

Original Article

जलयुक्त वर्णमाला महामंत्र व ओंकार उच्चारणाच्या नियमित सरावामुळे होणारे शारीरिक व मानसिक बदल : एक प्रायोगिक अध्ययन.

कल्पना सोमलवार

एम.ए. (योगशास्त्र), ठाणे, भारत

Email: kalpanasomalwar@gmail.com

Manuscript ID:

JRD -2026-180216

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 2(A)

Pp. 84-90

February - 2026

Submitted: 16 Jan. 2026

Revised: 26 Jan. 2026

Accepted: 11 Feb. 2026

Published: 28 Feb. 2026

शोध सारांश

आधुनिक युगात मानव निसर्गापासून दूर जात असून जीवनशैली अधिकाधिक कृत्रिम व तणावपूर्ण होत चालली आहे. वाढते प्रदूषण, मानसिक दडपण, असंतुलित आहार व विस्कळीत दिनचर्या यांचे दुष्परिणाम शरीर व मनावर स्पष्टपणे दिसून येतात. या पार्श्वभूमीवर योग ही भारतीय जीवनपद्धती आरोग्य संवर्धनासाठी शाश्वत व सर्वांगीण उपाय म्हणून मान्यता पावलेली आहे. संशोधक स्वतः किशोरवयापासून योगाभ्यास करत असून योगामुळे मिळालेली शारीरिक चपळता, मानसिक स्थैर्य, ऊर्जा व सकारात्मक जीवनदृष्टी हीच या संशोधनामागील प्रेरणा आहे. गंभीर आजारातून पुनः उभे राहताना ओमकार साधनेतून मिळालेला आत्मविश्वास व अंतःप्रेरणा हा स्वानुभव या संशोधनाचा आधार ठरला आहे. आधुनिक औषधोपचार पद्धतीमध्ये मूळ कारणांपेक्षा लक्षणांवर उपचार होतात.

• दीर्घकालीन औषधोपचारांमुळे दुष्परिणाम संभवतात.

• म्हणून सोप्या, सुरक्षित व सर्वसमावेशक उपायांची गरज आहे.

Key Words : वर्णमाला महामंत्र, ओंकार उच्चारण, शारीरिक व मानसिक बदल

प्रस्तावना

सध्याच्या आधुनिक युगात मानव निसर्गापासून दूर जात असून जीवनशैली अधिकाधिक कृत्रिम व तणावपूर्ण होत चालली आहे. वाढते प्रदूषण, मानसिक दडपण, असंतुलित आहार व विस्कळीत दिनचर्या यांचे दुष्परिणाम शरीर व मनावर स्पष्टपणे दिसून येतात. या पार्श्वभूमीवर योग ही भारतीय जीवनपद्धती आरोग्य संवर्धनासाठी शाश्वत व सर्वांगीण उपाय म्हणून मान्यता पावलेली आहे. संशोधक स्वतः किशोरवयापासून योगाभ्यास करत असून योगामुळे मिळालेली शारीरिक चपळता, मानसिक स्थैर्य, ऊर्जा व सकारात्मक जीवनदृष्टी हीच या संशोधनामागील प्रेरणा आहे. गंभीर आजारातून पुनः उभे राहताना ओमकार साधनेतून मिळालेला आत्मविश्वास व अंतःप्रेरणा हा स्वानुभव या संशोधनाचा आधार ठरला आहे. आधुनिक औषधोपचार पद्धतीमध्ये मूळ कारणांपेक्षा लक्षणांवर उपचार होतात.

• दीर्घकालीन औषधोपचारांमुळे दुष्परिणाम संभवतात.

• म्हणून सोप्या, सुरक्षित व सर्वसमावेशक उपायांची गरज आहे.

विषय निवडीचे कारण

भारतीय तत्त्वज्ञान उपनिषदे, वेद भगवद्गीता अशा ग्रंथांमधून ओमकाराचे महत्त्व त्याचे स्वरूप त्याच्या उच्चारणाचे फायदे याचे अनेक उल्लेख आढळतात. भारतीय तत्त्वज्ञानात ओमकाराचे स्थान अत्यंत महत्त्वाचे आहे.



Quick Response Code:



Website:

<https://jrdrvb.org/>

DOI:

[10.5281/zenodo.18933666](https://doi.org/10.5281/zenodo.18933666)



Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

Address for correspondence:

कल्पना सोमलवार, एम.ए. (योगशास्त्र), ठाणे, भारत

How to cite this article:

सोमलवार, . कल्पना . (2026). जलयुक्त वर्णमाला महामंत्र व ओंकार उच्चारणाच्या नियमित सरावामुळे होणारे शारीरिक व मानसिक बदल : एक प्रायोगिक अध्ययन. Journal of Research & Development, 18(2(A)), 84-90. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18933666>

ओमकारातूनच देवनागरी वर्णमाला प्रकट झाली असून १६ स्वर व ३६ व्यंजन अशा ५२ अक्षरांमध्ये ओम अंतर्भूत आहे. त्याचा अभ्यास सुरू केल्यावर आणि ओंकार साधनेच्या कार्यशाळा घ्यायला लागल्यावर स्वतःला आणि इतरांना त्याचे विविध फायदे मिळू लागले. कोणतीही गोष्ट शास्त्राच्या चौकटीत बसते की नाही, सिद्ध होऊ शकते की नाही, याची पडताळणी करणे यावर शास्त्रीय रीतीने संशोधन करणे गरजेचे आहे असे वाटले.

- जल - आयुर्वेद व निसर्गोपचार पद्धतींमध्ये जलास अमृततुल्य मानले गेले आहे.
- मंत्रोच्चार व ध्वनीस्पंदन यांच्या संयुक्त परिणामामुळे शरीर-मनावर होणारे बदल शास्त्रीय पद्धतीने अभ्यासावेत या उद्देशाने -
- “जलयुक्त वर्णमाला महामंत्र व ओमकार उच्चारणाने होणारे शारीरिक व मानसिक बदल” हा विषय निवडण्यात आला.

परिकल्पना:

- जल युक्त वर्णमाला महामंत्र आणि ओमकार उच्चारणामुळे शारीरिक आणि मानसिक बदल घडू शकतात हे सिद्ध करणे.
- एकत्रितपणे ओमकार उच्चार करणाऱ्या आणि वैयक्तिकरित्या ओंकार उच्चार करणाऱ्या साधकांमध्ये तुलनात्मक काही बदल आढळतात का याचे निरीक्षण करणे.

संशोधनाची उद्दिष्टे

- १) ओमकार व वर्णमाला जपाच्या नियमित सरावामुळे शारीरिक आरोग्यात होणारे बदल अभ्यासणे.
- २) मानसिक तणाव, भावनिक स्थिती व आत्मविश्वासावर होणारा परिणाम समजून घेणे.
- ३) जलतत्त्व व मंत्रोच्चार यांच्या संयुक्त प्रभावाची संभाव्यता तपासणे.

विषयाची सैद्धांतिक पार्श्वभूमी व व्याप्ती

- उपनिषदे, वेद व भगवद्गीता या ग्रंथांमध्ये ओंकाराचे महत्त्व स्पष्ट केले आहे.
- नाद व कंपन यांचा शरीर-मनावर परिणाम होतो असे सांगितले जाते.
- मात्र यासंबंधी शास्त्रीय संशोधन मर्यादित आहे.
- हा अभ्यास परंपरागत ज्ञान व आधुनिक विज्ञान यांचा दुवा निर्माण करतो.
- सैद्धांतिक विक्षेपणे- जेव्हा संशोधनासाठी इतर साहित्यांचा आढावा घेतला, इतर संशोधकांचे पेपर यांचे विक्षेपण केले त्यावेळेस ओम च्या मानसिक ध्यानावर अनेक प्रयोग आढळले.

परंतु देवनागरी वर्णमाला उच्चारण या विषयावर नगण्य संशोधने आहेत.

साहित्याचा आढावा

संशोधनासाठी आणि लघु प्रबंधासाठी विविध पुस्तकांमधून उपयुक्त माहिती मिळवता आली. हा प्रबंध लिहिताना अनेक पुस्तकांचा संदर्भ घेतला असला तरी प्रत्येक पुस्तकाच विवेचन इथे करणे शक्य नाही . आयुर्वेद अमृतानुभव, लेखक वैद्य अविनाश म. जोशी. हे या संशोधनासाठीचे प्रथम प्रेरणास्थान आहेत त्यांनी त्यांच्या पुस्तकात वर्णिलेले अक्षर विज्ञान वाचल्यावर जागृत झालेल्या उत्सुकतेपोटी मी हा प्रयोग करण्यास उद्युक्त झाले. त्यांनी शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने स्वर व्यंजनांच्या शक्तीचा वापर कसा करावा यासाठी वर्णमाला महामंत्र दिला आहे, शरीरातील अवयव आणि ५२ अक्षरे यांचा संबंध शास्त्रीयरित्या, सुलभ भाषेत प्रतिपादन केला आहे. विविध ओमकार विषयी पुस्तकांचे, साहित्याचे, संशोधकांच्या संशोधनाचे अवलोकन करून वर्णमाला, ओमकार, जलाचे महत्त्व, प्राणायामाचे महत्त्व, ध्यानाचे महत्त्व याचे माहिती संकलन केले. अशा रीतीने भारतीय योग तत्त्वज्ञानातील उच्चारण शास्त्राचा अभ्यास करून प्रात्यक्षिक संशोधनाद्वारे, हा शोधनिबंध सादर करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

प्रायोगिक योग अभ्यासक्रमाची रचना

भारतीय दर्शनानुसार विश्वनिर्मितीचा मूलाधार ध्वनी व नाद आहे. पंचमहाभूत सिद्धांतानुसार मनुष्यदेह पृथ्वी, जल, अग्नी, वायू व आकाश या तत्त्वांनी बनलेला आहे. शब्द किंवा ध्वनी हा आकाशतत्त्वाचा गुण असून तोच ईश्वरस्वरूप ओमकार मानला जातो. पतंजली योगसूत्रात “तस्य वाचकः प्रणवः” असा उल्लेख आहे. ध्यानबिंदू उपनिषद , मांडूक्य उपनिषदात ओमकाराच्या अ, ऊ, म व अर्धमात्रा या घटकांचे , सखोल विवेचन आढळते. मंत्रजप, नादानुसंधान व ध्यान या साधनांद्वारे मानसिक स्थैर्य, आत्मबल व एकाग्रता वाढते. जलतत्त्व शरीरातील प्रवाह, रससंचार व संतुलन राखण्यास सहाय्यक ठरते. या सर्व तत्त्वांच्या आधारावर प्रस्तुत योग-अभ्यासक्रमाची रचना करण्यात आली आहे.

साहित्य व पद्धती (Materials and Methods):

या संशोधनासाठी ३० दिवसांचा, दररोज ३० मिनिटांचा संरचित योग-अभ्यासक्रम तयार करण्यात आला. अभ्यासासाठी शांत वातावरण, सुखासनातील बैठक व काचेच्या ग्लासमधील पाणी अशी पूर्वतयारी ठेवण्यात आली.

अभ्यासक्रमातील घटक:

- सजग श्वसन (५ आवर्तन)
- प्रार्थना - 3
- जलयुक्त शक्ती ओमकार नाद (१-आवर्तन)
- व जलयुक्त अनुनासिक पद्धतीने वर्णमाला महामंत्र (११-आवर्तन)
- भ्रामरी प्राणायाम (५-आवर्तन)
- त्रिविध ओमकार साधना - (त्रिपदी, नाद व शक्ती = ५-आवर्तन)
- मानसिक ध्यान व शांतीपाठ.

नमुना निवड

नमुन्यांची निवड रँडम पद्धतीने करण्यात आली. योग संशोधनात सहभागी होण्यास इच्छुक असलेल्या -वय वर्ष ३५ ते ८५ वयाच्या महिलांना यात सहभागी करून घेण्यात आले. संशोधनांमध्ये सहभागी होण्यासाठी जवळजवळ ७० महिलांनी उत्सुकता दाखवली. त्यामुळे ज्यांना तीस दिवस वेळ देणे शक्य होते त्या एकूण ५० नमुन्यांचा सहभाग इथे केला गेला.

या सर्व महिलांना प्रात्यक्षिक संशोधनाची संपूर्ण माहिती देण्यात आली आणि त्यांच्याकडून स्वेच्छेने सहभागी होत आहेत, यासाठीचे संमती पत्र घेण्यात आले. त्या संमती पत्राची प्रत जोडण्यात आलेली आहे. .

या नमुन्यांविषयीची माहिती पुढील प्रमाणे जमा केली गेली. (GROUP1,2,3,4)

या नमुन्यांमध्ये- 1 नियमित नित्य योग अभ्यास, व्यायाम, आसने, फिजिओथेरेपी करणाऱ्या व्यक्ती किती आहेत, अथवा 2- प्राणायाम, मंत्रउच्चारण, जप, ध्यान करणाऱ्या व्यक्ती किती आहेत किंवा 3-या दोन्हीचा मिश्रित अभ्यास करणाऱ्या व्यक्ती किती आहेत किंवा 4-अजिबात कुठल्याही प्रकारचा योग करत नाहीत अशा व्यक्ती किती आहेत, या बद्दलची माहिती प्रश्नावली देऊन गोळा करण्यात आली. (चार गटांची ही प्रश्नावली जोडण्यात आलेली आहे.)

- एकूण ५० सहभागींना दोन गटांत विभागण्यात आले. (GP = २६, GI= २४)
पहिला गट सामूहिक मार्गदर्शनाखाली सराव करणारा *GP = (२६ सहभागी)
तर दुसरा गट वैयक्तिक ऑनलाइन सराव करणारा GI= (२४, सहभागी) असा होता.
*(GP = २६- ३ Could not complete the course, Total = २३सहभागी, .
(४७-१= ४६, १ सहभागी not submitted BP, Pulse values, N=२२)
*Total GP २२ + GI २४ = N = ४६. (४७-१= ४६)

निष्कर्ष

* संशोधनात पूर्व व पश्च चाचण्यांद्वारे-

शारीरिक घटक (रक्तदाब, नाडी, वजन) अभ्यासले गेले तसेच

मानसिक साधन: Psychological Wellbeing Scale-

वैधता, विश्वसनीयता, वस्तुनिष्ठता आधारित मानसिक घटक अभ्यासले गेले.

(स्वनिरीक्षण प्रश्नावली)

३० दिवसांच्या नियमित सरावानंतर दोन्ही गटांमध्ये रक्तदाब व नाडीमध्ये सुधारणा दिसून आली .

*(GP = २६- ३ Could not complete the course, Total = २३सहभागी,

*(GP - १ सहभागी - Not submitted BP, Pulse values, N=२२)

*Total GP २२ + GI २४ = N = ४६. (४७-१= ४६)

सिस्टोलिक रक्तदाबामध्ये लक्षणीय घट आढळली-

(Before: 142.27 ± 22.14 mmHg; After: 131.87 ± 16.87 mmHg; $p < 0.001$).

डायस्टोलिक रक्तदाबातही सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण सुधारणा दिसून आली-

(Before: 79.40 ± 7.54 mmHg; After: 78.07 ± 7.71 mmHg; $p = 0.036$).

नाडी दरामध्ये सकारात्मक बदल आढळला.

मात्र वजनात विशेष बदल दिसून आला नाही.

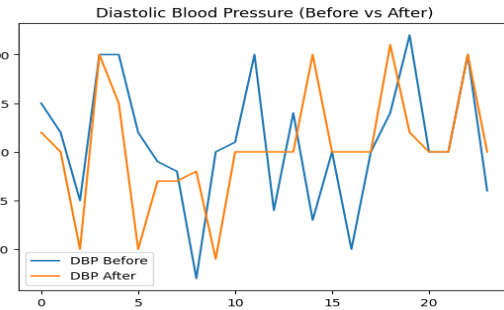
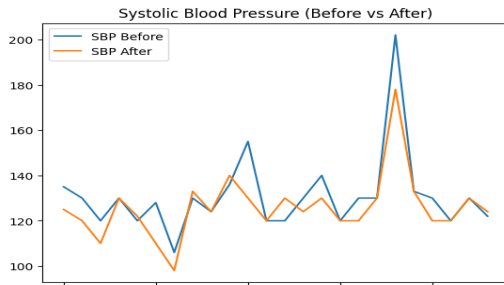
Parameter	Before Intervention (Mean $\pm$ SD)	After Intervention (Mean $\pm$ SD)	p-value	Statistical Significance
Systolic Blood Pressure (SBP)	142.27 ± 22.14 mmHg	131.87 ± 16.87 mmHg	1.49585×10^{-6}	Highly significant
Diastolic Blood Pressure (DBP)	79.40 ± 7.54 mmHg	78.07 ± 7.71 mmHg	0.036	Significant

३० दिवसांच्या योग हस्तक्षेपानंतर सिस्टोलिक रक्तदाबामध्ये अत्यंत लक्षणीय घट आढळली

(पूर्व: 142.27 ± 22.14 mmHg; पश्चात: 131.87 ± 16.87 mmHg; $p < 0.001$).

तसेच डायस्टोलिक रक्तदाबातही सांख्यिकीयदृष्ट्या लक्षणीय सुधारणा दिसून आली

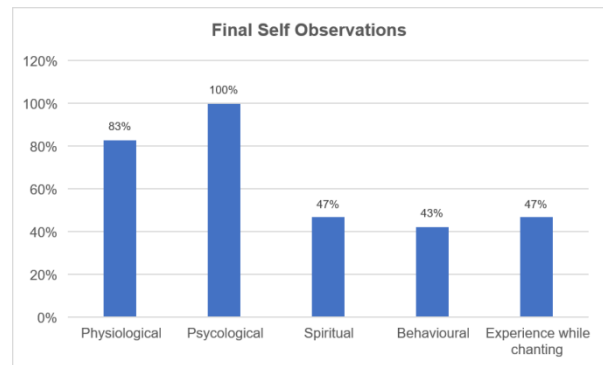
T (पूर्व: 79.40 ± 7.54 mmHg; पश्चात: 78.07 ± 7.71 mmHg; $p < 0.05$).



मानसिक स्तरावर- तणावात घट, सकारात्मक दृष्टीकोन व भावनिक स्थैर्यात वाढ स्वनिरीक्षण चाचण्यांद्वारे स्पष्ट झाली. आत्मविश्वास वाढणे, झोपेची गुणवत्ता सुधारणे, उत्साह व आनंदात वाढ होणे असे सकारात्मक परिणाम नोंदविण्यात आले. सहभागींनी साधनेदरम्यान ध्वनीस्पंदनांचा व अंतर्मुख शांततेचा अनुभव व्यक्त केला.

घटकनिहाय सकारात्मक प्रतिसाद

घटक	सकारात्मक प्रतिसाद	टक्केवारी
शारीरिक	३९ / ४७	८३%
मानसिक	४७ / ४७	१००%
आध्यात्मिक	२२ / ४७	४७%
वर्तनात्मक	२० / ४७	४३%
जपावेळीचा अनुभव	२२ / ४७	४७%



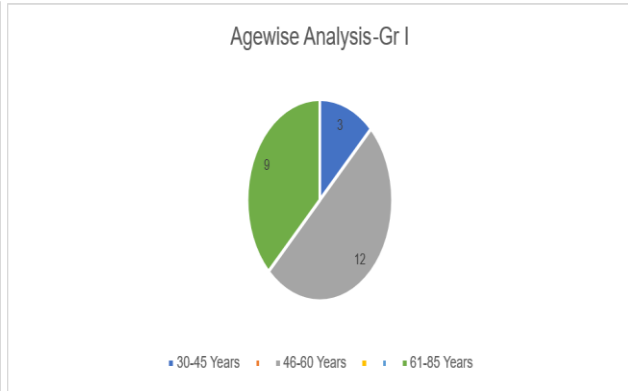
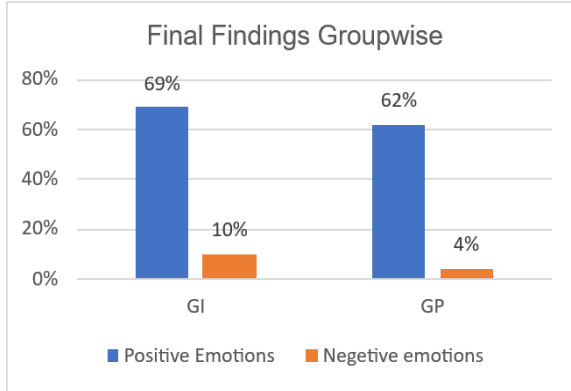
Yog Module Individual Practice (GI)									
S.No	Name of the participants	Age	Group	BP		Pulse		Weight	
				Before	After	Before	After	Before	After
1	MB	54	03M	135/85	125/82	70	70	60	60.2
2	VD	49	03M	130/82	120/80	92	90	70	70
3	BM	44	03M	120/75	110/70	90	87	57	56.8
4	AKT	46	01M	130/90	130/90	90	92	72	70
5	SP	46	4	120/90	122/85	74	75	69.5	68.7
6	KD	37	04L	128/82	110/70	78	74	69	68
7	AD	43	02M	106/79	98/77	85	88	60	60
8	BT	64	03L	130/78	133/77	74	75	62	62.5
9	RS	62	03M	124/67	124/78	91	78	72	73.6
10	VS	74	02M	136/80	140/69	74	84	40.9	40.9
11	AKH	56	01M	155/81	130/80	91	90	70	70
12	RK	59	03M	120/90	120/80	77	77	66.6	63.6
13	PN	67	03M	120/74	130/80	80	82	77.3	77.1
14	RA	55	03M	130/84	124/80	82	76	60	60
15	NJ	66	4	140/73	130/90	81	84	70	68
16	RT	53	03L	120/80	120/80	78	75	67	67
17	AR	56	4	130/70	120/80	77	76	50	50
18	PD	65	03M	130/80	130/80	80	78	63	63
19	MK	68	4	202/84	178/91	94	80	47	47.5
20	ND	75	03M	133/92	133/82	93	89	64	64
21	PP	60	03L	130/80	120/80	80	80	60.8	61
22	NS	70	4	120/80	120/80	98	86	70	70
23	SR	60	03L	130/90	130/90	84	78	79	79
24	SK	58	03M	122/76	124/80	83	83	64	63

गटनिहाय वितरण

गट	शारीरिक	मानसिक	आध्यात्मिक	वर्तनात्मक	जपाचा अनुभव
GI (२४)	२४	२४	७	१२	११
GP (२३)	१५	२३	१५	८	११
एकूण (४७)	३९	४७	२२	२०	२२

- विश्लेषण सर्व १००% सहभागींमध्ये मानसिक स्तरावर सकारात्मक बदल आढळले, जे या योगसाधनेच्या प्रभावीतेस दर्शवतात.
- ३% सहभागींमध्ये शारीरिक स्वास्थ्याबाबत सकारात्मक अनुभूती नोंदवण्यात आल्या.

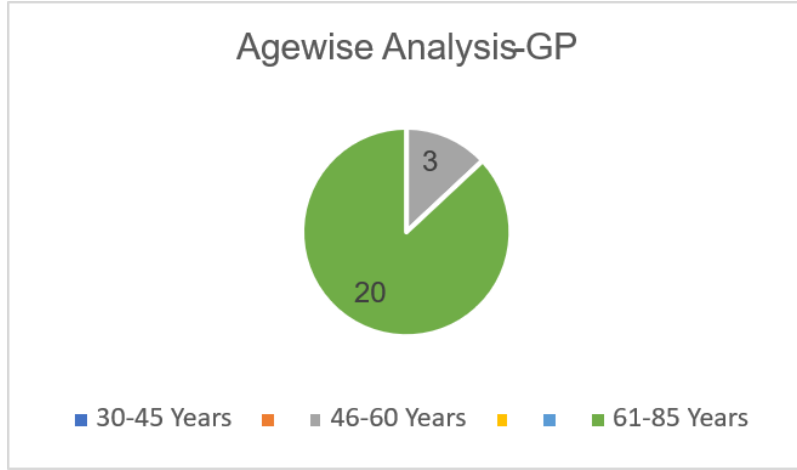
- सुमारे ४७% सहभागींनी आध्यात्मिक उन्नती व जपावेळी अंतर्मुख अनुभव व्यक्त केला, ज्यामुळे मंत्र-आधारित योगसाधनेचे सूक्ष्म परिणाम स्पष्ट होतात.
- सर्व १००% सहभागींमध्ये मानसिक स्तरावर सकारात्मक बदल आढळले, जे या योगसाधनेच्या प्रभावीतेस दर्शवतात.
- ८३% सहभागींमध्ये शारीरिक स्वास्थ्याबाबत सकारात्मक अनुभूती नोंदवण्यात आल्या.
- सुमारे ४७% सहभागींनी आध्यात्मिक उन्नती व जपावेळी अंतर्मुख अनुभव व्यक्त केला, ज्यामुळे मंत्र-आधारित योगसाधनेचे सूक्ष्म परिणाम स्पष्ट होतात.



S.No	Name of the participants	Age	Group	BP		Pulse		Weight	
				Before	After	Before	After	Before	After
1	SKP	81	3M	147/67	128/67	73	77	40.2	45
2	PP	70	3M	158/88	148/82	83	73	64.7	65
3	SP	76	3M	162/88	164/87	111	105	64.4	65
4	LK	56	3M	142/85	127/75	73	72	68.2	68
5	MM	70	3M	200/87	150/80	76	85	46.5	46
6	AJ	65	3M	162/86	NIL	78	NIL	75.7	75
7	AD	68	3M	140/77	123/74	78	78	59.9	59
8	SD	70	3M	172/75	160/86	56	58	47.3	47
9	AP	70	3M	180/77	NIL	58	NIL	72.8	72
10	VD	66	3M	116/59	111/74	70	82	67.5	67
11	JK	62	3M	140/86	140/84	58	80	74.8	74
12	US	80	3M	167/83	135/74	78	77	36.4	40
13	RR	NIL	3M	142/86	NIL	88	NIL	NIL	NIL
14	MA	63	3M	153/82	150/82	83	76	64.8	64
15	BF	57	3M	132/73	111/57	75	64	56.3	56
16	SK	60	3M	163/86	155/79	79	78	76.9	76.9
17	UB	NIL	3M	171/78	NIL	68	NIL	63.1	NIL
18	SCH	72	3M	168/88	134/85	80	70	63.1	63
19	UM	77	3M	152/78	125/65	100	68	65	NIL
20	KK	77	3M	140/80	130/80	73	60	67	67
21	MS	70	3M	180/90	155/83	83	85	NIL	NIL
22	MK	67	3M	157/79	156/80	80	60	78	NIL
23	KN	62	3M	140/80	139/58	60	86	80.3	80
24	TD	71	3M	127/85	101/65	71	72	63.3	62
25	MR	72	3M	159/88	144/76	82	71	56	56
26	GV	73	3M	181/71	152/72	71	65	74	74

Note: NO: 9- Incomplete Data: DBT, Pulse-after.

These 3 participants could not complete the course due to personal reasons.(NO:6,13,17) * N=22



मर्यादा

ऑनलाइन स्वरूपामुळे प्रत्यक्ष निरीक्षणाची मर्यादा, नियंत्रित गटाचा अभाव व आर्थिक संसाधनांची कमतरता या संशोधनातील प्रमुख मर्यादा होत्या.

पुढील संशोधनासाठी सूचना

भविष्यात दीर्घकालीन, नियंत्रित व सांख्यिकीय दृष्ट्या अधिक सखोल अभ्यास करणे आवश्यक आहे. विविध वयोगटांवर तसेच स्वर व व्यंजन यांचे स्वतंत्र प्रयोग केल्यास अधिक व्यापक निष्कर्ष प्राप्त होऊ शकतील.

निष्कर्षात्मक विधान

जलयुक्त वर्णमाला महामंत्र व ओमकार साधना ही तणाव व्यवस्थापन व समग्र आरोग्य संवर्धनासाठी प्रभावी योगपद्धती ठरू शकते. नियमित सरावाने शारीरिक व मानसिक संतुलन साधण्यास ही पद्धत उपयुक्त ठरते व समाजाच्या आरोग्य सुधारण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावू शकते.

संदर्भ सूची

1. कै.स.कृ.देवधर, ओंकार किमया, प्रसाद प्रकाशन, पुणे चतुर्थ आवृत्ती-2014 ISBN NO 978-81-924693
2. सौ.पौर्णिमा मंडलिक, ओमकार ज्ञान यज्ञ, योग चैतन्यप्रकाशन नाशिक, तृतीय आवृत्ती -2019
3. वैद्य अविनाश म. जोशी यवतमाळ, आयुर्वेद अमृतानुभव, सौ. ज्योती जोशी, निकिता ग्राफिक्स, यवतमाळ प्रथम आवृत्ती – 2013.
4. शांताराम आठवले, ओंकार रहस्य, अंजली पब्लिशिंग हाऊस, पुणे, १९९६
5. स्वामी सवितानंद, शब्दांकन- सौ. प्रतिभा कुलकर्णी. स्तोत्र मंत्रांचे विज्ञान, प्रसाद प्रकाशन, पुणे, अकरावी आवृत्ती - 26 जानेवारी 2014.
6. कै. स. कृ. देवधर. गायत्रीमंत्र आणि उपासना, प्रसाद प्रकाशन, पुणे, तृतीय आवृत्ती 17 डिसेंबर २०१४
7. (सत्यकर्मनंद) योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे, प्राणायाम दर्शन, कालसापेक्ष सहज प्राणायाम, घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे, २००८
8. जयेश प्रकाशन, माहीम, मुंबई. डॉ.शांताराम परशुराम आपटे. प्रणवः सर्ववेदेशु पंच तनमात्राणिच, प्रकाशक:डॉ.शांताराम परशुराम आपटे, २०१२