

निर्देशक फंक्शन;
तु फो'हकजरह फो'फो | क्य;] यकमु
=कल द वगल क & if'k{k.k iæk.k i = ikB; Øe (CNV)

ifjp; & अहिंसा के सर्वमान्य स्वरूप की प्रतिष्ठापना एवं महानविभूतियों के अहिंसात्मक चिंतन की प्रस्तुति के साथ अहिंसा प्रशिक्षण प्रविधि को लोगों तक पहुंचाना इस पाठ्यक्रम का प्रमुख उद्देश्य है ताकि मानव शान्ति एवं सह अस्तित्व के महत्व को समझकर इस दिशा में प्रस्थित हो सके, यह इस पाठ्यक्रम का लाभ है।

vof/k : त्रैमासिक (अगस्त से अक्टूबर एवं अक्टूबर से दिसम्बर)

ik=rk : 10वीं अथवा बी.पी.पी.

'kYd : 500/- रुपये

ikB; Øe&

l 9 kfUrd

l ox&1 % vfgl k , oa vfgl k if'k{k.k % Lo: i , oa idkj

2 Credit

1. अहिंसा सामान्य परिचय
2. अहिंसा चिन्तन में आचार्य महाप्रज्ञ का योगदान
3. अहिंसा प्रशिक्षण—स्वरूप एवं आधार

l ox&2 % vfgl k if'k{k.k ifof/k

3 Credit

1. संवेग जनित हिंसा और हृदय परिवर्तन
2. जातीय एवं साम्प्रदायिक हिंसा और दृष्टिकोण परिवर्तन
3. भोग—उपभोग जनित हिंसा (सुविधावाद) और जीवन—शैली परिवर्तन
4. अभाव—अतिभावजनित हिंसा और आजीविका शुचिता एवं आजीविका प्रशिक्षण
5. संरचनात्मक हिंसा और व्यवस्था परिवर्तन

l ox&3 % vfgl k if'k{k.k ds ifj.kke

2 Credit

1. साम्प्रदायिक सौमनस्य
2. व्यसन एवं व्यसन मुक्ति
3. पर्यावरणीय प्रदूषण और पर्यावरणीय आचार

7 Credit

ik; kfxd if'k{k.k

3 Credit

10 Credit

प्रशिक्षण के आयाम

हिंसा के हेतु

प्रायोगिक प्रशिक्षण के प्रयोग

1. हृदय परिवर्तन

(क) संवेग

लोभ

अनासक्ति की अनुप्रेक्षा

भय

अभय की अनुप्रेक्षा

क्रोध

शांति की अनुप्रेक्षा

वैर—विरोध

मैत्री की अनुप्रेक्षा

अहंकार

मृदुता की अनुप्रेक्षा

क्रूरता

करुणा की अनुप्रेक्षा

	असहिष्णुता	सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा
	भावात्मक असंतुलन	कायोत्सर्ग, समवृत्ति, श्वास प्रेक्षा आनन्द केन्द्र पर हरे रंग का ध्यान, विशुद्धि केन्द्र व दर्शन केन्द्र की प्रेक्षा
	शारीरिक अस्वास्थ्य	ज्योति केन्द्र पर श्वेत रंग का ध्यान, आहार संयम, योगासन, प्राणायाम
2. दृष्टिकोण	मिथ्या दृष्टिकोण	सामंजस्य, सह-अस्तित्व,
3. जीवन शैली परिवर्तन	आग्रहपूर्ण मनोवृत्ति सुविधावादिता भौतिकता के भाव सांप्रदायिकता	स्वतंत्रता, सापेक्षता एवं शान्ति की अनुप्रेक्षा अणुव्रतों और श्रम एवं स्वावलंबन की अनुप्रेक्षा संयम की अनुप्रेक्षा सांप्रदायिक समन्वय की अनुप्रेक्षा
4. आजीविका शुचिता एवं आजीविका प्रशिक्षण	दरिद्रता, बेरोजगारी, विषमता आदि	1. आजीविका शुद्धि –अणुव्रत प्रशिक्षण 2. आजीविका प्रशिक्षण (किसी एक आजीविका का प्रशिक्षण, आई.टी.आई. के माध्यम से)
5. व्यवस्था परिवर्तन	(क)आर्थिक विलासिता शोषण अपराध विषमता आदि	मानवीय एकता की अनुप्रेक्षा श्रमदान एवं स्वावलम्बी जीवन, विसर्जन आदि
	(ख) सामाजिक अभाव अस्तित्व, शोषण आक्रामकता, जातीय, घृणा, कुरुद्धियां, दुष्प्रचार अशिक्षा आदि	समाज सेवा, प्रौढ़ शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा, वैकल्पिक चिकित्सा
	(ग) राजनैतिक स्वतंत्रता का हनन, दलगत राजनीति आदि।	लोकतंत्र एवं मानवाधिकार का प्रशिक्षण

ijh{k k fof/k % इस पाठ्यक्रम में लिखित परीक्षा का कोई प्रावधान नहीं है। सम्पूर्ण पाठ्यक्रम के लिए 30 घण्टे प्रशिक्षण लेने की अनिवार्यता है। यह प्रशिक्षण एक-एक घण्टे 30 दिन या 6-6 घण्टे 5 दिन या अन्य तरीके से हो सकता है। प्रशिक्षणोपरान्त विद्यार्थी को पाठ्यक्रम के किसी एक विषय पर चार पाँच पृष्ठ का लिखित कार्य प्रस्तुत करना होगा। परीक्षक द्वारा ली गयी मौखिक परीक्षा की सिफारिश के आधार पर विद्यार्थी को प्रमाण पत्र प्राप्त हो सकेगा।