यौगिक ग्रन्थो में निहित सूक्ष्म चक्र : एक विवेचना

अभिमन्यु*

एम.ए., यूजीसी नैट (योग विज्ञान)
ओपन रिसर्चर, योग विज्ञान विभाग,
जीन्द, हरियाणा, भारत

Email ID: *sabhimanyu532@gmail.com*

Accepted: 19.01.2022 **Published**: 23.02.2022

मुख्य शब्दः यौगिक ग्रन्थ, सूक्ष्म चक्र।

शोध आलेख सार

आज के इस आधुनिक युग में जहाँ हर व्यक्ति अपनी दैनिक क्रियाओं में व्यस्त है। समय के अभाव में व्यक्ति अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नही दे पाता तथा अनेक बिमारियों से घिरा रहता है। वैसे तो इन बिमारियों (व्याधियों) को ठीक करने की अनेक पद्वतियाँ हैं किन्तु योग के अर्न्तगत आने वाली अनेक क्रिया के माध्यम से हम अपने शरीर को अनेक प्रकार की व्याधियों से बचा भी सकते है। जिस प्रकार ब्रहमाण्ड़िय ऊर्जा का केन्द्र सूर्य है उसी प्रकार हमारे शरीर में प्राण ऊर्जा का प्रगह ईडा, पिंगला तथा सुषुम्ना के माध्यम से होता है। ये तीनो नाड़िया मिलकर कुंडलिनी तन्त्र का निर्माण करती है जो साढ़े तीन फेरे लेकर सर्पणी के आकार में है तथा शरीर से मूलाधार से आज्ञा चक्र तक छः सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्रो का निर्माण करती है जिन्हे षट्चक्र की परिभाषा दी गई है। इन छः चक्रों में ऊर्जा के प्रवाह को नियन्त्रित करके हम स्वास्थ्य को प्राप्त कर सकते है। ये ऊर्जा चक्र विभिन्न ग्रन्थियों (जैसे Genetials, Pancreas, Liver, Pineal, Pituitary) आदि को भी नियंत्रित करते है, जिस कारण हम इन चक्रों में निरंतर ऊर्जा के प्रवाह को बनाकर स्वस्थ कर सकते हैं।

पहचान निशान

**Corresponding Author*

प्रस्तावना :–

भारत भूमि महानतम् ऋषियों, मुनियों तथा योगियो की भूमि रही है। इन्ही ऋषि मुनियों के कारण ही प्राचीन काल से लेकर वर्तमान तक योग का विकास हुआ, इन्ही ऋषि मुनियों ने अनेक यौगिक ग्रन्थो की रचना की है, जैसे महर्षि पतंजलि कृत पातंजल योग सूत्र, विश्व संहिता, गोरक्ष संहिता, घेरण्ड संहिता आदि। यौगिक ग्रन्थों की रचना के साथ–साथ अनेक

योगियों ने अपने शरीरस्थ चक्रो का भी जागृत किया है।

भिन्न–भिन्न यौगिक ग्रन्थों में इनकी संख्या भिन्न है। कई ऋषियों ने इनकी संख्या सात बताई है तो अन्य ने इनकी संख्या आठ व नौ बताई है। इसलिये इन्हें षट्चक्र। सप्तचक्र, अष्टचक्र व नवचक्र भी कहते हैं। प्रकाश चक्र व आंतरिक सौर मंड़ल भी इन्ही चक्रो को कहा गया है।

षट्चक्र निरूपण में चक्रों की संख्या छः बताई गई है। इसी प्रकार स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने इनकी संख्या सात तथा महर्षि घेरण्ड़ ने भी इनकी संख्या सात बताई है। ये चक्र ऊर्जा का केन्द्र माने गये हैं। इसलिये इन्हें प्रकाश चक्र व आंतरिक सौरमण्ड़ल भी कहते है। इन चक्रो का वर्णन कमल पुष्प की तरह बनावट व ऊर्जा के प्रवाह के आधार पर किया गया है। इन चक्रो का आधार इड़ा, पिंगला तथा सुषुम्ना नाड़ी है, जो एक वक्र पथ में मेरूदण्ड़ से होकर बहती है तथा ऊर्जा का प्रवाह के रूप में माने जाने वाले इन चक्रो का निर्माण करती है।

चक्र व सबंधित अंग और बीज मंत्र :–

चक्र	**बीज मंत्र**
प्रभावित अंग/तंत्र	
मूलाधार	'लं'
ब्रह्म ग्रन्थि/	
स्वाधिष्ठान	'वं'
Adernal	
मणिपुर	'रं'
Pancreas	
अनाहत	'यं'
Thymus Gland	
विशुद्धि	'हं'
Thyraid Gland	
आज्ञा	'ऊँ'
Pineal Gland	
बिन्दु	'ऊँ'
Psychological Effect	
सहस्त्रार	'ऊँ'
Psychological Effect	

सम्बन्धित शब्द :– रूद्रगंथि, चक्र, Plexus

मूलाधार :–

इसको आधार कमल या आधार पद भी कहा जाता है। यह सुषुम्ना के मूल में होने के कारण मूलाधार कहलाता है।[1]

- मूलाधार मूल चक्र है और आदि शक्ति कुण्डलिनी का निवास है, अनेक दर्शन शास्त्रो की भाषा में मूलाधार का अभिप्राय मूल प्रकृति से है। यह मूल आधार सारे प्रकृतिक विकास का मूल स्त्रोत है। यह मूलाधार ही इस जगत में नाम–रूप के साथ उत्पन्न हुई हर वस्तु के लिए उत्तरदायी है।[2]
- प्राणिक विज्ञान में मूलाधार ही प्राण की उत्पति का स्त्रोत है तथा मूलाधार ही ब्रह्म ग्रन्थि का स्थान है।[3]
- जब तक हमारी यह ग्रन्थि यथावत रहती है तब तक इस क्षेत्र में स्थित ऊर्जा अवरूद्ध रहती है, जिस शुभ काल में ग्रन्थि खुल जाती है, प्राण शक्ति जागृत हो उठती है तथा असीम ऊर्जा और आध्यात्मिक अनुभूतियाँ मूलाधार से उत्पन्न होने लगती हैं।[3]

➢ मूलाधार अन्नमय कोरा एवं पृथ्वी तत्व से समबन्ध है। ब्रहमग्रन्थी होने के कारण ब्रह्मा इसके देवता है। पृथ्वी तत्व है। गन्ध गुण है। नासिका ज्ञानेन्द्रिय, गुदा कर्मेन्द्रिय है तथा यह अपान वायु का स्थान है।[4]

➢ इसका मूल कार्य उत्पादन–प्रजनन है अर्थात् इस सृष्टि में जीवन चक्र को बनाए रखना।

➢ इसे त्रिवेणी संगम या युक्त त्रिवेणी भी कहते है क्योंकि इसी चक्र के पीछे ईड़ा, पिंगला, युषुम्ना मिलती है।

तात स्थिति :–

1) **पुरूषः–** जननांग और गुदा के बीच लगभग दो सैन्टीमीटर अंदर की ओर होती है।

2) **स्त्रीः–** ग्रभास्य ग्रीवा के पीछे, योनि एवं गर्भाश्य के बीच स्थित होती है।

3) चिन्हः– चार पंखुड़ियों वाला गहरा लाल कमल।

स्वाधिष्ठान :–

स्वाधिष्ठान का अर्थ 'स्वयं का आवास होता है। यह मूलाधार के अत्यन्त निकट होता है। इसमें सभी संस्कार एवं स्मृतियाँ संगृहीत रहती हैं जिन्हे मानव अस्तित्व का आधार माना है।[5]

➢ Sacral Plevus (Network of Nerves) इस चक्र के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप है।

स्थिति :–

यह चक्र मूलाधार से चार अंगुल ऊपर हाइपोगैस्ट्रियम के स्थान पर उपस्थित है। यहाँ पर स्थित प्लेक्सस सुषुम्ना के दोनो ओर स्थित Sympathetic Ganglion व सुषुम्ना के नाड़ी गुच्छों (Nerve Ganglion) से मिलकर बना है।[6] यह चक्र लिंग के मूल में स्थित है इसलिए इसे मेट्राधार भी कहते हैं।

सम्बन्धित ग्रन्थि :– Adernal Gland

चिन्ह :– सिन्दूर वर्ण के छः दलो वाला चक्र। इस चक्र का बीजवाहक मकर तथा देवता विष्णु है।

➢ इसका गुण रस, ज्ञानेन्द्रिया रसना तथा कर्मेन्द्रिया लिंग है। अपान का वायु स्थान ।

रूद्र ग्रन्थि :–मूलाधार चक्र एवं स्वाधिष्ठान चक्र दोनों एक ही समूह में आते है, इन दोनों को जोड़ वाले स्थान को 'रूद्र ग्रन्थि' कहते हैं।

➢ मुख्य कार्य उत्सर्जन एवं विसर्जन है।

वह साधक सभी प्रकार के रोगों से मुक्त होकर इस संसार में निर्भयता से विचरण करता है। (5/105)

मणिपुर चक्र :–

अर्थ :– मणिपुर अर्थात् रत्नों की पुरी होता है। मनुष्य शरीर का केन्द्र नाभि है, इसलिए नाभि के निकट इसकी स्थिति होने के कारण इसे नाभिचक्र भी कहते हैं।

स्थिति :– मणिपुर चक्र के सूक्ष्म स्वरूप का सांकेतिक स्थूल रूप Epigastric plekns है व शरीर संरचना की दृष्टि से यह नाभि में मेरूदण्ड़ के कटि प्रदेश (Lumber Resion) में होता है। यह कमल रूपी चक्र नाभी में स्थित है। (5/108)

प्रतीक चिन्ह :– यह चक्र दस दलों वाले नीलकमल के समान है। इसका बीज मन्त्र 'रं' तथा देवता रूद्र है। इसका तत्व 'अग्नि', गुण 'रस' तथा ज्ञानेन्द्रि चक्षु है। शिव संहिता में मणिपुर चक्र पर ध्यान करने से पाताल सिद्धि बताई है जिससे साधक सदैव सुखी रहता है।[7]

सम्बन्धित ग्रन्थि तथा कार्य :– इस चक्र से सम्बन्धित ग्रन्थि–अग्नाशय (Pancreas) है। यह ग्रन्थि हार्मोन्स के अतिरिक्त एंजाइम्स बनाती है।

➢ इस चक्र का सम्बन्ध निद्रा, मुख तथा प्यास से है। इससे साहस, वीरता, आवश्यकता, प्राणशक्ति तथा प्रबलता आती है। इसका मूल कार्य पाचन में सहायता है।

➢ इस चक्र का ध्यान करने से साधक को निरंतर सुख देने वाली पाताल सिद्धि प्राप्त होती है।

अनाहत :– अनाहत का अर्थ होता है जो आघात से उत्पन्न न हुआ हो। इस चक्र स्थान
पर अनहद नाद उत्पन्न होता है जो केवल ध्यान की उच्च अवस्था में ही सुनाई देता है।9

स्थिति :– स्थूल शरीर स्थित अनाहत चक्की अनुभूति हृदय के पास कार्डियक प्लेक्सस
(Cardia Pleyus) के स्थान पर माना गया है।

➢ अनाहत हृदय केन्द्र है तथा इस चक्र का सम्बन्ध स्पर्शानुभूति से है। जिस व्यक्ति का अनाहत चक्र जागृत होता है वह आश्चर्यजनक ढ़ग से दूसरो को रोगमुक्त कर सकता है क्योंकि स चक्र के जागृत होने पर, या तो स्पर्श से या ऊर्जा से विकिरण द्वारा यह संभव है। वह साधक आकाश गमन की सिद्वियाँ पा लेता है। (5/18)

प्रतीक चिन्ह :– यह चक्र वायु तल प्रधान है तथा हल्का हरे–नीले रंग का चक्र है। शिव
संहिता में अनाहत चक्र को गहरा लाल बताया गया है।[10] इसका तत्व बीज 'यं' तथा तत्व बीज का वाहन मृग है।

➢ इसका गुण स्पर्श। ज्ञानेन्द्रिय त्वचा है तथा कमेन्द्रिय हाथ है।

➢ यह अन्तः करण का मुख्य स्थान है। यह आशा, चिन्ता, सन्देह, पश्चाताप तथा आत्मभावना आदि जैसे मनोभावों का स्थान है।[11] शिव सार तन्त्र में इस चक्र से उत्पन्न होने वाले अनाहत नाद को सदाशिव कहा गया है।[12]

ग्रन्थि तथा सम्बन्धित कार्य :–

Thymus Gland का सम्बन्ध इस चक्र से है। Thymus Gland भावनाओं एवं मन को यह नियन्त्रित करता है इसलिए इसका सम्बन्ध मनोमय चक्र से भी है।

विशुद्धि चक्र :–

विशुद्धि चक्र शुद्धिकरण का केन्द्र है और इसे तरूणाई का साधन माना जाता है, इसी चक्र में बिन्दु से अमृत टपकता है। जिससे जीवनीशक्ति बढ़ती है, स्वास्थ्य अच्छा होता है तथा आयु लम्बी होती है।[13]

स्थिति :–

पाँचवा चक्र अर्थात विशुद्वि चक्र कण्ठ प्रदेश में स्थित है। (5/121)
सुषुम्ना (Spinal Chard) तथा सुषुम्नाशीर्ष (Medulla Oblongata) जिस स्थान पर मिलते, स्थूल शरीर के उसी भाग पर सूक्ष्म विशुद्धि चक्र का स्थान माना गया है।[14]

प्रतीक चिन्ह :– यह चक्र चन्द्रमा की तरह पूर्ण गोलाकार है तथा आकाश तत्व का मुख्य स्थान है। सोलह पद्म की आकृति वाला चक्र इसका प्रतीक चिन्ह है।

➢ इस चक्र के अधिपति देवता का अलग–अलग ज्ञानियों के मध्य भेद है। लेकिन

आधा शुभ्र तथा आधा सुवर्णमय अर्द्धनारी नटेश्वर रूप जो अपने हाथों में वज्र आदि अनेक वस्तुएं लिए अपने बैल पर विराजमान है यही लोकमान्य है।

इस चक्र के जागरण से हमारी अतीन्द्रिय क्षमता के प्रसुप्त बीज अंकुरित हो जाते है। जिससे हमारा अचेतन मन व चित संस्थान प्रभावित होकर हमारे दायें मस्तिष्क के Silent Area को जागृत करता है।

सम्बन्धित ग्रन्थि व कार्य :–

विशुद्धि चक्र का सम्बन्ध हमारी Thyraid gland से है तथा विज्ञानमय कोश से है।

➢ विशुद्धि चक्र पर ध्यान करने से मन विचारों से मुक्त होकर आकाश के समान शुद्ध और खाली हो जाता है।

आज्ञा चक्र :–

इसे गुरू चक्र भी कहा जाता है तथा यह प्रबोध का केन्द्र है। यही वह संगम स्थल है जहाँ तीनों प्रमुख नाड़ियाँ इड़ा, पिंगला ओर सुषुम्ना चेतना की एक धारा में प्रवाहित होकर सहस्त्रार की ओर प्रवाहित होती है।

स्थिति :–

यह चक्र दोनो भूमध्य में अवस्थित है तथा श्वेत प्रकाश से युक्त है। (5/128) इसका सांकेतिक स्थूल रूप Medulla Pletm or Cavernous Plaetm को बताया गया है।[16]

प्रतीक चिन्ह :–

दो दल वाला रजत कमल इसका प्रतीक चिन्ह है तथा 'ऊँ' इसका बीज मन्त्र है। अधिपति देवता पर शिव इस श्वेत पद्म पर चतुर्भजा षडानना दाकिनी शक्ति के साथ विराजमान है।

➢ ज्ञानात्मक शक्तियों का केन्द्र होने के कारण इसे ज्ञानचक्र भी कहा गया है क्योंकि बुद्धि, चित्र, अहंकार, संकल्प, विकल्पात्मक मन तथा सूक्ष्म इन्द्रियों की स्थिति यही है।[17]

➢ आज्ञा मन का केन्द्र है और सजगता के उच्च स्तर का प्रतिनिधित्व करता है। इसी कारण इसे त्रिनेत्र, शिव का नेत्र या चक्षु भी कहते है।

सम्बन्धित ग्रन्थि तथा कार्य :–

इस चक्र का सम्बन्ध हमारी Pinal ग्रन्थि से है। प्राण विद्या के लिए आज्ञा चक्र का विकसित होना अत्यन्त ही आवश्यक है।

सहस्त्रार :–

सिर के शीर्ष भाग में अवस्थित यह केवल चक्र नहीं है अपितु उच्च चेतना का स्थान है। यह चित्र के क्षेत्र से परे है।[21]

➢ सहस्त्रार ही मानव विकास की समग्रता एवं पूर्णता का सर्वोच्च शिखर है। यह ब्रहमाण्डीय ऊर्जा या चेतना का ब्रहमाण्डीय प्राण में विलय का परिणाम है।

➢ मूलाधार से आज्ञा चक्र तक के सभी षट् चक्रो को जागृत कर उन्हे नियन्त्रित करने की मुख्य कुंजी सहस्त्रार ही है, सम्पूर्ण चक्रो की अंतः शक्ति सहस्त्रार में ही स्थित है, अतः हम सरल भाषा में कह सकते है कि सभी षट् चक्र "Main Switch" की तरह है तथा सहस्त्रार "Transformer" की तरह उनकी ऊर्जा कुंजी।[22]

➢ कुण्डलिनी शक्ति छः चक्रो से होती हुई अंत में सहस्त्रार में विलीन हो जाती है। जब कुण्डलिनी शक्ति सहस्त्रार में पहुँच जाती है तब

साधक को आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है तथा वह समाधि की स्थिति में चला जाता है।[23] वह इस लोक में जन्म मृत्यु के चक्र को पार कर लेता है।[24]

➢ सहस्त्रार के जागरण का अर्थ हमारे मस्तिष्क स्थित grey matter (धूसर द्रव्य) का जागरण अर्थात सम्पूर्ण शक्तियों का जागरण।[25]

बिन्दु :–

अधिकांश यौगिक ग्रन्थों में षट्चक्रो को वर्णित किया गया है। किन्तु कई महत्वपूर्ण ग्रन्थ ऐसे भी हैं जो योग के अर्न्तगत वर्णित अत्यंत महत्वपूर्ण व सूक्ष्म चक्र वर्णित करते हैं। जैसे – बिन्दु, ब्रहमरूध्र, सहस्त्रार।

➢ सिर के पिछले भाग में जहाँ हिन्दु धर्म के लोग शिखा रखते है ठीक उसी स्थान को बिन्दु कहा गया है।[18] बिन्दु विसर्ग अर्थात बूँद–बूँद गिरना। बिन्दु ही शून्य में प्रवेश करने का मार्ग है।[19]

➢ बिन्दु विसर्ग को घेरण्ड संहिता में सोम भी कहा गया है। सोम का अर्थ चन्द्रमा होता है तथा देवताओं के अमृत को भी सोम कहा जाता है।

➢ बिन्दु विसर्ग का चन्द्रमा ही प्राणदायक अमृत उत्पन्न करता है जिसका उपभोग मणिपुर चक्र स्थित सूर्य करता है, इस दैनिक शारीरिक प्रक्रिया के कारण ही जरा, रोग और मृत्यु इन तीन व्याधियों पर विजय प्राप्त कर लेता है।

➢ बिन्दु ही ध्वनि या नाद का केन्द्र है।[20]

➢ बिन्दु का सम्बन्ध हमारे आनन्दमय कोश से है। बिन्दु के जागृत होने पर साधक को ऊँ की अनुभवातीत ध्वनि सुनाई पड़ने लगती है।

निष्कर्ष :–

अतः हम चक्रो को ट्रांसफार्मर, जनरेटर, सौरमंडल, कमल, चक्र आदि नामों से भी जानते है तथा इसको स्विच भी बोला गया है इसलिए ये शरीर में ऊर्जा का प्रवाह करते हैं तथा योग साधना में ये महत्वपूर्ण आयाम हैं इनको जाग्रत करने के बाद ही साधक आगे समाधि की तरफ बढ़ेगा।

इस प्रकार हम कह सकते है कि शरीर में चक्रो को जाग्रत करने में योग–साधना की महत्वपूर्ण भूमिका है तथा साधना में मोक्ष की प्राप्ति के लिए सीढ़ियों की भाँति कार्य करते है एक–एक चक्र को जाग्रत करते हुए, मूलाधार से सहस्त्रार तक मोक्ष की प्राप्ति की जा सकती है। चक्रो की एकाग्रता या संतुलन के बाद ही हम शारीरिक व मानसिक रूप से संतुलित रहते हैं तथा अपने आचार–विचार या व्यवहार को भी संतुलित बनाकर रखते हैं, चक्र हमें दिव्य ऊर्जा प्रदान करते हैं तथा उस ऊर्जा का प्रवाह संपूर्ण शरीर में करते हैं।

संदर्भ सूची :–

1) मानव चेतना, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, 2017, प्रो0 ईश्वर भारद्वाज, पृष्ट संख्या–179

2) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –29

3) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –29

4) मानव चेतना, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, 2017, प्रो0 ईश्वर भारद्वाज, पृष्ट संख्या–179

5) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –29

6) आध्यात्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक प्रतिपादन। चौखम्बा विद्या भवन वाराणासी, 2019, ऊषा खण्डेलवाल, पृष्ट संख्या 288

7) शिव संहिता, श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति लोनावाला 1999, स्वामी महेशानन्द जी–पृष्ट संख्या–110

8) योग मनोविज्ञान, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली, 2013, शान्तिप्रकाश आत्रेय, पृष्ट संख्या–674

9) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –31

10) शिव संहिता –तस्मिन् ध्यान सदा योगी करोति मणिपूरके।
तस्य पाताल सिद्धि स्यात् निरन्तरसुखावहा।।
5/110

11) आध्यात्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक प्रतिपादन। चौखम्बा विद्या भवन वाराणासी, 2019, ऊषा खण्डेलवाल, पृष्ट संख्या 289

12) मानव चेतना, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, 2017, प्रो0 ईश्वर भारद्वाज, पृष्ट संख्या–183

13) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –30

14) मानव चेतना, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, 2017, प्रो0 ईश्वर भारद्वाज, पृष्ट संख्या–183

15) आध्यात्मिक मान्यताओं का वैज्ञानिक प्रतिपादन। चौखम्बा विद्या भवन वाराणासी, 2019, ऊषा खण्डेलवाल, पृष्ट संख्या 290

16) मानव चेतना, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, 2017, प्रो0 ईश्वर भारद्वाज, पृष्ट संख्या–184

17) मानव चेतना, सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, 2017, प्रो0 ईश्वर भारद्वाज, पृष्ट संख्या–184

18) घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2011, स्वामी निरंजानन्द सरस्वती, पृष्ट संख्या–390

19) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –31

20) घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2011, स्वामी निरंजानन्द सरस्वती, पृष्ट संख्या–390

21) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –33

22) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –34

23) प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2012, स्वामी निरजानंद सरस्वती, पृष्ट संख्या –34

24) घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, 2011, स्वामी निरंजानन्द सरस्वती, पृष्ट संख्या–391