

आध्यात्मिक उन्नतीसाठी हठयोग (भाग २)

(त्राटक आणि प्राणायाम)

अनुक्रमणिका

प्रकरण १

त्राटक

१. व्युत्पत्ती आणि अर्थ	१२
२. आलंबनानुसार प्रकार	१२
३. लाभ	४१
३ अ. शरीरशास्त्रदृष्ट्या (दृष्टी सुधारणे, अनैच्छिक क्रियांवर नियंत्रण, शक्तीचा अपव्यय टाळणे इत्यादी)	४१
३ आ. मानसशास्त्रदृष्ट्या (एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती वाढणे, आलंबनाचे गुणधर्म व्यक्तीत येणे इत्यादी)	४२
३ इ. अध्यात्मशास्त्रदृष्ट्या (रजोगुण घटणे, सूक्ष्मदर्शनेंद्रिय कार्यरत होणे नाडीशुद्धी, ध्यान लागणे इत्यादी)	४३
४. व्यावहारिक सूचना	४४
४ अ. सर्वसाधारण सूचना	४४
४ आ. आलंबनानुसार अवधी	४६
४ इ. त्राटक कधी करू नये ?	४६
५. त्राटकाचे आलंबन (त्राटक कशावर करावे ?)	४६
५ अ. भक्तीमार्गी	४७
५ आ. इतर मार्गी	४७
६. अनुभव आणि अनुभूती (प्रगतीची लक्षणे)	४७
७. त्राटक शक्य नसल्यास काय करावे ?	४८
८. त्राटक आपोआप होणे	४८
९. मर्यादा	४८

१०. धोका	४९
११. अन्य योगमार्गांशी तुलना	४९

प्रकरण २ प्राणायाम

१. व्युत्पत्ती, व्याख्या आणि प्राणशक्ती	५१
१ अ. पंचप्राण	५२
१ आ. पंचउपप्राण	५३
२. श्वसन	५३
३. प्रकार	५६
४. लाभ	७३
४ अ. शरीरशास्त्रदृष्ट्या (हृदयाचे ठोके घटणे, शारीरिक रोग बरे होणे, प्रकृती सुधारणे इत्यादी)	७३
४ आ. मानसशास्त्रदृष्ट्या (एकाग्रता, स्मरणशक्ती इत्यादी वाढणे)	७५
४ इ. अध्यात्मशास्त्रदृष्ट्या (आध्यात्मिक उन्नती, कुंडलिनीजागृती इ.)	७६
५. व्यावहारिक सूचना	८१
६. प्रगतीचे टप्पे	८४
६ अ. मल-मूत्र अल्प होणे	८४
६ आ. कुंडलिनीजागृती	८४
६ इ. पूरक, कुंभक आणि रेचक यांचा अवधी वाढणे	८५
६ ई. श्वसनाची गती न्यून होणे	८५
६ उ. कुंभकाच्या अवधीनुसार	८६
६ ऊ. कुंडलिनीशी संबंधित प्रगतीचे टप्पे	८७
७. अष्टांगयोगाच्या काही अवस्थांत आपोआप होणाऱ्या (केवल) कुंभकाचा अवधी	८७
८. धोका	८७
९. इतर योगमार्गांशी तुलना	८८

मनोगत

त्राटक म्हणजे दृष्टी स्थिर करण्याची पद्धत. त्राटक करण्यामुळे दृष्टी सुधारणे, मनाची एकाग्रता वाढणे, स्मरणशक्ती वाढणे आदी शारीरिक आणि मानसिक लाभच होतात असे नाही, तर ध्यान लागणे, नाडीशुद्धी इत्यादी आध्यात्मिक लाभही होतात.

प्राणायाम म्हणजे श्वास आणि उच्छ्वास यांचे लयबद्ध नियंत्रण. प्राणायाम हा शरीर आणि मन यांचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठीचा केवळ आसनप्रकारच नाही. कोणत्याही पूजेमध्ये प्रथमतःच श्रीविष्णूचे नाव आणि त्यानंतर प्राणायाम हा अविभाज्य भाग ठरविला आहे. प्राणायाम ही पूजेपूर्वी आत्मशक्ती जागृत करण्याची एक प्रक्रिया आहे !

थोडक्यात त्राटक आणि प्राणायाम ही ईश्वरप्राप्तीची साधने आहेत ! 'ग्रंथात दिल्याप्रमाणे त्राटक आणि प्राणायाम करून व्यक्तीचे शरीर आणि मन यांचे आरोग्य चांगले रहाण्यासह आध्यात्मिक उन्नतीही होवो', ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक