

B.Ed.Part- 1,Paper-VIII B,
Presented by Dr.Pallavi,
Topic- Dharana

6.2 धारणा : अर्थ एवं महत्व (Dharana : Meaning and Importance)

महर्षि पतंजलि ने इस प्रकार धारणा की परिभाषा दी है : देशबंधश्चित्तस्य धारणा।
(पा० यो० द० 3-1)

अर्थात् चित्त (मन) को किसी देश से बाँध देना ही धारणा है। यहाँ देश से तात्पर्य किसी स्थान, वस्तु, या बिंदु से है तथा बाँधने का मतलब किसी एकाग्रता से है। अतः किसी एक बिंदु पर अपने चित्त या मन को एकाग्र रखना ही धारणा है। यह बिंदु शरीर के बाहर तथा अंदर कहीं भी हो सकता है। धारणा के साधन या प्रतीकों के रूप में नाभिचक्र, हृदय कमल इत्यादि शरीर के भीतरी अंग या फिर सूर्य, चंद्रमा, देवी-देवता की मूर्ति आदि बाह्य आकार को आधार बनाया जा सकता है। इनमें से किसी पर भी अपने मन को स्थिर करके एकाग्र करने की कोशिश करना ही धारणा है। धारणा का मूल शर्त है किसी स्थान पर मन को स्थिर रखना। यह मन के स्वाभाविक गुण "चंचलता" के विपरीत है।

इसके अंतर्गत मन को किसी एक वृत्ति में एकाग्र करना तथा दूसरी वृत्तियों के चिंतन में आने से रोकने की कोशिश भी आता है। धारणा के अभ्यास से मन की एकाग्रता बढ़ती है तथा मन शांत हो जाता है।

धारणा के अभ्यास के क्रम में चित्त की एक ऐसी अवस्था आती है, जब सिर्फ ध्यान करने वाला तथा ध्येय ही बचे रहते हैं। यहाँ तक कि साधक को किसी और चीज की आवश्यकता भी नहीं रह जाती है। उसे इस बात का भान भी नहीं रह जाता है कि वह कहाँ है? समय क्या हो रहा है? उसके चारों तरफ क्या हो रहा है? दिन है या रात है? वगैरह-वगैरह। इस अवस्था को ध्यान की अवस्था कहते हैं। यह किया नहीं जाता बल्कि धारणा के तीव्र अभ्यास के फलस्वरूप हो जाता है। यह कहना गलत होगा कि मैं ध्यान कर रहा हूँ। मनुष्य धारणा करने के दौरान ध्यान में उतरता है। उस समय यह कहने वाला भी कोई नहीं बचता है कि मैं धारणा या ध्यान कर रहा हूँ? क्योंकि यह कथन कौन कहेगा और किससे कहेगा? महर्षि पतंजलि के अनुसार समाधि है

"तदेवार्थं मात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः। (पा० भा० द० 3-3)

अर्थात् जब स्वयं की स्थिति शून्य हो जाय तथा ध्येय मात्र की प्रतीति रह जाय, इस स्थिति को समाधि कहते हैं। यानि जब ध्यान करनेवाला खो जाय, मात्र ध्येय ही वचा रह जाए, तो वह स्थिति समाधि कहलाती है। इस लक्ष्य अथवा अवस्था तक केवल उच्च कोटि के साधक ही पहुंच सकते हैं।

उपर्युक्त बातों से स्पष्ट है कि धारणा, ध्यान तथा समाधि ये तीनों चित्त की एकाग्रता की स्थिति है। इन तीनों में हमें केवल धारणा के लिए प्रयास करना पड़ता है। धारणा करते हुए विभिन्न प्रकार से एक बिंदु पर ठहरने का हम अभ्यास करते हैं। इस अभ्यास के सहारे ही हम ध्यान में उतरते हैं तथा समाधि की स्थिति को प्राप्त करते हैं।

हमने जापर बार-बार चर्चा की है कि साधक द्वारा किसी एक बिंदु पर चित्त को एकाग्र करना ही धारणा है। किसी बिंदु का चुनाव करना धारणा के अभ्यासी की रुचि पर निर्भर करता है। परन्तु चुनाव करते समय इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि जिस तरफ मन स्वाभाविक रूप से आकर्षित हो, वही एकाग्रता का बिंदु होना चाहिए। साधकों के लिए बिंदु या प्रतीक इस प्रकार हो सकते हैं :-शिव, राम, कृष्ण, विष्णु, त्रिमूर्ति, दुर्गा, लक्ष्मी, सरस्वती, सीता, राधा, बुद्ध, ईसा मसीह, माँ-बाप, पति, पत्नी, कोई भी देवता चा महत्वपूर्ण व्यक्ति, मशाल, दीप को लौ,

क्रॉस, शंख, मंदिर, मस्जिद, गिरिजाघर, आश्रम, नदी, पहाड, मरुस्थल, उद्यान, जंगल, श्वेत बादल, आकाश, समुद्र, हाथी, घोड़ा, शेर, बंदर, कुला, चिल्लो, तितली, मली, कोई पुष्प जैसे-गदा, गुलाब, सूरजमुखी, वगैरह, विभिन्न दृश्य, विभिन्न रंग, विभिन्न प्वनि आदि।

प्रस्तुत सूची से प्रतीत होता है कि साधक के लिए प्रतीक की कोई सीमा नहीं है। साधक को जो विंदु सर्वाधिक आकर्षित करती है, उसे वह प्रतीक के रूप में रख सकता है। यह प्रतीक मन के द्वन्द्व को दूर करता है, जिससे धारणा के अभ्यास की कठिनाई होती है।

प्रतीक का न सिर्फ मनोनुकूल होता आवश्यक है बल्कि यदि वह कोई, विशिष्ट अर्थ रखता हो, तो यह धारणा के अभ्यास की गहराई को बढ़ा देता है। यह गहराई की अनुभूति ध्यान तथा समाधि को सरल बना देता है।

धारणा के अभ्यास में शरीर

धारणा के अभ्यास के लिए शरीर का दृढ तथा स्वस्थ होना आवश्यक है। शरीर की दृढता अगर न हो तो मन शरीर या उसके अंगों में ही उलझकर रह जाएगा। जबकि साधक के लिए आवश्यक है कि शरीर को हिलाये-हिलाये बिना तीन-चार घंटे तक एक ही आसन बैठे रहने की क्षमता हो। हांलाकि धारणा अभ्यास विभिन्न आसनों में किया जा सकता है, यहाँ तक कि लेटकर भी किया जा सकता है। अभ्यासों के लिए बैठने के आसन का उपयोग आवश्यक है अतः बिना हिले-दुले निम्नलिखित आसनो में बैठने की क्षमता होना अति आवश्यक है

(1) पद्मासन

(2) सुखासन

(3) वज्रासन

(4) सिद्धासन या सिद्धयोनि आसन

(5) स्वस्तिकासन

6.3 धारणा के अभ्यास की विधियाँ (Method of Dharana Practices)

अब हम धारणा अभ्यासों के कुछ मुख्य अभ्यासों की चर्चा करेंगे, जो प्रारंभिक अभ्यासों के लिए उपयोगी है।

6.3.1 कायास्थैर्यम्

काया का अर्थ है शरीर तथा स्थैर्य का अर्थ है स्थिरता। इस अभ्यास के दौरान शरीर को स्थिर रखकर मन को शरीर पर ही एकाग्र करने का अभ्यास किया जाता है। इस अभ्यास का मुख्य उद्देश्य शारीरिक तथा मानसिक स्थिरता को प्राप्त करना है।

कायास्थैर्यम् का अभ्यास

कायास्थैर्यम् के लिए ध्यान के किसी एक आसन, जिसमें सुविधा हों बैठ जाते हैं। आँखें बंद कर लेते हैं। सिर तथा रीढ़ की हड्डी को एक सीध में सीधा रखते हैं। अब सम्पूर्ण शरीर का ध्यान करते हैं। शरीर को कल्पना एक पेड़ के समान करते हैं, पैर जड़ों के समान हैं। धड़ को तना तथा बाहों को शाखाये मानते हैं। यानी सम्पूर्ण शरीर वृक्ष की तरह अचल और स्थिर है। यह हिलडुल भी नहीं सकता है।

इस अचल स्थिति के बाद अब शरीर के प्रति संवेदनशील बनते हैं। शरीर में कहीं कोई जोड़ने हो, दर्द हो, खुजली हो या अन्य कोई कष्ट। सभी शारीरिक परेशानियों के प्रति सजग बनते हैं। कुछ मिनटों तक यह अभ्यास चलने देते हैं। अब अपनी चेतना को बारी-बारी से शरीर के अंगों पर घुमाते हैं। इसे एक सिरे से प्रारंभ करते हैं तथा दूसरी ओर सिरे पर जाकर समाप्त हो जाते हैं। जैसे दायाँ भुजा से दाहिना घड़, दाहिना नितम्ब, दाहिना घुटना, दाहिना टखना तथा दाहिना पैर और पंजा पर जाकर समाप्त हो जाता है। इसी बायाँ पैर, घुटना, नितम्ब, धड़, छाती आदि पूरे शरीर पर अपनी सजगता को तेजी से घुमाते हैं। बीचो-बीच में खुद को निर्देश देते रहेंगे कि मैं शरीर को हिलाऊँगा नहीं। " कहीं कुछ भी हो शरीर को हिलने नहीं देना है और अभ्यास के अंत तक शरीर को अचल और स्थिर रखना है।

अपनी चेतना को शरीर पर घुमाने की अनेक आवृत्तियाँ की जा सकती है। कुछ समय के बाद शरीर के कंडे होने का अनुभव हो सकता है। परन्तु इन सबसे कोई हानि नहीं है। हमें इन सबके प्रति जागरूक तथा सजग रहना है। इस अभ्यास को घंटों किया जा सकता है।

6.3.2 अघोरी मुद्रा

इसमें नासिका के अग्र भाग पर दृष्टि को केन्द्रित किया जाता है। अतः इसे "नासिकाग्रहण दृष्टि" के नाम से जाना जाता है। इसमें व्यक्ति के नाक का अग्र भाग ही एकाग्रता के आधार का काम करती है। शुरुआत में अगोचरी का अभ्यास कठिन लगता है, क्योंकि नाक पर दृष्टि करना एक कठिन कार्य लगता है। वस्तुतः हमारी आँखों को समानान्तर देखने की आदत होती है। परन्तु अगोचरी मुद्रा में हमें तिरा देखना पड़ता है। फलस्वरूप आँखों की मांसपेशियों में तनाव पैदा होता है। परना, भीरे- धीरे आँखे इसकी अभ्यस्त हो जाती हैं।

अगोचरी मुद्रा का अभ्यास

पद्मासन, सुखासन अथवा ध्यान के किसी भी आसन में बैठें। मेरूदण्ड और गर्दन को सीधा रखें। बंद आँखों से पहले कुछ मिनटों के लिए कायास्थैर्यम् का अभ्यास करें। अब आँखों को खोलकर उन्हें अपनी नाक के अगले बिंदु पर केंद्रित करें। अगर नाक के अग्र भाग पर दृष्टि केंद्रित करने में कठिनाई आए यानि यह ठीक से पता न चले कि आँखें कहाँ टिकी हैं अथवा नहीं, तो इसे सही स्थान पर टिकाने के लिए ऊंगतों की सहायता ली जा सकती है। जैसे इस अभ्यास के लिए अपने दायें अंगूठे को आँखों के सौंध में कुछ दूरी किए हुए ही अंगूठे को धीरे-धीरे नजदीक लाये तथा नाक के अग्र भाग में सटा दे। दृष्टि केंद्रित करने में कठिनाई आए, गानि

आँखें कहीं टिकी हैं अथवा नहीं, तो इससे सही स्थान पर टिकाने के लिए काँगली की सहायता ली जा सकती है। जैसे इस अभ्यास के लिए अपने दायें अंगूठे को आँखों के सीध में कुछ दूरी पर रखें। उस पर दृष्टि को एक करें। दृष्टि एकाग्र किए हुए ही अंगूठे को धीरे-धीरे नजदीक लागे तथा नाक के अग्र भाग में सटा दें। अब आँखों को वहाँ केंद्रित रखें तथा काँगली को हटा दें इस अभ्यास को दिखाकर आँखों को नासिका के अग्र भाग पर ठहराने का अभ्यास करें। ऐसा करने से कुछ समय पश्चात् यह मुद्रा आप सही-सही लगा पायेंगे।

जब दोनों आँखें नासिकाग्र पर टिकी रहती हैं, उस समय नाक के ऊपरी भाग की दो रेखाएं V दिखायी पड़ती हैं। यह अंग्रेजी 'अक्षर के समान प्रतीत होती हैं उनके मिलन बिंदु पर ही आँखों को टिकाए रखना होता है। यह जितनी देर

संभव हो, किया जा सकता है। जब साधक उस स्थिति में रह लेता है तो ऐसी अवस्था में पांच मिनट तक अगोचरी मुद्रा का अभ्यास किया जा सकता है।

अगोचरी मुद्रा के अभ्यास के बाद मन को भी वहीं केंद्रित करें। नाक से आने वाला खास प्रश्वास की ध्वनि के प्रति भी सजग रहें। अब नासिकाग्र पर दृष्टि केंद्रित रखते हुए श्वास की ध्वनि के प्रति सजगता ही अगोचरी मुद्रा है। इसकी समय सीमा भी धीरे धीरे बढ़ायें।

6.3.3 त्राटक (Trataka)

त्राटक का अर्थ है बिना पलक गिराए हुए स्थिर दृष्टि से देखना। इसमें किसी वस्तु पर ध्यान को धारणा विदित किया जाता है; तत्पश्चात् उसे अपलक अर्थात् पलक गिराए बिना देखा जाता है। इस किया हुए मन को अन्य विषयों से हटाकर, जिस बिंदु पर दृष्टि टिकाए हैं उस पर ध्यान केंद्रित करने के करें। त्राटक का अभ्यास बाह्य तथा आंतरिक दोनों तरह से हो सकता है। बाह्य तथा आंतरिक आभ्यासों के आधार पर त्राटक की तीन विधियाँ हो सकती हैं

- (1) बाह्य बिंदु पर त्राटक-बहिर्त्राटक
- (2) आंतरिक बिंदु पर अथवा प्रतीक पर त्राटक-अंतः
- (3) बहिर्त्राटक और अंतर त्राटक साम-साथ

बहु त्राटक

बहु त्राटक में किसी वस्तु के अपलक देखने की क्षमता का विकास करना ही मुख्य उद्देश्य है। बहिर्त्राटक के लिए किसी बाह्य वस्तु को प्रतीक के रूप में माना जाता है तथा उस पर दृष्टि स्थिर रखा है। बहिर्त्राटक के लिए प्रायः मोमबत्ती की लौ, दौपक की लौ, सूर्य की प्रथम किरणें अथवा कोई बिंदु सामने उपस्थित हो, का प्रयोग किया जा सकता है।

त्राटक का अभ्यास

त्राटक के अभ्यास के लिए ध्यान के किसी उपयुक्त आसन में बैठते हैं। जब किसी बिन्दु पर अपलक देखते हैं, तो इस प्रकार त्राटक की क्रिया किया जा सकता है।

अगर त्राटक मोमबत्ती की लौ के माध्यम से किया जाना हो तो ऐसे उपयुक्त स्थान का चयन किया जा सकता है; जहाँ हवा के झोंके ना आते हो। उपयुक्त आसन में बैठकर मोमबत्ती को जलाकर किसी एक स्थान पर रख देते हैं। मोमबत्ती की लौ की ऊँचाई लगभग जमीन से आँख की ऊँचाई के बराबर या थोड़ी कम होनी चाहिए। आँखों से मोमबत्ती की दूरी लगभग एक हाथ होनी चाहिए।

कहने का तात्पर्य है कि त्राटक के अंतर्गत किसी एक वस्तु को चुनना है। अब शांत होकर बैठ जाना है। सिर तथा मेरुदंड को सीधा रखें तथा आँखों को बंद करें। इस स्थिति में कुछ देर के लिए काथास्मैर्यम का अभ्यास करें। इसके बाद कोमलता से आँखों को खोलें और बाह्य प्रतीक के रूप में जिस वस्तु का चयन किया हो, यानि बिंदु या मोमबत्ती

का लौ पर आँखों को एकाग्र कर लें। माना आपने मोमबत्ती की लौ पर दृष्टि को बात रखते हुए मन को भी एकाग्र करते हैं। लौ को बिना पलक झपकाये देखके। न पलकों को गिरने दें, न ही मन को इधर-उधर भटकने दें। इस क्रिया के दौरान होने वाले एक-एक सी के प्रति सजग रहते हैं। शरीर को भी एक आसन में स्थिर रखते हैं तथा पलकों को भी गिरने नहीं दें। जि देर संभव हो, इस स्थिति में रहें। जब आँखों में तनाव महसूस होने लगे, तब धीरे से आँखों को बंद कर ले।

यह पूरी प्रक्रिया एक आवृत्ति हुई। थोड़ी देर आँखों को विश्राम देकर पुनः इस अभ्यास को दुहराते रहे।

8. अंतर्नाटक का अभ्यास

त्राटक मन की गहराइयों में उतरने के सर्वाधिक सफल विधि है। इस अभ्यास में बाधा जगत में सारे सम्पर्क टूट जाते हैं। अंतः त्राटक के दौरान बंद आँखों से प्रतीक पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इसमें आँखें बंद करके प्रतीक की स्पष्ट छवि का निर्माण किया जाता है। परन्तु अगर मन अशांत हो, तो ऐसा करना संभव नहीं है क्योंकि आँखें बंद करते ही मन भटकने लगेगा। अतः ऐसी स्थिति में अंतर्नाटक का अभ्यास मुश्किल है। तो इसका अभ्यास बहन त्राटक के साथ करना चाहिए। यानि पहले बहित्राटक करना चाहिए, उससे जय मन अपेक्षाकृत शांत हो जाए, तब त्राटक का अभ्यास आसानी से किया जा सकता है। अंतः त्राटक का अभ्यास इसके लिए भी ध्यान के किसी उपयुक्त आसन में बैठ जायें पहले बहित्राटक का अभ्यास करें। बहु त्राटक की ही भांति मोमबत्ती की लौ को कुछ देर तक अपलक देखें, फिर आँखों को धीरे से बंद कर लो अब तो की प्रतिकृति की कल्पना बंद आँखों में करें। ऐसा करने पर हम पाते हैं कि बंद आँखों में भी तौ प्रकृति दिखाई पढ़ती है, जो धीरे-धीरे खो जाती है। कभी-कभी लौ इधर-उधर छिटकती हुई भी लगती है। कुछ समय बाद लौ को धीरे-धीरे एक ही स्थान पर स्थिर करने का प्रयास भी करना चाहिए। इस आंतरिक प्रयास से आंतरिक छवि पर मन को पूर्ण रूप से एकाग्र करते हैं।

इस अभ्यास को करते हुए आंतरिक छवि के पूर्णतः विलीन हो जाने पर आँखों को खोल दें पुनः मोमबत्ती की लौ को पूरी तन्मयता से अपलक देखते रहें अथ फिर बंद आँखों से आंतरिक छवि का निर्माण प्रयास के पश्चात् आंतरिक छवि का निर्माण कर

इस अभ्यास को करते हुए आंतरिक गाँव के पूर्णतः विलौन हो जाने पर आँखों को गोल दें। पुनः मोमबत्ती की लौ को पूरी तन्मयता से अपलक देखते रहें। अब फिर बंद आँखों से आंतरिक छवि का निर्माण करते हैं। पुनः पुनः इन क्रियाओं को दोहराते रहें। कुछ दिनों के प्रयास के पश्चात् आंतरिक छवि का निर्माण करना आसान हो जाता है। जब ऐसा हो जाये तो अंतर्नाटक की अवधि बढ़ाते जाते हैं तथा अहितटक की अवधि कम करते जाते हैं।

बहिराटक तथा अंतः त्राटक साथ-साथ

बहित्राटक तथा अंतर्नाटक की चर्चा के दौरान हमने दोनों विधियों से त्राटक करना सीखा। यह भी सीखा कि अगर अंतः त्राटक में कठिनाई आए तो इसका समाधान बहित्राटक से अंतर्नाटक की ओर जाकर किया जा सकता है।

इस क्रिया को करने के दौरान धीरे-धीरे अंतराल की अवधि बढ़ाते जाते हैं, साथ ही बहित्राटक की अवधि कम करते जाते हैं। आँखों को कम समय के लिए खोलते हैं तथा अधिक समय के लिए बंद रखते रखें।

हैं। इस अभ्यास कुछ महीनों तक अभ्यास करने के बाद बहन त्राटक के साथ ही अंतर्नाटक कौ क्षमता का विकास हो जाता है। उस स्थिति में वस्तु को कविता स्थूल रूप से देखे आंतरिक छवि का निर्माण एवं उमा पर एकाग्रता का अभ्यास किया जा सकता है। अतः हम समझ सकते हैं कि अंतर्नाटक एवं बहित्राटक को साथ-साथ

को बनाये

अभ्यास करना अपेक्षाकृत अधिक सरल एवं सुगम होता है तथा इसे साम-साप्प जारी रखा जा सकता है। 6.3.4
त्राटक का महत्व

यहाँ हमने जरा का वर्णन धारणा के अंतर्गत किया है। धारणा के अभ्यास में इसके द्वारा एकाग्रता की सिद्धि का अभ्यास किया जाता है। जबकि त्राटक का वर्णन विभिन्न शास्त्रों में अन्य अब है।

भी मिलता है।

ऐस भैरण्ड संहिता में इसे षट्कर्म का अंग माना गया है, जबकि यह हठयोग का हिस्सा है। अतः क

है। इE ज है हठयोग का भी महत्वपूर्ण अभ्यास है। षट्कर्म के छः शुद्धिकर्मों में त्राटक का स्थान अंतिम है षट्कर्म पूर्व के पाँचों कर्मों द्वारा शरीर की शुद्धि की जाती है, जबकि मन की शुद्धि के लिए साधक को त्राटका उपयोग करना होता है। साधक के मन को शक्ति में त्राटक भली प्रकार से अपना योगदान देता है। अतः जा सकता है कि त्राटक हठयोग तथा राजयोग के बीच सेतु का काम करता है।

त्राटक का अभ्यास अत्यंत सरल और प्रभावशाली होता है। अतः विश्व के अनेक धर्मों तथा सम में त्राटक का प्रयोग आध्यात्मिक प्राणियों के विकास के लिए किया जाता है। धार्मिक प्रतीकों अथवा पर ध्यान लगाकर पूजा करना भी त्राटक का ही रूप है। बंद आँखों से अपने इष्ट देवता अथवा देवी काम

करना भी त्राटक हो है।

हम सभी जानते हैं कि इष्टि का सीधा संबंध मन से जुड़ा होता है। आँखें जो देखती हैं मन पर उस सीधा प्रभाव पड़ता है। अतः आँखों के स्थिर होने पर मन भी शांत होने लगता है। वही शांत मन अभिव्यक्ति भी आँखों द्वारा हो जाती है। इसी कारण संत अथवा महात्माओं की आँखें निश्चल परन्तु गा

चमकदार होती है। जिसका अर्थ है। त्राटक का अभ्यास अत्यंत सरल और प्रभावशाली होता है। ! 4 में त्राटक का प्रयोग आध्यात्मिक प्राणियों के विकास के लिए किया जाता है। धार्मिक प्रतीकों अपक पर ध्यान लगाकर पूजा करना भी त्राटक का ही रूप है। बंद आँखों से अपने इष्ट देवता अथवा देवी का शांति सणि अशांत हो

करना भी त्राटक ही है।

हम सभी जानते हैं कि दृष्टि का सीधा संबंध मन से जुड़ा होता है। आँखें जो देखती हैं मन पर उप

सौध प्रभाव पड़ता है। अतः आँखों के स्थिर होने पर मन भी शांत होने लगता है। वही शांत मन अभिव्यक्ति भी आँखों द्वारा जाती है। इसी कारण संत अथवा महात्माओं की आँखें निश्चल परन्तु गहं सकते हैं चमकदार होती है। जिसका हमारे मन पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। सेवन क

संवेदन त्राटक मन की एकाग्रता को विकसित करने की बहुत ही सरल विधि है। मन की एकाग्रता ध्यान में पहली आवश्यकता है। यह स्मरण शक्ति को सुदृढ़ करता है तथा मानसिक विकृति को दूर करता के प्रति शांति स्नायविक तनाव तथा अनिद्रा आदि मानसिक विकल्पों में यह विशेष रूप से लाभदायक है। यह मन में

एकाग्रता का विकास कर अतीन्द्रिय शक्तियों के विकास में मुख्य भूमिका निभाता है। दूरबोध, अतीन्द्रिय दृष्टि आदि सिद्धियों को प्राप्त करने में त्राटक एक प्रभावशाली भूमिका निभाती है। ओर

यह क्रिया नेत्र की मांसपेशियों के विकास में भी लाभकारी होती है। भेंगापन की बीमारी में भी म विशेष रूप से लाभ पहुंचाता है, जिसे केवल शल्य क्रिया (Surgery) द्वारा ठीक किया जा सकता है।

कभी