

अवार्चीन कालखण्ड में मानवीय स्वास्थ्य व पर्यावरण के परिपेक्ष्य में योग एवं यज्ञ की सहउपादेयता

डॉ.मयंक भारद्वाज

Ph.D(Yog), UGC NET(Yog), DNYS, BEMS, DNHE, D.Pharma, MBA

संस्थापक—सत्चित्त वैकल्पिक चिकित्सा एवम हेल्थकेयर सेंटर मुजफ्फरनगर, उ.प्र.

iammayank8745897101@gmail.com

शोध सारांश—

मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक सुखावाह अवस्था को पूर्ण स्वास्थ्य कहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है, बीमार होना कोई भी नहीं चाहता, एक स्वस्थ व्यक्ति ही सेवा परोपकारिता सहयोग आदि गुणों को विकसित कर समाज और देश के विकास में सक्रिय भूमिका का निर्वहन कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति न केवल स्वयं के लिए अपितु दूसरों के लिये भी आधारभूत बन जाता है। स्वस्थता ही सुखी जीवन का रहस्य है। आज जितनी भी चिकित्सा पद्धतियों का विकास हुआ है। उन सब का एक ही लक्ष्य है— स्वास्थ्य की प्राप्ति। योग स्वास्थ्य का पूरा विज्ञान है इसका संबंध शरीर के सारे अंगों के अच्छी तरह से काम करने, उनके बीच सही तरह से तालमेल के अलावा मन के सही रूप में काम करने की समझ से होता है। यह आधुनिक चिकित्सा प्रणाली से इस तरह से अलग होता है कि इस प्रणाली का संबंध सिर्फ रोगों, उनके उपचार और उनके ठीक करने से होता है। जबकि योग की पद्धतियाँ इस रूप से गठित हुई हैं कि वे न सिर्फ शरीर के अलग-अलग अंगों की ताकत को बनाये रखते हैं, बल्कि उन्हें बढ़ाते भी हैं। जिससे किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन जीने को मिलता है। रोजाना योगासन करने से न सिर्फ शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है, बल्कि रोजाना के जीवन के अलग-अलग कारणों से होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक असंतुलन का भी निरोध होता है।

आज के बढ़ते प्रदूषण के युग में यज्ञ का महत्व और भी बढ़ जाता है। आज प्रकृति का हर घटक भयानक प्रदूषण की चपेट में है। कारखानों की चिमनियों से लगातार निकलता धुआँ, मोटर वाहनों की निकलती गैसें और अन्य जगहों से निकले धुएँ से ऐसी स्थिति बनती जा रही है कि स्वच्छ वायु में श्वास लेना कठिन होता जा रहा है। मशीनी सभ्यता से उपजे इस संकट से वायु के साथ जल, मृदा और सारी प्रकृति को भयावह प्रदूषण का सामना करने पर मजबूर कर दिया है। जहरीली वायु तेजाबी वर्षा के रूप में स्थान स्थान पर अपना कहर बरसा रही है। मृदा अपनी उर्वरा शक्ति खो रही है। विश्व में प्रदूषण के संकट को रोकने में अरबों रुपये खर्च हो रहे हैं किन्तु कोई सन्तोष जनक समाधान नहीं मिल रहा है। इस विषय में यज्ञ सही सही समाधान प्रस्तुत करता है। यज्ञ में जलाई गई औषधियाँ सुगन्धित धुएँ के रूप में विषैले धुएँ को निरस्त करती हैं और अपने औषधियों गुणों से मनुष्य, पशु, पक्षी व वनस्पतियों को लाभ देती हैं। यही धुआ वर्षा के साथ बरसने पर जल स्रोतों जमीन को शुद्ध करके उन्हें उचित पोषण देता है भूमि की उर्वरा शक्ति बढ़ने से स्वतः ही अन्न, फल, सब्जिया आदि भी पुष्टिकारक होती हैं।

मुख्य बिन्दु:— पर्यावरण, प्रदूषण, हव्य सामग्री, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य।

प्रस्तावना:—

अपनी प्राकृतिक अवस्था में अगर शरीर के सारे अंग सही तरीके से काम करते हैं तो वैसी हालत को अच्छा स्वास्थ्य कहा जाता है। अगर शरीर के किसी अंग में कोई विसंगति या असामान्यता आ भी जाती है, तो वह भाग अच्छे स्वास्थ्य की कोशिश करता है। स्वास्थ्य प्राप्ति में मददगार कई उपकरण या तरीकों में योग सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है। आज की तेज रफ्तार भरी जिंदगी में हम सभी ने अपना ख्याल रखना तो जैसे छोड़ ही दिया है ना ही हम अपने खान-पान का सही से ख्याल रखते हैं और ना ही हमारे पास व्यायाम के लिए समय है। स्वास्थ्य का ठीक तरह से ख्याल न रखने के कारण कई तरह की बीमारियां जैसे तनाव, चिड़चिड़ापन, भय, चिन्ता व अनेक प्रकार की शारीरिक बीमारियों का शिकार हो जाते हैं। जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। योग की खासीयत यह है कि इससे ना केवल हम शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते हैं बल्कि यह हमारे शरीर से कई तरह की बीमारियों को भी दूर करता है। हमारे शरीर में बहुत से रोग जन्म लेते हैं। जिनके बारे में वक्त पर हमें पता भी नहीं होता है। इसलिए योग करना हमारे शरीर के लिए किसी रामबाण औषधि से कम नहीं है। यह हमारे दिमाग को तनाव रहित तथा शरीर को स्वस्थ रखता है। इसलिए हम कह सकते हैं कि योग करने से जीवन को एक सेहतमंद रफ्तार मिल जाती है। शरीर और मन का आपस में गहरा संबंध है।ⁱ यह एक दूसरे को सदैव प्रभावित करते रहते हैं। किन्तु यदि शरीर और मन का गहराई से अध्ययन किया जाए तो पता चलता है कि मन शरीर पर पूरा नियंत्रण रखता है। योग शरीर को केवल यन्त्र नहीं मानता। उसके भीतर चेतना का अस्तित्व स्वीकार करता है। रोग केवल विजातीय तत्व अथवा किसी वायरस का ही कारण नहीं है अपितु वह व्यक्ति के पूर्व संस्कार, मन, भाव एवं चेतना से भी प्रभावित होता है। योग व्यक्ति को समग्रता से देखता है।

अग्निपुराण के अनुसार, योग मन की एक विशिष्ट अवस्था है। जब मन में आत्मा को और स्वयम् मन को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है, तब उसका ब्रह्म के साथ संयोग हो जाता है। संयोग का अर्थ है कि ब्रह्म की समरूपता उसमें आ जाती है। यह समरूपता की स्थिति ही योग है। अग्निपुराण के इस योगलक्षण से कोई भिन्नता नहीं है। मन का ब्रह्म के साथ संयोग वृत्तिनिरोध होने पर ही सम्भव है।ⁱⁱ

योग के प्रति लोगों का झुकाव पिछले कुछ समय में काफी बढ़ा है। वर्तमान में अधिकतर लोग अपनी शारीरिक व मानसिक समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए विभिन्न योगासनों का सहारा लेते हैं। योग के शास्त्रों में विभिन्न आसनों के बारे में बताया गया है। हर आसन के अपने अलग लाभ हैं। ऐसा ही लाभदायी आसन है सुखासन। सुखासन दो शब्दों सुख और आसन से मिलकर बना है। वैसे तो इस आसन के कई लाभ होते हैं। लेकिन अगर थकान, तनाव व चिन्ता से परेशान हैं तो आपको सुखासन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे आपके मन-मस्तिष्क को शांति मिलती है। योग के जरिए लोग अपनी कई तरह की परेशानियों का हल ढूँढ़ने लगे हैं।ⁱⁱⁱ वैसे योग एक अभ्यास है जिसकी मदद से व्यक्ति स्वयं को ना केवल शारीरिक रूप से फिट रख सकता है, बल्कि यह उसकी मानसिक समस्याओं को भी दूर करने में सहायक है। योग हमारे तन के साथ-साथ मन और विचारों को भी प्रभावित करता है।

वातारण शुद्धि यज्ञ की प्रमुख विशेषता है मनुष्य के आवास स्थल पर दुर्गन्ध व सीलन किसी न किसी के रूप में भरी ही रहती है जिससे कि रोग के कीटाणु पनपते रहते हैं। इस कीटाणुओं को नष्ट करना बहुत ही जरूरी होता है। इसकी सफाई में गूगल, कपूर आदि पदार्थों के गुणों से सभी भली प्रकार परिचित हैं। यज्ञ की ऊषा से वायु मण्डल की हवा गर्म होकर हलकी हो जाती है और ऊपर उठती है। आस पास की हवा उसका स्थान लेती है और यज्ञ के ताप में कीटाणु मुक्त होकर हवा ऊपर उठती है

तथा दूर-दूर तक फैलती है। इस तरह अपने आप वायु शुद्धि का क्रम चलता रहता है इसके साथ सुगन्धित जड़ी बूटियों व औषधियों का धुआँ इस कार्य को और भी प्रभावशाली बनाता है।

यज्ञ न केवल वायुमण्डल शुद्ध करके स्वास्थ्य वर्धक आयनों की वृद्धि करता है बल्कि इसका सही ढंग से प्रयोग किया जाये, तो यह स्वयं में एक बेमिसाल चिकित्सा पद्धति भी है। औषधियों गुणो वाली हवन सामग्री के साथ किया गया हवन यज्ञ एक समग्रचिकित्सा के रूप में लाभ देता है। जिससे शारीरिक और मानसिक रोगों का सफल इलाज किया जाता है। यह किसी प्रकार के हानिकारक प्रभाव से मुक्त है। इसके प्रयोग में आने वाली औषधियों सूक्ष्मीकरण के आधार पर काम करती है। यह एक साथ सामान्य सा नियम है कि दवाइयों ठोस रूप में जितना असर करती है वे ही इंजेक्शन द्वारा द्रव्य रूप में अधिक व गहरा प्रभाव डालती है तथा गैसीय अवस्था में तो ये और भी शीघ्रता एवं गहराई से असर करती है।^{iv} सूक्ष्मीकरण द्वारा इसकी शक्ति बढ़ती है। बादाम के सीधा खाने की अपेक्षा पीसकर खाने से अधिक गुणकारी है और पीसकर खाने से ओर घिसकर और अधिक लाभ माना जाता है। उदाहरण से समझा जा सकता है। एक छोटी सी मिर्च को जलाने पर पास में बैठे लोग किस तरह से खाँसी, छीक और आसुओ से भर जाते हैं। यह इसके सूक्ष्मीकरण का ही प्रभाव होता है। इस तरह यज्ञ द्वारा ली गई औषधियों अन्य तरीकों की अपेक्षा अधिक सफल एवं प्रभावी होती है।^v सूक्ष्मीकरण के कारण हवन द्वारा धूम्र बनी औषधियों श्वसन मार्ग से और चमड़ी के सूक्ष्म छिद्र से शरीर में प्रवेश करती है और श्वास तथा रक्त से होता तुरन्त पूरे शरीर में अपना प्रभाव दिखाती है।

पारंपरिक यज्ञ का वर्णन करते हुए गीता में कहा गया है कि यज्ञ देवताओं एवं मनुष्य में एकता का संबंध स्थापित करते हैं। यज्ञों द्वारा परस्पर सद्भावना में सुधार हुआ तथा यज्ञों द्वारा देवताओं की सहायता हुई एवं देवताओं ने फिर मनुष्यों की सहायता की। इस प्रकार देवता एवं मनुष्यों ने उन्नति की। यज्ञों द्वारा पर्जन्य हुआ एवं पर्जन्य द्वारा अन्न सम्भव हुआ तथा मानव जीवन भी अन्न पर ही आधारित है।^{vi} अतः यज्ञों को व्यक्तिगत हित साधन से अधिक सार्वजनिक हित का साधन समझा गया। जो व्यक्ति यज्ञों को अपनी स्वार्थ पूर्ति का साधन मानता है वह आवश्यक रूप से निकृष्ट है। परन्तु जो यज्ञ नहीं करते, वे भी समान रूप से लमपट है। वेदों की उत्पत्ति नित्य अविनष्ट से हुई है तथा यज्ञों की उत्पत्ति के कारण वेद है, एवं इस प्रकार विनष्ट सर्वव्यापी ब्रह्म की स्थिति यज्ञों में निर्धारित की गई है।^{vii} गीता का मत है समस्त प्राणी अन्न पर आश्रित है, अन्न वर्षा से, वर्षा यज्ञ से और यज्ञ नियत कर्मों से उत्पन्न होता है। नियम कर्मों का निर्देशन वैदिक साहित्य में किया गया है, जिसके रचयिता स्वयं ब्रह्म है। अतः यज्ञ कर्म में परमात्मा का निवास हो। जो मनुष्य शास्त्रों द्वारा निर्धारित यज्ञ कर्म का सम्पादन नहीं करता वह इन्द्रिय तृप्ति के लिए व्यर्थपूर्ण जीवन व्यतीत करता है जो पापमय है। इस प्रकार प्रथम दृष्टया यज्ञ की चर्चा, आनुष्ठानिक यज्ञ की चर्चा ही प्रतीत होती है लेकिन श्रीकृष्ण इस आनुष्ठानिक यज्ञ की चर्चा को दार्शनिक अर्थ का प्रतीक बनाते हैं।^{viii} यज्ञ शब्द की जो उद्बोधक व्याख्या चौथे अध्याय में की गई है उससे पहले भी यज्ञ शब्द की व्यापकता का संकेत मिलता है। कर्मों के प्रति नवीन दार्शनिक दृष्टि प्रकट करते हुए श्रीकृष्ण कहते हैं—मनुष्य को अपना कर्तव्य, कर्मफल में बिना आसक्त हुए निरन्तर करते रहना चाहिए, इससे साधक को परमात्मा की प्राप्ति होती है।^{ix} परन्तु श्रीकृष्ण निष्काम भाव के पराकष्टा पर पहुँचे योगी के संबंध में और ऊँची बात बतलाते हैं—जो व्यक्ति आत्मा में आनन्द लेता है तथा जिसका जीवन आत्मसाक्षात्कार युक्त है और जो अपने में ही पूर्णतया संतुष्ट रहता है उसके लिए कुछ करणीय (कर्तव्य) नहीं होता। यह अत्यंत ही चरमावस्था का भाव है जहाँ योगी के संकल्प, ज्ञान और भाव सभी ईश्वरीय हो जाता है।^x

प्रदूषण का तात्पर्य

वायु, जल, तथा मृदा की भौतिक, रासायनिक या जैविक गुणों में होने वाले अनचाहे परिवर्तन है जो मनुष्य एवं जीव धारियों, उनकी जीवन परिस्थितियों, औद्योगिक प्रक्रियाओं एवं सांस्कृतिक धरोहरों के लिए हानिकारक है। प्रदूषणों में वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, रेडियोधर्मी प्रदूषण, महानगरीकरण प्रदूषण मुख्य है। जिनमें वायु प्रदूषण प्रमुख है। जो सबसे ज्यादा पर्यावरण को शीघ्र ही दूषित कर देता है और प्रत्येक क्षण हमारे जीवन से जुड़ा रहता है।^{xi}

यज्ञ की वैज्ञानिकता

यज्ञ का वैज्ञानिक आधार यही है कि अग्नि अपने में जलायी गयी वस्तुओं को करोड़ों गुना अधिक सूक्ष्म बनाकर वायु में फैला देती है। यह सूक्ष्मीकृत पदार्थ नासिका में श्वास द्वारा प्रविष्ट होकर मस्तिष्क में, फेफड़ों में तथा उसके बाद सम्पूर्ण शरीर में पहुँच कर अपना प्रभाव दिखाते है। यज्ञ में घी के साथ शक्कर (पिसा गुड़) से हवन करने से वातावरण में व्याप्त रोगाणु नष्ट हो जाते है। यज्ञ से घर के आस-पास का परिवेश शुद्ध हो जाता है। यजुर्वेद 10.23 में कहा है—गृहरक्षक यज्ञाग्नि में आहुति दो।^{xii}

मानव 24 घण्टे में लगभग 221000 बार सांस लेता है। जो लगभग 16 किग्रा के बराबर हैं। वायु के मुख्य संघटकों में नाइट्रोजन 79 प्रतिशत आक्सीजन 20 प्रतिशत तथा कार्बन डाईआक्साइड 0.20 प्रतिशत इसके अतिरिक्त थोड़ी मात्रा में अर्गन या नियोन जैसी गैसें भी पायी जाती है। आधुनिक युग में उद्योगों की चिमनियों बढ़ते वाहनो एवं अन्य कारणों से वायुमंडल में अनेक हानिकारक गैसें मिश्रित हो रही है। जिसमें सल्फर डाईआक्साइड कार्बन मोनोआक्साइड नाइट्रोजन डाईआक्साइड क्लोरो फ्लोरोकार्बन तथा फार्मलडिहाइड मुख्य है। इसके अतिरिक्त वाहनो से निकला सीसा (लेड), तथा विषैला धुआं श्वास के रोगों को उत्पन्न कर वायुमण्डल को लगातार दूषित करता है।^{xiii} हमारे देश में मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल में मिथाइल आइसो सायनाइड गैस से वायु इतनी दूषित हुई जिससे हजारों लोग मौत एवं विकलांगता के शिकार हो गये। प्रदूषित वायु मान के श्वसन तंत्र को कुप्रभावित करती है। इस समस्या के समाधान के लिए भारत सरकार ने इस दिशा में अधिनियम 1981 पारित किया, पर इसका भी कोई सकारात्मक प्रभाव दिखाई न पड़ा। इस तरह के वायु प्रदूषण को कम करने के लिए तथा रोगों से मुक्ति दिलाने के लिए वैदिक वाङ्मय व ग्रन्थों में यज्ञ, अग्निहोत्र या यज्ञ चिकित्सा का प्रबन्धन बताया गया है। प्राचीन काल से ही मनुष्यों को यज्ञों द्वारा अनेक आध्यात्मिक एवं भौतिक लाभ प्राप्त हो रहे है। मनः शुद्धि, प्रायश्चित, आत्मबल, ऋद्धि—सिद्धियों आदि के केन्द्र यज्ञ ही थे। चरक ऋषि ने अपने ग्रन्थ चरक संहिता में लिखा है आरोग्य प्राप्त करने वाले को विधिवत हवन करना चाहिए। गायत्री महामंत्र के साथ—साथ शास्त्रोक्त हवन हविद्रव्यों के द्वारा भाव प्रवणता के साथ जो विधिवत हवन किया जाता है उससे एक दिव्य वातावरण निर्मित होता है। जिससे रोगी को स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। यज्ञ चिकित्सा का दूसरा नाम यज्ञोपैथी है जो एक दिव्य समग्र चिकित्सा की विशुद्ध वैज्ञानिक पद्धति है यह शोध का विशय भी बन गया है। अमेरिका में यज्ञ पर शोध हुए है और प्रायोगिक परीक्षणों में पाया गया है कि जल एवं वायु की शुद्धि पर्यावरण संतुलन एवं रोग निवारण में यज्ञ की अहम भूमिका है।^{xiv}

यज्ञ रेडियोधर्मी प्रदूषण को कम करता है। पाठक कमल कान्त (2004) अग्निहोत्र द्वारा पर्यावरण की शुद्धता—गाय के गोबर, घी एवं दूध के द्वारा यज्ञ करने से रेडियो एक्टिविटी को नियंत्रित किया जाता है। हवा में मिले जीवाणु व कीटाणु यज्ञ द्वारा नष्ट हो जाते। डॉ० सी०एस० नौटियाल, निर्देशक, राष्ट्रीय वनस्पति अनुसंधान संस्थान लखनऊ ने शोध के बाद प्राप्त आँकड़ों से पाया कि औषधि धुएँ से 60 मिनट में 94 प्रतिशत वायु में उपस्थित जीवाणु नष्ट हो जाते है।^{xv} सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ० स्वामी सत्यप्रकाश ने भी कहा है यज्ञ में बहुत स्वास्थ्य उपयोगी ओजोन तथा फार्मलहाइड गैस भी उत्पन्न होती है ओजोन

आक्सीजन से भी ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक एवं लाभकारी है।^{xvi}

निष्कर्ष:-

शरीर पंचतत्वों से बना हुआ है और इन पांचों तत्वों में किसी भी प्रकार का विकार आने पर मनुष्य अपने को अस्वस्थ महसूस करने लगता है। यदि प्रकृति के सहारे वे अपने जीवन को यापन करें तो प्रकृति स्वास्थ्य लाभ देने में सक्षम है। शारीरिक तंत्रों को सुव्यस्थित करना शारीरिक स्वास्थ्य कहलाता है। जब इन तंत्रों में असंतुलन आ जाता है तो मनुष्य अस्वस्थ हो जाता है। मानसिक स्वास्थ्य का संबंध हमारी विचार प्रणाली से है। विधेयात्मक और नकारात्मक विचार मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। जब व्यक्ति योग के किसी चरण का अभ्यास करता है तो उससे सम्पूर्ण शरीर, मन, भाव आदि प्रभावित होते हैं। जीवन में योग की नितान्त आवश्यकता है।

आज बढ़ते कारखानों, वाहनों से पर्यावरण दूषित होता जा रहा है। जिससे अनेकों प्रकार की विषैली गैसों, जीवाणु व कीटाणु से संक्रामक रोग जैसे अस्थमा, निमोनिया, ब्रोंकाइटिस अस्थमा, हृदय रोग, स्वाइन फ्लू तथा कोरोना वाइरस जैसी जानलेवा बीमारियाँ उत्पन्न होती जा रही हैं। इन सबका कारण वायु प्रदूषण है। इस तरह के संक्रामित रोगों से बचने के लिए तथा पर्यावरण को शुद्ध बनाये रखने में प्राचीन काल में ऋषि मुनियों ने यज्ञ का अविष्कार किया तथा इसे नियमित जीवन का अंग बनाया। यज्ञ प्रकृति के निकट रहने का साधन है। यज्ञ से रोगाणुओं, क्रमियों का नाश होता है। रोगनाशक औषधियों गिलोय, शंखपुष्पी, मुलहठी, तुलसी, घी, कपूर, जायफल आदि से किया गया यज्ञ रोग निवारण, वातावरण प्रदूषण से मुक्त करके स्वस्थ रहने में सहायक होता है। अथर्ववेद के तीसरे कांड के 'दीर्घायु प्राप्ति' नामक 11 वें सूक्त में ऐसे अनेक प्रयोगों को उल्लेख है, जिनमें यज्ञाग्नि में औषधीय सामग्री का हवन करके कठिन रोगों का निवारण एवं जीवनी शक्ति का संवर्द्धन किया जा सकता है। इसी सूक्त में उल्लेख है यदि व्यक्ति की आयु क्षीण हो गई हो, जीवनी शक्ति समाप्त हो गई हो और वह मरणासन्न हो, तो भी यज्ञ चिकित्सा के माध्यम से वह रोग के चंगुल से छूट जाता है और सौ वर्ष तक जीवित रहने की शक्ति प्राप्त करता है। अमेरिका एवं जर्मनी जैसे भैतिकवादी देशों के वैज्ञानिकों ने भी अपने विस्तृत अध्ययन-अनुसंधानों के आधार पर अब अग्निहोत्र, हवन या यज्ञीय उर्जा प्रभावोत्पादकता एवं महत्ता को स्वीकार किया है। देसी गाय के गोबर के कण्डों से यदि यज्ञ किया जाये तो इस प्रकार किया गया यज्ञ शारीरिक तथा मानसिक दोनों रूप से बहुत लाभदायक होता है। भविष्य में आने वाली चुनौतियों पर विजय प्राप्त करने तथा वर्तमान जीवन में तालबधता लाने हेतु मनुष्य को योग एवं यज्ञ दोनों को ही अपने जीवन में अतिआवश्यक रूप से सम्मिलित करना होगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ:-

1. ⁱ योग तथा मानसिक स्वास्थ्य-पी.डी. मिश्र।
2. ⁱⁱ आत्ममानसप्रत्यक्षा विशिष्टा या मनोगति:।
तस्या ब्रह्मणि संयोगो योग इत्यभिधीयते।। अग्निपुराण - ३७६(२५)
3. ⁱⁱⁱ योग सन्देश - वर्ष २१ जून २०२०।
4. ^{iv} ब्रह्मवर्चस, (2016), यज्ञ चिकित्सा, श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्तिकुँज, हरिद्वार।
5. ^v डॉ० रतन जोशी, पर्यावरण अध्ययन, साहित्य भवन पब्लिकेशन, मथुरा।

- 6.^{vi} दामोदर शर्मा, हरिवंश चन्द व्यास, आधुनिक जीवन और पर्यावरण, प्रभात प्रकाशन, दिल्ली।
7. ^{vii} आचार्य श्रीराम शर्मा (2010), मानव प्रगति एवं पर्यावरण, युग निर्माण योजना मथुरा।
8. ^{viii} डॉ० अनिल कुमार मिश्र, सुधीर कुमार मिश्र (2017), पर्यावरण शब्दकोष, प्रभात प्रकाशन दिल्ली।
9. ^{ix} श्रीमद्भगवद्गीता – 3/10-11
10. ^x आचार्य श्रीराम शर्मा (1998), वाङ्मय-25, यज्ञ का ज्ञान विज्ञान, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।
11. ^{xi} एम० के० वाष्णेय (2016), पर्यावरण प्रदूषण और नियंत्रण, एशियन पब्लिशर्स, मुजफ्फरनगर।
12. ^{xii} आचार्य श्रीराम शर्मा (1998), वाङ्मय-26, यज्ञ एक समग्र उपचार प्रक्रिया, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।
13. ^{xiii} डॉ० दीनानाथ तिवारी (2019), पर्यावरण सतत विकास एवं जीवन, प्रभात प्रकाशन दिल्ली।
14. ^{xiv} स्वामी शान्दानन्द सरस्वती, यज्ञ की महिमा, दर्शन योग धर्मार्थ ट्रस्ट, गुजरात।
15. ^{xv} डॉ० फुन्दनलाल अग्निहोत्री (1949), यज्ञ चिकित्सा-क्षयरोग की प्राकृतिक अचूक चिकित्सा, सेठ रतनसी हीरजी यज्ञ चिकित्सा सेनिटोरियम, जबलपुर।
16. ^{xvi} पण्डित श्रीवेणीराम शर्मा गौड़, यज्ञ-मीमांसा, चोखम्बा विद्या भवन, वाराणसी।