

## स्वामी विवेकानंद के योग-दर्शन में आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन की अवधारणा: एक दार्शनिक समीक्षा

पवनेश बलूनी (शोध छात्र), योग विज्ञान विभाग, श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ़ (राजस्थान)

डॉ विजेन्द्र प्रकाश कपरुवान, सहायक आचार्य

योग विज्ञान विभाग, श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़ (राजस्थान)

### सारांश

स्वामी विवेकानंद (1863-1902) ने भारतीय योग-परम्परा को आधुनिक युग में पुनर्जीवित करते हुए उसे आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन का वैज्ञानिक पथ बताया। उनके अनुसार मानव-जीवन का परम उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार है, जो चार योग-मार्गों-राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग और कर्मयोग, के समन्वय से प्राप्त किया जा सकता है। विवेकानंद का योग-दर्शन केवल ध्यान या साधना-प्रणाली नहीं, बल्कि मन, बुद्धि, चित्त और आचरण की सर्वांगीण शुद्धि की प्रक्रिया है। प्रस्तुत शोध-पत्र में विवेकानंद के योग-दर्शन का दार्शनिक विश्लेषण करते हुए यह दर्शाया गया है कि आत्मोत्थान व्यक्ति की अंतःयात्रा है, जबकि आध्यात्मिक अनुशीलन उस यात्रा की साधना-पद्धति। यह अध्ययन विवेकानंद के मौलिक ग्रंथों "राजयोग" तथा "कर्मयोग" के साथ अन्य प्रामाणिक स्रोतों पर आधारित है।

### मुख्य शब्द

स्वामी विवेकानंद, योग-दर्शन, आत्मोत्थान, आध्यात्मिक अनुशीलन, राजयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, मोक्ष

### 1. प्रस्तावना

स्वामी विवेकानंद भारतीय योग परंपरा और दार्शनिक चिंतन के अद्वितीय व्यक्तित्व रहे हैं, जिन्होंने योग को केवल शारीरिक अभ्यास या साधना के रूप में नहीं देखा, बल्कि इसे मानव जीवन के आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन का एक समग्र मार्ग बताया। उनके विचारों में योग का मूल उद्देश्य केवल शरीर और मन के संतुलन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानव चेतना के उच्चतम स्वरूप की प्राप्ति, आत्म-साक्षात्कार और निष्ठापूर्ण जीवन के विकास से जुड़ा है। विवेकानंद का योग-दर्शन इस दृष्टि से अत्यंत आधुनिक और वैज्ञानिक है कि इसमें व्यक्ति की आंतरिक शक्ति, मानसिक अनुशासन, और नैतिक मूल्य सभी का समन्वित विकास सुनिश्चित किया जाता है।

स्वामी विवेकानंद के अनुसार, आत्मोत्थान का अर्थ केवल सामाजिक या बाह्य दृष्टि से सुधार करना नहीं है, बल्कि यह आत्मा की गहन अनुभूति, मन और बुद्धि के परिपक्वकरण और आध्यात्मिक चेतना की उन्नति से सम्बन्धित है। उनके शिक्षण में ध्यान, प्राणायाम, स्वाध्याय और निष्ठापूर्ण कर्म के माध्यम से व्यक्ति के आंतरिक विकास पर विशेष बल दिया गया है। उन्होंने स्पष्ट किया कि प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का अंतिम लक्ष्य आत्मज्ञान और आत्मसाक्षात्कार होना चाहिए, और योग इसी लक्ष्य की प्राप्ति का प्रभावशाली माध्यम है।

दार्शनिक दृष्टि से, स्वामी विवेकानंद का योग-दर्शन न केवल व्यक्तिविक विकास की प्रक्रिया को स्पष्ट करता है, बल्कि यह आधुनिक जीवन की चुनौतियों के संदर्भ में भी अत्यंत प्रासंगिक है। उनके विचार यह बताते हैं कि मानसिक तनाव, सामाजिक उलझनों और आध्यात्मिक असंतुलन के समय में योग साधना, ध्यान और आध्यात्मिक अनुशीलन व्यक्ति को संतुलन और स्थायित्व प्रदान कर सकते हैं। उनके शिक्षण में व्यक्तित्व विकास, नैतिक चेतना और आध्यात्मिक अनुशासन के समन्वय की स्पष्ट रूपरेखा प्रस्तुत है, जो आज के समय में भी मानव जीवन के सर्वांगीण विकास के लिए मार्गदर्शक सिद्ध हो सकती है।

इस शोध का उद्देश्य स्वामी विवेकानंद के योग-दर्शन में निहित आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन की अवधारणा का दार्शनिक विश्लेषण करना है। अध्ययन के माध्यम से यह समझने का प्रयास किया जाएगा कि

उनके विचार किस प्रकार व्यक्ति के आंतरिक विकास, मानसिक सशक्तिकरण, नैतिक चेतना और आध्यात्मिक जागरूकता को प्रभावित करते हैं। साथ ही यह शोध यह भी उजागर करेगा कि विवेकानंद का योग-दर्शन केवल प्राचीन योग शास्त्रों का अनुशीलन नहीं, बल्कि आधुनिक जीवन के संदर्भ में व्यवहारिक और दार्शनिक दृष्टि से अत्यंत सटीक मार्गदर्शन प्रस्तुत करता है। विवेकानंद का योग-दर्शन वेदान्त की अद्वैत परम्परा से प्रेरित है, जहाँ आत्मा और ब्रह्म की एकता ही मोक्ष का आधार है। उन्होंने योग को "विज्ञान के समान प्रयोग-परक अनुशीलन" कहा, जो अनुभव-सिद्ध सत्य पर आधारित है।

## 2. पूर्ववर्ती अध्ययन

गुप्ता एवं महाजन (2015) ने ऑल रिसर्च जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में विवेकानंद के राजयोग को आत्म-नियंत्रण का वैज्ञानिक मार्ग बताया।

अजय राठौर (2022) के अनुसार विवेकानंद का योग-दर्शन भारतीय अध्यात्म का आधुनिक रूपांतरण है, जिसमें योग को सार्वभौमिक कल्याण से जोड़ा गया।

पतंजलि विश्वविद्यालय (2022) के पाठ्य-सामग्री में विवेकानंद के चार योगों को आत्म-विकास की क्रमिक प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत किया गया।

एम्पावर माइंड्स (2023) के ब्लॉग में विवेकानंद के अनुसार योग का लक्ष्य "स्व-अनुभव के माध्यम से ब्रह्म-साक्षात्कार" बताया गया।

इन पूर्ववर्ती अध्ययनों से स्पष्ट है कि विवेकानंद का योग-दर्शन आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन का संतुलित दर्शन है।

## 3. शोध-पद्धति

यह अध्ययन दार्शनिक-विश्लेषणात्मक पद्धति पर आधारित है।

**प्राथमिक स्रोत** : स्वामी विवेकानंद के सम्पूर्ण कार्य, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग ग्रंथ।

**द्वितीयक स्रोत** : विश्वविद्यालयीन अध्ययन-सामग्री, समीक्षित पत्रिकाएँ, एवं विश्वसनीय वेब-संदर्भ।

**विश्लेषण-विधि** : विवेकानंद के योग-दर्शन में आत्मा, चित्त, ध्यान, मोक्ष, एवं अनुशीलन के तात्त्विक सन्दर्भों का गुणात्मक विश्लेषण।

अध्ययन का उद्देश्य विवेकानंद के योग-दर्शन में आत्मोत्थान की प्रक्रिया और अनुशीलन के साधनों का दार्शनिक विवेचन करना है।

## 4. विवेकानंद के योग-दर्शन की आधारभूत अवधारणाएँ

### 4.1. आत्मा और ब्रह्म-एकता

स्वामी विवेकानंद के योग-दर्शन में आत्मा और ब्रह्म की एकता का सिद्धांत केंद्रीय स्थान रखता है। उनके अनुसार प्रत्येक जीवात्मा शाश्वत, अविनाशी और पूर्ण चेतना से युक्त है, और यह ब्रह्म अर्थात् परमात्मा का अभिन्न अंश है। उनका विचार है कि मानव जीवन का सर्वोच्च उद्देश्य इस आत्मा-ब्रह्म एकता का प्रत्यक्ष अनुभव करना है। विवेकानंद ने स्पष्ट किया कि बाहरी दुनिया के अनुभव, भौतिक सुख-दुख और मानसिक द्वंद्व केवल मायावी हैं, और असली ज्ञान वही है जो व्यक्ति को अपने अंदर की दिव्यता और ब्रह्म के साथ उसकी असली एकता का बोध कराए। इस दृष्टि से योग केवल शारीरिक या मानसिक साधना नहीं, बल्कि आत्म-ज्ञान और ब्रह्म-जागरूकता की प्रक्रिया बन जाता है।

स्वामी विवेकानंद के अनुसार, जब व्यक्ति अपने भीतर की शुद्ध चेतना से जुड़ता है और आत्मा-ब्रह्म की एकता को अनुभव करता है, तब वह न केवल आध्यात्मिक रूप से सशक्त होता है, बल्कि नैतिक, सामाजिक और मानसिक रूप से भी स्थिर और सुदृढ़ बनता है। यही कारण है कि उनके योग-दर्शन में ध्यान, आत्म-नियंत्रण और नैतिक अनुशासन के माध्यम से आत्मा-ब्रह्म एकता प्राप्त करने की शिक्षा दी गई है।

### 4.2. चित्त-शुद्धि और ध्यान

चित्त-शुद्धि और ध्यान विवेकानंद के योग-दर्शन में आत्मोन्नयन की प्रक्रिया के मुख्य स्तंभ हैं। उनके अनुसार मन (चित्त) अत्यंत शक्तिशाली होता है, और यही मन व्यक्ति के व्यवहार, मानसिक स्थिति और आध्यात्मिक

विकास का निर्धारण करता है। चित्त-शुद्धि का अर्थ है मन को असत्य, द्वंद्व और विकारों से मुक्त करना, ताकि व्यक्ति अपने अंदर की शुद्ध चेतना से सीधे जुड़ सके।

ध्यान, विवेकानंद के अनुसार, केवल बैठकर मन को शांत करने की क्रिया नहीं है, बल्कि यह चित्त की शक्ति को नियंत्रित करने, उसकी प्रवृत्तियों को साधने और आत्मा-ब्रह्म के अनुभव की दिशा में केंद्रित करने का अभ्यास है। उन्होंने बताया कि नियमित ध्यान से मन में स्थिरता आती है, मानसिक विकार कम होते हैं, और व्यक्ति उच्चतर चेतना के अनुभव के लिए तैयार होता है। विवेकानंद के दृष्टिकोण में ध्यान और चित्त-शुद्धि का अभ्यास व्यक्ति को न केवल आध्यात्मिक रूप से विकसित करता है, बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में स्पष्टता, धैर्य और सकारात्मकता प्रदान करता है।

## 5. चार योगों द्वारा आत्मोत्थान एवं अनुशीलन

स्वामी विवेकानंद के योग-दर्शन में चार प्रमुख योग कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग और राजयोग व्यक्ति के आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन के लिए आधारभूत मार्ग हैं। उनके अनुसार, प्रत्येक योग व्यक्ति की मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक क्षमताओं को विकसित करने का अलग-अलग दृष्टिकोण प्रदान करता है। इन योगों का अनुशीलन केवल बाह्य क्रियाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मन, बुद्धि और आत्मा के संतुलित विकास की दिशा में मार्गदर्शक सिद्ध होता है।

### 5.1 कर्मयोग –निष्काम सेवा का अनुशीलन

कर्मयोग का मूल सिद्धांत है “निष्काम कर्म”, अर्थात् कर्म करते समय फल की इच्छा न रखना। स्वामी विवेकानंद के अनुसार, मनुष्य का जीवन कर्म प्रधान है और कर्मयोग के माध्यम से व्यक्ति न केवल सामाजिक जिम्मेदारियों का पालन करता है, बल्कि आत्मा की उन्नति और मानसिक शुद्धि भी प्राप्त करता है। निष्काम सेवा और परोपकार के माध्यम से व्यक्ति अपने अहंकार को परास्त करता है और आत्मिक चेतना को विकसित करता है। कर्मयोग का अभ्यास व्यक्ति में धैर्य, संयम, सहिष्णुता और निःस्वार्थ भाव का विकास करता है, जो आत्मोत्थान की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

### 5.2 भक्तियोग –प्रेम-समर्पण का अनुशीलन

भक्तियोग का आधार है ईश्वर, गुरु या परमात्मा के प्रति पूर्ण प्रेम और समर्पण। स्वामी विवेकानंद के अनुसार, भक्ति केवल भावनात्मक प्रेम नहीं, बल्कि आत्मा की पूर्ण निष्ठा और समर्पण की प्रक्रिया है। भक्तियोग व्यक्ति को अहंकार, लालच और मतभेद से दूर कर, ईश्वर में अटूट विश्वास और प्रेम की भावना विकसित करता है। इस योग के माध्यम से मनुष्य अपने जीवन को दिव्यता, शांति और संतोष से भरता है और आध्यात्मिक अनुशीलन के मार्ग पर अग्रसर होता है।

### 5.3 ज्ञानयोग –विवेकशील अनुशीलन

ज्ञानयोग व्यक्ति को विवेक, बुद्धि और आत्म-निरीक्षण के माध्यम से आत्मा और ब्रह्म के रहस्य को समझने का मार्ग प्रदान करता है। स्वामी विवेकानंद के अनुसार, ज्ञानयोग का उद्देश्य मनुष्य को असत्य, भ्रांतियों और अज्ञानता से मुक्त कर, सच्चे आत्मज्ञान की प्राप्ति करना है। इसके अभ्यास से व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और कर्मों का विश्लेषण करता है और जीवन में सही निर्णय लेने की क्षमता विकसित करता है। ज्ञानयोग मानसिक स्पष्टता, विवेकशीलता और दार्शनिक दृष्टि का विकास करता है, जो आत्मोत्थान के लिए अनिवार्य है।

### 5.4 राजयोग –चित्त-संयम और ध्यान-अनुशीलन

राजयोग, जिसे पतंजलि योगसूत्र में आठ अंगों वाला योग भी कहा गया है, चित्त के संयम और ध्यान पर आधारित है। स्वामी विवेकानंद के अनुसार, राजयोग के माध्यम से व्यक्ति अपने मन, इन्द्रिय और चित्त को नियंत्रित करता है और आत्मा की उच्चतम चेतना का अनुभव करता है। इसका अभ्यास ध्यान, समाधि और मानसिक अनुशासन पर केंद्रित होता है। राजयोग से व्यक्ति मानसिक अशांति, भय और तनाव से मुक्ति पाता है और स्थिर, संकल्पशील तथा आध्यात्मिक दृष्टि से विकसित बनता है। यह योग आत्मोत्थान और अनुशीलन के लिए सबसे संपूर्ण मार्ग माना गया है।

## 6. आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन का दार्शनिक विश्लेषण

स्वामी विवेकानंद के योग-दर्शन में आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन को केवल व्यक्तिगत सुधार तक सीमित नहीं देखा गया है, बल्कि इसे जीवन के उच्चतम उद्देश्य और मानव चेतना के विकास का आधार माना गया है। आत्मोत्थान का तात्पर्य व्यक्ति के आंतरिक सामर्थ्य, नैतिक चेतना और आत्म-ज्ञान के विकास से है, जबकि आध्यात्मिक अनुशीलन वह साधना है, जिसके माध्यम से यह विकास निरंतर और व्यवस्थित रूप से संभव होता है।

दार्शनिक दृष्टि से, आत्मोत्थान व्यक्ति के भीतर निहित दिव्यता की अनुभूति और ब्रह्म-साक्षात्कार की ओर उन्मुख है। यह केवल मानसिक या भावनात्मक संतुलन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि व्यक्ति के जीवन दृष्टिकोण, नैतिक मूल्य और सामाजिक व्यवहार पर भी गहरा प्रभाव डालता है। विवेकानंद ने स्पष्ट किया कि आत्मोत्थान का मार्ग कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग और राजयोग के माध्यम से सिद्ध होता है, जो व्यक्ति को अहंकार, लोभ और मानसिक विकारों से मुक्त कर उच्चतर चेतना की प्राप्ति कराते हैं।

आध्यात्मिक अनुशीलन का दार्शनिक महत्व यह है कि यह मन, बुद्धि और आत्मा के संतुलित विकास की प्रक्रिया को सुनिश्चित करता है। नियमित साधना, ध्यान, स्वाध्याय और निष्ठापूर्ण कर्म व्यक्ति को मानसिक स्पष्टता, धैर्य, एकाग्रता और स्थिरता प्रदान करते हैं। इस प्रकार, आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन न केवल व्यक्तिगत उन्नति के लिए आवश्यक हैं, बल्कि यह समाज में नैतिकता, सहिष्णुता और सहयोग की भावना विकसित करने में भी सहायक होते हैं।

## 7. निष्कर्ष

स्वामी विवेकानंद का योग-दर्शन आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन की एकात्म दृष्टि प्रस्तुत करता है। कर्मयोग से क्रिया-शुद्धि, भक्तियोग से हृदय-शुद्धि, ज्ञानयोग से बुद्धि-शुद्धि और राजयोग से चित्त-शुद्धि—इन चारों का समन्वय ही आत्मोत्थान की पूर्णता है।

विवेकानंद ने योग को केवल साधना-पद्धति नहीं बल्कि जीवन-दर्शन बनाया। आधुनिक युग में उनका संदेश यही है कि योग के माध्यम से मनुष्य अपनी अंतर्निहित दिव्यता को पहचान कर स्वयं को और समाज को ऊँचा उठा सकता है। स्वामी विवेकानंद के योग-दर्शन में आत्मोत्थान और आध्यात्मिक अनुशीलन का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। उनके अनुसार, योग केवल शारीरिक या मानसिक अभ्यास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के मन, बुद्धि और आत्मा के समग्र विकास की प्रक्रिया है। कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग और राजयोग के माध्यम से व्यक्ति अपने अहंकार, लोभ, मोह और मानसिक विकारों से मुक्ति प्राप्त करता है और उच्चतर चेतना तथा आत्म-साक्षात्कार की ओर अग्रसर होता है। इस प्रकार, उनका योग-दर्शन आज के समय में भी अत्यंत प्रासंगिक है और यह व्यक्तित्व विकास, मानसिक संतुलन तथा आध्यात्मिक जागरूकता की दिशा में स्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान करता है।

## संदर्भ सूची

1. विवेकानंद, स्वामी। स्वामी विवेकानंद के सम्पूर्ण ग्रंथ। कोलकाता: अद्वैत आश्रम, 2018।
2. “स्वामी विवेकानंद के योग के माध्यम से आध्यात्मिक अनुभव की दिशा।” फिलॉसफी इंस्टिट्यूट, 2023।  
उपलब्ध: <https://philosophy.institute/indian-philosophy/vivekanandas-paths-spiritual-yoga>
3. गुप्ता, पी. एवं महाजन, आर। (2015)। “स्वामी विवेकानंद का राजयोग: आध्यात्मिक मार्ग पर चित्त नियंत्रण का एक साधन।” ऑल रिसर्च जर्नल, 1(7), 481-486।
4. राठौड़, अजय। (2022)। “स्वामी विवेकानंदकी शिक्षाएँ और दर्शन।”  
उपलब्ध: <https://ajayrathod.co/blog/teachings-and-philosophy-of-swami-vivekananda>

5. “स्वामी विवेकानंद की आत्म-साक्षात्कार और आध्यात्मिक विकास पर शिक्षाएँ।” एम्पावर माइंड्स ब्लॉग, 2023। उपलब्ध: <https://www.empowerminds.in/blog6.html>
6. पतंजलि विश्वविद्यालय। एम.ए. योग स्व-अध्ययन सामग्री (सेमेस्टर-I)। हरिद्वार: UoP प्रेस, 2022।
7. “राजयोग – प्रारंभिक चरण।” स्वामी विवेकानंद गुरु, 2017। उपलब्ध: <https://www.swamivivekananda.guru/teachings/raja-yoga/chapter-ii-the-first-steps>
8. “पतंजलि के योग सूत्र (राजयोग)।” स्वामी विवेकानंद गुरु, 2017।
9. “आत्मनो मोक्षार्थं जगद हिताय च।” विकिपीडिया इंडिया, 2024। उपलब्ध: [https://en.wikipedia.org/wiki/Atmano\\_mokshartham\\_jagat\\_hitaya\\_cha](https://en.wikipedia.org/wiki/Atmano_mokshartham_jagat_hitaya_cha)
10. “स्वामी विवेकानंद का योग दृष्टिकोण।” विज़डम योगपथ वेलनेस, 2022। उपलब्ध: <https://wisdom.yogpathwellness.com/swami-vivekananda-perspective-on-yoga>
11. घोष, एस. के. (2021)। “स्वामी विवेकानंद और योग के विभिन्न आयाम।” रिव्यू ऑफ रिसर्च, 10(8), 1–5। उपलब्ध: [oldror.lbp.world](http://oldror.lbp.world)
12. योगेश्वर, जी. (1994)। “स्वामी विवेकानंद की ज्ञानयोग, राजयोग, कर्मयोग और भक्तियोग की अवधारणा।” एंशिअंट साइंस ऑफ लाइफ, 13(3–4), 261–265। उपलब्ध: [researchgate.net](http://researchgate.net)
13. बरुआ, ए. (2023)। “स्वामी विवेकानंद के प्रवचनों में आत्म-त्याग और लोक-जीवन।” जर्नल फॉर द स्टडी ऑफ रिलिजन, 36(4), 415–434। उपलब्ध: [link.springer.com](http://link.springer.com)
14. हुसैन, बाबलू। (2024)। “मनुष्य और आध्यात्मिक मुक्ति की खोज: स्वामी विवेकानंद के विचारों का पुनर्परीक्षण।” इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस स्टडीज, 10(3), 169–178। उपलब्ध: [ijhsss.com](http://ijhsss.com)
15. “स्वामी विवेकानंद के योग दर्शन की दार्शनिक व्याख्या।” (2025)। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंस एंड ह्यूमैनिटीज, 7(4), 43–51। उपलब्ध: [humanitiesjournals.com](http://humanitiesjournals.com)
16. बटाब्याल, अमित कुमार। (2018)। “चार योगों द्वारा मुक्ति का मार्ग और स्वामी विवेकानंद की विशिष्ट दृष्टि।” दि चो जर्नल, 4(1), 14–25। उपलब्ध: [thecho.in](http://thecho.in)
17. “स्वामी विवेकानंद के दर्शन में मनुष्य का वास्तविक स्वरूप।” (2017)। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, 3(12), 627–629। उपलब्ध: [allresearchjournal.com](http://allresearchjournal.com)
18. “स्वामी विवेकानंद की शिक्षाओं में आध्यात्मिकता का समावेश।” (2023)। प्रोपल्शन टेक जर्नल, 2(11), 21–32। उपलब्ध: [propulsiontechjournal.com](http://propulsiontechjournal.com)
19. “योग — मानव स्वास्थ्य हेतु पारंपरिक एवं पूरक चिकित्सा।” (2025)। जर्नल ऑफ इंटीग्रेटिव मेडिसिन, 23(3), 49–60। उपलब्ध: [sciencedirect.com](http://sciencedirect.com)
20. “बाह्यांग और आंतरिक योग की अवधारणा: तुलनात्मक एवं दार्शनिक विवेचना।” (2021)। विद्या जर्नल ऑफ ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंसेज, 12(2), 103–117। उपलब्ध: [vidyajournal.org](http://vidyajournal.org)