



ध्यान द्वारा तनाव प्रबंधन: एक विवेचनात्मक अध्ययन

डा०असीम कुलश्रेष्ठ

सहायक प्रोफेसर, यौगिक विज्ञान और मानव चेतना विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्रीकुंज, हरिद्वार, उत्तराखंड - 249411-

डा० अनुजा रावत

सह-प्राध्यापक, विभागाध्यक्ष, योग और प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, एच.एन.बी. गढ़वाल विश्वविद्यालय, श्रीनगर, पौड़ी गढ़वाल उत्तराखंड,

शोध-सार

ध्यान वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके अनुसार किसी वस्तु की स्थापना अपने मनःक्षेत्र में की जाती है। ध्यान विराट का द्वार है जिसके माध्यम से परमात्मा का साक्षात्कार हो सकता है। ध्यान का अर्थ है ध्येय में विसर्जन, ध्यान अन्तर्जगत की यात्रा है। ध्यान शब्द की उत्पत्ति 'धै' धातु में 'लट्' प्रत्यय लगाकर होती है। इसका अर्थ है चिंतन करना अथवा इन्द्रिय की अंतः वृत्ति एवं उसका प्रभाव। ध्यान की स्थिति में चित्त वृत्ति पूर्णतः निरुद्ध हो जाती हैं। ध्यान को एकाग्रता से जोड़ा गया है। एकाग्रता से तात्पर्य है- एक स्थान या एक वस्तु पर सहज अवस्था में चेतना को केन्द्रित करना। ध्यान एक ऐसा अभ्यास है जिसके माध्यम से अभ्यासकर्ता की अन्तःदृष्टि विकसित होती है और विवेकज्ञान की प्राप्ति होती है, निष्काम कर्मयोग व्यक्ति को ध्यान के लिए सुपात्र बनाता है और ध्यान से उसे ज्ञान होता है। वह ज्ञान के लिए ध्यान और एकाग्रता का अभ्यास बताते हुये कहते हैं कि ज्यों-ज्यों ध्यान और एकाग्रता से चित्त शुद्ध और निश्चल होता जाता है, तदनु रूप उसमें विवेकज्ञान प्रकट होता जाता है। उद्विग्नताओं के कारण आज समाज में विक्षिप्त स्तर के व्यक्ति बढ़ते जा रहे हैं। सही निर्णय लेना तो दूर वे कब आत्मघाती कदम उठा लेंगे, समझ में नहीं आता। इस संक्षोभों से मन मस्तिष्क को उबारने का एक ही उपाय है मन को विचारों के संयम का संतुलित स्थिति बनाए रखने का अभ्यस्थ बनाने पर जोर दिया जाए। इसी का नाम 'ध्यान साधना' है, मन को नकारात्मक चिंतन प्रवाह से हटाकर सकारात्मक दिशा में नियोजित करने की प्रक्रिया ही ध्यान कहलाती है। शुभारम्भ के रूप में भटकाव के रूवेच्छाचार से मन को हटा कर एक नियत निर्धारित दिशा में लगाने के प्रयोगों का अभ्यास किया जाए तो शीघ्र सफलता मिलती है। प्रस्तुत शोध पत्र में ध्यान द्वारा किस प्रकार तनाव जैसी समस्या से समाधान प्राप्त हो सकता है, इसको प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है।

कूट-शब्द- ध्यान, अन्तर्मुखी, साक्षात्कार, मनो-शारीरिक प्रभाव।

परिचय-

ध्यान शब्द की व्युत्पत्ति - 'धै' धातु से भाव में 'लट्' प्रत्यय लगाकर की जाती है। जिसका अर्थ चिंतन अथवा इंद्रियों की अंतःवृत्ति एवं प्रवाह के रूप में किया जाता है। ध्यान मन की गहन विश्रान्ति है। ध्यान से मन स्वच्छ, निर्मल एवं पवित्र हो जाता है। ध्यान एक विशुद्ध मानसिक प्रक्रिया है, जिसके अनुसार किसी वस्तु की स्थापना अपने मनः क्षेत्र में की जाती है। ध्यान की गहराईयों में उतर कर साधक अपना सर्वांगपूर्ण कायाकल्प कर सकता है। ध्यान से मानसिक विश्राम रूपी लाभ तत्क्षण एवं तत्काल प्राप्त किया जा सकता है। ध्यान के सूक्ष्म एवं विशेष साधनाओं के द्वारा शारीरिक परिवर्तन भी किया जा सकता है। पतंजलि महाभाष्य की उक्ति के अनुसार ध्यान को एकाग्रता से जोड़ा जाता है। उपनिषदों में ध्यान की चर्चा करते हुए कहा गया है-"**ध्यानं निर्विषयम् मनः**:" अर्थात् मन का विषयों से विरत हो जाना ध्यान है।¹

आचार्य श्रीराम शर्मा (1986) के अनुसार - ध्यान वह मानसिक प्रक्रिया है, जिसके अनुसार किसी वस्तु की मनःक्षेत्र में स्थापना की जाती है।²

स्वामी विवेकानंद के अनुसार- जब मन को देह के भीतर या बाहर किसी स्थान में कुछ समय तक स्थिर रखने के निमित्त प्रशिक्षित किया जाता है तब उसको उस दिशा में अविच्छिन्न दिशा से प्रवाहित होने की शक्ति प्राप्त होती है। इस अवस्था का नाम ध्यान है।

महर्षि अरविन्द के अनुसार- ध्यान उसे कहते हैं जब अंतर्मन वस्तुओं को उसका यथार्थ ज्ञान प्राप्त करने के लिए देखता है। ध्यान के अभ्यास से चित्त समस्त कामनाओं से मुक्त हो जाता है।

सरस्वती, स्वामी शिवानंद के अनुसार - ध्यान मन के अतीन्द्रिय ज्ञान व अनेक प्रकार की शक्तियों का द्वार खोलता है ध्यान एक अत्यधिक शक्तिशाली मानसिक और नर्वाइन टॉनिक है। ध्यान की अवस्था में एक ऊर्जायुक्त शांतिकारक तरंगें उत्पन्न होती हैं।

ध्यान की विभिन्न विधियाँ -

ध्यान की विभिन्न विधियों का वर्णन विभिन्न ग्रन्थों और शास्त्रों में प्राप्त होता है उनमें से कुछ का वर्णन इस प्रकार है-

महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित ध्यान की विभिन्न तकनीकें - महर्षि पतंजलि चित्त प्रसादन (पवित्रता)के लिए ध्यान की विभिन्न तकनीकों का वर्णन करते हैं जिन्हें हम निम्न बिन्दुओं से समझ सकते हैं-

- 1. दिव्य विषय-** इसके विषय में महर्षि पतंजलि कहते हैं- "विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबंधनी"³ (1/35) अर्थात् विषय वाली प्रवृत्ति उत्पन्न हो कर वह भी मन की स्थिति को बांधने वाली हो जाती है। ऐसी चित्त की वृत्तियाँ चित्त की स्थिति को स्थिर करती है, संशय को नाश करती है, समाधिप्रज्ञा की उत्पत्ति में द्वार रूप होती है।
- 2. ज्योतिष्मती-** "विशोका वा ज्योतिष्मती"⁴ अर्थात् शोकरहित ज्योतिष्मति (प्रकाशवाला) वृत्ति चित्त को स्थिर करने वाली होती है।
- 3. वीतराग पुरूषों का ध्यान-** "वीतरागविषयं वा चित्तम्"⁵ (1/37) अर्थात् वीतराग पुरूषों का विषय करने वाला चित्त भी स्थिर हो जाता है। यदि पूर्वोक्त उपाय न बन पड़े तो शुद्ध, सत्वयुक्त चित्त के स्वप्न अनुभूति द्वारा भी चित्त एकाग्र हो सकता है जिसे अतिरिक्त उपाय के रूप में महर्षि पतंजलि बताते हैं।
- 4. स्वप्न व निद्रा-** "स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा"⁶ अर्थात् जो चित्त स्वप्न (निद्रा) के दिव्य ज्ञान का अवलम्बन करने वाला है, वह भी स्थिर हो सकता है।
- 5. स्व अभिमत के अनुसार ध्यान-** "यथाभिमतध्यानाद्वा"⁷ (1/39) अर्थात् जिसका जैसा अभिमत हो उसके ध्यान से चित्त स्थिर हो जाता है।

उपरोक्त तकनीकों के अतिरिक्त महर्षि पतंजलि मुख्य रूप से धारणा के पश्चात् ध्यान की प्रक्रिया का वर्णन अष्टांग योग के अर्न्तगत करते हैं। शारीरिक और मानसिक उत्तेजनाएँ आत्मिक-साधनाओं में अत्यन्त बाधक होती हैं। इसलिए महर्षि पतंजलि ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा के अभ्यास द्वारा व्यवहार को सन्तुलित, शरीर को तनाव रहित एवं मन को उत्तेजना रहित करने के पश्चात् ध्यान का अभ्यास बताया है।

घेरण्ड संहिता में वर्णित ध्यान-

घेरण्ड संहिता जिसके रचयिता महर्षि घेरण्ड हैं। इन्होंने अपने ग्रन्थ में हठयोग की संपूर्ण जानकारी दी है। इनके अनुसार घटस्थ योग के अर्न्तगत क्रिया, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान व समाधि आते हैं। उन्होने ध्यान के तीन प्रकार बताये जाते हैं जो इस प्रकार हैं- "स्थूलं ज्योतिस्तथासूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः। स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा सूक्ष्मं, बिंदुमयं ब्रह्म कुंडली परदेवता।। (घेरण्ड संहिता 6/1) स्थूल ध्यान, ज्योति ध्यान और सूक्ष्म ध्यान के भेद से ध्यान 3 प्रकार का होता है। स्थूल ध्यान वह कहलाता है, जिसमें मूर्तिमय इष्टदेव का ध्यान हो। ज्योतिर्मय ध्यान वह है, जिसमें तेजोमय ज्योतिरूप ब्रह्म का चिंतन हो। सूक्ष्म ध्यान उसे कहते हैं, जिसमें बिंदुमय ब्रह्म कुंडलिनी शक्ति का चिंतन किया जाए।

इसी प्रकार शांडिल्योपनिषद् में ध्यान दो प्रकार के बताए गए है- सगुण ध्यान और निर्गुण ध्यान सगुण इष्ट या मूर्ति का ध्यान है, जिससे मात्र सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।⁸

ध्यानयोग का उद्देश्य एवं लाभ -

महर्षि पतंजलि ध्यान की महत्ता का वर्णन करते हुये कहते हैं कि - ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः⁹ ध्यान के अभ्यास से क्लेश की वृत्तिया हेय (कमजोर) होती हैं। इसके अतिरिक्त वह स्पष्ट करते हैं कि - तत्र ध्यानजमनाशयम्¹⁰ ध्यान चित्त को अनाशय अर्थात् कर्म सस्कारों से रहित करने वाला है। इसके अतिरिक्त धारणा, ध्यान और समाधि रूप संयम से प्राप्त क्षमताओं का वर्णन भी पतंजलि इस प्रकार करते हैं- त्रयमेकत्र संयम¹¹ धारणा, ध्यान और समाधि तीनों को संयम कहा गया है। तज्जयात्प्रज्ञालोकः¹² संयम की स्थिरता से प्रज्ञा की दीप्ति अर्थात् विवेकख्याति का उदय होता है। इसके अतिरिक्त पातंजल योग सूत्र में संयम से प्राप्त होने वाली अनेक अन्य क्षमताओं का वर्णन सिद्धियों के रूप में हुआ है। जिनको महर्षि पतंजलि ने पुरुश के ज्ञानपर्यन्त और क्रियाशक्तियों के रूप में विभाजित किया है।

ध्यान के अभ्यास का परिणाम बताते हुये गीता में वर्णन है कि -

यथादीपो निवातस्थो नेगंते सोपमा स्मृता।

योगिनो यतचित्तस्य मुंजतो योगमात्मनः।।¹³

अर्थात् जिस प्रकार वायुरहित स्थान में स्थित दीपक की लौ चलायमान नहीं होती, वैसी ही उपमा परमात्मा के ध्यान में लगे हुए योगी के जीते हुए चित्त की कही गई है।

महर्षि घेरण्ड ध्यान के सन्दर्भ में कहते हैं कि- "ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि"¹⁴ अर्थात् - ध्यान के द्वारा आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है। ध्यान के द्वारा सूक्ष्म मन के अनुभवों को स्पष्ट किया जाता है। प्रत्येक प्राणी में एक उच्चतर आत्मा का निवास होता है। उस प्रकाश का अनुभव आवश्यक है। इसलिए ध्यान का उद्देश्य है, उस प्रकाश की अनुभूति प्राप्त करने की क्षमता अर्जित करना। इस प्रकार स्पष्ट है कि साधक योगी को साधना के परिणामस्वरूप नाना प्रकार के लाभ प्राप्त होते हैं। इनमें से कुछ तो साक्षात् समाधि अथवा मोक्ष कक सहायक होते हैं तथा कुछ परम्परया समाधि की सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ सिद्धियाँ यथावसर समाधि के मार्ग में परम्परया उपस्थित होती हैं।

ध्यान द्वारा तनाव प्रबंधन-

ध्यान से जैसे-जैसे मन शांत और तनाव मुक्त होता जाता है उसी अनुपात में हमारा शरीर भी रिलैक्स होता जाता है। ध्यान से शरीर में होने वाले आंतरिक परिवर्तनों को उपकरणों के माध्यम से मापा जा सकता है। तनाव के दुष्प्रभावों से कौन परिचित नहीं है। तनाव कार्य दक्षता को कम कर देता है, हमारे संबंधों को खराब कर देता है, जीवन को समस्या पूर्ण और नारकीय बना देता है। आज के समय में तनाव जीवन का एक कड़वा सत्य बन चुका है। जीवन के दैनिक तनावों ने रात की नींद एवं छुट्टियों का आनन्द भी चुरा लिया है। अब ये सभी मनोरंजन भी तनाव को दूर करने में अक्षम है परंतु नियमित ध्यान का अभ्यास, वास्तव में यहीं तनाव जन्य परिस्थितियों को प्रभावी रूप से विलोपित करता है। ध्यान से सर्व प्रथम तनाव मुक्ति का अनुभव होता है। अत्याधुनिक शोधों ने यह स्पष्ट कर दिया है कि ध्यान से शरीर गहरी विश्रांति की अवस्था में पहुँच जाता है। वाल्टर का कहना है कि मनोवैज्ञानिक तनाव शरीर को विपरीत रूप से प्रभावित करता है तथा हमारे रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी कुप्रभावित करता है।

मनुष्य के मस्तिष्क में यही सेन्सरी ओवरलोड आगे चलकर मनोविकृतियों एवं मनोरोगों जैसे चिंता, तनाव, अवसाद, मनोविद्वलता, मनाविक्षिप्तता आदि के रूप में सामने आते हैं। मनुष्य के मस्तिष्क को इस सेन्सरी ओवरलोड से विश्रांति की आवश्यकता होती है। इस सेन्सरी ओवरलोड से बचने का एक सफल एवं प्रभावी भारतीय तकनीक ध्यान (मेडिटेशन) है। ध्यान की पहुँच अचेतन मन तथा तथा अवचेतन मन दोनों स्तरों तक है। ध्यान इन दोनों की सफाई, परिमार्जन करता है। ध्यान से जैसे-जैसे मन शांत और तनाव मुक्त होता जाता है उसी अनुपात में हमारा शरीर भी रिलैक्स होता जाता है।

मेटा एनालिसिस (जो कि शारीरिक शोधों के निश्चित निष्कर्षों के प्रतिपादन की वैज्ञानिक तकनीक है) में पाया गया है कि ध्यान त्वचा के प्रतिरोधक क्षमता को सार्थक रूप से बढ़ा देता है जो कि सामान्य रूप से आँख बंद की आराम करने के अपेक्षा कहीं अधिक होती है। शरीर एवं मन में गहन विश्रांति (डीप स्लीप) का संसूचक है। इस स्थिति में श्वसन गति एवं प्लाजमा लेक्टेड लेवल में भी बहुत कमी आती है। जैसे-जैसे हम ध्यान में डूबते जाते हैं वैसे- वैसे शारीरिक परिवर्तन तुलनात्मक रूप से बढ़ते जाते एवं मन सजग, चैतन्य एवं तनाव रहित होता चला जाता है। ध्यान जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण को बदलने में सहायक है। ध्यान हमारे अंतर्दृष्टि को बदलने की एक विज्ञान सम्मत विद्या है।

ध्यान द्वारा प्राप्त सूक्ष्म चेतना साधक के अंदर एक गहरा परिवर्तन घटित करता है। इस परिवर्तन का प्रभाव मन एवं शरीर में होना सुनिश्चित है। विज्ञान इसी प्रभाव का बड़ा ही सूक्ष्म विश्लेषण करता है। वैज्ञानिकों की मान्यता है कि मानसिक अवस्था शारीरिक प्रक्रियाओं को परिमार्जित करती है। तनाव के दौरान चयापचय (मेटाबोलिक) क्रियाओं की दर बढ़ जाती है, जिससे ऑक्सीजन की खपत बढ़ जाती है। हृदय की धड़कने भी तेज हो जाती है तथा रक्त दाब में भी वृद्धि हो जाती है। बैलेस एवं उनके सहयोगियों ने सन् 1971 में सर्वप्रथम घोषणा की कि ध्यान से चयापचय की दर घट जाती है व मानसिक अवस्था शांत व स्थिरता को प्राप्त होती है।¹⁵ तनाव एवं अन्य मनोरोगों से त्वचा प्रभावित होती है और इसकी प्रतिरोधक सामर्थ्य गड़बड़ा जाती है। आर्म जान्सन के अनुसार ध्यान के द्वारा तनाव घटता है और त्वचा की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। इसके प्रयोग जी.एस.आर. (गैल्वेनिक स्कीन रिस्पॉन्स) नामक मशीन से किय जा सकता है तो तनाव तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता का मापन करता है। ध्यान से साधक के जी.एस.आर की फ्रिक्वेंसी कम हो जाती है, तनाव से मुक्ति का सूचक एवं संकेत है। स्वाटर्ज की मान्यता है कि ध्यान की अवधि में मस्तिष्क में लिंबिक एराउजल घट जाता है। इससे पैरासिम्पैथिक नर्वस सिस्टम मस्तिष्क एवं शरीर को तनाव से विमुक्त कर देता है। इन अनुसंधानों से स्पष्ट होता है कि ध्यान तनाव एवं तनाव जन्य अन्य अनेक मानसिक विकारों को इस प्रकार हटाता-मिटता है जिस प्रकार प्रकाश की रश्मियाँ तमस को दूर करती हैं।¹⁶

जेमतींज एवं अन्य (1996) ने देखा कि ध्यान के अभ्यास में रक्त का पुनसंचरण वृक्क एवं यकृत में होने से आश्चर्य जनक रूप से कार्डियक आउटपुट बढ़ा हुआ था। यह ध्यान के समय रक्त में पुनः संचरण का संकेत है।¹⁷ यह मस्तिष्क की ओर रक्त का संचार से होता है इसका संबंध सेरिब्रम रक्त संचार से है (हरजांक 1990)।¹⁸ यह बहुत ही रोचक तथ्य है कि ध्यान

के दौरान उपापचयी क्रियाओं में बदलाव का कारण रक्त संचार एवं कार्डियक आउटपुट के बढ़ने से होता है। ओर्म जान्सन (1973)¹⁹ ने अपने अध्ययन में प्रदर्शित किया कि ध्यान करने आने व्यक्ति, ध्यान नहीं करने वाले व्यक्ति के अपेक्षा जल्दी तनाव मुक्त हो जाते हैं। विशेष रूप से वे लोग जी. एस. आर. की सहायता लेने के साथ-साथ ध्यान करते हैं। उनमें ध्यान न करने वालों के अपेक्षा तनाव के प्रति अनुकूलन प्राप्त करने में तेजी पायी गयी। त्वरित जी.एस.आर. को त्वचा प्रतिरोध में त्वरित उतार-चढ़ाव के रूप में परिभाषित किया जा सकता है एवं त्वरित जी.एस.आर. की आवृत्ति में बढ़ोत्तरी तनाव के प्रति व्यक्ति की लेबीलिटी को परिभाषित करती है। (स्कार्ट्ज 1975)²⁰। ध्यान की अवस्था से संबंधी बहुत सी अंतः स्रावी प्रतिक्रियाओं की पहचान की गयी हैं जिनमें लेक्टेट का रक्त में स्तर, कार्टिसोल और इपिनेफ्राइन का रक्त में स्तर भी शामिल है। (बैलेस 1970, सडंग एवं सहयोगी 1991)²¹ क्लासिकल ई.ई.जी. की अल्फा रिदम का शिथिल जागृति से सह संबंधित किया जाता है तथा अल्फा रिदम को रिलैक्स्ड विजिलेंस के जैसा भी वर्णित किया जा सकता है (नीडरमेयर एवं डा.सिल्वा 1993)²² विस्कोसिन वि.वि. के प्रो. रिचर्ड डेविसन (2003) ने एक समूह पर ध्यान का प्रायोगिक अध्ययन किया है।²³ डॉ. चेरी ब्रेकले (1999) ने अपने अध्ययनों में पाया कि ध्यान शरीर को रोक के प्रति एण्टीबॉडी पैदा करने के लिए बी.सेल की गतिविधियों को बढ़ा देती है जिससे एन्टी बॉडी ज्यादा बनते हैं।²⁴ डॉ. डेविसन (2003) ने पाया कि जो लोग ध्यान करते हैं उनके शरीर में एन्टीबॉडी की मात्रा 5 प्रतिशत से लेकर 25 प्रतिशत तक बढ़ जाती है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह कि एन्टीबॉडी बढ़ने का संबंध मस्तिष्कीय तरंगों के गतिविधियों (ब्रेनवेव एक्टिविटीज) से है।²⁵ डॉ. बॉब स्वानसन (2004) कहते हैं कि ध्यान से रोग प्रतिरोधक क्षमता में अपेक्षाकृत स्थायी वृद्धि होती है।²⁶

विज्ञान के अत्याधुनिक प्रायोगिक निष्कर्षों से यह संकेत मिलने लगा है कि ध्यान केवल शारीरिक शिथिलीकरण प्रक्रिया मात्र नहीं है वरन् मन की गहरी विश्रान्ति भी है। ध्यान अंतर्गता का द्वार एवं देहरी है जहाँ ये लोक-लोकान्तर की रोमान्चक पूर्ण यात्रा की जा सकती है। ध्यानसे अचेतन का परिष्कार- परिमार्जन किया जा सकता है तथा अशांत मन को स्थिर और एकाग्र कर अनेकों दुर्लभ विभक्तियों को हस्तगत किया जा सकता है। ध्यान से मन को वशवर्ती कर मनोमय कोश को व्यवस्थित भी किया जाता है। इसके लिए सभी अपनी रूचि-रूझान व पसंद के अनुरूप ध्यान का विषय चुनना चाहिए जिससे कि ध्यान आसानी से लग सके। सामान्यतः ध्यान सरल एवं प्रतिबंध रहित होता है। सामान्य रूप से ध्यान करने के लिए किन्हीं विशेष नियम विधानों की आवश्यकता नहीं होती। ध्यान में मन को शांत, संयम एवं एकाग्र करने की बड़ी शक्ति है साथ ही उपासना-साधना का आध्यात्मिक लाभ मिलने से ध्यान का लाभ बहुगुणित हो जाता है।

संदर्भ-सूची

¹ विवेकानन्द स्वामी, ध्यान योग, स्वामी रामकृष्ण मठ, कलकत्ता, पृष्ठ-23.

² आचार्य, श्रीराम शर्मा (1986)- ध्यान धारणा से दिव्य क्षमताओं का आकर्षण, अखण्ड ज्योति, अंक-4, अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामंडी, मथुरा, पृष्ठ 20.21.

³ पातंजल योग सूत्र 1/35

⁴ पातंजल योग सूत्र (1/36)

⁵ पातंजल योग सूत्र 1/37

⁶ पातंजल योग सूत्र 1/38

⁷ पातंजल योग सूत्र 1/39

⁸ शांडिल्योपनिषद् 3/10/1

⁹ पातंजल योग सूत्र 2/11

¹⁰ पातंजल योग सूत्र 4/6

¹¹ पातंजल योग सूत्र 3/4

¹² पातंजल योग सूत्र 3/5

¹³ गीता-6/19

¹⁴ घेरण्ड संहिता-1/11

¹⁵ Wallace RK. (1970). Physiological Effects of Transcendental Meditation. Science 167:1751-4.

¹⁶ Orme-Johnson DW, Kolb D & Herbert JR. (1977). An Experimental Analysis of the Transcendental Meditation Technique on Reaction Time. In D.W. Orme- Johnson & J.T. Farrow (Eds.), Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers, Vol 1. Livingston Manor: Maharishi International Press.

- ¹⁷ Jevning R, et.al (Mar 1996). Effects of Regional Cerebral Blood Flow on Transcendental Meditation. *Physiol Behavior* 59(3):399-402.
- ¹⁸ Herzog H, et.al (1990-91). Changed pattern of Regional Glucose Metabolism During Yoga Meditative Relaxation. *Neuropsychobiology* 23(4):182-7.
- ¹⁹ Orme-Johnson DW, Kolb D & Herbert JR. (1977). An Experimental Analysis of the Transcendental Meditation Technique on Reaction Time. In D.W. Orme- Johnson & J.T. Farrow (Eds.), *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program: Collected Papers, Vol 1*. Livingston Manor: Maharishi International Press.
- ²⁰ Schwartz G. (1975). Biofeedback, Self-Regulation, and the Patterning of Physiological Processes. *American Scientist* 63:314-25.
- ²¹ Wallace RK. (1970). Physiological Effects of Transcendental Meditation. *Science*, 167:1751-4.
- ²² Niedermeyer E & Da Silva FL. (1993). *Electroencephalography: Basic Principles, Clinical Applications & Related Fields*, 3rd ed. Baltimore: Williams & Wilkins.
- ²³ Dr Richard (February 5 2003) Meditation improves immune-system function: study The study's findings will be published in the upcoming issue of the journal *Psychosomatic Medicine*
- ²⁴ Cherie Berkley, MS (August 18, 2003) Meditation Boosts Mood, Immune System, Meditation May Put a Positive Spin on Emotion, Immune System Reviewed By Michael Smith, MD on Monday, WebMD Medical News
- ²⁵ Davidson JM. (1976).,The physiology of meditation and mystical states of consciousness. *Perspectives Biol Med* 19:345-79.
- ²⁶ Bob Swanson source <http://home.earthlink.net/~dmswanson/frame.html>

