

जैन विश्वभारती संस्थान

लाडनूँ-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.ए.
M.A. In Yoga and Science of Living

संस्करण- 2019-20

Edition - 2019-20



Jain Vishva Bharati INSTITUTE

LADNUN-341 306 (Rajasthan)

www.jvbi.ac.in

योग एवं जीवन विज्ञान

Yoga and Science of Living

विषयवस्तु एवं परीक्षा योजना

Contents and Scheme of Examination

The syllabus will contain five papers each in M.A. Previous and Final years. The titles of papers and marks allotted for each paper are given below:

M.A. (Previous)	Credits	Total Marks	
		SW+Annual	
I. Yoga and Science of Living	2+5=7	30+70=100	
II. Science of Living and Value Education	2+5=7	30+70=100	
III. Applied Human Anatomy and Physiology	2+5=7	30+70=100	
IV. Applied Psychology and Science of Living	2+5=7	30+70=100	
V. Practical	4	100	
Total	32		500
M.A. (Final)			
VI. Spirituality and Science	2+5=7	30+70=100	
VII. Science of Living in Self Management	2+5=7	30+70=100	
VIII. Science of Living and Health	2+5=7	30+70=100	
IX. Applied Science of Living and Research Methodology	2+5=7	30+70=100	
X. Practical	4	100	
Total	32		500

SCHEME OF EXAMINATIONS (PG)

- **PASS CRITERIA:** Pass marks - 36% in each theory course & 50% in Practical; and 40% in aggregate
Promoted - 1. Passing 50% papers of course 2. Not securing Aggregate 40% marks.
- **Calculation of Division:** First Division – 60% and above; Second Division - 50% to <60%; Pass – 40% to <50%

एम.ए. (पूर्वार्द्ध)

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 महत्व पर प्रकाश डालना।
5. बौद्ध योग में अष्टांगिक मार्ग पर प्रकाश डालना तथा ध्यान के उद्देश्य स्पष्ट करना।

सैद्धान्तिक भाग

70 अंक

इकाई-1: योग

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

इकाई-2: पातं जल 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।

संदर्भ पुस्तके :

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

द्वितीय पत्र

जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं मूल्यपरक शिक्षा

उद्देश्य:

- जीवन विज्ञान के उद्भव, स्वरूप, उद्देश्य, इसके मूल तत्त्व एवं विभिन्न क्षेत्रों में इसके उपयोग को समझना।
- जीवन विज्ञान के मूल तत्त्वों का स्वरूप भारतीय मनोविज्ञान के संदर्भ में समझना।
- जीवन विज्ञान प्रशिक्षण के सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक आधार को समझना।
- जीवन विज्ञान की प्रायोगिक प्रविधि - प्रेक्षाध्यान को समझना।
- प्रेक्षाध्यान एवं योग का स्वयं अभ्यास करना एवं व्यावहारिक कौशल प्राप्त करना।
- जीवन विज्ञान के मुख्य अंगों के परिष्कार, संतुलन एवं संवर्धन हेतु प्रेक्षाध्यान एवं योग के उपयोग का कौशल अर्जित करना।
- स्वस्थ समाज की संरचना एवं मूल्यों के उत्थान में जीवन विज्ञान की भूमिका को समझना।
- वर्तमान शिक्षा पद्धति में मूल्यपरक शिक्षा की आवश्यकता एवं उसके भारतीयकरण की अपेक्षा को समझना।

सैद्धान्तिक भाग

70 अंक

इकाई-1: जीवन विज्ञान : परिचय

- ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, स्वरूप, परिभाषा, दृष्टिकोण, लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- 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 मूल्यों का विकास - 1. प्रामाणिकता 2. करुणा 3. आत्मानुशासन 4. आत्म संयम 5. अहिंसा 6. सत्य 7. अपरिग्रह।
18. अनुप्रेक्षा द्वारा मानसिक मूल्यों का विकास-1. चित्त की एकाग्रता, 2. मानसिक संतुलन, 3. मनोबल/संकल्प, 4. धैर्य 5. शिथिलीकरण (तनाव मुक्ति)
19. अनुप्रेक्षा द्वारा वैयक्तिक जीवन में मूल्यों का विकास-1. निर्लोभता मुक्ति), 2. सहिष्णुता, 3. अभय, 4. विनम्रता (मुदुता), 5. ऋजुता (निष्कपटता), 6. अनासक्ति, 7. संवेगों का संतुलन, 8. आत्म चिन्तन/आत्म विश्लेषण, 9. एकत्व-अनुप्रेक्षा, 10. अनित्य-अनुप्रेक्षा।

20. अनुप्रेक्षा द्वारा सामूहिक जीवन के मूल्यों का विकास - 1. कर्तव्य निष्ठा
2. सामंजस्य 3. सह-अस्तित्व 4. मानवीय एकता, 5. विश्वमैत्री 6. राष्ट्रीयता 7. साम्प्रदायिक सौहार्द।

सन्दर्भ पुस्तकें :

1. आचार्य महाप्रज्ञः जीवन विज्ञान-शिक्षा का नया आयाम (हिन्दी-अंग्रेजी), जै.वि.भा., लाडनूं
2. आचार्य महाप्रज्ञः जीवन विज्ञान-स्वस्थ समाज रचना का संकल्प, जै.वि.भा., लाडनूं
3. आचार्य महाप्रज्ञः जीवन विज्ञान-सिद्धान्त और प्रयोग, जै.वि.भा., लाडनूं
4. आचार्य महाप्रज्ञः अमूर्त चिन्तन, जै.वि.भा., लाडनूं
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 पाण्डेयः शिक्षा के मूल सिद्धान्त, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
10. मुनि किशनलाल एवं शुभकरण सुराणा: जीवन विज्ञान भाग 1-10, जै.वि.भा., लाडनूं
11. मुनि किशनलाल: जीवन विज्ञानः शिक्षक संदर्शिका, जै.वि.भा., लाडनूं
12. मुनि धर्मेश (सं.): अहिंसा प्रशिक्षण, जैन विश्व भारती, लाडनूं
13. मुनि धर्मेश (सं.): जीवन विज्ञान की रूपरेखा, जै.वि.भा., लाडनूं
14. तुलसीप्रज्ञः मूल्यपरक शिक्षा विशेषांक (शोध पत्रिका), जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं
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)

उद्देश्यः

1. जीवन विज्ञान के मूल तत्त्वों को शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान के आधार पर समझना।
2. प्रेक्षाध्यायन एवं योग के प्रभावों को शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान के आधार पर समझना।

- प्रेक्षाध्यान एवं योग के प्रभावों के आंकड़ों को एकत्रित करने की प्रक्रिया समझना।
- प्रेक्षाध्यान एवं योग का मानसिक विकास पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।

सैद्धान्तिक भाग

70 अंक

इकाई 1: मानव शरीर संगठन, गति एवं कार्य

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

इकाई 2: तंत्रिका तंत्र और प्रेक्षाध्यान

- न्यूरॉन-संरचना, संरचनात्मक विभेद एवं कार्य
तंत्रिका आवेग संप्रसरण; न्यूरोट्रांसमीटर; तनाव; भावावेश एवं प्रेक्षाध्यान
- मस्तिष्क-प्रमुख भागों की संरचना एवं कार्य
- सुषुम्ना-संरचना एवं महत्त्वपूर्ण कार्य; प्रतिवर्ती सहज क्रिया

इकाई 3: तंत्रिका-अन्तःस्रावी ग्रंथि तंत्र एवं प्रेक्षाध्यान

- स्वायात्तशासी तंत्रिका तंत्र-अनुकंपी एवं परानुकंपी प्रभाग-संरचना एवं कार्य; तनाव में स्वनियंत्रित तंत्रिका तंत्र की भूमिका-'फाइट और प्लाइट प्रतिक्रिया'
- प्रेक्षाध्यान और स्वनियंत्रित तंत्रिका तंत्र-प्रभाव एवं प्रभाव की क्रिया विधि; तनावमुक्ति की प्रक्रिया में प्रेक्षाध्यान की भूमिका
- अंतःस्रावी ग्रंथियों का संगठन एवं उनके महत्त्वपूर्ण कार्य

इकाई 4: शारीरिक निर्वाह तंत्र एवं प्रेक्षाध्यान

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

इकाई 5: भावावेश, सीखना एवं स्मृति एवं प्रेक्षाध्यान

- ऊर्जा की आवश्यकता-पोषक तत्त्व, शाकाहार एवं संतुलित आहार, उपवास एवं स्वास्थ्य
- रोग-प्रतिरोधी तंत्र का मन द्वारा नियोजन, प्रेक्षाध्यान की भूमिका

- स्मृति एनग्राम, सीखने एवं स्मृति की प्रक्रिया में जैव रासायनिक परिवर्तन
- भावावेश का शरीर क्रिया वैज्ञानिक आधार एवं प्रेक्षाध्यान

संदर्भ पुस्तकें :

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

चतुर्थ पत्र

व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं जीवन विज्ञान

उद्देश्य:

- जीवन विज्ञान का विभिन्न क्षेत्रों में अनुप्रयोग का परिचय कराना
- जीवन विज्ञान के मूल तत्त्वों का मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अध्ययन करना
- व्यक्तित्व सिद्धान्तों को प्रेक्षाध्यान के संदर्भ में समझना
- ध्यान एवं योग में मनोविज्ञान की आवश्यकता एवं संभावना से परिचित कराना
- प्रेक्षाध्यान एवं योग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों के अध्ययन कौशल को विकसित करना।

सैद्धान्तिक भाग

70 अंक

इकाई 1: अनुप्रायोगिक मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व

- व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व वर्गीकरण-विकास, परिभाषा एवं क्षेत्र

- व्यक्तित्व - अर्थ, परिभाषाएं एवं कारक
- क्रेत्स एवं शेल्डन का वर्गीकरण
- व्यक्तित्व का वर्गीकरण आचार्य महाप्रज्ञ द्वारा (लेश्या के आधार पर)

इकाई 2: व्यक्तित्व सिद्धान्त

- जी.डब्ल्यू. आलपोर्ट का सिद्धान्त
- मेरे का सिद्धान्त
- मास्लो का मानवीय सिद्धान्त
- मनोगत्यात्मक सिद्धान्त- फ्रायड, एडलर, युंग

इकाई 3: मानवीय क्षमताएं और जीवन विज्ञान

- प्रकृति एवं परिभाषाएं
- बुद्धि एवं इसके सिद्धान्त
- बुद्धि परीक्षण, तकनीक तथा इसके मापन की विधियाँ
- जीवन विज्ञान प्रशिक्षण द्वारा मानवीय क्षमताओं का विकास

इकाई 4: जीवन विज्ञान और औद्योगिक जगत-I

- औद्योगिक मनोविज्ञान का परिचय
- कार्मिक परामर्श और निर्देशन
- कार्मिक चुनाव प्रक्रिया
- जीवन विज्ञान, व्यवसाय संतुष्टि, विश्लेषण और औद्योगिक उपार्जन/उत्पादन

इकाई 5: जीवन विज्ञान और औद्योगिक जगत-II

- औद्योगिक उत्साह एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण
- नेतृत्व
- थकावट एवं दुर्घटना
- जीवन विज्ञान प्रशिक्षण द्वारा औद्योगिक समस्याओं का निराकरण

संदर्भ पुस्तकें :

- एस.आर. जायसवाल: व्यक्तित्व मनोविज्ञान
- ओझा, आर.के.: औद्योगिक मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
- ओझा, आर.के.: व्यवहारिक मनोविज्ञान, साहित्य प्रकाशन, आगरा
- फिलिप ई. वर्नन: मानवीय योग्यताओं की संरचना, अनुवादिका सुमन माथुर, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर

- एस.एस. माथुरः सामान्य मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
- सीताराम जायसवालः व्यक्तित्व का मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
- मुनि धर्मेशः जीवन विज्ञान की रूपरेखा, जैन विश्व भारती, लाडनूं
- एलिजाबेथ बी. हर्लोकः विकास मनोविज्ञान, हिन्दी माध्यम कार्यान्वय निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय
- Gaur, B.P. : Personality and transcendental Meditation. A Jainsen Publication, New Delhi, India

पंचम् पत्र प्रायोगिक-भाग

100 अंक

- यौगिक क्रियाएँ- पेट और श्वास, सम्पूर्ण शरीर एवं मेरुदण्ड की क्रियाएँ।
 - योगासन
 - (क) लेटकर योगासन-सुप्तताङ्गासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, हृदयस्तम्भासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, मकरासन, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन,
 - (ख) बैठकर करणीय आसन- शशांकासन, सुप्तवज्रासन, जानुशिरासन, परिचमोत्तानासन, उष्ट्रासन, योगमुद्रा, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सिंहासन, पदमासन,
 - (ग) खडे रहकर करणीय आसन-समपादासन, ताङ्गासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन।
 - प्राणायाम-चंद्रभेदी, सूर्यभेदी, अनुलोम-विलोम, एवं शीतली।
 - बंध-मूलबंध, उड्डीयान बंध, जालंधर बंध;
 - हठयोग की मुद्राएँ- विपरितकरणी मुद्रा, काकी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, महावेद मुद्रा
 - प्रेक्षा-प्रशिक्षण -प्रशिक्षक का लक्ष्य एवं प्राप्ति प्रविधि
 - कायोत्सर्ग-सम्पूर्ण कायोत्सर्ग
 - ध्यान की पूर्व तैयारी-अर्हम् ध्वनि, महाप्राण ध्वनि, ध्येय सूत्र, संकल्प सूत्र, विवेक सूत्र, शारण सूत्र एवं श्रद्धा सूत्र
 - प्रेक्षाध्यान मुख्य अंग-प्रेक्षाध्यान : लघुकायोत्सर्ग, अन्तर्यात्रा, दीर्घ श्वासप्रेक्षा एवं ज्योतिकेन्द्र प्रेक्षा।
 - मूल्यपरक शिक्षा से सम्बन्धित प्रयोग (अनुप्रेक्षा और भावना)
 - (क) नैतिक मूल्य- 1. प्रामाणिकता, 2. करुणा
 - (ख) मानसिक मूल्य- 1. मानसिक संतुलन, 2. धैर्य।
 - व्यक्ति के विकास में- 1. सहिष्णुता 2. अभय
- सामाजिक जीवन में- 1. सामंजस्य 2. सम्प्रदाय निरपेक्षता (साम्प्रदायिक सौहार्द)

एम.ए. (उत्तरार्द्ध)

षष्ठम्-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

70 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

- पुनर्जन्म एवं पूर्वजन्म-स्मृति-भारत एवं पश्चिम में अध्ययन एवं शोधकार्य-डॉ स्टीवेन्सन के प्रयत्नों का मूल्यांकन
- जैनदर्शन के संदर्भ में पुनर्जन्म-शोध की समीक्षा-पूर्वजन्म-स्मृति विकास की प्रविधियां।

इकाई-5 परामनोविज्ञान एवं अध्यात्म - II

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

संदर्भ पुस्तकें-

- मुनि महेन्द्र कुमार-जैनदर्शन और विज्ञान, जैन विश्व भारती संस्थान, लाडनूं
- पं. गोपीनाथ कविराजः भारतीय संस्कृति और साधना, खण्ड-1, 2
- पं. गोपीनाथ कविराजः तांत्रिक साधना और सिद्धान्त
- कीर्तिस्वरूप रावतः परामनोविज्ञान
- आचार्य महाप्रज्ञः प्रेक्षाध्यान-प्रयोग पद्धति, जैन विश्वभारती, लाडनूं
- आचार्य महाप्रज्ञः अपना दर्पण अपना बिम्ब, जै.वि.भा., लाडनूं
- आचार्य महाप्रज्ञः चित्त और मन, जै.वि.भा., लाडनूं
- Ian Stevenson: Twenty cases suggestive of Re-incarnation, Virginia, U.S.A.
- B.L. Atreya: An Introduction to Parapsychology, Kumar Publication, Varanasi
- J.B. Rhine: Extra Sensory Perception.
- W.E. Butler : How to read the Aura, Practice Psychomerry, Teleplathy and Clairvoyance, Destiny Books one Parkstreet, Rochester, Vermont.

सप्तम पत्र

स्व-प्रबन्धन में जीवन विज्ञान

उद्देश्यः

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

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

1. स्व-प्रबंधन की अवधारणा, स्व-प्रबंधन 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. इच्छाकृति (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. सृति क्षमता का विकास एवं लेश्याध्यान।

इकाई-3: स्व-प्रबंधन एवं तनाव प्रबंधन

9. आवश्यकताओं एवं आन्तरिक जगत् का प्रबंधन, स्वास्थ्य एवं शक्ति का संरक्षण
10. समय प्रबंधन 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 बाधायें; 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-प्रबंधन

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

संदर्भ पुस्तकें :

1. आचार्य महाप्रज्ञः: मन के जीते जीत, 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: प्रेक्षण्यान कायोत्सर्ग, जैन विश्वभारती, लाडनूं
6. आचार्य महाप्रज्ञः: अपना दर्षण अपना बिम्ब, जैन विश्वभारती, लाडनूं
7. आचार्य महाप्रज्ञः: मैं कुछ होना चाहता हूँ, जैन विश्वभारती, लाडनूं
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

अष्टम 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

70 अंक

इकाई-1: स्वास्थ्य, स्वास्थ्य शिक्षा और जीवन विज्ञान

1. स्वास्थ्य की अवधारणा, स्वास्थ्य के अवयव-शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य

- स्वास्थ्य शिक्षा
- जीवन विज्ञान और स्वास्थ्य सम्बद्धन

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

- शारीरिक दौर्बल्य, वायु विकार, उच्च रक्तचाप, जुकाम, अम्लता (एसिडिटी)
- टांसिल, ज्वर, कमर दर्द, पाचन दौर्बल्य
- नेत्ररोग, अनिद्रा, स्मृति दौर्बल्य, नाड़ीतंत्र दौर्बल्य
- यकृत दोष, गर्दन का दर्द, हार्निया, साइटिका, बवासीर।

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

- कैसर, हृदयरोग, गठिया, एड्स
- मिर्गी, मधुमेह एवं पेण्टिक अल्सर
- रक्ताल्पता, दमा
- शराब, धूप्रपान एवं नशीली दवाओं की लत

इकाई-4: मन-मस्तिष्क संचार सम्बन्ध एवं आरोग्यता

- मनोशरीर क्रिया विज्ञान की प्रकृति, अर्थ, क्षेत्र एवं महत्व
- संवेगात्मक एवं अभिप्रेरणात्मक व्यवहार की मनोदैहिकी
- मन द्वारा स्वनियंत्रित तंत्रिका तंत्र का नियोजन एवं प्रेक्षाध्यान का प्रभाव
- रोग प्रतिरोध क्षमता एवं प्रेक्षाध्यान द्वारा उसका संबद्धन

इकाई-5: प्राकृतिक उपचार एवं स्वास्थ्य

- प्राकृतिक उपचार की अवधारणा, सिद्धान्त एवं प्रकार
- आकाश, वायु, अग्नि, पृथ्वी एवं जल चिकित्सा
- संयमित जीवन शैली एवं प्राकृतिक शक्तियों से अनुरूपता
- अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों-एक्यूफ्रार, एक्यूपंचर, चुम्बक चिकित्सा-सामान्य परिचय

संदर्भ पुस्तकें :

- Mishra, J.P.N. : Preksha Yoga for common Ailments, B. Jain Publishers, New Delhi
- Nagrathna, R., Nagendra, H.R. and Monro, R. : Yoga for common Ailments, Gaia Books Ltd., London
- Rand, W.L. : REIKI – The Healing Touch, B. Jain Publisher Pvt. Ltd., New Delhi

4. Acharya Mahapragya : Preksha Dhyan Theory and Practice, JVB, Ladnun.
5. जिन्दल, राकेश : प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, आरोग्य सेवा प्रकाशन
6. अंदेशा, राजकुमार एवं भार्गव, महेश : शारीरिक मनोविज्ञान, हरप्रकाश भार्गव प्रकाशन, आगरा
7. वर्मा, प्रभिला एवं पाण्डेय, कान्ति : शरीर क्रिया विज्ञान, हिन्दी माध्यम कार्यान्वयन निदेशालय, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
8. सिंह, अत्तर : 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, लाडनूं
11. युवाचार्य महाप्रज्ञ : अमृतपिटक, जैन विश्व भारती, लाडनूं

नवम् पत्र

अनुप्रायोगिक जीवन विज्ञान एवं अनुसंधान प्रविधियां

उद्देश्यः

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

70 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।

संदर्भ पुस्तकें :

1. आचार्य तुलसी: अणुब्रत की छतरी अनैतिकता की धूप, आदर्श साहित्य संघ, चुरू।
2. आचार्य तुलसी: अणुब्रत गति-प्रगति
3. आचार्य तुलसी: अणुब्रत 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. Bordens/Bruce. B. Abbott, Research Design and Methods, Mountain View, California.

दशम् पत्र

प्रायोगिक-भाग

100 अंक

1. यौगिक क्रिया—मेरुदण्ड की क्रियाएं
2. योगासन—नौकासन, स्वस्तिकासन, बद्धपदमासन, उत्कटासन, ब्रह्मचर्यासन, सिद्धासन, मध्यपादशिरासन, महावीरासन, हस्तिशुण्डिकासन, उडिडयान, गरुडासन, नटराजासन, शीर्षासन, मयूरासन, चक्रासन, सेतुबंधासन, कर्णपीडासन, वीरासन, मण्डूकासन, गर्भासन, हनुमानासन, वृष्णिक आसन, टिटिभासन, गोक्षासन सूर्य नमस्कार।
3. प्राणायाम—उज्जाई भस्त्रिका शीतकारी।
4. बन्ध—महाबन्ध।
5. हस्त मुद्राएं—वायु मुद्रा, आकाश मुद्रा, सूर्य मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, वरुण मुद्रा, प्राण मुद्रा, अपान मुद्रा, अपान वायु मुद्रा, मृगी मुद्रा, सुरभि मुद्रा, अभय मुद्रा, शिवलिंग मुद्रा, शंख मुद्रा।
6. प्रेक्षाध्यान—शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा और लेश्याध्यान।
7. मंत्र प्रयोग : ‘रं’ ॐ; अर्ह; हाँ; हीं; हं; हूँ; हौँ; ॐ हीं यमो लोए सब्बसाहूणं; ॐ नमो भगवती गुणवती महामानसी स्वाहा; लां लां लां लां; ॐ शान्ते प्रशान्ते सर्व क्रोधोपशमनी स्वाहा; यमो अभयदयाणं; उट्ठिए णो पमायए; अनन्तवीर्येभ्यो नमः; धारेज्जा पियमप्पियं; ॐ हीं श्रीं भगवते पाश्वर्देवाय हर हर स्वाहा; आयतुले पयासु; ॐ ऐ ॐ नमः
8. स्व-प्रबंधन : पाठ योजना एवं अभिव्यक्ति
 - (क) लक्ष्य निर्माण एवं प्राप्ति (अनुप्रेक्षा)
 - (ख) कार्यक्षमता का विकास (श्वासप्रेक्षा एवं प्राणायाम)
 - (ग) तनाव प्रबंधन (कायोत्सर्ग)
 - (घ) स्वास्थ्य संरक्षण (शरीर प्रेक्षा एवं योगासन)
 - (ड.) स्व-क्षमता का विकास (अंतर्यात्रा एवं चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा)
 - (च) संवेग नियंत्रण एवं व्यवहार परिष्कार (लेश्याध्यान)

ENGLISH VERSION

M.A. PREVIOUS YEAR

ENGLISH VERSION

M.A. PREVIOUS YEAR

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 Marks **70**

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 Chhitta 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*.

PAPER II

Science of Living, Preksha Meditation and Value 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 Marks 70

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 Dhyan* : 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.

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 **70 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.

PAPER IV

Applied Psychoogy 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

70 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 : Maslows 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

PAPER - V : Practical

100 Marks

1. Yogic exercises for abdomen and breathing , whole body, backbone;
2. Yogasan
 - (a) Asanas (In Lying Position): Supta Tadasan, Uttanpadasan, Pavan Muktasan, Hridyastambhasan, Sarvanganasan, Matsyasan, Halasan, Shalabhasan, Bhujangasan, Dhanurasan, Makarasan
 - (b) Asanas (In Sitting Position): Shasankasan, Supta-vajrasan Janushirasan, Pashchimotanasan, Ushtasan, Yogamudra, Ardhmatsyendrasan, Sidhasan, Padmasan
 - (c) Asanas (In Standing Position): Sampadasana, Tadasan, Padastasan, Trikonasana, Ishtbandan,
3. Pranayam: Chandrabhedi,Suryabhedi, Anulom-vilom, Shitali.
4. Bandh - Moolbandh, Jalandhar bandh, Uddiyani bandh;
5. Hathayoga Mudraye- Vipitakarni, Kaki Mudra, Shambhi Khabhri Mahband,
6. Preksha -Training- Goal of Preksha-Trainers and Process for achievement
7. Preksha Meditaion: Kayotsarga (Relaxation with awareness) -Complete Kayotsarga
8. Preparation-Arham Sound and Mahaprana Sound., Dheya sutra, Sankalp Sutra, Vivek Sutra, Sharan Sutra and Shradha Sutra.
9. Preksha Meditation : Main Techniques P.M. :Laghu Kayotsarga, Anter Yatra, Dirgha Swanspreksha and Jyotikendra Preksha.
10. Experiments Related to Value-education (contemplation and auto suggestion)
 - (a) Moral values- (i) Integrity, (ii) Compulsion
 - (b) Mental values- (i) Mental balance, (ii) Patience
 - (c) Spiritual and emotinal values in individual life
 - (d) Values in Social life- (i) Forbearence (ii) Fearlessness
 - (e) Values in Social life- (i) Loyalty to duty (ii) Reconciliation (iii) Freedom From Religious Fanaticism.

M.A. FINAL YEAR

PAPER - VI : 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 **70 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 - kinesis (PK)
20. Existence of spirits, ghosts, gods, etc. and communication with them, raps, possession, etc.

Paper - VII

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

70 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

PAPER - VIII

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

70

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, scyta, Piles

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

9. Cancer, Heart diseases, Arthritis ,AIDS,
10. Epilepsy, 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, Acupuncture and Magnetics therapy.

PAPER - IX

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

70

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

PAPER - X : Practical

100 Marks

1. Yogic exercises - Merudand ki Kriyayen
2. Yogasana—Naukasana, Swastikasana, Baddhpadasana, Utkatasana, Brahmachariyasana, Siddhasana, Madhypadashirasana, Mahavirasana, Hastishundikasana, Uddiyana, Garudasana, Natarajasana, Shirasana, Mayurasana, Cakrasana, Satubandhaasana, karnapidrasana, Veerasana, Mandukasana, Garbasana, Hanumanasana, Vrichikasana, Titthasan,a Gorakshasana, Surya Namaskar.
3. Pranayam-Ujjai, Bhastrika, Sheetkari,
4. Band- Mahaband.
5. Hastha Mudra- Vau Mudra, Akash Mudra, Surya Mudra, Prathvi Mudra, Varun Mudra, Pran Mudra, Apana Mudra, Apana Vau Mudra, Mragi Mudra, Surabhi Mudra, Abhay Mudra, Shivling Mudra, Shankh Mudra,.

6. Preksha Meditation- Perception of body, Perception of psychic centres, Colour meditation (Leshyadhyayan)

7. Mantrap Prayogas -

‘र’; ॐ; अहं; ह्नीं; ह्नीं; ह्नौं, हूं, ह्नौं; ॐ ह्नीं 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; ६ आरज्जा पियमपिय; ॐ ह्नीं श्रीं भगवते पारवंदवाय हर हर स्वाहा; आयतुले पयासु;।

8. Self Management : Lesson and Communication

- (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)