

योग एवं जीवन विज्ञान

Yoga and Science of Living

विषयवस्तु एवं परीक्षा योजना

Contents and Scheme of Examination

The syllabus will contain four papers each in M.Sc./M.A. Previous and Final years. There will be relevant practical work with each theory paper . The titles of papers and marks allotted for each paper alongwith practicals are given below:

Marks and Title of Papers

(Classification of Marks in each paper Annual Examinatin 60+Sessional Work 15 + Practical 50 = 125)

M.Sc./M.A. (Previous)	Total Marks
I. Yoga and Science of Living	125
II. Science of Living and Value Education	125
III. Applied Human Anatomy and Physiology	125
IV. Applied Psychology and Science of Living	125
	<u>500</u>
M.Sc./M.A. (Final)	Total Marks
V. Spirituality and Science	125
VI. Science of Living in Self Management	125
VII. Science of Living and Health	125
VIII. Applied Science of Living and Research Methodology	125
	<u>500</u>
Grand Total (Previous + Final)	<u>1000</u>

एम.एस-सी./एम.ए. (पूर्वाद्ध)

प्रथम पत्र

विभिन्न योग पद्धतियाँ

उद्देश्य

1. योग के अर्थ एवं परिभाषाओं के आधार पर योग की व्याख्या करना।
2. पातंजल योग के विभिन्न सिद्धान्तों को प्रस्तुत करना।
3. शैव योग में साधना के स्वरूप एवं विभिन्न स्तर को निर्देशित करना।
4. जैन योग में ध्यान के प्रकार एवं महत्त्व पर प्रकाश डालना।
5. बौद्ध योग में अष्टांगिक मार्ग पर प्रकाश डालना तथा ध्यान के उद्देश्य स्पष्ट करना।

सैद्धान्तिक भाग

60 अंक

इकाई-1: योग

योग का उद्भव, अर्थ, परिभाषा और प्रकार (ज्ञान, भक्ति, कर्म और मंत्र योग), वेद, उपनिद् और गीता में योग – एक परिचय।

इकाई-2: पातंजल योग (अ)

योग का स्वरूप, चित्त वृत्तियाँ एवं निरोध के साधन, ईश्वर का स्वरूप, अन्तराय, चित्त को स्थिर करने के उपाय।

इकाई-3: पातंजल योग (ब)

क्रिया योग, क्लेश, अष्टांगयोग, संयम, कैवल्य का स्वरूप।

इकाई-4: शैव योग

दार्शनिक आधार, परम्परागत जीवनचर्या, साधना के प्रकार और स्तर, साधना की आवश्यकताएं, साधक की योग्यताएं और साधना के स्तर

इकाई-5: जैन एवं बौद्ध योग :

(क) जैन योग : दार्शनिक आधार, ध्यान की परिभाषाएं, ध्यान के प्रकार और भावना।

(ख) बौद्ध योग : दार्शनिक आधार, आर्य सत्य, अष्टांगिक मार्ग, ध्यान के उद्देश्य साधक की प्रकृति, साधना हेतु उचित वातावरण।

1. प्रेक्षा-प्रशिक्षण
 - (क) प्रशिक्षक का लक्ष्य एवं प्राप्ति प्रविधि
 - (ख) प्रतिक्रमण योग एवं निरीक्षण
2. कायोत्सर्ग-सम्पूर्ण कायोत्सर्ग
3. ध्यान की पूर्व तैयारी-अर्हम् ध्वनि, महाप्राण ध्वनि, ध्येय सूत्र, संकल्प सूत्र, विवेक सूत्र, शरण सूत्र एवं श्रद्धा सूत्र
4. प्रेक्षाध्यान मुख्य अंग-प्रेक्षाध्यान : लघुकायोत्सर्ग, अन्तर्यात्रा, दीर्घ श्वासप्रेक्षा एवं ज्योति केन्द्रप्रेक्षा।
5. प्रेक्षाध्यान-सहायक अंग
 - (क) यौगिक क्रियाएं- पेट और श्वास, सम्पूर्ण शरीर एवं मेरूदण्ड की क्रियाएं; मूलबंध, उड्डीयान बंध, जालंधर बंध; शुद्धि क्रियाएं-नेति, कुञ्जल और अर्धशंखप्रक्षालन।
 - (ख) लेटकर योगासन-सुप्तताडासन, उतानपादासन, पवनमुक्तासन, हृदयस्तम्भासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन,
 - (ग) बैठकर करणीय आसन- शशांकासन, सुप्तवज्रासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, योगमुद्रा, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सिंहासन, पद्मासन,
 - (घ) खड़े रहकर करणीय आसन-समपादासन, ताडासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, इष्टवंदन।
 - (च) प्राणायाम-चंद्रभेदी, सूर्यभेदी, अनुलोम-विमोम, नाडी शोधन शीतली एवं शीतकारी।

संदर्भ पुस्तकें :

1. पातंजल योगप्रदीप-स्वामी ओमानन्द, गीता प्रेस, गोरखपुर
2. जैन योग-आचार्य महाप्रज्ञ, आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन, चूरु, 2000।
3. महावीर की साधना का रहस्य-आचार्य महाप्रज्ञ, तुलसी अध्यात्म नीडम्, 1985 (चतुर्थ सं.)।
4. श्रीमद्भागवतगीता, गीता प्रेस, गोरखपुर, वि. सं. 2062।
5. श्रीमद्भागवतगीता-श्री श्रीमद् ए.सी. भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद, भक्ति वेदान्त बुक ट्रस्ट।
6. बौद्ध धर्म दर्शन-आचार्य नरेन्द्र देव, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिशर्स प्रा.लि., दिल्ली, 1956 (प्रथम सं.)।
7. पातंजल योगदर्शन-डॉ. उदयवीर शास्त्री
8. भारतीय दर्शन-प्रो. आनन्द प्रकाश त्रिपाठी, यूनिवर्सिटी बुक हाउस, जयपुर
9. Yoga Tradition-Feuerstein George, Motilal Banarasidas Publications, Delhi, 2002.
10. पातंजल योगसार-डॉ. साधना दानौरिया, मधूलिका प्रकाशन, इलाहाबाद

द्वितीय पत्र
जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं मूल्यपरक शिक्षा

उद्देश्य:

1. जीवन विज्ञान के उद्भव, स्वरूप, उद्देश्य, इसके मूल तत्त्व एवं विभिन्न क्षेत्रा. म. इसके उपयोग को समझना।
2. जीवन विज्ञान के मूल तत्त्वा. का स्वरूप भारतीय मनोविज्ञान के संदर्भ म. समझना।
3. जीवन विज्ञान प्रशिक्षण के सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक आधार को समझना।
4. जीवन विज्ञान की प्रायोगिक प्रविधि - प्रेक्षाध्यान को समझना।
5. प्रेक्षाध्यान एवं योग का स्वयं अभ्यास करना एवं व्यावहारिक कौशल प्राप्त करना।
6. जीवन विज्ञान के मुख्य अंगों के परिष्कार, संतुलन एवं संवर्धन हेतु प्रेक्षाध्यान एवं योग के उपयोग का कौशल अर्जित करना।
7. स्वस्थ समाज की संरचना एवं मूल्या. के उत्थान म. जीवन विज्ञान की भूमिका को समझना।
8. वर्तमान शिक्षा पद्धति म. मूल्यपरक शिक्षा की आवश्यकता एवं उसके भारतीयकरण की अपेक्षा को समझना।

सैद्धान्तिक भाग

60 अंक

इकाई-1: जीवन विज्ञान : परिचय

1. ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, स्वरूप, परिभाषा, दृष्टिकोण, लक्ष्य एवं उद्देश्य।
2. जीवन विज्ञान के मूल तत्त्व एवं बहुआयामी शिक्षा प्रणाली।
3. व्यक्तित्व विकास, शिक्षा एवं चिकित्सा में जीवन विज्ञान की उपयोगिता।
4. सामाजिक जीवन, प्रशासन, उद्योग एवं पुनर्वास में जीवन विज्ञान की उपयोगिता।

इकाई-2: जीवन विज्ञान का सैद्धान्तिक आधार

5. अनेकान्त व्यवहार-सिद्धान्त और प्रयोग।
6. अहिंसा की अवधारणा एवं अहिंसा प्रशिक्षण।
7. व्रत एवं अणुव्रत आन्दोलन।
8. मूल्य-स्वरूप, आवश्यकता एवं महत्त्व, मूल्यपरक शिक्षा और जीवन विज्ञान शिक्षा पद्धति एवं शिक्षण प्रक्रियाएं।

इकाई-3: जीवन विज्ञान का प्रायोगिक आधार : प्रेक्षाध्यान-I

9. प्रेक्षाध्यान : स्वरूप, उपसम्पदा एवं निष्पत्तियां।
10. कायोत्सर्ग : प्रयोजन, आध्यात्मिक व वैज्ञानिक दृष्टिकोण, निष्पत्तियां एवं प्रक्रिया।
11. अन्तर्यात्रा : प्रयोजन, आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण।
12. श्वास प्रेक्षा : प्रयोजन, आध्यात्मिक व वैज्ञानिक दृष्टिकोण, प्रकार, निष्पत्तियां एवं प्रक्रिया।

इकाई-4: जीवन विज्ञान का प्रायोगिक आधार : प्रेक्षाध्यान - II

13. शरीर प्रेक्षा : आध्यात्मिक व वैज्ञानिक दृष्टिकोण, निष्पत्तियां एवं प्रक्रिया।
14. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा : आध्यात्मिक व वैज्ञानिक दृष्टिकोण, निष्पत्तियां एवं प्रक्रिया।
15. लेश्या ध्यान : आध्यात्मिक व वैज्ञानिक दृष्टिकोण, निष्पत्तियां एवं प्रक्रिया।
16. अनुप्रेक्षा : आध्यात्मिक व वैज्ञानिक दृष्टिकोण, निष्पत्तियां एवं प्रक्रिया।

इकाई-5: जीवन विज्ञान : मूल्यपरक शिक्षा

17. अनुप्रेक्षा द्वारा नैतिक मूल्या. का विकास - 1. प्रामाणिकता 2. करुणा 3. आत्मानुशासन 4. आत्म संयम 5. अहिंसा 6. सत्य 7. अपरिग्रह।
18. अनुप्रेक्षा द्वारा मानसिक मूल्या. का विकास - 1. चित्त की एकाग्रता, 2. मानसिक संतुलन, 3. मनोबल/संकल्प, 4. धैर्य 5. शिथिलीकरण (तनाव मुक्ति)
19. अनुप्रेक्षा द्वारा वैयक्तिक जीवन म. मूल्या. का विकास-1. निर्लोभता (मुक्ति), 2. सहिष्णुता, 3. अभय, 4. विनम्रता (मृदुता), 5. ऋजुता (निष्कपटता), 6. अनासक्ति, 7. संवेगा. का संतुलन, 8. आत्म चिन्तन/आत्म विश्लेषण, 9. एकत्व-अनुप्रेक्षा, 10. अनित्य-अनुप्रेक्षा।
20. अनुप्रेक्षा द्वारा सामूहिक जीवन के मूल्या. का विकास - 1. कर्तव्य निष्ठा 2. सामंजस्य 3. सह-अस्तित्व 4. मानवीय एकता, 5. विश्वमैत्री 6. राष्ट्रियता 7. साम्प्रदायिक सौहार्द।

प्रायोगिक भाग

50 अंक

1. जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान (मुख्य एवं सहायक अंग)-पाठ योजना एवं प्रस्तुतीकरण
2. मूल्यपरक शिक्षा से सम्बन्धित प्रयोग (अनुप्रेक्षा और भावना)
(क) नैतिक मूल्य- 1. प्रामाणिकता, 2. करुणा, 3. आत्मानुशासन, 4. अहिंसा, 5. अपरिग्रह।
(ख) मानसिक मूल्य-1. एकाग्रता, 2. मानसिक संतुलन, 3. धैर्य।
(ग) आध्यात्मिक और भावात्मक मूल्य।

व्यक्ति के विकास म.- 1. सहिष्णुता 2. अभय 3. मृदुता 4 अनित्य

सामाजिक जीवन म.- 1. कर्तव्य निष्ठा 2. सामंजस्य 3. सह-अस्तित्व 4. मानवीय एकता 5. सम्प्रदाय निरपेक्षता (साम्प्रदायिक सौहार्द)

सन्दर्भ पुस्तकें :

1. आचार्य महाप्रज्ञ: जीवन विज्ञान-शिक्षा का नया आयाम (हिन्दी-अंग्रेजी), जै.वि.भा., लाडनू
2. आचार्य महाप्रज्ञ: जीवन विज्ञान-स्वस्थ समाज रचना का संकल्प, जै.वि.भा., लाडनू
3. आचार्य महाप्रज्ञ: जीवन विज्ञान-सिद्धान्त और प्रयोग, जै.वि.भा., लाडनू
4. आचार्य महाप्रज्ञ: अमूर्त चिन्तन, जै.वि.भा., लाडनू
5. आर.एन. मुखर्जी, बी. अग्रवाल एवं नीना मलहोत्रा: समाजशास्त्र, विवेक प्रकाशन, दिल्ली
6. डॉ. हरद्वारीलाल शर्मा: संस्कृति की रूपरेखा, प्रथम संस्करण, 1992, प्रकाशक-मानसी प्रकाशन, 32 कैलाशपुरी, मेरठ
7. रामधारी सिंह दिनकर: संस्कृति के चार अध्याय
8. त्यागी एवं पाठक: शिक्षा के सामान्य सिद्धान्त, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
9. डॉ. रामशकल पाण्डेय: शिक्षा के मूल सिद्धान्त, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
10. मुनि किशनलाल एवं शुभकरण सुराणा: जीवन विज्ञान भाग 1-10, जै.वि.भा., लाडनू
11. मुनि किशनलाल: जीवन विज्ञान: शिक्षक संदर्शिका, जै.वि.भा., लाडनू
12. मुनि धर्मेश (सं.): अहिंसा प्रशिक्षण, जैन विश्व भारती, लाडनू
13. मुनि धर्मेश (सं.): जीवन विज्ञान की रूपरेखा, जै.वि.भा., लाडनू
14. तुलसीप्रज्ञा: मूल्यपरक शिक्षा विशेषांक (शोध पत्रिका), जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू
15. Muni Mahendra Kumar: Science of Living, JVB, Ladnun
16. Acharya Mahaprajna: Therapeutic thinking, JVB, Ladnun
17. Human Values Through Education: (Ed.) Gujarat Vidyapith, Ahmedabad
18. Mac. Iver and Page, D.P., Society; An Introductory Analysis, Mc Millian Pub. India

तृतीय पत्र
अनुप्रायोगिक मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
(जीवन विज्ञान के सन्दर्भ में)

उद्देश्य:

1. जीवन विज्ञान के मूल तत्त्वा. को शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान के आधार पर समझना।
2. प्रेक्षाध्यान एवं योग के प्रभावों को शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान के आधार पर समझना।
3. प्रेक्षाध्यान एवं योग के प्रभावों के आंकड़ा. को एकत्रित करने की प्रक्रिया समझना।
4. प्रेक्षाध्यान एवं योग का मानसिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।

सैद्धान्तिक भाग

60 अंक

इकाई 1: मानव शरीर संगठन, गति एवं कार्य

1. संरचनात्मक संगठन, कोशिका संरचना एवं कार्य
2. ऊतक प्रकार की संरचना एवं कार्य
मांसपेशी तंत्र-प्रकार, क्रियाविधि, पेशियों के कार्य का अंतःस्रावी तंत्रिकीय नियंत्रण
3. अस्थितंत्र-अस्थि पंजर, मेरूदण्ड, जोड़ या संधियां

इकाई 2: तंत्रिका तंत्र और प्रेक्षाध्यान

4. न्यूरोन-संरचना, संरचनात्मक विभेद एवं कार्य
तंत्रिका आवेग संप्रसरण; न्यूरोट्रांसमीटर; तनाव; भावावेश एवं प्रेक्षाध्यान
5. मस्तिष्क-प्रमुख भागों की संरचना एवं कार्य
6. सुषुम्ना-संरचना एवं महत्वपूर्ण कार्य; प्रतिवर्ती सहज क्रिया

इकाई 3: तंत्रिका-अन्तःस्रावी ग्रंथि तंत्र एवं प्रेक्षाध्यान

7. स्वायात्तशासी तंत्रिका तंत्र-अनुकंपी एवं परानुकंपी प्रभाग-संरचना एवं कार्य; तनाव में स्वनियंत्रित तंत्रिका तंत्र की भूमिका-‘फाइट और प्लाइट प्रतिक्रिया’
8. प्रेक्षाध्यान और स्वनियंत्रित तंत्रिका तंत्र-प्रभाव एवं प्रभाव की क्रियाविधि; तनावमुक्ति की प्रक्रिया में प्रेक्षाध्यान की भूमिका
9. अंतःस्रावी ग्रंथियों का संगठन एवं उनके महत्वपूर्ण कार्य

इकाई 4: शारीरिक निर्वाह तंत्र एवं प्रेक्षाध्यान

10. श्वसनतंत्र की मूलभूत संरचना, प्रमुख कार्य, श्वसन प्रक्रिया तथा ऊर्जा नियोजन में प्रेक्षाध्यान का योगदान
11. पाचनतंत्र की मूलभूत संरचना, प्रमुख कार्य, पाचन प्रक्रिया एवं ऊर्जा नियोजन में प्रेक्षाध्यान का योगदान
12. रक्तपरिवहन तंत्र-रक्त एवं हृदय की संरचना एवं कार्य, रक्तचाप एवं हृदय कार्य पर प्रेक्षाध्यान का प्रभाव

इकाई 5: भावावेश, सीखना एवं स्मृति एवं प्रेक्षाध्यान

13. ऊर्जा की आवश्यकता-पोषक तत्त्व, शाकाहार एवं संतुलित आहार, उपवास एवं स्वास्थ्य
14. रोग-प्रतिरोधी तंत्र का मन द्वारा नियोजन, प्रेक्षाध्यान की भूमिका
15. स्मृति एनग्राम, सीखने एवं स्मृति की प्रक्रिया में जैव रासायनिक परिवर्तन
16. भावावेश का शरीर क्रिया वैज्ञानिक आधार एवं प्रेक्षाध्यान

प्रायोगिक भाग

50 अंक

1. रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा ज्ञात करना
2. रक्त में शर्करा की मात्रा ज्ञात करना
3. रक्तचाप का मापन
4. श्वसन दर का मापन

संदर्भ पुस्तकें :

1. Arya, S.D.: Aahar aur Poshahar, Rajasthan Hindi Academy, Jaipur
2. Bijlani, R.L. and Manchanda, S.K.: The Human Machine; National Book Trust, New Delhi
3. Gopalan, C., et. Al, Nutritive value of Indian foods- National Instt. Of Nutrition (ICMR), Hyderabad.
4. Guyton, A.C.: Basic Human Physiology- normal function and mechanism of disease, W.B. Saunders comp., London.
5. Tortora, G.J. and Anagnostokas, N.P.: Principles of Anatomy and Physiology (VIII ed.,) Harper and Row Publishers, N.Y.
6. Yuvacharya Mahaprajna: Preksha Dhyana; Theory and Practice, Tulsi Adhyatma Needam, Jain Vishva Bharati, Ladnun (Raj.)
7. Zaveri, J.S.: Human Body (Part II), Health care, Jain Vishva Bharati, Ladnun (Raj.)
8. Zaveri, J.S.: Human Body- Design, function and development, Today and tomorrow's Printer and Pub., Jaipur
9. Zaveri, J.S.: Health care for people nearing old age
10. ओझा, आर.के.: शारीरिक मनोविज्ञान, ह.प्र. भार्गव प्रकाशन, आगरा
11. वर्मा, पी. एवं पाण्डेय, के: शरीर क्रिया विज्ञान, बिहार हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, पटना
12. वन्दना जैन: मानव शरीर क्रिया विज्ञान, नाकोडा पब्लिकेशन हाऊस, जयपुर

चतुर्थ पत्र
व्यवहारिक मनोविज्ञान एवं जीवन विज्ञान

उद्देश्य:

1. जीवन विज्ञान का विभिन्न क्षेत्रों में अनुप्रयोग का परिचय कराना
2. जीवन विज्ञान के मूल तत्वों का मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अध्ययन करना
3. व्यक्तित्व सिद्धान्तों को प्रेक्षाध्यान के संदर्भ में समझना
4. ध्यान एवं योग में मनोविज्ञान की आवश्यकता एवं संभावना से परिचित कराना
5. प्रेक्षाध्यान एवं योग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों के अध्ययन कौशल को विकसित करना।

सैद्धान्तिक भाग

75 अंक

इकाई 1: अनुप्रायोगिक मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व

1. व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व वर्गीकरण-विकास, परिभाषाएं एवं क्षेत्र
2. व्यक्तित्व - अर्थ, परिभाषाएं एवं कारक
3. क्रेत्स एवं शेल्डन का वर्गीकरण
4. व्यक्तित्व का वर्गीकरण आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा (लेश्या के आधार पर)

इकाई 2: व्यक्तित्व सिद्धान्त

5. जी.डब्ल्यू. आलपोर्ट का सिद्धान्त
6. मरे का सिद्धान्त
7. मास्लो का मानवीय सिद्धान्त
8. मनोगत्यात्मक सिद्धान्त- फ्रायड, एडलर, युंग

इकाई 3: मानवीय क्षमताएं और जीवन विज्ञान

9. प्रकृति एवं परिभाषाएं
10. बुद्धि एवं इसके सिद्धान्त
11. बुद्धि परीक्षण, तकनीक तथा इसके मापन की विधियाँ
12. जीवन विज्ञान प्रशिक्षण द्वारा मानवीय क्षमताओं का विकास

इकाई 4: जीवन विज्ञान और औद्योगिक जगत-I

13. औद्योगिक मनोविज्ञान का परिचय
14. कार्मिक परामर्श और निर्देशन
15. कार्मिक चुनाव प्रक्रिया
16. जीवन विज्ञान, व्यवसाय संतुष्टि, विश्लेषण और औद्योगिक उपार्जन/उत्पादन

इकाई 5: जीवन विज्ञान और औद्योगिक जगत-II

17. औद्योगिक उत्साह एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण
18. नेतृत्व
19. थकावट एवं दुर्घटना
20. जीवन विज्ञान प्रशिक्षण द्वारा औद्योगिक समस्याओं का निराकरण

प्रायोगिक भाग

50 अंक

1. चिन्ताओं का मापन
2. कुण्ठाओं का मापन
3. व्यवसायिक रुचियों का मापन
4. भय का मापन

संदर्भ पुस्तकें :

1. एस.आर. जायसवाल: व्यक्तित्व मनोविज्ञान
2. ओझा, आर.के.: औद्योगिक मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
3. ओझा, आर.के.: व्यवहारिक मनोविज्ञान, साहित्य प्रकाशन, आगरा
4. फिलिप ई. वर्नन: मानवीय योग्यताओं की संरचना, अनुवादिका सुमन माथुर, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर
5. एस.एस. माथुर: सामान्य मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
6. सीताराम जायसवाल: व्यक्तित्व का मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
7. मुनि धर्मेश: जीवन विज्ञान की रूपरेखा, जैन विश्व भारती, लाडनू
8. एलिजाबेथ बी. हर्लोक: विकास मनोविज्ञान, हिन्दी माध्यम कार्यान्वय निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय
9. Gaur, B.P. : Personality and transcendental Meditation. A Jainen Publication, New Delhi, India

पंचम पत्र अध्यात्म और विज्ञान

उद्देश्यः

1. मन, चित्त और भाव के सम्बन्धों का अध्ययन करना
2. मानसिक, चैतसिक और भावात्मक प्रशिक्षण प्राप्त करना
3. परामनोविज्ञान के सिद्धान्तों का अध्ययन करना
4. आध्यात्मिक वैज्ञानिक व्यक्तित्व का विकास करना

सैद्धान्तिक भाग

60 अंक

इकाई-1 मन और मानसिक प्रशिक्षण

1. मन का स्वरूप, मन की समस्याएं, मानसिक विकास
2. मन के तत्त्व और मानसिक स्वास्थ्य
3. मन का अनुशासन
4. अनुप्रेक्षाओं का वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं आध्यात्मिक आधार।

इकाई-2 चित्त और चैतसिक प्रशिक्षण

5. चेतना के स्तर, चित्त और मन
6. चित्त समाधि का स्वरूप एवं महत्त्व
7. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा : आध्यात्मिक-वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं प्रक्रिया
8. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा : प्रयोजन एवं निष्पत्तियां

इकाई-3 भाव और भावात्मक प्रशिक्षण

9. लेश्या का सिद्धान्त, लेश्या और भाव
10. लेश्या और आभामण्डल
11. लेश्याध्यान -वैज्ञानिक-आध्यात्मिक दृष्टिकोण, प्रयोजन एवं निष्पत्तियां तथा रंग चिकित्सा
12. तेजोलेश्या और कुण्डलिनी जागरण का आध्यात्मिक-वैज्ञानिक महत्त्व।

इकाई-4 परामनोविज्ञान एवं अध्यात्म - I

13. आध्यात्मिक वैज्ञानिक व्यक्तित्व-विकास की अवधारणा-गणाधिपति श्री तुलसी और आचार्यश्री महाप्रज्ञ का दृष्टिकोण
14. परामनोविज्ञान : संक्षिप्त इतिहास, संभावनाएं और शोध के क्षेत्र-आध्यात्मिक मान्यताओं के साथ उसका सह-सम्बन्ध, सामान्य विधि-वैज्ञानिक दृष्टि
15. पुनर्जन्म एवं पूर्वजन्म-स्मृति-भारत एवं पश्चिम में अध्ययन एवं शोधकार्य-डॉ स्टीवेन्सन के प्रयत्नों का मूल्यांकन
16. जैनदर्शन के संदर्भ में पुनर्जन्म-शोध की समीक्षा-पूर्वजन्म-स्मृति विकास की प्रविधियां।

इकाई-5 परामनोविज्ञान एवं अध्यात्म - II

17. परासामान्यज्ञान या अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण-मुख्य प्रकार-दूरबोध, परचित्त बोध, मनोमिति, पूर्वाभास
18. शरीर में विद्युत चुम्बकीय क्षेत्रों का निर्माण-चैतन्य केन्द्र और करण-अतीन्द्रिय प्रत्यक्षण के लिए प्रेक्षाध्यान
19. मन की परासामान्य शक्तियां-मुख्य प्रकार-सम्मोहन और सूचनविद्या, मनःप्रभाव
20. प्रेत, भूत, देव आदि का अस्तित्व-जिनके साथ संचार, बातचीत, भूतावेश आदि।

प्रायोगिक भाग

50 अंक

1. पूर्वार्द्ध में किये प्रयोगों का पुनर्अभ्यास
2. प्रेक्षाध्यान -शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा और लेश्याध्यान।
3. **मंत्र प्रयोग** : 'रं' ॐ; अर्हं; हौं; ह्रीं; हूं; हूं; हौं; ॐ ह्रीं णमो लोए सव्वसाहूणं; ॐ नमो भगवती गुणवती महामानसी स्वाहा; लां लां लां लां; ॐ शान्ते प्रशान्ते सर्व क्रोधोपशमनी स्वाहा; णमो अभयदयाणं; उट्टिए णो पमायए; अनन्तवीर्येभ्यो नमः; धारेज्जा पियमप्पियं; ॐ ह्रीं श्रीं भगवते पार्श्वदेवाय हर हर स्वाहा; आयतुले पयासु; ॐ ऐ ॐ नमः
4. योगासन-नौकासन, स्वस्तिकासन, बद्धपद्मासन, उत्कटासन, ब्रह्मचर्यासन, सिद्धासन, मध्यपादशिरासन, महावीरासन, हस्तिशुण्डिकासन, उड्डियान, गरुडासन, नटराजासन, शीर्षासन, मयूरासन, चक्रासन, अर्धशंखप्रक्षालन।
5. पाठ योजना: प्रेक्षाध्यान 1.आध्यात्मिक दृष्टिकोण, 2.वैज्ञानिक दृष्टिकोण,

संदर्भ पुस्तक.-

1. मुनि महेन्द्र कुमार-जैनदर्शन और विज्ञान, जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनू
2. पं. गोपीनाथ कविराज: भारतीय संस्कृति और साधना, खण्ड-1, 2
3. पं. गोपीनाथ कविराज: तांत्रिक साधना और सिद्धान्त
4. कीर्तिस्वरूप रावत: परामनोविज्ञान
5. आचार्य महाप्रज्ञ: प्रेक्षाध्यान-प्रयोग पद्धति, जैन विश्वभारती, लाडनू
6. आचार्य महाप्रज्ञ: अपना दर्पण अपना बिम्ब, जै.वि.भा., लाडनू
7. आचार्य महाप्रज्ञ: चित्त और मन, जै.वि.भा., लाडनू
8. Ian Stevenson: Twenty cases suggestive of Re-incarnation, Virginia, U.S.A.
9. B.L. Atreya: An Introduction to Parapsychology, Kumar Publication, Varanasi
10. J.B. Rhine: Extra Sensory Perception.
11. W.E. Butler : How to read the Aura, Practice Psychomerry, Telepathy and Clairvoyance, Destiny Boos one Parkstreet, Rochester, Vermont.

षष्ठम पत्र स्व-प्रबन्धन में जीवन विज्ञान

उद्देश्य:

1. स्व-प्रबन्धन की मौलिक अवधारणा को समझना
2. स्व-जीवन का ज्ञान एवं जीवन यात्रा के मानचित्र (सात तत्त्व) को समझना
3. कैरियर प्रबन्धन, लक्ष्य-प्राप्ति, स्व-क्षमताओं के विकास एवं तनाव-प्रबन्धन में जीवन विज्ञान और प्रेक्षाध्यान के उपयोग का अध्ययन
4. स्व-प्रबन्धन में सहयोगी तंत्र के सार्थक उपयोग का अध्ययन।

सैद्धान्तिक भाग

60 अंक

इकाई-1: स्व-प्रबन्धन की प्रस्तावना एवं जीवन वृत्ति विकास (कैरियर डेवलपमेंट)

1. स्व-प्रबन्धन की अवधारणा, स्व-प्रबन्धन का आधार, अर्थ, प्रकृति एवं आवश्यकता
2. स्व-प्रबन्धन से जुड़े विभिन्न आयामों का अध्ययन
3. आत्मविश्वास एवं उसके अभिवृद्धि के उपाय
4. जीवन वृत्ति विकास-लक्ष्य निर्धारण और प्राप्ति-(आधार, प्रक्रिया, कार्य-योजना और जीवन विज्ञान)

इकाई-2: क्षमताओं का विकास

5. इच्छाशक्ति (संकल्प शक्ति) और कल्पना शक्ति का विकास तथा प्रेक्षाध्यान
6. चिंतन का विकास और संवेगों का नियंत्रण एवं प्रेक्षाध्यान
7. इन्द्रिय-क्षमता और अन्तर्दृष्टि के विकास में प्रेक्षाध्यान
8. स्मृति क्षमता का विकास एवं लेश्याध्यान।

इकाई-3: स्व-प्रबन्धन एवं तनाव प्रबन्धन

9. आवश्यकताओं एवं आन्तरिक जगत् का प्रबन्धन, स्वास्थ्य एवं शक्ति का संरक्षण
10. समय प्रबन्धन एवं जीवन की विभिन्न अवस्थाएं, समस्या, निर्णय एवं योजना
11. तनाव -स्वरूप, कारक तत्त्व एवं प्रभाव
12. तनाव- प्रबन्धन और जीवन विज्ञान

इकाई-4: अभिव्यक्ति कौशल एवं जीवन विज्ञान (अनेकान्त)

13. अभिव्यक्ति का महत्त्व, कारक तत्त्व एवं अनेकान्त
14. अभिव्यक्ति की दक्षता और बाधाएँ; श्रावण कला, शारीरिक अभिव्यक्ति (वक्तृत्व कला या भाषण कलाका विकास) और जनसमूह में अभिव्यक्ति
15. निर्णय और क्रियान्विति, दिशा निर्धारण
16. साथियों को अभिप्रेरणा एवं कार्य निष्पत्ति

इकाई-5: सहयोगी तंत्र एवं समूह-प्रबन्धन

17. सहयोग प्रकृति एवं उसके प्रति भाव, सहयोगात्मक सम्बन्ध
18. सहयोगी समूह, स्व-सहयोग और सहयोग के अवसर
19. समूह की प्रकृति और उसकी क्रिया प्रणाली
20. समूह गति, समूह में संभागिता और प्रभावशीलता

प्रायोगिक भाग

50 अंक

1. स्व-प्रबन्धन : पाठ योजना एवं अभिव्यक्ति
(क) लक्ष्य निर्माण एवं प्राप्ति (अनुप्रेक्षा)
(ख) कार्यक्षमता का विकास (शवासप्रेक्षा एवं प्राणायाम)
(ग) तनाव प्रबन्धन (कायोत्सर्ग)
(घ) स्वास्थ्य संरक्षण (शरीर प्रेक्षा एवं योगासन)
(ङ.) स्व-क्षमता का विकास (अंतर्यात्रा एवं चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा)
(च) संवेग नियंत्रण एवं व्यवहार परिष्कार (लेश्याध्यान)

संदर्भ पुस्तकें :

1. आचार्य महाप्रज्ञः मन के जीते जीते, आदर्श साहित्य संघ, चूरू
2. आचार्य महाप्रज्ञः कैसे सोचें, आदर्श साहित्य संघ, चूरू
3. आचार्य महाप्रज्ञः नया मानव नया विश्व, आदर्श साहित्य संघ, चूरू
4. आचार्य महाप्रज्ञः शक्ति की साधना
5. आचार्य महाप्रज्ञः प्रेक्षाध्यान कायोत्सर्ग, जैन विश्वभारती, लाडनू
6. आचार्य महाप्रज्ञः अपना दर्पण अपना बिम्ब, जैन विश्वभारती, लाडनू
7. आचार्य महाप्रज्ञः मैं कुछ होना चाहता हूँ, जैन विश्वभारती, लाडनू
8. L.Chaito: Relaxation & Meditation Techniques, 1983
9. Michael Aegyle: Bodily Communication, Methuen, 1975
10. Gerard Egan: You and Me- The Skills of Communicating and Relating to others Books Cole, 1977
11. Mulligan J: The Personal Management (handbook)
12. Jack Black: Mindstore, Harper Collins Publishers, London
13. Anthony Robins: Unlimited power, Simon and Schuster Limited, London
14. Postonjee D.M.: Stress and Coping, The Indian Experience, Sage Publication, New Delhi.
15. Career Control: Temple Smith, Billing and Sons, London
16. डेल कारने: लोक व्यवहार
17. Arun Zaveri & Mayuri Zaveri- Therapeutic Thinking.
18. शिवखेड़ा-जीत आपकी

सप्तम पत्र
जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य

उद्देश्य:

1. सामुदायिक स्वास्थ्य एवं जीवन विज्ञान के सम्बन्धों को समझना
2. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में जीवन विज्ञान की भूमिका का अध्ययन
3. शरीर और मन के अन्तर्सम्बन्धों का अध्ययन
4. शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों के प्रबंधन एवं रोकथाम हेतु वैकल्पिक चिकित्सा के प्रभावों का अध्ययन करना

सैद्धान्तिक भाग

60 अंक

इकाई-1: स्वास्थ्य, स्वास्थ्य शिक्षा और जीवन विज्ञान

1. स्वास्थ्य की अवधारणा, स्वास्थ्य के अवयव-शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य
2. पर्यावरण और स्वास्थ्य
3. स्वास्थ्य शिक्षा
4. जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य सम्बद्धन

इकाई-2: शारीरिक अनियमितताएं एवं रोग-सामान्य परिचय-I

5. शारीरिक दौर्बल्य, वायु विकार, उच्च रक्तचाप, जुकाम, अम्लता (एसिडिटी)
6. टॉसिल, ज्वर, कमर दर्द, पाचन दौर्बल्य
7. नेत्ररोग, अनिद्रा, स्मृति दौर्बल्य, नाडीतंत्र दौर्बल्य
8. यकृत दोष, गर्दन का दर्द, हार्निया, साइटिका, बवासीर।

इकाई-3: शारीरिक अनियमितताएँ एवं रोग प्रतिरोध-सामान्य परिचय-II

9. कैसर, हृदयरोग, गठिया, एड्स
10. मिर्गी, मधुमेह एवं पेटिक अल्सर
11. रक्ताल्पता, दमा
12. शराब, धूम्रपान एवं नशीली दवाओं की लत

इकाई-4: मन-मस्तिष्क संचार सम्बन्ध एवं आरोग्यता

13. मनोशरीर क्रिया विज्ञान की प्रकृति, अर्थ, क्षेत्र एवं महत्त्व
14. संवेगात्मक एवं अभिप्रेरणात्मक व्यवहार की मनोदैहिकी
15. मन द्वारा स्वनियंत्रित तंत्रिका तंत्र का नियोजन एवं प्रेक्षाध्यान का प्रभाव
16. रोग प्रतिरोध क्षमता एवं प्रेक्षाध्यान द्वारा उसका संवर्द्धन

इकाई-5: प्राकृतिक उपचार एवं स्वास्थ्य

17. प्राकृतिक उपचार की अवधारणा, सिद्धान्त एवं प्रकार
 18. आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी एवं जल चिकित्सा
 19. संयमित जीवन शैली एवं प्राकृतिक शक्तियों से अनुरूपता
 20. अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों-एक्यूप्रेशर, एक्यूंपंचर, चुम्बक चिकित्सा-सामान्य परिचय
- प्रायोगिक भाग** **50 अंक**

I. अ. शारीरिक स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रयोग

- | | | |
|---------------------|----------------------|---------------------|
| 1. शारीरिक दौर्बल्य | 2. वायु विकार | 3. उच्च रक्तचाप |
| 4. निम्न रक्तचाप | 5. मस्तिष्क दौर्बल्य | 6. जुकाम |
| 7. टॉसिल | 8. हृदय-दौर्बल्य | 9. कमर-दर्द |
| 10. नयन-दौर्बल्य | 11. अनिद्रा | 12. कब्ज |
| 13. जोड़ों का दर्द | 14. श्वास रोग | 15. स्मृति-दौर्बल्य |
| 16. यकृत दोष | 17. गर्दन का दर्द। | |

ब. मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य से सम्बन्धित प्रयोग:

- | | | |
|--------------------|----------------|---------------------|
| 1. तनाव | 2. क्रोध | 3. भय |
| 4. घुटन | 5. क्रूरता | 6. असहिष्णुता |
| 7. चिन्ता | 8. असामंजस्य | 9. संग्रह मनोवृत्ति |
| 10. ईर्ष्या | 11. घृणा | 12. चिड़चिड़ापन |
| 13. मानसिक असंतुलन | 14. दुःस्वप्न। | |

संदर्भ पुस्तकें :

1. Mishra, J.P.N. : Preksha Yoga for common Ailments, B. Jain Publishers, New Delhi
2. Nagrathna, R., Nagendra, H.R. and Monro, R. : Yoga for common Ailments, Gaia Books Ltd., London
3. Rand, W.L. : REIKI – The Healing Touch, B. Jain Publisher Pvt. Ltd., New Delhi
4. Acharya Mahapragya : Preksha Dhyana Theory and Practice, JVB, Ladnun.
5. जिन्दल, राकेश : प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, आरोग्य सेवा प्रकाशन
6. ओझा, राजकुमार एवं भार्गव, महेश : शारीरिक मनोविज्ञान, हरप्रकाश भार्गव प्रकाशन, आगरा
7. वर्मा, प्रमिला एवं पाण्डेय, कान्ति : शरीर क्रिया विज्ञान, हिन्दी माध्यम कार्यान्वयन निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
8. सिंह, अन्तर : एक्यूप्रेशर-प्राकृतिक चिकित्सा, बी. जैन पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली
9. बंसल हीरालाल : चुम्बक चिकित्सा, बी. जैन पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली
10. धर्मेश मुनि : जीवन विज्ञान की रूपरेखा, जैन विश्व भारती, लाडनू
11. युवाचार्य महाप्रज्ञ : अमृतपिटक, जैन विश्व भारती, लाडनू

अष्टम पत्र
अनुप्रायोगिक जीवन विज्ञान एवं अनुसंधान प्रविधियां

उद्देश्य:

1. अणुव्रत का दार्शनिक एवं वैज्ञानिक अध्ययन करना
2. विभिन्न कार्यक्षेत्रों में जीवन विज्ञान की उपयोगिता का अध्ययन करना
3. जीवन विज्ञान के संदर्भ में नशामुक्ति का अध्ययन करना
4. वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक अनुसंधान विधियों का अध्ययन करना।

सैद्धान्तिक भाग

60 अंक

इकाई-1: अहिंसा-सिद्धान्त एवं प्रशिक्षण

1. विभिन्न धर्म दर्शनों में अहिंसा का स्वरूप
2. अहिंसा का व्यवहार
3. अहिंसा प्रशिक्षण का आधार एवं स्वरूप
4. अहिंसक व्यक्तित्व का निर्माण

इकाई-2: नशामुक्ति और जीवन विज्ञान

5. नशे की प्रकृति, परिभाषा एवं प्रकार
6. नशे के कारण एवं प्रभाव
7. नशामुक्ति की अवधारणा और सिद्धान्त
8. प्रेक्षाध्यान और नशामुक्ति

इकाई-3: जीवन विज्ञान और पुनर्वास प्रक्रिया

9. प्रेक्षाध्यान और दृष्टिकोण परिवर्तन
10. प्रेक्षाध्यान और व्यवहार परिवर्तन
11. प्रेक्षाध्यान और हृदय परिवर्तन
12. अहिंसक व्यवहार की प्रक्रिया एवं लाभ

इकाई-4: वैज्ञानिक अनुसंधान की प्रकृति एवं समस्याएं

13. अनुसंधान की परिभाषाएं एवं प्रमुख विशेषताएं
14. अनुसंधान-प्रक्रिया के चरण तथा मनोवैज्ञानिक अनुसंधान का वर्गीकरण
15. समस्या की प्रकृति एवं परिभाषाएं तथा समस्या की विशेषताएं

इकाई-5: मनोवैज्ञानिक अनुसंधान की विधियां एवं परीक्षण

17. प्रयोगात्मक तथा साक्षात्कार विधि
18. मनोवैज्ञानिक परीक्षण-अर्थ, परिभाषाएं एवं उद्देश्य
19. मार्गोपदेशन में मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग
20. मार्गोपदेशन एवं परामर्श में महत्वपूर्ण परीक्षण।

प्रायोगिक भाग (कोई तीन)

50 अंक

1. नशे के कारण एवं प्रभाव ज्ञात करने हेतु प्रश्नावली का निर्माण करना।
2. प्रश्नावली द्वारा नशे की प्रवृत्ति ज्ञात करना
3. व्यसनी व्यक्ति पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव का अध्ययन करना
4. हिंसक एवं अहिंसक व्यवहार का अध्ययन करना तथा व्यवहार पर प्रेक्षाध्यान का प्रभाव देखना

संदर्भ पुस्तकें :

1. आचार्य तुलसी: अणुव्रत की छतरी अनैतिकता की धूप, आदर्श साहित्य संघ, चुरू।
2. आचार्य तुलसी: अणुव्रत गति-प्रगति
3. आचार्य तुलसी: अणुव्रत की दार्शनिक पृष्ठभूमि, आदर्श साहित्य संघ, चुरू।
4. भार्गव महेश: मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं मापन, हरप्रसाद भार्गव शैक्षिक प्रकाशक, 4/230 कचहरी घाट, आगरा
5. मुनि किशनलाल, शुभकरण सुराणा: प्रेक्षाध्यान नशामुक्ति: जीवन विज्ञान अकादमी, अध्यात्म साधना केन्द्र, महरौली, नई दिल्ली
6. एच.के. कपिल, हर प्रसाद भार्गव, पुस्तक प्रकाशन, आगरा
7. डी.एन. श्रीवास्तव, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक अनुसंधान, साहित्य प्रकाशन, आगरा
8. Gaur, B.P. : Personality and Transcendental Meditation, Jainsons Publication, New Delhi, India.
9. Kenneth, S. Borden/Bruce. B. Abbott, Research Design and Methods, Mountain View, California.

ENGLISH VERSION

PAPER-I Different Yoga Systems

Objective:

1. To Explain the Yoga on the Basis of Meaning and Definition.
2. To Present the Various Principles of Patanjali Yoga.
3. To Produce Nature and Various Types of Shaiv Yoga.
4. Through Light on the Importance and Types of Jaina Yoga.
5. To Elucidate the Aim of Meditation and Astanga Marg of Buddha Yoga.

Theoretical

60 Marks

Unit-1 : Yoga

Origin, meaning, definition and types (Gyan, Bhakti, Karma and Mantra Yoga).

Yoga in *Veda*, *Upanishad* and *Geeta* : An Introduction.

Unit-2 : Patanjali Yoga (A)

Concept of Yoga, Tendencies of Chitta and Tools of Nirodha, Nature of God, Antray, Solution of stability for chitta

Unit-3 : Patanjali Yoga (B)

Kriya Yoga, Klesha, Ashtangayoga, Samyam, Nature of Kaivalya

Unit-4 : Shaiv Yoga

Philosophical basis, traditional life style, types and steps of *sadhana*, needs of *sadhana*, abilities of *sadhak* and levels of *sadhana*.

Unit-5 : Jain and Bauddh Yoga

Jain Yoga : Philosophical basis, definitions of meditation, types of meditation and *Bhavana*.

Bauddh Yoga : Philosophical basis, *Arya Satya*, *Ashtangic Marg*, object of meditation, nature of *sadhak* and favorable environment of *sadhana*.

Practical

50 Marks

1. Preksha -Training
 - (a) Goal of Preksha-Trainers and Process for achievement
 - (b) Pratikraman Yoga and inspection
2. Preksha Meditaion: Main Techniques
 - (a) Kayotsarga (Relaxation with awareness) -Complete Kayotsarga
3. Preparation-Arham Sound and Mahaprana Sound.
4. Preksha Meditation : Main Techniques P.M. : four steps
5. Preksha Meditation: General Techniques
 - (a) Yogic exercises for abdomen and breathing , whole body, backbone; moolbandh, Jalandhar bandh, Uddiyan bandh; cleansing exercises-Neti, Kunjal, Ardhshankhprakhshalan
 - (b) Asanas (in Lying Position): Supta Tadasan, Uttanpadasan, Pavan Muktasana, Hridayastambhasana, Sarvangasana, Matsyasan, Halasana, Shalabhasana, Bhujangasana, Dhanurasana. Makarasana,
 - (c) Asanas (in sitting position): Shasankasana, Supta-vajrasana Janushirasana, Pashchimotanasana, Ushtrasana, Yogamudra, Ardhmatsyendrasana, Sidhasana, Padmasana,
 - (d) Asanas (in standing position): Sampadasana, Tadasana, Padastana, Trikonasana, Ishtbandan,
 - (e) Pranayam: Chandrabhedhi, Suryabhedhi, Anulom-vilom, Nadi-sodhan, Shitali, Shitakari.

PAPER II

Science of Living, Preksha Meditation and Valu Education

Objective:

1. To introduce the emergence, development, nature, objectives and fundamental elements of Science of Living (Science of Living)
2. To develop understanding for fundamental elements of Science of Living in the light of Indian Psychology.
3. To develop understanding of theoretical and practical basis for training of the Science of Living.
4. To understand practical methodology of the Science of Living- Preksha Meditation.
5. To generate skill for applying spiritual technique - Preksha Meditation for purification and improvements of life and its fundamental elements.
6. To understand the role of Science of Living in the development of values and construction of healthy society
7. To understand the need of value education in the present education system and its Indianisation

Theoretical

60 Marks

Unit 1: Science of Living: Introduction

1. Historical background, nature, definition, perspectives, aims and objectives
2. Fundamental elements of Science of Living and multidimensional education system.
3. Utility of Science of Living in Personality Development, Education and Medical Science.
4. Utility of Science of Living in Social Life, Administration, Industry and Rehabilitation.

Unit 2: Theoretical Basis of Science of Living

5. *Anekanta* (Non-absolutism) : Theory and Practice.
6. Concept of Non-violence : Formation of Non-violent Society - Process and Accomplishment.
7. *Vrata* : Concept and Nature, Philosophical and Scientific Basis.
8. Value : Nature, Need and Importance, Value Education and Science of Living – Integrated Teaching System and Teaching Process.

Unit 3: Practical Basis of Science of Living - Preksha Meditation-I

9. *Preksha* Meditation : Meaning, Purpose, *Upasampada*, Nature, Basis, Source, Components and Accomplishments.
10. *Kayotsrga* : Purpose, Spiritual and Scientific Aspect, Accomplishment and Procedure.
11. *Antaryatra* : Purpose, Spiritual and Scientific Aspect, Accomplishment and Procedure.

12. *Shvash* (Breathing) *Preksha* : Purpose, Spiritual and Scientific Aspect, Types, Accomplishment and Procedure.

Unit 4: Practical Basis of the Training of Science of Living - Preksha Meditation-II

13. *Sharir* (Body) *Preksha* : Purpose, Spiritual and Scientific Aspect, Accomplishment and Procedure.
14. *Chaitanya Kendra Preksha* : Purpose, Spiritual and Scientific Aspect, Accomplishment and Procedure.
15. *Leshya Dhyana* : Purpose, Spiritual and Scientific Aspect, Accomplishment and Procedure.
16. *Anupreksha* : Purpose, Spiritual and Scientific Aspect, Accomplishment and Procedure.

Unit 5: Science of Living and Value Education

17. Development of Moral Values through Contemplation (*Anupreksha*)-
(1) Authenticity (2) Compassion (3) Self-discipline (4) Self-control (5) Non-violence (6) Truth (7) Non-possession.
18. Development of Mental Values through Contemplation (*Anupreksha*)-
(1) Concentration of Mind (2) Mental Balance (3) Determination (4) Patience (5) Relaxation.
19. Development of Values in Personal Life through Contemplation (*Anupreksha*)-
(1) Greedlessness (2) Tolerance (3) Fearlessness (4) Politeness (5) Rectitude (6) Detachment (7) Emotional Balance (8) Self Analysis.
20. Development of Values of Social Life through *Anupreksha*-
(1) Loyalty of Duty (2) Harmony (3) Co-existence (4) Human Solidarity (5) Universal Amity (6) Nationality (7) Communal Harmony.

Practical

50 Marks

1. Lesson Plan and Presentation : process of Preksha Meditation.
2. Experiments Related to Value-education (contemplation and auto suggestion)
 - (a) Moral values- (i) integrity, (ii) self-discipline, (iii) non-violence, (iv) truth, (v) non-acquisitiveness
 - (b) Mental values- (i) concentration, (ii) mental balance, (iii) patience
 - (c) Spiritual and emotional values in individual life
(i) forbearance (ii) fearlessness (iii) modesty (iv) straight forwardness (v) detachment (vi) impermanence.
 - (d) Values in Social life- (i) loyalty to duty (ii) reconciliation (iii) unity of mankind (iv) freedom from religious fanaticism.

PAPER-III
Applied Human Anatomy and Physiology
(In reference to Science of Living)

Objectives:

1. To understand the fundamental principles of Science of Living on the basis of anatomy and physiology
2. To understand the effect of Yoga and Preksha Meditation on physiology of human body.
3. To understand the procedure of data collection related to the efficacy of Preksha Meditation and Yoga.
4. To develop the skill of objective research in the field of Preksha Meditation and Yoga.

Theoretical

60 Marks

Unit 1: Human Body Organisation, Movement, Functions and SOL

1. Structural organisation; structure and functions of an animal cell
2. Tissues- types, structure and functions
3. Muscles- Types, functional mechanism and their neuroendocrine control
4. Skeletal system- skeleton, bone joints.

Unit 2: Nervous system and Preksha Meditation

5. Neuron-Structure, structural differentiation and functions
6. Nerve impulse conduction; Neurotransmitters; stress, emotions and Preksha Meditation.
7. Brain- structure and prime functions;
8. Spinal cord- structure and prime functions and Reflex action.

Unit 3: Autonomic Nervous System, Endocrine Gland system and Preksha Meditation

9. Autonomic Nervous System-Structure, functions; its role in stress; flight and fight response phenomena.
10. Role of Preksha Meditation on the modulation of stress response.
11. Endocrine glands- their organisation, structure and functions;
12. Hormones types and functions - Role of Preksha Meditation on the functions of hormones .

Unit 4: Maintenance System and Preksha Meditation

13. Respiratory system- basic structure, functions; Process and effect of Preksha Meditation on energy modulation
14. Digestive system- basic structure functions; Process of digestion; effect of Preksha Meditation on energy modulation .
15. Circulatory system- structure and function of heart; Blood Pressure; Effect of Preksha Meditation on heart functions.
16. Energy requirement; Nutrients; Balance Diet and Vegetarianism; Fasting & health.

Unit 5: Emotions, Learning & Memory and Preksha Meditation

17. Mind Modulation of the Immune functions, impact of Preksha Meditation.
18. Learning and memory; memory engram; biochemical changes during learning and memory.
19. Physiological basis of emotions.

Practical

50 Marks

1. Measurement of hemoglobin
2. Measurement of blood sugar
3. Measurement of blood pressure
4. Measurement of respiratory rate

PAPER IV
Applied Psychology and Science of Living

Objectives:

1. To introduce the applications of Science of Living, Preksha Meditation and Yoga in different fields.
2. To study, Psychologically, the basic elements of SOL
3. To explain theories - personality in context to Preksha Meditation
4. To introduce importance and possibilities of research study of Preksha Meditation and Yoga in the field of Industry.

Theoretical

60 Marks

Unit 1: Applied Psychology and Personality

1. Applied Psychology : Definition, fields and Development
2. Personality : Meaning, definitions, determinants of personality.
3. Classification of Personality : Kretschmer's and, Schelden's classification.
4. Classification of Personality in context of Acharya Mahaprajna views (based Leshya).

Unit 2: Theories of Personality

5. G.W. Allport's theory
6. Murray's theory
7. Humanistic theories : Maslow's theory
8. Psychodynamic theories- Freud's psychoanalytic theory, Adler's individual theory, Jung's analytical psychology

Unit 3: Human skills and Science of Living

9. Meaning and definitions.
10. Intelligence and its theories.
11. Methods of measurement of intelligence
12. Development of human skills by training of SOL.

Unit 4: SOL and Industry-I

13. Introduction of Industrial Psychology
14. Personnel counselling and guidance.

15. Personnel selection.
16. SOL, job satisfaction, job-analysis and Industrial production.

Unit 5: SOL and Industry-II

17. Industrial morale and SOL training
18. Leadership
19. Fatigue and accident
20. Elimination of Industrial problems through training of SOL

Practical (Any five)

1. Measurement of vocational interest.
2. Measurement of Anxiety
3. Measurement of frustration
4. Measurement of fear

50 Marks

FINAL YEAR
PAPER - V : Spirituality and Science

Objectives :

1. To study the interrelationship between mind, psyche and emotion
2. To acquire the training of mental, psychical and emotional balance
3. To study the principles of parapsychology
4. To develop the spiritual and scientific personality

Theoretical

60 Marks

Unit -1 : Mind and Mental Training

1. Nature of mind, problems of mind and mental development
2. Elements of Mind and Mental Health
3. Discipline of Mind
4. Scientific perspectives and spiritual basis of contemplation

Unit - 2 : Psyche and Psychic Training

5. States of consciousness, psyche and mind
6. Nature and importance of 'Chitta-Samadhi'
7. Perception of psychic centres : Spiritual and scientific perspectives, procedure
8. Perception of psychic centres : Purpose and benefits

Unit - 3 : Emotion and Emotional Training

9. Principle of psychic colour, psychic colour and emotions
10. Psychic colour and Aura
11. Psychic colour meditation : Scientific - spiritual perspectives, purpose benefits and colour therapy
12. Spiritual and scientific importance of paranshakti (Tajolesya) and Kundalini-jagran

Unit - 4 : Parapsychology and Spirituality - I

13. Concept of development of spiritual-scientific personality as given by Ganadhipati Shri Tulsi and Acharya Shri Mahaprajna
14. Parapsychology : A brief history, scope and fields of research, its correlation with spiritualistic beliefs and general methodology and scientific spirit

15. Studies and research in the west and India in the field of re-birth and memory of past life or lives and evaluation of Dr. Stevenson's efforts.
16. Critical analysis of the rebirth-research, specially in the light of Jain Philosophy; techniques for development of past-life memory

Unit - 5 : Parapsychology and Spirituality - II

17. Supernormal cognition or extra sensory perception ESP- its main types : Clairvoyance, Telepathy, Psychometry (or Mind-reading), precognition (or Intuition)
18. Development of electro-magnetic fields in the body and psychic centres and karan& technique of Preksha Meditation for E.S.P.
19. Supernormal power of mind and its main types : hypnotism and suggestology, psycho-keinesis (PK)
20. Existence of spirits, ghosts, gods, etc. and communication with them, raps, possession, etc.

PRACTICAL

50 Marks

1. As practised in previous year
2. Preksha Meditation-Perception of body, Perception of psychic centres, Colour meditation (Leshyadhyana)
3. Mantra-prayogas
'ॠ'; ॐ; अहं; हौं; ह्रीं; ह्रूं, हूं, ह्रौं; ॐ ह्रीं णमो लोए सव्वसाहूणं; ॐ नमो भगवती गुणवती महामानसी स्वाहा; वं; लां लां लां लां; ॐ ऐ ॐ नमः; ॐ शान्ते प्रशान्ते सर्व क्रोधोपशमनी स्वाहा; णमो अभयदयाणं; उट्टिए णो पमायए; अनन्तवीर्येभ्यो नमः; धारेज्जा पियमप्पियं; ॐ ह्रीं श्रीं भगवते पार्श्वदेवाय हर हर स्वाहा; आयतुले पयासु।
4. Yogasana—Naukasana, Swastikasana, Baddhpadmasana, Utkatasana, Brahmachariasana, Siddhasana, Madhypadashirasana, Mahavirasana, Hastishundikasana, Uddiyan, Garudasana, Natarajasana, Shirsasana, Mayurasana, Cakrasana, Ardha- Shankhprakashana
5. Lesson Planning- Preksha Meditation
(i) Spiritual perspectives
(ii) Scientific perspectives

Paper - VI

Science of Living in Self Management

Objectives :

1. To understand the basic concept of self-management
2. To study different dimensions related with self-management
3. To study the application of SOL and Preksha Meditation in context to career development, goal-achievement, development of capabilities and stress-management
4. To study the effective use of support system in self-management.

Theoretical

60 Marks

Unit - 1 : Introduction of self-management and career development

1. Self-management – concept; basis, meaning, nature and need
2. Mapping and knowing your life - component's of life's journey.
3. Self-confidence-meaning and its improvement
4. Career development - goal - setting and its achievement (basis, process, planning and Science of Living).

Unit - 2 : Development of Capabilities

5. Development of will, imagination and Preksha Meditation
6. Development of thinking, emotion control and preksha meditation
7. Preksha meditation in development of intuition and power of senses.
8. Improvement of memory and psychic colour meditation

Unit - 3 : Self-management and Stress-management

9. Management of needs and internal community, Maintenance of health and vitality
10. Time Management, Management of different stages of life; problems, decisions and plans
11. Stress - nature, causes, and effects
12. Stress - management and Science of Living

Unit - 4 : Communication and Science of Living (Anekant)

13. The importance of communication, determinants and Anekant.
14. Skill and blocks to communication, effective listening, body language, effective speaking in public
15. Decision and action, direction setting
16. Mobilising people and work achievement

Unit - 5 : Support System and Managing Groups

17. Nature of support and attitudes to support, supportive relationships
18. Supportive groups, self-support and times for support
19. Nature of group and its functioning, knowing your group
20. Group dynamics, participation and effectiveness

Practicals

50 Marks

- (a) Goal setting and achievement (Contemplation)
- (b) Development of operational efficiency (Perception of Breathing and Pranayama)
- (c) Stress management by total relaxation (Relaxation with Self-awareness)
- (d) Health maintenance/Physical fitness (Perception of Body and Yogasanas)
- (e) Development of Capabilities (Internal Trip and Perception of Psychic Centres)
- (f) "Emotional intelligence" (Perception Psychic colours)

PAPER - VII

Science of Living and Health

Objectives: -

1. To understand the interrelationship of SOL and health.
2. To study the role of SOL in promoting physical and mental health
3. To understand the interrelationship of body and mind
4. To study the efficacy of the process of promotion and care through alternative therapy procedure

Theoretical

60 Marks

Unit - 1 : Health, Health Education and SOL

1. Concept of health; component of health- Physical and mental health
2. Health and Environment
3. Health Education
4. Promotion of health through SOL

Unit - 2 : Physical Diseases and Disorders- General Introduction - I

5. Physical weakness, Gastic trouble, hypertension, Influenza and acidity
6. Tonsillitis, fever, backache, indigestion
7. Eye problems, Insomnia, memory weakness Nervous weakness
8. Liver diseases; cervical pain, hernia, scytica, Piles

Unit - 3 : Physical diseases and disorders- General Introduction - II

9. Cancer, Heart diseases, Arthritis ,AIDS,
10. Epilepsi, Diabetes and peptic ulcer

11. Anemia, Asthma
12. Alcoholism, smoking and drug addiction,

Unit - 4 : Mind body communication and healing

13. Psychophysiology – nature, meaning, areas and importance
14. Psychophysiology of emotion and motivation
15. Mind modulation of Autonomic nervous system and role of Preksha Meditation
16. Immunity and its promotion by Preksha Meditation

Unit - 5 : Nature Cure and Health

17. Naturopathy - concept, Types and principles
18. Space, Air, Fire, Earth and Water therapy.
19. Life style and harmony with natural powers
20. Introduction of various alternative therapy systems—Accupressure, Accupuncture and Magnatics therapy.

Practical :

50 Marks

I Experiments relating to Physical Health

- | | | |
|------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 1. Physical weakness, | 2. Gastric trouble | 3. Low blood Pressure |
| 4. High blood Pressure | 5. Mental weakness | 6. Cold and cough |
| 7. Tonsillitis | 8. Heart trouble | 9. Backache |
| 10. Optic disorders | 11. Insomnia onstipation | 12. Consitipation |
| 13. Arthristis | 14. Respiratory disorders | 15. Memory disorders |
| 16. Lever disorders | 17. Cervical spondylitis. | |

II. Experiments Relating to Mental and Emotional Health:

- | | | | |
|---------------------|------------------|-----------------------|--------------|
| 1. Tension | 2. Anger | 3. Fear | 4. Hostility |
| 5. Frustration | 6. Cruelty | 7. Nightmares | 8. Anxie |
| 9. Inharmoniousness | 10. Deceit | 11. Jealousness | |
| 12. Hatred | 13. Irritability | 14. Mental Imbalance. | |

PAPER - VIII

Applied Science of Living and Research Methodology

Objectives:

1. Philosophical and Scientific study of Anuvrat
2. Application of Science of Living in different fields
3. Study of Drug de-addiction in context to SOL
4. Study of Scientific and Psychological Research methods

Theoretical

60 Marks

Unit - 1 : Nonviolence – Theory and Training

1. Nature of nonviolence in different religious Philosophies
2. Nonviolent Behaviour
3. Nature and basis of training in nonviolence
4. Development of nonviolent personality

Unit - 2 : Drug de-addiction and Science of Living

5. Nature of addiction, definition and types
6. Effect and causes of addiction
7. Principle and concept of de-addiction
8. Preksha Meditation and de-addiction

Unit - 3 : Science of Living and Rehabilitation

9. Preksha Meditation and perspective change
10. Preksha Meditation and change in behaviour
11. Preksha Meditation and change in heart feelings
12. Process of Non-violent behaviour and its benefits

Unit - 4 : Nature of Scientific Research and Problems

13. Definition of research and its main characteristics
14. Steps of research, classification of psychological research
15. Nature, definition and characteristics of research problems.

Unit - 5 : Methods of Psychological Research and Psychological Tests

17. Experimental and interview method
18. Meaning, definition and aims of psychological tests
19. Application of psychological tests in guidance
20. Important tests for counselling and guidance

Practicals (Any three)

50 Marks

1. To construct questionnaire to see the causes and effects of drug.
2. To measure drug tendency of drug abuser
3. Effects of P.M. in drug-abusers
4. Study of non-violent behaviour
5. Lesson Planning Non-violence training.

जैन विश्वभारती संस्थान
लाडनूं-341 306 (राजस्थान)

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE
LADNUN-341 306 (Rajasthan)



दूरस्थ शिक्षा प्रोग्राम
(Distance Education Programme)

द्विवर्षीय पाठ्यक्रम
SYLLABUS (Two Years)

योग एवं जीवन विज्ञान में एम.एस-सी./एम.ए.
M.Sc./M.A. In Yoga and Science of Living

संस्करण-२०१६

Edition - 2016

Printed at

M/s Premier Printing Press
18, Ramnagar, Behind Chambal Power House
Hawa Sadak, Sodala, Jaipur - 302019 (Raj.)