Shikshan Sanshodhan : Journal of Arts, Humanities and Social Sciences ISSN(o): 2581-6241
Monthly, Peer-Reviewed, Refereed, Indexed Journal Impact Factor: 9.134
Volume - 9, Issue - 7, July - 2026

DOIs:10.2018/SS/202607021 --:-- Research Paper / Article / Review

मौनव्रत एवं गायत्रीमहामंत्रजप का विश्वविद्यालयी छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

[1] डॉ विद्या, पारुल सैनी, [2] डॉ नवीन चन्द्र भट्ट

[1] Department of Yogic Science, Soban Singh Jeena University, Almora.
Gmail ID – vidyanegi726@gmail.com
[2] शोध-छात्रा, दर्शनशास्त्र विभाग, गुरुकुल काँगड़ी (समविश्वविद्यालय), हरिद्वार, उत्तराखण्ड।
Gmail ID – parulsani4140@gmail.com
[3] Assistant Prof., Department of Yogic Science, Soban Singh Jeena University, Almora uttarakhand.

शोध सार: आधुनिक समय भौतिक संसाधनों से पूरित का युग है मनुष्य की प्रवृत्ति भोगमय होती जा रही है जिसके परिणाम स्वरूप शारीरिक – मानसिक अशांति, जीवन में असंतुलन अस्थिरता उत्पन्न हो रही है, जो कि अनेक मानसिक विकार उत्पन्न करते हैं। प्रस्तुत शोध में मौनव्रत एवं गायत्री महामंत्र से सम्बंधित पूर्व में हुए शोधों की समीक्षा की गई है। तथा उत्तराखण्ड के सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय अल्मोड़ा जनपद विभिन्न विषयों के 60 छात्राओं पर अध्ययन किया गया। जिनका चयन यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया, प्रयोगात्मक समूह को मौनव्रत और गायत्री महामंत्र जप का तीन माह तक अभ्यास कराया गया तथा नियंत्रित समूह को यह अभ्यास नहीं दिया गया। दोनों समूहों का पूर्व व पश्चात परीक्षण कर प्राप्त आंकड़ो का मापन विधियों द्वारा टी परीक्षण कर विश्लेषण किया गया। प्रयोगात्मक समूह की छात्राओं में मौनव्रत एवं गायत्री जप के पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का मध्यमान 21.43 है जबकि नियंत्रित समूह के छात्राओं में पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का मध्यमान 31.50 है तथा टी.मूल्य 4.58 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है। जो कि टी.तालिका स्तर 2.00 से अधिक है, परिणाम स्वरूप शून्य परिकल्पना निरस्त हो जाती है, अत: इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि मौनव्रत व गायत्रीमंत्र जप से प्रयोगात्मक समूह के जीवन की गुणवत्ता स्तर में वृद्धि होती है।

विशेष शब्द - जीवन की गुणवत्ता छात्रा, मौनव्रत, गायत्री जप, युवा ।

1. प्रस्तावना : आधुनिक समय भौतिक संसाधनों से पूरित का युग है मनुष्य की प्रवृत्ति भोगमय होती जा रही है जिसके परिणाम स्वरूप शारीरिक – मानसिक अशांति, जीवन में असंतुलन अस्थिरता उत्पन्न हो रही है, जो कि अनेक मानसिक विकार उत्पन्न करते हैं। "स्वामी विवेकानंद के अनुसार युवा देश की सबसे बहुमुल्य संपत्ति है, वह अनन्त ऊर्जा का स्रोत है अगर युवाओं की अनंत ऊर्जा को सही दिशा प्रदान की जाये तो जन कल्याण हेतु नए आयाम मिल सकते हैं युवा वर्ग के चरित्र निर्माण के पांच सूत्र दिये - आत्मविश्वास, आत्मनिर्भर, आत्मज्ञान, आत्मसंयम और आत्मत्याग" जीवन की गुणवत्ता व्यक्ति परक कल्याण के घटकों को प्रस्तुत करता है । जिसमें भावना के सकारात्मक, नकारात्मक प्रभावों व जीवन संतुष्टि प्रमुख है मन की विक्षिप्तता, नकारात्मक चिंतन, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक रूप से दुखद भावना के कारण व निम्न स्तरीय मनोदशा युक्त होकर शरीरिक व मानसिक रोगों को जन्म हो रहा है परिणाम स्वरुप जीवन के प्रति असंतोष का भाव उपज रहा है, जो निम्न स्तरीय जीवन गुणवत्ता का प्रदर्शन करता है। विशेषत: युवा विद्यार्थी अपने उद्देश्यों से विपरीत व्यवहार करते है सकारात्मक विचारों, जीवन संतुष्टि भविष्य पर समायोजन हेतु विद्यार्थि*यों में जीवन की गुणवता का सामान्य होना आवश्यक है जिससे सर्वांगीण विकास, उन्नति का मार्ग प्रशस्त होगा ।

विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में जीवन की गुणवत्ता का सामान्य स्तर –

- भविष्य की उम्मीदों का आमतौर पर समायोजन।
- भौतिक कल्याण के लिए सामाजिक और सांस्कृतिक मांगों को पूरा करने के बारे में उदेश्य पूर्ण चिंतन एवं स्थतियों से संतुष्ट ।
- सकारात्मक विचारों से युक्त व जीवन से संतुष्ट रहता है ।
- सुखद भावना व उच्च स्तरीय मनोदशा ।
- उच्च स्तर पर जीवन संतुष्टि।

विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में जीवन की गुणवत्ता की कमी के कारण-

- मन विक्षिप्तता व भावनात्मक अस्थिरता ।
- नकारात्मक चिंतन के कारण ।
- पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक रूप से दुखद या निम्न स्तर की मनोदशा के कारण ।

विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में जीवन की गुणवत्ता की कमी के लक्षण

- जीवन व भविष्य के प्रति निराशावादी होना ।
- चुनौतियों के साथ समायोजन में कमी ।
- आत्महीनता, दुखद भावना व निम्न स्तरीय मनोदशा ।
- नकारात्मक चिंतन प्रभाव से चिंता के लक्षण आने लगते हैं ।
- जीवन की गुणवता के सभी आयामों में गिरावट हो सकती है ।
- सामान्य रूप से चीजों से असंतुष्ट ।

व्यास भाष्य में कहा गया है "स्वाध्याय: प्रणव: श्रीरूद्रपुरुषसुक्तादि मंत्राणामजप: मोक्षश्चध्यय च । (व्यासभा., सू. 2/29) । अर्थात् प्रणव जप या रूद्रसूक्त तथा पुरुष सूक्त आदि मन्त्रों जप से मोक्ष की सिद्धि होती है। योगसूत्र में इनके फलों की भी चर्चा की गई है – तप से अशुद्धि का क्षय होने के कारण शरीर तथा इन्द्रियों की शुद्धि होती है। तथा क्लेशों से मुक्ति मिलकर मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है।" मौन साधना व गायत्रीजप के अभ्यास से उदेश्य पूर्ण चिंतन, सुखद भावना व उच्च स्तरीय मनोदशा व सकारात्मक विचारों से युक्त व जीवन से संतुष्ट आदि गुणों के विकास में सहायक हो सकता है। सरस्वती, स्वामी शिवानंद (2001) के अनुसार ''जप हमारी विचारधारा को सांसारिक वस्तुओं की ओर से जाने से रोकता है और हमारे अंतःकरण को ईश्वर की ओर प्रेरित करता है। "मन की निशब्द अवस्था मौन कहलाती है मौन एक श्रेष्ठ तप साधना है" गीता में मौन को तपस्या के रूप में परिभाषित किया गया है - कायिक, वाचिक एवं मानसिक शुद्धि के लिए मौन को तप स्वरुप बताया है। महर्षि वेदव्यास एवं गणेश – "व्यास की वह कथा प्रसिद्ध है जिसमें महाभारत जैसे विशाल ग्रंथ की रचना करने के पश्चात उन्होंने गणेश जी से लेखन कार्य पूरा न होने तक एक शब्द भी ना बोलने का कारण पूछा था उत्तर में गणेश जी ने कहा था यदि मैं बीच-बीच में बोलता जाता तो आपका यह कार्य न केवल कठिन हो जाता" महात्मा गाँधी के अनुसार मौन को उन्होंने सर्वोतम भाषण बताया है अगर बोलना ही पड़े तो कम बोलना चाहिए । "गाँधी जी को जब किसी विकट समस्या पर विचार करना होता था तो वे कई दिन तक मौन व्रत धारण कर लिया करते थे"। महर्षि रमण ने (1896–1916) इस काल में मौन साधना आत्म-विचार निरंतर ध्यान का अभ्यास किया। अरविंद घोष 1926-1950 तक मौन साधना में लीन रहे ।

मौन एक श्रेष्ठ तप साधना है द्वन्द्वों को प्रसन्नता से सहना तप कहलाता है "संकल्प, सजग, प्रत्यक्षीकरण" मौन के आवश्यक तत्व हैं । प्रज्ञा योग एवं सुदर्शन क्रिया जैसी योगिक क्रियाओं में मौन की मुख्य भूमिका होती है क्योंकि इनसे व्यक्तियों को आध्यात्म की ओर प्रेरित किया जाता है एवं व्यक्ति का सर्वांगीण विकास हेतु यह प्रक्रियाएं अपनाई जाती है। गायत्री महामंत्र ज्ञान एवं अनंत ऊर्जा का स्रोत है, जिसके विधिपूर्वक नियमित जप से उत्तम अनुदानों की प्राप्ति होती है। **बेनसन (1997)** के अनुसार मंत्र प्रार्थना से चिंता, विषाद, तनाव. सिरदर्द एवं उच्च रक्तचाप आदि में सकारात्मक लाभ होता है। **मौनमात्म उच्चारे जप काले च षट्सुमौनं समाचरेत।** [1] अर्थात् जप काल, भोजन काल, स्नान, शौच में मौन रहना चाहिए ।

2.शोध समस्या का कथन: प्रस्तुत शोध अध्ययन में शोध समस्या का कथन - मौनव्रत एवं गायत्रीमहामंत्रजप का विश्वविद्यालयी छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर क्या प्रभाव पड़ता है

3. शोध के उद्देश्य: मौनव्रत व गायत्रीमहामंत्र जप का छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

4.परिकल्पनाएं : मौन व गायत्रीमहामंत्र जप का अभ्यास करने वाले छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है।

5.शोध विधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रतिदर्श का चयन उतराखंड राज्य के कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल के अल्मोड़ा जनपद के सोबन सिंह जीना परिसर (वर्तमान में सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय) से लिया गया तथा प्रस्तुत शोध अध्ययन में छात्राओं का साधारण यादृच्छिक प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया गया। इसमें प्रत्येक इकाई को चुने जाने की संभावना होती है तथा चुनाव निष्पक्ष रूप से

[1] मौनमात्म उच्चारे जप काले च षट्सुमौनं समाचरेत। पंडित राम शर्मा आचार्य गीता भाष्य का मानस प्रकरण

किया गया है। जिसमें से 18-28 आयु वर्ग के छात्राओं का सम्भाव्यता प्रतिचयन विधि द्वारा 60 प्रयोज्यों का चयन कर **दो समूहों** में विभक्त किया गया । **प्रथम** प्रायोगिक समूह में 30 छात्राओं और **द्वितीय** नियंत्रित समूह में 30 छात्राओं का चयन किया ।

प्रस्तुत शोध के अंतर्गत मौनव्रत व गायत्रीमहामंत्र जप को सम्मिलित किया गया है । जो कि शोध में स्वतंत्र चर के रूप में प्रयुक्त है । सात दिन के प्रशिक्षण के दौरान सर्वप्रथम प्रयोज्यों को बैठने की स्थिति, मुद्रा, श्वासप्रक्रिया, मन्त्रों का शुद्ध उच्चारण का अभ्यास कराया गया। जिससे योग अभ्यास की क्षमता बढेगी तथा जिससे उन्हें प्रयोज्यों के प्रति रुचि उत्पन्न होगी,सात दिन के प्रशिक्षण के पश्चात द्वितीय साप्ताह से धीरे धीरे बढ़ाया गया । इसी क्रम में प्रतिदिन समयानुसार 60 मिनट (1 घण्टे) तक मौनव्रत व गायत्रीमंत्र जप का अभ्यास कराया गया । 3 महीने तक मौन व गायत्रीमहामंत्र जप का अभ्यास करवाया गया । इसके बाद सभी समूहों से उपर्युक्त विधि द्वारा पुनः परीक्षण करवाकर अंतिम आंकड़ों एकत्रित कर लिए गए ।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में विश्वविद्यालयी छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता के मापन हेतु (1996) में (QULS) का एस.शर्मा और एन.नसरीन द्वारा विकसित 42 प्रश्नों की मापनी का पूर्व एवं पश्चात परीक्षण में उपयोग किया गया है जीवन की गुणवत्ता का उच्च स्तर का स्कोर +2.00 से ऊपर तथा निम्न स्तर -2.01 से नीचे प्रदर्शित करता है। जीवन की गुणवत्ता प्रस्तुत नियमावली के अनुसार इसका विश्वसनीय गुणांक .89 प्राप्त हुआ है । प्रस्तुत शोध अध्ययन में विश्वविद्यालयी छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता में प्रस्तुत नियमावली के अनुसार इसका वैधता गुणांक .80 प्राप्त हुआ है। इसकी वैद्यता व विश्वसनीयता उच्च है ।

प्रयोगात्मक और नियंत्रित समूह के मध्य अंतर जानने के लिए सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु टी-परीक्षण का प्रयोग किया गया। टी-प्राप्तांक का मान ज्ञात करने के लिए प्रयोगात्मक और नियंत्रित समूहों के मध्यमान (Mean) मानक विचलन (SD) सहसंबंध (r) गुणांक व मध्यमानों के अंतर की मानक त्रुटि (SED) की गणना की गई है । जो तालिकाओं व परिणामों की व्याख्या में अंकित है ।

प्रयोगात्मक समूह के छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर का माध्य,मानक विचलन व टी – मान
तालिका – 1

Group	Test	N	Mean	SD	'r'	Mean Difference	't' Ratio	Level of Signifi...
Experimental	pre	30	84.10	17.85	.62	2.55	4.77	p<0.05
	post	30	96.30	11.56				
df=29								

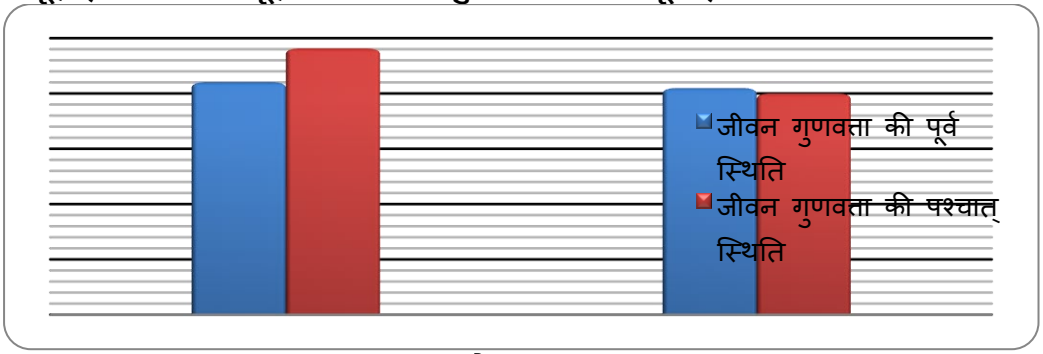
परिणाम तालिका-1 में प्रदर्शित आंकड़ों के अनुसार - प्रयोगात्मक समूह के छात्राओं में गायत्री जप एवं मौनव्रत के पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर के मध्यमान 84.10 व 96.30 है तथा सहसंबंध गुणांक .62 है अतः दोनों मध्यमानों के मध्य में सार्थकता ज्ञात करने हेतु टी.मूल्य 4.77 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक है जो कि टी. तालिका स्तर 2.00 से अधिक है, परिणाम स्वरूप शून्य परिकल्पना "मौन व गायत्री महामंत्र जप का अभ्यास करने वाले छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है" निरस्त हो जाती है, अत: यह निष्कर्ष निकलता है कि मौन व्रत व गायत्रीमंत्र जप से प्रयोगात्मक समूह के जीवन की गुणवत्ता स्तर में वृद्धि होती है।

नियंत्रित समूह के छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर का माध्य,मानक विचलन व टी - मान
तालिका -2

Group	Test	N	Mean	SD	'r'	Mean Difference	't' Ratio	Level of Signifi...
control	pre	30	81.96	16.21	.88	1.38	1.39	p>0.05
	post	30	80.03	15.61				
df=29								

परिणाम तालिका- 2 में प्रदर्शित आंकड़ों के अनुसार- नियंत्रित समूह के छात्राओं में पूर्व एवं पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर के मध्यमान क्रमशः 81.96 व 80.03 है तथा सहसंबंध गुणांक .88 है अतः दोनों मध्यमानों के मध्य में सार्थकता ज्ञात करने हेतु टी.मूल्य 1.39 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है जो कि टी के तालिका स्तर 2.00 से कम है, अत: यह निष्कर्ष निकलता है कि नियंत्रित समूह के छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर की पूर्व व पश्चात स्थिति माध्य फलांकों में सार्थक अंतर नहीं है।

प्रयोगात्मक समूह एवं नियंत्रित समूह में जीवन की गुणवत्ता स्तर पर पूर्व एवं पश्चात छात्राओं के माध्य की तुलना



आलेख -19

प्रयोगात्मक व नियंत्रित समूह के छात्राओं के पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का माध्य, मानक विचलन व टी – मान

तालिका – 3

Group	Test	N	Mean	SD	Mean Difference	't' ratio	Level of Signifi...
Experimental	post	30	96.30	11.56	3.54	4.58	p<0.05
control	post	30	80.03	15.61			
df= 58							

परिणाम तालिका-3 **में प्रदर्शित आंकड़ों के अनुसार-**

प्रयोगात्मक समूह की छात्राओं में गायत्री जप एवं मौनव्रत के पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का मध्यमान 21.43 है जबकि नियंत्रित समूह के छात्राओं में पश्चात की स्थिति में जीवन की गुणवत्ता स्तर का मध्यमान 31.50 है तथा टी.मूल्य 4.58 प्राप्त हुआ है जो कि 0.05 स्तर पर सार्थक नहीं है। जो कि टी.तालिका स्तर 2.00 से अधिक है, परिणाम स्वरूप शून्य परिकल्पना "मौन व गायत्री महामंत्र जप का अभ्यास करने वाले छात्राओं के जीवन की गुणवत्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव नहीं पड़ता है" निरस्त हो जाती है, प्राप्त शोध के परिणामों की पुष्टि पूर्व में किए गए अनुसन्धानों से होती है। **एस.ब्रायकोन (2010)** के अनुसार जीवन की गुणवत्ता का अर्थ है कि संस्कृति और मूल्यों के संदर्भ में जीवन में अपने स्थान के बारे में व्यक्ति की धारणा रहती है। एक अवधारणा जो अक्सर व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्थति से प्रभावित होती है। **शर्मा (2018**) - ने अपने शोध अध्ययन "तनाव के विशेष संदर्भ में मानस प्रकृति पर गायत्री मंत्र के प्रभाव का अध्ययन में यह परिणाम पाया कि गायत्री मंत्र के 24 अक्षर से युक्त सतोगुण को बढ़ाने के लिए मन की शक्तियों को उत्तेजित सक्रिय और जागृत करता है इससे सिद्ध होता है कि गायत्री जाप से व्यक्ति की मानस प्रकृति रज, तम प्रधान प्रकृति जप से बदल सकती है, अतः इसके द्वारा हमारे मन और जीवन प्राण पर सकारात्मक एवं उपचारात्मक प्रभाव डालता है।

6. निष्कर्ष : मौनव्रत व गायत्रीमंत्र जप से प्रयोगात्मक समूह के जीवन की गुणवत्ता स्तर में वृद्धि होती है। उपरोक्त परिणामों के से स्पष्ट है कि मौन व्रत एवं गायत्री मंत्र जप आदि यौगिक अभ्यासों से जीवन की गुणवत्ता स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसका मुख्य कारण यह है कि मौन (मानसिक तप) और गायत्री मंत्र जप का समबन्ध मानसिक स्वास्थ्य के स्तर पर है, यह दोनों मन को शक्तिशाली बनाने वाले अभ्यास हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. आचार्य, प.आर.एस. (2020) 108 उपनिषद (ज्ञानखंड, साधना खंड, ब्रहम विद्या खंड) युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्रीतपोभूमि, मथुरा ।
2. आचार्य, प.आर.एस. (1998)- हमारी भवी पीढ़ी और उसका नवनिर्माण, वाड्.मय-63, अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामंडी, मथुरा ।
3. आचार्य, प.आर.एस. (1995) गायत्री की दैनिक एवं विशिष्ट अनुष्ठान परक साधनाएं प्रकाशक – अखण्ड ज्योति संस्थान , मथुरा ।
4. आचार्य, प.आर.एस. (1995) गायत्री के प्रत्यक्ष चमत्कार वांग्मय 11/पृष्ठ संख्या 32।

5. आचार्य, प.आर.एस. (1995) गायत्री साधना की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि; वांग्मयी प्रकाशक अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा, 281003 ।
6. आचार्य, प.आर.एस. (1995) गायत्री के प्रत्यक्ष चमत्कार पंडित राम शर्मा आचार्य वांग्मय 11 / पृष्ठ संख्या 23 – 2 ।
7. ओम स्वामी, (2015) मौन निशब्द साधना संग्रह, जायको पब्लिशिंग हाउस ।
8. मिश्रा अनिलदत्त ,(2015) महात्मा गाँधी ओं एजुकेशन, प्रकाशक विकास पब्लिशिंग हाउस लिमिटेड ।
9. मदन लाल अनेजा, (2013)योग चिंतन जप एवं ध्यान, मानव संस्कार फाउंडेशन प्रथम संस्करण ।
10. सिंह ए. के. (2014)उच्चतर नैदानिक मनोविज्ञान नई दिल्ली श्री जिनेंद्र प्रेस।
11. सिंह भोगल, प्राचार्य रंजीत (2012) योग एवं मानसिक स्वास्थ्य कैवल्य धाम समिति लोनावाला, पुणे महाराष्ट्र 410403 ।
12. डॉ. रामजी श्रीवास्तव,(2017) मनो विज्ञान, शिक्षा तथा अन्य विज्ञानों में अनुसन्धान विधियाँ ; प्रकाशक मोतीलाल बनारसी दास प्राइवेट लिमिटेड।
13. Dr. Omananda Mantras, (2015) Parmanand Institute of Yoga Science and Research wrote in his research that silence and little food do not cause diseases. www.naiduniya.com.
14. Patil NJ, Nagaratna R, & others (2022) " randomized trial comparing effect of yoga and exercises on quality of life in among nursing population with chronic low back pain" 16;11:208-14. https://www.ijoy.org.in/text.asp?2018/11/3/208/240318.
15. Saraswati Swami nijanand, (2006) effect of OM chanting on body and mind : A clinical research. yoga vidyalaya : vol.6 year - 5 Novembe- December; p 46.
16. Saraswati Swami satyanand, (2001) See the effect of chanting mantra on health vihar yog vidyalay, Munger Bihar, India.
17. Shambo Samrat Samajdar & Shatavisa Mukherjee (2020) "Effect of Gayatri Mantra Chanting on Attention, Memory, Anxiety and Mental State in Young Athletes: A Prospective Study" IJCRPP. Volume 4,Issue 3; DOI:https://doi.org/10.31878/ijcrpp.2020.43.02
18. Bajpai, Chaitanya & Kiran, (2021). Meditation and quality of life:A comparativw study among meditators and not mesditators. https://www .researchgate .net /publication/348690081_
19. Vamsi Krishna (2020), "A study on effect of yoga on anxiety and quality of life." Vol.6,Issue1,pages30–34DOI:10.18231/j.ijn..006 https://ijnonline.org/article-details/11274
20. Glory of silence (Moun) https://navbharattimes.indiatimes.Com /astro/spirituality/holy-discourse/power-of-silence-is-more-effective-then-words-48716/1
21. S.Braykon(2010) http://article.sapub.org/10.5923.j.ijire.20190302.04.html#Sec2.5.3
22. www.Shodhgangotri.inflibnet.ac.in
23. www.Sodhganga.inflibne.ac.in