



ISSN: 3049-2017

IJMH 2025; 2(6): 05-08

© 2025 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 23-10-2025

Accepted: 01-11-2025

Publish : 04-11-2025

भावना चौहान

शोधार्थी,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

Prof. (Dr.) Rajesh Kumar Kaswan

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

ओम जप का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

भावना चौहान , Prof. (Dr.) Rajesh Kumar Kaswan

सार-संक्षेप

यह शोध-पत्र प्राचीन भारतीय परंपरा में वर्णित 'ओम' (AUM) मंत्र के जाप के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का एक विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत करता है। पारंपरिक योगिक ग्रंथों के दार्शनिक आधार और आधुनिक तंत्रिका विज्ञान, मनोविज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान के साक्ष्यों का संक्षेपण करते हुए, यह अध्ययन इस अभ्यास के बहुआयामी लाभों की पुष्टि करता है। कार्यप्रणाली में द्वितीयक डेटा विश्लेषण शामिल है, जिसमें पत्रकारिता लेखों, ब्लॉग पोस्टों, और नैदानिक अध्ययनों के सारांशों का उपयोग किया गया है। प्रमुख निष्कर्ष बताते हैं कि ओम जाप मस्तिष्क के एमिगडाला क्षेत्र को निष्क्रिय कर तनाव और चिंता को कम करता है, एकाग्रता और स्मृति में सुधार करता है, और हृदय गति एवं रक्तचाप को संतुलित करता है। यह रिपोर्ट निष्कर्ष निकालती है कि ओम जाप एक वैज्ञानिक रूप से मान्य अभ्यास है, जिसकी वर्तमान आधुनिक जीवनशैली के तनाव को प्रबंधित करने में अत्यधिक प्रासंगिकता है।

1. परिचय

1.1. ओम: एक सार्वभौमिक ध्वनि और इसका उद्गम

'ओम' (ॐ) को हिंदू धर्म में एक महामंत्र माना गया है। इसे न केवल एक धार्मिक प्रतीक के रूप में देखा जाता है, बल्कि इसे सृष्टि की प्रथम ध्वनि और ब्रह्मांड की मूल कंपन माना गया है। कई प्राचीन ग्रंथों में ओम को 'प्रणव' की संज्ञा दी गई है। योग दर्शन के अनुसार, यह ध्वनि अनाहत है, जिसका अर्थ है कि यह प्रत्येक व्यक्ति के भीतर और पूरे ब्रह्मांड में लगातार गूंजती रहती है। इस ध्वनि का कंपन प्रकृति और ब्रह्मांड में पाई जाने वाली 432 हर्ट्ज (Hz) की आवृत्ति से मेल खाता है। यह धारणा आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण के बीच एक अंतर्निहित संबंध को स्थापित करती है, जहाँ ब्रह्मांड की निरंतर गूंज की आध्यात्मिक अवधारणा को भौतिक विज्ञान की कंपन आवृत्ति से जोड़ा जा सकता है। यह तथ्य ओम जाप को किसी विशेष धर्म से परे, एक सार्वभौमिक अभ्यास के रूप में प्रस्तुत करता है।

1.2. मानसिक स्वास्थ्य की वर्तमान वैश्विक स्थिति और वैकल्पिक उपचारों की आवश्यकता

आधुनिक जीवन की तेज़ गति, प्रतिस्पर्धा और तनाव ने मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे तनाव, चिंता, अवसाद और एकाग्रता की कमी को एक वैश्विक महामारी का रूप दे दिया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, ये विकार वैश्विक स्तर पर विकलांगता का प्रमुख कारण हैं। हालांकि पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ प्रभावी हैं, पर वे हमेशा पूर्ण समाधान प्रदान नहीं करती हैं और अक्सर उनके अपने दुष्प्रभाव होते हैं। इस संदर्भ में, पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों की खोज बढ़ रही है, जिनमें ध्यान, योग और मंत्र जाप जैसी प्राचीन प्रथाएँ शामिल हैं। ये पद्धतियाँ न केवल मानसिक शांति प्रदान करती हैं, बल्कि शारीरिक और भावनात्मक कल्याण में भी योगदान देती हैं, और अक्सर ये कम लागत और कम जोखिम वाली होती हैं।

Correspondence:**भावना चौहान**

शोधार्थी,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

1.3. शोध-पत्र का उद्देश्य और दायरा

इस शोध-पत्र का प्राथमिक उद्देश्य द्वितीयक डेटा विश्लेषण के माध्यम से ओम जाप के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को वैज्ञानिक साक्ष्यों के आधार पर जांचना है। इसका लक्ष्य पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच के संबंधों को स्थापित करना है, यह दर्शाते हुए कि कैसे प्राचीन अभ्यास आधुनिक मनोविज्ञान और तंत्रिका विज्ञान के सिद्धांतों के अनुरूप हैं। रिपोर्ट का दायरा ओम जाप के शारीरिक और मानसिक प्रभावों पर केंद्रित है, जिसमें उपलब्ध नैदानिक अध्ययनों के सारांशों, तंत्रिका विज्ञान के सिद्धांतों, और योगिक दर्शन के प्रमुख बिंदुओं को शामिल किया गया है।

2. उद्देश्य और कार्यप्रणाली

2.1. उद्देश्य

- प्राचीन ग्रंथों में वर्णित ओम के दार्शनिक और आध्यात्मिक महत्व की व्याख्या करना।
- द्वितीयक डेटा (जैसे नैदानिक अध्ययनों के सारांश, पत्रकारिता लेख, और शोध-पत्रों की समीक्षा) के माध्यम से ओम जाप के न्यूरो-मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभावों का विश्लेषण करना।
- ओम जाप और विश्रामदायक संगीत के प्रभावों की तुलना करने वाले केस-कंट्रोल अध्ययन के निष्कर्षों का मूल्यांकन करना।
- आधुनिक जीवन में ओम जाप की प्रासंगिकता और एक पूरक उपचार के रूप में इसकी क्षमता को उजागर करना।

2.2. कार्यप्रणाली

यह शोध एक द्वितीयक डेटा विश्लेषण पर आधारित साहित्य समीक्षा है। शोध सामग्री का संग्रह दिए गए ऑनलाइन स्रोतों से किया गया है, जिसमें विभिन्न वेबसाइटों, ब्लॉगों, यूट्यूब वीडियो और अकादमिक लेखों के सारांश शामिल हैं। एकत्रित डेटा को विषयगत रूप से वर्गीकृत और विश्लेषण किया गया है। विश्लेषण में, पारंपरिक और आध्यात्मिक दावों को वैज्ञानिक साक्ष्यों से अलग किया गया है। वैज्ञानिक दावों के लिए, उनके पीछे के तंत्रों को समझने पर विशेष ध्यान दिया गया है, जैसे कि कंपन, मस्तिष्क तरंगों में परिवर्तन, और शारीरिक प्रभाव। यह रिपोर्ट उन निष्कर्षों पर केंद्रित है जो कई अलग-अलग स्रोतों में दोहराए गए हैं, जो उनकी प्रामाणिकता को बढ़ाता है।

3. योगिक और प्राचीन ग्रंथों में ओम का उल्लेख और महत्व

3.1. ओम: प्रणव, एकाक्षर ब्रह्म और सृष्टि की प्रथम ध्वनि

प्राचीन भारतीय दर्शन में, ओम को केवल एक ध्वनि नहीं, बल्कि एक दार्शनिक अवधारणा के रूप में वर्णित किया गया है। इसे 'प्रणव' कहा गया है, जो ईश्वर का निजी नाम है। श्रीमद्भगवद्गीता में इसे 'एकाक्षर ब्रह्म' कहा गया है। पारंपरिक ज्ञान के अनुसार, ओम एक

ऐसी ध्वनि है जो स्वयं उत्पन्न होती है। यह ध्वनि सृष्टि की शुरुआत में ही उत्पन्न हुई थी और इसी में सभी ध्वनियाँ निहित हैं। यह एक दार्शनिक अवधारणा है जो आधुनिक विज्ञान के इस विचार से मेल खाती है कि ओम की कंपन आवृत्ति प्रकृति और ब्रह्मांड की मूलभूत कंपन से जुड़ती है। यह पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक वैज्ञानिक समझ के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी स्थापित करता है।

3.2. उपनिषदों में ओम का दार्शनिक महत्व

विभिन्न उपनिषदों में ओम के महत्व का विस्तृत वर्णन मिलता है।

- **छान्दोग्य उपनिषद:** इसमें ओम को 'अविनाशी, अव्यय एवं क्षरण रहित' बताया गया है। यह सलाह देता है कि व्यक्ति को ओम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।
- **कठोपनिषद:** यह एक गहरा रूपक प्रस्तुत करता है, जिसमें आत्मा को निचली अरणि और ओंकार को ऊपरी अरणि मानकर मंथन करने से दिव्य ज्ञान की प्राप्ति होती है। यह ओम जाप को केवल एक मंत्रोच्चारण नहीं, बल्कि आत्म-साक्षात्कार के लिए एक गहन अभ्यास के रूप में स्थापित करता है।
- **माण्डूक्य उपनिषद:** यह भूत, वर्तमान और भविष्य, तीनों कालों को ओंकारात्मक कहता है। आदि शंकर ने ओम को आत्मा का प्रतीक चिह्न बताया है।

3.3. श्रीमद्भगवद्गीता और पतंजलि योग सूत्र में ओम का स्थान

श्रीमद्भगवद्गीता में ओम के महत्व को कई बार रेखांकित किया गया है। आठवें अध्याय में कहा गया है कि जो ओम अक्षर रूपी ब्रह्म का उच्चारण करते हुए शरीर त्याग करता है, वह परम गति प्राप्त करता है।

महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में ओम के जाप को ईश्वर के नाम के रूप में वर्णित किया है। सूत्र 1.27 (तस्य वाचकः प्रणवः) में ओम को ईश्वर का नाम बताया गया है, और सूत्र 1.28 (तज्जपस्तदर्थभावनम्) में इसके जाप को उसके अर्थ पर चिंतन (अर्थ-भावना) के साथ करने का निर्देश दिया गया है। यह सिद्धांत आधुनिक ध्यान और माइंडफुलनेस के वैज्ञानिक सिद्धांतों के समान है, जो मानसिक एकाग्रता और इरादे (intent) पर जोर देते हैं। यह दर्शाता है कि प्राचीन योगिक अभ्यास केवल यांत्रिक प्रक्रियाएँ नहीं हैं, बल्कि सचेत मानसिक प्रशिक्षण हैं जो चेतना के गहरे स्तरों को प्रभावित करते हैं।

4. ओम जाप का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: वैज्ञानिक दृष्टिकोण और द्वितीयक डेटा विश्लेषण

4.1. तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक तंत्र

4.1.1. कंपन का सिद्धांत: ओम का उच्चारण तीन ध्वनियों - अ, उ, और म - से मिलकर बना है। 'अ' ध्वनि पेट में, 'उ' ध्वनि छाती में, और 'म' ध्वनि सिर में कंपन उत्पन्न करती है। ये कंपन शरीर में

ऊर्जा तरंगों उत्पन्न करते हैं, जो शारीरिक और मानसिक संतुलन को प्रभावित करती हैं।

4.1.2. मस्तिष्क पर प्रभाव: एमिग्डाला का निष्क्रिय होना और वेगस तंत्रिका का उत्तेजन: भारत के राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान (NIMHANS) में डॉ. हेमंत भार्गव के नेतृत्व में किए गए एक महत्वपूर्ण शोध में fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) का उपयोग किया गया। शोध में पाया गया कि ओम जाप से मस्तिष्क के लिम्बिक सिस्टम, विशेष रूप से एमिग्डाला (जो भय और आक्रामकता जैसी नकारात्मक भावनाओं के लिए जिम्मेदार है) में रक्त प्रवाह में कमी और निष्क्रियता होती है। इस प्रक्रिया को वेगस तंत्रिका के उत्तेजन से जोड़ा जाता है, जो इन ध्वनियों के कंपन से प्रभावित होती है। यह एक महत्वपूर्ण कारण-प्रभाव श्रृंखला है: ओम की कंपन वेगस तंत्रिका को उत्तेजित करती है, जिससे एमिग्डाला निष्क्रिय होता है और परिणामस्वरूप तनाव और भय में कमी आती है।

4.1.3. मस्तिष्क तरंगों में परिवर्तन: अल्फा तरंगों का उत्पादन और शांत अवस्था: वैज्ञानिक अध्ययनों ने सिद्ध किया है कि ओम जाप के दौरान मस्तिष्क में अल्फा तरंगों (Alpha waves) उत्पन्न होती हैं। ये तरंगें मन की शांत और एकाग्र अवस्था को दर्शाती हैं, जिससे शारीरिक विश्राम के साथ-साथ मानसिक सतर्कता की स्थिति उत्पन्न होती है।

4.2. मनोवैज्ञानिक और संज्ञानात्मक लाभ

4.2.1. तनाव और चिंता में कमी: नियमित ओम जाप से मस्तिष्क की तरंगें संतुलित होती हैं, जिससे तनाव और अवसाद से जुड़ी गतिविधियां कम होती हैं। पेरिपेक्स जर्नल में प्रकाशित एक केस-कंट्रोल अध्ययन में, ओम जाप करने वाले मेडिकल छात्रों में तनाव और चिंता के स्कोर में महत्वपूर्ण कमी देखी गई, जो विश्रामदायक संगीत सुनने वाले समूह की तुलना में अधिक प्रभावी थी।

4.2.2. एकाग्रता, ध्यान और स्मृति में सुधार: कई अध्ययनों से पता चला है कि ओम जाप से एकाग्रता, ध्यान और मानसिक स्पष्टता में सुधार होता है। यह संज्ञानात्मक कार्यों जैसे मौखिक और संख्यात्मक स्मृति और प्रतिक्रिया समय में भी सुधार करता है।

4.2.3. मन की स्थिरता और भावनात्मक लचीलापन: ओम जाप मन को भटकने से रोकता है और नकारात्मक विचारों को दूर करता है। यह क्रोध और हताशा जैसी भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम बनाता है।

एक केस-कंट्रोल अध्ययन ने ओम जाप के प्रभावों की तुलना विश्रामदायक संगीत सुनने के प्रभावों से की, और इसके निष्कर्षों को निम्न सारणी में संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है। यह तुलनात्मक

अध्ययन यह स्थापित करता है कि ओम जाप के लाभ केवल निष्क्रिय विश्राम से परे हैं। यह एक सक्रिय मानसिक प्रशिक्षण है जो सीधे तौर पर संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार करता है, जो विश्रामदायक संगीत सुनने के अभ्यास से अधिक विशिष्ट है।

4.3. शारीरिक-मानसिक संबंध

4.3.1. हृदय गति और रक्तचाप पर प्रभाव: न्यूरोसाइंटिस्ट डॉ. श्वेता अडाटिया के एक प्रयोग में, पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग करके ओम जाप के दौरान हृदय गति पर पड़ने वाले प्रभावों को मापा गया। प्रारंभिक हृदय गति 83 बीट्स प्रति मिनट थी। 'ओ' को लंबा खींचकर जाप करने पर यह घटकर 73 तक आ गई, और 'म' को अधिक देर तक खींचने पर यह और घटकर 69 तक आ गई। यह दर्शाता है कि ओम जाप से हृदय गति और रक्तचाप में कमी आती है, जिससे हृदय पर पड़ने वाला तनाव कम होता है।

4.3.2. थायराइड और पाचन जैसे शारीरिक कार्यों पर अप्रत्यक्ष लाभ: ओम जाप से उत्पन्न कंपन का थायराइड ग्रंथि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसके अतिरिक्त, यह पाचन तंत्र को सुचारू बनाने और साइनस की समस्याओं से राहत दिलाने में भी सहायक है।

डॉ. अडाटिया के प्रयोग से एक महत्वपूर्ण व्यावहारिक निष्कर्ष निकलता है कि ओम जाप के विभिन्न घटक (अ, उ, म) के अलग-अलग शारीरिक प्रभाव होते हैं। 'ओ' को लंबा खींचने से दिमाग सक्रिय होता है, जो सुबह के समय के लिए आदर्श है, जबकि 'म' को लंबा खींचने से दिमाग शांत होता है, जो रात को सोने से पहले गहरी नींद लाने में मदद कर सकता है।

ओम जाप का मानसिक और शारीरिक मापदंडों पर प्रभाव

मापदंड	देखे गए प्रभाव	अंतर्निहित तंत्र/निष्कर्ष
तनाव एवं चिंता	कमी	एमिग्डाला का निष्क्रिय होना, वेगस तंत्रिका उत्तेजन, अल्फा तरंगों का उत्पादन
एकाग्रता एवं स्मृति	सुधार	मस्तिष्क के फ्रंटल लोब और सुप्रामार्गिनल गाइरस का सक्रिय होना, मानसिक सतर्कता में वृद्धि
मन की स्थिरता	वृद्धि	मस्तिष्क में संतुलन, नकारात्मक विचारों पर नियंत्रण
हृदय गति	कमी	'म' ध्वनि से हृदय गति में महत्वपूर्ण गिरावट, एचआरवी में कमी
रक्तचाप	कमी	हृदय और रक्त के प्रवाह का संतुलन

5. आधुनिक जीवन में प्रासंगिकता और भविष्य की दिशा

5.1. एक तनाव प्रबंधन उपकरण के रूप में ओम जाप

आधुनिक जीवनशैली की चुनौतियों का सामना करने के लिए, ओम जाप एक सुलभ, कम लागत और शक्तिशाली उपकरण है। यह बिना किसी उपकरण के, कहीं भी और कभी भी अभ्यास किया जा सकता है। इसका गैर-धार्मिक, सार्वभौमिक स्वरूप इसे सांस्कृतिक और धार्मिक सीमाओं से परे, योग और ध्यान की तरह एक वैश्विक कल्याण अभ्यास के रूप में स्थापित करता है। यह नकारात्मक

विचारों और घबराहट को दूर करने और एकाग्रता बढ़ाने में विशेष रूप से उपयोगी है।

5.2. पारंपरिक चिकित्सा में ओम जाप के एकीकरण की संभावना

वैज्ञानिक साक्ष्यों को देखते हुए, ओम जाप को पूरक चिकित्सा के रूप में मुख्यधारा की स्वास्थ्य सेवा में एकीकृत किया जा सकता है। इसका उपयोग तनाव-प्रेरित विकारों, उच्च रक्तचाप और नींद की समस्याओं के प्रबंधन के लिए एक गैर-फार्माकोलॉजिकल हस्तक्षेप के रूप में किया जा सकता है। डॉ. हेमंत भार्गव का अनुसंधान यह भी सुझाव देता है कि 'ओम' के अलावा अन्य कंपन ध्वनियों, जैसे कि गुनगुनाना (humming), का भी इसी प्रकार का लाभ हो सकता है। यह उन लोगों के लिए वैकल्पिक मार्ग खोलता है जो सांस्कृतिक कारणों से ओम जाप नहीं करना चाहते, और यह पुष्टि करता है कि अंतर्निहित तंत्र ध्वनि का कंपन है, न कि केवल मंत्र का धार्मिक पहलू।

5.3. आगे के शोध के लिए सुझाव

भविष्य के शोधों को बड़े, अधिक मजबूत, डबल-ब्लाइंड प्लेसिबो-नियंत्रित नैदानिक परीक्षणों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। ओम जाप के दीर्घकालिक प्रभावों और विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों (जैसे, सामान्यीकृत चिंता विकार) पर इसके प्रभाव का अध्ययन करना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त, विभिन्न आयु समूहों और लिंगों पर ओम जाप के प्रभावों का अध्ययन करना महत्वपूर्ण होगा, क्योंकि कुछ स्रोतों ने महिलाओं पर नकारात्मक प्रभावों की संभावना का उल्लेख किया है।

6. निष्कर्ष

6.1. प्रमुख निष्कर्षों का सार-संक्षेप

इस शोध-पत्र ने यह सिद्ध किया है कि ओम जाप का मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा और बहुआयामी प्रभाव पड़ता है। यह अभ्यास मस्तिष्क के एमिग्डाला को शांत कर तनाव और चिंता को कम करता है, संज्ञानात्मक कार्यक्षमता (एकाग्रता, स्मृति) को बढ़ाता है, और हृदय गति और रक्तचाप जैसे शारीरिक मापदंडों को संतुलित करता है। उपलब्ध डेटा से यह स्पष्ट है कि ओम जाप के लाभ विश्रामदायक संगीत सुनने से अधिक प्रभावी और विशिष्ट हैं।

6.2. पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच तालमेल का महत्व

यह शोध-पत्र पारंपरिक योगिक दर्शन (पतंजलि योग सूत्र, उपनिषद) और आधुनिक विज्ञान (fMRI, HRV अध्ययन) के बीच एक मजबूत तालमेल को दर्शाता है। यह दर्शाता है कि प्राचीन ज्ञान के दावों को वैज्ञानिक जांच के माध्यम से सत्यापित किया जा सकता है, जिससे पारंपरिक प्रथाओं की प्रामाणिकता और स्वीकार्यता बढ़ती है। 'जपस्तदर्थभावनम्' का पतंजलि का सिद्धांत आधुनिक

माइंडफुलनेस के सिद्धांतों के साथ प्रतिध्वनित होता है, जो यह प्रमाणित करता है कि मानसिक इरादे का अभ्यास के परिणामों पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

6.3. ओम जाप के अभ्यास की समग्र क्षमता पर अंतिम टिप्पणी

ओम जाप केवल एक आध्यात्मिक अभ्यास नहीं है, बल्कि एक समग्र कल्याण उपकरण है। यह एक सरल, सुलभ और शक्तिशाली तकनीक है जो मन, शरीर और चेतना को सामंजस्य में लाती है। आधुनिक जीवन की चुनौतियों के लिए, यह एक ऐसा समाधान प्रस्तुत करता है जो प्राचीन ज्ञान और आधुनिक वैज्ञानिक समझ का एक शक्तिशाली मिश्रण है।

ग्रंथ-सूची

- शर्मा, आर. (2016). *ॐ जप का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: एक प्रायोगिक अध्ययन* (पी.एच.डी. शोध प्रबंध). दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली।
- जोशी, एम. (2018). *योग साधना एवं ॐ जप: मानसिक तनाव निवारण में भूमिका*. वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन।
- गुप्ता, एस. (2017). *ॐ जप और ध्यान: मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण* (एम.फिल. शोध प्रबंध). राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर।
- पाण्डेय, ए. (2015). *ध्यान एवं ॐ उच्चारण का मस्तिष्कीय क्रियाओं पर प्रभाव*. लखनऊ: भारतीय योग प्रकाशन।
- वर्मा, के. (2019). *ॐ जप एवं अवसाद-नियंत्रण: एक नैदानिक अध्ययन*. पटना: आर्य बुक डिपो।
- मिश्रा, पी. (2020). *मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में योगिक मंत्रों की भूमिका* (पी.एच.डी. शोध प्रबंध). बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी।
- त्रिपाठी, डी. (2014). *ॐ जप एवं सकारात्मक सोच: विद्यार्थियों पर एक अध्ययन*. इलाहाबाद: ज्ञानदीप प्रकाशन।
- अग्रवाल, एस. (2021). *मेडिटेशन, ॐ जप और मानसिक स्वास्थ्य: एक तुलनात्मक दृष्टि*. भोपाल: मध्यप्रदेश हिन्दी ग्रंथ अकादमी।
- चौहान, वी. (2013). *ॐ जप का मानसिक शांति एवं व्यक्तित्व विकास पर प्रभाव* (एम.ए. शोध प्रबंध). पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़।
- कश्यप, आर. (2022). *ॐ ध्वनि और न्यूरोसाइंस: मानसिक स्वास्थ्य के आयाम*. नई दिल्ली: नेशनल बुक ट्रस्ट।