RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary 2021; 6(1):62-66
https://doi.org/10.31305/rrijm.2021.v06.i01.014
Original Article
Double Blind Peer Reviewed Journal
https://www.rrjournals.com/

हठयौगिक ग्रन्थों में चक्रों का विवेचन

डॉ. ज्योति मलिक[1]; सुमित[2]

[1]शोध निर्देशक, सी.आर.एस.यू.,जीन्द
[2]रोल नं. 203475, एम.ए. योग (योग विज्ञान विभाग) सी.आर.एस.यू.,जीन्द

ABSTRACT

चक्र एक संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ है पहिया या घुमाना। भारतीय दर्शनों व योग में दृष्टि में चक्र प्राण या ऊर्जा के प्रारंभिक या केंद्र बिंदु माने जाते है जो नाड़ियों के मिलने के स्थल भी होते हैं। इनको स्थूल रूप में नहीं देखा जा सकता है। विभिन्न चिकित्सकों ने अपने शोध में चक्रों को शरीरस्थ देखने की कोशिश की है, लेकिन उनके द्वारा यह देखना संभव नहीं हो पाया, लेकिन वो ये भी नहीं कहते कि चक्र नहीं है चिकित्सकों ने शोध के आधार पर इनको माना है तथा ऊर्जा प्रवाह के केंद्र माने है व सुषुम्ना में इनका निवास स्थान माना है। इनको स्थूल दृष्टि से नहीं देखा जा सकता है। इनको देखने के लिए सूक्ष्म दृष्टि चाहिए अर्थात् महसूस किया जाता है व इनके जागने पर इनका स्थूल रूप में देखने को मिलता है। हमारे शरीर की तरह ही चक्र भी पंचमहाभूतों के बने होते हैं, चक्र विज्ञान कुण्डलिनी योग का एक महत्वपूर्ण विषय है। मूलाधार से मस्तिष्क तक इन चक्रों को शरीर धारण किए हुए हैं। कर्म यौगिक ग्रन्थों में चक्रों शरीर के कमल कहकर भी संबोधित किया है। ये चक्र हमारी प्रकृति, आहार, व्यवहार, विचार या अन्य शब्दों में कहे तो किसी भी मनुष्य के सामाजिक, मानसिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक पक्षों को एक नया आयाम देते हैं। आज की पीढ़ी को आधुनिक शिक्षा के बाद इनकी जानकारी व्यर्थ लगती है। किन्तु आज विज्ञान भी इस बात को स्वीकार करता है कि चक्रों की उपस्थिति हमारे शरीर में है और जब हमारे चक्र एकरूप व खिले होते हैं तो हमारा मन व शरीर एक श्वास संतुलन के साथ कार्य करता है और तब हमारे शरीर में हमारे संपूर्ण व्यक्तित्व में कमल की तरह एक श्वास खिलावट दिखती है। मुखमंडल पर एक अलौकिक तेज दिखता है। इन सभी चक्रों के बारे में ज्योतिष विद्या में भी बताया गया है। ये हमारे शरीर के सौरमंडल है। बाह्य सौरमंडल को तो सभी जानते भी हैं व इसका दर्शन भी कर सकते हैं परंतु आंतरिक सौरमंडल को देखने के लिए अपने अंदर झाँकना अत्यंत आवश्यक है और स्वयं में झाँकने का रास्ता योग–साधना से होकर जाता है। सूक्ष्मरूप में स्थित यह ब्रह्मांड हमारे शरीर में सात चक्रों के रूप में विद्यमान है। जो हम कर रहे हैं वो सही या गलत ये हम इन चक्रों को सक्रिय करके जान सकते हैं। वैसे तो नौ चक्र भी बताए है और नौ ग्रह भी बताए है, लेकिन हम राहु व केतु को छोड़ देगें तथा सात ग्रहों को सात चक्रों से जोड़ देगे।

चक्र		स्वामी ग्रह
मूलाधार	–	मंगल ग्रह
स्वाधिष्ठान	–	बुध ग्रह
मणिपूरक	–	सूर्य ग्रह
अनाहत	–	गुरू ग्रह
विशुद्ध	–	शुक्र ग्रह
आज्ञा	–	चंद्र ग्रह
सहस्त्रार	–	शनि ग्रह

इन सभी चक्रों को विभिन्न यौगिक ग्रन्थों – वेदों, उपनिषद् आदि में भी विस्तारपूर्वक बताया गया है तथा प्रस्तुत शोध–पत्र में हम ग्रंथों के चक्रों के महत्व पर प्रकाश डालेंगे।

Keywords: नाड़ियाँ, आध्यात्मिक, सौरमंडल, कोश, कुण्डलिनी।

Article Publication

Published Online: 17-Jan-2021

***Author's Correspondence**

सुमित
एम.ए. योग (योग विज्ञान विभाग) सी.आर.एस.यू. ,जीन्द

researchgj60[at]gmail[dot]com

© 2021The Authors. Published by *Research Review Journals*

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

प्रस्तावना :–

भारत भूमि ऋषियों, महाऋषियों की भूमि है। यहाँ पर समय–समय पर अनेक योगियों ने साधना के द्वारा अपने सप्तचक्रों को जाग्रत किया है। योग के अनुसार शरीर में एक सौ आठ केंद्र है जो स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर को जोड़ते है। इनमें छः या सात केंद्र हैं।

चक्र को संस्कृत में चक्रम् पालि में हक्का चक्का। यूँ तो अलग–अलग यौगिक ग्रंथों में चक्रों की संख्या अलग–अलग मानी है। कुछ यौगिकों ने नौ मानी हैं, कुछ ने आठ तथा कई यौगिकों ने सात व छः भी मानी है। इसलिए इनको नवचक्र, अष्टचक्र, सप्तचक्र, षट्चक्र भी बोला गया है। इनके साथ–साथ इन्हें प्रकाश चक्र व आंतरिक सौरमंडल भी कहा जाता है, क्योंकि ये ऊर्जा का केंद्र माने गए हैं। प्रत्येक चक्र में एक विशेष संख्या में पंखुडियाँ व खण्ड होते है इसलिए इन्हें कमल भी कहा जाता है। इनके समय के बारे में कुछ नहीं कहा जा सकता क्योंकि ये जब से शरीर है तब से विद्यमान है। ये लिखने से पहले मौखिक रूप में विद्यमान थे। चक्र भंवर ऊर्जा को ग्रहण व प्रसार करने का प्रमुख केंद्र है तथा इन चक्रों का वर्णन फूलों की तरह बनावट में व सौर ऊर्जा की तरह कार्य के आधार पर किया गया है। मनुष्य नाड़ियाँ इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना (संवेदी, सहसंवेदी और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र) एक वक्र पथ से मेरूदण्ड से होकर बहती है और कई बार एक–दूसरे को पार करती है। प्रतिच्छेदन बिंदु पर यह एक बहुत शक्तिशाली ऊर्जा केंद्र बनाती है, जो चक्र कहलाता है। शरीर में प्रत्येक चक्र भिन्न ग्रंथियों पर विद्यमान रहते हैं। अगर इन चक्रों में कोई विघ्न या बाधा आ जाए तो इनका तत्काल प्रभाव हमारे भावनात्मक, मानसिक, आध्यात्मिक व शारीरिक असंतुलन पैदा कर देगा। शरीर के सारे चक्र अपने आप में महत्त्वपूर्ण होते हैं। स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने चक्रों की संख्या सात बताई हैं। इसी प्रकार षट्चक्र निरूपण में चक्रों की संख्या छः बताई है। महर्षि घरेण्ड ने भी सात संख्या बताई है। इस प्रकार हम आगे यौगिक ग्रंथों में चक्रों के बारे में वर्णन करेंगे जो योग साधना से ही जागृत किए जा सकते हैं। प्रस्तुत शोध–पत्र में हम योग साधना से जागृत विभिन्न चक्रों का अध्ययन करेंगे।

चक्र और हमारा शरीर :–

चक्रों के बारे में बताते हुए स्वामी शिवानन्द ने बताया है कि चक्र सूक्ष्म शरीर में स्थित है एवं स्थूल शरीर में नाड़ी जालक है। मात्र ध्यान तथा धारणा करते समय ही व्यक्ति सूक्ष्म चक्रों का अनुभव कर सकता है और उन्हें समझ सकता है।[1] स्वामी निरंजनानंद सरस्वती ने इसी पर चर्चा करते हुए बताया है कि चक्रों की खोज भारत के ऋषियों, योगियों तथा विभिन्न परम्पराओं के संतों द्वारा की गई है। इन्हें शरीर को भौतिक रूप से चिर कर नहीं बल्कि आत्मदर्शन के द्वारा देखा गया है। इन केंद्रों के ज्ञान द्वारा कुण्डलिनी योग के अद्भुत विज्ञान का विकास हुआ है जो चक्रों के ज्ञान द्वारा जागरण से संबंधित है।[2] नाड़ियों में इसी प्राण–प्रवाह के द्वारा बाह्य से आने वाली संवेदनाएँ और उन पर हमारी प्रतिक्रियाएँ होती है। इन सभी का संबंध हमारे चक्रों से होता है।[3] योग को भाषा में चक्र उन विशेष स्थानों को कहते हैं जहाँ से संपूर्ण शरीर में व्याप्त प्राणों को नियंत्रित किया जाता है। प्रत्येक चक्र एक स्विच की भाँति कार्य करती है।[4] स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती जी बतलाते हैं कि कुण्डलिनी योग में कहा जाता है कि कुण्डलिनी जागरण के पूर्व चक्रों को परिशुद्ध विकसित एवं जागृत कर लेना चाहिए। यह परिशुद्ध चक्र शुद्धि से होता है चक्र शुद्धि से तात्पर्य है अतिन्द्रिय केंद्रों की शुद्धि।[5] हम चक्रों के बारे में जो भिन्न–2 यौगिक ग्रंथों में भिन्न–2 बताए है। जो इस प्रकार है –

(1) **मूलाधार चक्र :–** हमारे मूलाधार चक्र के बारे में परमहंस स्वामी अनंत भारती ने बताया है कि गुदा स्थान में आधार नामक चक्र में चतुर्दल कमल है। उसके मध्य में अर्थात् चतुर्दल कमल के रुप में कामयोनि है सिद्धजन भी बस कामयोनि की वंदना करते हैं।[6] मूलाधार पर ही भारत भूषण ने बतलाया है कि आधार चक्र प्रथम चक्र है। अतः इसे मूलाधार चक्र कहते हैं। ये लिंग के नीचे तथा गुदा के ऊपर अपान के स्थान पर इसकी स्थिति है। इसके पत्रों पर चार अक्षर व, शं, षं, सं है, इनकी आभा सुवर्ण के समान है।[7]

आध्यात्मिक प्रगति में मूलाधार पहला चक्र है जहाँ से मनुष्य अपनी पाशविक चेतना से परे हटकर वास्तविक मनुष्य बनना प्रारंभ करता है, यह इस चेतना की पूर्णता का अंतिम चक्र भी है। हमारी प्रजनन एवं उत्सर्जन संबंधी प्रक्रियाओं पर मूलाधार का नियंत्रण है। यह मानवीय प्रतिभा एवं बुद्धि के लिए भी उत्तरदायी है।[8] स्वामी निरंजानंद सरस्वती ने मूलाधार को मूल + आधार = मूलाधार तथा मूल केंद्र माना है। इसका प्रतीक है – चार दल वाला गहरा कमल। इसका बीज मंत्र लं है। मूलाधार चक्र कुण्डलिनी का निवास करता है।[9]

(2) **स्वाधिष्ठान चक्र :–** दूसरा हमारा मुख्य चक्र स्वाधिष्ठान चक्र है स्वाधिष्ठान चक्र जो जननेन्द्रियों के ठीक पीछे रीढ़ में स्थित है वह मनुष्य के अचेतन मन से संबंधित है।[10] स्वाधिष्ठान चक्र के 'स्व' शब्द से यहाँ तात्पर्य है प्राण। अतः स्वाधिष्ठान का अर्थ प्राण का आश्रय होगा, क्योंकि प्राणों का आश्रय मेढ़्र को स्वाधिष्ठान चक्र कहते हैं।[11] स्वाधिष्ठान चक्र को स्वामी निरजानंद सरस्वती ने स्वयं का आवास बताया है। यह मूलाधार के अत्यंत निकट अनुत्रिक पर स्थित बताया है और प्राण

शक्ति के जागरण के लिए उत्तरदायी बताया है। इसमें सभी संस्करण एवं स्मृतियाँ संग्रहित होती हैं जिन्हें मानव अस्तित्व का आधार माना जाता है। स्वाधिष्ठान का सम्बन्ध प्राणमयकोश एवं जल तत्व से रहता है इस चक्र का बीज मंत्र वं है जब यह चक्र सक्रिय हो जाता है तब भोजन एवं यौन सुख की चाह बढ़ जाती है इससे पार पाने के लिए इच्छाशक्ति को विकसित करना बहुत आवश्यक है। यह चक्र मुख्यतः तमस, मन्दता एवं अज्ञान से प्रभावित रहते हैं।(12)

(3) **मणिपुर चक्र** :– मणिपुर चक्र जो तीसरा एवं मुख्य चक्र है, जिसका स्थान रीढ़ की हड्डी में नाभि के ठीक पीछे है इसका संबंध सोलर प्लेकसस से है और यह चक्र शरीर की संपूर्ण पाचन प्रक्रिया एवं शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है।(13) मणिपुर चक्र को ही परमहंस स्वामी अनन्त भारती ने कहा है कि जिस प्रकार तंतु से मणि गूंथे हुए रहते हैं उसी प्रकार वायु भी मणिपुर चक्र से पूरित रहता है शरीर के उस स्थल नाभिमंडल को इसी कारण मणिपुर चक्र कहते हैं इस महाचक्र में जीव पाप व पुण्य से नियंत्रित होकर तब तक भटकता रहता है जब तक उसे तत्वज्ञान नहीं हो जाता। इस महाचक्र से ही हमारी बहत्तर हजार नाड़ियाँ उत्पन्न हो जाती है।(14) मणिपुर चक्र को स्वामी निरजनानंद सरस्वती ने मणियों का नगर कहकर पुकारा है यह मणि की भांति जगमगाता है एवं प्राण व ऊर्जा से दीप्त है जब यह चक्र सुसुप्त होता है तो पाचन ठीक से नहीं हो पाता है व्यक्ति सुस्त या निराश रहता है मणिपुर चक्र गहरे लाल रंग का त्रिभुज है इस चक्र का वाहन भेड़ है जो क्रियाशीलता एवं निश्चयात्मकता का प्रतीक है इसको पीले कमल के रूप में चित्रित किया जाता है इसका बीज मंत्र 'रं' है।(15)

(4) **अनाहत चक्र** :– हमारा चौथा व महत्त्वपूर्ण चक्र अनाहत चक्र है अनाहत चक्र को भारत भूषण जी ने बन्धूक पुष्प के समान क्रान्तिमान एवं उज्ज्वल माना है इसका रंग सिन्दूरी है हृदय में इस चक्र का स्थान बताया है। यह कमल कल्पवृक्ष के सदृश है मुनियों ने इसे अनाहत कहा है, क्योंकि यहीं पर शब्दब्रह्म सुनाई पड़ता है यह साधक को मोक्ष की तरफ लेकर जाता है यह चक्र धूम्र के समान है तथा षट्कोणीय है।(16) स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती जी ने कहा कि अनाहत का शाब्दिक अर्थ है – जो आहत न हुआ हो, यह नाम इसलिए है क्योंकि इसका सम्बन्ध हृदय से है जो आजीवन लगातार लयबद्ध ढंग से स्पन्दित और तरंगित होता रहता है।(17) अनाहत चक्र को रीढ़ की हड्डी में हृदय की दायीं और उर का मध्य स्थान (वक्षीय कशेरूका) के ठीक स्थित बताया है यह हृदय, फेफड़े, रक्त परिसंचरण प्रतिरक्षण तन्त्र को नियंत्रित करता है अनाहत चक्र नाड़ी तंत्र का भी नियंत्रित करता है।(18)

(5) **विशुद्धि चक्र** :– पाँचवें चक्र विशुद्धि चक्र का स्थान गले के गड्ढ़े के ठीक पीछे रीढ़ की हड्डी में है इस चक्र का संबंध सर्वाइकल से है यह थायराइड ग्रंथि अभिव्यक्ति की कुछ क्रियाओं एवं उनसे संबंधित अंगों पर नियंत्रण रखती है।(19) विशुद्धि चक्र को शुद्धिकरण का केन्द्र माना जाता है इसे तरूणाई का स्त्रोत माना है क्योंकि तंत्रदर्शन के अनुसार इसी चक्र में बिन्दु से अमृत टपकता है जिससे हमें जीवनीशक्ति, स्वास्थ्य एवं दीर्घायु की प्राप्ति होती है योग साहित्य में बताया गया है कि इस चक्र के जागृत होने पर सभी रोग दूर हो जाते है यहाँ तक की व्यक्ति पुनः युवा हो सकता है जब विशुद्ध चक्र सक्रिय हो जाता है तब गले में शीतल, मधुर बूँदों के टपकने का अनुभव होता है आंतरिक व ब्राह्य विषों निष्प्रभावी कर देने की क्षमता भी होती है इस चक्र में विशुद्धि का संबंध विज्ञानमय कोश से है विशुद्धि चक्र मेरूदण्ड में गले के पीछे स्थित होता है इसका तत्व आकाश है इस चक्र पर ध्यान से मन विचारों से मुक्त होकर आकाश के समान शद्ध और खाली हो जाता है। इस चक्र को सोलह पंखुड़ियों वाले बैंगनी कमल के रूप में देखा जाता है इसका बीजमंत्र 'हं' है।(20)

(6) **आज्ञाचक्र** :– आज्ञा चक्र को मध्य मस्तिष्क में भूमध्य के पीछे मेरूदण्ड के शीर्ष पर बताया है इस चक्र को तीसरे नेत्र, ज्ञान चक्षू, त्रिवेणी, गुरू चक्र और शिव के नेत्रों के नाम से भी जाना जाता है, शिष्य इस चक्र द्वारा ही गहन अध्ययन की अवस्था में ईश्वर से आज्ञा तथा मार्गदर्शन प्राप्त करता है आज्ञा चक्र का संबंध पीनियल ग्रंथि से संबंध है, आज्ञा चक्र पर ध्यान करने के लिए भूमध्य का प्रयोग किया जाता है विचार ऊर्जा का बहुत सूक्ष्म रूप है जब आज्ञा चक्र जाग्रत हो जाता है तो इन विचारों, बुद्धि, स्मृति में एकाग्रता का विकास होता है इसका बीजमंत्र 'ऊँ' है।(21) आज्ञाचक्र पर भारत भूषण जी ने बताया है कि यह प्रसिद्ध है कि भूमध्य में आज्ञाचक्र है यह कैसा है ? चंद्रमा के समान शुभ या श्वेतवर्ण का है ध्यान का धाम होने से यह प्रकाशित हो रहा है यह नेत्रपत्र के समान है। इसका अर्थ है कि इस चक्र में दो दल है।(22) आचार्य बालकृष्ण जी ने

इसका सम्बन्ध भूमध्य के ठीक पीछे रीढ़ की हड्डी के ऊपर स्थित पीनियल ग्रंथि से है, यह इच्छाशक्ति से संबंधित है यह भौतिक ज्ञान या अष्टविद्या का केन्द्र है।(23)

(7) **बिन्दु चक्र :–** बिंदु चक्र को परम स्त्रोत बताया है जहाँ से सभी वस्तुएँ प्रकट होती है और पुनः इसी में विलीन भी हो जाती है इसी बिंदु में सृष्टि की रूपरेखा छिपी रहती है बिन्दु शून्य में प्रवेश करने का टवार है यह सिर के पीछे, उस स्थान पर स्थित होता है जहाँ ब्राह्मण शिखा रखते हैं। बिंदु का प्रतीक अर्द्धचन्द्र के मध्य अमृत की एक श्वेत बिंदु है बिंदु का चंद्रमा प्राणदायक अमृत उत्पन्न करता है और मणिपुर का सूर्य इसका उपभोग करता है और मणिपुर का सूर्य इसका उपभोग करता है बिंदु से अमृत की बूँदे भरकर मणिपुर में जाती है जहाँ अग्नि इसका भक्षण कर लेती है फिर मनुष्य जरा रोग और मृत्यु इन तीनों व्याधियों से दूर रहता है योग एवं तंत्र ने ऐसी पद्धति बताई है जिसके द्वारा मनुष्य इस प्रक्रिया को उलट सकता है ताकि अमृत को विशुद्धि में रोका जा सकें। इस विधि से सिद्ध योगियों ने अमरत्व की प्राप्ति की है।(24) स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने बिंदु चक्र पर कहा है कि मस्तिष्क में उच्च केंद्र है उन्हें कुण्डलिनी योग में बिंदु कहा है बिंदु सिर के पिछले हिस्से में, जहाँ ब्राह्मण चुटिया रखते हैं, स्थित है। यही वह स्थान है जहाँ परम सत्ता प्रथम बार अपने आपको भिन्न रूपों में व्यक्त करती है बिंदु संपूर्ण नेत्र संस्थान को नियंत्रित करने के साथ–साथ अमृत का उद्‌गम स्थान भी है।(25)

(8) **सहस्त्रार चक्र :–** स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने बतलाया है कि सिर के शीर्ष भाग में स्थित है यह वस्तुतः चक्र नहीं अपितु उच्च चेतना का निवास स्थान है सहस्त्रार को हजारों दीप्त, कमल के रूप में दिखाया है जिसमें संस्कृत वर्णवाली के बावन बीजमंत्र बीस बार अंकित है कमल के केंद्र में एक दीप्त ज्योतिर्लिंग है जो शुद्ध चेतना का प्रतीक है सहस्त्रार में शिव और शक्ति, पदार्थ और ऊर्जा, जीवात्मा और परमात्मा का योग होता है जब कुण्डलिनी जाग्रत होती है तो जन्म–मृत्यु का चक्र पार हो जाता है।(26) सहस्त्रार भगवान शिव का धाम है यह सत्यलोक के समतुल्य है यह सिर के शीर्ष में स्थित है यह एक सूक्ष्म केन्द्र है। भौतिक शरीर में इसके समतुल्य केन्द्र है मस्तिष्क।(27) यह वास्तव में चक्र नहीं है क्योंकि यह चित क्षेत्र से परे है और एक बार महाप्राण की अनुभूति हो जाने के बाद अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं रह जाती, बल्कि विचार, मुद्रा या दृष्टिमात्र, शब्द से ऊर्जा का संचारण स्वतः होने लगता है। इसका संबंध आनन्दमय कोश से होता है साधक समाधि की स्थिति में चला जाता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शरीर में चक्रों की निर्णायक भूमिका है।

निष्कर्ष :–

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शरीर में चक्रों की और चक्रों को जाग्रत करने में योग–साधना की महत्त्वपूर्ण 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। चक्रों 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।

अतः हम चक्रों 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 महत्त्वपूर्ण आयाम है इनको जाग्रत करने के बाद ही साधक आगे समाधि की तरफ बढ़ेगा।

सन्दर्भ–सूची

[1]. स्वामी शिवानन्द ; कुण्डलिनी योग, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी, उत्तराखण्ड, भारत, संस्करण : 2011, ISBN : 81 - 7052 - 205 - 6, पृष्ठ संख्या : 85

[2]. स्वामी निरंजनानन्द ; प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मंगेर (बिहार) भारत, संस्करण : 2012, ISBN : 978 - 93 - 81620 - 34 - 2, पृष्ठ संख्या : 27

[3]. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 81 - 85787 - 62 - X, पृष्ठ संख्या : 19

[4]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2011, ISBN : 978 - 81 - 86336 - 35 - 9 पृष्ठ संख्या : 385।
[5]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; धारणा दर्शन, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2001, ISBN : 81 - 86336 - 21 - 4, पृष्ठ संख्या : 65
[6]. अनन्त भारती, परमहंस स्वामी ; योग उपनिषद् संग्रह, चौखम्भा ओरियन्टालिया दिल्ली (भारत) संस्करण : 2015, ISBN : 978 - 81 - 89469 - 41 - 2, पृष्ठ संख्या : 273
[7]. भारत भूषण ; षट्चक्र निरूपणम्, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली (भारत), संस्करण : 2013, ISBN : 978 - 81 - 7084 - 076 - 7, पृष्ठ संख्या : 12
[8]. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 81 - 85787 - 62 - X, पृष्ठ संख्या : 13
[9]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2011, ISBN : 978 - 81 - 86336 - 35 - 9, पृष्ठ संख्या : 386
[10]. आचार्य बालकृष्ण ; आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, पंतजलि योगपीठ हरिद्वार (भारत), संस्करण : सितम्बर, 2013, ISBN : 81 - 89235 - 47 - 8, पृष्ठ संख्या : 89
[11]. भारती, परमहंस स्वामी अनन्त ; योग उपनिषद् संग्रह, चौखम्भा ओरियन्टालिया दिल्ली (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 978 - 81 - 89469 - 41 - 2, पृष्ठ संख्या : 274
[12]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2012, ISBN : 978 - 93 - 81620 - 34 - 2, पृष्ठ संख्या : 29
[13]. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 81 - 85787 - 62 - X, पृष्ठ संख्या : 13
[14]. भारती, परमहंस स्वामी अनन्त ; योग उपनिषद् संग्रह, चौखम्भा ओरियन्टालिया दिल्ली (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 978 - 81 - 89469 - 41 - 2, पृष्ठ संख्या : 274
[15]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2011, ISBN : 978 - 81 - 86336 - 35 - 9, पृष्ठ संख्या : 386
[16]. भारत भूषण ; षट्चक्र निरूपणम्, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली (भारत), संस्करण : 2013, ISBN : 978 - 81 - 7084 - 076 - 7, पृष्ठ संख्या : 41
[17]. सरस्वती, स्वामी प्रश्वर प्रज्ञानन्द ; प्राण चिकित्सा, चौखम्भा पब्लिकेशन, भारत, संस्करण : 2017, ISBN : 978 - 81 - 89798 - 78 - 9, पृष्ठ संख्या : 21
[18]. आचार्य बालकृष्ण ; आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, पंतजलि योगपीठ हरिद्वार (भारत), संस्करण : सितम्बर, 2013, ISBN : 81 - 89235 - 47 - 8, पृष्ठ संख्या : 89
[19]. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 81 - 86787 - 62 - X, पृष्ठ संख्या : 13
[20]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2011, ISBN : 978 - 93 - 81620 - 34 - 2, पृष्ठ संख्या : 30
[21]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2011, ISBN : 978 - 81 - 86336 - 35 - 9, पृष्ठ संख्या : 390
[22]. भारत भूषण ; षट्चक्र निरूपणम्, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली (भारत), संस्करण : 2013, ISBN : 978 - 81 - 7084 - 076 - 7, पृष्ठ संख्या : 73
[23]. आचार्य बालकृष्ण ; आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, पंतजलि योगपीठ हरिद्वार (भारत), संस्करण : सितम्बर, 2013, ISBN : 81 - 89235 - 47 - 8, पृष्ठ संख्या : 89
[24]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2012, ISBN : 978 - 93 - 81620 - 34 - 2, पृष्ठ संख्या : 30
[25]. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 81 - 86787 - 62 - X, पृष्ठ संख्या : 13
[26]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2011, ISBN : 978 - 81 - 86336 - 35 - 9, पृष्ठ संख्या : 39
[27]. स्वामी शिवानन्द, कुण्डलिनी योग, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी, उत्तराखण्ड, भारत, संस्करण : 2011, ISBN : 81 - 7052 - 205 - 6, पृष्ठ संख्या : 78
[28]. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार (भारत), संस्करण : 2012, ISBN : 978 - 93 - 81620 - 34 - 2, पृष्ठ संख्या : 34