Effects of Meditation on Human Body and Brain
(ध्यान का मानव शरीर एवं मस्तिष्क पर प्रभाव)

Dr. Garima
Associate Professor, Department of Yoga,
Maharishi University of Management & Technology, Bilaspur, C.G., India
Corresponing Author: Yogagurugarima@gmail.com

DOI: 10.52984/ijomrc2308

सार:
आधुनिक युग में मनुष्य की वर्तमान समस्या है परिवर्तनों के अनुरूप अपने को ढालतेजाने की। इस प्रौद्योगिकी समाज में परिवर्तन की गति इतनी अधिक तीव्रता के साथ बढ़ रही हैं कि मस्तिष्क उसका सरलता से ना तो अनुकरण कर पा रहा है और ना ही स्वीकार कर पा रहा है । इन सभी परिवर्तनों को स्वीकार ना कर पाने के कारण मनुष्य असंतुलित हो उठता है और उसे कोई मार्ग नहीं दिखाई पड़ता जिसके कारण वह निराशावादी होने के साथ–साथ अपने जीवन को बोझसमझने लगता है। यह असंतुलित स्थिति उसके जीवन को मकड़ी के जाल की तरह उलझा कर रख देती है। ऐसा नहीं कि समस्याएं विकट है ,आवश्यकता है सिर्फ और सिर्फ इस असंतुलन पर नियंत्रण पाने की। जो उसके जीवन में स्थापित हो चुका है और ध्यान के द्वारा इस असंतुलन पर सरलता से नियंत्रण पाया जा सकता है। इस शोध में हमने यह बताने का प्रयास किया है कि किस प्रकारध्यान से आत्म नियंत्रण और मानसिक स्थिरता की प्राप्ति होती है । और मनुष्य दिव्य जीवन का आनंद प्राप्त कर सकता है। इस अभ्यास से पूर्णतया सामंजस्य, प्रसन्नता और चिर स्थाई शांति का अनुभव भी करने लगता है। यह सभी दुखों और कष्टों को समाप्त कर देता है । या यूं कहे कि दुख के कारण को ही नष्ट कर देता है। और एकत्व एवं आनंद की अनुभूति प्रदान करने का सर्वोत्तम साधन बन जाता है, साथ ही साथ एक योग साधक के लिए दिव्य सीढ़ी का कार्य करता है जो उसे सर्वोच्च चेतना की अवस्था तक पहुंचाती है क्योंकि ध्यान के बिना आध्यात्मिक उन्नति संभव नहीं है। ध्यान हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है ध्यान की निरंतरता से हम किस प्रकार आध्यात्मिकता के उच्च शिखर पर पहुंचने के साथ–साथ चेतना को किस प्रकार ऊर्ध्वगामी बनाया जा सकता है। किस प्रकार तरंगे हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं और ध्यान के द्वारा इन तरंगों को कैसे नियंत्रित किया जाता है, किस प्रकार हम अपने व्यक्तित्व को व्यवहार को अपने पूरे जीवन को मात्र ध्यान साधना से सरल सुगम बना सकते हैं और शारीरिक मानसिक आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सरलता से प्राप्त कर सकते है। हमारे जो भी लक्ष्य हैं ,हमने जो भी अपने गोल बनाए हैं, इस सरलतम मार्ग के द्वारा उन्हें प्राप्त कर सकते हैं ।

शब्द संकेत–ध्यान,चेतना,मन,मस्तिष्क,तरंगें,स्वास्थ्य।

परिचयः

आज वर्तमान समय में जहां आधुनिक व्यस्त मानव समाज में अनेक शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों का शिकार बन चुका है। वह एक ऐसी अव्यवस्थित जीवन शैली का अनुसरण कर रहा है जहां उसे रुग्ण एवं अशांतिपूर्ण जीवन व्यतीत करना पड़ रहा है।यहां तक कि वह एक अच्छी नींद भी लेना भूल गया है । मनुष्य के दुखों का कारण मात्र सामाजिक अथवा आर्थिक नहीं है। उसके दुखी होने का कारण उसका अपना बीमार मन है। इस बिषय में स्वामी शिवानन्द सरस्वती लिखते कि" **दुःख का अनुभव तभी होता है,जब मन का सम्बन्ध शरीर से रहता है। यदि आप मन को शरीर से अलग कर सकें,तो कहीं कोई कष्ट नही रहेगा।आत्मा आनन्द की प्रतिमूर्ति है।यदि आप ध्यान द्वारा मन को शरीर तथा बिषयों से हटा कर आत्मा में स्थिर कर दें, तो सभी कष्टों का अन्त हो जायेगा।**"[1] यदि हम स्वामी जी की ही बात करें तो इनके अनुसार भी सभी दुखों के निवारण की केवल ध्यान ही रामबाण युक्ति है। हम सभी को हमेशा यह स्मरण रखना चाहिए कि ध्यान निष्क्रिय नहीं बल्कि गत्यात्मक प्रक्रिया है और केवल गत्यात्मक प्रक्रिया ही मन में परिवर्तन ला सकती है। इससे मन अधिक सक्षम मजबूत और सामंजस्य पूर्ण होता है । हमें यह अच्छे से ज्ञात होना चाहिए और समझ लेना चाहिए कि योग में सबसे अधिक महत्वपूर्ण ध्यान है । हम यहां पर यही बताने का प्रयास करेंगे कि किस प्रकार ध्यान द्वारा समस्त प्रकार के स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है

और ध्यान में जो शारीरिक और मानसिक विश्राम हमें प्राप्त होता है वह अन्य चिकित्सा पद्धतियों से प्राप्त नहीं होता । ध्यान के द्वारा मस्तिष्क एवं शरीर में अनेक प्रकार के परिवर्तन होते हैं उसमें ध्यान के द्वारा स्वास्थ्य के साथ–साथ अनेक क्षमताओं का भी विकास होता है या यूं कहें कि संपूर्ण व्यक्तित्व को भी समेटा जा सकता है। जहां मानसिक विश्राम से शरीर की थकान कम होती है वही शारीरिक विश्राम से मस्तिष्क की। इस पद्धति से मन और शरीर से एक साथ संबंध रख कर उपचार किया जाता है और विभिन्न प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक प्रभावों को भी स्पष्ट देखा जा सकता है। लेकिन सबसे पहले हमें ध्यान और शरीर पर नियंत्रण रखने की कला को सीखना होगा।क्योंकि आज आधुनिक वैज्ञानिक युग में ध्यान एक आवश्यक उपकरण के रूप में उभर कर आया है जो तनाव और रोग मुक्त स्वस्थ जीवन प्रदान करने में सहायक है और मन को नई दिशा प्रदान करता है।

पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य लिखते हैं कि "**ध्यान योग इन दिनों वैज्ञानिकों के लिए अनुसंधान का एक महत्वपूर्ण विषय बन गया है शास्त्रीय एवं अध्यात्म नेताओं की भांति बेबी अब इस बात को स्वीकार करने लगे हैं कि प्रवीणता और प्रतिभा निखारने के लिए प्रगति का मार्ग प्रशस्त करने के लिए ध्यान जन एकाग्रता का संपादन आवश्यक है शरीर संयम बरतने से मनुष्य स्वस्थ रहता है और भी बनता है इसी प्रकार को मनीषियों की श्रेणी में पहुंच सकता है**"।[2]

ध्यान योग साधना का एक ऐसा ऐसा चिकित्सा का मार्ग है जो वर्तमान में लोकप्रिय होता जा रहा है और इस क्षेत्र में निरंतर अनुसंधान भी किए जा रहे हैं । ध्यान से जुड़े विभिन्न स्वास्थ्य लाभ को अनुसंधान के द्वारा जनहित में उनका प्रचार–प्रसार भी किया जा रहा है । चिकित्सा के क्षेत्र में यह एक बहुत बड़ी उपलब्धि भी है और आमजन इसमें रुचि भी ले रहे हैं । यदि ध्यान से देखा जाए तो ध्यान अचानक कहीं से नहीं आया। ध्यान की परंपरा भारत के प्राचीन वैदिक काल में ही उत्पन्न हुई थी और जिसका वर्णन प्राचीन वैदिक ग्रंथों में सरलता से प्राप्त किया जा सकता है। ध्यान जीवन के विज्ञान में उपयोग किए जाने वाले अनेक मार्गो में से एक सर्व सुलभ मार्ग है। जो प्राकृतिक स्वास्थ्य प्रणाली के अंतर्गत आता है।ए एम टेकन ने अपने शोध पत्र . ''Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: a pilot study'' esa crk;k gS fd ''From the wake of this century, yoga and meditation have attracted more and more attention as effective interventions to improve health. Meditation has beneficial effects on various organs, including the heart''[3]

सर्वप्रथम यदि हम ध्यान के अर्थ की बात करें तो अंग्रेजी में इसे मेडिटेशन कहते हैं। परंतु ध्यान से देखा जाए तो अवेयरनेस शब्द अधिक उचित प्रतीत होता है। क्योंकि इसका मूल अर्थ ही है जागरूकता। अपनी चेतना के प्रति जागरूकता । अष्टांग योग में ध्यान बहुत ही महत्वपूर्ण सोपान है इस मार्गद्वारा सरलता से स्वयं को साधा जा सकता है ।शास्त्रों का यदि हम अध्ययन करें तो यह ज्ञात होता है कि ध्यान का सबसे सुव्यवस्थित मार्ग राजयोग ही है। क्योंकि योग के सभी मार्ग भक्ति ,कर्म,ज्ञान सभी का लक्ष्य एक ही है। ध्यान के अनुभव द्वारा आत्म ज्ञान की प्राप्ति । कोई भी मार्ग किसी का विरोध नहीं करता परंतु सुव्यवस्थित मार्ग राजयोग ही प्रदर्शित करता है। जिसके प्रणेता महर्षि पतंजलि हैं। क्योंकि इन्होंने उन बाधाओं पर प्रकाश डाला है जिन का निवारण सफल ध्यान के लिए आवश्यक एवं अनिवार्य है। राजयोग की जितनी भी प्रारंभिक क्रियाएं हैं उनका ध्यान से सीधा संबंध तो नहीं है परंतु उनका महत्व इसलिए बढ़ जाता है कि वे साधक के शरीर और मन को उच्चतर योग की अवस्था के लिए तैयार करती हैं।

महर्षि पतंजलि ने बहुत ही स्पष्ट शब्दों में ध्यान को परिभाषित किया है

"**तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम**"[4]

अर्थात जहॉ चित्त को लगाया जाए उसी में वृत्ति का एक तार चलते रहना ध्यान है।

स्वामी शिवानन्द सरस्वती जी इस विषय में बताते हैं कि "**तत्र का तात्पर्य है वहां पर और प्रत्यय का अर्थ है चेतना का आधार जो एक भाव ध्वनि या स्थूल सूक्ष्म वस्तु हो सकती है यदि धारणा में चेतना अवतरित हो जाती है ताकि किसी अन्य विचार के कारण अब रोदिया क्रम भंग नहीं हो तब धारणा ध्यान में बदल जाती है**"[5]

परंतु लोग ध्यान को विभिन्न प्रकार की क्रियाओं से जोड़ देते हैं। वह ध्यान की विधि समझने की भूल कर जाते हैं। सर्वप्रथम तो हमें ध्यान की विधि और ध्यान के मध्य जो अंतर है उसको

भली बात समझ लेना चाहिए, क्योंकि हम क्रियाओं को ध्यान समझते हैं। जबकि क्रिया मात्र साधन है साध्य नहीं। कुछ लोग आंख बंद करके बैठ जाना ,किसी मूर्ति का स्मरण करना आदि को ध्यान समझते हैं। 5 मिनट के लिए आंख बंद करके बैठ गए, यह ध्यान नहीं है, बल्कि ध्यान वह है जहां हमें क्रियाओं से मुक्ति और विचारों से मुक्ति प्राप्त होती है । क्योंकि हमारे मन में एक साथ असंख्य कल्पनायें और विचार भ्रमण करते रहते हैं । जिससे मस्तिष्क में कोलाहल का वातावरण बना रहता है । हमारे अन्दर ना चाहते हुए भी यह विचारों का प्रवाह निरंतर चलता रहता है । जैसे–जैसे हम साधन से साध्य की ओर बढ़ते जाते हैं वैसे ही व्यक्ति में साक्षी भाव स्थित होने लगता है, स्थिरता आनी आरंभ हो जाती है । और जैसे–जैसे ध्यान की गहराई की ओर पहुंचते हैं वहां व्यक्ति पर किसी भी भाव कल्पना और विचारों का प्रभाव समाप्तहोता चला जाता है। मन और मस्तिष्क मौन सा प्रतीत होने लगता है इस बिषय में महर्षि पतंजलि बताते हें कि

"तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधि" ।[6]

अर्थात जब ध्यान में केवल ध्येय मात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का निज स्वरूप शून्य सा हो जाता है तब वही ध्यान ही समाधि हो जाता है।

महर्षि घेरंड जी ध्यान के विषय में कहते हैं कि **जब ध्यान में प्रत्यक्ष अनुभूति होने लग जाए तब उस अवस्था को वास्तविक ध्यान कहा जा सकता है जिस प्रकार अपनी आंखों के सामने एक पदार्थ को स्पष्ट देख सकते हैं उसी प्रकार अगर हम अपने मन के सूक्ष्म अनुभवों को अंत आशु के सामने मना दृष्टि के सामने स्पष्ट कर सके तो उसे ध्यान की स्थिति मान लेना चाहिए।**[7]

ध्यान की स्थिति को प्राप्त करने के लिए उसकी तैयारी के महत्व को कम नहीं जाना जा सकता , क्योंकि बहुत कम लोग ही ऐसे होते हैं जिनका ध्यान लग जाता हो और सूक्ष्म संख्या में ही ऐसे साधक होंगे जो हर स्थिति में ध्यानस्थ रहते हैं। परंतु प्रारंभिक अवस्था में अनेक बाधाएं इस मार्ग में आती हैं इसलिए आवश्यक है कि ध्यान पूर्वक व्यवस्था और नियमों का अनुपालन किया जाए । सर्वप्रथम हमें प्रतिदिन ध्यान के लिए समय निकालना आवश्यक है । सर्वोत्तम समय प्रातः काल, संध्या काल माना जाता है और ध्यान में सबसे बड़ी बाधा उत्पन्न होती है तनाव से । उसे दूर करना आवश्यक है । इस विषय में स्वामी सत्यानंद सरस्वती बताते हैं कि **" ध्यान में सबसे बड़ी बाधा है तनाव यदि शरीर में किसी प्रकार का तनाव या कष्ट है तो चेतना उसी ओर उन्मुख रहेगी ऐसी स्थिति में शरीर से परे जाकर ध्यान का अनुभव प्राप्त करना कठिन होगा अतः शरीर को शिथिल करें "**[8]

ध्यान का मानव मन एवं मस्तिष्क पर प्रभाव

ध्यान का मस्तिष्क पर किस प्रकार प्रभाव पड़ता है।इसको जानने के लिए मानस तरंगों और उनकी प्रकृति को समझना आवश्यक है। यह मानस तरंगें है क्या इस विषय में स्वामी सत्यानंद जी कहते हैं कि **"मस्तिष्क करोड़ों करोड़ कोशाणुओं से बना है जिन्हें स्नायु कोशिका कहते हैं इन कोशाणु इकाइयों में परस्पर अनगिनत संबंध है हम कह सकते हैं प्रत्येक कोशाणु किसी ना किसी तरह एक दूसरे से संबदध है। स्नायु तंत्र इन पेचीदा कोशिका परिपथों के साथ साथ लगे रहते हैं। प्रत्येक स्नायु कोशिकाओं में एक अक्ष तंतु एवं अनेक द्रुमाष्म होते हैं । अक्ष तंतु संवेगों को ग्रहण करता है और दूसरी स्नायु कोशिकाओं को द्रुमाष्म के माध्यम से संवाद संचारित करता है । स्नायु संवेगों का संचारण तभी संभव है जब स्नायु कोशिकाओं में विद्युत शक्ति एक विशेष मात्रा में विद्यमान रहे । इस पूर्व निश्चित स्तर में अचानक एक धड़कन होती है इसे ही मानस तरंग कहते हैं।"**[9]

यह मानस तरंगे चार प्रकार की होती हैं । बीटा ,अल्फा ,थीटा और डेल्टा।

बीटा तरंगे मुख्यता जागृत अवस्था में पाई जाती हैं । जिनका संबंध बाह;य क्रियाकलापों से होता है । यह प्रतिदिन हमारे मस्तिष्क से निकलती है । इनका कार्य बौद्धिक विचार, चिंता, इंद्रियज्ञान आदि की अवस्था में यह तरंगे उत्सर्जित होती रहती हैं।

अल्फा तरंगे ध्यान की मन्द अवस्था में स्वत आरंभ हो जाती है। इनका संबंध मस्तिष्क की निश्चिन्त ,तनाव शून्य एवं शांत स्थिति से होता है । इनका संबंध सदैव सृजनात्मकता से जुड़ा रहता है अतः जब हम रचनात्मक क्रियाओं में लिप्त होते हैं उस समय यह तरंगे प्रचुर मात्रा में

उत्सर्जित होती है । यह तरंगे तभी उत्सर्जित होती हैं जब बौद्धिक मन और इंद्रियों शांत स्थिर अवस्था में होती हैं।

थीटा तरंग इनका उत्सर्जन नींद की अवस्था में बहुत अधिकता से होता है और इनका संबंध अचेतन मन से भी होता है। यह तरंगे गहन ध्यान,आनंद /इन्द्रियजनित अनुभूति की अवस्था में उठती है । बच्चों में जागृत अवस्था में भी इन तरंगों का उत्सर्जन होता है परंतु वयस्कों में ऐसा कम होता है ।

डेल्टा तरंगे इनका विस्तार बहुत ही गहन है और इन तरंगों के विषय में कम ही जाना जा सका है परंतु इतना कहा जा सकता है कि उनका संबंध स्वप्न रहित प्रगाढ़ निद्रा से है । इस अवस्था में ग्रहण क्षमता बढ़ जाती है । यदि इन तरंगों में सामंजस्य बिठा लिया जाए और मानसिक क्रियाओं पर साधक नियंत्रण करने लगे तो व्यक्ति एक स्थिति से दूसरे स्थिति में इच्छा अनुसार स्वयं को ला सकता है अर्थात अपने आपको तनाव शून्य कर आनंद में एक सृजनात्मक, बौद्धिक ,समृद्ध जीवन व्यतीत कर सकता है।

आचार्य श्री मानसिक शक्ति और ऊर्जा तरंगों के संबंध में बताते हुए लिखते हैं कि "**संसार के सफलतम व्यक्तियों महानतम विभूतियों की यह एक अनिवार्य विशेषता रही है कि उनका अपने मस्तिष्क पर नियंत्रण बना रहा है मस्तिष्क की चेतना को उन्होंने बिखरने नहीं दिया जो निश्चय किया उसी पर अभी चल रहा उसे चलते रहे मानसिक शक्तियों उर्जा तरंगों के बिखराव को रोककर एक सुनिश्चित केंद्र बिंदु पर केंद्रित करने की कला जिन्हें ज्ञात है उसमें स्थिति में जो काम हाथ में लेंगे सफल होकर रहेंगे"।**[10]**

जब हम ध्यान करते हैं उस समय हमारे शरीर में और मस्तिष्क में कुछ परिवर्तन होने आरंभ हो जाते हैं ध्यान के द्वारा कार्टीसोल हार्मोन जिसे स्ट्रेस हार्मोन के नाम से जाना जाता है उसके स्तर को सरलता पूर्वक कम किया जा सकता है। इसे विज्ञान ने भी स्वीकार किया है और स्पष्ट भी किया है अनेक शोधों के द्वारा । परंतु यह मस्तिष्क के अनेक भागो पर किस प्रकार प्रभाव डालता है इसका एक अध्ययन निम्न है। Meditation Stimulates Growth Dorsolater Prefrontal Cortex Part Of Brainand Effect Left Hippocampus (Learnig Ability,Informationability To Retain Information)& Effect Posterior Cingulate Cortex **इस भाग पर प्रभाव पडने से हमारे अन्दर नियन्त्रण की क्षमता बढती है मन को भटकनेसे रोकने में सहायता मिलती है। और** FOCUS**करने की क्षमता में भी बृद्वि होती है।**

शिन यमाटो ने भी **अपने शोध** ''Medial prefrontal cortex and anterior cingulate cortex in the generation of alpha activity induced by Transcendental Meditation: a magnetoencephalographic study'' **में बताया है कि भावातीत ध्यान के द्वारा किस प्रकार अल्फा तरंगे प्रभावित होती हैं जिसका प्रभाव** Prefrontal Cortex &Anterior Cingulste Cortex **पर पड़ता है**[11]

AMYGDALA में सिथित CELL VOLUME को DECREASES करता है जिससे हमारे अन्दर भय,तनाव,और चिंता आदि समस्यायें समाप्त होनी आरम्भ हो जाती हैं। साथ ही साथ CREACTIVE PROTEIN OR BLOOD PRESSUR को भी नियन्त्रित करता है जो मानव ह्रदय के लिये रामवाण औषधि **का कार्य करता है।विशाल जिन्दल ने भी अपने शोध पत्र '**Molecular Mechanisms of Meditation'' मेंउपरोक्त प्रभावों का वर्णन किया है कि "**the basic changes due to meditation in cerebral cortex, prefrontal area, cingulate gyrus, neurotransmitters, white matter, autonomic nervous system, limbic system, cytokines, endorphins, hormones, etc. "**[12]

2010 में BLACKBURN ने किये गये अपने शोध में बताया कि ध्यान के द्वारा GENETIC PROBLEMS को भी काफी हद तक कम करने में सहायक है। और उम्र के प्रभावको भी नियन्त्रित रखता है। क्योंकि AGING FACTOR के लिये TELOMERES की मुख्य भूमिका होती है । ध्यान के द्वारा इनके बढते प्रभाव को रोका जा सकता है। इस बिषय में हुए शोध के अनूसार Telomeres are the heterochromatic repeat regions at the ends of eukaryotic chromosomes, whose length is considered to be a determinant of biological ageing. Normal ageing itself is associated with telomere shortening. Here, critically short telomeres trigger senescence and

eventually cell death. This shortening rate may be further increased by inflammation and oxidative stress and thus affect the ageing process.[13].

A study investigating the effect of meditation on the aging process showed that long-term meditators have a significantly younger biological age compared to short-term meditators and controls.[14]

यदि लंबे समय तक निरंतर ध्यान का अभ्यास किया जाए तो अनुसंधान में यह भी पाया गया है कि **GAMA WAVES**में बृद्वि होनी आरंभ हो जाती हैं। इस विषय में 2004 में डेविडसन ने अपने शोध में इस पर प्रकाश डाला है और यह भी बताया है कि किस प्रकार यह हमारे अंदर बुद्धिमत्ता और प्रसन्नता के स्तर में वृद्धि करती हैं।

निष्कर्ष स्वरूप में हम इतना ही कह सकते हैं कि ध्यान एक अत्यंत गूढ़ विषय है इसके अंदर जितना पहुंचा जाए उतना कम ही है । ध्यान की निरंतरता अंतर्ज्ञान के द्वार खोलने का एक मार्ग है। मन को शांत और स्थिर बनाने में सहायक है। यदि वास्तव में कोई ध्यान योग के मार्ग का अनुसरण व्यवस्थित रूप में करता है तो उसके अपने समस्त कष्ट और संशय एवं द्वंद स्वता ही समाप्त हो जाते हैं । आपका पूरा व्यक्तित्व आध्यात्मिकता से ओतप्रोत हो जाता है। ध्यान योग का परम लक्ष्य ही मानव की समग्र चेतना को विकसित करना है ।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

[1] सरस्वती,स्वामी शिवानन्द (2021) योग विद्या पत्रिका ध्यान मिमांसा , अंक फरवरी,बिहार योग विद्यालय मुंगेर, पृ 06।

[2] आचार्यशर्मापं0 श्री राम,(1989) जनवरी ,अखंड ज्योति, अखंड ज्योति संस्थान मथुरा, पृ 55।

[3] Tacón, A.M.; McComb, J.; Caldera, Y.; Randolph, P. Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: a pilot study. Fam. Community Health 2003, 26, 25–33, https://doi.org/10.1097/00003727- 200301000-00004.

[4] पातांजल योग सूत्र 3/2।

[5] सरस्वतीस्वामी निरंजनानन्द,(2021) अंक फरवरी ,धारणा,ध्यान,समाधि,योग विद्यापत्रिका ,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहारपृ 16।

[6] पातांजल योग सूत्र 3/3।

[7] सरस्वतीस्वामी निरंजनानन्द (2011)घेरण्ड संहिता ,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार ,पृ 339।

[8] सरस्वती स्वामी सत्यानन्द (2002) ध्यान तंत्र के आलोक में,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार,पृ 87

[9] सरस्वती स्वामी सत्यानन्द (2002) ध्यान तंत्र के आलोक में,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार,प 13।

[10] आचार्य शर्मापं0 श्रीराम,(1989)जनवरी ,अखंड ज्योति,अखंड ज्योति संस्थान मथुरा,पृ 55।

[11]https://www.researchgate.net/publication/7268495_Medial_prefrontal_cortex_and_anterior_cingulate_cortex_in_the_generation_of_alpha_activity_induced_by_Transcendental_Meditation_a_magnetoencephalographic_study

[12] https://link.springer.com/article/10.1007/s12035-013-8468-9#article-info

[13] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26616852/ Ageing and the telomere connection: An intimate relationship with inflammation.

[14]https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4895748/#ref71 , Meditation: Process and effects