जाये, चाहे फेफड़ों में भरा जाये, चाहे मस्तिष्क में भरा जाये, इस भरने की क्रिया को पूरक कहते हैं, किन्तु यहां पर त्राटक साधक के लिये जिस प्राणायाम के बारे में मैं बात कर रहा हूं, उसमें पूरक क्रिया नाक के एक छिद्र से खींची जाती है। उसका अधिकांश भाग फेफड़ों में चला जाता है और कुछ मस्तिष्क की ओर चला जाता है। यह दाहिने नासिका छिद्र से किया गया पूरक होता है। दूसरी बार बायीं नासिका छिद्र से पूरक क्रिया की जाती है। इन सब क्रियाओं का स्पष्टीकरण या वर्णन आगे विस्तार से करूंगा। पहले, पूरक, कुम्भक एवं रेचक क्या है, यह समझ लें।

कुम्भक : पूरक द्वारा खींची एवं भरी गई श्वास को रोके रहने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं। कुम्भक अर्थात् भरे हुये घड़े की तरह। श्वास को खींचकर जब उसे रोके रखा जाता है, तो इस रोकने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं। श्वास कहीं भी रोकी जाये, चाहे फेफड़े, चाहे पेट में, चाहे अन्य कहीं, श्वास को कहीं भी रोकने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं। सारांश में श्वास भरे रहना ही कुम्भक है।

रेचक : रेचक का अर्थ है निकालना, मुक्ति पाना, बाहर करना। पूरक द्वारा खींची गई श्वास को रोके रहना कुम्भक है, तो कुम्भक द्वारा रोकी गई श्वास को बाहर निकालने की क्रिया रेचक है। वायु आंतरिक शरीर के किसी भाग से निकालने की क्रिया को रेचक कहते हैं। पान-अपान वायु ऊर्द्ध से अधो मार्ग से स्वयं निकले या प्रयास करके व्यक्ति निकाले, इस क्रिया को भी रेचक कहते हैं। सारांश में वायु निकालना ही रेचक है।

प्रत्येक प्राणी श्वसन की क्रिया में पूरक एवं रेचक क्रिया स्वयं करता रहता है। हम श्वास लेते हैं फिर निकालते हैं, फिर श्वास लेते हैं फिर निकालते हैं पर जान भी नहीं पाते कि कितनी श्वास ली और कितनी निकाली? कब श्वास ली और कब सांस निकाली क्योंकि यह प्राणियों की प्राकृतिक श्वसन क्रिया है। सांस का आना-जाना हमारे शरीर का ऊर्जा-स्रोत है। यह क्रिया कुछ देर के लिये तो रोकी जा सकती है, किन्तु स्वयं श्वसन क्रिया बन्द हो जाये तो मनुष्य की मृत्यु हो जायेगी।

पूरक द्वारा श्वास खींचना फिर श्वास को रोकना कुम्भक, फिर कुम्भक की गई श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालना रेचक, यही प्राणायाम का प्राण है।

प्राणायाम : साधक को चाहिये कि वह मुलायम, कुचालक आसन पर बैठे। फिर दोनों टांगों को आपस में मिलाकर आसन मुद्रा में बैठ जाये। यह आसन मुद्रा पद्मासन,

सिद्धासन या सुखासन हो सकता है। आसन मुद्रा लगाते समय साधक को यह ध्यान रखना चाहिये कि पैर की गांठों में, घुटनों में, टखनों में या पंजों में किसी प्रकार का तनाव, जोर या दर्द न हो। यदि पद्मासन लगाकर प्राणायाम करने का इच्छुक हो तो उसे चाहिये कि पहले से पद्मासन का अच्छा अभ्यास कर ले। मेरी राय है कि सिद्धासन या सुखासन की मुद्रा सभी साधक अपना सकते हैं। आसन मुद्रा में बैठने के बाद दाहिने हाथ की हथेली को नासिका पर लगायें। नासिका को ऐसा पकड़ें कि अंगूठा दाहिने नासा पुट पर हो और बीच की दोनों अंगुलियां बायें नासा पुट पर हों। तर्जनी को मस्तक पर उस जगह रखें, जहां टीका लगाया जाता है। नासिका के ऊपर दोनों भौहों के मध्य ललाट का निचला हिस्सा वही स्थान होता है जहां पर तर्जनी रखनी है। इस स्थान को त्रिकुटी कहते हैं। योगियों एवं बड़े साधकों को इसी त्रिकुटी में आत्मा और परमात्मा के दर्शन होते हैं। तर्जनी का त्रिकुटी पर रखना प्राण वायु की ऊर्जा को केन्द्रित करने के लिये किया जाता है। त्राटक साधक जब साधना के पहले स्तर को पार कर जाता है और उसे प्राणायाम का अच्छा अभ्यास हो जाता है तो कुम्भक क्रिया करने पर इसी त्रिकुटी में दप-दप... करते हुये कंपन होता है। साधना के दूसरे-तीसरे स्तर पर इसी त्रिकुटी में बंद आंखों से लालिमा दिखाई पड़ती है और काफी वर्षों तक साधना करने पर दीपक की लौ दिखाई पड़ती है। इसी को दिव्य-ज्योति कहते हैं। आगे चलकर इसी ज्योति में ब्रह्म का प्रकाश दिखाई पड़ता है, परमात्मा दिखाई पड़ता है। इसी ज्योति, प्रकाश को योगी, संत ईश्वर का निर्गुण-स्वरूप कहते हैं।

प्राणायाम करते समय दाहिने हाथ का अंगूठा दाहिने नासा पुट पर मध्य की दो अंगुलियां बायें नासा पुट पर और तर्जनी त्रिकुटी पर रखना होता है। अब पूरक क्रिया करें, अर्थात् बायें नासा पुट की अंगुलियों को ढीला करें और श्वास खींचें। श्वास का खींचना मध्यम गति में हो, न बहुत धीमा न बहुत तेज। अब कुम्भक करें, अर्थात् अंगूठे और दोनों अंगुलियों से दोनों नासापुट दबाये रहें और श्वास को रोके रहें। श्वास उतनी ही देर रोके, जितनी देर सांस रुकने का तनाव न हो। जबरदस्ती कदापि न रोके। अब रेचक क्रिया करें अर्थात् धीरे-धीरे सांस को दाहिने नासापुट से निकालें। इस समय अंगूठे को ढीलाकर देना चाहिये। धीरे-धीरे पूरी सांस निकाल दें। अब दाहिने नासापुट से सांस खींचें यानी पूरक क्रिया करें, फिर कुम्भक करें यानी सांस रोके, फिर धीरे-धीरे रेचक क्रिया करें।

यह एक आवृत्ति हुई। दूसरी आवृत्ति में फिर बायें नासिका से पूरक क्रिया करें, फिर कुम्भक करें, फिर दाहिनी नासापुट से रेचक करें, फिर दाहिनी से पूरक, कुम्भक और बायीं नासिका से रेचक करें। यह दूसरी आवृत्ति हुई। साधक को पूरक, कुम्भक और रेचक का समय निर्धारण अभी नहीं करना चाहिये। कम से कम एक महीने तक अपने स्वाभाविक समय को पूरक, कुम्भक एवं रेचक में लगाने दें।

एक महीने बाद समय का निर्धारण करें। जितना समय रेचक में लगता है, उससे दो गुणा समय कुम्भक में लगाना चाहिये अर्थात् दोगुणे समय तक सांस रोकनी चाहिये, फिर चौगुने समय में सांस निकालनी चाहिये अर्थात् रेचक क्रिया का समय पूरक क्रिया से चौगुना और कुम्भक क्रिया का दो गुणा होना चाहिये। इसे सारांश में कहें या लिखें तो एक, दो, चार की गणना होगी। मंत्र साधक इसका अभ्यास करते समय दो, चार, आठ से प्रारम्भ करते हैं, यानी अपने इष्ट का मंत्र दो बार जपते हुये पूरक क्रिया करते हैं, चार बार जपने तक कुम्भक करते हैं और आठ बार मंत्र जपते हुये रेचक क्रिया करते हैं। धीरे-धीरे इस आवृत्ति को बढ़ाते हैं अर्थात् चार, आठ, सोलह, फिर छः, बारह, चौबीस, फिर.....।

अब आपका प्राणायाम पूर्ण हुआ। प्राणायाम करने के बाद पांच मिनट का श्वासन करें, ताकि आपका शरीर प्राणायाम के तनाव से सामान्य हो जाये और बाह्य एवं आंतरिक शरीर में नई चेतना आ जाये।

प्राणायाम के बाद फिर सुखासन में बैठकर त्राटक साधना करें। चाहें तो त्राटक साधना के पूर्व ध्यान साधना करें, किन्तु ध्यान देर तक न लगायें। यहां पर ध्यान केवल मन को केन्द्रित करने के लिये ही लगायें, ताकि मन की एकाग्रता बन जाये और त्राटक साधना के दौरान मन की सम्पूर्ण एकाग्रता बनी रहे।

सूर्य त्राटक

सूर्य त्राटक अपने आप में प्रबल प्रभाव कारक माना जाता है, फिर भी सूर्य त्राटक करने की पूर्ण मनाही की जाती है। योग की चरम स्थिति में पहुंच जाने पर भले ही स्वयं की प्रेरणा से प्रेरित होकर कोई साधक इस साधना में तत्पर हो जाये, वह और बात है, किन्तु सामान्य साधकों को अथवा प्रारम्भिक साधकों को सूर्य त्राटक साधना करने की अनुमति नहीं दी जा सकती क्योंकि सूर्य की किरणों का प्रचण्ड ताप एवं तीव्र प्रकाश आंखों की रोशनी को शीघ्र ही छीन लेता है। सूर्य की किरणें जब शरीर के कठोर भागों को झुलसा देती हैं तो आंख और आंख के अन्दर का कोमल भाग कैसे बचा रह सकता है? आंख के अन्दर रेटिना एक भाग है जो एक तरल द्रव के बीच रहता है। साधारण भाषा में उस द्रव को आंख का तेल बोलते हैं। सूर्य का तीव्र प्रकाश ही रेटिना एवं उसके चारों ओर के द्रव को सुखाने एवं जलाने के लिये पर्याप्त होता है, फिर सूर्य की प्रचण्ड किरणें तो पलभर में उसे नष्ट कर सकती हैं। अतः सूर्य त्राटक नहीं करना चाहिये।

सन् 1980 तक मैं भी यही समझता था और मानता था। प्रायः सूर्य को अर्ध्य देते समय एकाध पल के लिये बाल रवि की ओर देख लिया करता था। मन में इच्छा तो बहुत थी कि सूर्य त्राटक करूं परन्तु डरता था कि कहीं आंखों की रोशनी चली गयी तो क्या करूंगा? फिर तो जीवन ही व्यर्थ हो जायेगा। हां, दीपक त्राटक, बिम्ब त्राटक, मूर्ति त्राटक तो मैं करता ही था और उसके अच्छे परिणाम मिल रहे थे। मेरी आध्यात्मिक प्राण ऊर्जा का रहस्य त्राटक साधना ही है, यह बात मैं स्पष्ट कर चुका हूं, किन्तु उसी वर्ष अर्थात् सन् अस्सी में मुझे उत्तरांचल की यात्रा पर जाना पड़ा। वहां से एक बाबाजी आये थे अपनी कुछ समस्या लेकर। लौटते समय मुझे जबरन लेते आये। लक्ष्मण झूला के पास उनका अपना छोटा सा आश्रम था। अवकाश भी था और हरिद्वार, ऋषिकेश में अपने पुराने साधकों, शिष्यों से मिलने का चाव भी था, सो उनके आग्रह पर चला आया। बड़े अपनत्व से उन्होंने हमें रखा।

एक दिन गंगा के पावन तट पर बैठा दृश्य दर्शन कर रहा था और बाबा से धर्म चर्चा कर रहा था। मन इतना खो गया था कि समय का पता नहीं चला। सूर्य सिर पर चढ़ आया तो उसकी किरणें तन को चुभने लगी। बाबा ने कहा— अब चलना चाहिये, धूप तेज हो गयी है। मैं उठ गया किन्तु कुछ कदम चलने के बाद ठहर गया। बाबा ने पूछा— 'क्या हुआ?' मैंने उन्हें कुछ दूर पहाड़ी-चट्टान पर खड़े एक व्यक्ति की ओर हाथ उठाकर संकेत किया और पूछा— 'क्या वह साधू सूर्य त्राटक कर रहा है?'

'हां, वह तो रोज करता है।'

‘आप उन्हें जानते हैं ? क्या आप मुझे उनसे मिलवा सकते हैं ? क्या वह मुझे सूर्य त्राटक की यह विधि बता सकते हैं ? मैं भी त्राटक साधक हूं, किन्तु सूर्य त्राटक करने का मेरा साहस नहीं होता ।’ एक साथ, एक सांस में मैंने अनेक प्रश्न कर दिये और अपने मन की बात भी कह दी ।

हां... हां..., सब हो जायेगा । वह मेरा मित्र है, चिदानन्द स्वामी नाम है । बहुत पहुंचा हुआ है, किन्तु बहुत बड़ा स्वाभिमानी है । एक दोष सबसे बड़ा है उसमें भी दोष है, वह क्रोधी है, साथ ही दयालु भी है । दीन-हीनों की सहायता करता है । उसमें प्रबल आत्म शक्ति और प्राण ऊर्जा है । वह कुछ भी कर सकता है । मैं समझ गया कि सूर्य त्राटक है तो स्वाभिमानी भी होगा और क्रोधी भी । अग्नि तत्व की प्रधानता है उसमें । सूर्य शक्ति विद्यमान होगी उसमें । मन में तुरन्त मिलने की लालसा दौड़ गयी । कुछ कदम और आगे बढ़ा तो देखा कि वह चट्टान से उतरकर गंगा जी की ओर चला जा रहा था । हम और आगे बढ़ गये, फिर पलट कर देखा तो वह गंगा की धारा में डुबकी लगा रहा था । मैं सब समझ रहा था । वास्तव में दीपक त्राटक के बाद जैसे हम गीला रूमाल आंखों पर रखते हैं, वैसे ही वह सम्पूर्ण शरीर और आंखें शीतल कर रहा था । अपलक सूर्य को देखने से आंखों में ही नहीं, वरन् मस्तिष्क और शरीर में भी तपन भर जाती है । संध्या समय हम चिदानन्द स्वामी के पास गये । उस समय वह गो सेवा में जुटे थे । हमें देखकर मौन संकेत कर दिया कि उधर बैठें । बाबा जी के साथ मैं उनके कक्ष की ओर गया । वहां तख्तनुमा तीन चौकियां पहले से रखी थीं । कक्ष के बाहर वह लॉन जैसी खुली जगह थी ।

बाबा जी ने मुस्कुरा कर कहा- देखा आपने, चिदानन्द को हमारे आने का आभास पहले से हो गया था, तभी तो तीन चौकियां बिछी हैं, उस पर कालीन की तरह का मुलायम आसन और गोल मसन्द पड़े थे । एक चौकी पर कालीन के ऊपर मृग चर्म बिछा था । मुझे अच्छा लग रहा था । वातावरण में हल्की सी ठण्ड थी । खुला वातावरण, हल्की-हल्की पवन और हवन कुण्ड से विस्तारित होता सुगंधित धुआं मन-मानस को प्रफुल्लित एवं हर्षित कर रहा था । मन ही मन मैं अपने आप से कहने लगा- यह वातावरण ही सन्यासियों, योगियों, तपस्वीगण और साधकों के लिये आनन्ददायी है, तभी तो यहां के साधकों को सफलता शीघ्र मिल जाती है । सिद्धि मिले अथवा न मिले, साधना में मन की एकाग्रता और आनन्द तो मिल ही जाता है । स्वच्छ प्रदूषण रहित वातावरण योग, भक्ति, ध्यानादि के लिये उत्तम होता है ।

स्वयं अभिवादन करते हुये वे आये और अपने आसन पर विराजमान हो गये । मैं अथवा मेरे साथ आये बाबाजी कुछ कहें, उससे पूर्व ही उन्होंने मेरी ओर संकेत करके कहा- आप त्राटक साधक हैं । बाहर गांव से आये हैं और मुझसे सूर्य त्राटक पर चर्चा करना चाहते हैं..., हैं न... अथवा और कुछ जिज्ञासायें हैं ?

मेरे हाथ जुड़ गये। आप तो त्रिकाल दृष्टा हैं। मेरे मन में चाहत थी कि मैं भी सूर्य त्राटक करूं, कुछ दिनों तक बाल सूर्य पर त्राटक किया भी किन्तु भयवश छूट गया अथवा कहे कि संयम नहीं बना पाया। आप तो मध्याह्न सूर्य पर त्राटक कर रहे थे। आपको साधना करते देख जिज्ञासा हुई कि आपसे कुछ सीखूं-समझूं।

इसमें समझना क्या है, त्राटक साधना हो अथवा योग साधना, सभी में अभ्यास करना होता है। एक दिन में सीधे मध्याह्न सूर्य पर त्राटक तो नहीं किया जा सकता और न विलम्ब तक किया जा सकता है। धीरे-धीरे साधना प्रारम्भ की जाती है और निरन्तर बढ़ाई जाती है। तुम दीपक त्राटक और मूर्ति त्राटक करते हो। वह सरल है फिर भी धीरे-धीरे ही अभ्यास किया गया होगा, तब यहां तक सफल हुये हो। मैंने प्रारम्भ से सूर्य त्राटक ही किया है। मेरे गुरु ने बचपन से ही सूर्य त्राटक सिखाया था और अभ्यास कराया था। तुम उचित पात्र हो, स्वयं साधक हो, तांत्रिक हो और योग्य जिज्ञासु हो। इसलिये मेरा मन कहता है कि तुम्हें सूर्य त्राटक का प्रारम्भिक ज्ञान देकर तुम्हारी मनोकामना पूर्ण करूं।

मैंने नतमस्तक होकर कहा- मैं अनुगृहीत रहूंगा। उन्होंने बताना प्रारम्भ किया- देखो सर्वप्रथम भोर में, ब्रह्म मुहूर्त में जागने-उठने का अभ्यास डालना होगा। तुम शहरी लोग देर से सोते हो और देर से जागते हो। जब भोर में उठने का पक्का अभ्यास हो जाये तो मन में दृढ़ संकल्प करो कि कल से सूर्य त्राटक प्रारम्भ करूंगा। दूसरे दिन शौचादिक क्रियाओं से निवृत्त होकर खुली जगह पर खड़े होकर अथवा कुर्सी पर बैठकर बाल रवि को उगते, प्रकट होते देखो। देखते-देखते जब बाल रवि का सम्पूर्ण गोला आंखों के सामने आ जाये, तो पुतलियां उसी पर स्थिर कर दो। पलकें खुली रहें, पुतलियां स्थिर रहें और दृष्टि सूर्य के गोले पर टिकी रहे। अब धीरे-धीरे मन को भी स्थिर करो और मन को अपनी दृष्टि से जोड़ दो। मन केन्द्रित करो सूर्य के गोले पर। मन विकार रहित, किन्तु जैसे ही आंखों में तनाव, दर्द का अनुभव हो, वैसे ही पलकें भींच कर बन्द कर लो। यह हो गयी एक दिन की त्राटक साधना। मन कहे भी, इच्छा रहे तब भी, दुबारा सूर्य की ओर देखने का साहस न करो। यह भी आवश्यक है कि मन की न मानो। साधना में संयम और नियम भी आवश्यक होता है।

दूसरे दिन दो बार, तीसरे दिन तीन बार, चौथे दिन चार बार और पांचवे दिन पांच बार, यही अभ्यास कर सकते हो, अर्थात् एक बार त्राटक करते-करते आंखें जब थक जायें तो आंखें बंद कर लो, फिर एक दो पल के बाद आंखों को धीरे-धीरे खोलो और त्राटक करो, फिर बन्द करो, फिर खोलो। यह आवृत्ति पांचवे दिन पांच बार होनी चाहिये। पांचवें दिन से पन्द्रहवें दिन तक केवल पांच बार ही करते रहो। सोलहवें दिन से एक-एक आवृत्ति बढ़ाते हुये दस बार तक ले जाओ। फिर सदैव के लिये दस बार की आवृत्ति निश्चित कर लो। दस बार का मतलब होता है अधिकतम दस मिनट, क्योंकि एक बार में एक मिनट से अधिक

त्राटक करना सम्भव नहीं होता। पहले तो एक आवृत्ति क्रमशः 20, 25, 30, 40 सैकण्ड की होगी। धीरे-धीरे वह समय बढ़ता जायेगा। एक बात ध्यान में रखनी होगी कि आंखों पर किसी प्रकार का तनाव अनुभव करते ही आंखें बंद कर लेनी चाहिये। कभी-कभी ऐसा होता है कि साधक 30, 40 सैकण्ड तक की आवृत्ति पर पहुंच गया अथवा उससे अधिक 60 सैकण्ड की अविध तक अपलक देखने का अभ्यास कर चुका है, किन्तु 60 सैकण्ड के तीन चार आवृत्ति करने के बाद पांचवीं आवृत्ति में उसकी आंखों में तनाव आ गया या आंखें दुखने लगीं या आंखों से आंसू आने लगे, ऐसी स्थिति में आंखों को तुरन्त बंद कर लेना चाहिये और दोनों हथेलियों से दोनों आंखों को दबा लेना चाहिये। फिर भी आराम न मिले तो गीले रूमाल अथवा तौलिया से आंखों को पोछना चाहिये। फिर भी तनाव कम न हो तो पानी की छींटें मारकर धो लेना चाहिये। ऐसे अवसर पर किसी प्रकार की हठ धर्मिता उचित नहीं। पानी से धोने या पोछने के बाद यदि आंखों को आराम मिल जाता है तो फिर से त्राटक कर सकते हैं अन्यथा उस दिन की साधना को वहीं पर रोककर दूसरे दिन से फिर प्रारम्भ करना चाहिये। इसमें कोई हानि नहीं होती। सूर्य पर तभी तक त्राटक का समय रखें, जब तक सूर्य पीला, नारंगी और सिन्दूरी रहे [सिन्दूरी से लाल की दिशा में जाने के पूर्व ही साधना समाप्त कर लेनी चाहिये, अन्यथा हानि निश्चित है।]

दिन के सूर्य पर वही साधक त्राटक साधना कर सकता है जो कम से कम दस वर्षों तक निरन्तर सूर्य त्राटक कर चुका है और उसने धीरे-धीरे अभ्यास करते हुये समय को बढ़ाया है। साधारण साधक अथवा नये साधक को कोई अधिकार नहीं कि वह लाल सूर्य के गोले पर त्राटक साधना करे। चिदानन्द स्वामी ने मुझे अपने अनुभवों के साथ विभिन्न प्रकार के त्राटक समझाये। उत्तरांचल में रहकर मैंने त्राटक साधना के विभिन्न पक्षों पर उनसे चर्चा की। बहुत कुछ उनसे सीखा।

सूर्य त्राटक साधना के अनुभव : जब कोई साधक बाह्य आंखों के साथ मन की आंखों को और अपनी समग्र एकाग्रता को जोड़कर सूर्य त्राटक करता है तो उसे सर्वप्रथम सूर्य बिम्ब अपनी ही जगह पर नाचता दिखता है। कुछ दिन की साधना में वह बिम्ब काले, लाल, सुनहरे स्वरूप में बदलते हुये अपने ही स्थान पर दमकने लगता है अर्थात् आपको लगेगा, अनुभव होगा कि सूर्य बिम्ब आगे-पीछे, अन्दर-बाहर आ-जा रहा है। कभी-कभी वह लुप्त भी हो जायेगा और केवल काला, लाल, नारंगी, सुनहरा प्रकाश ही दिखाई देगा। फिर कुछ दिनों बाद सूर्य बिम्ब नाचता हुआ सुनहरी किरणें छोड़ता अनुभव होगा, फिर सप्त रंगों की किरणें दिखाई देंगी। इन्द्रधनुषी किरणें चारों ओर घूमती दिखाई पड़ेंगी। कुछ समय बाद उसके बिम्ब से स्फुर्लिंग छितरती नजर आयेगी। फिर फुलझड़ियां छूटेंगी। काफी समय तक साधना करते रहने पर साधक को सूर्य किरणों के जाल में पशु-पक्षी की आकृतियां बनती,

त्राटक करना सम्भव नहीं होता। पहले तो एक आवृत्ति क्रमशः 20, 25, 30, 40 सैकण्ड की होगी। धीरे-धीरे वह समय बढ़ता जायेगा। एक बात ध्यान में रखनी होगी कि आंखों पर किसी प्रकार का तनाव अनुभव करते ही आंखें बंद कर लेनी चाहिये। कभी-कभी ऐसा होता है कि साधक 30, 40 सैकण्ड तक की आवृत्ति पर पहुंच गया अथवा उससे अधिक 60 सैकण्ड की अविध तक अपलक देखने का अभ्यास कर चुका है, किन्तु 60 सैकण्ड के तीन चार आवृत्ति करने के बाद पांचवीं आवृत्ति में उसकी आंखों में तनाव आ गया या आंखें दुखने लगीं या आंखों से आंसू आने लगे, ऐसी स्थिति में आंखों को तुरन्त बंद कर लेना चाहिये और दोनों हथेलियों से दोनों आंखों को दबा लेना चाहिये। फिर भी आराम न मिले तो गीले रूमाल अथवा तौलिया से आंखों को पोछना चाहिये। फिर भी तनाव कम न हो तो पानी की छींटें मारकर धो लेना चाहिये। ऐसे अवसर पर किसी प्रकार की हठ धर्मिता उचित नहीं। पानी से धोने या पोछने के बाद यदि आंखों को आराम मिल जाता है तो फिर से त्राटक कर सकते हैं अन्यथा उस दिन की साधना को वहीं पर रोककर दूसरे दिन से फिर प्रारम्भ करना चाहिये। इसमें कोई हानि नहीं होती। सूर्य पर तभी तक त्राटक का समय रखें, जब तक सूर्य पीला, नारंगी और सिन्दूरी रहे [सिन्दूरी से लाल की दिशा में जाने के पूर्व ही साधना समाप्त कर लेनी चाहिये, अन्यथा हानि निश्चित है।]

दिन के सूर्य पर वही साधक त्राटक साधना कर सकता है जो कम से कम दस वर्षों तक निरन्तर सूर्य त्राटक कर चुका है और उसने धीरे-धीरे अभ्यास करते हुये समय को बढ़ाया है। साधारण साधक अथवा नये साधक को कोई अधिकार नहीं कि वह लाल सूर्य के गोले पर त्राटक साधना करे। चिदानन्द स्वामी ने मुझे अपने अनुभवों के साथ विभिन्न प्रकार के त्राटक समझाये। उत्तरांचल में रहकर मैंने त्राटक साधना के विभिन्न पक्षों पर उनसे चर्चा की। बहुत कुछ उनसे सीखा।

सूर्य त्राटक साधना के अनुभव : जब कोई साधक बाह्य आंखों के साथ मन की आंखों को और अपनी समग्र एकाग्रता को जोड़कर सूर्य त्राटक करता है तो उसे सर्वप्रथम सूर्य बिम्ब अपनी ही जगह पर नाचता दिखता है। कुछ दिन की साधना में वह बिम्ब काले, लाल, सुनहरे स्वरूप में बदलते हुये अपने ही स्थान पर दमकने लगता है अर्थात् आपको लगेगा, अनुभव होगा कि सूर्य बिम्ब आगे-पीछे, अन्दर-बाहर आ-जा रहा है। कभी-कभी वह लुप्त भी हो जायेगा और केवल काला, लाल, नारंगी, सुनहरा प्रकाश ही दिखाई देगा। फिर कुछ दिनों बाद सूर्य बिम्ब नाचता हुआ सुनहरी किरणें छोड़ता अनुभव होगा, फिर सप्त रंगों की किरणें दिखाई देंगी। इन्द्रधनुषी किरणें चारों ओर घूमती दिखाई पड़ेंगी। कुछ समय बाद उसके बिम्ब से स्फुर्लिंग छितरती नजर आयेगी। फिर फुलझड़ियां छूटेंगी। काफी समय तक साधना करते रहने पर साधक को सूर्य किरणों के जाल में पशु-पक्षी की आकृतियां बनती,

बिगड़ती या झरती दिखाई पड़ेंगी और आगे साधना बढ़ेगी तो मानव आकृतियां सीधी या उलटी अथवा कुछ सीधी एवं कुछ उलटी सूर्य बिम्ब से झरती हुयी दिखाई पड़ेंगी । साधकों को ऐसा अनुभव होगा कि सूर्य बिम्ब के बीच में किसी गुफा का मुख्य द्वार है, एक होल, छेद सा दिखेगा और उस छेद के द्वार से मानव पुतले गिर रहे हों । अच्छे साधक एवं आध्यात्मिक ऊर्जा वाले साधकों को स्पष्ट अनुभव होगा कि सूर्य बिम्ब के इसी द्वार से हमारी सृष्टि का निर्माण हो रहा है । वहीं से इस सृष्टि का विकास हो रहा है । वहीं हमारी धरती का उद्गम स्थान है ।

वास्तव में सूर्य ही हमारी पृथ्वी की उत्पत्ति और विकास का कारण है, इसीलिये सूर्य को जगत का पिता, जगत की आंखें कहा जाता है । वेदों में परमपिता की आंखों से सूर्य की उत्पत्ति कहा गया है, सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुलश्च ।

पुराण संहिता में बताया गया है कि सौर दर्शन चौबीस तत्वों को मान्यता देता है । ये 24 तत्व हैं- पंचभूत, पंचतन्मात्रा, दस इन्द्रियां, मन, बुद्धि, ज्ञान और प्रकृति । इन चौबीस तत्वों में सब कुछ आ गया । सामान्य व्यक्ति भी यह मानता है कि सूर्य प्रत्यक्ष देवता हैं । प्रकाश उन्हीं से मिलता है, जल के कारक वही हैं, बादलों को वही जन्म देते हैं, पृथ्वी को ऊर्जा एवं उपजाऊ शक्ति वही देते हैं । फसलों का नियंत्रण उन्हीं के द्वारा होता है । जीवों को ऊर्जा एवं ज्ञान-बुद्धि उन्हीं से मिलती है । एक ही वाक्य में कहा जाये तो सूर्य ही वह देव है जो हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाते हैं और हमारे इस लौकिक जीवन में सुख एवं सौभाग्य की वर्षा करते हुये देहावसान होने पर मुक्ति धाम देते हैं ।

प्राण ऊर्जा को प्रबल करना हो अथवा सांसारिक वैभव की लालसा हो अथवा मुक्ति मार्ग पर चलना हो, सभी लौकिक-अलौकिक उपलब्धियों के लिये सूर्य त्राटक कर सकते हैं । सूर्य आत्म कारक है । अतः सर्वप्रथम साधक की आत्मा का विकास होगा । आत्मा का विकास अर्थात् सर्वांगीण विकास, आत्म चेतना जागरण होगा, प्राण ऊर्जा का विकास एवं प्रसार होगा । अग्नि तत्व का प्रादुर्भाव भी होगा । संहारक शक्ति का जनन होगा । व्यक्ति में क्रोध शक्ति प्रबल होकर हर क्षण उत्तेजना देती रहेगी । साधक सूर्य के समान त्रय शक्तियों का स्वामी हो जायेगा ।

जन्म, जीवन और मरण कहें अथवा जन्म विकासक, पालनकर्ता और संहारकर्ता, यही त्रय शक्तियां ईश्वर के पास हैं । विधाता सूर्य के पास भी यही शक्तियां हैं क्योंकि सूर्य ही प्रत्यक्ष देवता हैं । सूर्य के कारण इस धरती का जन्म हुआ है । सूर्य के कारण ही इस धरती पर घास-फूस से लेकर मानव एवं मानवोत्तर प्राणियों का जनन होता है । सूर्य ही मेघ, जल, मौसम का समीकरण कर एक तिनके से लेकर हम सभी का पालन-पोषण करता है और वही यहां की प्रत्येक वस्तु का जीव-निर्जीव का संहारक है । वही अमृत तत्व बरसाता है और

वही विश्व तत्व प्रदाता भी है।

सूर्य आगम-निगम संस्तुत और ज्ञान-विज्ञान सम्मत देवाधिदेव परम देवता हैं। उन्हें लोक जीवन के साक्षी और सांसारिक प्राणियों की आंखों का प्रकाशक कहा गया है। इसीलिये उन्हें लोक साक्षी और जगज्ज्वक्षु कहा गया है। आकाश में परिभ्रमण करने के कारण उन्हें सूर्य कहते हैं-सरित आकाशे-इति सूर्यः। लोक को कर्म की प्रेरणा देने तथा लोक रक्षक होने के कारण उन्हें रवि की संज्ञा दी गयी है-सुवति कर्मणि लोकं प्रेरयति इति सूर्यः - सूर्यते इति रविः।

रोग-संबंधी जीवाणुओं के शमन के लिये सूर्य किरणों की उपयोगिता चिकित्सा शास्त्र सम्मत है। वनस्पति शास्त्र में वनस्पतियों की अभिवृद्धि के लिये सूर्य किरणों की उपादेयता स्वीकार की गयी है। कृषि विज्ञान के अनुसार मेघ निर्माण के लिये सूर्य ज्योति अनिवार्य है।

आरोग्य कामना, निर्धनता निवारण एवं संतति प्राप्ति आदि की दृष्टि से सूर्य उपासना, सूर्य पूजा एवं सूर्य त्राटक परम हितकारी है। आरोग्य की कामना करने वाले समस्त मनुष्यों को सूर्य की प्रार्थना करनी चाहिये।

तंत्र साहित्य में, आगम शास्त्र में सूर्य विज्ञान की बहुत महिमा है। कविराज गोपीनाथ जी सूर्य विज्ञान के ज्ञाता भी थे और सूर्य साधना, सूर्य त्राटक के सिद्ध भी थे। कई बार उन्होंने निर्जीव पक्षियों को, जीवों को घायलावस्था अथवा मृत अवस्था से जीवित कर दिया था, वह भी केवल सूर्य की किरणों के प्रभाव से।

यह सब लिखने का मात्र भाव यह है कि सूर्य पर त्राटक साधना करने वाला अपने अन्दर सूर्य की तेजस्विता प्राप्त कर लेता है और सूर्य के समान शक्तिशाली एवं ईश्वरीय गुणों से परिपूर्ण हो जाता है। उसका मानसिक विकास सर्वप्रथम हो जाता है। मानसिक विकास से मानसिक एकाग्रता आ जाती है और मानसिक एकाग्रता से त्राटक साधना सफलतापूर्वक सिद्धि मार्ग पर चलती जाती है। साधक को सिद्धि प्राप्त करने में अधिक कठिनाइयों का सामना नहीं करना पड़ता। फिर भी प्रत्येक स्तर पर उसे अपने गुरु अथवा सिद्ध त्राटक साधक से परामर्श अवश्य लेते रहना चाहिये। सूर्य त्राटक साधना की सिद्धि पाकर साधक अहं ब्रह्मास्मि की श्रेणी में पहुंच जाता है। फिर भी यदि वह सिद्धि तक नहीं पहुंच पाता अथवा प्रथम, द्वितीय, तृतीय, चतुर्थ स्तर पर ही रह जाता है, तो भी उसे इतनी उपलब्धियां मिल जाती हैं कि वह सुपरमैन, महामानव की श्रेणी को प्राप्त कर लेता है।

मैंने उपरोक्त विवरण में कहा कि सर्वप्रथम उसे मानसिक विकास एवं मानसिक एकाग्रता प्राप्त हो जाती है। उसके बाद उसे दृष्टि शक्ति प्राप्त हो जाती है। दृष्टि शक्ति से सम्मोहन शक्ति प्राप्त हो जाती है। सम्मोहन शक्ति से वह मेस्मरिज्म तथा हिप्नोटिज्म के क्षेत्र

को चुन सकता है और समाज में अपनी उपयोगिता सिद्ध कर सकता है, किन्तु आत्मिक विकास एवं आध्यात्मिक चेतना बनाये रखने के लिये यह आवश्यक है कि त्राटक साधना के माध्यम से जो कार्य करें, उसमें व्यापारिक दृष्टिकोण कदापि न हो। यदि रोगियों का रोगोपचार करते हैं अथवा मनोचिकित्सा करते हैं तो परोपकार की भावना से करें। यदि कोई साधक नियमित अभ्यास करना चाहता है, तो उसे एक निश्चित शुल्क अर्थात् फीस निर्धारित करने का अधिकार है। फीस के अतिरिक्त और अधिक धन प्राप्ति की इच्छा नहीं करनी चाहिये। व्यक्ति को आर्थिक विकास करने का अधिकार है किन्तु लूटने का अधिकार नहीं है। यदि कोई व्यक्ति साधना के प्रतिफल को व्यापार बनाता है तो उसे निश्चित जान लेना चाहिये कि उसकी त्राटक साधना धीरे-धीरे असफलता की ओर चली जायेगी।

पहले एवं दूसरे स्तर तक ही सावधान रहने की आवश्यकता होती है। दूसरा स्तर पार करते ही साधना में प्रवृत्त होने वाले साधक को त्राटक शक्ति स्वयं खींचकर आगे के सौपानों पर ले जायेगी। अतः विभिन्न अवरोध इन्हीं दोनों स्तरों में आते रहेंगे और साधक को इन अवरोधों को, कंटकाकीर्ण मार्ग को बड़े धैर्य, साहस एवं उत्साह से पार करना होगा।

सूर्य त्राटक करने पर साधक के तन-मन में अग्नि तत्व की प्रचुरता हो जाती है। इसके परिणामस्वरूप साधक को क्रोध बहुत आता है। अग्नि तत्व बढ़ने से शरीर की चर्बी अर्थात् वसा गलने लगती है। आंखों में जलन, सिर-माथे पर गर्मी से पसीना आता है, फिर भी साधक की आंखों में, दृष्टि में ज्वलनशील ज्योति आ जाती है। साधक जिसे टकटकी लगाकर गुप्से से देख लेता है, वह डर से नज़रें चुरा लेता है और भयभीत हो जाता है।

ऐसा साधक यदि हिंसक शेर या पशु से नज़रें मिला दे तो वह डरकर भाग जायेगा। यदि देर तक किमी सूखे पत्ते के ढेर या धुनी हुई रूई को क्रोध भरी आंखों से देख लेता है तो उसमें आग लग सकती है। इसीलिये त्राटक साधक को अपने क्रोध पर नियंत्रण रखने एवं संयम करने के लिये बार-बार कहा जाता है। प्रायः परिवार में मनुष्य क्रोध करता है, उसके क्रोध का भाजन बीबी, बच्चे या छोटे भाई-बहिन होते हैं। यदि त्राटक साधक इन पर क्रोध करेगा तो उसे बहुत बड़ी हानि हो सकती है। साधक को पानी, शरबत, ज्यूस, फल और सलाद का सेवन अधिक से अधिक करना चाहिये, ताकि वह शरीर में बढ़े अग्नि तत्व को संतुलित कर सके।

दूसरे स्तर तक का त्राटक साधक बहुमुखी विकास का व्यक्ति बन जाता है। वह जो चाहे, कर सकता है, किन्तु साधक को चाहिये कि वह एक साधारण व्यक्ति बना रहे और साधना करता रहे। उसकी समस्त सांसारिक इच्छायें तो पूरी हो ही रही हैं, फिर वह अपनी अंतिम इच्छा पूरी करने का प्रयास क्यों न करे? तात्पर्य यह कि उसे आत्म साक्षात्कार करना चाहिये, फिर आत्मा को परमात्मा के तुल्य बनाकर आत्मा का विलय परमात्मा में करके मोक्ष एवं निर्वाण प्राप्त करना चाहिये।

चन्द्र त्राटक

चन्द्र त्राटक करने में किसी प्रकार का भय अथवा आशंका नहीं है, जैसा कि सूर्य त्राटक में है। चन्द्रमा शीतल है, उसका नाम शीतकर भी है। मृदुल, दर्शनीय एवं आकर्षक है। बच्चों का मामा है क्योंकि वह पृथ्वी पुत्र है। चन्द्रमा और सूर्य, विधाता की दो आंखें हैं और संसार की भी आंखें हैं। विधाता इन्हीं दोनों से संसार को देखता है और इन्हीं दोनों आंखों से अपने को प्रकट करता है। सूर्य आत्मा है तो चन्द्रमा मन है।

ज्योतिष शास्त्र में चन्द्रमा को मनुष्यों का मन कहा गया है। मन, जो महान् है। मैं पहले ही कह चुका हूँ कि मन का महत्त्व आत्मा के बाद का है। आत्मा सर्वोपरि है—प्राण शक्ति है, प्राण ऊर्जा है, प्राण हैं तो मन इन्द्रियों का राजा है। मनुष्य के पास पांच ज्ञानेन्द्रियां एवं पांच कर्मेन्द्रियां हैं, उनको नियंत्रित करने के लिये मन प्रभावी भूमिका निभाता है, वह इन सबका नियंत्रक है। इन्द्रियां यदि मानव रूपी रथ के घोड़े हैं, तो मन उनका सारथी है। बिना सारथी घोड़े न गति पकड़ सकते हैं और न इधर-उधर मुड़ सकते हैं—न सही दिशा में चल सकते हैं। मन स्वयं अत्यधिक चंचल है, चंचला हि मनः कृष्णः, गीता में कहा गया है, किन्तु वही चंचल मन समस्त इन्द्रियों को नियंत्रण में भी रखता है। उसी प्रकार नक्षत्रों का स्वामी चन्द्रमा भले ही स्वयं चंचल है, परन्तु समस्त नक्षत्रों को नियंत्रण में रखता है। सोलह कलाओं वाला चन्द्रमा बहुत बड़ा रसिक है, प्रेमी है, कीर्तिवान है। रात के अंधकार में भी अपना प्रकाश बिखेर कर प्राणियों में चेतना का, प्रेम का, नवरस का, सप्त रश्मियों का संचार करता है। चन्द्रमा यश कारक है, राज्य कारक है, स्वास्थ्य कारक है, मातृ कारक है, सुख कारक है।

माता का सुख, ममत्व और मां की दीर्घायु को चन्द्रमा से देखा जाता है। व्यक्ति का धन, वैभव चन्द्रमा से देखा जाता है। रूप, रंग, सौन्दर्य, आकर्षण, आकृति चन्द्रमा से देखी जाती है। लग्न में यदि स्व राशिस्थ अथवा उच्च राशिस्थ चन्द्रमा बैठा हो तो वह जातक गोरे रंग, गोल चेहरे और सुन्दर आंखों का स्वामी होगा। उसकी त्वचा कोमल, रोम रहित, स्निग्ध तथा लावण्यमय होगी। उसे जीवन में बहुत यश मिलेगा। वह कीर्तिवान, कर्मवान होगा। राजकीय सफलता ऐसे जातक को अवश्य मिलती है। यदि बृहस्पति और चन्द्रमा का योग वृष राशि या कर्क राशि में हो और सूर्य-मंगल नेष्ट फल न दे रहे हों, तो ऐसा जातक निश्चित ही राजपुरुष होता है, मंत्री होता है, प्रशासनिक अधिकारी होता है। आधुनिक युग में आई.ए.एस., पी.सी.एस., सेनानायक, मंत्री, मुख्यमंत्री, राज्यपाल, लोकपाल, प्रधानमंत्री, लोकसभा, विधानसभा, राज्यसभा, विधान परिषद् का अध्यक्ष होता है।

उपराष्ट्रपति, राष्ट्रपति भी ऐसा ही जातक हो जाता है। चन्द्रमा अच्छा हो तो व्यक्ति को जमीन से आकाश में पहुंचा देता है।

इसके विपरीत यदि चन्द्रमा खराब हुआ, नीच राशिगत हुआ, शत्रु राशि में हुआ, अष्टम अथवा द्वादश भाव में हुआ तो भयंकर रोग देता है। पागलपन, साइको, मानसिक विकार, श्वास, दमा, साइटिका, कण्ठ रोग, नेत्र रोग, नेत्र ज्योति हीनता, सिर दर्द, पसली का दर्द, आधासीसी, वात कफ जन्य बीमारियां देता है। साथ ही सामाजिक, पारिवारिक विग्रह भी देता है। अपकीर्ति, कलंक, दोषारोपण, विवाद भी देता है। दोष युक्त चन्द्रमा परगारी गमन तथा उसी के कारण कलंक, दोषारोपण का शिकार बनाता है। क्षय रोग (टी.बी.) देता है। पागलखाने, जेल भेजने का काम भी करता है। क्षीण चन्द्रमा माता का हाथ सिर से छीन लेता है। ममत्व हीनता का दुःख देता है। खराब चन्द्रमा चारित्रिक दोष एवं राजकीय पतन भी देता है।

यदि चन्द्रमा सामान्यतः अच्छा है, खराब की श्रेणी में नहीं आता और शुक्र, बुध अच्छे हैं तो जातक गायन, संगीत, लेखन, अभिनय, भाषणकर्ता के क्षेत्र में यश पाता है। यह भी हो सकता है कि इन्हीं क्षेत्रों से उसका जीवकोपार्जन हो। यश भी मिले, धन भी मिले, वैभव भी मिले जैसे अभिनेता, अभिनेत्री, गीतकार, संगीतकार, कलाकार, लेखक, चित्रकार, प्रवचनकर्ता आदि।

चन्द्र त्राटक की विधि : चन्द्र त्राटक के लिये सर्वप्रथम यह जान लेना आवश्यक है कि चन्द्रमा का उदय होना और आकाश में बने रहना एक निर्धारित समय में नहीं होता। चन्द्रमा की सोलह कलायें प्रसिद्ध हैं। वह सोलह कलायें उसके सोलह स्वरूप हैं। मात्र ज्ञान के लिये नहीं वरन् काम के लिये आपको वह सोलह कलाओं अर्थात् सोलह रूपों को जानना आवश्यक है। आपने दूज के चांद का महत्त्व सुना होगा। इसी को ईद का चांद भी कहते हैं। अमावस्या के बाद प्रतिपदा आती है। अमावस्या की तरह प्रतिपदा (पहली) को भी चांद नहीं दिखता। अतः न दिखने वाले चांद की कला क्या और रूप क्या? द्वितीया अर्थात् दूज का चांद कुछ क्षणों के लिये दिखाई देता है, अतः दूज के चांद की यह पहली कला और पहली आकृति होती है। तीज, चौथ, पंचमी, छठ, सप्तमी, अष्टमी, नौमी, दसमी, एकादशी, द्वादशी, तेरस, चौदस तिथियों में क्रमशः बढ़ते हुये, कलायें दिखाते हुये पूर्णिमा को पूर्ण चांद दिखाई देता है। पूर्णिमा के बाद वह पूर्ण में से घटता है प्रतिपदा की दूज को। यह कृष्ण पक्ष की दूज होती है। गिनेंगे तो चन्द्रमा की सोलह कलायें ज्ञात हो जायेंगी। शुक्ल पक्ष की दूज से पूर्णिमा तक 14 कला, आकृति, रूप हुये। पूर्णिमा के बाद कृष्ण पक्ष की प्रतिपदा एवं दूज, कुल मिलाकर 16 कलायें एवं आकृतियां रूप हुये।

यहां एक बात और जान लेनी चाहिये कि चन्द्रमा का नित्य उदयकाल का समय एक

नहीं होता और आकाश में बने रहने की भी एक निर्धारित अवधि नहीं रहती। शुक्ल पक्ष में चन्द्रमा का उदय काल सूर्यास्त के कुछ घंटों बाद का होता है, किन्तु अस्तकाल बदलता रहता है। चन्द्रमा के उदय रहने की अवधि नित्य बढ़ती जाती है। मान लिया जाये की दूज का चांद छः बजे निकला (दिखे भले ही कुछ देर बाद क्योंकि हर शहर से चन्द्रमा के दिखने का समय अलग-अलग होता है।) और वह साढ़े छह या सात बजे तक रहा। तीज का चांद छह बजे निकलकर आठ बजे रहा। चौथ का चांद छह बजे निकलकर नौ बजे तक रहा। इसी प्रकार से चांद का रूप बढ़ता रहता है और आकाश में रहने का समय भी बढ़ता रहता है, किन्तु उदयकाल एक होता है। फिर पूर्णिमा को छः बजे निकलकर सूर्योदय काल तक आकाश में बना रहता है। कृष्ण पक्ष में इसका उल्टा होता है। उदयकाल बदलता रहता है और रहने की अवधि सम्पूर्ण रात्रि में घटती रहती है। आकृति भी पूर्ण चन्द्रमा से घटती रहती है, अर्थात् शुक्ल पक्ष में छोटे हंसियानुमा रूप से प्रकट होकर गोल बिम्ब तक बढ़ते जाना और कृष्ण पक्ष में पूर्णिमा के बाद प्रतिपदा से पूर्ण गोल बिम्ब से क्रमशः घटते जाना।

अब आप चन्द्रमा की सोलह कलाओं एवं सोलह रूपों को समझ चुके होंगे और मेरे यह सब समझाने का आशय भी समझ गये कि आपको एक आकृति का चन्द्रमा, नित्य एक ही समय में नहीं मिल पायेगा। साथ ही कृष्ण पक्ष की पंचमी के बाद चन्द्रमा ऐसे समय में उदय होगा, जब आप सोते रहेंगे अथवा वह समय आपके सोने का रहेगा और आप नींद की स्थिति में त्राटक साधना नहीं करेंगे। अतः चन्द्र त्राटक करने के लिये आपको प्रतिमाह प्रतिदिन जो निर्धारित समय रखना चाहिये, वह आठ बजे का समय होगा। रात्रि आठ बजे शुक्ल पक्ष के चौथ का चांद एक घंटे के लिये मिल जायेगा और अंत में कृष्ण पक्ष में चौथ, पंचमी तक का चांद मिल जायेगा अर्थात् पन्द्रस से सत्रह दिन तक चन्द्रमा को प्रत्यक्ष देखकर पूर्ण त्राटक साधना की जा सकती है। उसके बाद भी आप त्राटक साधना कर सकते हैं किन्तु कष्ट के साथ। पन्द्रह-सोलह दिन प्रत्यक्ष चन्द्रमा पर त्राटक साधना करें। शेष दिन जब चन्द्रमा के दर्शन न हों अथवा आप दर्शन न कर सकें, तब अन्तर्मुखी त्राटक साधना करें। इसे मैं आगे समझा दूंगा। आप अन्तर्मुखी त्राटक अथवा अन्तः त्राटक का विवरण प्रारम्भ में भी पढ़ चुके होंगे। उस अंश को फिर से पढ़कर समझ लें।

चन्द्र त्राटक के लिये सर्वप्रथम उस स्थान का चुनाव करें, जहां से चन्द्रमा स्पष्ट रूप से आपको दिखाई पड़ता रहे। चन्द्रमा की स्थिति नित्य बदलती रहती है और उदयकाल की जगह भी परिवर्तित होती रहती है। अतः आपको अर्थात् साधक को निश्चित करना होगा कि वह अपने बैठने का स्थान निश्चित एवं सुव्यवस्थित कर ले। चांद को देखने के लिये गर्दन को बहुत ऊंची उठाने की आवश्यकता नहीं होनी चाहिये और न आंखों को बहुत ऊंचा करके पलकों को अधिक फैलाना पड़े। पुतलियों को अधिक फैलाने से एक दो मिनट में ही तनाव एवं कष्ट होने लगेगा और सिर में दर्द भी होने लगेगा। अधिक दिनों तक करने पर

आंखों की ज्योति पर भी कुप्रभाव पड़ेगा। अतः साधक को यह सुनिश्चित करना होगा कि सामान्य आंखों से वह चांद को देख सके, ऐसी जगह बैठे।

चन्द्र त्राटक से सर्वप्रथम एवं सर्वश्रेष्ठ लाभ आंखों को, आंखों की ज्योति को और दृष्टि शक्ति को मिलता है। सामान्य व्यक्ति की आंखों को लाभ के साथ ही उन लोगों की आंखों को भी लाभ मिलता है, जिनकी आंखें दोषपूर्ण हैं, दृष्टि कमजोर है या दृष्टि शक्ति में कुदृष्टि है। जिनकी पुतलियां एक ओर संयमित नहीं रहतीं, अर्थात् वे भँगे हैं, उन्हें चन्द्र त्राटक से अच्छा लाभ मिलता है और उनका भँगापन धीरे-धीरे दूर होने लगता है। भँगे लोगों को चन्द्र त्राटक अवश्य करना चाहिये।

चन्द्रमा में शीतलता होती है, उसका एक पर्यायवाची नाम शीतकर भी है, अतः त्राटक साधक को शीतलता का आभास एवं प्रभाव मिलेगा। इससे मन को शांति एवं शीतलता मिलेगी। मन, मानस में क्रोध की भावना नहीं उभरेगी। जीवन सरल, संतोषप्रद एवं सरस हो जायेगा। सात्विक विचारों का आविर्भाव होगा। घर-परिवार एवं समाज में साधक का व्यवहार प्रशंसनीय एवं स्तुल्य हो जायेगा, किन्तु जो लोग जन्म से शीत से कुप्रभावित रहते हैं, शीत रोग, नजला, जुखाम, श्वास, दमा के रोगियों को चन्द्र त्राटक साधना कदापि नहीं करनी चाहिये। यदि वे त्राटक साधना करना चाहते हैं तो उन्हें सूर्य त्राटक या दीपक त्राटक करना चाहिये। दीपक त्राटक अधिक उपयोगी रहेगा।

सूर्य त्राटक साधना से साधक को वह सब कुछ मिल सकता है जो अन्य माध्यम से त्राटकों के साधकों को मिलता है। सबसे बड़ी एवं सबसे अच्छी उपलब्धि उसे नेत्रों की निरोगता की मिलेगी। उसकी दूर एवं पास की दृष्टि अच्छी हो जायेगी और कभी नेत्र दोष या नेत्रों की समस्या नहीं होगी।

अन्य उपलब्धियों में सर्वश्रेष्ठ उपलब्धि होती है आध्यात्मिक प्रगति एवं चेतना की और दूसरी अच्छी उपलब्धि होती है मानव शरीर में व्याप्त विद्युत ऊर्जा को सही दिशा में प्रवाहित होने की। इस साधना से चन्द्र नाड़ी का द्वार स्वयं खुल जाता है और व्यक्ति का झुकाव स्वयं परमात्मा की ओर हो जाता है। कुण्डलिनी जागरण में चन्द्र नाड़ी का विशेष महत्त्व होता है। यदि चन्द्र त्राटक दूसरे स्तर को पार कर लेता है, तो उसकी कुण्डलिनी स्फुरित होने लगती है। फिर स्वयं कुछ प्रयास करने से वह जागृत हो जाती है। यदि साधक कुण्डलिनी जागरण करने का स्वयं प्रयास न करे और त्राटक साधना करता रहे, तो चन्द्र त्राटक से साधक की कुण्डलिनी धीरे-धीरे स्वयं जागृत हो जाती है। फिर चौथे स्तर की क्रिया में जल्दी हो जाती है और वह स्वयं अहं ब्रह्मास्मि की ओर बढ़ने लगता है।

चन्द्र त्राटक साधक को चन्द्रमा के माध्यम से आत्मा का विलय परमात्मा में करने का शुभ अवसर मिलता है।

त्राटक साधना सिद्धि

त्राटक साधनाओं द्वारा अलौकिक शक्ति प्राप्ति के उपायों पर आधारित

लेखक :

रमेशचन्द्र श्रीवास्तव

शिवशक्ति ज्योतिष एवं तांत्रिक केन्द्र
श्यामा सदन, शिवपुरम्, कुण्डा, प्रतापगढ़ (उ.प्र.)
मोबाइल- 09839184870

मूल्य :

पेपर बैक संस्करण - 80/-

पत्र व्यवहार यहां करें-

जयपुर बुक हाउस

389, जोशी भवन, मनहारों का रास्ता, त्रिपोलिया बाजार, जयपुर-3

फोन: ऑफिस: 0141-2321373, 2329932

निवास-2305612 मो.- 9414048768, 9799906705

E-mail : jaipurbookhouse05@yahoo.in

प्रकाशक

निरोगी दुनिया प्रकाशन

2-ख-25, हाउसिंग बोर्ड, शास्त्री नगर, जयपुर-16

फोन: ऑफिस: 0141-2321373 निवास-2305612 मो.- 9414048768, 9799906705