

मानवीय चेतना और वेद विज्ञान महर्षि महेश योगी के शैक्षिक विचारों का एक आलोचनात्मक अध्ययन

स्वाती रानी

शोधार्थिनी, श्री जय नारायण मिश्र, पीजी कॉलेज, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email: swati.jrf2024@gmail.com



Received 01 September 2026

Accepted 05 September 2026

Published 12 September 2026

Corresponding Author:

स्वाती रानी

Email: swati.jrf2024@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.64880/pcjaict.v1i5.08>

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sector.

Copyright: © 2026 The Author(s).



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

OPEN ACCESS

सारांश:

भारतीय ज्ञान परंपरा में मानवीय चेतना हमेशा से ही एक अत्यंत महत्वपूर्ण और केंद्रीय तत्व रही है। महर्षि महेश योगी के शैक्षिक विचारों के अनुसार, वेद विज्ञान पर आधारित शिक्षा का मुख्य उद्देश्य वैदिक ज्ञान, योग, आयुर्वेद और भारतीय दर्शन का एक साथ समावेश करना है। इस शिक्षा का मूल लक्ष्य मानवीय चेतना का पूर्ण रूप से विकास करना है। वेद विज्ञान के अंतर्गत चेतना को साक्षात् ब्रह्मा का प्रतिबिंब स्वीकार किया गया है, जो मनुष्य को एक बेहतर आत्मिक एवं सामाजिक जीवन जीने की सही दिशा प्रदान करता है। जीवन जीने का मुख्य आधार चेतना ही है, क्योंकि इसी से संसार के संपूर्ण ज्ञान और विचारों की उत्पत्ति होती है तथा यही मनुष्य को परम सत्य का अनुभव कराती है। महर्षि महेश योगी ने अपनी पुस्तक 'सेवेन स्टेट आफ कान्शियसनेस' में चेतना के सात विभिन्न स्तरों—जागृत अवस्था, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरिया (या भावातीत), ब्रह्माण्डीय, भगवत और एकत्व चेतना—पर विस्तृत चर्चा की है। ये अवस्थाएं निस्संदेह मानव के मानसिक स्वास्थ्य और उसकी सृजनात्मकता को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। उन्होंने वेद विज्ञान को आधुनिक संदर्भ में प्रस्तुत करते हुए प्राचीन ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ जोड़ा और 'भावातीत ध्यान' की तकनीक विकसित की। उनकी इस ध्यान पद्धति के अनुसार, मानवीय चेतना इन सात अवस्थाओं से होकर गुजरती है, जो चेतना के क्रमिक विकास और आंतरिक आनंद के स्तरों का प्रतिनिधित्व करती हैं तथा अंत में व्यक्ति को पूर्ण एकांत और बोध की अवस्था तक पहुंचाती हैं।

शोध साहित्य के आलोचनात्मक विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकलता है कि यदि व्यक्ति चेतना के इन सात स्तरों को अपने जीवन में उतार ले, तो इससे उसकी आंतरिक शक्ति, मानसिक संतुलन, जागरूकता और आध्यात्मिकता को बढ़ावा मिलता है। इसके साथ ही, व्यक्ति के तनाव और चिंता में भी कमी देखने को मिलती है। चेतना के इन सातों स्तरों का अनुभव भावातीत ध्यान पद्धति का नियमित अभ्यास करने से होता है। हालाँकि, इसके स्पष्ट सकारात्मक प्रभावों के बावजूद, दार्शनिकों और पारंपरिक विद्वानों द्वारा एक आलोचना भी की जाती है। उनका मानना है कि महर्षि महेश योगी ने पश्चिमी देशों में स्वीकार्यता बढ़ाने के लिए अत्यंत गहन और जटिल वैदिक दर्शन का अति-सरलीकरण कर दिया है।

मुख्य शब्द : भारतीय ज्ञान परंपरा, जागृत अवस्था, स्वप्न, सुषुप्ति, तुरिया (या भावातीत), ब्रह्माण्डीय, भगवत और एकत्व चेतना ।

प्रस्तावना:-

शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल सूचनाओं का एकत्रीकरण या आजीविका प्राप्त करने का साधन मात्र नहीं है, बल्कि यह मानव के सर्वांगीण विकास और उसकी अंतर्निहित पूर्णता को प्रकट करने की एक सतत एवं जीवंत प्रक्रिया है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली ने निस्संदेह भौतिक विज्ञान, तकनीकी विकास और बाह्य ज्ञान के क्षेत्र में असीम प्रगति की है, परंतु इस एकांगी विकास के परिणामस्वरूप मानवीय चेतना, नैतिक मूल्यों और आंतरिक शांति का निरंतर क्षरण हुआ है। आज का विद्यार्थी तनाव, अवसाद, चिंता और दिशाहीनता जैसी गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं से गहराई से ग्रसित है। इसका मूल कारण यह है कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली पूरी तरह से केवल 'ज्ञेय' (Object of Knowledge) अर्थात् बाहरी संसार और सूचनाओं पर केंद्रित है, जबकि ज्ञान को ग्रहण करने वाले 'ज्ञाता' (The Knower) अर्थात् विद्यार्थी की आंतरिक चेतना को वह पूरी तरह से अनदेखा कर देती है।

इस गंभीर असंतुलन को दूर करने के लिए आधुनिक शिक्षा जगत में एक ऐसे नवीन शैक्षिक प्रतिमान की नितांत आवश्यकता है, जो व्यक्ति के आंतरिक और बाह्य, दोनों आयामों को पूर्णता के साथ जोड़ सके। भारतीय वैदिक परंपरा और दर्शन में मानवीय चेतना को ब्रह्मांड की सबसे सूक्ष्म, व्यापक और शक्तिशाली इकाई के रूप में स्वीकार किया गया है। वेद विज्ञान यह स्थापित करता है कि चेतना ही समस्त ज्ञान, रचनात्मकता और अस्तित्व का अंतिम एवं मूल स्रोत है। बीसवीं सदी के महान दार्शनिक, आध्यात्मिक चिंतक और वैदिक विज्ञान के प्रणेता महर्षि महेश योगी ने आधुनिक शिक्षा की इस मूलभूत कमी को अत्यंत सूक्ष्मता से पहचाना। उन्होंने इस शाश्वत सत्य को स्पष्ट किया कि "ज्ञान चेतना में ही रचित है" (Knowledge is structured in consciousness)। महर्षि का स्पष्ट तर्क था कि जब तक विद्यार्थी की चेतना का स्तर उन्नत और परिष्कृत नहीं होगा, तब तक उसके द्वारा ग्रहण किया गया कोई भी बाह्य ज्ञान अधूरा, सतही और अंततः पीड़ादायक ही साबित होगा। बाहरी ज्ञान की सार्थकता तभी सिद्ध होती है, जब भीतर का ज्ञान शांत, संतुलित और पूर्ण रूप से विकसित हो। इसी महान उद्देश्य की पूर्ति हेतु महर्षि महेश योगी ने 'चेतना-आधारित शिक्षा' (Consciousness-Based Education) के एक अभिनव दर्शन का प्रतिपादन किया। इस समग्र शिक्षा प्रणाली का मुख्य व्यावहारिक आधार 'भावातीत ध्यान' (Transcendental Meditation) की प्रविधि है। महर्षि महेश योगी के अनुसार, भावातीत ध्यान एक पूर्णतः वैज्ञानिक, स्वाभाविक एवं व्यवस्थित तकनीक है, जिसके नियमित अभ्यास से मानव मस्तिष्क अपनी पूर्ण क्षमता (Total Brain Functioning) का उपयोग करने में सक्षम हो जाता है। यह पद्धति न केवल मानसिक तनाव को दूर कर गहन आंतरिक शांति प्रदान करती है, बल्कि यह व्यक्ति की ग्रहणशीलता, सृजनात्मकता को उस उच्चतम स्तर तक ले जाती है, जहाँ ज्ञान और चेतना एकाकार हो जाते हैं, और शिक्षा अपने वास्तविक लक्ष्य—मानवीय पूर्णता—को प्राप्त करती है। महर्षि महेश योगी ने वेद और वेदांग को शिक्षा का मूल स्रोत माना। भारतीय ज्ञान परंपरा में आत्मा और ब्रह्मा की एकता को महर्षि महेश योगी ने चेतना आधारित शिक्षा का आधार बनाया। महर्षि महेश योगी ने मानसिक स्थिरता, आत्म जागरूकता और समग्र विकास को प्राथमिकता दी और भावातीत ध्यान को शिक्षा का एक अभिन्न अंग माना। महर्षि महेश योगी का मानना था कि जब कोई छात्र आंतरिक रूप से शांत, संतुलित और जागरूक होता है, तो उसकी शिक्षा ग्रहण करने की प्रक्रिया और स्थाई होती है। महर्षि महेशयोगी ने विज्ञान और अध्यात्म का एक ऐसा संश्लेषण प्रस्तुत किया जो वर्तमान शिक्षा प्रणाली को फिर से जीवंत, प्रासंगिक और मानवीय बन सकता है। आज के तनाव पूर्ण, प्रतिस्पर्धी और मूल्याविहीन शैक्षिक वातावरण में शिक्षक के प्रति उनका दृष्टिकोण हमें याद दिलाता है कि शिक्षा एक आध्यात्मिक अभ्यास है, जो न केवल बुद्धि बल्कि हृदय और आत्मा को प्रशिक्षित करता है।

मानवीय चेतना:-

महर्षि महेश योगी के अनुसार मानवीय चेतना केवल एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि संपूर्ण मानवीय अस्तित्व का मूल आधार है, जिसे महर्षि महेश योगी ने विशुद्ध चेतना कहा है। महर्षि महेश योगी के दर्शन में चेतना अनंत, असीम और अपरिवर्तनशील है। महर्षि महेश योगी का मानना है कि मन के सबसे आंतरिक स्तर में एक अत्यंत शांत और पूर्णता जागृत अवस्था होती है, जिसे भावातीत चेतना कहा जाता है। यह मानवीय चेतना का वह शूद्धतम स्वरूप है,

जहां कोई विचार नहीं होता केवल पूरे (Being) होने का विशुद्ध अनुभव होता है। यह अवस्था सभी प्रकार की रचनात्मक बुद्धिमत्ता, असीमित ऊर्जा और परमानंद का अनंत स्रोत होता है।

महर्षि महेश योगी के अनुसार मानव में इस चेतना को अनुभव करने की जन्मजात क्षमता होती है। जब व्यक्ति ध्यान के माध्यम से अपने भीतर इस विशुद्ध चेतना से जुड़ता है, तो वह अपनी व्यक्तिगत चेतना को ब्रह्मांड के चेतना के साथ एकीकृत कर लेता है, जो मानव जीवन के विकास की सर्वोच्च अवस्था है।

वेद विज्ञान:-

महर्षि महेश योगी के अनुसार वेद विज्ञान केवल प्राचीन दार्शनिक या कर्मकांडीय ग्रंथों का अध्ययन मात्र नहीं है, बल्कि यह मानव चेतना का पूर्ण व्यवस्थित और वस्तुनिष्ठ विज्ञान है। वेद का अर्थ है संपूर्ण ज्ञान महर्षि महेश योगी के अनुसार, वेद प्रकृति के मूलभूत नियम है, जो विशुद्ध चेतना के क्षेत्र में स्वतः संपादित होते हैं। वेद विज्ञान वह प्रयोग विज्ञान है, जो अव्यक्त (Unmanifest) चेतना से व्यक्त (Manifest) भौतिक ब्रह्मांड के निर्माण की पूरी प्रक्रिया को वैज्ञानिक ढंग से समझता है। यह मनुष्य को अपने ही भीतर ब्रह्मांडीय नियमों को अनुभव करने की व्यवस्थित तकनीक प्रदान करता है। शिक्षा के क्षेत्र में वेद विज्ञान का महत्व व्यापक है, क्योंकि यह आधुनिक शिक्षा की अपूर्णता को दूर करता है। आधुनिक ज्ञान मुख्य रूप से बाह्य और वस्तु परक ज्ञान पर केंद्रित है, जबकि वेद विज्ञान व्यक्ति परक चेतना का अध्ययन है। महर्षि महेश योगी का मानना था कि जब आधुनिक विषय वस्तु आधारित शिक्षा के साथ वेद विज्ञान का एकीकरण होता है तो शिक्षार्थी का ज्ञान पूर्ण हो जाता है। यह शिक्षा प्रणाली विद्यार्थियों के मस्तिष्क की संपूर्ण क्षमता को जाग्रत करती है। इसके परिणाम स्वरूप विद्यार्थी प्रकृति के नियमों के अनुकूल जीवन जीना सिखाते हैं जिससे न केवल उनका व्यक्तिगत तनाव दूर होता है, बल्कि समाज में शांति सद्भाव और उच्च नैतिक मूल्यों की स्थापना होती है।

महर्षि महेश योगी का शैक्षिक दर्शन:-

महर्षि महेश योगी को 'चेतना आधारित शिक्षा का' संस्थापक कहा जाता है। महर्षि महेश योगी का शैक्षिक दर्शन भारतीय परंपरा, वैदिक ज्ञान, और चेतना के विकास पर आधारित है। उन्होंने शिक्षा में चेतना की अहम भूमिका प्रदान की है, उनका कहना था कि शिक्षा चेतना आधारित होनी चाहिए, क्योंकि शैक्षिक जगत में चेतना ही सफलता की मूल कुंजी है। महर्षि महेश योगी के अनुसार शिक्षा का मतलब सिर्फ बुद्धि का विकास नहीं चेतना का विस्तार भी है। महर्षि महेश योगी ने वैदिक ज्ञान को आधुनिक ज्ञान से जोड़ा और कहा कि शिक्षा को प्राकृतिक नियमों के अनुसार होना चाहिए। महर्षि महेश योगी कहते थे कि किसी भी शिक्षा को सफल बनाने के लिए हमें तीन चीजों की आवश्यकता होती है। पहले 'ज्ञेय' दूसरा 'ज्ञाता' और तीसरा 'ज्ञात' हम इन तीन चीजों में ज्ञान और ज्ञात तो अच्छे से हासिल कर लेते हैं परंतु हम ज्ञाता यानी अपने आप को दूसरे शब्दों में कहें तो 'आत्म चेतना' को नहीं जान पाते हैं, जो वर्तमान समय में बहुत उपयोगी है। अगर हम आत्मबोध करें और उसकी ओर अग्रसर हो तभी हम शिक्षा ही नहीं बल्कि और भी क्षेत्रों में अपना संपूर्ण एवं सही योगदान दे पाएंगे। जब हम छात्र-छात्राओं को स्कूल शिक्षा में चेतना आधारित शिक्षा प्रदान करेंगे तभी हम एक अच्छे राष्ट्र का निर्माण कर पाएंगे। चेतना आधारित शिक्षा जिम्मेदार व्यक्तियों का निर्माण करती है तथा ज्ञाता' को ज्ञान का परिचय कराती है।

ज्ञान का घर तो चेतना है, आत्मा है, "ज्ञानम चेतनायम निहितम्"। महर्षि जी ने बताया कि केवल ज्ञान के भंडार को भर देने से विद्यार्थी का संपूर्ण व्यक्तित्व नहीं निखरेगा, ज्ञान के भंडार का विस्तार भी करते रहना होगा और उसे भरते जाना भी होगा। केवल पूर्ण ज्ञानी मनुष्य ही सभी अर्थों में सक्षम मानव होगा। उसका जीवन सुखमय, समृद्धिमय, शांतिमय, विजयी, अजेय दूसरों को सुख देने वाला सकारात्मक और भूतल के स्वर्ग के आनंद वाला जीवन होगा। इस तरह की चेतनावन, सर्वसमर्थता और स्वव्यापकता वाला मनुष्य ही सब कुछ कर पाने में सब कुछ पा लेने की योग्यता रखेगा। जीवन में शिक्षा के क्षेत्र में ऐसा व्यक्ति सफल होगा। जब हम छात्र-छात्राओं को स्कूल शिक्षा में चेतना आधारित शिक्षा प्रदान करेंगे तभी हम एक अच्छे राष्ट्र का निर्माण कर पाएंगे चेतना आधारित शिक्षा जिम्मेदार व्यक्तियों का निर्माण करती है तथा ज्ञाता' को ज्ञान का परिचय कराती है।

स्वाती रानी

महर्षि महेश योगी के अनुसार शिक्षा ही एक ऐसा माध्यम है, जिससे विश्व-शांति और मानव कल्याण हो सकता है। महर्षि महेश योगी ने कई माध्यमिक स्कूल की स्थापना भारत में की। उन्होंने कहा कि जब मानव में चेतना विकसित होती है तो उसके अंदर सत्य, धर्म, प्रेम-भाव, करुणा, ईमानदारी, उच्च संवेगात्मक विकास जन्म लेता है।

भावातीत ध्यान पद्धति:-

भावातीत ध्यान पद्धति महर्षि महेश योगी द्वारा 1958 में विकसित एक ध्यान प्रक्रिया है। यह एक आंतरिक तकनीक के रूप में प्रशिक्षित शिक्षकों के द्वारा सिखाई जाती है। भावातीत ध्यान पद्धति बहुत ही सरल प्रक्रिया है। इस ध्यान पद्धति में व्यक्ति को आंखें बंद करके बैठना होता है और शिक्षकों द्वारा दिए गए निर्देश का पालन और मंत्र का जाप करना होता है। इसमें व्यक्ति सूक्ष्म से सूक्ष्मतर की ओर शुद्ध चेतना तक पहुंचता है। भावातीत ध्यान चेतना की चौथी अवस्था है, भावातीत ध्यान पद्धति में किसी भी तरीके का प्रयास नहीं करना पड़ता है। यह सहजता से परिपूर्ण है, और सहजता ही अभ्यास की कुंजी है। भावातीत ध्यान पद्धति में जो मंत्र ध्वनि गुरु शिक्षक के द्वारा दिया जाता है वह स्वयं में अर्थहीन होता है, तथा प्राचीन वैदिक परंपरा द्वारा संरक्षित होता है। भावातीत ध्यान की विशेषता यह है, कि इसकी संपूर्ण प्रक्रिया साक्षात् अनुभव की प्रक्रिया है। यह वैज्ञानिक रूप से पुष्ट ऐसी प्रणाली है, जिसमें प्रक्रिया की वैधता पग पग पर प्रत्यक्ष अनुभव से परखी जाती है। प्रशिक्षण नियमों के एक समूह के आधार पर दिया जाता है, जिन्हें लागू करने के लिए व्यक्तियों को प्रशिक्षित किया जाता है। महर्षि महेश योगी के अनुसार मंत्र को इस प्रकार चुना जाता है कि वह व्यक्तिगत तंत्रिका तंत्र के संरचना के साथ प्रतिध्वनित हो सके।

आलोचनात्मक अध्ययन :-

आधुनिक शिक्षा की एकांगी प्रकृति जो केवल बाहरी ज्ञान सूचनाओं पर केंद्रित है। महर्षि महेश योगी के चेतना आधारित शिक्षा विद्यार्थी की आंतरिक चेतना के विकास पर केंद्रित है। महर्षि महेश योगी की चेतना आधारित शैक्षिक दर्शन और भावातीत ध्यान पद्धति विद्यार्थियों के तनाव को काम करके मस्तिष्क की पूर्ण क्षमता जागृत करने का एक सशक्त मनोवैज्ञानिक विकल्प प्रस्तुत करता है।

हालांकि ज्ञानमीमांसीय दृष्टि से उनके वैचारिक पक्ष में कुछ सीमाएं स्पष्ट हैं। महर्षि महेश योगी ने पश्चिमी देशों में स्वीकार्यता बढ़ाने हेतु वैदिक दर्शन का अति सरलीकरण कर दिया। भावातीत ध्यान को केवल प्रशिक्षित शिक्षकों और अर्थहीन मंत्रों तक सीमित करना इसे एक संस्थागत प्रक्रिया बनाता है, जो ज्ञान के अन्य स्वतंत्र मार्गों की अपेक्षा करता है। इसके अतिरिक्त विशुद्ध चेतन एक पूर्णता व्यक्ति परक अनुभूति है, जिसे आधुनिक विज्ञान के वस्तुनिष्ठ मापदंडों पर सिद्ध करना एक जटिल दार्शनिक चुनौती है।

निष्कर्ष:-

आधुनिक शिक्षा प्रणाली मुख्य रूप से केवल बाहरी जगत और सूचनाओं ('ज्ञेय') पर केंद्रित होने के कारण अपूर्ण है, जिसने ज्ञान ग्रहण करने वाले विद्यार्थी ('ज्ञाता') की आंतरिक चेतना को पूरी तरह से अनदेखा कर दिया है। इसी एकांगी दृष्टिकोण के परिणामस्वरूप आज का विद्यार्थी तनाव, अवसाद और दिशाहीनता का शिकार हो रहा है। इस गंभीर मनोवैज्ञानिक संकट को दूर करने के लिए महर्षि महेश योगी का 'चेतना-आधारित शिक्षा' दर्शन एक अत्यंत प्रासंगिक और आवश्यक समाधान प्रस्तुत करता है, जो प्राचीन वेद विज्ञान को आधुनिक शिक्षा के साथ गहराई से जोड़ता है। अध्ययन यह स्थापित करता है कि चेतना ही समस्त ज्ञान और विचारों की उत्पत्ति का मूल आधार है। महर्षि द्वारा विकसित 'भावातीत ध्यान' (Transcendental Meditation) पद्धति मस्तिष्क की पूर्ण क्षमता (Total Brain Functioning) को जाग्रत करने की एक व्यवस्थित, सहज और वैज्ञानिक तकनीक है। विभिन्न शोधों के अनुसार, इस ध्यान पद्धति के नियमित अभ्यास से व्यक्ति चेतना के सात विभिन्न स्तरों (जागृत अवस्था से लेकर एकत्व चेतना तक) का अनुभव करता है। इससे न केवल उसका मानसिक तनाव दूर होता है, बल्कि उसमें सत्य, करुणा, ईमानदारी तथा उच्च संवेगात्मक संतुलन जैसे नैतिक मूल्यों का स्वाभाविक विकास भी होता है। जब विषय-वस्तु आधारित आधुनिक शिक्षा का वेद विज्ञान के साथ एकीकरण होता है, तभी विद्यार्थी का ज्ञान पूर्ण होता है, और वह प्रकृति के

नियमों के अनुकूल जीवन जीना सीखता है। आलोचनात्मक दृष्टिकोण से, इस पत्र में यह स्पष्ट रूप से स्वीकार किया गया है कि पारंपरिक विद्वानों और दार्शनिकों द्वारा महर्षि की एक बड़ी आलोचना की जाती है। उनका मानना है कि पश्चिमी देशों में इस ध्यान पद्धति की स्वीकार्यता बढ़ाने के लिए महर्षि ने अत्यंत गहन और जटिल वैदिक दर्शन का अति-सरलीकरण कर दिया है। हालाँकि, इस दार्शनिक सीमा के बावजूद, शोध का समग्र निष्कर्ष यही है कि शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल आजीविका कमाना नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास है। अंततः, छात्रों में आत्मबोध जगाने वाली यह चेतना-आधारित शिक्षा ही भविष्य में विश्व-शांति, सामाजिक सद्भाव और सच्चे मानव कल्याण का मार्ग प्रशस्त कर सकती है।

संदर्भ सूची:-

- महर्षि महेश योगी. (1963). साइंस ऑफ बीइंग एंड आर्ट ऑफ लिविंग. अलाइड पब्लिशर्स.
- वालेस, आर. के. (1970). फिजियोलॉजिकल इफेक्ट्स ऑफ ट्रांसडेंटल मेडिटेशन. साइंस, 167(3926), 1751-1754.
<https://doi.org/10.1126/science.167.3926.1751>
- ओर्मे-जॉन्सन, डी. डब्ल्यू. (1973). ऑटोनॉमिक स्टेबिलिटी एंड ट्रांसडेंटल मेडिटेशन. साइकोसोमैटिक मेडिसिन, 35(4), 341-349.
<https://doi.org/10.1097/00006842-197307000-00008>
- अलेक्जेंडर, सी. एन., लैंगर, ई. जे., न्यूमैन, आर. आई., चैंडलर, एच. एम., और डेविस, जे. एल. (1989). ट्रांसडेंटल मेडिटेशन, माइंडफुलनेस, एंड लॉनोविटी: एन एक्सपेरिमेंटल स्टडी विद द एल्डरली. जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, 57(6), 950-964.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.950>
- अलेक्जेंडर, सी. एन., डेविस, जे. एल., डिक्सन, सी. ए., डिल्बेक, एम. सी., डूकर, एस. एम., ओट्जेल, आर. एम., मुहलमन, जे. एम., और ओर्मे-जॉन्सन, डी. डब्ल्यू. (1990). ग्रोथ ऑफ हायर स्टेट्स ऑफ कॉन्शसनेस: महर्षि वैदिक साइकोलॉजी ऑफ ह्यूमन डेवलपमेंट. सी. एन. अलेक्जेंडर और ई. जे. लैंगर (सं.), हायर स्टेट्स ऑफ ह्यूमन डेवलपमेंट: पर्सपेक्टिव्स ऑन एडल्ट ग्रोथ (पृ. 286-341) में. ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस.
- निडिच, एस. आई., और निडिच, आर. जे. (1990). *ग्राइंग अप एनलाइटेन्ड: हाउ टू रेज योर चाइल्ड फ्री फ्रॉम स्ट्रेस एंड फुल ऑफ जॉय*. महर्षि इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी प्रेस.
- महर्षि महेश योगी. (1995). *महर्षि यूनिवर्सिटी ऑफ मैनेजमेंट: होलनेस ऑन द मूव*. महर्षि वैदिक यूनिवर्सिटी प्रेस.
- ट्रैविस, एफ., और पियर्सन, सी. (2000). प्योर कॉन्शसनेस: डिस्टिंक्ट फिनोमेनोलॉजिकल एंड फिजियोलॉजिकल कोरिलेट्स ऑफ "कॉन्शसनेस इटसेल्फ". *द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस*, 100(1-4), 77-89. <https://doi.org/10.3109/00207450008999711>
- ट्रैविस, एफ. (2001). ऑटोनॉमिक एंड ईईजी पैटर्न्स डिस्टिंक्विश ट्रांसडेंटिंग फ्रॉम अदर एक्सपीरियंसेस ड्यूरिंग ट्रांसडेंटल मेडिटेशन प्रैक्टिस. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोफिजियोलॉजी*, 42(1), 1-9. [https://doi.org/10.1016/S0167-8760\(01\)00131-0](https://doi.org/10.1016/S0167-8760(01)00131-0)
- बेस्ट, जे. डब्ल्यू., और काहन, जे. वी. (2006). *रिसर्च इन एजुकेशन* (10वां संस्करण). पियर्सन.
- ट्रैविस, एफ., और शायर, जे. (2010). फोकस्ड अटेंशन, ओपन मॉनिटरिंग एंड ऑटोमैटिक सेल्फ-ट्रांसडेंटिंग: कैटेगरीज टू ऑर्गनाइज मेडिटेशंस फ्रॉम वैदिक, बुद्धिस्ट एंड चाइनीज ट्रेडिंशंस. *कॉन्शसनेस एंड कॉग्निशन*, 19(4), 1110-1118. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.01.007>
- निडिच, एस., मजासिरी, एस., निडिच, आर., रेनफोर्थ, एम., ग्रांट, जे., वालोसेक, एल., चांग, डब्ल्यू., और जिगलर, आर. एल. (2011). एकेडमिक अचीवमेंट एंड ट्रांसडेंटल मेडिटेशन: ए स्टडी विद एट-रिस्क अर्बन मिडिल स्कूल स्टूडेंट्स. *एजुकेशन*, 131(3), 556-564.
- रोसेथल, एन. ई. (2011). *ट्रांसडेंट्स: हीलिंग एंड ट्रांसफॉर्मेशन थ्रू ट्रांसडेंटल मेडिटेशन*. टार्चरपेरिजी.

वाटर्स, एल., बास्की, ए., रिड, ए., और एलन, के. (2015). कंटेंप्लेटिव एजुकेशन: ए सिस्टमैटिक, एविडेंस-बेस्ड रिव्यू ऑफ द इफेक्ट ऑफ मेडिटेशन इंटरवेंशंस इन स्कूल्स. *एजुकेशनल साइकोलॉजी रिव्यू*, 27(1), 103–134. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9258-2>

रोथ, आर. (2018). *स्ट्रेंथ इन स्टिलनेस: द पावर ऑफ ट्रांसिडेंटल मेडिटेशन*. साइमन एंड शूस्टर.

Disclaimer/Publisher's Note: The views, findings, and opinions expressed in this publication are solely those of the author(s). The publisher and editorial team are not responsible for any errors, claims, or consequences arising from the use of the published content.