



Jai Maa Saraswati Gyandayini

An International Multidisciplinary e-Journal

(Peer-reviewed, Open Access & Indexed)

Journal home page: www.jmsjournals.in, ISSN: 2454-8367

Vol. 10, Issue-II, Oct. 2024



महर्षि वसिष्ठ कृत योगवासिष्ठ में वर्णित मनोचिकित्सा की अवधारणा (Concept of psychotherapy described in Yogavasistha by Maharishi Vasistha)

Dr. Arpita Negi^{a,*},

Priyanka Guleria^{b,**},

^aAssistant Professor, Department of Yoga Studies, Himachal Pradesh University Summer Hill Shimla, H.P. (India).

^bResearch Scholar, Department of Yoga Studies, Himachal Pradesh University Summer Hill Shimla, H.P. (India)

KEYWORDS

योग, मानसिक रोग, मनोविज्ञान, मनोचिकित्सा

ABSTRACT

आधुनिक युग में अनेक मानसिक व सामाजिक समस्याओं के कारण मनुष्य मानसिक रोगों से ग्रस्त हो रहे है। वर्तमान समय में मानसिक रोगों के उपचार के लिए प्रयास किए जा रहे है। जिसके अंतर्गत यौगिक विधियों की उपयोगिता के महत्व को समझना आवश्यक है। यौगिक उपचार से तात्पर्य व्यक्ति को भीतर से मजबूत बनाना तथा उसमें परिस्थितियों से लड़ने की क्षमता उत्पन्न करना है। स्वास्थ्य के सम्बन्ध में योग की भूमिका बचाव, उपचार और विकास तीनों से संबंधित है। इसके अतिरिक्त योग मानसिक रोगों को उत्पन्न होने से रोकता है और मानसिक रोगों के लक्षणों का निराकरण करता है व व्यक्ति के भीतर सद्गुणों का विकास करता है परिणामस्वरूप व्यक्ति में परिस्थितियों से लड़ने की क्षमता विकसित होती है। अत्यधिक मानसिक रोग चेतना के संकुचित होने के कारण उत्पन्न होते है। 'मैं' या 'अहम्' का बोध ही अहंकार का मुख्य स्रोत है। यह अहंकार ही राग, द्वेष, काम, क्रोध इत्यादि विकारों को उत्पन्न करता है। महर्षि वसिष्ठ द्वारा रचित 'योग वासिष्ठ ग्रन्थ' में 'ज्ञान' द्वारा अहंकार को समाप्त करने का उपदेश दिया गया है। जब अहंकार समाप्त हो जाता है; तो मानसिक रोग भी उत्पन्न नहीं होते। अतः योग मानसिक रोगों का जड़ से उपचार करता है और व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति करवाने में सहायता प्रदान करता है, योग द्वारा व्यक्ति सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति कर सकता है।

प्रस्तावना

विषय भोगों तथा आधुनिकता की इस भाग-दौड़ में मानवीय मूल्यों का स्तर बहुत नीचे गिर रहा है, जिस कारण व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया अवरुद्ध हो गई है। मानसिक रोग आज के युग में एक गम्भीर समस्या बन चुके है। वातावरण व समाज में अराजकता, अशान्ति व आक्रोश इत्यादि के कारण मानसिक रोग बढ़ रहे हैं जो एक चिन्ता का विषय बन चुका है। न्यूरोसिस, साइकोसिस, सिजोफेनियाँ इत्यादि मानसिक रोगों से

व्यक्ति पीड़ित है। अस्त व्यस्त जीवनचर्या के कारण तनाव, चिन्ता, निराशा, आत्महीनता इत्यादि के कारण हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह व कैंसर जैसे घातक रोग उत्पन्न हो रहे हैं। यदि इन समस्याओं के कारकों का अवलोकन किया जाए तो एक कारक प्रमुख रूप से उजागर होता है। इस संदर्भ में शशिप्रभा अपनी पुस्तक वैदिक विमर्श में लिखती हैं, "आज मनुष्य अपनी पुरानी भारतीय जीवन शैली जिसमें भोग विलास का त्याग और धर्म, अर्थ, प्रेय तथा श्रेय, भौतिक और

Corresponding author

****E-mail:** priyarajput46104@gmail.com (Priyanka Guleria)

DOI: <https://doi.org/10.53724/jmsg/v10n2.05>

Received 12th August 2024; Accepted 20th Sep. 2024

Available online 30th Oct. 2024

2454-8367 /©2024 The Journal. Published by Research Inspiration (Publisher: Welfare Universe). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

<https://orcid.org/0009-0002-5574-3592>



आध्यात्मिकता का संतुलित जीवन आदर्श माना जाता है, को छोड़कर व्यक्ति की आधुनिक जीवन शैली की चमक में अविवेक का अवलंबन लेकर जीवन यापन कर रहा है।¹ अतः स्पष्ट है कि ऐसी अवस्था में व्यक्ति अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केन्द्रित करने में असमर्थ होता है। परिणामस्वरूप वह मानसिक रोगों जैसे चिन्ता, तनाव, अवसाद इत्यादि से ग्रस्त हो जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर विभिन्न विद्वानों ने अपने-अपने मत प्रकट किये हैं जिनका उल्लेख अग्रलिखित है— **स्ट्रेन्ज के अनुसार** “मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य उस सीखे हुए व्यवहार से अधिक कुछ भी नहीं है, जो कि सामाजिक रूप से अनुकूल है और जो व्यक्ति को जीवन का पर्याप्त रूप से सामना करने की क्षमता देता है।”² अतः कहा जा सकता है कि मानसिक रूप से स्वस्थ वह व्यक्ति है जिसका आचरण वह व्यवहार सामान्य है व प्रत्येक परिस्थितियों में भी वह सामान्य व्यवहार करने में समर्थ है।

पी.वी. ल्यूकन के अनुसार “मानसिक रूप स्वस्थ व्यक्ति वह है जो स्वयं सुखी है। अपने पड़ोसियों के साथ शांतिपूर्वक रहता है, अपने बच्चों को स्वस्थ नागरिक बनाता है और इन आधारभूत कर्तव्यों को करने के बाद भी जिसमें इतनी शक्ति बच जाती है कि वह समाज के हित में कुछ कर सके।” कहने का भाव यह है कि मानसिक रूप से स्वस्थ वह व्यक्ति है जो समाज व परिवार के साथ शान्तिपूर्वक जीवनयापन करता है तथा कठिन परिस्थितियों में भी अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सफल होता है।

मानसिक रोगों के लक्षण

- (1). व्यक्ति के सामान्य विचारों, भावनाओं व व्यवहार में धीरे-धीरे या अचानक बदलाव।
- (2). लम्बे समय तक इस बदलाव का जारी रहना।
- (3). व्यक्ति की दिनचर्या, कामकाज, रोजगार व आपसी

सम्बन्धों का प्रभावित होना।

- (4). सामान्य लक्षण—बिना कारण संशय करना, अधिक बोलना या एकदम चुप हो जाना, बड़ी-बड़ी बातें करना, एकाग्रता में कमी, किसी काम को बार-बार करना, अपनी साफ सफाई का ध्यान न रखना इत्यादि।
- (5). दिल की धड़कन का अत्यधिक तेज हो जाना, सिर दर्द, कम्पन होना, शरीर में भारीपन महसूस होना या सुन्नपन लगना।³

मानसिक रोग की परिभाषा

मानसिक रोग मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को संदर्भित करते हैं। मानसिक रोग वो विकार है जो व्यक्ति की मनोदशा, विचार व व्यवहार को प्रभावित करते हैं। मानसिक रोगों के उदाहरण हैं— अवसाद, चिन्ता, तनाव इत्यादि।

डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार “मानसिक रोग ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के संज्ञानात्मक, भावनात्मक और व्यवहारिक कार्यों में विकृति आती है, जिससे वह अपनी व्यक्तिगत, सामाजिक और कार्यक्षमता को प्रभावी ढंग से निभाने में असमर्थ हो जाता है।”⁴ महर्षि वसिष्ठ के अनुसार, मानसिक रोगों की उत्पत्ति का प्रमुख कारण ‘मन’ को बताया है मन का सम्बन्ध केवल मन द्वारा कल्पित विषय ही नहीं है बल्कि मनुष्य के जन्म का कारण भी मन ही है। यह सम्पूर्ण दृश्यमान जगत् मन से ही कल्पित है। मन जो करता है, वही कृत होता है जो नहीं करता, वह कृत नहीं होता इसलिए मन ही करता है, यह देह कर्ता नहीं है।⁵ अतः स्पष्ट है कि समस्त संसार मन की ही कल्पना है। मन से ही मनुष्य दुःख व सुख का अनुभव करता है। मन ही मानसिक विकारों व कष्टों का कारण होता है क्योंकि मन व्यक्ति को मोह में डालता है और यह मोह ही क्लेश व दुःख उत्पन्न करता है। तब विवेक ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है, जब यह मन शून्य अर्थात्

इसकी सत्ता समाप्त हो जाती है।

मन का स्वरूप संकल्प से कल्पित है। अतः उसे विचार या कल्पना भी कहा गया है और 'असन्मय' भी कहा है। असन्मय अर्थात् जो सत्य नहीं बल्कि कल्पना है और जो कल्पना है उसका नाश होने पर किसी प्रकार का शोक कैसे हो सकता है। इस संदर्भ में महर्षि वसिष्ठ ने लिखा है, "मन के संकल्पमात्र से ही दृश्य अहंकार इत्यादि की कल्पना द्वारा वास्तविक दृग्रूपता का त्याग कर रहीसी चिच्छति क्षणमात्र में इस असत्यभूत दृश्य का गन्धर्व नगर की भान्ति विस्तार करती है।"⁶ कहने का भाव यह है कि मनुष्य द्वारा जो भी कार्य किया जाता है, वह मन के कारण ही होता है। मानसिक रोगों का कारण भी यह मन ही है। मानसिक रोगों की उत्पत्ति का दूसरा प्रमुख कारण 'अविद्या' है। 'अविद्या' को योग वासिष्ठ महारामायण में अनेक नामों से दर्शाया गया है जो इस प्रकार से हैं— "अविद्या, संसार, बन्धन, माया, मोह, महत् इत्यादि यह सभी अविद्या के कल्पित नाम हैं।"⁷ महर्षि पंतञ्जलि ने अविद्या का वर्णन करते हुए कहा है कि अनित्य पदार्थों में नित्यता, अपवित्रता में पवित्रता, दुःख में सुख का अनुभव करना ही अविद्या कहलाता है।⁸ अतः स्पष्ट है कि अविद्या अज्ञान है। इस अज्ञान में जो वस्तु जैसी है वैसी न दिखाई देकर उसके विपरित प्रतीत होती है इसे मिथ्या ज्ञान भी कहते हैं।

अर्थात् केवल 'मैं' ही कर्ता हूँ, और मेरे द्वारा ही समस्त कार्य किये जा रहे हैं इत्यादि इस प्रकार का विचार ही 'अविद्या' है। यह अविद्या ही अविचार को उत्पन्न करती है तथा सत् व असत् के विचार से समाप्त होती है। अविद्या को मिथ्या ज्ञान भी कहा जा सकता है और इसे 'अज्ञानता' भी कहते हैं। अविद्या ही मानसिक रोगों जैसे तनाव, अवसाद, चिन्ता, भय इत्यादि को उत्पन्न करती है।

अविद्या के नाश से मानसिक रोग दूर होते हैं, जिसका

वर्णन महर्षि वसिष्ठ जी ने इस प्रकार किया है— "अविद्या एक प्रकार की व्याधि है। इसकी निवृत्ति के लिए उपाय करना आवश्यक है। यह अविद्या रूपी व्याधि बहुत प्रकोप प्रदान करवाती है।"⁹ अतः अविद्या को समाप्त करने पर विचार करने का उपदेशा दिया गया है और अविद्या को नष्ट करने के लिए मन को पराक्रम के विचारार्थ जिस सात्विक रजस जीव जाति का वर्णन किया गया है। परमात्मा का साक्षात्कार होने पर इस अविद्या का नाश हो जाता है क्योंकि बाहरी विषयों की इच्छा होने को अविद्या कहा गया है और यह इच्छा अविद्या द्वारा ही उत्पन्न होती है। जब परमात्मा के साक्षात्कार से अविद्या समाप्त हो जाती है, तो सांसारिक विषय भोगों की इच्छा भी नहीं उठती।

अतः अविद्या के कारण ही इच्छाएँ उत्पन्न होती हैं और उन इच्छाओं की पूर्ति न होने से ही मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं महर्षि वसिष्ठ जी ने अविद्या के निराकरण हेतु योग वासिष्ठ ग्रन्थ में इस प्रकार से कहा है कि— जिस प्रकार सूर्य उदय होने से पाला (ओश) समाप्त हो जाता है, वैसे ही जब व्यक्ति आत्मा का साक्षात्कार कर लेता है, तो अविद्या नष्ट हो जाती है।¹⁰ अतः जब अविद्या परमात्मा के साक्षात्कार द्वारा समाप्त होती है जब तक मनुष्य में आत्म साक्षात्कार की इच्छा उत्पन्न नहीं होती तब तक यह अविद्या उसे संसार के दुःखों, कष्टों में फंसा कर रखती है। इस अविद्या का नाश करके मोह को समाप्त करने वाली केवल एक ही औषधि है और वह आत्म साक्षात्कार है।¹¹ अतः यह स्पष्ट है कि जब मनुष्य आत्मा व परमात्मा का भेद जान लेता है तो उसे वास्तविक ज्ञान हो जाता है। वास्तविक ज्ञान की प्राप्ति के उपरान्त मनुष्य का भ्रम समाप्त हो जाता है। जिससे सभी प्रकार के मानसिक रोग जैसे चिन्ता, तनाव, अवसाद इत्यादि से व्यक्ति मुक्त हो जाता है। इसके अतिरिक्त अज्ञान का नाश होने के पश्चात् व्यक्ति को आत्म चिन्तन,

ज्ञान का अर्जन, सकारात्मक दृष्टिकोण, आत्मविश्वास में वृद्धि, भय तथा शंका का नाश इत्यादि मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं।

अविद्या अविचार से उत्पन्न होती है तथा सत् व असत् के विचार से समाप्त हो जाती है। अविद्या चित्त का रोग है जो हमें वास्तविकता से दूर करती है और इसी के कारण से मनुष्य माया, कर्म, बन्धन, अज्ञान, जन्म, दुःख, क्लेश इत्यादि को प्राप्त करता है।

अविद्या के समाप्त हो जाने पर मानसिक रोग जैसे चिन्ता (एंजाइटी), अवसाद (डिप्रेशन), असुरक्षा, अस्थिर मानसिकता, भ्रम, अहंकार इत्यादि मानसिक रोग भी समाप्त हो जाते हैं।

परमात्मा का साक्षात्कार होने पर जब अविद्या का नाश होता है तो बाहरी विषयों की इच्छा, विषय भोगों के प्रति आसक्ति माया, भ्रम इत्यादि प्रवृत्तियाँ भी नष्ट हो जाती है।

जब अज्ञान समाप्त हो जाता है तो मनुष्य को निम्नलिखित मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं जैसे आत्म चिन्तन का उत्पन्न होना, ज्ञान का अर्जन होना, सत्संग तथा सकारात्मक दृष्टिकोण की उत्पत्ति, विवेक का विकास, आत्म विश्वास में वृद्धि, भय व शंका की समाप्ति, समस्याओं का समाधान सकारात्मकता विचारों में वृद्धि तथा मन की शान्ति यह सब लाभ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।

जब व्यक्ति वास्तविक ज्ञान से दूर होता है तो वह भ्रम व तनाव से ग्रसित होता है। महर्षि वसिष्ठ जी ने मानसिक रोगों के उपचार के लिए चित्त शुद्धि के चार उपाय शम, शान्ति, विचार, सन्तोष व साधु संग का अभ्यास बताया है। इन्हें मोक्ष के चार द्वारपाल भी कहा जाता है। इन चारों का नियमित अभ्यास करने से मानसिक लाभ भी प्राप्त होते हैं। जिससे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य उच्च कोटि की स्थिति को प्राप्त करता है। इसके साथ ही

महर्षि ने ज्ञान की सात भूमिकाओं द्वारा मनोरोगों की चिकित्सा करने का उपदेश दिया है जिसमें शुभेच्छा, विचारणा, तनुमानसा, सत्वापत्ति, आसक्ति, पदार्थ भावना तथा तुर्यगाभाव है।¹²

महर्षि पतंजलि ने 'योग सूत्र' में अविद्या इत्यादि क्लेशों का उपाय 'क्रिया योग' का अभ्यास बताया है। 'क्रिया योग' से तात्पर्य तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान से है।¹³ तप से अभिप्राय द्वन्द्वों को सहन करने से है। अर्थात् सुख-दुःख, मान-अपमान, भूख-प्यास, हार-जीत, सर्दी-गर्मी इत्यादि द्वन्द्वों को सहन करना तप कहलाता है। स्वाध्याय 'ओ३म्' इत्यादि पवित्र मन्त्रों का श्रद्धापूर्वक जप करना है। आत्मा की उन्नति के लिए मन्त्रों का प्रतिदिन जप करना और स्वयं का आत्म निरीक्षण करना स्वाध्याय कहलाता है। ईश्वरप्रणिधान से तात्पर्य ईश्वर की शरण लेने से है। अर्थात् अपने सभी क्रिया कलापों को ईश्वर को समर्पित कर देना और किसी भी प्रकार के फल की इच्छा न रखना ईश्वर प्राणिधान कहलाता है। क्रिया योग से क्लेशों को क्षीण किया जा सकता है। ये क्लेश सम्पूर्ण रूप से नष्ट नहीं होते किन्तु दुर्बल हो जाते हैं। क्रिया योग के दो उद्देश्य हैं। प्रथम चित्त को समाधि की ओर ले जाना तथा दूसरा क्लेशों पर रोक लगाना है। जब क्लेश क्षीण हो जाते हैं तो चित्त शान्त हो जाता है। शान्त चित्त वाले व्यक्ति को मानसिक रोग नहीं होते व उसका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है।

निष्कर्ष

अतः योगवासिष्ठ ग्रंथ में मानसिक रोगों की उत्पत्ति का कारण चित्त की चंचलता के कारण ही मानसिक विकार जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह इत्यादि उत्पन्न होते हैं। लम्बे समय तक यह स्थिति बने रहने पर यह विकार मानसिक रोगों जैसे चिन्ता, अवसाद, तनाव, भ्रम इत्यादि का रूप धारण कर लेते हैं। इस ग्रंथ में मानसिक रोगों की उत्पत्ति का दूसरा प्रमुख कारण अविद्या बताया गया

है। अविद्या, अज्ञान और भ्रम को उत्पन्न करती है। परिणामस्वरूप मानसिक रोग उत्पन्न हो सकते हैं। महर्षि वसिष्ठ ने इसके उपचार के लिए एक मात्र औषधि के रूप में ज्ञान का वर्णन किया है। इस ग्रंथ के अनुसार मानसिक रोगों का उपचार मुख्य रूप से ज्ञान या विवेक द्वारा किया जा सकता है। इसमें मन के भ्रम, दुःख और अशान्ति को समाप्त करने के लिए आत्मज्ञान और मानसिक स्थिरता का विकास करना प्रमुख है। जब सन्दर्भ ग्रन्थ सूची:

- 1 डॉ. शशिप्रभा, वैदिक विमर्श, पृ. 5।
- 2 स्ट्रेन्ज-एबनॉरमल साइकालाजी, पृ. 440।
- 3 डॉ. मोना श्रीवास्तव, मानसिक रोग : एक सामान्य परिचय, पृ. 6।
- 4 स्वास्थ्य मीट्रिक्स और मूल्यांकन संस्थान। ग्लोबल हैल्थ डेटा एक्सचेंज (GHDx)।
- 5 मनो यत्करोति तत्कृतं, भवति यत्र करोति। तत्र कृतं भवति अतो मन एव कर्त् न देहः॥ योगवासिष्ठ, 4, 38, 7
- 6 मनः सकल्पमात्रेण गन्धर्वपुरवत् क्षणात्। तनोतीदमसद् दृश्य ब्राह्मी स्थितिमिव त्यजत्॥ योगवासिष्ठ 4, 40, 6
- 7 अविद्या ससृतिर्नन्धे माया मोहो महत्तमः। कल्पतानीति नामानि यस्याः एकलवेदिभिः॥ योगवासिष्ठ, 1, 3, 20
- 8 अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या। पा.यो.सू. 2/5 तत्र कृतं भवति अतो मन एव कर्त् न देहः॥ योगवासिष्ठ, 4, 38, 7
- 9 कृपितस्याऽप्यस्सु प्रेखमात्राविनशिनः। अविद्या विततव्याधेरोषण शृणु राघव॥ योगवासिष्ठ, 4, 38,
- 10 यथा तुषारकणिका भास्करालोकनात् क्षणात्। नश्यत्यवमविद्येयं राघवाऽऽभावलोकनात्॥ योगवासिष्ठ 3, 114, 2
- 11 तावत्संसार भृगुषु स्वात्मना सह देहिनम्। आन्दोलयति नीरन्द्रदुःखकष्ट कषलिषु॥ योगवासिष्ठ 3, 114, 3
- अविद्यायावदस्यासतु नीत्पत्रा क्षयकारिणी। स्व्यमात्माक्लोकच्छा मोहसज्जयदायिनी॥ योगवासिष्ठ 3, 114, 4
- 12 ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहता। विचारणा, द्वितीया तु तृतीय तनुमानसा॥ सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽससतिनामिका। पदार्थभावनी षठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता। योगवासिष्ठ 3, 171, 5-6
- 13 तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः॥ पा.यो.सू., 2/1

अन्य सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- 14 डॉ. शशिप्रभा, वैदिक विमर्श, पृ. 5।
- 15 कैमरान और रो, एबनार्मल साइकालाजी, पृ. 235।

मनुष्य को आत्म ज्ञान की प्राप्ति होती है तब वह यह जान लेता है कि यह संसार और इसके अनुभव अस्थायी हैं और दुःख का मूल कारण आसक्ति और भ्रम है। आत्मा तो शुद्ध है। अतः यह ग्रंथ मानसिक रोगों का उपचार मन के स्तर पर करने का मार्ग दिखाता है। ज्ञान, ध्यान तथा वैराग्य के माध्यम से व्यक्ति न केवल मानसिक रोगों से मुक्ति प्राप्त कर सकता है, बल्कि परम आनंद और शान्ति को भी प्राप्त कर सकता है।

- 16 रोज (Ross) 'मार्डन साइकालाजी', पृ. 165।
- 17 प्रो. मदन मोहन, योगवासिष्ठ (महारामायणम्), चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी।
- 18 योगवासिष्ठ (महारामायण), नंद लाल दशोरा, रणधीर प्रकाशन हरिद्वार।
- 19 योगवासिष्ठ, डॉ. बदरीनाथ कपूर, नई दिल्ली।
- 20 योगवासिष्ठ अनुशीलन, इन्द्रिरा मोहन, चौखम्बा।
- 21 योगवासिष्ठ, गीतप्रेस गोरखपुर।
- 22 योगवासिष्ठ सार, स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी-4
- 23 योग और मानसिक स्वास्थ्य, सुरेश वर्णवाल, डॉ. प्रणव पण्डया, हरिद्वार।
- 24 योग द्वारा मानसिक आरोग्य, डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल, किताब महल पब्लिशर्स।