

DEPRESSION AND SHIVA RESOLUTION (अवसाद और शिव संकल्प)

Mrs. Preeti Sharma^{a*},

^a Lecture - Sanskrit Literature, Shri Vardhaman Girls PG College, Beawar

^a Email: pretinygaur@gmail.com

Abstract

"If the mind loses, it is defeat; if the mind wins, it is victory. The mind unites itself with Lord Rama, but the mind itself wins." Our joys and sorrows depend on our mind. If we have control over our mind, we can endure even the greatest sorrows with a smile. The determination of our mind can make us do anything. If we experience defeat, we will surely lose. If we experience victory, our chances of winning will increase. Our mental resolve helps us achieve our life goals with determination. If a person determines in his mind that he is inferior and defeated in the face of problems, no one in the entire universe can defeat him. Due to the inferiority and lack of mental resolve, a person becomes a victim of depression and his focus becomes distracted from his goal. The results of a person's thoughts become manifest through his actions. Therefore, it is essential to overcome depression, which is more than a momentary feeling of sadness or despair, because it removes a person from their normal activities and makes their life almost lifeless. Depression is a mental illness that gradually destroys physical capacity. The way to stay away from this disability is to adopt good literature, good company, enthusiastic people, and a lifestyle full of enthusiasm. By assessing our cultural and social conditions, our ancient tradition has provided us with a unique method of spiritual practice for the refinement of our overall personality, following which proves helpful in achieving the ultimate goal of our life. The Vedas declare, "Ahamindro na Parajigye." This resolution alone fills us with enthusiasm. So we see. A good resolution, a Shiva resolution, takes our life towards excellence. Our resolution transforms depression into Prasad. The Shadmantra Sukta mentioned in our Vedas is the strongest example of this, which introduces the world through the power of the mind. Because powerlessness is depression and determination gives Prasad. It makes one victorious and leads towards welfare. Therefore, we have to always imbibe happiness by making our mind capable of Shiva resolution.

"मन के हारे हार है, मन के जीते जीत, मन ही मिलावत राम सौं मन ही करत फजीत ।।" हमारे दुख सुख हमारे मन पर निर्भर करते हैं यदि मन पर हमारा नियंत्रण हो तो हम बड़े से बड़ा दुख मुस्कुराकर सहन कर जाते हैं। हमारे मन की दृढ़ता हमसे कुछ भी करवा सकती है यदि हम हार का अनुभव करेंगे तो निश्चित ही हारेंगे। यदि हम जीत का अनुभव करते हैं तो हमारे जीतने के अवसर बढ़ जाएंगे। हमारे मानसिक संकल्प ही हमें दृढ़ता के साथ जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कराने में सहायक सिद्ध होते हैं। यदि कोई मनुष्य अपने मन में ही अपने आप को हीन व समस्या के सामने हारा हुआ निश्चित कर लेता है तो उस व्यक्ति को सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में कोई भी जीता नहीं सकता है। मानसिक संकल्प की हीनता कमी के चलते व्यक्ति अवसाद का शिकार हो जाता है। उसका लक्ष्य से ध्यान विचलित हो जाता है। मनुष्य के विचारों का परिणाम उसके कार्य के माध्यम से यथार्थ स्वरूप को प्राप्त करता है। अतः यह आवश्यक है कि वह अवसाद जो कि एक क्षणिक उदासी या निराशा की भावना से कहीं अधिक है उससे बाहर आए क्योंकि यह अवसाद मनुष्य को उसकी सामान्य गतिविधियों से भी दूर कर मृत प्रायः जीवन बना देता है। अवसाद मानसिक रुग्णता है जो धीरे - धीरे शारीरिक क्षमता को नष्ट कर डालती है। इस अक्षमता से दूर रहने का उपाय है सत्साहित्य, सत्संगति, उत्साही लोग और उत्साह से परिपूर्ण जीवनशैली को अपनाना। हमारी सांस्कृतिक एवं सामाजिक परिस्थितियों का आंकलन करते हुए हमारे समग्र व्यक्तित्व के परिमार्जन हेतु हमारी आर्ष परम्परा ने हमें अनुपम साधना पद्धति प्रदान की है जिसका अनुसरण हमें हमारे जीवन के चरम लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होता है। वेद उद्धोष करता है "अहमिन्द्रो' न पराजिग्ये' यह संकल्प ही हमें उत्साह सम्पन्न बनाता है। अस्तु हम देखते हैं। एक शुभ संकल्प एक शिव संकल्प हमारे जीवन को श्रेष्ठता की ओर ले जाता है। अवसाद को हमारा संकल्प प्रसाद में परिवर्तित कर देता है। हमारे वेदों में वर्णित षडमंत्रात्मक सूक्त तो इसका प्रबलतम उदाहरण है जो मन की शक्ति के माध्यम से जगत को परिचित करवाता है। चूंकि शक्तिहीनता अवसाद है और संकल्पयुक्ता प्रसाद देती है। विजयी बनाती है, कल्याण की ओर प्रवृत्त करती है। अतः हमें हमारे मन को शिव संकल्प का अधिकारी बनाकर प्रसन्नता को सदैव आत्मसात् करना है।

Keywords: Mental Resolve, Victory-Defeat, Depression, Mind Power, Life Goal

मानसिक संकल्प, हार-जीत, अवसाद, मन की शक्ति, जीवन लक्ष्य

* Corresponding author.

अर्थ प्रधान भौतिकता से परिपूर्ण अद्यतन युग में अवसाद शब्द चहुं और गुंजता सुनाई दे रहा है। एक तरफ जहां संपन्नता एवं समृद्धि हर जगह बढ़ती हुई दिखाई दे रही है वहीं मनासक विपन्नता भी दृष्टिगोचर होने लगी है। मानसिक व्यग्रता एवं विकलता सर्वाधिक रूप से युवा पीढ़ी को रोग का घर बना रही है। वर्तमान में इस मनोदशा को अवसाद का नाम दिया गया है। अक्सर अवसाद शब्द उस मनोदशा को दर्शाता है। जिसमें व्यक्ति उदास या निरुत्साहित अनुभव करने लगता है। इस दुखद अनुभव की उत्पत्ति या प्रमुख कारण जीवन में घटित होने वाली दुर्घटना, किसी गंभीर बीमारी की सूचना या किसी प्रियजन की मृत्यु की सूचना के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होती है। यह अवसाद क्षणिक उदासी या निराशा से कहीं अधिक बढ़ा चढ़ा होता है। इससे ग्रस्त व्यक्ति व्यावहारिक रूप से हर दिन उदास और निराशा महसूस करता है, किसी भी कार्य में कोई भी रुचि नहीं रखता है। मनोविकार से ग्रस्त व्यक्ति को जीवन जीना ही अरुचिकर एवं अनावश्यक प्रतीत होने लगता है। अत्यंत अरुचि के कारण वह व्यक्ति न केवल मानसिक अपितु शारीरिक रूप से भी स्वयं को अक्षम, कमजोर सा अनुभव करने लगता है। अवसाद ग्रस्त व्यक्ति यथार्थ से स्वयं को पृथक् एवं अकेला मानने लगता है। मानसिक रूप से अवसाद ग्रस्त व्यक्ति हर स्थिति में स्वयं को हारा हुआ मानता है। कहा गया है -

मन के हारे हार है, मन के जीते जीत। मन ही मिलावत राम सों, मन ही करत फजीत ॥ (1)

हमारे दुख सुख हमारे मन पर निर्भर करते हैं। यदि मन पर हमारा नियंत्रण हो तो हम बड़े से बड़ा दुख मुस्कुरा कर सहन कर जाते हैं। हमारे मन की दृढ़ता हमसे कुछ भी करवा सकती है। यदि हम हार का अनुभव करेंगे तो निश्चित रूप से हारेंगे ही किन्तु यदि हम जीत का अनुभव करते हैं तो हमारे जीतने के अवसर बढ़ जाएंगे। हमारे मानसिक संकल्प ही हमें दृढ़ता के साथ जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होते हैं। यदि कोई मनुष्य अपने मन में ही अपने आप को हीन व समस्या के सामने हारा हुआ निश्चित कर लेता है तो उस व्यक्ति को संपूर्ण ब्रह्मांड में कोई भी जीता नहीं सकता है। मानसिक संकल्प की हीनता के चलते व्यक्ति अवसाद का शिकार हो जाता है। उसका लक्ष्य से ध्यान विचलित हो जाता है। मनुष्य के विचारों का परिणाम उसके कार्य के माध्यम से यथार्थ स्वरूप को प्राप्त करता है। अतः यह आवश्यक है कि वह अवसाद जो कि क्षणिक उदासी या निराशा की भावना से कहीं अधिक है उससे बाहर आए क्योंकि अवसाद मनुष्य को उसकी सामान्य गतिविधियों से भी दूर कर मृत प्रायः जीवन बना देता है।

अमेरिकन साइकैट्रिक एसोसिएशन के अनुसार अवसाद एक सामान्य किन्तु गंभीर मनोविकार है जो हमारी नकारात्मकता को बढ़ाता है। हमारी मनः स्थिति एवं बाहरी परिस्थिति के बीच उचित समायोजन के अभाव से अनेक मनोविकार उत्पन्न होते हैं। द्वंदात्मकता से भी भरी मानसिकता के कारण व्यक्ति का मन किसी भी कार्य में एकाग्र नहीं हो पाता है। यह अवसाद हमें जीवन के विभिन्न स्तर पर विभिन्न प्रकार में दृष्टिगोचर होते हैं जैसे प्रसवकालीन अवसाद, सीजनल इफेक्टिव डिसऑर्डर, बाइ पोलर डिसऑर्डर आदि। अवसाद के गंभीर रूप को हम मतिभ्रम के रूप में अक्सर देखते हैं। यह मनोविकृति अवसाद के नाम से जानी जाती है। मन की इस रुग्णता पर अपोलो हॉस्पिटल्स ब्लॉग में बताया गया है कि 5% व्यस्तक अवसाद ग्रस्त हैं और अवसाद ग्रस्तता के 40% बढ़ने का अनुमान है। (2)

अस्तु मन से संबंधित इस रोग का उपचार यद्यपि विभिन्न उपचार केन्द्रों पर किया जा रहा है जिनमें योग एवं मेडिटेशन सेंटर आदि प्रमुख नाम लिए जा सकते हैं। भारतीय जीवन मूल्य पर संस्कृत के परिप्रेक्ष्य में हम मन की अवस्था पर विचार करें तो देखते हैं की मन को हमारे वेदों पुराणों एवं स्मृति आदि ग्रन्थों में ऊर्जा का केंद्र कहा है। हम विभिन्न दर्शन ग्रन्थों स्मृतियों में देखते हैं की एकादश इंद्रिय समुदाय की गणना में मन की गणना की गई है। मनुस्मृतिकार ने भी मन को एकादश इंद्रिय समुदाय में गिना है। मनुस्मृतिकार कहते हैं-

एकादशेन्द्रियाण्याहुः-----॥ द्वितीय अध्याय श्लोक संख्या 9 (3)

मन को ज्ञानेन्द्रिय व कर्मेन्द्रिय दोनों रूप में दर्शाया गया है। गीता वक्ता भगवान श्री कृष्ण ने भी दशम् अध्याय श्लोक संख्या 22 में मन को विभूति योग में अपना ही स्वरूप बताया है। (4)

श्रीमद् भागवत महापुराण में अंतःकरण चतुष्टय में मन की गणना की गई है क्योंकि मन को ज्ञानेन्द्रिय व कर्मेन्द्रिय दोनों ही श्रेणियों में समान रूप से स्वीकार किया गया है। तर्क संग्रह में मन को परिभाषित करते हुए अन्नम भट्ट का कथन है "सुख द्युपलब्धि साधनमिन्द्रियं मनः।" (5)

सुखादी के ज्ञान का साधन भूत इंद्रिय ही मन है। मैं सुखी हूं मैं दुखी हूं इत्यादि प्रत्यक्षात्मक अनुभूतियों के प्रति अनुभव का बोधक यह मन ही है। यहां सुखादी का तात्पर्य है आत्मा में समवाय संबंध से रहने वाले समस्त गुण। मन बाह्य इंद्रियों की तरह केवल बाह्य विषयों के ज्ञान का साधन ही नहीं है अपितु साक्षात् आंतरिक ज्ञान का भी साधन है। मन एक अंतर् इंद्रिय है। मन से होने वाले प्रत्यक्षात्मक ज्ञान को मानसिक प्रत्यक्ष कहा जाता है।

अस्तु तर्क संग्रहकार यह स्पष्ट रूप से स्वीकार करते हैं कि मानव के अंतस् में अवस्थित मन ही सुख-दुख आदि का बोध करवा कर मनुष्य को क्रिया प्रतिक्रिया करने के लिए बाध्य करता है।

वेदांत सार में मन को परिभाषित करते हुए कहा है- "मनो नाम संकल्प विकल्पात्मिकांतःकरणवृत्ति।" (6)

वेदांतसार के लेखक सदानंद अंतःकरण की मन नामक वृत्ति को संकल्प एवं विकल्प का कर्ता स्वीकार करते हैं। दर्शन ग्रंथ में नाम जाति की योजना से रहित ज्ञान को विकल्प एवं नाम जात्यादि की योजना से युक्त ज्ञान को संकल्प कहते हैं।

व्याकरण के अनुसार सम उपसर्ग पूर्वक क्लृप् धातु से घञ् प्रत्यय पूर्वक संकल्प शब्द निष्पन्न होता है। संकल्प का अर्थ है कार्य करने की वह इच्छा जो मन में उत्पन्न हो। संक्षेप में हम यह निश्चित रूप से समझ सकते हैं कि मन ही वह तत्व है जो जीवन की क्रियाशीलता के मूल में प्रमुख भूमिका निभाता है। अतः यह आवश्यक है कि हमारा यह मन सदैव ही शुभ संकल्प करे तथा उनकी क्रियान्विति के पश्चात आनंद एवं संतोष की अनुभूति करें।

वर्तमान जगत में हम देखते हैं कि भौतिकता के अत्यंत विस्तार के चलते हुए आज मानव जीवन में सुख की भी अधिक उपलब्धता हो रही है परंतु तब भी अधिकांश आयु वर्ग के लोग हताशा एवं निराशा से ग्रस्त ही प्रतीत हो रहे हैं। मानसिक अवसाद के चलते जीवन उत्साह से रहित एवं निष्क्रियता की ओर अग्रसर हो रहा है। ऐसी विषम परिस्थितियाँ क्यों उत्पन्न हो रही हैं कि समस्त भौतिक सुविधा संपन्न होने पर भी हमारे जीवन में सभी आयु वर्ग के लोग अवसाद ग्रस्त हो रहे हैं क्योंकि हम हमारे मन की शक्तियों को हम भूल रहे हैं हमारा रुझान बाह्य जगत की ओर ही अधिक है। हम जो कुछ प्राप्त हैं उसकी ओर न देखकर जो अप्राप्त है उसे ही प्राप्त करने में अपनी क्षमताओं का आंकलन करते हुए स्वयं को सफल व सफल मानते हुए सुखी दुखी हो रहे हैं जब कि हम श्रीमद् भागवत गीता में कृष्ण के उद्घोष-" योगं क्षेमम् वहाम्यहम्।" (7) को भूल रहे हैं। भूल रहे हैं कृष्ण की कर्म मार्ग के लिए संपूर्ण जगत की धारा को मोड़ने वाली घोषणा -कर्मण्येवाधिकारस्ते कदाचन ॥ (8)

अस्तु हम कर्म मार्ग के पथिक तो बनें तो इसके लिए हमें कृत् संकल्प होना होगा। हमारा यह संकल्प कैसा हो कि हम अवसाद से कोसों दूर रहकर केवल अपने स्वरूप अर्थात् आनंद में ही अवस्थित रहें तो उत्तर है हमारा संकल्प शिव होना चाहिए अर्थात् हम जो भी संकल्प करें वह शिव अर्थात् कल्याण करने वाला ही होवे। हमारा सनातन साहित्य वेद भी हमें शिव संकल्प की करने की प्रेरणा देता है। हमारी प्रत्येक अभिलाषा शिव तत्व प्रधान अर्थात् कल्याण प्रधान ही होनी चाहिए। यह कल्याण क्या है तो उत्तर है हमारी आत्मिक तृप्ति, संतुष्टि, हमारा शांत रहना, निर्भीक रहना, स्वतंत्र रहना ही कल्याण है। इसके मूल में मन का शिव संकल्प है। इसकी प्राप्ति का माध्यम है हमारी ऊर्जा का केंद्र हमारा मन जैसा कि यजुर्वेद के 40 वें अध्याय का षड् मंत्रात्मक शिव संकल्प सूक्त हमें हमारे मन की सूत्रात्मक विवेचना प्रस्तुत करता है।

हमें हमारे मन की अद्वितीय अतुलनीय शक्तियों का परिचय करवाता है। यदि हम शिव संकल्प सूक्त पर विचार करें तो हमें यह अनुभव होता है कि हमारा मन यदि निश्चय करें तो सर्वत्र सुख एवं आनंद का साम्राज्य स्थापित कर सकता है और यदि चिंतन की धारा इसके विपरीत हो तो केवल अवसाद ही शेष रह जाता है जो हमें विनाश की ओर ले जाता है अतः हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम यह जाने की हमारा यह मन किस तरह बंधन मुक्त रहकर केवल प्रसाद का, प्रसन्नता का, आनंद का केंद्र बन जाए क्योंकि उपनिषद् भी कहते हैं-" मनः एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः" (9) अर्थात् मन ही हमें सुख तथा दुख रूपी बंधन में बांधने वाली रस्सी है। हमारे लिए पूर्णतः स्वस्वरूपावस्थिति में रहने के लिए अर्थात् साधारण शब्दों में सदा प्रसन्न रहने के लिए मन का श्रेष्ठ संकल्पशील होना आवश्यक है क्योंकि मन की गति अबाध है, अनंत है, असीम है जैसा कि कहा गया है

यज्जाग्रतो दूरमुदेति देवं तदुसुप्तस्य तथैवति। दूरङ्गमज्योतिषां ज्योतिरेकं, तन्मेमनः शिव संकल्पमस्तु॥ (10)

यह मन जो पुरुष की विशिष्ट शक्ति है यह जागते हुए दूर तक चला जाता है और जो एकमात्र आत्मा का दर्शन करने वाला है; जो पुरुष की सुषुप्त अवस्था में उसी प्रकार लौट आता है तथा जो समस्त बाह्य इंद्रियों का एकमात्र प्रकाशक है वह मेरा मन शुभ संकल्प वाला होवे।

यहां यदि हम इस मंत्र पर विचार करें तो यह हमें ज्ञात होता है कि हमारा मन गतिशील है और यह गमन क्रिया काल्पनिक आधार पर होती है जैसे यदि कोई अपने कार्य स्थल पर बैठा है और स्मरण करते ही अपने घर की मानसिक सैरकर आता है वह भी कुछ ही क्षणों में। यह तो मनकी जाग्रत अवस्था है। सोते समय भी यह मन इसी तरह स्वप्न दर्शन करता है स्वप्न में गति करके पुनः उसी अवस्था में लौट आता है जाग्रत अवस्था में आने पर वह उसे देखे गए स्वप्न को जैसे देखा वैसे ही उसका वर्णन कर देता है। यह मन इतना शक्ति संपन्न है की आंतरिक एवं बाह्य दोनों ही विषयों का प्रकाशन करने वाला है। यदि यह मन शिव संकल्प करके क्रियान्वित ही करे तो हर संभव कार्य कर सकता है। सार रूप में अशक्य तो कुछ भी नहीं है। हमारे पूर्वज कर्मनिष्ठ मनुष्य इस मन की संकल्प शक्ति, क्रिया शक्ति से परिचित थे। उन्होंने जो भी यज्ञ याग उपासना आदि का पहले मानसिक दर्शन किया तत्पश्चात उन्होंने प्रत्यक्ष

रूप से भौतिक जगत में उन कर्मों की स्थापना की। विचार करें कि यदि यह लोक कल्याणकारी कर्म उनके मानस में संकल्प रूप में प्रकट नहीं होते तो क्या हमारी संस्कृति का संरक्षण व परिवर्धन हो पाता इसी का दर्शन हमें सूक्त के द्वितीय मंत्र से होता है येन कर्मण्यपसो 1(11)

यह मन ही जो विशेष ज्ञान व सामान्य ज्ञान का साधन है। धैर्य धारण करने के वैशिष्ट्य से युक्त है। समस्त प्राणियों के अंतस् में प्रकाशस्वरूप है इस मन के अनवस्थित होने पर हम सामने ही स्थित वस्तु का भी प्रत्यक्ष ज्ञान नहीं कर पाते इसका अनुभव हम प्रत्यक्ष करते हैं जब हमारे ही सामने से कोई निकल जाता है और हम उसे देखकर भी देख नहीं पाते हैं क्योंकि हमारा मन हमारी इंद्रियों के साथ नहीं था। यही हमारा मन यदि किसी भी उच्च लक्ष्य का निर्धारण कर ले तो क्या नहीं कर सकता है।

भौतिक शरीर में मन की विचित्र गति है यह यूं तो इंद्रियों का राजा है शरीर के भीतर निवास करता है किंतु इसकी समस्त चेष्टाएं बाहर ही है। इसको जितना दबाया जाता है उतना ही यह बाहर की ओर भागता है। अर्जुन भी इस मन को अदम्य कहते हैं।

चंचलम् ही मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्वटम्। तस्याहं निग्रहम् मन्ये, वायोरिव सुदुष्करम् ॥ (12)

वायु जिस प्रकार अदम्य है उसे दबाया नहीं जा सकता है उसी प्रकार इस मन को भी वश में नहीं किया जा सकता है ऐसी प्रार्थना जब अर्जुन कृष्ण से करते हैं तब कृष्ण की स्पष्ट उद्घोषणा है कि हां महाबाहो एक मात्र अभ्यास से ही मन को वश में किया जा सकता है वह कहते हैं –

असंशयं महाबाहो मनोदुर्निग्रहं चलं। अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥ (6/35) (13)

मन समस्त विकारों का मूल है किंतु बाइबल में ईसा मसीह ने मन को कल्पवृक्ष कहा है साहित्य जगत में मन को मर्कट कहा है। कबीर कहते हैं

कबीर मन मर्कट भया, नेक न कहूँ ठहराय। राम नाम बांधे बिना, जित भावे तित जाय ॥ (14)

जब यह मन नियंत्रित होता है जब प्रसन्नता आनंद का सागर बन जाता है और कारण होता है केवल एक शिव संकल्प। कबीर दास जी कहते हैं ज्ञान आदि बातें शीघ्रता से समझ में नहीं आती किंतु संशयमुक्त मन जब शिव संकल्प युक्त होता है सहज ही स्थिर हो जाता है। दृष्टव्य है कबीर की यह सारखी-

कबीर यह गत अटपटी, चटपट लखी न जाय। जो मन की खटपट मिटै, है अधर भए ठहराय ।। (15)

कबीर कहते हैं मनपंखी बिन पंख का जहां-तहां उड़ जाए। (16)

अपनी सधुक्कड़ी भाषा में कबीर भी मन को यायावर पक्षी कहते हैं— कबीरा मन निश्चल करें, फिर फिर मन नाम लगाय। (17)

हमें मन को संयमित करना चाहिए उनकी मान्यता है की मन के मते न चालिए, मन के मते अनेक। जो मन पर असवार है, सो साधु कोई एक ॥ (18)

कबीर दास जी की यह बात अक्षरक्ष सत्य है। हम भी बहुत से ग्रन्थों, मतों विचारकों के द्वारा प्रतिपादित सिद्धांतों का जब आलोडन करते हैं तो यह सहज ही हृदयस्थ हो जाता है कि हमारा मन ही हमारी सुख दुख की स्थिति का एकमात्र निर्धारक है। सिने जगत की जगत का प्रसिद्ध गीत है मन ही देवता मन ही ईश्वर मन से बड़ा न कोय। मन उजियारा जब जब फैले, जग उजियारा होय॥ (19)

अस्तु एक शुभ संकल्प, एक शिव संकल्प समस्त अवसाद तमस का नाश करके प्रसाद के आलोक का प्रथम विस्तारक है॥

संदर्भ सूची (References)

1. कबीर की सारखी
2. अपोलो हॉस्पिटल्स ब्लॉग
3. मनुस्मृति द्वितीय अध्याय श्लोक सं. 9
4. श्रीमद् भगवद् गीता दशम् अध्याय श्लोक सं. 22
5. तर्क संग्रह लेखक अन्तर्भट्ट पृ. सं
6. वेदान्तसार लेखक सदानन्द सं. 48
7. श्रीमद् भगवद् गीता अध्याय 9 श्लोक सं. 22
8. श्रीमद् भगवद् गीता अध्याय 2 श्लोक सं. 47
9. ब्रह्माबिन्दु उपनिषद् प्रथम अध्याय श्लोक सं. 2
10. यजुर्वेद 40वां अध्याय शिव संकल्प सूक्त मंत्र सं 1
11. यजुर्वेद 40वां अध्याय शिव संकल्प सूक्त मंत्र सं 2
12. श्रीमद्भगवद् गीता अध्याय 6 /35
13. कबीर की सारखी

14. कबीर की साखी
15. कबीर की साखी
16. कबीर की साखी
17. कबीर की साखी
18. कबीर की साखी
19. काजल फिन्म गीतकार साहिर लुधियानवी