गायत्री द्वारा कुण्डलिनी जागरण

चंचल सूर्यवंशी

सहायक प्राध्यापक

योग एवं शारीरिक शिक्षा विभाग

तीर्थंकर महावीर विश्वविद्यालय, मुरादाबाद, उ.प्र.

surywanshi.lalit@gmail.com

संक्षेपिका–

शरीर में अनेक असाधारण और साधारण अंग है, असाधारण अंग जिन्हें मर्म स्थान कहते हैं। उन्हें केवल इसलिए मर्म स्थान नहीं कहे जाते कि वे बहुत सुकोमल एवं उपयोगी होते हैं, बल्कि इसलिए भी कहे जाते हैं कि उनके भीतर गुप्त अध्यात्मिक शक्तियों के महत्वपूर्ण केंद्र उपस्थित होते है। इन केंद्रों के अंदर बीज सुरक्षित रखे जाते हैं, जिनका उत्कर्ष, जागरण हो जाए तो मनुष्य कुछ भी कर सकता है या कुछ भी बन सकता है। उसमें अध्यात्मिक शक्तियों के स्रोत उमड़ सकते हैं और उस भार के फलस्वरूप एक ऐसी अलौकिक शक्तियों का भंडार बन सकता है, जो साधारण लोगों के लिए "अलौकिक आश्चर्य" से कम प्रतीत नहीं होती। ऐसे मर्म स्थलों में रीड या मेरुदंड का प्रमुख स्थान है। यह शरीर की आधारशिला है, यहां मेरुदंड 33 अस्थि खंडों से मिलकर बना है। इस प्रत्येक खंड में तत्वदर्शियों को ऐसी विशेष शक्तियां परिलक्षित होती है, जिनका संबंध देवी शक्तियों से है। देवताओं में जिन शक्तियों का केंद्र होता है, वे शक्तियां भिन्न–भिन्न रूप में मेरुदंड के इन अस्थि खंडों में पाई जाती है, इसलिए यहां निष्कर्ष निकलता है कि मेरुदंड 33 देवताओं का प्रतिनिधित्व करता है। 8 वसु, 12 आदित्य, 11 रुद्र, इंद्र और प्रजापति इन 33 की शक्तियां उसमें बीज रुप में उपस्थित होती है। इस मेरुदंड में शरीर विज्ञान के अनुसार नाड़िया है और वह विविध कार्यों में नियोजित रहती है।

मुख्य बिंदु– गायत्री, कुण्डलिनी, चक्र, मर्म स्थान।

परिचय–

इडा पिंगला और सुषुम्ना अध्यात्मिक विज्ञान के अनुसार यह तीन प्रमुख नाड़ियॉ है, यह तीनों नाडियॉ ऑखों द्वारा प्रत्यक्ष नहीं देखी जा सकती, इनका संबंध सूक्ष्म जगत से है। यह एक प्रकार का विद्युत प्रवाह है। जैसे बिजली से चलने वाले यंत्रों में पॉजिटिव और नेगेटिव, धन और ऋण धाराएं दौड़ती है और उन दोनों का जहां मिलन होता है वहीं पर शक्ति पैदा हो जाती है, इस प्रकार पिंगला को पॉजिटिव और इडा को नेगेटिव कह सकते हैं। पिंगला को सूर्य नाड़ी और ईडा को चंद्र नाड़ी भी कह

सकते हैं। मोटे शब्दों में गरम ठंडी धाराओं कहा जा सकता है। इन दोनों के मिलने से जो तीसरी शक्ति उत्पन्न होती है, उसे सुषुम्ना कहते हैं। सुषुम्ना नाड़ी के भीतर एक त्रिवर्ग है। इसके अंतर्गत भी 3 सूक्ष्म धाराएं प्रवाहित होती है, जिन्हें वज्रा, चित्रनी और ब्रह्म नाड़ी कहते हैं। जैसे केले के तने को काटने पर उसमें एक के भीतर एक परत दिखाई पड़ती है, वैसे ही सुषुम्ना के भीतर वज्रा नाड़ी है। वज्रा के अंदर चित्रनी और चित्रनी के भीतर ब्रह्म नाड़ी है। यह ब्रह्म नाड़ी सभी नाड़ियों का मर्म स्थल, केंद्र एवं शक्ति सार है। इस मर्म की सुरक्षा के लिए ही उस पर इतनी परत चढ़ी है।

यह ब्रह्म नाड़ी मस्तिष्क के केंद्र में ब्रह्मरंध्र में पहुंचकर हजारों भागों में चारों ओर फैल जाती है इसी से उस स्थान को सहस्त्र दल कमल कहते हैं, अब मेरुदंड के नीचे के भाग, सुषुम्ना के भीतर रहने वाली तीनों नाड़िया जिसमें सबसे सूक्ष्म ब्रह्म नाड़ी मेरुदंड के अंतिम भाग के समीप एक काले वर्ण के षटकोण वाले परमाणु से लिपट कर बंध जाती है। छप्पर को मजबूत बांधने के लिए दीवारों में खूंटा गाड़े जाते हैं और उन खूंटा में छप्पर से संबंधित रस्सी को बांध देते हैं इसी प्रकार उस षटकोण कृष्ण वर्ण परमाणु से ब्रह्म नाड़ी को बांधकर इस शरीर से प्राणों के छप्पर को जकड़ देने की व्यवस्था की जाती है। कुर्म से ब्रह्म नाड़ी के गुणथन स्थल को आध्यात्मिक भाषा में 'कुंडलिनी' कहते हैं। जैसे काले रंग के होने से आदमी का नाम कलुआ भी पड़ जाता है वैसे ही कुंडलाकार बनी हुई इस आकृति को कुंडलिनी कहा जाता है। यह साडे 3 लपेट उस कुर्म में लगाए हुए हैं और मुंह नीचे को है। विवाह संस्कारों में किसी की नकल करके फेरे लिए जाते हैं। साडे 3 परिक्रमा किए जाने और मुंह नीचा किए जाने का विधान इस कुंडलिनी के आधार पर ही रखा गया है, क्योंकि भावी जीवन निर्माण की व्यवस्थित आधार शीला, पति–पत्नी का पूर्ण और ब्रह्म नाड़ी मिलन वैसा ही महत्वपूर्ण है जैसा कि शरीर और प्राण को जोड़ने में कुंडलिनी का महत्व है।

इस कुंडलिनी की महिमा शक्ति और उपयोगिता इतनी अधिक है, कि उसको भली प्रकार से समझने में मनुष्य की बुद्धि लड़खड़ा जाती है। योगियों में अनेक प्रकार की अद्भुत शक्तियां होने के प्रमाण और वर्णन हमें मिलते हैं। योग की रिद्धि–सिद्धियों की अनेक गाथाएं सुनने को मिली है उनसे आश्चर्य होता है और विश्वास नहीं होता कि कहां तक ठीक है, पर जो लोग विज्ञान से परिचित हैं और जड़ परमाणु तथा चैतन्य को जानते हैं, उनके लिए इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं। जिस प्रकार आज परमाणु की शोध में प्रत्येक देश के वैज्ञानिक व्यस्त है उसी प्रकार पूर्व काल में अध्यात्मिक विज्ञान बेताओं ने, तत्वदर्शी ऋषि यों ने मानव शरीर के अंतर्गत एक बीज परमाणु की अत्यधिक शोध की थी स दो परमाणु को तोड़ने, मिलाने या स्थानांतरित करने का सर्वोच्च स्थान कुंडलिनी केंद्र में होता है, क्योंकि अन्य सब जगह के चैतन्य परमाणु गोल और चिकने होते हैं, पर कुंडलिनी में यहां मिथुन लिपटा हुआ है। जैसे यूरेनियम और प्लेटिनम धातु में परमाणु का बंधन कुछ ऐसे टेढ़े तिरछे ढंग से होता है कि उनका तोड़ा जाना अन्य पदार्थो के परमाणु की अपेक्षा अधिक सरल है। इसी प्रकार कुंडलिनी स्थित परमाणुओं की

गतिविधि को इच्छा अनुकूल संचालित करना अधिक सुगम है। इसलिए प्राचीन काल में कुंडलिनी जागरण की उतनी ही तत्परता से शोध हुई थी, जितनी कि आज कल परमाणु विज्ञान के बारे में हो रही हैं। इन शोधों के परीक्षणों और प्रयोगों के फलस्वरूप उन्हें ऐसे कितनी ही रहस्य भी थे, जिन्हें आज 'योग के चमत्कार' के नाम से पुकारते हैं।

परिभाषाए :–

मैडम प्लेवेटसकी ने कुंडलिनी शक्ति के बारे में काफी जानकारी प्राप्त कर लिखा है कि– "कुंडलिनी विश्वव्यापी सूक्ष्म विद्युत शक्ति है, जो स्थूल बिजली की अपेक्षा कहीं अधिक शक्तिशाली है, की चाल सर्प की चाल की तरह टेढ़ी है, इससे इसे सर्पाकार कहते है।"

प्रकाश की चाल 185000 मील प्रति सेकंड है। कुंडलिनी की गति 345000 मील प्रति सेकंड है। पाश्चात्य वैज्ञानिक इसे "स्प्रिट फायर" अथवा "सरपेंट पावर" कहते हैं।

चक– सर जान बुडरफ ने भी बहुत विस्तृत विवेचन किया है। कुंडलिनी को गुप्त शक्तियों की तिजोरी कहा जाता है। बहुमूल्य रत्नों को रखने के लिए किसी अज्ञात स्थान में गुप्त परिस्थितियों में तिजोरी रखी जाती है और उसमें कई ताले लगा दिए जाते हैं; ताकि घर या बाहर के अनाधिकारी लोग उस खजाने में रखी हुई संपत्ति को ना ले सके। परमात्मा ने हमें शक्तियों का अक्षय भंडार देकर उसमें 6 ताले लगा दिए। ताले इसलिए लगा दिए हैं कि वह जब पात्रता आ जाएं, धन के उत्तरदायित्व को ठीक प्रकार समझने लगे, तभी वह सब प्राप्त हो सके, उन तालों की चाबी मनुष्य को सौंप दी गई है ताकि वह आवश्यकता के समय तालों को खोल कर उचित लाभ उठा सकें। यह 6 ताले जो कुंडलिनी पर लगे हुए हैं 6 चक्र कहलाते हैं। इन चक्कर के भेदन से जीव कुंडलिनी के समीप पहुंच सकता है और उसका लाभ प्राप्त कर सकता है, सभी लोग की कुंडलिनी साधारणतः अस्त–व्यस्त पड़ी रहती है, जब उसे जगाए जाता है तो वह अपने स्थान से हट जाती है और वह सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती है। जिसमें परमात्मा शक्तियों की प्राप्ति हो जाती है, जो बड़े–बड़े गुप्त खजाने जो हजारों सालों से भूमि में छिपे हुए है उन पर सर्प की चौकीदारी पाई जाती है, खजाने के मुख पर कुंडी मार सर्प बैठा रहता है और उसकी रक्षा करता है देवलोक भी ऐसा ही खजाना है, जिसके मुंह पर षटकोण कुर्म की शिला रखी हुई है और शीला से लिपटी हुई भयंकर सर्पिणी कुंडलिनी बैठी है। वहां उसे रोकने या हानि पहुंचाने की अपेक्षा अपने स्थान से हट कर उसको रास्ता दे देती है और उसका कार्य समाप्त हो जाता है।

भगवती कुंडलिनी की कृपा से साधक सर्वगुण संपन्न होता है। सब कल आए सब सिद्धियां उसे अनायास प्राप्त हो जाती है, ऐसे साधक का शरीर 100 वर्ष तक बिल्कुल स्वस्थ और मजबूत रहता है। वह अपना जीवन परमात्मा की सेवा में लगा देता है और उसके आदेशानुसार लोकोपकार करते हुए अंत में स्वेच्छा से अपना कलेवर छोड़ जाता है। कुंडलिनी शक्ति संपन्न व्यक्ति पूर्ण निर्भय और आनंदमय

रहता है। भगवती की उस पर पूर्ण कृपा रहती है और वह स्वयं सदैव अपने ऊपर उसकी छात्र छाया होने का अनुभव करता है। उसके कानों से माता के यह शब्द गुण से रहते हैं कि भय न करो, मैं तुम्हारे पीछे खड़ी हूँ। इसमें संदेह नहीं कि कुंडलिनी शक्ति के प्रभाव से मनुष्य का दृष्टिकोण दैविय हो जाता है और इस कारण उसका व्यक्तित्व सब प्रकार से शक्ति संपन्न और सुखी बन जाता है।

षट्चक्र का वेधन :–

कुंडलिनी की शक्ति के मूल तक पहुंचने के छह मार्ग या 6 फाटक बताए हैं 6 ताले लगे हुए हैं यह फाटक या ताले खोलकर ही कोई जीव उन शक्ति केंद्रों तक पहुंच सकता है इन अवरोधों को अध्यात्मिक भाषा में षट्चक्र चक्र कहते हैं।

सुषुम्ना के अंदर रहने वाली तीन नाड़ियॉ जिसमें सबसे भीतर स्थित ब्रह्म नाड़ी से वह छह चक्र से संबंधित है। माला के सूत्र में पिरोए हुए कमल पुष्पों में इनकी उपमा दी जाती है, नीचे तालिका में चक्र के नाम उनका स्थान उनके बीज मंत्र आदि बताए गए हैं। सुषुम्ना तथा उसके अंतर्गत रहने वाली चित्रनी आदि नाडियॉ इतनी सूक्ष्म है, कि उन्हें साधारण नेत्रों से देखा नहीं जा सकता। यह चक्र तो और भी सूक्ष्म है। इसी शरीर को चीर फाड़ करते समय इन चक्रों को नस नारियों की तरह स्पष्ट रूप से देखा जा सकता क्योंकि हमारे चर्म की विश्व शक्ति बहुत ही सीमित है शब्द की तरंगे वायु के परमाणु तथा रोगों के कीटाणु हमें आंखों से दिखाई नहीं पड़ते तो भी उनके अस्तित्व से इनकार नहीं किया जा सकता। इन चक्रों को योगियों ने अपनी योग दृष्टि से देखा है। उनका वैज्ञानिक परीक्षण करके महत्वपूर्ण लाभ उठाया है, उनका व्यवस्थित विज्ञान का निर्माण करके योग मार्ग के पति को के लिए उसे उपस्थित किया है।

षट्चक्र एक प्रकार की सूक्ष्म ग्रंथियां है, जो ब्रह्म नाड़ी के मार्ग में बनी हुई है। इन चक्रों में साधक जब अपने ध्यान को केंद्रित करता है, तो उसे वहां की सूक्ष्म स्थिति का अनुभव होता है। वहां की ग्रंथियॉ गोल नहीं होती; बल्कि उनमें इस प्रकार के कोण निकले होते हैं, जैसे पुष्प मे पंखुड़िया होती है। इन कोश या पंखुड़ियों को 'पद्मदल' कहते हैं। यहां एक प्रकार के तंतु–गुच्छक है। इन चक्रों के रंग भी विचित्र प्रकार के होते हैं, क्योंकि अलग–अलग ग्रंथि में अलग–अलग तत्व प्रधान होते हैं। इस तत्व प्रधानता का उस स्थान के रक्त पर प्रभाव पड़ता है और उसका रंग बदल जाता है। अग्नि तत्व की प्रधानता का मिश्रण होने से नीला, पृथ्वी से गुलाबी, आकाश से धूमेला और वायु से शुद्ध लाल हो जाता है। इसी मिश्रण से चक्रों का रंग बदल जाता है।

घुन नामक कीड़ा जैसे लकड़ी को काटता जाता है, वहां पर वह कुछ स्थान को प्राप्त कर लेता है। उन चक्रों में होता हुआ प्राणवायु आता जाता है, उसका मार्ग उन ग्रंथियों की स्थिति के अनुसार कुछ टेढ़ा

मेढ़ा होता है, इस गति की आकृति कई देवनागरी अक्षरों की आकृति से मिलती है, इसलिए वायु मार्ग चक्रों के अक्षर कहलाते हैं।

अग्नि जब भी जलती है तो, उसकी लव ऊपर की ओर उठती है, जो नीचे की तरफ मोटी होती है और ऊपर पतली होती है स इस प्रकार अव्यवस्थित त्रिकोण सा बन जाता है। विविध आकृतियां वायु प्रवाह से बनती है, इन आकृतियों को चक्रों के यंत्र कहते हैं। ब्रह्म नाड़ी की पोली नली में होकर वायु का प्रवाह होता है, तो चक्रों के सूक्ष्म छिद्रों में आघात होने से उनमें एक व्यक्ति ध्वनि उत्पन्न होती है, जैसी की बांसुरी में वायु का प्रवेश होने पर चित्रों के आधार से ध्वनि उत्पन्न होती है। हर चक्र में एक सूक्ष्म छिद्र में वंशी के स्वर छिद्र की सी प्रतिक्रिया होने के कारण स, र, ग, म, जैसे स्वर्ग की एक विशेष ध्वनि प्रवाहित होती है, जो लँ, वँ, रँ, यँ, हँ, ऊँ जैसे स्वरों में सुनाई पड़ती है, इसे चक्रों का बीज कहते हैं।

चक्रों में वायु की चाल में अंतर होता है। जैसे–वात, पित्त, कफ की नाड़ी कपोत, कुक्कुट, मंडूक, सर्प की चाल से चलती है, उस चाल को पहचान कर वैद्य लोग अपना कार्य करते हैं। तत्वों के मिश्रण, टेढ़ा–मेढ़ा मार्ग, भवर, बीज आदि के समन्वय से प्रत्येक चक्र में रक्ताभिसरण, वायु अभिगमन के सहयोग से एक विशेष साल वहां परिलक्षित होती है। यह चाल हर चक्र में अलग अलग होती है, कहीं हाथी के समान मंदगामी, किसी में हिरण की छलांग मारने वाली, किसी में मगर की तरह डुबकी मारने वाली, किसी में मेंढक की तरह फुदकने रखने वाली होती है, उसी चाल को चक्रों का वाहन कहते हैं।

इन सभी चक्रों में त्रिविध देवी शक्तियॉ सन्निहित हैं। उत्पादन, पोषण, संहार, ज्ञान, समृद्धि, बल आदि शक्तियों को देवता विषयों की शक्ति माना गया है यह कहा जा सकता है कि यह शक्तियां ही देवता है। प्रत्येक चक्र में एक पुरुष वर्ग की उष्णवीर्य और एक स्त्री वर्ग की शीतवीर्य शक्ति रहती है, क्योंकि धन और ऋण, अग्नि और सोम दोनों तत्वों के मिले बिना गति और जीव का प्रभाव उत्पन्न नहीं होता, यह शक्तियां ही चक्रों की देवी देवता है।

सभी पंचतत्व में अपने–अपने गुण विद्यमान होते हैं, जैसे पृथ्वी का गंध, जल का रस, अग्नि का रूप, वायु का स्पर्श और आकाश का गुण शब्द होता है। चक्रों में तत्वों की प्रधानता के अनुरूप ही उनके गुण की प्रधानता होती है। यही चक्रों के गुण है।

चक्र अपनी शक्ति को समस्त शरीर में प्रवाहित करते हैं; पर एक ज्ञानेंद्रिय और एक कर्मेंद्रीय से उनका संबंध विशेष रूप से होता है। संबंधित इंद्रियों को वे अधिक प्रभावित करते हैं, चक्रों के जागरण के चिन्ह उन इंद्रियों पर तुरंत परिलक्षित होते हैं। किसी संबंधी विशेष के कारण वे इंद्रियां चक्रों की इंद्रियॉ कहलाती है।

मुख से लेकर नाभि तक चकराकार 'अ' से लेकर 'ह' तक के समस्त अक्षरों की एक ग्रंथि माला है, उस माला के दानों को 'मातृ काय' कहते हैं। इन मात्रकाय के योग दर्शन द्वारा ऋषियों ने देवनागरी वर्णमाला के अक्षरों की रचना की है। चक्रों के देव जिन मात्रकाओ से झंकृत होते हैं, संबंध होते हैं, उन्हें उन देवों की देव शक्ति कहते हैं। ड, र, ल, क, श, के आगे आदि मात्रकाओं का बोधक 'कीनी' शब्द जोड़कर राकिनी, डाकिनी, शाकिनी, हाकिनी बना दिए गए हैं यही देव शक्तियां है।

हमारा शरीर पंच तत्वों से मिलकर बना हुआ है। इन तत्वों के न्यूनाधिक सम्मिश्रण से विविध अंग प्रत्यय अंगो का निर्माण कार्य, उनका संचालन होता है। जिस स्थान में जिस तत्व की जितनी आवश्यकता होती है, उससे न्यूनाधिक हो जाने पर शरीर रोग ग्रस्त हो जाता है। तत्वों का यथास्थान, यथा मात्रा में होना ही निरोगता का चिन्ह समझा जाता है। चक्रों में भी एक एक तत्व की प्रधानता रहती है, जिस चक्र में जो तत्व प्रधान होता है, वही उसका तत्व कहा जाता है।

क्र	चक्र	स्थान	दल	तत्व	वर्ण	बीज अक्षर	ज्ञानेन्द्रियाँ	कर्मेन्द्रिया	फल
1.	मूलाधार	योनि	4	पृथ्वी	लाल	लँ	नासिका	गुदा	वक्ता, मनुष्यों के श्रेष्ठ, सर्व ग्राविनोदि,आरोग्य,आनंद-त,काव्य और लेखन का सामर्थ्य ।
2.	वादिष्ठान	पेडू	6	जल	सिंदूरी	वँ	रसना	लिंग	अहंकारादि,विकारो का नाश,श्रेठ योग,मोह-निवृति,रचना शक्ति ।
3.	मणिपुर	नाभि	10	अग्नि	नीला	रँ	चक्षु	चरण	संहार और पालन की सामर्थ , वचन सिद्धि ।
4.	अनाहत	हृदय	12	वायु	अरुण	यँ	त्वचा	हाथ	समावित्व, योग सिद्धि, ज्ञान जागृति, इन्द्रिय जय,परकाया प्रवेश ।
5.	विशुद्धि	कंठ	16	आकाश	धूम्र	हँ	कर्ण	पाद	चित्त शांति, त्रिकाल दर्शित्व, दीर्घ जीवन,तेजस्विता,सर्वहित परायणता ।
6.	आज्ञा	भ्रू-मध्य	2	महः		ॐ			सर्वार्थ साधन ।
7.	सहस्त्रार		1000	तत्वोपरी		:			भक्ति, अमरता,समाधि,समस्त सिद्धि

चक्रों का भेदन–

प्रातः काल शुद्ध शरीर और स्वस्थ चित् से सावधान होकर पद्मासन में बैठना चाहिए। पूर्ण वर्णित ब्रह्म संध्या के आरंभिक पंचकोशी की प्रक्रिया कर, आचमन, शिखाबंधन, प्राणायाम, अघमर्षण, और न्यास करने के बाद गायत्री के 108 मंत्रों की माला जप करना चाहिए।

त्रिकुटी में वेदमाता गायत्री का ज्योति स्वरूप ध्यान करना चाहिए। त्रिकुटी स्थित गायत्री ज्योति में मन को अवस्थित रखने से मन स्वयं ही तेज स्वरूप हो जाता है। तब उसे आज्ञा तक करके स्थान में लाना चाहिए। ब्रह्म नाड़ी मेरुदंड से आगे बढ़कर त्रिकुटी से होती हुई सहस्रार चक्र को गई है। ब्रह्माणी को पोली नली में दीप्तिमान मन में प्रवेश करके आज्ञा चक्र में ले जाया जाता है, वहां स्थिरता करने पर वे सब अनुभव होते हैं, जो चक्र के लक्षणों में वर्णित है। कभी–कभी किन्हीं व्यक्तियों के चक्रों में कुछ लक्षण भेद भी होता है। अंदर के चक्र की आकृति का अनुभव भी होता है।

स्वस्थ चित्त से, सावधान होकर 1 मास तक एक चक्र की साधना करने से वह जागृत हो जाता है, इसी प्रकार दूसरे चक्र को 1 मास तक करे। लगातार सारे चक्र को करने के बाद आखरी में आज्ञा चक्र के जाग्रत होने के पश्चात कुंडलिनी शक्ति जागृत होना शुरू हो जाती है।

उपसंहार–

कुंडलिनी जागरण के पश्चात व्यक्ति सर्वशक्तिमान बन जाता है इसमें कोई दो मत नहीं है। कुंडलिनी जागरण के पहले जो से 6 तालों के रुप में छठ चक्र है उन्हें सर्वप्रथम जगाना पड़ता है। गायत्री साधक को नियमित प्रकार से इस को जगाने का अभ्यास करना चाहिए क्योंकि इसको जगाने के पश्चात साधक सभी रोगों से मुक्त होकर समाधि की स्थिति में पहुंच जाता है।

संदर्भ सूची–

1. शर्मा श्री राम, गायत्री महाविज्ञान, (2010) गायत्री तपोभूमि मथुरा (उत्तर प्रदेश)
2. शर्मा श्री राम, अखंड ज्योति, नवंबर 2018, गायत्री तपोभूमि मथुरा (उत्तर प्रदेश)
3. श्रीवास्तव सी.एम., कुण्डलिनी शक्ति एवं ध्यान योग, 2004, मनोज पब्लिकेशन्स
4. शर्मा, अरूण कुमार, कुण्डलिनी शक्ति योग तांत्रिक साधना प्रसंग
5. अग्रवाल दिनेश कुमार, ,कुण्डलिनी शक्ति योग तथा समाधि और मोक्ष