

आध्यात्मिक उन्नति हेतु हठयोग (भाग २)

(त्राटक एवं प्राणायाम)

अध्याय १

त्राटक

अनुक्रमणिका

१. व्युत्पत्ति एवं अर्थ	१३
२. आलंबनानुसार प्रकार	१३
३. लाभ	४२
३ अ. शरीरशास्त्रके दृष्टिकोणसे (दृष्टिमें सुधार, अनैच्छिक क्रियाओंपर नियंत्रण, शक्तिके अपव्ययको रोकना इत्यादि)	४२
३ आ. मानसशास्त्रके दृष्टिकोणसे (एकाग्रता एवं स्मरणशक्ति बढ़ना, आलंबनके गुणधर्म व्यक्तिमें निर्माण होना इत्यादि)	४३
३ इ. अध्यात्मशास्त्रके दृष्टिकोणसे (रजोगुण अल्प होना, सूक्ष्मदर्शनेन्द्रिय कार्यरत होना, नाडीशुद्धि, ध्यान लगना आदि)	४४
४. व्यावहारिक सूचना	४५
४ अ. सामान्य सूचना	४५
४ आ. आलंबनानुसार अवधि	४७
४ इ. त्राटक कब न करें ?	४७
५. त्राटकका आलंबन (किसपर त्राटक कर सकते हैं ?)	४८
५ अ. भक्तिमार्गी	४८
५ आ. अन्य मार्गी	४८

६. अनुभव एवं अनुभूति (प्रगतिके लक्षण)	४८
७. त्राटक संभव न हो, तो क्या करना चाहिए ?	४९
८. त्राटक अपनेआप होना	४९
९. मर्यादा	४९
१०. धोखा	५०
११. अन्य योगमार्गोंसे तुलना	५०

अध्याय २

प्राणायाम

अनुक्रमणिका

१. व्युत्पत्ति, व्याख्या एवं प्राणशक्ति	५२
१ अ. पंचप्राण	५३
१ आ. पंचउपप्राण	५४
२. श्वसन	५४
३. प्रकार	५७
४. लाभ	७४
४ अ. शरीरशास्त्रकी दृष्टिसे (हृदयकी धडकनोंका न्यून होना, शारीरिक रोगोंका ठीक होना, स्वास्थ्यमें सुधार होना इत्यादि)	७४
४ आ. मानसशास्त्रकी दृष्टिसे (एकाग्रता, स्मरणशक्ति आदिमें वृद्धि)	७६
४ इ. अध्यात्मकी दृष्टिसे (आध्यात्मिक उन्नति, कुंडलिनीजागृति इ.)	७८
५. व्यावहारिक सूचना	८२

६. प्रगतिके चरण	८५
६ अ. मल-मूत्र अल्प होना	८५
६ आ. कुंडलिनीजागृति	८५
६ इ. पूरक, कुंभक एवं रेचक की अवधिमें वृद्धि होना	८६
६ ई. श्वसनकी गति न्यून होना	८६
६ उ. कुंभककी अवधि अनुसार	८६
६ ऊ. कुंडलिनीसे संबधित प्रगतिके चरण	८८
७. अष्टांगयोगकी कुछ अवस्थाओंमें अपनेआप होनेवाले (केवल)	
कुंभककी अवधि	८८
८. धोखा	८८
९. अन्य योगमार्गोंसे तुलना	८९

भूमिका

त्राटक अर्थात् दृष्टि स्थिर करनेकी पद्धति, जबकि प्राणायाम श्वासोच्छ्वास का लयबद्ध नियंत्रण है। प्रस्तुत ग्रंथमें त्राटक एवं प्राणायाम के विषयमें विस्तृत विवेचन किया गया है।

इस ग्रंथमें दिए विषय बाह्यतः केवल शरीरसंबंधी लगें, तब भी वे मानसिक एवं आध्यात्मिक दृष्टिसे भी कैसे लाभदायक हैं, यह संबधित अध्यायोंमें स्पष्ट किया है।

साधना हेतु निरोगी शरीरके लिए प्रत्येक साधक इस ग्रंथमें प्रस्तुत कुछ पद्धतियोंका अवश्य उपयोग करे, यह श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना ! - संकलनकर्ता