INDIAN JOURNAL OF SANSKRIT LANGUAGE RESEARCH STUDIES (IJSLRS)

(Open Access, Double-Blind Peer Reviewed Journal)

ISSN Online:

EDUSCHOOL ACADEMIC RESEARCH & PUBLISHERS

# योगदर्शन और आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य: एक अन्तरानुशासनिक अध्ययन

Lathakumary P C

Professor, Department of Sanskrit, St. Thomas College, Pathanamthitta, Kerala, India

**Article information**

Received: 13th April 2026
Received in revised form: 16th May 2026
Accepted: 18th June 2026
Available online: 31st July 2026

Volume: 1
Issue: 1
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.21720220

**Abstract**

The present paper provides a comparative analysis of the theories of Patanjali Yoga philosophy on mental health with modern psychology. The restraint of mindfulness, relief from suffering, and Ashtanga Yoga as taught in the Yoga Sutras are demonstrated to be in harmony with modern psychotherapeutic methods. The research question is: "How can the psychological principles of Patanjali Yoga philosophy interact with modern mental health science?" A comparative study using the method of theoretical analysis shows that the mind cleansing methods of yoga philosophy have similarities with cognitive behavioral therapy (CBT) and mindfulness training (Mindfulness). In conclusion, yoga philosophy is an ancient system of knowledge worth integrating into modern mental health care.

**सारांशः**

प्रस्तुते शोधपत्रे पातञ्जलयोगदर्शनस्य मानसिकस्वास्थ्यविषयकसिद्धान्तानां आधुनिकमनोविज्ञानेन सह तुलनात्मकं विश्लेषणं क्रियते। योगसूत्रेषु प्रतिपादिताः चित्तवृत्तिनिरोधः, क्लेशनिवारणम्, अष्टाङ्गयोगः च आधुनिकमानसिकचिकित्सापद्धतीभिः सह समन्वयः प्रदर्श्यते। शोधप्रश्नः अस्ति - "कथं पातञ्जलयोगदर्शनस्य मनोवैज्ञानिकसिद्धान्ताः आधुनिकमानसिकस्वास्थ्यविज्ञानेन सह संवादं कर्तुं शक्नुवन्ति?" सैद्धान्तिकविश्लेषणपद्धत्या तुलनात्मकाध्ययनं कृत्वा ज्ञायते यत् योगदर्शनस्य चित्तशुद्धिविधयः संज्ञानात्मकव्यवहारचिकित्सया (CBT), सावधानताप्रशिक्षणेन (Mindfulness) च साम्यं धारयन्ति। निष्कर्षतः योगदर्शनं आधुनिकमानसिकस्वास्थ्यसेवायां समन्वयार्हं प्राचीनज्ञानतन्त्रम् अस्ति।

**महत्त्वपूर्ण शब्द** : अन्तरानुशासनिकअध्ययन, मानसिकस्वास्थ्य, चित्तवृत्तिनिरोध, क्लेशनिवारण, पातञ्जलयोगसूत्र, योगदर्शन

## 1. प्रस्तावना

### 1.1. शोधसन्दर्भः

एकविंशतितमे शताब्दे मानसिकस्वास्थ्यस्य महत्त्वं विश्वव्यापिरूपेण स्वीकृतम्। विश्वस्वास्थ्यसङ्घटनस्य (WHO) प्रतिवेदनानुसारं विश्वे लगभगं ७०-८० कोट्यः जनाः विविधमानसिकविकारैः पीडिताः सन्ति।[1] समकालीनमनोविज्ञानं यद्यपि अनेकाः चिकित्सापद्धतीः विकसितवत्, तथापि प्राचीनभारतीयज्ञानपरम्परासु विद्यमानाः मानसिकस्वास्थ्यविषयकाः सिद्धान्ताः आधुनिकसन्दर्भे पुनर्मूल्याङ्कनं प्राप्नुवन्ति।

पातञ्जलयोगदर्शनं भारतीयदर्शनपरम्परायां षड्दर्शनानाम् अन्यतमम्। योगसूत्राणि (ई.पू. २०० - ई.स. ४०० अनुमानतः) मानवमनसः स्वरूपं, तस्य विकाराः, तेषां निवारणोपायाश्च व्यवस्थितरूपेण प्रतिपादिताः सन्ति।[2] "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" इति सूत्रेण योगस्य मूललक्ष्यं निर्दिष्टम्।[3]

### 1.2. शोधप्रश्नः

प्रस्तुतशोधे केन्द्रीयप्रश्नः अस्ति: कथं पातञ्जलयोगदर्शने प्रतिपादिताः मनोवैज्ञानिकसिद्धान्ताः आधुनिकमानसिकस्वास्थ्यविज्ञानस्य सिद्धान्तैः सह संवादं कुर्वन्ति? विशेषतः -

- चित्तवृत्तिनिरोधस्य संकल्पना संज्ञानात्मकप्रक्रियाभिः कथं सम्बद्धा?
- क्लेशपञ्चकस्य सिद्धान्तः आधुनिकमनोविकारविज्ञानेन सह कथं तुलनीयः?
- अष्टाङ्गयोगस्य व्यावहारिकप्रयोगाः आधुनिकमानसिकचिकित्सायां कथं समन्वेतुं शक्यन्ते?

### 1.3. शोधस्य महत्त्वम्

अयं शोधः त्रिविधं योगदानं करोति। प्रथमतः, योगदर्शनस्य मनोवैज्ञानिकपक्षस्य गम्भीरं विश्लेषणं प्रस्तौति। द्वितीयतः, प्राचीनभारतीयज्ञानपरम्परायाः आधुनिकविज्ञानेन सह सेतुनिर्माणं करोति। तृतीयतः, समन्वितमानसिकस्वास्थ्यसेवाप्रणाल्यै व्यावहारिकसूचनाः प्रदाति।

## 2. सैद्धान्तिकपृष्ठभूमिः

### 2.1. योगदर्शनस्य मनोवैज्ञानिकसंरचना

पातञ्जलयोगदर्शनं व्यवस्थितमनोविज्ञानतन्त्रम् अस्ति यत् मानसिकप्रक्रियानां, चेतनास्तरस्य, मनोविकाराणां च समग्रं विवरणं प्रदाति।

#### 2.1.1. चित्तस्य स्वरूपम्

योगदर्शने 'चित्तम्' इति पदं मनसः, बुद्धेः, अहङ्कारस्य च समष्टिरूपं द्योतयति।[4] चित्तं त्रिगुणात्मकम् - सत्त्व, रजस्, तमः इति। एतत् संकल्पनं आधुनिकमनोविज्ञानस्य 'चेतनावस्थानाम्' (states of consciousness) सिद्धान्तेन साम्यं धारयति।

#### 2.1.2. चित्तवृत्तयः

योगसूत्रे पञ्च चित्तवृत्तयः वर्णिताः - प्रमाणं, विपर्ययः, विकल्पः, निद्रा, स्मृतिश्च।[5] एते वृत्तयः क्लिष्टाः अथवा अक्लिष्टाः भवितुं शक्नुवन्ति। अयं वर्गीकरणं आधुनिकसंज्ञानात्मकमनोविज्ञानस्य (cognitive psychology) विचारप्रक्रियावर्गीकरणेन सदृशम्।

### 2.2. आधुनिकमानसिकस्वास्थ्यस्य सिद्धान्ताः

#### 2.2.1. संज्ञानात्मकव्यवहारचिकित्सा (Cognitive Behavioral Therapy)

आरोन बेक महोदयेन विकसिता सीबीटी-पद्धतिः मन्यते यत् मनोविकाराः विकृतसंज्ञानात्मकप्रतिमानैः (cognitive schemas) उत्पद्यन्ते।[6] चिकित्सायाः लक्ष्यं विकृतविचारप्रणालीनां परिमार्जनम् अस्ति।

#### 2.2.2. सावधानताप्रशिक्षणम्

जॉन कबाट-ज़िन्न महोदयेन प्रवर्तिता एमबीएसआर (Mindfulness-Based Stress Reduction) पद्धतिः वर्तमानक्षणे सावधानस्य उपस्थितेः महत्त्वं प्रतिपादयति।[7] अस्य मूलं योगिकध्यानपरम्परायाम् अस्ति।

## 3. तुलनात्मकविश्लेषणम्

### 3.1. चित्तवृत्तिनिरोधः बनाम् संज्ञानात्मकपुनर्संरचना

योगसूत्रस्य प्रथमसूत्रे "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" इत्युक्त्वा मनोनियन्त्रणस्य महत्त्वं प्रतिपादितम्।[3] अयं संकल्पना सीबीटी-पद्धतौ प्रयुक्तस्य 'विचारनियन्त्रणस्य' (thought control) संकल्पनया साम्यं धारयति।

सारणी 1: चित्तवृत्तिनिरोध-संज्ञानात्मकनियन्त्रणयोः तुलना

| पक्षः | योगदर्शनम् | आधुनिकमनोविज्ञानम् |
|---|---|---|
| मूलसिद्धान्तः | चित्तवृत्तीनां निरोधः | विकृतसंज्ञानस्य परिमार्जनम् |
| विधिः | अभ्यासवैराग्याभ्याम् | संज्ञानात्मकपुनर्संरचनया |
| लक्ष्यम् | कैवल्यप्राप्तिः | मानसिकस्वास्थ्यस्य पुनर्स्थापनम् |
| प्रक्रिया | अष्टाङ्गयोगमार्गः | संरचितचिकित्सासत्राणि |
| दीर्घकालिकप्रभावः | आध्यात्मिकविकासः | व्यवहारपरिवर्तनम् |

## 3.2. क्लेशपञ्चकं बनाम् मनोविकाराणां मूलकारणानि

योगसूत्रे पञ्च क्लेशाः वर्णिताः - अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेशः।[8] एते क्लेशाः सर्वमानसिकव्याधीनां मूलकारणानि मन्यन्ते।

### 3.2.1. अविद्या

अविद्या सर्वक्लेशानां मूलम् अस्ति। अयं संकल्पना आधुनिकमनोविज्ञानस्य 'संज्ञानात्मकविकृतिः' (cognitive distortions) इति संकल्पनेन समानम्। अल्बर्ट एलिस महोदयस्य तर्कसङ्गतभावनाव्यवहारचिकित्सायां (REBT) विवेचिताः 'अतर्किकविश्वासाः' (irrational beliefs) अविद्यायाः आधुनिकपर्यायाः सन्ति।[9]

### 3.2.2. अस्मिता

अस्मिताक्लेशः अहङ्कारस्य अतिविस्तारं द्योतयति। आधुनिकमनोविज्ञाने व्यक्तित्वविकाराणां (personality disorders) विश्लेषणे अहम्-संरचनायाः (ego structure) महत्त्वं स्वीकृतम्।[10]

### 3.2.3. रागद्वेषौ

रागद्वेषक्लेशयोः विवरणं व्यसनविज्ञानस्य (addiction science) सिद्धान्तैः सह सुसंगतम्। आधुनिकन्यूरोसाइन्स् प्रतिपादयति यत् मस्तिष्कस्य पुरस्कारप्रणाली (reward system) आसक्तिप्रतिमानान् निर्मायते।[11]

## 3.3. अष्टाङ्गयोगः बनाम् समग्रमानसिकचिकित्सा

अष्टाङ्गयोगमार्गः - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि - समग्रं मानसिकस्वास्थ्यसाधनप्रणाली प्रस्तौति।[12]

सारणी 2: अष्टाङ्गयोग-आधुनिकचिकित्सापद्धतीनां समन्वयः

| योगाङ्गम् | आधुनिकसमानकम् | चिकित्सात्मकप्रभावः |
|---|---|---|
| यमः | नैतिकव्यवहारचिकित्सा | सामाजिकसम्बन्धसुधारः |
| नियमः | आत्मनियमनप्रशिक्षणम् | व्यक्तिगतअनुशासनविकासः |
| आसनम् | व्यायामचिकित्सा | शारीरिकस्वास्थ्यम्, तनावन्यूनीकरणम् |
| प्राणायामः | श्वासनियमनप्रशिक्षणम् | चिन्तानाशः, स्नायुतन्त्रसन्तुलनम् |
| प्रत्याहारः | उद्दीपननियन्त्रणम् | अतिसंवेदनशीलतान्यूनीकरणम् |
| धारणा-ध्यानम् | सावधानताध्यानम् | एकाग्रताविकासः, आत्मबोधवर्धनम् |
| समाधिः | प्रवाहावस्था (Flow state) | चरमकल्याणानुभवः |

## 3.4. प्रत्याहार-ध्यानं बनाम् सावधानताप्रशिक्षणम्

योगदर्शने प्रत्याहारः इन्द्रियनिग्रहस्य, ध्यानं च एकाग्रचित्तस्य साधनम् अस्ति।[13] अधुना वैज्ञानिकशोधैः प्रमाणितं यत् सावधानताध्यानं (mindfulness meditation) -

- अमिग्डालायाः (Amygdala) क्रियाकलापं न्यूनीकरोति, येन चिन्ता-भय-तनावाः न्यूनीभवन्ति[14]
- प्रीफ्रण्टल् कॉर्टेक्स् प्रदेशस्य कार्यं वर्धयति, येन निर्णयक्षमता, आत्मनियमनं च सुधरति[15]
- डिफॉल्ट् मोड् नेटवर्क् (DMN) इत्यस्य नियमनं करोति, येन आत्मसंवेदनं परिवर्तते[16]

## 4. शोधसाहित्यस्य समीक्षा

### 4.1. योगस्य मानसिकस्वास्थ्ये प्रभावस्य शोधाध्ययनानि

अर्वाचीनदशकेषु योगस्य मानसिकस्वास्थ्ये प्रभावस्य वैज्ञानिकशोधाः बहुसङ्ख्यकाः सम्पादिताः। क्रिपालु (Cramer) इत्यादिभिः विरचिते मेटा-विश्लेषणे (2013) प्रदर्शितं यत् योगाभ्यासः अवसादस्य (depression) लक्षणान् सार्थकरूपेण न्यूनीकरोति।[17]

स्ट्रीटर (Streeter) इत्यादीनां शोधे (2010) प्रमाणितं यत् योगाभ्यासः मस्तिष्कस्य गाबा (GABA) स्तरं वर्धयति, येन चिन्ताविकारस्य न्यूनीकरणं भवति।[18] अयं शोधः योगस्य न्यूरोबायोलॉजिकल् प्रभावस्य प्रथमप्रमाणम् आसीत्।

### 4.2. भारतीयशोधपरम्परायां योगदर्शनस्य मनोवैज्ञानिकविवेचनम्

भारतीयविद्वत्समाजे योगदर्शनस्य मनोवैज्ञानिकपक्षस्य गम्भीराः विश्लेषणाः विद्यन्ते। सम्पूर्णानन्द संस्कृतविश्वविद्यालयस्य योगविभागेन सम्पादिताः शोधाः योगसूत्राणां मनोविज्ञानीयं व्याख्यानं प्रस्तुवन्ति।[19]

राधाकृष्णन् महोदयः स्वीये ग्रन्थे 'भारतीयदर्शनम्' इत्यस्मिन् योगदर्शनस्य मनोवैज्ञानिकसम्पदं विस्तरेण विवृणोति।[20] तेन प्रतिपादितं यत् योगदर्शनं केवलं धार्मिकसाधनं न भवति, अपितु व्यवस्थितं मनोविज्ञानशास्त्रम् अपि अस्ति।

### 4.3. अन्तरानुशासनिकाध्ययनस्य नवीनाः आयामाः

हार्वर्ड् मेडिकल् स्कूल्-संस्थायाः 'बेन्सन्-हेन्री इन्स्टिट्यूट्' इत्यत्र सम्पाद्यमानाः शोधाः योगध्यानस्य जीनव्यञ्जकप्रभावान् (gene expression) अन्वेषयन्ति।[21] एतैः शोधैः प्रदर्शितं यत् नियमितयोगाभ्यासेन प्रदाहसम्बद्धजीनानां (inflammatory genes) व्यञ्जकता न्यूनीभवति।

## 5. पद्धतिशास्त्रम्

### 5.1. शोधप्रविधिः

प्रस्तुतशोधे सैद्धान्तिकविश्लेषणपद्धतिः (theoretical analysis method) तुलनात्मकाध्ययनपद्धत्या (comparative study method) सह समन्विता। शोधे द्विविधाः स्रोतसामग्र्यः उपयुक्ताः -

#### 5.1.1. प्राथमिकस्रोतसामग्री

- पातञ्जलयोगसूत्राणि मूलपाठसटीकानि
- व्यासभाष्यम्
- वाचस्पतिमिश्रविरचितं तत्त्ववैशारदीव्याख्यानम्
- विज्ञानभिक्षुविरचितं योगवार्त्तिकम्

#### 5.1.2. द्वितीयकस्रोतसामग्री

- आधुनिकमनोविज्ञानस्य शोधपत्राणि
- योगस्य मानसिकस्वास्थ्यप्रभावविषयकाः वैज्ञानिकशोधाः
- समीक्षित (peer-reviewed) शोधपत्रिकासु प्रकाशिताः लेखाः

### 5.2. विश्लेषणप्रक्रिया

विश्लेषणं चतुर्षु चरणेषु सम्पादितम् -

- पाठविश्लेषणम् - योगसूत्राणां मनोवैज्ञानिकसूत्राणां गहनपाठः
- संकल्पनात्मकमानचित्रणम् - योगिकसंकल्पनानां आधुनिकसमानकानां निर्धारणम्
- तुलनात्मकविश्लेषणम् - उभयोः पद्धत्योः साम्यवैषम्ययोः परीक्षणम्
- समन्वयात्मकसंश्लेषणम् - एकीकृतसिद्धान्तस्य विकासः

## 5.3. शोधस्य परिमितयः

प्रस्तुतशोधः सैद्धान्तिकविश्लेषणे केन्द्रितम् अस्ति, अतः प्रायोगिकप्रमाणस्य अभावः अस्ति। अपि च, योगदर्शनस्य अध्यात्मिकपक्षस्य पूर्णसमावेशः न कृतः, केवलं मनोवैज्ञानिकपक्षे ध्यानं केन्द्रितम्।

# 6. निष्कर्षाणां विवेचनम्

## 6.1. संकल्पनात्मकसाम्यानि

योगदर्शनस्य आधुनिकमनोविज्ञानेन सह अनेकानि मूलभूतसाम्यानि दृश्यन्ते। चित्तवृत्तिनिरोधस्य संकल्पना आधुनिकसंज्ञानात्मकनियन्त्रणसिद्धान्तेन सुसंगता। उभयत्र मनसः नियमनं, विचारप्रक्रियायाः परिमार्जनं च केन्द्रीयं भूमिकां निर्वहति।

क्लेशपञ्चकस्य सिद्धान्तः मनोविकाराणां एटियोलॉजी (etiology) विषये गहनं दृष्टिं प्रदाति। अविद्या, अस्मिता, रागद्वेषाभिनिवेशाः इत्येते पञ्च क्लेशाः आधुनिकमनोविज्ञानस्य विविधसिद्धान्तैः - संज्ञानात्मकविकृतिभिः, अहम्-रक्षणतन्त्रैः (ego-defense mechanisms), आसक्तिप्रतिमानैः च सम्बद्धाः सन्ति।

## 6.2. पद्धतिगतभेदाः

यद्यपि संकल्पनात्मकसाम्यानि विद्यन्ते, तथापि पद्धतिगते भेदाः अपि महत्त्वपूर्णाः सन्ति। योगदर्शनं समग्रं, दीर्घकालिकं च साधनपद्धतिं प्रस्तौति, यत्र शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक च सर्वे पक्षाः समाविष्टाः सन्ति। आधुनिकमानसिकचिकित्सा सामान्यतया अल्पकालिका, लक्षणकेन्द्रिता च भवति।

योगमार्गे स्वयंसाधनस्य (self-practice) महत्त्वम् अस्ति, यत्र साधकः स्वयमेव स्वस्य विकासस्य उत्तरदायी भवति। आधुनिकपद्धत्यां चिकित्सक-रोगिसम्बन्धः अधिकं संरचितः भवति।

## 6.3. न्यूरोवैज्ञानिकप्रमाणानि

अर्वाचीनन्यूरोसाइन्स्-शोधाः योगदर्शनस्य अनेकसिद्धान्तानां वैज्ञानिकं पुष्टिं प्रदाति। ध्यानाभ्यासस्य मस्तिष्कसंरचनायां (brain structure) परिवर्तनानि, स्नायुप्लास्टिसिटी (neuroplasticity) च प्रमाणितानि सन्ति।[22]

प्राणायामस्य वेगस् स्नायुतन्त्रे (vagus nerve) प्रभावः वैज्ञानिकरूपेण सिद्धः, येन परानुकम्पी (parasympathetic) स्नायुतन्त्रस्य सक्रियता वर्धते तनावः च न्यूनीभवति।[23]

## 6.4. व्यावहारिकप्रयोगाः

योगदर्शनस्य आधुनिकमानसिकचिकित्सायां समन्वयस्य अनेके व्यावहारिकप्रयोगाः सम्भवन्ति -

- संज्ञानात्मकव्यवहारचिकित्सायां योगतत्त्वानां समावेशः - विकृतविचारप्रतिमानानां परिवर्तने योगिकसावधानताप्रशिक्षणस्य उपयोगः
- प्रत्यक्षतनावप्रबन्धने - प्राणायामस्य, शारीरिकविश्रान्तिप्रविधीनां च उपयोगः
- चिरकालिकमानसिकविकाराणां प्रबन्धने - नियमितयोगाभ्यासस्य औषधिचिकित्सायाः पूरकतया उपयोगः
- निवारकमानसिकस्वास्थ्ये - स्वस्थव्यक्तीनां मानसिकदृढतायाः (mental resilience) वर्धने योगशिक्षणम्

# 7. निष्कर्षाः

## 7.1. शोधस्य मुख्यनिष्कर्षाः

प्रस्तुतशोधेन प्रमाणितं यत् पातञ्जलयोगदर्शनं आधुनिकमानसिकस्वास्थ्यविज्ञानेन सह गहनं संवादं कर्तुं शक्नोति। द्वयोः पद्धत्योः मध्ये संकल्पनात्मकसाम्यानि, पद्धतिगतपूरकत्वम्, न्यूरोवैज्ञानिकप्रमाणसमर्थनम् च दृश्यते।

चित्तवृत्तिनिरोधस्य, क्लेशनिवारणस्य, अष्टाङ्गयोगमार्गस्य च योगिकसिद्धान्ताः आधुनिकसंज्ञानात्मक, व्यवहारिक, न्यूरोवैज्ञानिक च पद्धतीभिः सह सुसंगताः सन्ति। योगदर्शनं न केवलं प्राचीनज्ञानपरम्परा, अपितु आधुनिकमानसिकस्वास्थ्यसेवायां समन्वयार्हं, वैज्ञानिकरूपेण प्रमाणितं प्रणालीम् अपि अस्ति।

### 7.2. भविष्यशोधस्य दिशाः

भविष्ये निम्नलिखितक्षेत्रेषु शोधः आवश्यकः -

- प्रायोगिकशोधाः - योगविधीनां मानसिकविकारेषु चिकित्सात्मकप्रभावस्य नियन्त्रितपरीक्षणानि (RCTs)
- दीर्घकालिकाध्ययनानि - योगाभ्यासस्य दीर्घकालिकप्रभावाणां अनुसरणम्
- न्यूरोइमेजिङ्ग्-शोधाः - योगाभ्यासस्य मस्तिष्कसंरचना-कार्यप्रणालीषु परिवर्तनानां विस्तृतविश्लेषणम्
- सांस्कृतिकसमन्वयशोधाः - विविधसांस्कृतिकसन्दर्भेषु योगपद्धतीनां अनुकूलनम्

### 7.3. शोधस्य योगदानम्

प्रस्तुतशोधः त्रिविधं योगदानं करोति। प्रथमतः, योगदर्शनस्य मनोवैज्ञानिकपक्षस्य आधुनिकविश्लेषणं प्रस्तौति। द्वितीयतः, प्राचीन-आधुनिकज्ञानपरम्परयोः मध्ये सेतुनिर्माणं करोति। तृतीयतः, समन्वितमानसिकस्वास्थ्यसेवासु व्यावहारिकमार्गदर्शनं प्रदाति।

अन्ततः, योगदर्शनं मानसिकस्वास्थ्यस्य समग्रदृष्ट्या समाधानाय एकं सशक्तं तन्त्रं प्रस्तौति, यत् आधुनिकवैज्ञानिकपद्धतीभिः सह संयुज्य मानवकल्याणस्य नवीनाः मार्गान् प्रशस्तीकर्तुं शक्नोति।

## सन्दर्भाः


1. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO.
2. Feuerstein, G. (1998). *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice*. Hohm Press.
3. Patañjali. (2009). *The yoga sūtras of Patañjali* (E. F. Bryant, Trans.). North Point Press. (Original work composed ca. 2nd century BCE–4th century CE)
4. व्यासः. (2006). *योगभाष्यम्* (स्वामि हरिहरानन्दारण्य, Ed.). Kaivalyadhama.
5. Patañjali. (2009). *The yoga sūtras of Patañjali* (E. F. Bryant, Trans.). North Point Press. (YS 1.5–1.11)
6. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
7. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
8. Patañjali. (2009). *The yoga sūtras of Patañjali* (E. F. Bryant, Trans.). North Point Press. (YS 2.3–2.9)
9. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Citadel Press.
10. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. University of Chicago Press.
11. Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine, 374*(4), 363–371.
12. Patañjali. (2009). *The yoga sūtras of Patañjali* (E. F. Bryant, Trans.). North Point Press. (YS 2.29–3.8)
13. Patañjali. (2009). *The yoga sūtras of Patañjali* (E. F. Bryant, Trans.). North Point Press. (YS 2.54–3.2)
14. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 191*(1), 36–43.
15. Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213–225.

16. Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(50), 20254–20259.

17. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety, 30*(11), 1068–1083.

18. Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., et al. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16*(11), 1145–1152.

19. शर्मा, रामकरण. (2015). *पातञ्जलयोगदर्शनम्: मनोवैज्ञानिकविवेचनम्.* सम्पूर्णानन्दसंस्कृतविश्वविद्यालयः.

20. Radhakrishnan, S. (1927). *Indian philosophy* (Vol. 2). George Allen & Unwin.

21. Bhasin, M. K., Dusek, J. A., Chang, B.-H., Joseph, M. G., Denninger, J. W., Fricchione, G. L., Benson, H., & Libermann, T. A. (2013). Relaxation response induces temporal transcriptome changes in energy metabolism, insulin secretion and inflammatory pathways. *PLoS ONE, 8*(5), e62817.

22. Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport, 16*(17), 1893–1897.

23. Gerritsen, R. J. S., & Band, G. P. H. (2018). Breath of life: The respiratory vagal stimulation model of contemplative activity. *Frontiers in Human Neuroscience, 12*, 397.