



03/18

विषय सूची

धारणा का महत्त्व

धारणा का महत्त्व	3
धारणा और विश्रान्ति	12
ध्यान की प्रक्रिया	18
आत्मिक प्रतीक	26
मानस दर्शन	33
धारणा में व्यवधान	39
यौगिक तान्त्रिक एवं औपनिषदिक धारणा	45

यौगिक एवं तान्त्रिक धारणा

काया स्थैर्यम्	59
चक्र शुद्धि	65
अजपा धारणा	75
एक - सम्मुख पथ-परिभ्रमण	83
दो - मेरुदण्ड-पथ में परिभ्रमण	91
तीन - उज्जायी और खेचरी सहित सम्मुख पथ-परिभ्रमण	99
चार - उज्जायी और खेचरी के साथ मेरु-पथ-परिक्रमण	105
पाँच - आरोहण-अवरोहण-परिभ्रमण	111
छः - इड़ा-पिंगला का दीर्घवृत्ताकार परिभ्रमण	119
सात - पिंगला-इड़ा दीर्घवृत्ताकार परिभ्रमण	125
आठ - इड़ा पिंगला सर्पिल परिभ्रमण	131
नौ - पिंगला-इड़ा सर्पिल परिभ्रमण	141
दस - ग्रन्थि उन्मोचन	151

त्राटक	162
एक - बाह्य दृष्टि	171
दो - बाह्यान्तर दृष्टि	180
तीन - अन्तर्दृष्टि	195
चार - शून्य दृष्टि	202

औपनिषदिक धारणा

बाह्याकाश धारणा	213
अन्तराकाश धारणा	217
चिदाकाश धारणा	221
आज्ञा चक्र धारणा	230
हृदयाकाश धारणा	239
दहराकाश धारणा	251
एक - पंचतत्त्व धारणा (क)	255
दो - पंचतत्त्व धारणा (ख)	268
तीन - चक्र धारणा (क)	283
चार - चक्र धारणा (ख)	292
पाँच - चक्र धारणा (ग)	300
छः - पञ्चकोश धारणा	307
सात - पंचप्राण धारणा	321
लय धारणा	331
एक - मूलाधार एवं विशुद्धि दृष्टि	338
दो - लोक दृष्टि	352
व्योम पंचक धारणा	359
एक - गुण रहित आकाश	360
दो - परमाकाश	377
तीन - महाकाश	384
चार - तत्त्वाकाश	390
पाँच - सूर्याकाश	409
नादानुसन्धान धारणा	423