

जीवन विज्ञान

भाग - 3

कक्षा - 5



मुनि किशनलाल
शुभकरण सुराणा

मूल्यपरक शिक्षा का सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक पाठ्यक्रम

जीवन विज्ञान

कक्षा— 5

भाग —3

लेखक

मुनि किशनलाल
शुभकरण सुराणा

प्रवर्तन

गुरुदेव तुलसी
आचार्य महाप्रज्ञ



जीवन विज्ञान अकादमी प्रकाशन
जैन विश्व भारती, लाडनूँ (राजस्थान)

© सर्वाधिकार सुरक्षित
जीवन विज्ञान अकादमी,
जैन विश्व भारती,
लाडनूँ - 341306 (राजस्थान)

सप्तम् संस्करण : 2011
अष्टम् संस्करण : 2015

मूल्य : 50/-

प्रकाशक :
जीवन विज्ञान अकादमी,
जैन विश्व भारती,
लाडनूँ - 341306 (राजस्थान)

मुद्रक :
कला भारती,
नवीन शाहदरा, दिल्ली-32

आशीर्वचन

व्यक्ति निर्माण की आज सबसे अधिक आवश्यकता है। एक बालक को शिक्षा देना एक व्यक्ति का निर्माण करना है। यह काम बहुत कठिन है। बालक अवस्था में छोटा होता है। उसे पढ़ाना जटिल काम है। आज शिक्षा जगत् में नई-नई पद्धतियाँ विकसित हो रही हैं। बाल साहित्य भी बहुत विकसित हो रहा है। सरलतम पद्धति से बालक के मस्तिष्क को संस्कारी बनाना उच्चतम लक्ष्य है। इस लक्ष्य की सिद्धि के लिए एक नया उपक्रम चालू किया गया है जिसका नाम जीवन विज्ञान है। जीवन विज्ञान की इस पुस्तक में छोटे-छोटे वाक्य, छोटी-छोटी बातें और उसके उसके अनुरूप सुन्दर चित्र दिये गये हैं जिससे बालक पढ़ता जाए, उसका मनोविनोद भी होता जाए और सहज प्रशिक्षण भी मिलता जाए। यह बहुत कारगर पद्धति प्रारम्भ की गई है जिसका निश्चित सुफल होगा। युवाचार्य महाप्रज्ञ के पथ दर्शन में मुनि किशनलाल एवं शुभकरण सुराणा ने इस पुस्तक के लेखन में श्रम एवं निष्ठा से काम किया है। बालकों को संस्कारी बनाने में इसका समुचित उपयोग ही लेखकों के श्रम की सार्थकता है।

जय मघवा केन्द्र

गणाधिपति तुलसी

बीदासर

पाथेय

जीवन के अनेक पहलू हैं। किसी एक पहलू का विकास पूरे जीवन का विकास नहीं है। सबका संतुलित विकास ही पूरे जीवन का विकास है। आज उसके कुछ पहलुओं को विकसित करने के लिए अधिक ध्यान दिया जाता है और अनेक पहलुओं के विकास के प्रति उपेक्षा बरती जाती है। यह एक बड़ी समस्या है। पूरी मानव जाति के लिए एक संकट का क्षण है। इससे बचने के लिए कुछ जागरूकता को बढ़ाना जरूरी है। जीवन विज्ञान में उस जागरूकता की दिशा का निर्देश है। मुनि किशनलाल और शुभकरण सुराणा दोनों के संयुक्त प्रयास से यह पुस्तक तैयार हुई है। इससे जीवन विज्ञान के छात्र-छात्राओं को नया प्रकाश मिलेगा, जीवन के प्रति नया दृष्टिकोण मिलेगा। सभी छात्र-छात्राओं के लिए यह संजीवनी सिद्ध हो सकती है।

जय मघवा केन्द्र,

बीदासर

आचार्य महाप्रज्ञ

आदिवचन

जीवन-विज्ञान जीवन निर्माण की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। जीवन-विज्ञान जीवन को संतुलित बनाने का उपाय है। जीवन-विज्ञान की प्रत्येक पाठ्य-पुस्तक स्वस्थ जीवन का प्रशिक्षण है। प्रारम्भ से ही बालक जीवन निर्माण की बातें सीखें और अपने जीवन को संस्कारित बनाएं। जीवन-विज्ञान बालक के सम्पूर्ण विकास में सहयोगी बनता है। इनके पाठों की रचना इस प्रकार की गई है कि बालक अपने आप पढ़कर ही बहुत कुछ सीख सकता है। माता-पिता भी इसके शिक्षण में सहयोगी बन सकते हैं। कुशल अध्यापक जीवन-विज्ञान के बीजों को पुस्तक के माध्यम से बालकों में बो सकता है जो शतशास्त्री बनकर संसार के लिए सुखदायी सिद्ध हो सकते हैं।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री तुलसी के सान्निध्य एवं युवाचार्यश्री महाप्रज्ञ के मार्गदर्शन में मूल्यपरक शिक्षा की परिकल्पना की गई। बालक के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास की क्षमता को बढ़ाया जाए। उसके साथ समता, सहनशीलता, अनुशासन, राष्ट्रीय-दायित्व, सत्य, अहिंसा आदि मौलिक गुणों से बालक की प्रतिभा को निखारा जाए। उसके लिए जीवन-विज्ञान की पुस्तकें कक्षा के अनुसार बनाई गई हैं। जो जीवन विकास के लिए पूर्ण, समाज और राष्ट्र के लिए उपयोगी हैं। उसके लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, नई दिल्ली के मानक तत्व को दृष्टिगत रखा गया है।

जीवन-विज्ञान मूल्यपरक शिक्षा का पाठ्यक्रम प्रथम कक्षा से बारहवीं तक के बच्चों के लिए तैयार किया गया है। ये पुस्तकें प्रौढ़ व्यक्तियों को भी पशिक्षित करने में सहयोगी बन सकेगी। इसमें निम्न सिद्धान्तों को सामने रखा गया है -

1. "सरलता से कठिनता की ओर" सिद्धान्त के अनुसार भाषा का प्रयोग सरलता से क्रमशः कठिनता की ओर बढ़ाया गया है।
2. "ज्ञात से अज्ञात की ओर" सिद्धान्त को ध्यान में रखकर यथासंभव बच्चों की जानकारी वाले तथ्य सामने रखकर गूढ़ तथ्य को समझाने की चेष्टा की गई है।
3. चित्रों के द्वारा अभिव्यक्ति का अधिक ध्यान रखा गया है, ताकि भाषा का प्रयोग कम करना पड़े। भाषा का प्रयोग कहीं करना भी पड़े तो शिक्षक सुगमता से बच्चों को व्याख्या करके समझ सकें।
4. प्रत्येक पाठ रोचक तथा मनोरंजक बनाने की भरपूर कोशिश की गई है।
5. भाव परिवर्तन जीवन-विज्ञान का मुख्य आधार है। यह विषय ही इस पुस्तक की विशेषता है जिससे आज का विद्यार्थी विद्यालय में अछूता रहता है। इसकी पूर्ति उपदेश या चिन्तन से ही नहीं हो सकती। उसके लिए अनुप्रेक्षा और प्रेक्षा आवश्यक है। जिससे ग्रन्थि स्रावों में अपेक्षित परिवर्तन, निषेधात्मक भावों के स्थान पर विधायक भावों का अभ्यास कर भाव परिवर्तन और व्यक्तित्व निर्माण के उद्देश्य को पूर्ण कर सकेंगे।

पिछले 15 वर्ष से जीवन विज्ञान की पुस्तकें कक्षा 1 से 12 वीं तक पाठ्यपुस्तकों के रूप में हिन्दी, अंग्रेजी और भारत की अन्य भाषाओं में उपलब्ध है। गुजरात सरकार में भी शिक्षा में योग को सिद्धान्ततः स्वीकार किया है और 2001 में उसका शिक्षक प्रशिक्षण करवाया गया है। जीवन विज्ञान की पहली पुस्तक वर्णमाला को संस्कारमाला के रूप में परिवर्तन किया गया है। जीवन विज्ञान वर्णमाला कक्षा 1 व 2 में बच्चों के संस्कार निर्माण में उपयोग में लायी जाती है। कक्षा 3 से जीवन विज्ञान भाग-1 से क्रमशः 12 वीं कक्षा तक 10 भाग पूर्ण हो जाते हैं।

राजस्थान सरकार ने इस बार कक्षा 9 व 10 में जीवन विज्ञान को शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य शिक्षा विषय के अन्तर्गत एक युनिट के रूप में स्वीकार किया है और क्रमशः वह अन्य कक्षाओं में भी वह उसका उपयोग करेगी।

छत्तीसगढ़ राज्य ने जीवन विज्ञान को एक विषय के रूप में स्वीकार कर शिक्षा जगत् के सामने आदर्श प्रस्तुत किया है। इसी तरह कर्नाटक, तमिलनाडु, मध्य-प्रदेश, हरियाणा, दिल्ली की सरकारों ने आंशिक रूप से स्वीकार किया।

जीवन विज्ञान का सम्पूर्ण साहित्य जीवन को स्वस्थ और शान्त बनाने में सहयोगी बनेगा, ऐसी आशा की जा सकती है।

इस कार्यक्रम में जिन लोगों का सहयोग मिला है उन सबके प्रति मंगल भाव।

तुलसी अध्यात्म नीडम्
प्रज्ञा-प्रदीप, लाडनूँ

मुनि किशनलाल
शुभकरण सुराणा

विषय - अनुक्रमणिका

इकाई : 1 ध्वनि		1-11
पाठ-1	भाषा का विकास	2
पाठ-2	कविता और संगीत	6
पाठ-3	ध्वनि की व्यापकता	9
इकाई : 2 संकल्प		12-20
पाठ-4	संकल्प की गरिमा और महिमा	13
पाठ-5	आदर्श और चरित्र	17
इकाई : 3 सम्यक् व्यायाम		21-26
पाठ-6	आसन	21
पाठ-7	मुद्रा और भाव	24
इकाई : 4 सम्यक् श्वास		27-31
पाठ-8	दीर्घश्वास और स्वास्थ्य	28
पाठ-9	दीर्घश्वास प्राणायाम	30
इकाई : 5 कायोत्सर्ग		32-37
पाठ-10	कायोत्सर्ग : आधार और स्वरूप	33
इकाई : 6 ध्यान		38-47
पाठ-11	प्रेक्षाध्यान : आधार और स्वरूप	39
पाठ-12	श्वास प्रेक्षा	42
पाठ-13	दीर्घश्वास प्रेक्षा	44
पाठ-14	चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा	46
इकाई : 7 शरीर विज्ञान		48-55
पाठ-15	शरीर की संरचना	49
पाठ-16	पाचन तंत्र	52

पाठ-17	श्वसन तंत्र	54
इकाई : 8 शारीरिक स्वास्थ्य		56-65
पाठ-18	संतुलित आहार	56
पाठ-19	हवा, जल और सूरज की किरणें	59
पाठ-20	अल्पाहार और अनाहार का महत्त्व	62
पाठ-21	सफाई का विवेक	64
इकाई : 9 मानसिक स्वास्थ्य		66-70
पाठ-22	सामाजिक और राष्ट्रीय दायित्व	67
पाठ-23	मन का घोड़ा	69
इकाई : 10 भावनात्मक स्वास्थ्य		71-82
पाठ-24	विधायक भाव	72
पाठ-25	सही दृष्टिकोण	75
पाठ-26	सफलता का राज	77
पाठ-27	निषेधात्मक भाव	80
इकाई : 11 मूल्य बोध		83-97
पाठ-28	सहिष्णुता	84
पाठ-29	मृदुता	87
पाठ-30	करुणा	89
पाठ-31	अभय	92
पाठ-32	स्व-अनुशासन	95
इकाई : 12 अहिंसा		98-100
पाठ-33	समता	98

इकाई-1 ध्वनि

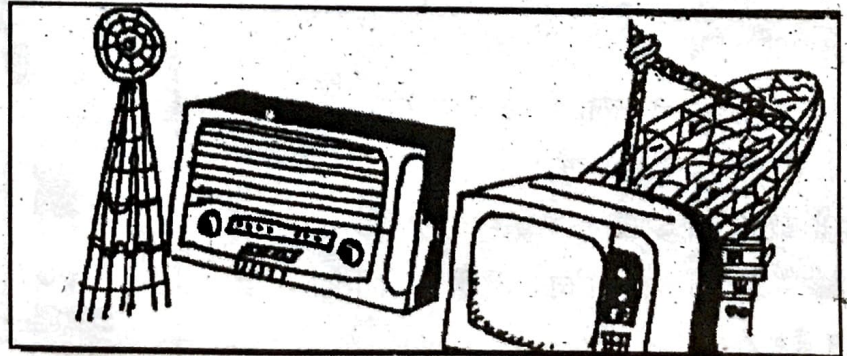
1. ध्वनि को सुनकर आदमी ने भाषा का विकास किया।



2. ध्वनि को सुनकर आदमी ने गाना और बजाना सीखा।



3. ध्वनि को सुनकर आदमी ने उसकी व्यापकता को पहचाना।



पाठ-1
भाषा का विकास

ध्वनि, रंभाना, भीषण, मिश्र, विधि, व्याकरण, मृदु, कट्ट, कर्कश, चेतावनी

जीव ध्वनि :-

सूरज उगते ही सुबह होती है। सोया जगत् जागने लगता है। पक्षी घोंसलों को छोड़कर पेड़ की डालियों पर चहचहाने लगते हैं। गायें अपने रंभाते बछड़ों को छोड़कर जंगल की ओर चल पड़ती हैं। आदि मानव उनकी ध्वनियों को सुनकर नकल करता था। ये आवाजें जीवधारियों की हैं। इन्हें जीव ध्वनि कहते हैं।

अजीव ध्वनि :

हवा के तेज वेग से एक सूखी डाली टूटी। उससे कड़कड़ ध्वनि फूटी।

पहाड़ से एक शिला गिरी। वह नीचे पत्थर से टकराई। उससे भीषण ध्वनि हुई।

आकाश में बादल गरजे। बिजली कड़की। उसकी ध्वनि दूर दूर तक गूंजी।

इस तरह पदार्थों के आपस में मिलने और अलग होने से ध्वनि पैदा होती है।

इस ध्वनि को अजीव ध्वनि कहते हैं।

मिश्र ध्वनि :

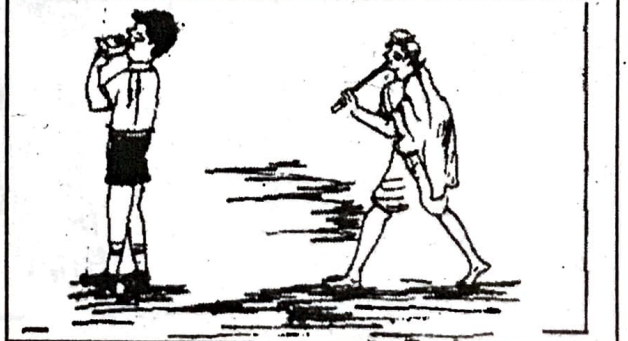
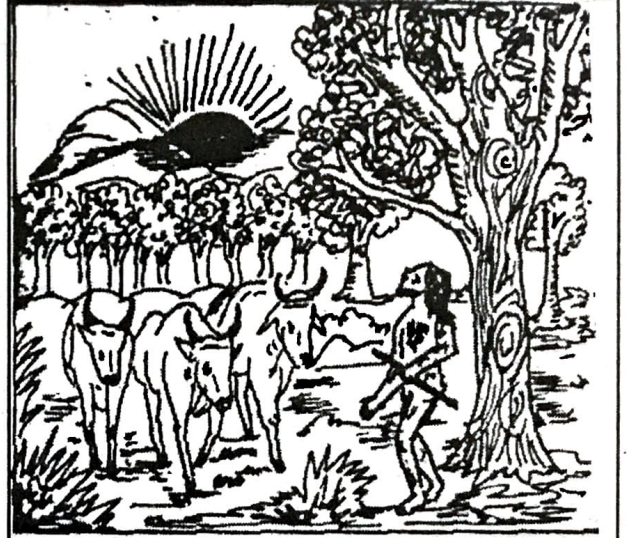
आदमी ने शंख में फूँक मारी।

उससे ध्वनि पैदा हुई।

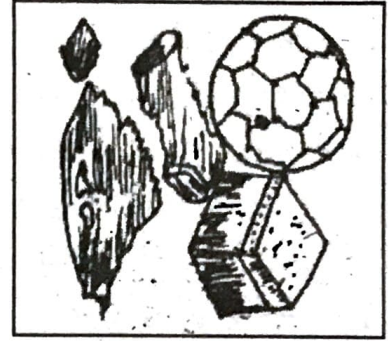
आदमी ने बांस की नली में फूँक मारी।

उसमें से भी ध्वनि निकली।

आदमी जीव है। शंख और बांसुरी अजीव है, दोनों के मिलने से जो ध्वनि निकलती है, उसे मिश्र ध्वनि कहते हैं।



ध्वनि अनेक प्रकार की होती हैं। उन्हें पहचानने के लिए आकार और संकेत बनाए गए। वे अक्षर कहलाए। हर अक्षर की अपनी अलग पहचान और ध्वनि होती है।



अक्षरों को मिलाने से शब्द बनते हैं, ये शब्द अर्थ वाले होते हैं।

शब्दों के योग से वाक्य बने। उनसे भावों का उदय होता है। वाक्यों से हम अपनी बात को दूसरों तक पहुँचाते हैं और दूसरों की बात खुद समझते हैं।

अर्थ वाले शब्दों के सही उपयोग की विधि व्याकरण कहलाती है।



भाषा के द्वारा मानव अपने भावों को समझाता है। भावों को दो भागों में बांटा जाता है। अच्छे और बुरे। अच्छे भावों का असर अच्छा होता है। बुरे भावों का असर बुरा होता है। मृदु भाषा कानों को मधुर लगती है। इससे आपसी सहयोग बढ़ता है।

कर्कश भाषा कानों को अप्रिय लगती है। आपस में बैर और विरोध बढ़ाती है। दो मित्र आपस में गले मिलते हैं, मीठी वाणी बोलते हैं। उनकी सन्तान में भी मित्रता का भाव पैदा होता है। मीठी वाणी स्नेह पैदा करती है। कड़वी वाणी कड़वाहट पैदा करती है। कटु वाणी बोलने वालों की सन्तान भी कटु भाषा सीखती है।



एक कस्बे में एक गरीब विधवा रहती थी जो दूसरों के घरों में चौका-बर्तन माँज कर अपना और अपने इकलौते बेटे का पेट भरती थी। लड़का सरकारी स्कूल की कक्षा पाँच में पढ़ता था।

एक दिन उस विधवा को तेज बुखार चढ़ आया और उसे बुखार में ही अपने काम पर जाना पड़ा। काम निबटाने में उसे देर हो गई। वह घर देर से लौटी।

उसका बेटा स्कूल से लौट आया था और भूख से बेहाल था। माँ को घर पर न पाकर

उसने दूसरी चाबी से (जिसे वह अपने पास रखता था) घर खोला। थोड़ी देर में जब माँ लौटी तो वह कठोर वाणी में चिल्लाया, "माँ, तू कहां मर गई थी? मैंने सुबह भी कुछ नहीं खाया था। भूख से मेरी जान निकली जा रही है।" माँ को बड़ा बुरा लगा कि इकलौता बेटा बजाय मेरा हाल पूछे, कह रहा है कि 'तू कहाँ मर गई थी।' क्रोध में उसके मुँह से भी निकल गया "रोटी बना कर छींके पर रख गई थी। भूख लगी थी तो छींके से उतार कर खा लेता। तेरे हाथ तो नहीं टूट गये थे।"

खाना खा कर लड़का बाहर खेलने चला गया पर उसका मन खराब हो गया था। माँ को मरने की गाली दी थी। कटु वाणी बोली थी। माँ को कुछ हो गया तो उसे कौन पालेगा? इधर माँ भी बहुत दुःखी हुई। उसके लड़के ने तो उसे गाली दी ही, पर उसने भी लड़के को हाथ टूटने की गाली दी। यदि लड़के के हाथों को कुछ हो गया तो क्या होगा? उसे तेज बुखार तो था ही मन और अशांत तथा दुःखी हो गया। उधर खाली पेट, थका शरीर, उसकी तबियत और बिगड़ गई। पहले तो बुखार में बड़बड़ाने लगी फिर अचेत हो गई।

उधर लड़का दुःखी मन से पछताता हुआ सड़क पर चला जा रहा था। पीछे से तेज आती कार से बच न पाया, कार ने जोर से उसे सड़क पर गिरा दिया। वह हाथ के बल गिरा और हाथ की हड्डी टूट गयी। कार वाला भला आदमी था। कार रोक कर फौरन उसे उठाया और बड़े डाक्टर के पास ले गया। हाथ पर प्लास्टर चढ़ा। उस भले आदमी ने बालक को कार से उसके घर छोड़ा। घर पर माँ बेहोश पड़ी थी। वह डर से काँप गया। कहीं उसकी गाली सच तो नहीं हो गई?

कार मालिक सारी बात समझ गया। फौरन डाक्टर को ले आया। डाक्टर ने आकर जाँच की, इन्जेक्शन दिया और पीने को दवा भी दी। थोड़ी देर बाद विधवा को होश आया और वह बड़बड़ाई "मेरा बेटा ठीक है? मैंने उससे हाथ टूटने की कठोर वाणी बोली थी।" लड़का बोला—"माँ मेरा हाथ टूट गया पर जल्दी ठीक हो जायगा। भगवान ने मुझे चेतावनी दी है। मैंने भी तो तुझे मरने की गाली दी थी। तुझे बेहोश देख कर मेरी तो जान ही निकल गई थी। अब मैं कभी भी किसी से कठोर वाणी नहीं बोलूँगा।" माँ—बेटे दोनों अपनी—अपनी गलती पर पछताये और लिपट कर खूब रोये।

शिक्षा—कठोर वाणी से हमारी बहुत हानि हो सकती है। कठोर वाणी से शत्रुता बढ़ती है और मन दुखी होता है। इसलिये अनुभवी कहते हैं वाणी का विवेक सीखना जरूरी है।

आपने जाना

1. ध्वनि तीन प्रकार की होती है—जीव ध्वनि, अजीव ध्वनि और मिश्र ध्वनि।
2. ध्वनि को सुनकर आदमी ने भाषा का विकास किया।
3. भाषा द्वारा आदमी ने भावों को प्रकट किया।
4. अच्छे भावों का असर अच्छा होता है।
5. कड़वी भाषा विष फैलाती है।

6. बुरे भावों का प्रभाव बुरा होता है।
7. भाषा चरित्र निर्माण का साधन भी है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. आदमी ने अक्षर, शब्द और वाक्य किसे सुनकर बनाए?
2. भाषा से आदमी अच्छे भावों को प्रकट करता है तो उसका प्रभाव कैसा होता है?
3. भाषा से आदमी बुरे भावों को प्रकट करता है तो उसका प्रभाव कैसा होता है?

आपको करना है

1. कटु भाषा का त्याग।
2. मधुर भाषा का अभ्यास।
3. मधुर शब्द और वाक्य (बोल) का संकलन व जीवन में उनका प्रयोग।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों के साथ मृदु भाषा का उपयोग करके उनको मृदु भाषा बोलने के लिए प्रेरित करें।

पाठ-2

कविता और संगीत

रत्न, अद्भुत, आदान-प्रदान, अस्तित्व, समन्वय, लयबद्धता, आस्था, ज्योतिर्मय, आत्मानुशासन

सागर के पानी में गहराई होती है। पानी की गहराई में कीमती रत्न छिपे रहते हैं। गोताखोर गहराई में उतरकर रत्नों और मोतियों को पाते हैं।

1. भाषा और भाव :

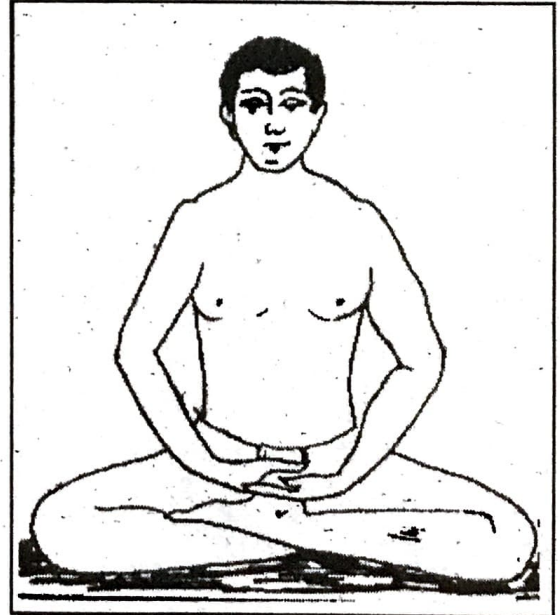
कविता में भावों की गहराई होती है। कवि गहराई में उतर कर भावों को भाषा में व्यक्त करता है। भावों की गहराई में उतर कर लिखी गई कविता दिल को छू लेती है। कविता जब संगीत में ढलती है तो



उसकी लय से व्यक्ति प्रसन्न हो उठते हैं। शब्दों में अद्भुत शक्ति होती है। वे व्यक्ति को बांध सकते हैं। बंधे हुए को मुक्त भी कर सकते हैं। भाषा से भावों का आदान-प्रदान होता है।

कविता और संगीत का रस लेने के लिए कुछ पद्य कंठस्थ करें :

रहिमन जिहवा बावरी बोले सरग-पताल।
 आप बोल भीतर गई, जूता खाय कपाल।
 कागा किसका लेत है, कोयल किसको देत।
 बोली ही के कारणे जग अपनो करि लेत।।
 गाली आवत एक है, उलटत होत अनेक।
 कह कबीर मत उलटिए वही एक की एक।।
 ऐसी वाणी बोलिए, मन का आपा खोय।
 ओरन को शीतल करें, आपहुं शीतल होय।।



2. संकल्प शक्ति :

प्राणों की परवाह नहीं है, प्रण को अटल निभाएंगे।
 नहीं अपेक्षा है औरों की, स्वयं लक्ष्य को पाएंगे।।

3. स्वास्थ्य :

जब तक नहीं बुढ़ापा घेरे, रोग करें नहीं त्रस्त।
 धर्म तभी तक कर सकते हो, रहें इन्द्रियां स्वस्थ।।

4. मूल्य बोध :

मैत्री भाव हमारा सबसे प्रतिदिन बढ़ता जाए।
समता, सह-अस्तित्व समन्वय नीति सफलता पाए।।



5. सेवा :

सच्ची सेवा का कभी, रहता नहीं हिसाब।
शिशु सेवा की मातु ने, रखी नहीं किताब।।



6. भावना :

करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत-जात से सिल पर पड़त निशान।।



वन्दना गीत

जहां कविता में भावों की गहराई है वहां संगीत में लयबद्धता के कारण भाव विभोर करने की क्षमता होती है। आइये-सब मिलकर वन्दना गीत गाएं।

लय : लक्ष्य है ऊँचा हमारा

भाव भीनी वन्दना भगवान् चरणों में चढ़ाएं।

शुद्ध ज्योतिर्मय निरामय रूप अपने आप पाएं।। भाव....

ज्ञान से निज को निहारें, दृष्टि से निज को निखारें।

आचरण की उर्वरा में, लक्ष्य तरुवर लहलहाए।। भाव.....1

सत्य मे आस्था अचल हो, चित संशय से न चल हो।

सिद्ध कर आत्मानुशासन, विजय का संगान गाएं।। भाव.....2



बिन्दु भी हम सिन्धु भी हैं, भक्त भी भगवान भी हैं।
छिन्न कर सब ग्रन्थियों को, सुप्त मानस को जगाएं।।

भाव.....3

धर्म है समता हमारा, कर्म समतामय हमारा।
साम्य योगी बन हृदय में, स्रोत समता का बहाएं।।

भाव.....4

संत तुलसी



आपने जाना

1. कविता में भावों की गहराई होती है।
2. कवि भावों की गहराई में उतर कर अनुभव के रत्नों और मोतियों को निकालता है।
3. संगीत दिल की गहराई को छूता है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

गहराई, लय, भावों की गहराई

1. जैसे समुद्र में गहराई है उसी तरह कविता में.....होती है।
2. जैसे समुद्र में गोताखोर रत्न और मोती निकालता है उसी तरह कवि भावों की.....में उतर कर अनुभव के रत्नों और मोतियों को निकालता है।
3. संगीत दिल को छूता है क्योंकि संगीत में.....होती है।

आपको करना है

1. सब दोहों को कंठस्थ करना है।
2. वन्दना गीत याद करना है।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को पाठ में दिए गए मूल्यों पर आधारित गीतों और कविताओं को संग्रह करने के लिए प्रेरित करें।

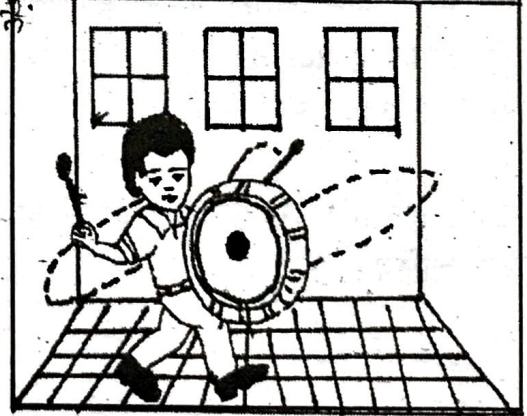
पाठ-3
ध्वनि की व्यापकता

वायुमण्डल, गुंजायमान, ऋषि, महाप्राण ध्वनि, संयुक्त

एक शान्त तालाब में एक छोटा सा कंकड़ डालते हैं तो क्या होता है? तालाब के पानी में गोल-गोल लहरें उठने लगती हैं और पानी अस्थिर हो जाता है। वे लहरें तालाब के अन्तिम छोर पर जाकर किनारे से टकरा कर वापस लौटती है।



जब हम बोलते हैं तो आवाज वायुमंडल में लहरों की तरह फैलती है। एक प्रयोग करें—बंद हॉल में बोलें या ध्वनि करें। आवाज की प्रतिध्वनि होती है क्यों? ध्वनि को आकाश में फैलने का मौका नहीं मिला। आवाज हॉल की दीवारों से टकरा कर लौट आती है। इसे प्रतिध्वनि कहा जाता है।

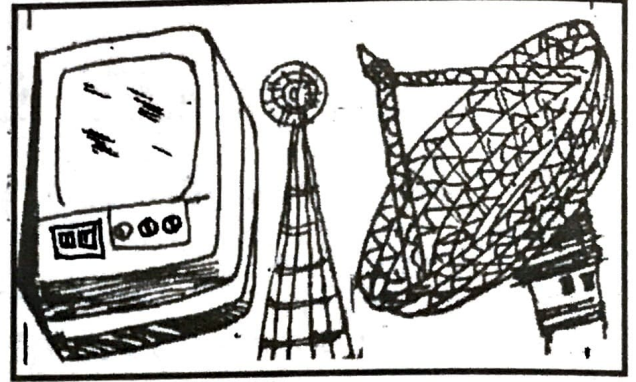


पहाड़ों की घाटी में भी जब बोलते हैं तो आवाज गूंजती है। ध्वनि की लहरों को अवरोध का सामना करना पड़ता है। पहाड़ों से टकराकर ध्वनि वापस हमारे कानों को गुंजायमान करती है।

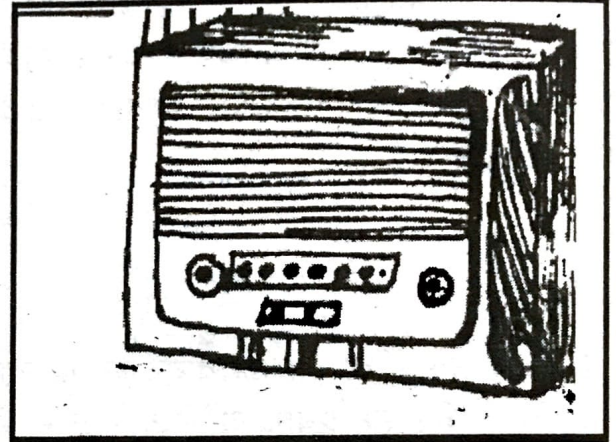


जब खुले मैदानों में बोलते हैं तो प्रतिध्वनि नहीं होती क्योंकि ध्वनि की तरंगें अनन्त में जाकर विलीन हो जाती है। हमारे भारत के ऋषि मुनियों ने यह खोज आज के हजारों साल पहले की थी।

दूर तक फैली ध्वनि को हम सुन नहीं पाते क्योंकि हमारे कान इतने शक्तिशाली नहीं हैं। इन ध्वनि तरंगों के साथ विद्युत चुम्बकीय तरंगों का योग करने से इनकी क्षमता बढ़ जाती है। उन्हें हम रेडियो, टेलीविजन, टेलीफोन आदि यंत्रों के प्रयोग से सुन सकते हैं।



महाप्राण ध्वनि से दैहिक बिजली की तरंगें संयुक्त होती हैं। यह ध्वनि नाभि केंद्र, जो शरीर का तेजस केंद्र है, वहां से उठकर स्वर यंत्र में आकर जैविक बिजली की तरंगों से भाषा को विकसित करता है। वहां से यह पूरे मस्तिष्क में फैलकर ज्ञान के तन्तुओं को क्रियाशील बनाती है। शरीर के चारों तरफ रक्षा कवच बनाती है। शरीर के विकारों को दूर करती है। महाप्राण ध्वनि से वाणी मधुर और कोमल बनती है। मधुर बोलने वाले विनीत बालक को सभी चाहते हैं। उसका सब जगह आदर होता है।



इसलिए हमें प्रतिदिन महाप्राण ध्वनि का अभ्यास करना चाहिए।



आपने जाना

1. जिस तरह पानी के तालाब में कंकड़ डालने से लहरें उठती हैं, उसी प्रकार वायुमण्डल में भी ध्वनि तरंगों के साथ फैलती है।
2. बिजली की लहरों के साथ मिलाने से यह आवाज विश्व में कहीं भी टेलीविजन, रेडियो, टेलीफोन, आदि पर सुनी जा सकती है।
3. महाप्राण ध्वनि भी विद्युत लहरों से संयुक्त होने के कारण अत्यन्त शक्तिशाली होती है।
4. महाप्राण ध्वनि से शरीर के चारों तरफ विद्युत कवच का निर्माण होता है। महाप्राण ध्वनि से मस्तिष्क के तन्तु क्रियाशील बनते हैं। स्वर मधुर होता है व्यक्ति विनयवान बनता है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

(रक्षा कवच, गूंजती, बिजली की, क्रियाशील, लहरें, ध्वनि)

1. तालाब में कंकड़ डालने से उठती है।
2. हॉल में बोलने पर वही वापस लौटती है।
3. पहाड़ी की घाटी में आवाज है।
4. रेडियो पर आवाज को पकड़ लिया जाता है क्योंकि वह लहरों से संयुक्त होती है।
5. महाप्राण ध्वनि से शरीर के चारों तरफ बनता है।
6. महाप्राण ध्वनि से मस्तिष्क के ज्ञान तन्तु बन जाते हैं।

आपको करना है

1. महाप्राण ध्वनि का कम से कम नौ बार प्रयोग करें।

शिक्षक निर्देश

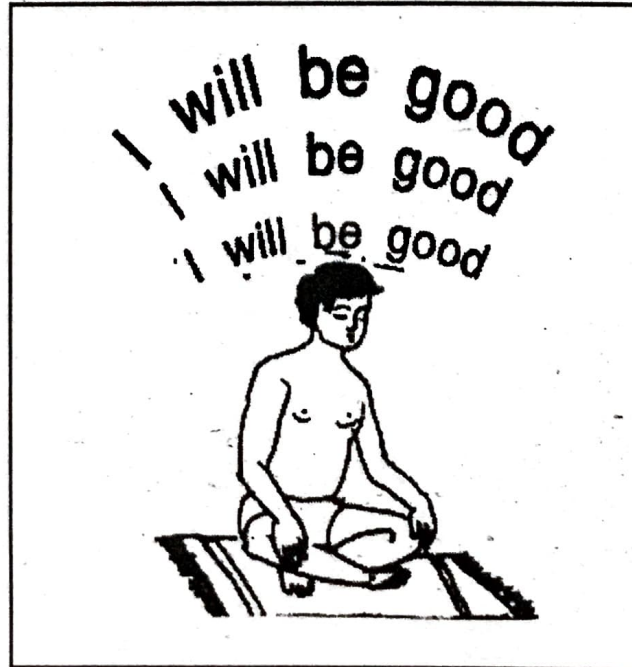
शिक्षक बालकों से महाप्राण ध्वनि का अभ्यास कराएं। आकाशवाणी और दूरदर्शन केन्द्रों का भ्रमण कराएं।

इकाई-2 संकल्प

दृढ़ निश्चय को संकल्प कहते हैं। संकल्प से जीवन बदला जा सकता है। अच्छा संकल्प अच्छे जीवन की नींव है। बुरे आदमी भी अच्छे संकल्प से अच्छा हो सकता है। कालिदास संकल्प के बल पर ही महापण्डित बने थे। यह संकल्प की गरिमा और महिमा है।



संकल्प से स्वीकृत भाव को चित्त में बार-बार मनन करने से एक अच्छा चरित्र बनाया जा सकता है। पट्टी पर बार-बार अक्षरों का अभ्यास करने से वे अक्षर जीवन भर हमें याद रहते हैं। उसी प्रकार बार-बार संकल्प करने से अच्छी आदतें बनती हैं।



पाठ-4 संकल्प की गरिमा और महिमा

विनीत, परस्पर, कुसंस्कार, स्वास्थ्य, आशीर्वाद, संकल्प, परिवेश, नियमित, आचार-संहिता।

एक छोटा गाँव था। उसका नाम अमरपुर था। वहाँ ओमप्रकाश नाम का एक किसान रहता था, वह खेती से जीवन चलाता था। उसके दो लड़के थे। बड़े लड़के का नाम रामभरोसे था। छोटा लड़का ज्ञानप्रकाश विनीत था। माँ का कहना मानता था। माँ के कहने पर वह पाठशाला जाने लगा और मन लगाकर पढ़ने लगा। वह पढ़-लिखकर होशियार हो गया।



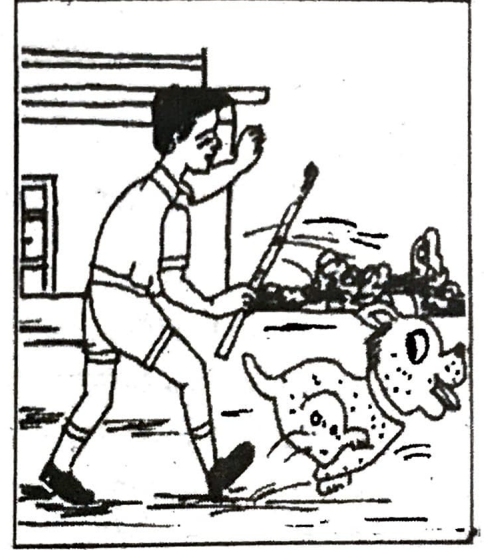
बड़ा लड़का रामभरोसे मनमौजी था। उसका मन साथियों से बात करने में और खेलने में लगता था। वह माता का कहना नहीं मानता था। पिता के बार-बार समझाने पर वह पाठशाला बड़ी मुश्किल से गया। कक्षा में वह अध्यापकों का कहना नहीं मानता था। उसे विद्यालय से निकाल दिया गया।



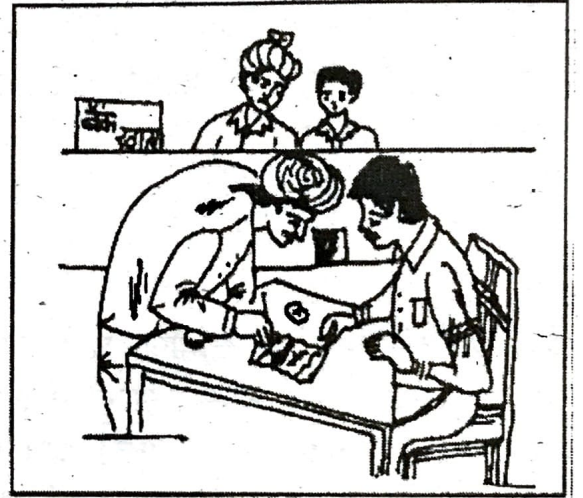
अब वह गाय-भैंसे चराता और खेती का काम करता था। वह अपने पिता को हुक्का गुड़गुड़ाते और चिलम पीते देखता था। उसने भी हुक्का गुड़गुड़ाना शुरू कर दिया। बाजार में जाता आइस्क्रीम, चाट पकोड़े आदि खा लेता था। दुकानदार के पैसे चुकाने के लिये उसने घर से चोरी करना भी शुरू कर दिया। चोरी करने के कारण वह झूठ भी बोलने लगा।



घर में कुत्ते उसकी माँ को तंग करते थे वह गुस्से में कुत्तों को लाठी मारने दौड़ता था। घर के पशु भी जब उसके मन मुताबिक आचरण नहीं करते तब उनको पीटता और गालियाँ देता था। वह अपने नाक और मुँह की सफाई भी नहीं करता था। कपड़े गन्दे ही पहने रहता था।



दूसरी तरफ ज्ञानप्रकाश पाठशाला के छात्रावास में रहता था। चरित्रवान शिक्षकों की देखरेख में ज्ञानप्रकाश का अच्छा विकास हो रहा था। वह चाट-पकोड़े नहीं खाता था। तम्बाकू नहीं पीता था। परस्पर मारपीट भी नहीं करता था। झूठ बोलना वह जानता ही नहीं था। मन लगाकर पढ़ना ही उसके जीवन का ध्येय था। शिक्षक, माता-पिता और उसके सभी साथी उसकी शालीनता से खुश थे। पाठशाला की प्रतियोगिताओं में वह प्रथम आता था। उसने अनेक पुरस्कार जीते थे। घर आने पर माता-पिता और परिवार के दूसरे सदस्यों ने उसे पुरस्कार में रुपये दिये। उसके पिता ओमप्रकाश ने उन रुपयों से बैंक में ज्ञानप्रकाश के नाम खाता खोल दिया। ज्ञानप्रकाश को जब कभी भी पैसे मिलते वह अपने बचत खाते में जमा कर देता था।



ओमप्रकाश अपने पुत्र रामभरोसे के साथ ज्ञानप्रकाश को बधाई देने गया। ज्ञानप्रकाश के बैंक खाते के बारे में जानकर रामभरोसे ने भी अपने नाम पर खाता खोलने का इरादा किया। वह बैंक में गया। बैंक प्रबंधक ने रामभरोसे को बैंक के फॉर्म और अर्जी पर दस्तखत करने को कहा। उसने कहा मुझे हस्ताक्षर करना नहीं आता। बैंक प्रबंधक ने उसको नियमानुसार अपनी फोटो बैंक में जमा करने के लिए कहा लेकिन फोटो (तस्वीर) खिंचवाने और बैंक में देने में ही दो सप्ताह का समय बीत गया। उसे अनपढ़ रह जाने का बहुत पछतावा हुआ।

रामभरोसे ने अपने पिता से कहा—'पिताजी मुझे भी पाठशाला में भरती करा दें ताकि मैं अंगूठा लगाकर जीवन बिताने वाला अनपढ़ नहीं रहूँ। मैं भी पढ़-लिखकर ज्ञानप्रकाश जैसा बनूँ।' पिता ने पाठशाला में भरती करने से आनाकानी की क्योंकि उसकी उम्र काफी हो चुकी थी। फिर भी ज्ञानप्रकाश की सिफारिश से उसे भरती करा दिया गया।



प्रधानाध्यापक जी ने पढ़ाई शुरू करने से पहले उससे पूछा कि क्या तुमने पढ़ने का पक्का इरादा कर लिया है? रामभरोसे के हां कहने पर शिक्षक ने उसे लिखने के लिए पट्टी दी। जिस पर पहले से बहुत-कुछ लिखा हुआ था। उन्होंने रामभरोसे को पानी में कपड़ा भिगोकर पट्टी साफ करने को कहा और उस पर अपने हाथ से 'क' अक्षर लिखकर दिया। रामभरोसे बार-बार लिखकर अभ्यास करने लगा। शिक्षक ने उसे समझाया जिस प्रकार पट्टी पर से पुरानी बेकार लिखावट को मिटा कर नया लिखने का बार-बार अभ्यास किया जाता है, उसी प्रकार जीवन में भी पुराने कुसंस्कारों को मिटाकर नए संस्कारों को जमाना होता है। उन्होंने बड़े प्यार से रामभरोसे से कहा—क्या तुम पुराने कुसंस्कारों को छोड़ दोगे? जब रामभरोसे ने हां कहा तो शिक्षक ने फिर पूछा—यदि तुम चाहते हो कि कोई तुम्हें मारे—पीटे नहीं, तुम्हें भी किसी प्राणी को नहीं पीटना चाहिए। यदि तुम चाहते हो कि कोई तुम्हें धोखा न दे, तुम्हें भी किसी को धोखा नहीं देना चाहिए। यदि तुम चाहते हो कि कोई तुम्हारा सामान नहीं चुराए, तुम्हें भी चोरी नहीं करनी चाहिए। रामभरोसे ने कहा—गुरुजी! मैं अपने पिता के हुक्के से चुपके से थोड़ी तम्बाकू पीता हूँ। यह तो कोई बुरी बात नहीं है न? शिक्षक ने कहा—“यह नशा है और हर नशा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।” तब रामभरोसे ने गुरुजी की बतलाई हुई चारों बातों को संकल्प के रूप में स्वीकार कर लिया। इस संकल्प का नाम अणुव्रत है। अणु का तात्पर्य छोटा और व्रत का अर्थ संकल्प है।

छोटे-छोटे संकल्पों को अपनी इच्छा से स्वीकार करने को अणुव्रत कहते हैं। अणुव्रत चरित्र निर्माण की आचार संहिता है। रामभरोसे ने गुरुजी के समझाने पर निम्नलिखित अणुव्रत स्वीकार किए।

1. मैं किसी भी प्राणी को अकारण नहीं मारूंगा।
2. मैं (झूठ बोलकर) किसी को धोखा नहीं दूंगा।
3. मैं चोरी जैसा बुरा कार्य नहीं करूंगा।
4. मैं किसी प्रकार का नशा नहीं करूंगा।



तब प्रसन्न होकर शिक्षक ने रामभरोसे को आशीर्वाद देकर कहा कि बेटा अब तुम अच्छे संस्कार ग्रहण करने लायक बन गए हो।

धीरे-धीरे रामभरोसे पढाई में प्रगति करने लगा। वह कठिन मेहनत करके जल्दी ही पाठशाला के अच्छे छात्रों में गिना जाने लगा। उसे भी प्रतियोगिताओं में इनाम मिले। गर्मी की छुट्टियों में जब दोनों भाई रामभरोसे और ज्ञानप्रकाश घर आए तो सभी लोगों ने उन्हें आशीर्वाद दिया और प्यार से गले लगा लिया।

आपने जाना

1. संकल्प से अच्छा काम करने वाला सफल होता है।
2. संकल्पहीन आदमी बुरी आदतों का शिकार हो जाता है।
3. बुद्धिमान आदमी ज्ञानपूर्वक काम करके उन्नति करता है।
4. बुद्धिहीन आदमी अज्ञान के कारण दुःख भोगता है।
5. अच्छे परिवेश में रहने वाला अच्छी आदतें सीखता है।
6. बुरे परिवेश में रहने वाला बुरी आदतें सीखता है।
7. बुरी संगत और बुरी आदतों वाला आदमी भी अणुव्रत को स्वीकार करने से सुधर जाता है।
8. संकल्प वाला आदमी बुरी आदतों को छोड़कर, अच्छी आदतें अपनाने में सफल होता है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. ज्ञान प्रकाश क्यों सफल हुआ?
2. रामभरोसे क्यों असफल हुआ?
3. रामभरोसे ने बुरी आदतें कहां से सीखी?
4. रामभरोसे में सुधार कैसे आया?

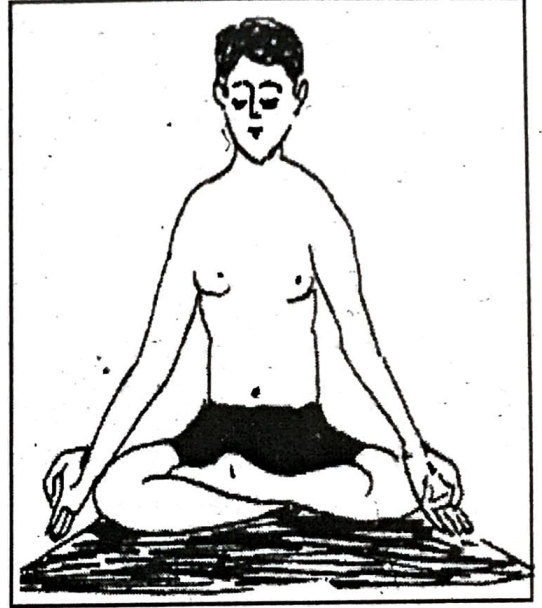
आपको करना है

दृढ़ संकल्प करें :

1. मैं प्रातःकाल सूर्योदय से पहले उठूंगा।
2. मैं नियमित अध्ययन करूंगा।
3. मैं बड़ों के प्रति विनम्र रहूंगा।
4. मैं व्यसन-मुक्त रहूंगा।
5. मैं मधुर बोलूंगा।

शिक्षक निर्देश

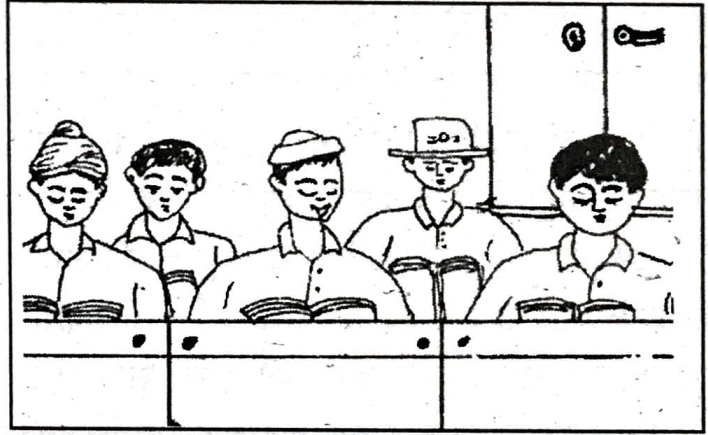
1. शिक्षक विद्यार्थियों से ऊपर लिखे हुए संकल्प कराएं।
2. विद्यार्थियों से ज्ञानप्रकाश और रामभरोसे की कहानी को संक्षेप में उन्हीं के शब्दों में लिखवाएं।



पाठ-5 आदर्श और चरित्र

सामूहिक, परिस्थिति, भद्र, आत्मानुशासन, क्रूरता, परानुशासन, नकारात्मक, चित्त,
निषेधात्मक, विधायक भाव, अनुप्रेक्षा

हम सब साथ रहते हैं। एक साथ पढ़ते हैं और खेलते हैं। हम एक-दूसरे के जीवन से प्रभावित होते हैं। एक का असर दूसरे पर होता है। हमारे जीवन में घटने वाली घटनाओं से हमारे आस-पास रहने वाले अधिक प्रभावित होते हैं। दूर रहने वालों पर इनका प्रभाव कम होता है।



पाठशाला में सभी वर्गों, जातियों और धर्मों के बच्चे पढ़ते हैं। अलग-अलग कक्षाएं होती हैं। सामूहिक सभा कक्षा भी होता है। सभी शांति से पढ़ते हैं। इससे अनुशासन बना रहता है।

अगर कोई बालक जोर से आवाज करे, सीटियां बजाए तो उसका असर पूरी पाठशाला पर होता है या नहीं? पढ़ाई में बाधा पहुंचती है या नहीं? सबका उत्तर हां में ही होगा। तो क्या ऐसा काम हमें करना चाहिए? नहीं। अच्छे बालक ऐसा आचरण नहीं करते। वे कभी किसी को बाधा या कष्ट नहीं पहुंचाते। घर में सिगड़ी या चूल्हे में कोयला जलाया जाता है। कोयला जलने से धुआं होता है। धुएं की निकासी का मार्ग सही नहीं हो तो पड़ोसियों को परेशानी होती है। किसी को परेशान करना अच्छा नहीं होता। वैसी ही परिस्थिति कोई हमारे साथ उत्पन्न करे तब कैसा लगता है? बहुत बुरा लगता है।



जो व्यवहार हम अपने साथ नहीं चाहते हैं वही व्यवहार दूसरों के साथ नहीं करना चाहिए। दूसरों के साथ भद्र व्यवहार करने से अच्छा समाज बनता है। दूसरों के साथ अभद्र व्यवहार करने से सामाजिक जीवन बुरा बन जाता है। आज तक जितने भी महापुरुष हुए हैं उन्होंने एक ही उपदेश दिया है—किसी को दुःख मत दो, किसी को मत सताओ।

राम, कृष्ण, महावीर, बुद्ध, ईसा मसीह, मोहम्मद साहब, नानक और कबीर ऐसे ही महापुरुष हुए हैं जिन्होंने न सिर्फ उपदेश दिए हैं बल्कि वैसा जीवन जिया है। आदर्शों के लिए अनेक कष्ट उठाए, परन्तु उन आदर्शों को नहीं छोड़ा। करुणा, सहनशीलता, मृदुता, अभय, आत्मानुशासन ऐसे आदर्श हैं जिनको अपनाकर हम एक स्वस्थ समाज की रचना कर सकते हैं। इसके लिए हमें अच्छी आदतों को अपने चरित्र का अंग बनाना पड़ेगा। जिस प्रकार पट्टी को पानी से पोंछ कर, साफ करके उस पर अक्षरों, शब्दों और वाक्यों को लिखा जाता है, फिर बार-बार लिखकर उनका अभ्यास करके विद्या प्राप्त करते हैं। उसी प्रकार क्रूरता, असहनशीलता, अहंकार, भय, परानुशासन जैसे नकारात्मक भावों को हमें अपनी चित्त की पट्टी पर से मिटाना होगा। बार-बार अभ्यास करके विधायक भाव जैसे करुणा, सहनशीलता, मृदुता, अभय, आत्मानुशासन आदि भावनाओं से चित्त को भावित करना होगा।

इस विधि से हमारी गंदी आदतें छूटती हैं। अच्छी आदतें बनती हैं। हम अच्छे बालक बनते हैं। अच्छे नागरिक बनते हैं। जब हम अच्छे बनेंगे तो हमारा समाज और देश भी अच्छा होगा। जितने भी महापुरुष हुए हैं, सबने पराए दुःखों को अपना समझा। वे सभी महापुरुष कहलाए। महावीर, बुद्ध, ईसा मसीह, राम, कृष्ण, मोहम्मद साहब, नानक और कबीर सभी कोटि के महापुरुष हुए हैं। उन्होंने स्वयं दुःख उठाकर भी दुनिया को शांति एवं सुख का पथ दिखलाया।

जीवन मूल्यों की भावना से चित्त को भावित करने से जीवन मूल्य हमारे चरित्र के अंग बन सकते हैं। जिस प्रकार बार-बार उच्चारण करने और अभ्यास करने से शब्द, अर्थ और उच्चारण हमारी स्मृति के अभिन्न अंग बन जाते हैं उसी प्रकार ध्यान में, जीवन मूल्यों की भावना से चित्त को बार-बार भावित करने से जीवन मूल्य भी चरित्र के अंग बन जाते हैं। जैसा चित्त का भाव होता है वैसा ही आचरण बनने लगता है।

रंग का भी हमारे ऊपर प्रभाव पड़ता है। क्योंकि हमारा शरीर विभिन्न रंगों के अणुओं से बना है। इसी प्रकार हमारे भाव भी रंगों के अणुओं से बने होते हैं। जब हम ललाट के मध्य में चन्द्रमा की तरह चमकते हुए श्वेत रंग का ध्यान करते हैं तो क्रोधादि निषेधात्मक भाव चित्त की पट्टी पर से मिटने लगते हैं। श्वेत रंग शांतिदायक है। इसी तरह निषेधात्मक भावों को विशेष भावना द्वारा मिटाया जाता है। भय को अभय की भावना से प्रभावित किया जाता है।

किसी एक भाव को लेकर जब भावना का अभ्यास करते हैं तो उसे अनुप्रेक्षा कहते हैं। यह स्वयं के द्वारा, स्वयं की इच्छा शक्ति से स्वयं को बदलने की विधि है। उसे विधायक भाव कहते हैं। विधायक भाव संकल्प के प्रयोग से विकसित किए जा सकते हैं।

आपने जाना

1. किसी को कष्ट देना अच्छा नहीं होता। जो व्यवहार हम अपने साथ नहीं चाहते हैं वही व्यवहार हमें दूसरों के साथ नहीं करना चाहिए।
2. आज तक जो महापुरुष हुए हैं उन्होंने एक ही उपदेश दिया, किसी को दुःख मत दो, किसी को मत सताओ।
3. निषेधात्मक भावों को मिटाकर विधायक भावों का अभ्यास करने से हमारे व्यक्तित्व का विकास होता है।
4. किसी एक भाव को लेकर जब भावना का अभ्यास करते हैं तो इसे अनुप्रेक्षा कहते हैं।

क्या आप बता सकते हैं?

1. कोई बालक जोर से आवाज करे, सीटियां बजाए उससे क्या होता है?
2. दूसरे के साथ अभद्र व्यवहार करने क्या परिणाम होता है?
3. महापुरुषों ने क्या उपदेश दिए?
4. अनुप्रेक्षा किसे कहते हैं?

आपको करना है

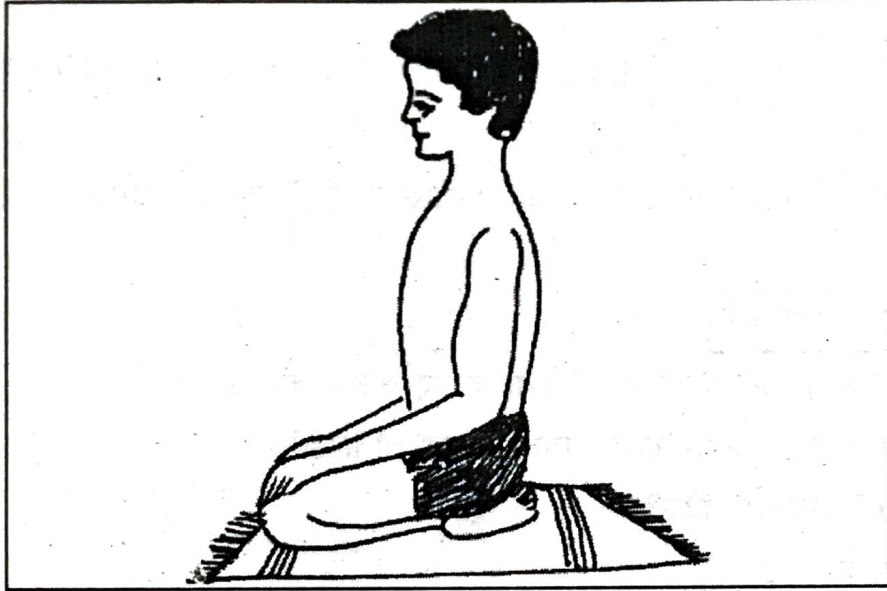
1. जीवन में करुणा, मैत्री, सहिष्णुता आदि विधायक भावों का अनुचिन्तन करें।
2. प्रतिदिन विधायक भावों के संकल्प का प्रयोग करें।

शिक्षक निर्देश

1. शिक्षक विद्यार्थियों से विधायक भावों का विधिवत संकल्प कराएं।
2. अनुप्रेक्षा के प्रयोग कराएं। पिछले प्रयोग भी जारी रखें।

इकाई-3 सम्यक् व्यायाम

1. स्वस्थ जीवन के लिए आसन आवश्यक है।



2. सही भावों के लिए सही मुद्राएं आवश्यक है।



पाठ-6 आसन

उत्तानपाद आसन, सुप्त वज्रासन, पादहस्तासन।

शरीर को विधिवत् स्थिर और सुख पूर्वक रखना आसान है। आसन तीन प्रकार से किए जाते हैं :-

1. लेटकर
2. बैठकर
3. खड़े होकर

बालक जन्म के समय लेटा रहता है। फिर बैठना सीखता है धीरे-धीरे खड़े रहकर काम करना सीखता है। लेटने, बैठने और खड़े रहने का भी सही ढंग होता है। अतः हमें सही विधि से लेटने, बैठने और खड़े रहना सीखना चाहिए।

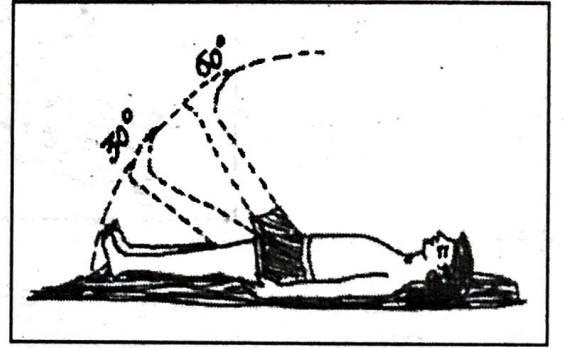
1. उत्तानपादासन :

जमीन पर सीधे लेटकर, पैरों को ऊपर उठाकर, तानकर जो शरीर की आकृति बनाई जाती है उसे उत्तानपादासन कहते हैं।

विधि:

जमीन पर पीठ के बल सीधे लेटें। दोनों पैरों को सीधा रखें। घुटने व दोनों पंजे आपस में सटाये रखें। हाथ सीधे रहें, दोनों हथेलियां जमीन पर टिकी रहें।

1. श्वास भरते हुये, बिना घुटने मोड़े पैरों को 30 डिग्री ऊपर उठाये।
2. श्वास छोड़ते हुये, पैरों को धीरे-धीरे नीचे लायें।
3. श्वास भरते हुये पैरों को 60 डिग्री ऊपर लायें।
4. श्वास छोड़ते हुये पैरों को धीरे-धीरे नीचे लायें।



इसी क्रिया को जब केवल एक पैर उठाकर करते हैं तब उसे अर्धउत्तानपादासन कहते हैं।
समय : तीन बार-6 मिनट

सावधानी : जल्दबाजी न करें। आसन सावधानी पूर्वक धीरे-धीरे करें।

लाभ :

1. पेट के रोग दूर होते हैं।
2. पेट के दोष दूर होते हैं।
3. पेट की अतिरिक्त चर्बी कम होती है।
4. हर्निया को नियंत्रित व व्यवस्थित करता है।

2. सुप्त वज्रासन :

यह आसन जमीन पर बैठकर किया जाता है।



विधि :

सुप्त वज्रासन

वज्रासन में बैठें। अर्थात्, दोनों घुटने मोड़कर पिंडलियों पर बैठ जायें। मेरुदंड सीधा रहे। पैरों के दोनों टखने मिले रहेंगे। दोनों एडियां परस्पर विपरीत दिशा में स्थित रखें। पावों के तलवों पर नितम्ब टिका दें। हथेलियां घुटनों पर रखें।

1. हाथों से पैरों का टखना पकड़ें।
2. श्वास छोड़ते हुये कोहनियों का सहारा लेकर पीठ को जमीन पर ले जायें। पहले कुहनियां जमीन पर टिकेंगी, फिर पीठ, गर्दन व सारे शरीर को जमीन पर लिटा दें।
3. गले के निचले भाग को बाहर की ओर तानकर चोटी वाला भाग जमीन पर टिका दें। हथेलियों को साथल पर रखें। आंखें खुली रहें, घुटने मिले रहें।
4. श्वास भरते हुये पुनः मूल स्थिति में आ जायें।
5. वज्रासन खोलें।

समय: दो बार 6 मिनट।

सावधानी : कोई भी स्थिति झटके से न बदलें आसन धीरे-धीरे करें।

लाभ :

1. मेरुदण्ड लचीला होता है। सीना चौड़ा होता है।
2. स्मरण शक्ति बढ़ती है। पढते समय नींद नहीं आती।
3. पैरों की शक्ति बढ़ती है। थकान मिटती है।
4. पीठ, कंधे, साथल तथा सारे शरीर में खून का संचार अच्छी तरह होता है।

3. पादहस्तासन :

यह आसन खड़े होकर किया जाता है।

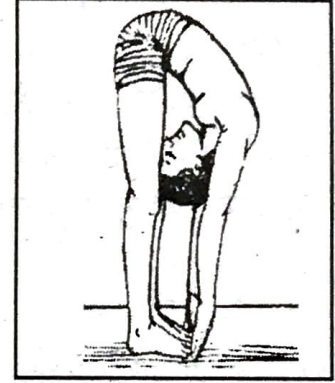
विधि : सबसे पहले सीधे खड़े रहें। दोनों पैरों को एक दूसरे से मिलायें।

1. श्वास भरते हुये दोनों हाथों को सिर के ऊपर सीधा तानें। हथेलियों को आकाश की ओर रखें।
2. धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुये अपने शरीर को सामने की ओर झुकायें। दायें हाथ को दायें पैर के पास और बायें हाथ को बायें पैर के पास स्थापित करें। सिर या नाक को घुटनों पर लगायें।
3. धीरे-धीरे श्वास भरते हुये कमर, सीना व गर्दन को सीधा करें। हाथों को पुनः ऊपर ले जायें।
4. श्वास छोड़ते हुये हाथ नीचे ले आयें। समय-इसे दो बार करें। (चार मिनट)

सावधानी : आसन आराम से धीरे-धीरे करें, जल्दबाजी न करें।

लाभ :

1. मेरुदण्ड लचीला होता है।
2. पाचन तंत्र स्वस्थ होता है।
3. क्रोध शांत होता है तथा स्मरण शक्ति बढ़ती है।



आपने जाना

1. हथेलियां जमीन पर टिकाए हुए पैरों को 30 डिग्री व 60 डिग्री ऊपर उठाकर शरीर की जो आकृति बनाई जाती है उसे उत्तानपादासन कहते हैं।
2. दोनों घुटने मोड़कर, पांवां के तलवां पर आराम से बैठकर जो आकृति बनाई जाती है वह वज्रासन है।
3. खड़े होकर हाथों को ऊपर ले जाकर कमर को झुकाकर पैरों को छूने और सिर को घुटने से लगाने को पादहस्तासन कहते हैं।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

पेट के रोग, उत्तानपादासन, दोषों, स्मरण शक्ति

1. उत्तानपादासन ठीक करता है।
2. से चर्बी घटती है, पेट के को दूर करता है।
3. सुप्तवज्रासन से का विकास होता है।
4. पादहस्तासन से क्रोध शान्त होता है और बढ़ती है।

आपको करना है

1. प्रतिदिन उत्तानपादासन, सुप्तवज्रासन, पादहस्तासन करें। अभ्यास करते हुए लाभ भी स्मरण में रखें।

शिक्षक निर्देश

1. शिक्षक विद्यार्थियों को पाठ में दिये गये आसन करने का विधिवत अभ्यास कराएं। पिछले प्रयोग भी जारी रखें।

पाठ-7 मुद्रा और भाव

आकृति, मुद्रा, द्वेष, व्यंग्य, सौम्यता, एकाग्रता।

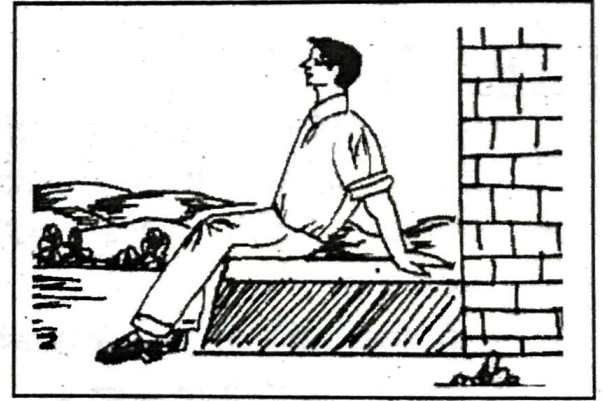
शरीर की भावपूर्ण आकृति को मुद्रा कहते हैं।

मुद्राएं और भाव :

मुद्रा से भावों का पता लगता है। आदमी चिन्ता के भावों से घिरा हुआ होता है तब वह सिर पर हाथ टिकाकर चिन्ता को प्रकट करता है। कभी वह जमीन को कुरेदता है। बालों को नोचता है। आँधे मुंह सो जाता है। इस तरह अनेक प्रकार की मुद्राएं बनाता है। यह चिन्ता मुद्रा है।



जब आदमी का मन चंचल होता है। तब वह अपने पैरों को हिलाता है। उसकी आंखें चंचल होती हैं। इधर-उधर देखता है। स्थिर नहीं हो पाता। यह चंचल मुद्रा है।



जब आदमी स्वयं का अथवा दूसरे का बुरा सोचता है तब वह दांतों से नाखून काटने लगता है, हाथ से हाथ को रगड़ता है। दृष्टि को तिरछी करता है यह द्वेष मुद्रा है।



जब आदमी किसी को चिढ़ाता है अथवा व्यंग्य करता है तब उसकी मुख मुद्रा विचित्र प्रकार से टेढ़ी हो जाती है। यह व्यंग्य मुद्रा है।



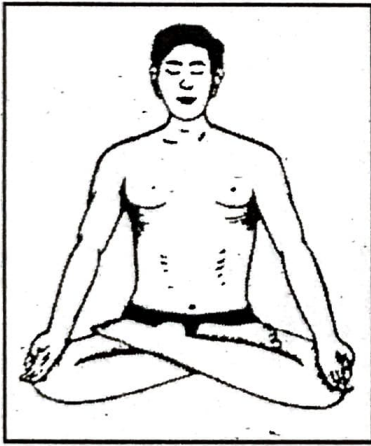
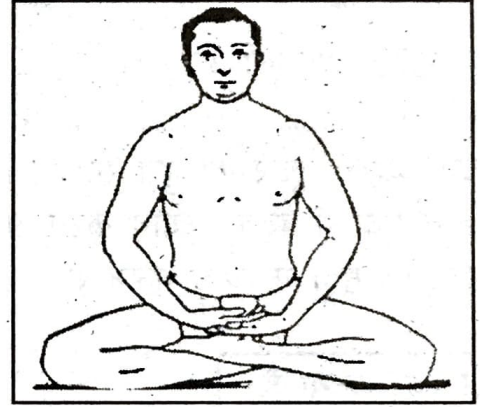
आदमी प्रसन्न होता है तब उसका मुख कमल के समान खिलने लगता है। आंखें भी हंसती हुई-सी लगती हैं। यह प्रसन्न मुद्रा है।

संसार हर क्षण बदल रहा है। मनुष्य का जीवन भी बदल रहा है। बालक से किशोर, किशोर से युवक, युवक से बुढ़ापा, रोग और मृत्यु यह एक चक्र है। इस चक्र की सच्चाई को जानने से दुःख दूर होता है। मुख पर सौम्यता एवं शान्ति झलकने लगती है।

दुःख दूर करने के लिए और मुख पर सौम्यता एवं शान्ति की आभा लाने के लिए वीतराग एवं ज्ञानमुद्राओं का अभ्यास करें। इन्द्रियों की चंचलता कम करने के लिए इन्द्रिय संयम मुद्रा का अभ्यास करें।

वीतराग मुद्रा :

पद्मासन में बैठें, बाईं हथेली पर दाईं हथेली नाभि के पास रखें। आंखें कोमलता से बंद करें, मेरुदण्ड सीधा रखें। यह वीतराग मुद्रा है इससे समता और वीतरागता का विकास होता है।

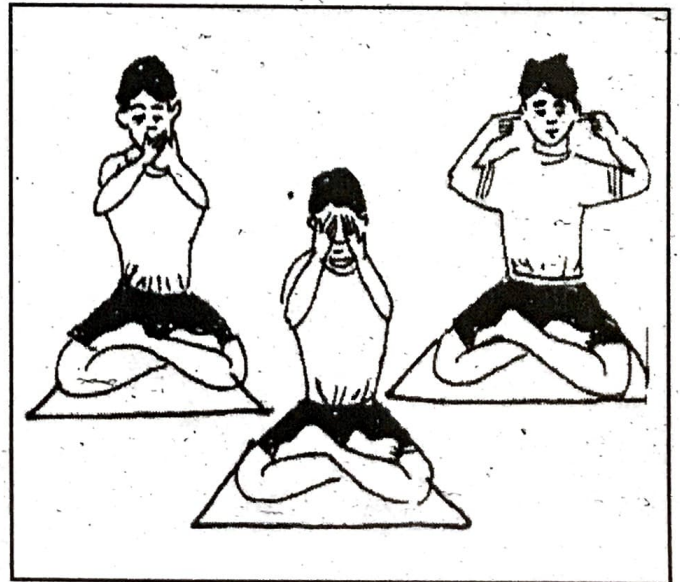


ज्ञान मुद्रा :

पद्मासन में बैठे। तर्जनी और अंगूठे के अग्रभागों को मिलाएं, आंखें कोमलता से बंद रखें और मेरुदण्ड सीधा रखें। यह ज्ञान मुद्रा है। ज्ञान मुद्रा से ज्ञान का विकास होता है।

इन्द्रिय संयम मुद्रा :

दोनों हाथों से आंखें बंद करें। दोनों हाथों से कान बन्द करें, दोनों होठों को बन्द करें। यह इन्द्रिय संयम मुद्रा है। इससे इन्द्रियों का संयम होता है। अर्थात् चंचलता कम होती है और एकाग्रता बढ़ती है।



आपने जाना :

1. शरीर की भावपूर्ण आकृति को मुद्रा कहते हैं।
2. मुद्रा से भावों का पता लगता है।
3. मुद्राएं अनेक हैं—चिन्ता मुद्रा, चंचल मुद्रा, द्वेष मुद्रा, व्यंग्य मुद्रा, प्रसन्न मुद्रा, वीतराग मुद्रा, ज्ञान मुद्रा और इन्द्रिय संयम मुद्रा।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

(वीतरागता, मुद्रा, ज्ञान, भावों, नाखून)

1. शरीर की भावपूर्ण आकृति को कहते हैं।
2. मुद्रा से पता चलता है।
3. जब व्यक्ति दूसरे का बुरा सोचता है तो दांतों से अपने काटने लगता है।
4. ज्ञान मुद्रा में बैठकर ध्यान करने से का विकास होता है।
5. वीतराग मुद्रा में ध्यान करने से का विकास होता है।

आपको करना है :

प्रतिदिन वीतराग मुद्रा, ज्ञान मुद्रा और इन्द्रिय संयम मुद्रा का अभ्यास करें।
उनके लाभ भी साथ-साथ स्मरण करें।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों से उपर्युक्त मुद्राओं का विधिवत अभ्यास कराएं।
पिछले अभ्यास क्रम को जारी रखें।

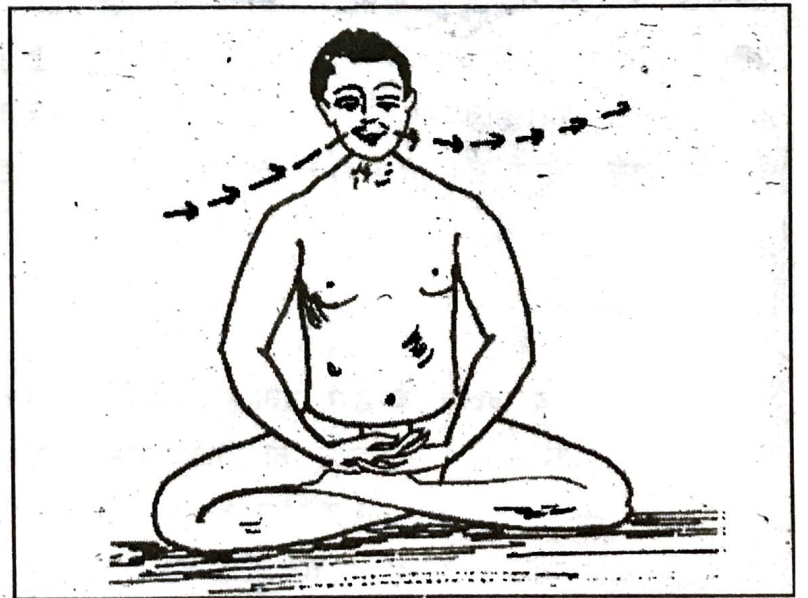
इकाई-4 सम्यक् श्वास

दीर्घ जीवन और अच्छे स्वास्थ्य के लिए दीर्घ श्वास आवश्यक है।

खुले मैदानों, पेड़ों से भरे वनों और बगीचों में भरपूर शुद्ध वायु मिलती है।



नाक से धीरे-धीरे शुद्ध वायु को लेना स्वस्थ जीवन और मन की प्रसन्नता के लिए आवश्यक है।



पाठ-8 दीर्घश्वास और स्वास्थ्य

दीर्घश्वास, निर्जीव, स्वस्थ, निर्मल, निःश्वास

जिस प्रकार बिजली से बल्ब जलता है उसी प्रकार श्वास से जीवन चलता है। बिजली जाने से बल्ब बुझ जाता है इसी तरह श्वास के बिना शरीर निर्जीव हो जाता है। लोग उसे अंतिम क्रिया के लिये ले जाते हैं।



धीरे-धीरे और लम्बा श्वास लेने वाला व्यक्ति स्वस्थ होता है। जल्दी-जल्दी और छोटा श्वास लेने वाला व्यक्ति अस्वस्थ और चंचल होता है। धीरे-धीरे और लम्बा श्वास पूरी मात्रा में शुद्ध वायु भीतर पहुंचाता है इसे दीर्घ श्वास कहते हैं। जल्दी-जल्दी और छोटा श्वास अल्प मात्रा में ही शुद्ध वायु को भीतर पहुंचा पाता है। शुद्ध वायु को पूरी मात्रा में भीतर ले जाने से व्यक्ति का स्वभाव बदलने लगता है। उसकी चंचलता कम



होती है। क्रोध शांत होने लगता है। आवेग और आवेश पर संयम होने लगता है। इससे भाव निर्मल होते हैं। मन प्रसन्न रहता है। श्वास-निश्वास मंद और लम्बा होने से उम्र भी अधिक होती है।

आपने जाना

1. बिजली से बल्ब जलता है उसी प्रकार श्वास से जीवन चलता है।
2. लम्बा और धीरे-धीरे श्वास लेने को दीर्घ श्वास कहते हैं।
3. श्वास-निश्वास मंद और लम्बा होने से (अ) उम्र लम्बी हो जाती है। (ब) क्रोध शांत होने लगता है। स्वभाव बदलने लगता है, चंचलता कम होती है।

4. जल्दी जल्दी और छोटा श्वास लेने से उम्र कम हो जाती है, मन अशान्त होता है और क्रोध बढ़ता है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. जीवन किससे चलता है?
2. उम्र कैसे बढ़ती है?
3. मन चंचल कब होता है?
4. क्रोध कब शान्त होता है?

आपको करना है

प्रतिदिन दस मिनट मंद और लम्बे श्वास का अभ्यास करें।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक अच्छे स्वास्थ्य के लिए लम्बे श्वास की आवश्यकता पर बल दें।

पाठ-9 दीर्घश्वास प्राणायाम

प्राणायाम, स्वस्तिकासन, निःश्वास, लयबद्ध, स्पर्श।

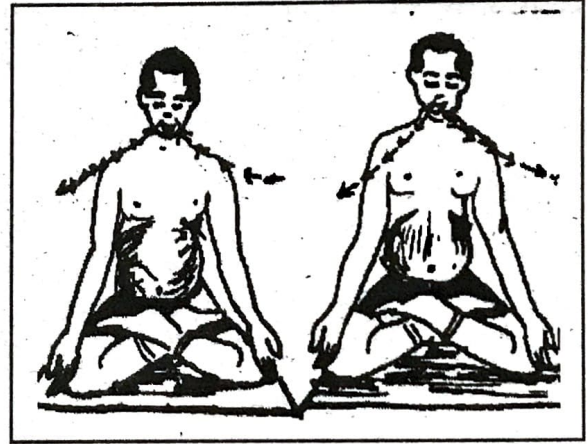
प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा श्वास को दीर्घ, मंद और अनुशासित किया जाता है। नियम से श्वास लेने, रोकने और छोड़ने के अभ्यास को प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम से शरीर को शक्ति मिलती है।



दीर्घश्वास प्राणायाम

यह प्राणायाम की सरल और सहज विधि है—पद्मासन, सुखासन, स्वस्तिकासन में से किसी एक आसन का चुनाव करें और मेरुदण्ड सीधा रखें।

श्वास निश्वास को गहरा और लम्बा करें। धीरे-धीरे श्वास लें। धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। अपने चित्त को कंठ कूप (श्वास नली) पर केंद्रित करें। श्वास लेते समय श्वास नली को स्पर्श करता हुआ श्वास भीतर जाए और छोड़ते समय भी उसी प्रकार स्पर्श करता हुआ बाहर आए। उससे श्वास मृदु और दीर्घ होता है। श्वास को ग्रहण करते समय पेट फूले और श्वास छोड़ते समय पेट सिकुड़े।



धीरे-धीरे लम्बा, और लयबद्ध श्वास लें। जितने समय में और जितनी बार लम्बा और धीमी गति से श्वास ले, उतने ही समय में धीमी गति से धीरे-धीरे श्वास को बाहर छोड़ें। श्वास लेने और छोड़ने में पहली बार जितना समय लगे दूसरी बार भी उतना ही समय लगे। यह लयबद्ध श्वास है। इससे शरीर स्वस्थ बनता है, बुद्धि प्रखर होती है और मन का संतुलन होता है।

आपने जाना

1. नियम से श्वास लेने और रोकने की विधि को प्राणायाम कहते हैं।
2. चित्त को कंठ कूप (श्वास नली) पर केंद्रित करने से श्वास मंद और लम्बा होता है और उसके स्पर्श का ज्ञान भी होता है।

3. लयबद्ध श्वास से मन का संतुलन होता है और बुद्धि प्रखर होती है।
4. स्वभाव बदलने लगता है चंचलता कम होती है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. नियम से श्वास लेने, रोकने और छोड़ने की विधि को क्या कहते हैं?
2. प्राणायाम करते समय ध्यान कहां केंद्रित होना चाहिए?
3. लयबद्ध श्वास किसे कहते हैं?
4. लयबद्ध श्वास लेने से क्या लाभ होता है?

आपको करना है

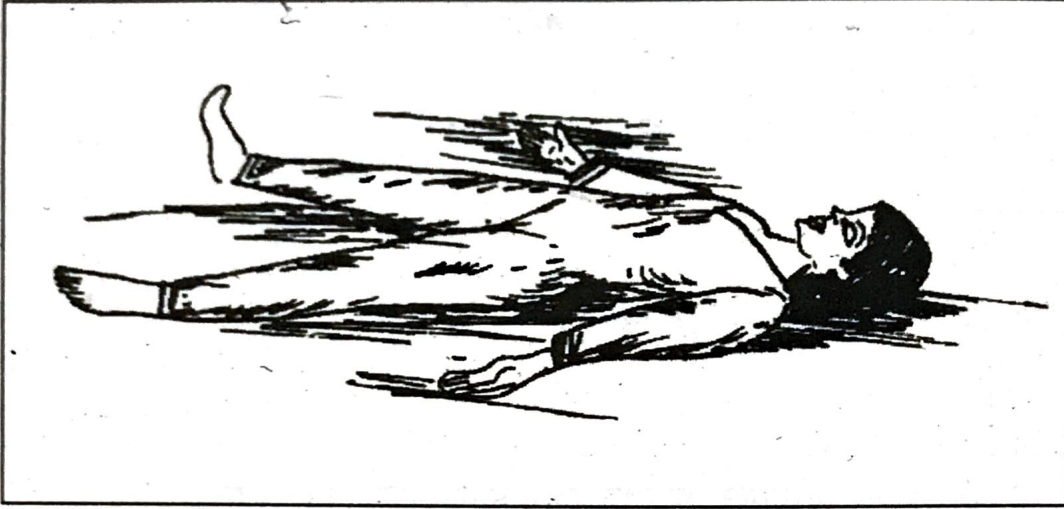
प्रतिदिन 10 मिनट दीर्घ श्वास प्राणायाम करना है।

शिक्षक निर्देश

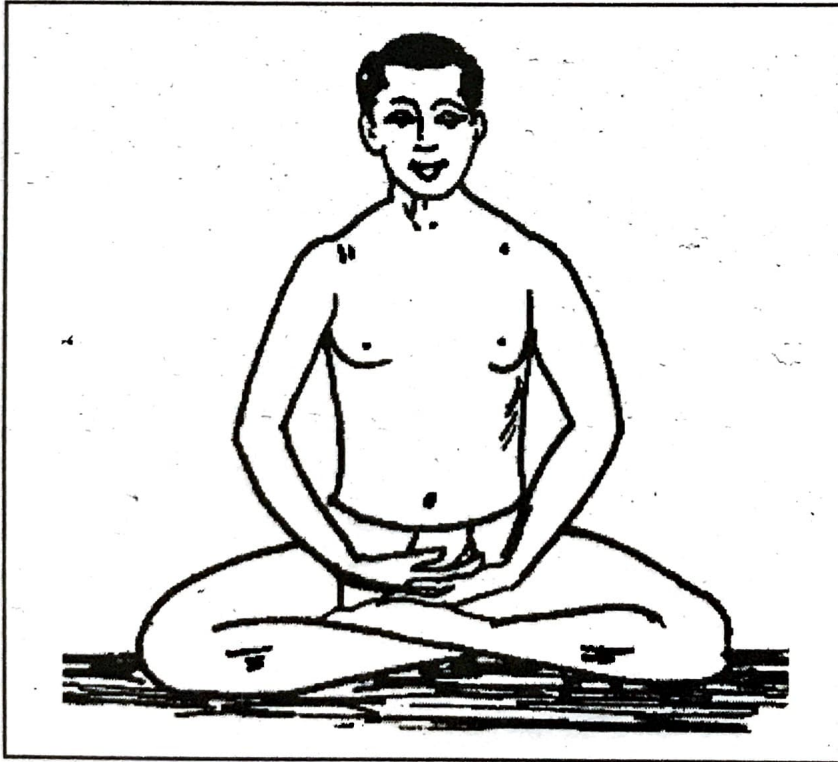
शिक्षक छात्रों को दीर्घ श्वास प्राणायाम का विधिवत अभ्यास कराएं और जांचें। पिछले प्रयोग और अभ्यास भी जारी रखें।

इकाई-5 कायोत्सर्ग

कायोत्सर्ग का अर्थ है शरीर की चंचलता का त्याग (काया+उत्सर्ग)।



कायोत्सर्ग का फलित है शरीर की स्थिरता, शिथिलता और पूर्ण जागरूकता।



कायोत्सर्ग से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनाव दूर होता है।

कायोत्सर्ग : आधार और स्वरूप

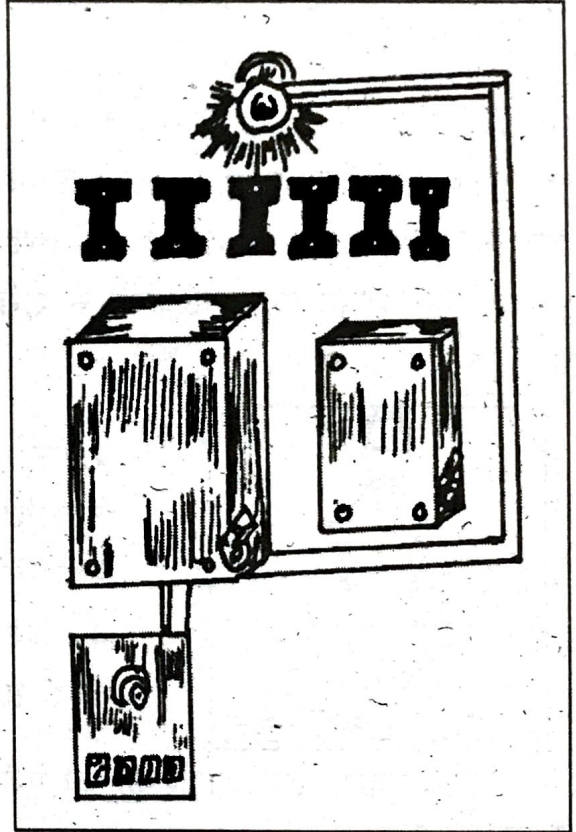
उपकरण, माध्यम, वोल्टेज, ऊर्जा, उत्पादन, कोशिका, विश्राम, रेग्युलेटर, आसक्ति, विसर्जन, ममत्व, लक्ष्य, स्पर्शेन्द्रिय, अनासक्ति, जागरूक।

तारों के माध्यम से बिजली दौड़ती रहती है। उससे बल्ब जलते हैं। पंखे चलते हैं। टी. वी. चलता है। बिजली से और भी बहुत से काम होते हैं।

जितनी बिजली हम खर्च करते हैं। उसका उतना अंकन मीटर करता है। मीटर बिजली का खर्च जितना अधिक दिखाता है, उतनी ही राशि का भुगतान अधिक करना पड़ता है।

फिजूल बिजली नहीं जलाने से, बिजली की खपत कम होती है। मीटर भी खर्च कम दिखाता है। पैसे भी कम लगते हैं।

जब बिजली नहीं रहती तब चाहने पर भी बल्ब, पंखा, रेडियो, टी. वी. आदि कुछ भी उपकरण चालू नहीं किये जा सकते। क्योंकि बिजली की लाइन, बिजली के तार और स्विच मात्र बिजली के माध्यम है, वे स्वयं बिजली नहीं।



बिजली का बल्ब, पंखा, रेडियो, टी. वी. आदि चलाने से बिजली खर्च होती है। बिना जरूरत इनका उपयोग नहीं करना चाहिए। अधिक वोल्टेज के बल्बों से बिजली अधिक खर्च होती है और खर्चा अधिक आता है। कम वोल्टेज के बल्ब लगाकर हम खपत को कम कर सकते हैं इससे खर्चा भी कम होगा।

हमारे जीवन में भी चेतना की शक्ति प्राण ऊर्जा है। प्राण ऊर्जा और चेतना शरीर नहीं है। शरीर उस शक्ति से चलता है जैसे तार बिजली का वाहन है, वह स्वयं बिजली नहीं है।

शरीर में जब चेतना की शक्ति रहती है तो वह अनेक काम करता है जैसे—चलना, दौड़ना, भोजन करना, पुस्तक पढ़ना आदि—आदि।



अपनी शक्ति को जितना इस्तेमाल करते हैं वह उतनी ही खर्च होती है। ज्यादा शक्ति खर्च करने से थकान आती है। ठीक उसी तरह जैसे अधिक बिजली खर्च करने पर मीटर अधिक उठता है।

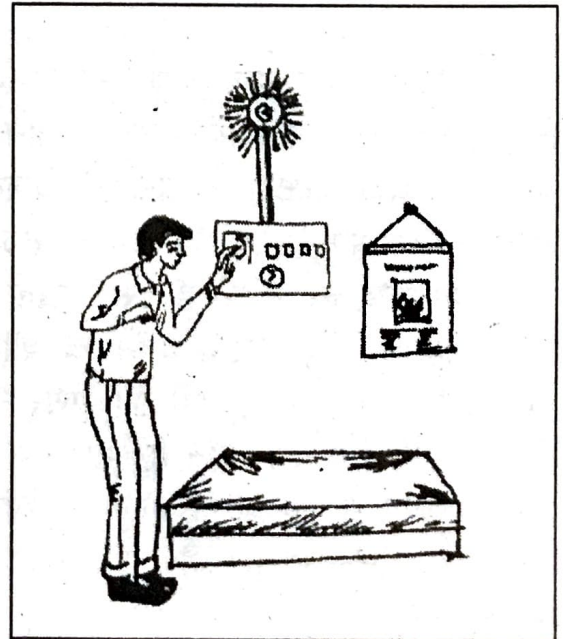
अधिक व्यय होने पर हमारी चेतना को प्राण शक्ति का अधिक उत्पादन करना पड़ता है। उत्पादक अवयवों या शरीर के अंगों को विराम नहीं देने से हम जल्दी ही बूढ़े दिखलाई देने लगते हैं। शरीर की प्राण शक्ति का उपयोग आवश्यकतानुसार, समझदारी पूर्वक करना चाहिए। जिस तरह वोल्टेज अधिक होने से बिजली का फ्यूज उड़ जाता है। उसी तरह शरीर की क्षमता से अधिक प्राण शक्ति का व्यय करने से शरीर की कोशिकाएं अधिक नष्ट हो जाती हैं।



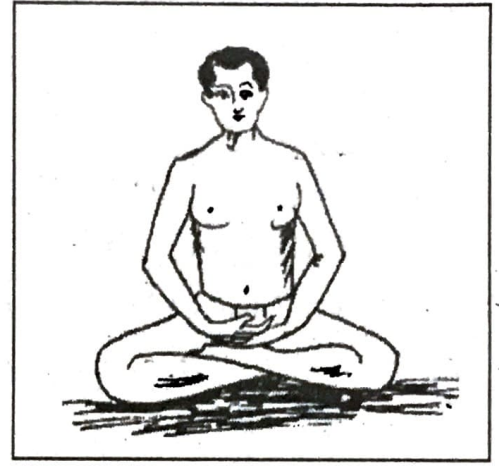
शरीर की कोशिकाओं, मांसपेशियों और अवयवों को सही तरीके से विश्राम देने के लिए जो विधि है उसे कायोत्सर्ग कहा गया है।

शरीर को स्थिर कर प्रत्येक कोशिका को पूरी तरह विश्राम देने की कला कायोत्सर्ग है।

जिस प्रकार बिजली के स्विच और रेग्युलेटरों से बिजली को बंद करने या कम-अधिक करने का काम लिया जाता है, वैसे ही शरीर में भी ऐसे स्विच और रेग्युलेटर हैं, जिन्हें काम में लेने से प्राण शक्ति की खपत कम हो जाती है। पहला स्विच और रेग्युलेटर है श्वास। आप शांत होकर बैठें। श्वास को मंद और लम्बा लेना शुरू करें। शरीर की चंचलता कम होती जायेगी। शरीर को विश्राम मिलना शुरू हो जाएगा।



दूसरा स्विच और रेग्युलेटर है इच्छा शक्ति। आप इच्छा करें कि मेरे शरीर की चंचलता कम हो जाए। शरीर की चंचलता शांत होनी शुरू हो जाएगी। आप अपने शरीर के जिस किसी अवयव को आदेश देना शुरू करेंगे, वही शांत और शिथिल होने लगेगा। आप फिर अनुभव करेंगे कि शरीर शिथिल हो रहा है।



तीसरा स्विच और रेग्युलेटर है—ममत्व और आसक्ति का विसर्जन। तारु और बिजली भिन्न—भिन्न है उसी तरह हमारा शरीर और प्राणशक्ति भिन्न—भिन्न है। शरीर से हमारा इतना ज्यादा मोह होता है कि हम शरीर और चेतना को एक ही मानने लगते हैं।

अगर आप बिजली के मुख्य स्विच को बन्द कर दें तो कहीं भी बिजली नहीं जल पाती। पूरे घर में अंधेरा हो जाता है। इसी तरह ममत्व का विसर्जन होते ही शरीर भी शव की तरह स्थिर और शिथिल होकर तनाव से मुक्त हो जाता है।

स्वास्थ्य एवं शरीर की सुरक्षा आवश्यक है। किन्तु शरीर को अनावश्यक सजाना और संवारना अच्छा नहीं। शरीर में कोई पीड़ा और वेदना हो जाने पर रोना चिल्लाना अच्छा नहीं। रोना चिल्लाना शरीर के प्रति मोह का स्पष्ट लक्षण है। वेदना को समतापूर्वक सहना कायोत्सर्ग का पहला लक्षण है।

कायोत्सर्ग का दूसरा लक्षण है शरीर की पांचों इन्द्रियां—कान, आंख, नाक, जीभ और स्पर्शेन्द्रिय (त्वचा) का उपयोग ज्ञानार्जन में करना, भोग में नहीं करना। इससे अनासक्ति बढ़ती है।

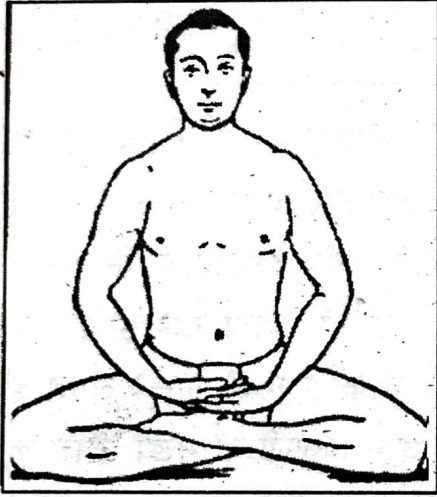
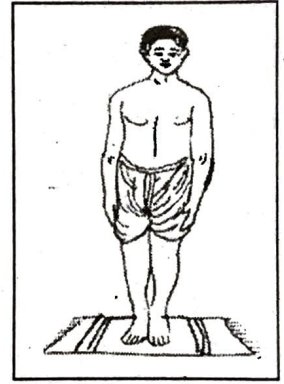
कायोत्सर्ग करने की विधि :

कायोत्सर्ग खड़े होकर, बैठकर, लेटकर तीनों मुद्राओं में किया जा सकता है। लेटने जितने स्थान की व्यवस्था कर खड़े-खड़े कायोत्सर्ग का संकल्प करें।

“मैं शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों से मुक्त होने के लिए कायोत्सर्ग कर रहा हूँ।” कायोत्सर्ग का समय निश्चित करें। (15 मिनट से आधा घंटा)

1. खड़े होकर कायोत्सर्ग करने की विधि :

सीधे खड़े हों। दोनों हाथ साथल से सटे रहें। एड़ियां मिली हुई और पंजे खुले रहें। श्वास भरते हुए हाथों को ऊपर सिर की ओर ले जाएं। पंजों पर खड़े होकर पूरे शरीर को तनाव दें। शरीर को स्थिर करें, शिथिल छोड़ दें। इस प्रकार तीन बार करें। पैर से लेकर सिर तक प्रत्येक अवयव को शिथिलता का सुझाव दें। शिथिलता का अनुभव करें।



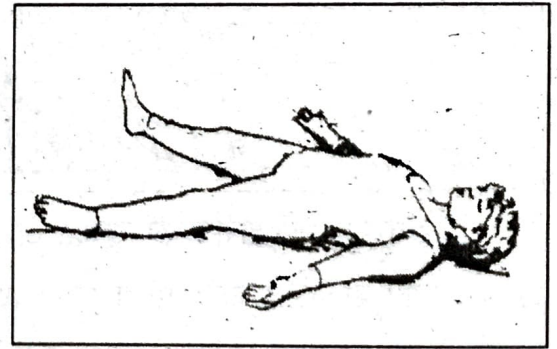
2. बैठकर कायोत्सर्ग करने की विधि :

सुखासन में बैठें। बायां पैर दाएं पैर की साथल के नीचे रखें। दायां पैर बाईं साथल के नीचे रखें। सुखपूर्वक जिस आसन में बैठ सकते हों, वही सुखासन है।

बाईं हथेली को नाभि के नीचे स्थापित करें। उस पर दाहिनी हथेली को रखें। मेरुदण्ड सीधा रखें। शरीर को स्थिर करें। शिथिल करें। शिथिलता का सुझाव दें। शिथिलता का अनुभव करें।

3. लेटकर कायोत्सर्ग करने की विधि :

पीठ के बल लेटें। दोनों पावों को मिलाएं। दोनों हाथों को सिर की ओर ले जाएं। शरीर को जितना तनाव दें सकें, तनाव दें। फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को साथल की ओर ले जाएं। आंखें बंद करें, शरीर को ढीला छोड़ें। इस प्रकार तीन बार करें।



दोनों पैरों के बीच में एक फुट का फासला रहे। हाथ शरीर के समानान्तर आधा फुट दूर रहें। शरीर को ढीला छोड़ें। कायोत्सर्ग की मुद्रा में जाएं। आंखें बन्द, श्वास मंद। शरीर को प्रतिमा की भांति स्थिर रखें। चित्त को पैर से सिर तक लाएं। शिथिलता का सुझाव दें—शरीर शिथिल हो जाए.....
.....शरीर शिथिल हो रहा है.....। अनुभव करें, शरीर शिथिल हो गया है।

शरीर के प्रत्येक अंग के प्रति जागरूक रहें। शरीर के चारों ओर श्वेत रंग के प्रवाह का अनुभव करें। श्वेत रंग का प्रवाह में अपने आपको बहने दें। शरीर बहता जा रहा है। जैसे पानी की धारा में कोई तिनका अथवा लकड़ी का टुकड़ा बह रहा हो। अनुभव करें—सारा भारीपन बह गया है....तनाव बह गया

है..... । हल्केपन का अनुभव करें। शरीर हल्का हो रहा है..... । शरीर हल्का हो रहा है..... । शरीर के कण-कण में शांति का अनुभव करें। प्राण का अनुभव करें। तीन दीर्घ श्वास के साथ कायोत्सर्ग संपन्न करें। धीरे-धीरे बैठने की मुद्रा में आएँ। वन्दे सच्चं बोल कर प्रयोग संपन्न करें।

आपने जाना

1. बिजली और तार अलग-अलग हैं। उसी तरह चेतना और शरीर अलग-अलग है। बिजली के अधिक खर्च से, अधिक मूल्य चुकाना होता है। बिजली के कम खर्च से, कम मूल्य चुकाना पड़ता है। चेतना की शक्ति का अधिक व्यय करने से अधिक थकान आती है।
2. थकान को दूर करने के लिए विश्राम करते हैं। कायोत्सर्ग शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों से मुक्त करता है।
3. बिजली-एवं पंखों की गति को इच्छानुसार करने के लिए रेग्युलेटर का विकास किया गया है। इसी तरह योगियों ने चेतना के केंद्रों की खोज की, वहां ध्यान और कायोत्सर्ग का अभ्यास करने से चेतना शक्ति का विकास और संतुलन किया जा सकता है।
4. कायोत्सर्ग का दूसरा अभ्यास पांचों इन्द्रियों के संयम का मार्ग है। इससे आसक्ति और मूर्छा टूटती है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. क्या चेतना और शरीर अलग-अलग है? उदाहरण सहित समझाइये।
2. शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनाव कैसे पैदा होते हैं?
3. तनाव कितने प्रकार के होते हैं?
4. तनाव को दूर करने की प्रविधि बताएं।
5. लेटकर कायोत्सर्ग करने की विधि बताएं।

आपको करना है

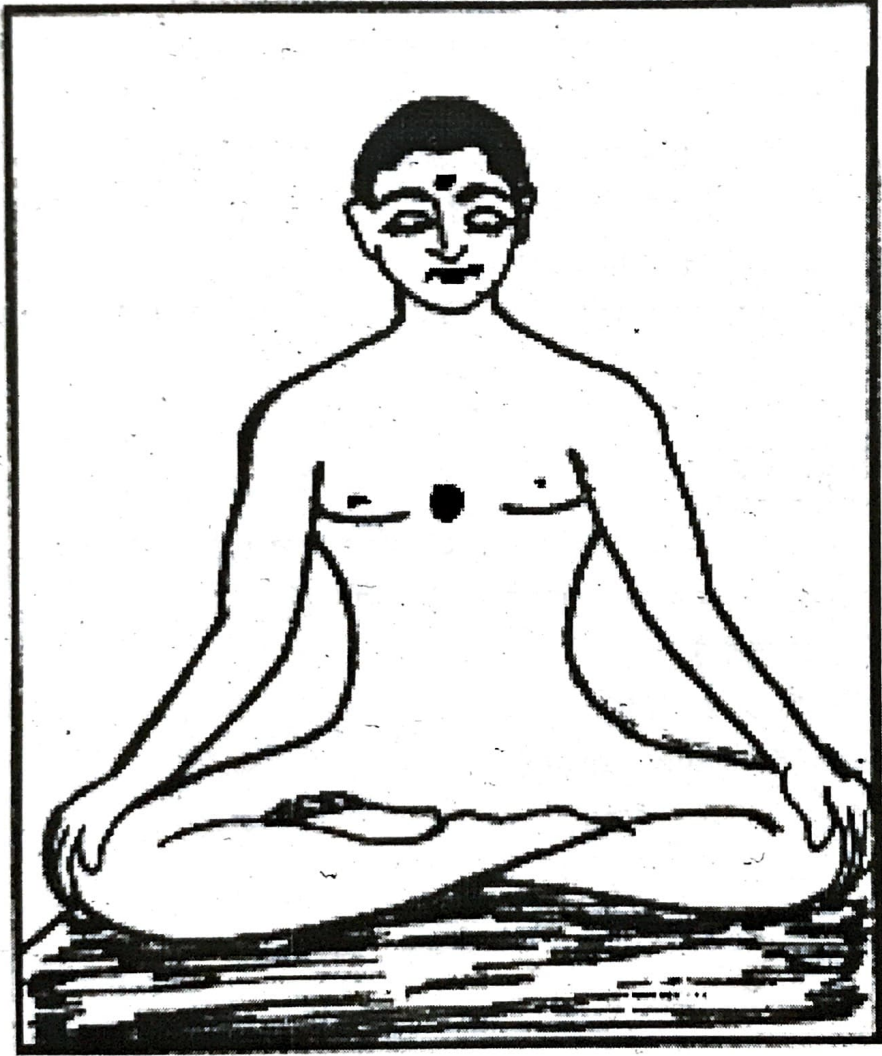
प्रतिदिन 15 मिनट कायोत्सर्ग।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को रेग्युलेटर और मीटर आदि की जानकारी देकर चेतना और शरीर के भेद का ज्ञान स्पष्ट कराएं।

इकाई-6 ध्यान

1. प्रेक्षाध्यान का आधार और स्वरूप—प्रियता अप्रियता के बिना केवल देखना और जानना है।
2. श्वास प्रेक्षा—श्वास पर अपने चित्त को केंद्रित कर श्वास को देखना।



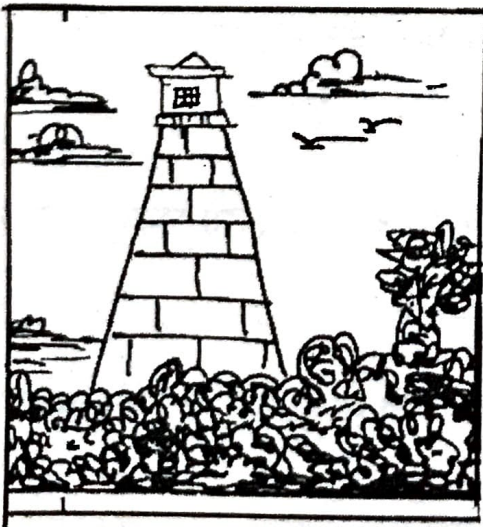
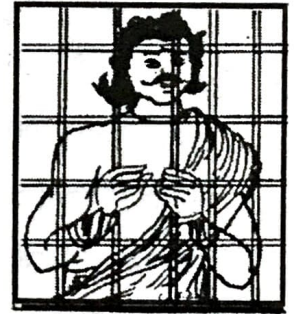
3. लयबद्ध दीर्घ श्वास प्रेक्षा—भीतर और बाहर आते—जाते प्रत्येक श्वास को लयबद्ध देखना।
4. चैतन्य केंद्र प्रेक्षा—शरीर में ज्ञान के प्रकट होने के विशेष स्थानों (चैतन्य केन्द्रों) को देखना और जानना।

उपस्थित, साक्षात्कार, प्रेक्षाध्यान, लेश्या, प्रकम्पन, विशिष्ट, संस्थान, निर्मित, सिद्धांत, विश्लेषण।

पुराने जमाने की बात है। एक राजा बहुत शक्तिशाली था। उसने अपने मंत्री के चयन के लिए एक कड़ी शर्त रखी। उसने दरबार में घोषणा की—राज्य की सबसे ऊंची मीनार पर मंत्री को रखा जाएगा। मीनार से उतरने की सीढ़ियां बन्द कर दी जाएंगी, यदि वह फिर भी नीचे उतर आएगा तो उसे राज्य का मंत्री बना दिया जाएगा। इस घोषणा से सारे राज्य में हलचल मच गई। कोई भी मंत्री पद का उम्मीदवार बनने को तैयार नहीं था। अन्त में एक व्यक्ति साहस जुटाकर राजा के सामने उपस्थित हुआ। राजा ने उसका साक्षात्कार किया। अपनी शर्त के अनुसार उसे ऊंची मीनार पर बन्द कर दिया। वहां भोजन पानी की कोई व्यवस्था नहीं थी।



उसका नाम था सुबुद्धि उसने पत्नी को पहले ही समझा दिया था कि नीचे आने के उपाय क्या हैं। उसकी पत्नी परिवार सहित मीनार के नीचे आई। मधु और रेशम के कीड़े को वह अपने साथ लाई थी। पचास फीट ऊंची मीनार को देख उसका सिर चकराने लगा। मीनार की बाहरी दीवार पर कहीं भी पैर टिकाने की जगह नहीं थी।



पत्नी ने रेशम के कीड़े के माथे पर थोड़ा सा मधु लगाया। उसको दिवाल पर छोड़ दिया। उसके शरीर पर रेशम का धागा बांधा हुआ था। धीरे-धीरे वह ऊपर चढ़ने लगा। उसे मधु की गंध आ रही थी। गंध के आकर्षण से वह ऊपर चढ़ गया। बंदी पुरुष ने उसको पकड़ा। धागे को ऊपर खींचने लगा। धागे के अन्तिम छोर पर एक मोटा धागा बांधा हुआ था। इस मोटे धागे के छोर पर एक पतली रस्सी बंधी थी और उसके छोर पर एक मोटा रस्सा बंधा हुआ था। पतले धागे के सहारे मोटा धागा, मोटे धागे के सहारे पतली रस्सी, और पतली रस्सी के सहारे मोटा रस्सा,

मोटे रस्से के सहारे और मोटा रस्सा। मोटे रस्से के सहारे मजबूत रस्सा। बन्दी ने धागे और रस्सी को अधिक ऊपर खींच लिया मोटे रस्से को उसने मजबूती से खम्भे से बाँधा। उसके सहारे बुद्धिमान बन्दी नीचे उतर आया। मुक्त हो गया। सुबुद्धि को परिवार से मिलकर बेहद खुशी हुई। वह राजदरबार में पहुँचा। राजा उसे देखकर बेहद प्रसन्न हुआ। सम्मानपूर्वक अपने निकट बिठाया। प्रधानमंत्री बना दिया।

इस कथा के माध्यम से प्रेक्षाध्यान के रहस्य को समझ लें। वास्तव में प्रियता और अप्रियता के कारण हम शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों की कैद भुगत रहे हैं। इससे छुटकारा पाना ऊँची मीनार की कैद से छुटकारा पाने से भी कठिन है। सुबुद्धि की तरह कायोत्सर्ग के मधु और दीर्घश्वास के धागे से सरलता से छुटकारा पा सकते हैं।

प्रेक्षाध्यान इस कैद (तनावों) से मुक्ति का उपाय है। पहले श्वास का सहारा लेकर देखना सीखते हैं। यह पतले धागे के समान है। श्वास को देखते-देखते हम शरीर के भीतर की धड़कनों, प्रकम्पनों से परिचित होते हैं। इसे शरीर प्रेक्षा कहते हैं।

शरीर प्रेक्षा उससे थोड़ा मोटे धागे के समान है। शरीर प्रेक्षा करते-करते हम शरीर के चैतन्य केंद्रों से परिचित होते हैं। जहाँ हमारी चेतना कुछ विशिष्ट रूप में सक्रिय देखी जाती है। यह पतली रस्सी के समान है।

चैतन्य केंद्रों की प्रेक्षा करते-करते भाव संस्थान से परिचित होते हैं। भाव संस्थान द्वारा निर्मित आभा मण्डल-शरीर से निकलने वाली रंगीन किरणों का साक्षात्कार करते हैं। यह मोटी रस्सी के समान है।

अनुप्रेक्षा और लेश्याध्यान करते-करते हम वस्तुओं के संस्थान, उनकी परिणति, कारणों और सिद्धान्तों का विश्लेषण कर विचय (विचार) ध्यान तक पहुँचते हैं। यह उससे थोड़े मोटे रस्से के समान है।

विचय ध्यान करते-करते हम ध्यान की ऐसी अवस्था में पहुँचते हैं जहाँ तर्क-वितर्क सब समाप्त हो जाता है। केवल जानना और देखना शेष रहता है। यह शुक्ल ध्यान की अवस्था उस मोटे रस्से के समान है जो मुक्ति का एकमात्र रास्ता है। यही है प्रेक्षाध्यान का आधार और स्वरूप।

आपने जाना

1. व्यक्ति प्रियता-अप्रियता के कारण तनाव और दबाव की कैद भुगत रहा है। इससे छुटकारा पाना ऊँची मीनार से मुक्ति पाने जैसा है।
2. श्वास प्रेक्षा पतले धागे के समान प्रथम स्तर है।
3. चैतन्य केंद्र प्रेक्षा मोटी रस्सी के समान द्वितीय स्तर है जिससे व्यक्ति दुःख की मीनार से सरलता से मुक्त हो जाता है।
4. लेश्या ध्यान, अनुप्रेक्षा, विचय ध्यान और शुक्ल ध्यान दुःख से मुक्ति के सशक्त साधन हैं।

क्या आप बता सकते हैं?

1. पाठ में दी गई कथा में मधु किसका रूप है?
2. प्रियता और अप्रियता के भावों से बने तनाव से मुक्ति का क्या उपाय है?
3. शरीर प्रेक्षा से आप क्या समझते हैं?
4. चैतन्य केंद्रों की प्रेक्षा से हमें क्या लाभ है?
5. प्रेक्षाध्यान का आधार व स्वरूप क्या है?

आपको करना है

तटस्थता का अभ्यास, प्रतिदिन 10 मिनट।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को तटस्थता का अभ्यास कराएं। पिछले प्रयोग जारी रखें।

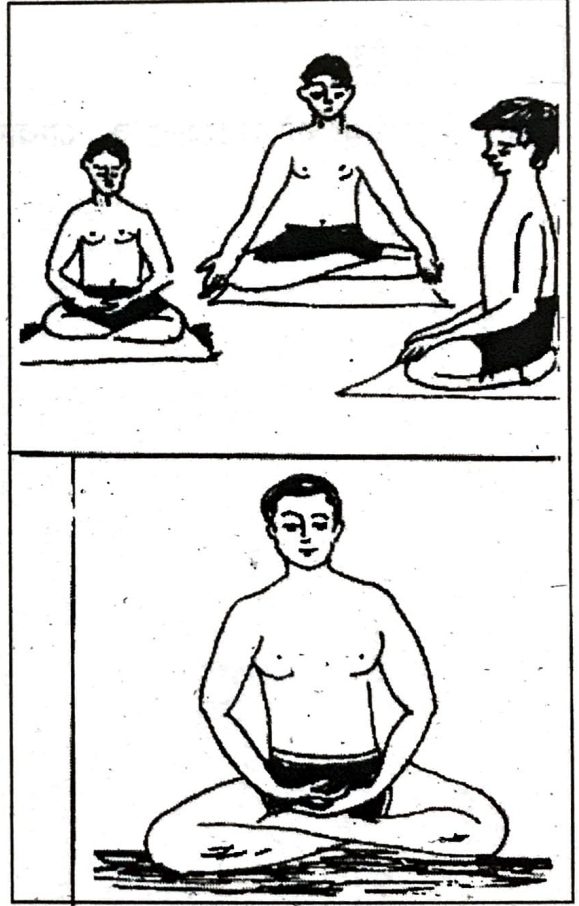
पाठ-12 श्वास प्रेक्षा

पद्मासन, स्थिरता, शिथिलता, स्पन्दन, प्रकम्पन, स्थायित्व, आक्सीजन।

प्रेक्षा का मूल आधार प्रियता और अप्रियता के बिना केवल देखना और जानना है। इससे हमें यह अभ्यास होता है कि प्रियता और अप्रियता के बिना किसको कैसे देखें जिससे हम जागरूक होकर देख सकें। श्वास प्रतिक्षण सहजता से आता और जाता है। श्वास प्रेक्षा में हम उसे देखते हैं और अनुभव करते हैं। उस समय हम प्रियता और अप्रियता के भाव के बिना श्वास निश्वास को देखते हैं, अनुभव करते हैं और जागरूक भी रहते हैं।

श्वास प्रेक्षा की विधि :

1. सुखासन, पद्मासन, वज्रासन आदि किसी एक आसन में सुविधापूर्वक स्थिरता से बैठें।
2. ज्ञानमुद्रा अथवा वीतराग मुद्रा में से किसी एक का प्रयोग करें।
3. नौ बार महाप्राण ध्वनि करें। धीरे-धीरे लम्बा श्वास लें। श्वास छोड़ते समय नाक से भंवरे की तरह गुंजन करती ध्वनि निकालें। अपने चारों ओर आभावलय बनाएं।
4. कायोत्सर्ग करें और शरीर को स्थिर और शिथिल करें। श्वास को मन्द करें। श्वास मंद होगा और चंचलता कम होती जायेगी। इच्छा शक्ति का प्रयोग करें। शरीर को शिथिल होने का आदेश दें। शरीर शिथिल हो जाय, शरीर शिथिल हो रहा है। शरीर शिथिल हो गया है। दाहिने पैर के अंगूठे से लेकर पूरे शरीर की शिथिलता को साधें। (समय 5 मिनट)



5. कायोत्सर्ग की मुद्रा में स्थिर रहें। चित्त को नाभि पर केंद्रित करें। श्वास लेते समय पेट की मांसपेशियों के फैलने और छोड़ते समय सिकुड़ने की प्रेक्षा करें। कुछ समय इस क्रिया का अवलोकन करें। (समय 2 मिनट)
6. अब अपने चित्त को दोनों नथुनों के भीतर सन्धि-स्थल पर जहां दोनों रन्ध्र मिलते हैं, केंद्रित करें। आते और जाते श्वास की प्रेक्षा करें। आपकी जानकारी के बिना एक भी श्वास न भीतर जाए, न बाहर आए। (समय 2 मिनट)

7. अब श्वास के स्पर्श, गति, तापमान, गन्ध आदि का अनुभव करें। प्रेक्षा के बिना श्वास या निश्वास न आए न जाये। (समय 3 मिनट)
8. चित्त को श्वास के साथ भीतर तक ले जाएं और निश्वास के साथ वापस बाहर लाएं। जहां श्वास रूके वहां के स्पन्दनों, प्रकम्पनों का अनुभव करें। इस तरह जागरूकता से श्वास प्रेक्षा का अभ्यास करें।
9. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें। महाप्राण ध्वनि तीन बार करें।

लाभ

1. जब तक श्वास-निश्वास को देखते हैं प्रियता-अप्रियता का भाव नहीं आता। जागरूकता रहती है। निरन्तर अभ्यास से जागरूकता स्थायित्व ले लेती है। तटस्थता प्राप्त होती है।
2. कार्बनडाईआक्साइड के अधिक निकलने और आक्सीजन के अधिक लेने से स्वास्थ्य को लाभ पहुंचता है।
3. श्वास प्रेक्षा से उत्तेजना, अहंकार, घृणा आदि के भाव मन्द होते हैं। शान्ति, विनय, मैत्री आदि भावों का विकास होता है।
4. जब तक हम श्वास को देखते हैं तब तक वर्तमान क्षण में होते हैं। तनाव और मानसिक परेशानियों से मुक्त रहते हैं।

आपने जाना

1. पद्मासन, अर्धपद्मासन, सुखासन और वज्रासन आदि ध्यानासन हैं। वीतराग मुद्रा और ज्ञानमुद्रा ध्यान मुद्राएं हैं।
2. श्वास छोड़ते हुए कंठ एवं नाक से भंवरे की तरह गुंजन करने को महाप्राण ध्वनि कहते हैं।
3. इच्छा शक्ति द्वारा शरीर को शिथिल और चैतन्य को जागृत करना कायोत्सर्ग है।
4. पेट के फूलने और सिकुड़ने को देखना श्वास प्रेक्षा का प्रारंभ है। दोनों नथुनों के सन्धि स्थल पर चित्त को केंद्रित कर श्वास को जागरूकता से देखना श्वास प्रेक्षा है।
5. श्वास की गति, स्पर्श, रस और गंध आदि को तटस्थ रह कर जागरूकता से अनुभव करना श्वास प्रेक्षा है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. ध्यानासन और ध्यान मुद्रा की विधि बताएं।
2. श्वास प्रेक्षा की विधि क्या है?
3. प्रेक्षाध्यान के लाभ बताएं।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक आसन और मुद्रा के भेद समझाकर विद्यार्थियों को किसी एक आसन और मुद्रा में स्थिर होने और श्वास प्रेक्षा का अभ्यास कराएं। पिछले प्रयोग भी जारी रखें।

पाठ-13 दीर्घश्वास प्रेक्षा

दीर्घ, लयबद्ध, सम्पन्न, चित्तवृत्ति।

धीरे-धीरे और लम्बा श्वास लेना दीर्घ श्वास है। इसकी प्रेक्षा विधि इस प्रकार है :-

1. जिस आसन में आसनी से बैठ सकें, उस ध्यान आसन का चुनाव करें।

2. महाप्राण ध्वनि - 3 मिनट

3. कायोत्सर्ग - 5 मिनट

4. मन्द गति से दीर्घ श्वास लें। लम्बा और मन्द गति से ही श्वास छोड़ें। आते और जाते श्वास की प्रेक्षा करें। कोई भी श्वास आपकी जानकारी के बिना न जाए, न आए। (समय 3 मिनट)

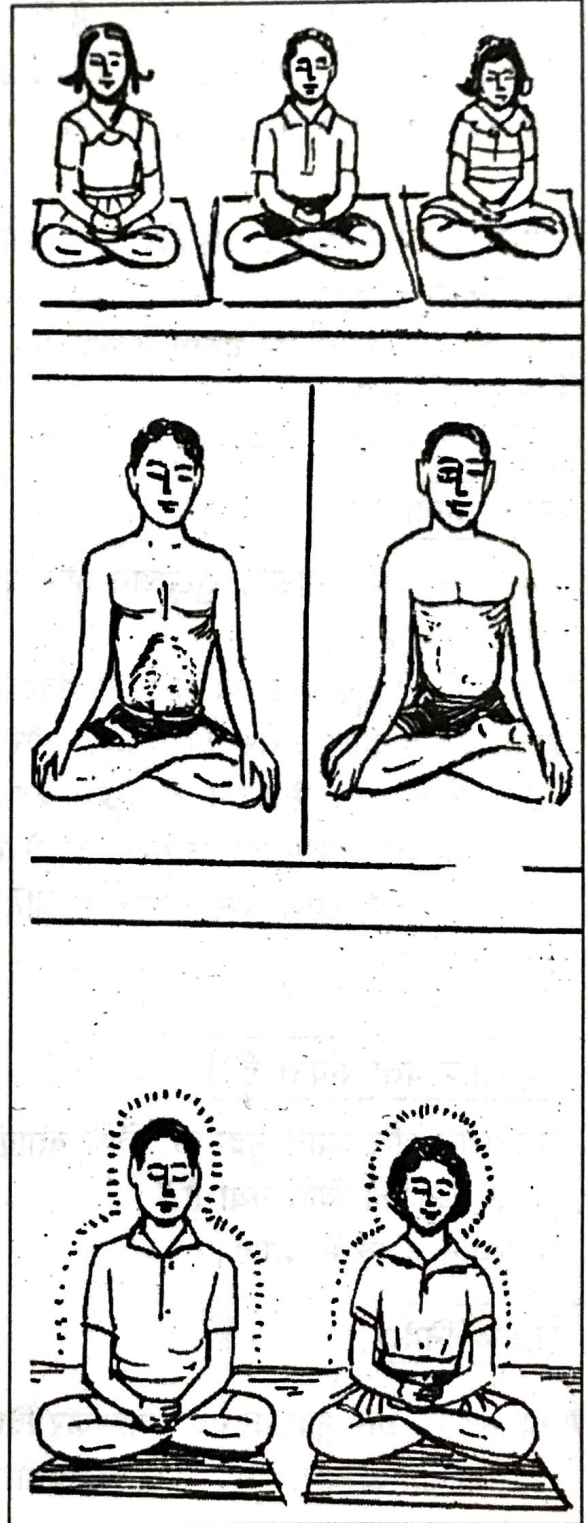
5. श्वास लेने और छोड़ने में जितना समय पहली बार लगे, उतना ही दूसरी और तीसरी बार भी लगे। इस प्रकार श्वास को लयबद्ध रखें। और प्रेक्षा करते रहें।

6. अपने चित्त को नाभि पर केंद्रित करें। पेट के फैलने और सिकुड़ने की प्रेक्षा करें। दीर्घश्वास ले रहे हैं, पेट पूरा फैल रहा है। दीर्घ श्वास छोड़ रहे हैं। पेट पूरा सिकुड़ रहा है। (समय 3 मिनट)

7. अपने चित्त को श्वास पर केंद्रित करें। श्वास ले रहे हैं चित्त उसके साथ भीतर जा रहा है। श्वास छोड़ रहे हैं चित्त उसके साथ बाहर आ रहा है।

8. बीच-बीच में श्वास का संयम (रोकना) करें। प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करें। श्वास की गति, तापमान आदि का अनुभव करें।

9. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें।



लाम :

1. दीर्घ श्वास प्रेक्षा से चित्त की जागरूकता और भावों की निर्मलता में वृद्धि होती है, एकाग्रता बढ़ती है।
2. क्रोध, अहंकार, घृणा, ईर्ष्या आदि चित्तवृत्तियां निर्मल होती हैं।

आपने जाना

1. दीर्घ श्वास प्रेक्षा की विधि।
2. मंद और दीर्घ श्वास कैसे लिया और छोड़ा जाता है।
3. लयबद्ध श्वास कैसे लिया और छोड़ा जाता है।
4. दीर्घ श्वास प्रेक्षा से चित्त की जागरूकता और भावों (क्रोध, अहंकार, घृणा, ईर्ष्या आदि) की निर्मलता की वृद्धि होती है। एकाग्रता बढ़ती है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. ध्यानासन कौन-कौन से हैं?
2. प्रेक्षाध्यान का पहला चरण क्या है?
3. शरीर को स्थिर और शिथिल करने के लिए क्या करते हैं?
4. दीर्घ श्वास प्रेक्षा में चित्त को कहां केंद्रित करते हैं?

आपको करना है

प्रतिदिन वज्रासन, सुखासन या पद्मासन में लयबद्ध दीर्घ श्वास प्रेक्षा का अभ्यास।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को दीर्घ श्वास प्रेक्षा का विधिवत अभ्यास कराएं। पिछले प्रयोग भी जारी रखें।

पाठ-14 चैतन्य केंद्र प्रेक्षा

ग्रंथियां, अवयव, स्राव, तटस्थता, एकाग्र संवादी।

भोजनशाला में मैदा, चीनी, घी आदि कच्ची सामग्री से जिस तरह हलवा आदि नाना पदार्थ बनाए जाते हैं, उसी तरह शरीर में कच्चा माल अर्थात् अच्छे बुरे विचारों को ग्रहण किया जाता है। शरीर के मुख्य अंग एवं ग्रंथियों से विविध प्रकार के रसायन पक्के माल के रूप में बाहर निकाले जाते हैं। उनसे ही व्यक्ति के भावों का उदय होता है। ये ग्रंथियां चैतन्य केंद्र के संवादी स्थान हैं। इनसे अच्छे-बुरे भावों का प्रवाह आता है।

चैतन्य केंद्रों पर एकाग्र होकर ध्यान करने से ग्रंथियों के स्रावों में परिवर्तन आता है। बुरे स्रावों की जगह अच्छे स्राव होने लगते हैं। क्रोध की जगह क्षमा के भाव बढ़ने लगते हैं। अहंकार की जगह विनय के भाव बढ़ने लगते हैं। कपट की जगह सरलता के भाव बढ़ने लगते हैं। लोभ की जगह संतोष के भाव बढ़ने लगते हैं। स्वभाव बदलने के लिए चैतन्य केंद्रों की प्रेक्षा बहुत उपयोगी है।



चैतन्य केंद्रों पर जब हम एकाग्र होकर ध्यान करते हैं तो उन स्थानों में होने वाले संवेदनों, कम्पनों और प्रकम्पनों का तटस्थ एवं जागरूक रहकर अवलोकन भी करते हैं। इसी अवलोकन या देखने को चैतन्य केंद्र प्रेक्षा कहा जाता है। इससे ग्रंथियों के स्रावों में परिवर्तन आता है। बुरे स्रावों की जगह अच्छे स्राव होने लगते हैं।

विधि :

रीढ़ की हड्डी के अन्तिम छोर पर होने वाले संवेदनों को प्रियता-अप्रियता के बिना अनुभव करें। इसे शक्ति केंद्र प्रेक्षा कहते हैं। इसी तरह स्वास्थ्य केंद्र, तेजसू केंद्र आदि पर चित्त को केंद्रित कर चैतन्य केंद्र प्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है। चैतन्य केंद्र से संबंधित पांच ज्ञानेन्द्रियां एवं आठ अन्तःस्रावी ग्रंथियां हैं। ज्ञान केंद्र इन सबका समन्वय करने वाला है। इस तरह सब मिलाकर तेरह चैतन्य केंद्र हो जाते हैं।

1. चित्त को शक्ति केंद्र पर ले जाएं। वहां घुमाये, शक्ति केंद्र की गहराई तक प्रेक्षा करें। (समय 2 मिनट)
इसी तरह ऊपर बढ़ते हुए क्रमशः शक्ति केंद्र से

2. स्वास्थ्य केंद्र

3. तेजस केंद्र

4. आनन्द केंद्र

5. विशुद्धि केंद्र

6. दर्शन केंद्र

7. ज्योति केंद्र

8. शान्ति केंद्र

9. ज्ञान केंद्र पर प्रेक्षा करें। समय 16 मिनट

महाप्राण ध्वनि से प्रयोग संपन्न करें। समय 1 मिनट

वन्दे सच्चम 1 मिनट। कुल 20 मिनट

लाभ :

बुरे भाव निर्मल होते हैं और भावों का विकास होता है।

आपने जाना

1. शरीर के वे विशेष स्थान जहां पर चेतना अच्छी तरह से प्रकट होती है उस स्थान को चैतन्य केंद्र कहा गया है।
2. चैतन्य केंद्रों पर ध्यान करने से मन की एकाग्रता, चित्त की निर्मलता और भावों की विशुद्धि होती है।
3. भाव परिवर्तन के लिए चैतन्य केंद्र प्रेक्षा एक अचूक उपाय है।
4. ग्रंथियों के स्राव परिवर्तन से भाव परिवर्तन होते हैं। ध्यान से स्राव अच्छे होते हैं और अच्छे स्रावों से अच्छे भाव, बुरे स्रावों से बुरे भाव बनते हैं। इसलिए चैतन्य केंद्रों पर ध्यान करना उपयोगी है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. चैतन्य केंद्र कौनसे हैं?
2. चैतन्य केंद्र पर ध्यान करने से मन की एकाग्रता और चित्त की निर्मलता कैसे बढ़ती है?
3. भाव परिवर्तन के लिए क्या उपाय हैं?
4. क्रोध, अहंकार, कपट, लोभ, घृणा, ईर्ष्या के विपरीत कौन से भाव अच्छे होते हैं? नाम लिखें।

आपको करना है

प्रतिदिन चैतन्य केंद्र प्रेक्षा का अभ्यास।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को चैतन्य केंद्र प्रेक्षा का अभ्यास करने में सहायता करें। पिछला अभ्यास भी जारी रखें।

इकाई-7 शरीर विज्ञान

1. शरीर की संरचना कोशिकाओं द्वारा होती है।
2. श्वसन तंत्र श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया करता है।

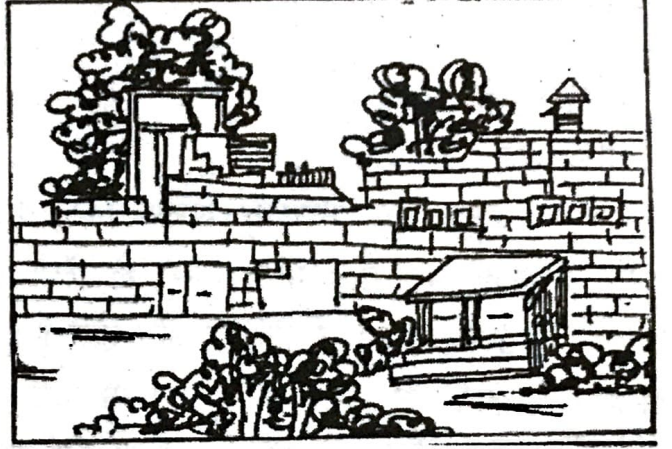


3. पाचन तंत्र भोजन को पचाता है। विसर्जन तंत्र द्वारा मल का विसर्जन होता है।

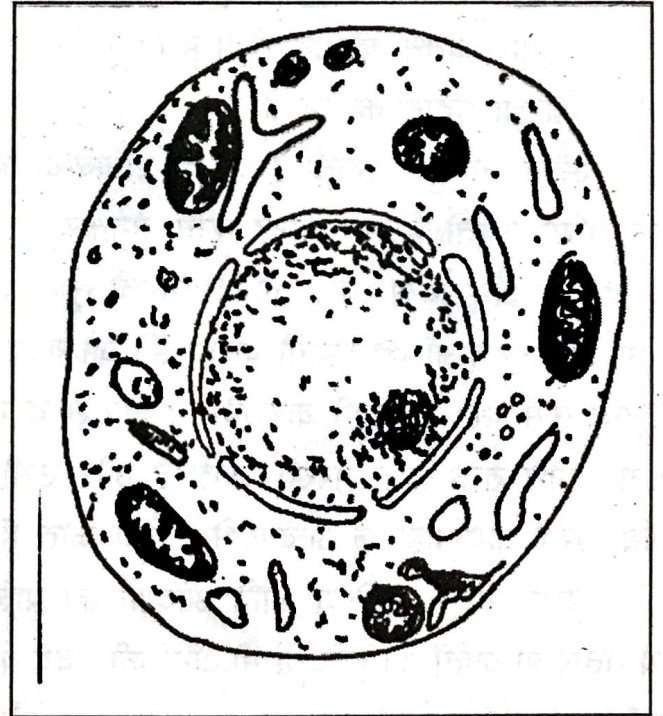
पाठ-15 शरीर की संरचना

संरचना, निर्मित, कोशिकाएं, क्रोमोज़ोम, सूक्ष्मतंत्र, स्थानान्तरित, कम्प्यूटर, श्वसनतंत्र, उत्सर्जन, ऊत्तक, प्रतिबिम्ब।

मकान बनाने से पहले व्यक्ति उसका नक्शा बनाता है। इस नक्शे के आधार पर एक-एक ईंट जोड़कर पूरा मकान बनाया जाता है। इस तरह नक्शे में पूरे मकान का आकार छिपा होता है जबकि ईंट इस आकार की एक इकाई होती है।



ठीक इसी तरह हमारा शरीर निर्मित हुआ है। हमारी चेतना कोशिकाओं से शरीर का निर्माण करती है। कोशिकाओं का निर्माण भी हमारी चेतना द्वारा ही किया जाता है। एक से दो, दो से चार, चार से आठ—इस तरह कोशिकाएं बढ़ती चली जाती हैं। हमारे पूरे शरीर की रचना कोशिकाओं द्वारा ही होती है।



कोशिका में शरीर-निर्माण का नक्शा छुपा रहता है। उसे क्रोमोज़ोम (गुण सूत्र) कहते हैं। उस नक्शे के अनुसार हमारी चेतना कोशिकाओं से ऊत्तक और ऊत्तकों से हड्डियां, मांस-पेशियां, चमड़ी तथा इन्द्रियों आदि का निर्माण करती हैं। शरीर का भली प्रकार संचालन करने के लिये, शरीर में प्रमुख तंत्र हैं:-

शरीर के भीतर का ढांचा

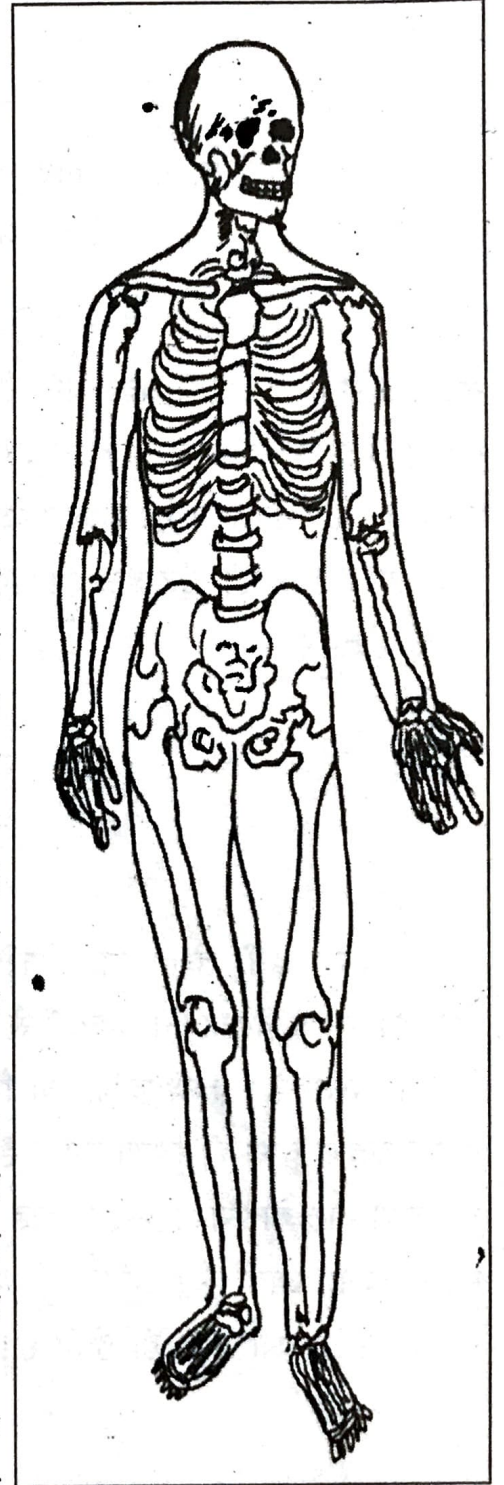
1. हड्डियों का ढांचा (कंकाल तंत्र)
2. मांस पेशियों का तंत्र
3. श्वसन तंत्र
4. पाचन तंत्र
5. रक्त संचार तंत्र
6. तंत्रिका तंत्र
7. विसर्जन तंत्र
8. ग्रन्थि तंत्र

ये अनेक तंत्र मिलाकर शरीर का संचालन करते हैं। शरीर के बाहर का ज्ञान प्राप्त करने के लिये हमारे शरीर में इन्द्रियां होती हैं। शरीर के विभिन्न अंग होते हैं। हम अंगों तथा इन्द्रियों से काम करते हैं। उनसे ज्ञान भी प्राप्त करते हैं। ज्ञान प्राप्त करके, उसकी सूचना दिमाग को पहुँचाई जाती है। दिमाग से मिली सूचना के आधार पर, शरीर में ग्रन्थि तंत्र के माध्यम से हमारी चेतना फैसला लेती है तदनुसार शरीर को कार्य करने की प्रेरणा प्रदान की जाती है।

आँख जो कुछ देखती है उसका प्रतिबिम्ब वह दिमाग को स्थानान्तरित करती है इसी तरह कान सुनकर, नाक सूँघ कर, जीभ चखकर और त्वचा स्पर्श कर दिमाग को सूचनाएं पहुँचाते हैं। दिमाग उन सूचनाओं की छटनी करता है। जो कार्य किया जाना है तुरन्त उस पर कार्यवाही कर दिमाग आदेश दे देता है। शेष सूचनाएं ग्रन्थि तंत्र द्वारा परखी जाती हैं और उसी के अनुसार निर्णय करके कार्यवाही के आदेश भेज दिये जाते हैं।

हाथ, पांव, अंगुलियां आदि आदेशों को पालन करने के लिये तत्पर हो जाती हैं। इन्द्रियां भी अंगों की मदद करती हैं। इस तरह हमारा शरीर सुपर कम्प्युटर से भी अत्यन्त विकसित है।

जीवित शरीर बढ़ता है, विकसित होता है, क्षीण होता है। ज्ञान का उद्देश्य विज्ञान का विकास करना है। निर्जीव कम्प्युटर अथवा निर्जीव मशीन ये सब कार्य नहीं कर सकती। इसलिए व्यक्ति जीव और मशीन अजीव है।



आपने जाना

1. शरीर की कोशिकाओं का निर्माण चेतना द्वारा किया जाता है। इनके द्वारा इन्द्रियों तथा अंगों का विकास होता है।
2. शरीर के भीतर (1) हड्डियों का ढांचा (कंकाल तंत्र) (2) मांसपेशियों का तंत्र (3) श्वसन तंत्र (4) पाचन तंत्र (5) रक्त संचार तंत्र (6) तंत्रिका तंत्र (7) उत्सर्जन तंत्र (8) ग्रंथि तंत्र आदि होते हैं। इन्हीं से मिलकर शरीर की संरचना होती है।
3. ज्ञान प्राप्त करने के लिए जीवित शरीर के पास इंद्रियां हैं, काम करने के लिए हाथ पांव आदि हैं। मन, चिन्तन, मनन के लिए है। इस तरह शरीर मशीन से अधिक विकसित है क्योंकि निर्जीव मशीन न तो बढ़ती है, न ज्ञान प्राप्त करती है और न सोच सकती है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. कोशिकाओं को किसकी उपमा दी गई है? उनसे शरीर का निर्माण कैसे होता है?
2. कौन-कौन से अवयव मिलकर शरीर बनाते हैं? उनके नाम बताइये।
3. दिमाग इन्द्रियों द्वारा प्राप्त सूचनाओं का विश्लेषण कर कैसे आगे कार्यवाही का आदेश भेजता है?

आपको करना है

1. शरीर रचना के चार्ट को देखें, उसमें विभिन्न अवयवों को पहचानें।
2. चेतना के अनुभव के लिए शरीर को स्थिर कर श्वास को कुछ क्षण तक रोकें। अपने अस्तित्व का अनुभव करें।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को स्व चेतना का अनुभव करने में उनकी सहायता करें।

पाठ-16
पाचन तन्त्र

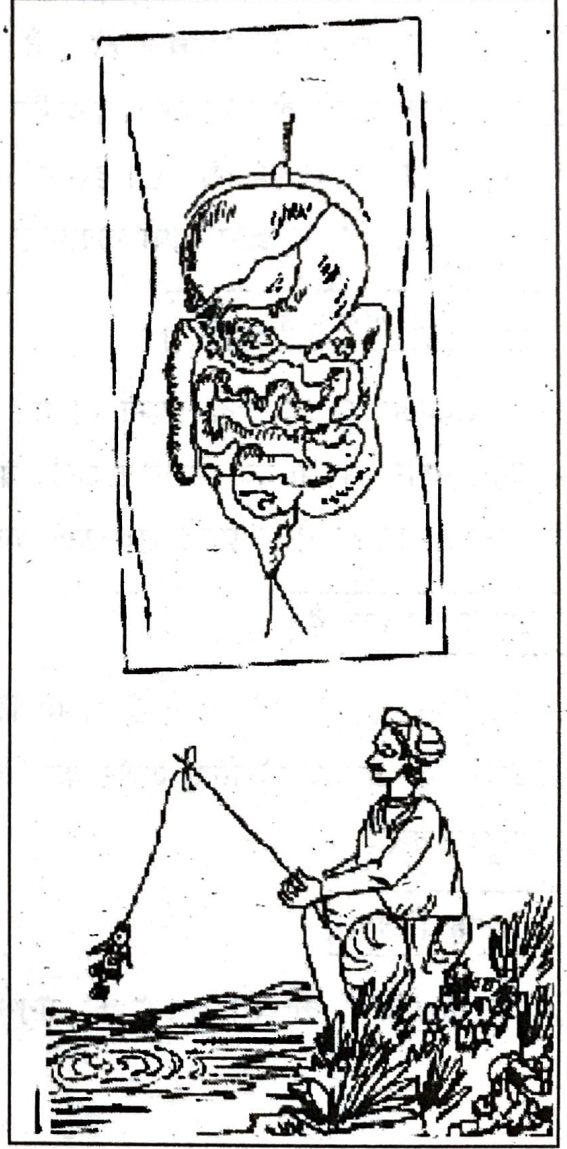
ग्रंथियां, आमाशय, ग्लूकोज, ऊर्जा, प्रोटीन, सन्तुलित, पुष्टिकारक।

हमारी पाँच इन्द्रियों में एक जीभ है। जीभ से जहां हम बोलने का काम करते हैं वहीं भोजन को चखने और स्वाद की जानकारी का काम भी लेते हैं।

हम जो भोजन करते हैं वह मात्रा जीभ के स्वाद के लिए नहीं करते बल्कि भोजन जीवन धारण करने के लिये भी करते हैं। भोजन जैसे मुंह में जाता है वह दाँतों द्वारा चबाकर पीसा जाता है। पीसने के समय भोजन में जीभ के नीचे और दाँतों के पास की ग्रंथियों में से एक रस (लार) निकलता है वह भोजन के साथ मिल जाता है। अच्छी तरह पीसने और लार मिलाने के बाद जीभ की सहायता से भोजन के कौर को निगल कर हम कंठ के नीचे उतारते हैं। यह काम भोजन आमाशय नाम के एक थैले में जाता है। जिसे हम पेट कहते हैं। पेट में भोजन की मंथन क्रिया चलती है उसमें पाचक रस मिलते हैं। इन पाचक रसों से युक्त भोजन आमाशय के एक दरवाजे से छोटी आंत की तरफ बढ़ता है। बीच में यकृत द्वारा उसमें कुछ पाचक रस मिलाए जाते हैं। छोटी आंत में आकर भोजन में से शरीर को पुष्टि देने वाले रसों को चूस लिया जाता है। बाकी का बेकार भाग बड़ी आंत में भेज दिया जाता है जिसमें से थोड़ा रस चूसकर बेकार का बाकी भाग मलाशय में पहुंचा दिया जाता है। यह बेकार भाग मल के रूप में बाहर निकाल दिया जाता है।

छोटी आंत में ग्रहण किए गए रस से शरीर को पुष्टि देने वाले अनेक रस बनते हैं, उसमें से एक ग्लूकोज भी है। इसी ग्लूकोज तथा प्राण वायु के संयोग से शरीर के लिये ऊर्जा पैदा करती है।

शरीर की टूट-फूट की मरम्मत का काम भी भोजन से प्राप्त प्रोटीन आदि पदार्थों द्वारा होता है। यह तभी संभव है जब भोजन संतुलित हो। अगर स्वाद लोलुप होकर भोजन किया जाता है तो उसका फल वही होता है जो जीभ के स्वाद वश, मांस के टुकड़े के लालच में काँटा निगलने वाली मछली का होता है।



मछली स्वाद के लोभ से मांस के साथ काँटा निगलती है और अपना जीवन गंवा देती है। इसलिए हमें स्वाद लोलुप नहीं बनना चाहिए।

इस तरह मुँह, दाँत, जीभ, भोजन नली, आमाशय, यकृत, छोटी आंत, बड़ी आंत और मलाशय को मिलाने से पूरा पाचन तंत्र बनता है। जिसका काम भोजन को पचाकर शरीर के लिए आवश्यक पुष्टिकारक रसों का निर्माण करना है।

आपने जाना

1. जीभ से जहाँ बोलने का काम करते हैं वहाँ भोजन को चखने और स्वाद की जानकारी भी प्राप्त करते हैं।
2. घ्रास को मुँह में रखते हैं, उसे दाँतों से चबाते हैं। लार से तरल होकर भोजन आमाशय में पहुँचता है। आमाशय में भोजन जाता है तब उसमें अनेक प्रकार के पाचक रस मिलते हैं। छोटी आंत में भोजन से पौष्टिक रस को चूस लिया जाता है। बेकार भाग बड़ी आंत की ओर धकेल दिया जाता है। वहाँ से वह मल के रूप से बाहर फेंक दिया जाता है।
3. ग्लूकोज तथा शुद्ध वायु के संयोग से ऊर्जा बनती है। शरीर की टूट-फूट और मरम्मत का काम भोजन से प्राप्त प्रोटीन से होता है।
4. संतुलित भोजन से शरीर को शक्ति और स्वास्थ्य दोनों मिलते हैं। स्वादवश असंतुलित भोजन रोग एवं मोटापा बढ़ाता है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. भोजन चबाने से क्या होता है?
2. भोजन तरल होकर कहाँ जाता है?
3. छोटी आंत में पौष्टिक रसों का क्या किया जाता है?
4. ग्लूकोज तथा शुद्ध वायु के संयोग से क्या पैदा होता है?

आपको करना है

स्वादवश अधिक भोजन करने का त्याग।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को विज्ञान की कक्षा में पढ़ाए गए पाचनतंत्र के ज्ञान का स्मरण कराएँ और चित्र की सहायता से पाचन क्रिया को अच्छी तरह से समझाएँ।

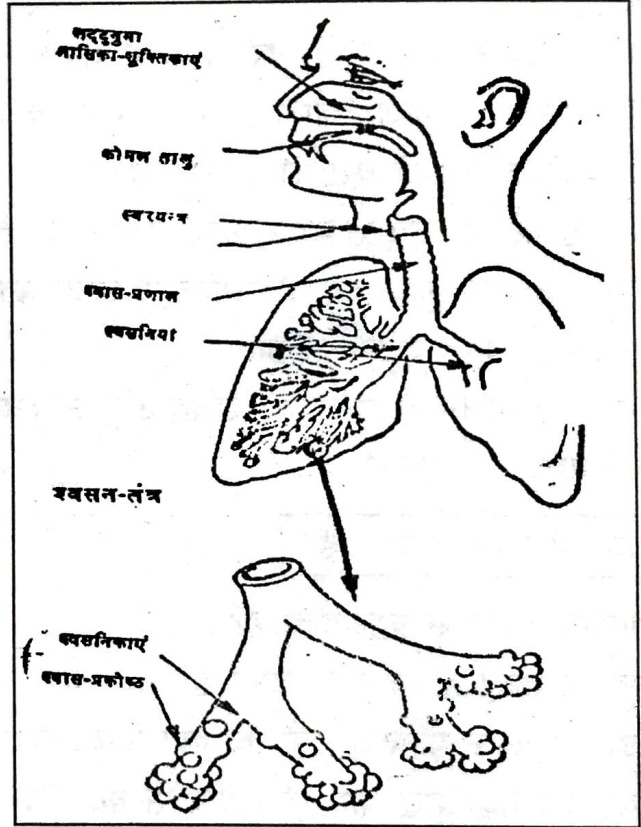
पाठ-17 श्वसन तंत्र

श्वसन, आक्सीजन, कोष्ठक, कार्बनडाईआक्साइड, श्लेष्मा, तनुपट।

जब हम नाक से श्वास लेते हैं तो क्या अनुभव होता है? प्राणवायु हम कहां से प्राप्त करते हैं? श्वास रोकते है तो घुटन क्यों होती है? पेट की मांसपेशियां क्यों फैलती और सिकुड़ती है?

श्वास लेने, छोड़ने और श्वास के गुजरने से संबंधित अंगों को देखें।

नाक, श्वास नली और फेफड़े हमारे श्वसन तंत्र के मुख्य अंग है। हम बाहर से जो श्वास लेते हैं उसमें प्राण वायु होती है। प्राण वायु बिना हम जीवित नहीं रह सकते। यह प्राण वायु (आक्सीजन) हमारे फेफड़ों में जाती है। नाक में प्रवेश के बाद यह दो नलिकाओं में बंट जाती है। एक बाएं फेफड़े में तथा दूसरी दाएं फेफड़े में जाती हैं। इन थैलीनुमा कोष्ठकों की दीवारें अत्यन्त पतली होती हैं। रक्त की नलिकाएं इनके पास ही लगी रहती हैं। प्राण वायु इन पतली दीवारों से पार होकर रक्त में मिल जाती है। जब फेफड़ों में वायु भरती है तो फेफड़े फैलते हैं और तनुपट नीचे जाने से पेट फैलता है।



उसी समय अशुद्ध वायु (जिसमें कार्बन डाईआक्साइड मुख्य है) रक्त से निकल कर खाली फेफड़ों में चली जाती है। शुद्ध हवा पाकर रक्त शुद्ध हो जाता है। अशुद्ध वायु श्वास नलिका और नाक के जरिए बाहर निकल जाती है। अशुद्ध वायु निकलती है तो फेफड़े सिकुड़ते हैं और तनुपट ऊपर जाने से पेट भी सिकुड़ता है।

जब हम नाक के द्वारा श्वास लेते हैं तो कभी-कभी छींक आती है। यह छींक क्यों आती है? हमारे नाक में बाल होते है जो वायु को छान कर भीतर जाने देते हैं। वायु में रहा हुआ कोई धूल कण यदि नाक में चला भी जाता है तो बालों द्वारा रोक दिया जाता है अगर कहीं धूल, गरदा ज्यादा हुआ तो बालों को पार करके भी धूल के कण आगे चले जाते हैं। नाक में श्लेष्मा होता है वह इन धूल कणों

को रोक लेता है। छींक इन धूल कणों को बाहर निकाल फेंकती है। अब आप समझ ही गए होंगे कि हमें नाक द्वारा श्वास क्यों लेना चाहिये? मुंह से श्वास क्यों नहीं लेना चाहिए?

श्वास की पूरी क्रिया में नाक, श्वास नली, फेफड़े भाग लेते हैं साथ ही हंसली की हड्डियां, पसलियां, तनपुट और पेट की मांसपेशियां श्वास लेने में सहायक बनती हैं। इस पूरे तंत्र को श्वसन तंत्र कहा जाता है।

आपने जाना

1. नाक, श्वासनली और फेफड़े श्वसन तंत्र के मुख्य अंग हैं। इनसे वायु को ग्रहण करते हैं। वायु में प्राण वायु रहती है। प्राण वायु बिना हमारा जीवन नहीं चल सकता। प्राणवायु फेफड़ों के कोष्ठकों की दीवारों से पार हो कर रक्त कोशिकाओं में मिल जाती है। उसी समय अशुद्ध वायु रक्त से निकल कर फेफड़ों की थैलियों में चली जाती है। वहां से निश्वास के साथ बाहर निकल आती है।
2. नाक में बाल होते हैं, श्लेष्मा होता है। वे धूल कणों आदि को रोक लेते हैं कोई कण भीतर चला भी जाए तो छींक द्वारा बाहर फेंक दिया जाता है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. प्राणवायु का क्या तात्पर्य है? रक्त में प्राणवायु कैसे पहुंचती है?
2. श्वास नाक से क्यों लेना चाहिए?

आपको करना है

प्रतिदिन खुले वातावरण एवम् वायुमंडल में 15 मिनट प्राणवायु का सेवन करें।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक सहायक सामग्री की सहायता से श्वसन की प्रक्रिया को अच्छी तरह से विद्यार्थियों को समझाएं।








पाठ-18
संतुलित आहार

संतुलित, श्वेतसार, शर्करा, विटामिन, सात्विक वातावरण, एकाग्रता, परिमित सुपाच्य, शोषण, पर्यावरण।

सुबह से सांयकाल तक शरीर कुछ न कुछ क्रिया करता रहता है। इन क्रियाओं से शरीर की ऊर्जा की खपत और कोशिकाओं में टूट-फूट होती है। ऊर्जा की पूर्ति और तन्तुओं की टूट-फूट को ठीक करने के लिए वायु व भोजन-पानी की आवश्यकता होती है। भोजन के पाचन से श्वेतसार, शर्करा और वसा बनती है। वहां प्रोटीन, खनिज लवण एवं विटामिन भी बनते हैं। शरीर का विकास भी होता है। शरीर के संतुलित विकास के लिए संतुलित भोजन की आवश्यकता है।

आहार विज्ञान के विशेषज्ञ स्वस्थ बालक (11-12 वर्ष) के लिए संतुलित भोजन की तालिका निम्न रूप से प्रस्तुत करते हैं :

भोजन तालिका

क्रं.	भोजन सामग्री	आयु वर्ग		चित्र
		7-9 वर्ष मात्रा ग्राम में	10-12 वर्ष मात्रा ग्राम में	
1.	रोटी, चावल आदि	250	320	
2.	दाल, एवं दाल से बनी वस्तुएं	60	70	
3.	पत्तेदार हरी शाक सब्जी (भिण्डी, तुरई, परवल, मटर आदि)	125	150	
4.	फल-आम, अमरूद, सेब, अनार, अंगूर, आदि	400	500	
5.	दूध और मट्ठा	400	500	
6.	मीठा	50	50	
7.	वसा और तेल	35	35	

संतुलित भोजन के साथ सात्विक वातावरण, पवित्र भाव और मन की एकाग्रता भी आवश्यक है।

भोजन करते समय तीन बातों पर विशेष ध्यान दें :

1. हितकर
2. परिमित
3. सात्विक

1. भोजन हितकर हो अर्थात् सुपाच्य हो। शरीर में रोग आदि पैदा करने वाला न हो। भोजन स्वच्छ होना चाहिये। बासी, सड़ा हुआ, मक्खी-मच्छरों से दूषित न हो। अस्वच्छ और बाजार में बिकने वाली खुली मिठाइयां, चाट, कटे फल खाने से रोग फैलते हैं। अतः ऐसे भोजन का उपयोग कभी नहीं करना चाहिए।



2. भोजन परिमित होना चाहिए भूख से अधिक कभी न खायें। पानी और वायु के लिए भी पेट को थोड़ा खाली रखें। भोजन को अधिक करने से पाचन क्रिया बिगड़ जाती है इसलिए भूख से थोड़ा कम खाना खाद्य-संयम है। केवल स्वाद के लिए खट्टे, चटपटे भोजन का सेवन न करें।

भोजन के समय चित्त शांत और प्रसन्न रहे। क्रोध, घृणा, ईर्ष्या और अनमना भाव सात्विक भोजन को भी विषमय बना देते हैं। गन्दा, बदबूदार और सीलन से युक्त स्थान भी भोजन के लिए उपयुक्त नहीं है।

3. भोजन सात्विक हो, तामसिक कदापि न हो। शाकाहारी भोजन प्राणियों को पीड़ित करने वाला नहीं होता। अन्न, दाल, सब्जी, फल, दूध, दही को भी मात्रा से अधिक नहीं लेना चाहिए। भोजन अधिक मात्रा में लेना असात्विक है। उससे क्रूरता, हिंसा व शोषण बढ़ता है। इससे पर्यावरण अशुद्ध होता है।

एक बार सात्विक भोजन कर लेने के बाद आमाशय को उसे पचाने में कम से कम 3 घंटे लगते हैं। इस बीच बार-बार खाने से पाचन क्रिया बिगड़ सकती है। पहले का खाया हुआ पच जाने के बाद जब भूख लगे तभी खाना चाहिए।

आपने जाना

1. शरीर कुछ न कुछ क्रिया करता रहता है। उससे शक्ति का व्यय तथा कोशिकाओं की टूट-फूट होती है।
2. ऊर्जा और टूट-फूट की आपूर्ति भोजन व पानी से होती है, भोजन से श्वेतसार, शर्करा, वसा, प्रोटीन, लवण आदि बनते हैं। संतुलित भोजन से संतुलित स्वास्थ्य बनता है।
3. संतुलित भोजन के साथ सात्विक वातावरण, पवित्र भाव और मन की एकाग्रता आवश्यक है।
4. शाकाहारी भोजन सात्विक होता है।
5. स्वच्छ भोजन, सात्विक वृत्ति, शुद्ध हवा, संतुलित भोजन जीवन के विकास का आधार है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. शरीर की सक्रियता से क्या होता है? उससे होने वाले टूट-फूट को किससे पूरा किया जाता है?
2. भोजन के समय वातावरण और भावना कैसी रहनी चाहिए?
3. संतुलित भोजन का आधार क्या है?

आपको करना है

अपनी उम्र के बालक-बालिकाओं के संतुलित भोजन की तालिका बनाएं।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को शाकाहारी भोजन का महत्व समझाएं।

विद्यार्थी अपने घर से जो भोजन लावें उसको आपस में बांट कर खाने की प्रेरणा दें।

हवा, जल और सूरज की किरणें

स्वच्छ, प्राणवायु, शर्करा, फिल्टर, निरापद, कैल्शियम, परिणत, प्रदूषण, सौर ऊर्जा।

संतुलित भोजन के साथ शुद्ध वायु, स्वच्छ जल और सूरज की किरणें उचित मात्रा में मिलने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

शुद्ध वायु :

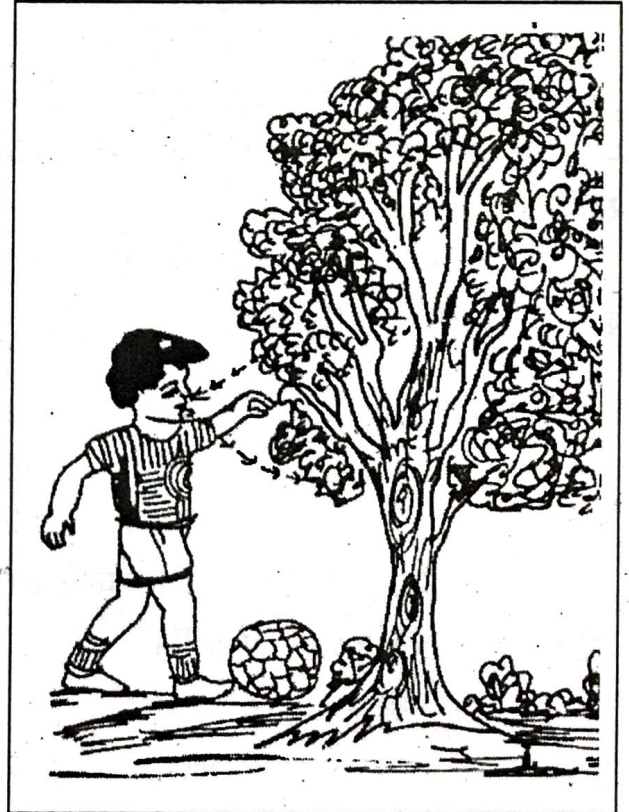
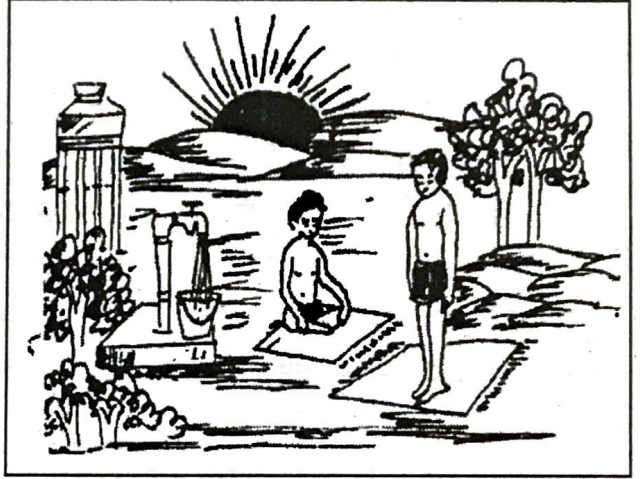
शुद्ध वायु में प्राणवायु अधिक होती है। ऊर्जा के लिए प्राणवायु जरूरी है। मैदान में अथवा बगीचे में प्राणवायु अधिक होती है। सुबह पेड़-पौधे अधिक प्राणवायु छोड़ते हैं। वे अशुद्ध वायु ग्रहण करते हैं और प्राणवायु (ऑक्सीजन) छोड़ते हैं। मनुष्य प्राणवायु ग्रहण करता है और अशुद्ध वायु छोड़ता है।

जैसे लकड़ी के जलने से आग के साथ धुआं व कार्बन डाइऑक्साइड बनती है उसी तरह प्राणवायु और शर्करा के जलने से शरीर में ऊर्जा के साथ कार्बन डाइऑक्साइड गैस भी बनती है।

शुद्ध जल :

शुद्ध हवा की तरह शुद्ध जल भी स्वास्थ्य के लिए जरूरी है प्यास लगती है तब जल ही प्यास बुझाता है। जल से ही हम स्नान करते हैं। उससे ही कपड़े धोते हैं। सफाई में भी जल की जरूरत होती है। इससे जल गन्दा हो जाता है। गन्दा जल उपयोग में नहीं लाना चाहिए। गन्दा जल इक्ठ्ठा न होने दें। इससे बीमारी फैल सकती है।

नदी, कुएं, तालाब और ट्यूबवेल का पानी हम पीने के काम में लेते हैं। पानी के उपयोग से पहले यह जानें कि पानी साफ है या नहीं। साफ पानी को भी बिना छाने नहीं पीना चाहिए। गंदा पानी पीने से अनेक



प्रकार की बीमारियां हो सकती है। इसलिए पानी को उबाल कर, फिल्टर कर (छानकर), चूना, फिटकरी आदि से साफ करके पीना निरापद माना गया है।

स्वस्थ किरणें : सूरज की किरणें भी स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। सूर्योदय के समय कुछ देर तक इसमें विटामिन डी पूरा रहता है।

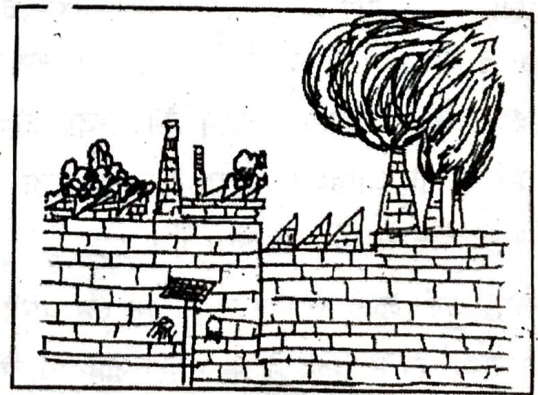
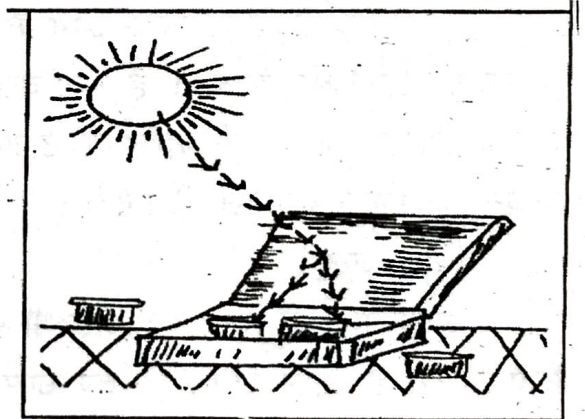
किसी पेड़ को खाद-पानी पूरा देने पर भी सूरज की किरणें न मिले तो वह मुरझा जाता है। क्यों? सूरज के बिना जीवन सम्भव नहीं है।

हड्डियों की मजबूती विटामिन डी पर भी निर्भर है। विटामिन डी सूर्योदय के समय सूरज की किरणों से अधिक मात्रा में मिलता है। अतः सदैव सूर्योदय से पूर्व उठ जाना चाहिए। ऊगते सूरज की किरणों से धूप स्नान करना लाभदायक है।

वैज्ञानिकों ने सौर ऊर्जा विकसित की है। इससे खाना पकाया जाता है, ऊर्जा को बिजली में परिणित करके बिजली से होने वाले काम किये जा सकते हैं।

सौर ऊर्जा का सबसे बड़ा गुण यह है कि इससे वायु प्रदूषित नहीं होती।

जब कारखाने सौर ऊर्जा से चलने लगेंगे तो वायु प्रदूषण बहुत कम हो जाएगा।



आपने जाना

1. हवा, जल और सूरज की किरणें उचित मात्रा में मिलने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है।
2. पानी को उबाल कर, फिल्टर कर, चूना, फिटकरी आदि से साफ करके पीना निरापद माना गया है।
3. सूरज की किरणें स्वास्थ्य एवं आवश्यक कार्य के लिए उपयोगी हैं।
4. सौर ऊर्जा से चलने वाले कारखाने प्रदूषण नहीं फैलाते हैं।

क्या आप बात सकते हैं?

1. साफ सुथरा संतुलित हल्का भोजन क्यों जरूरी माना गया है?
2. सूरज की किरणों से हमें कौनसा पदार्थ मिलता है?
3. कारखाने आदि सौर ऊर्जा से चलाने से हमें क्या लाभ होगा?

आपको करना है

1. अस्वच्छ पानी न पीएं।
2. सूर्योदय के पश्चात् प्रातःकाल 15 मिनट धूप स्नान करें।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को समझाए कि कारखाने प्रदूषण फैलाते हैं और सौर ऊर्जा के उपयोग से प्रदूषण को कैसे रोका जा सकता है?

विश्राम, पाचनतंत्र, अल्पाहार, अनाहार, उत्सर्जन, आमाशय।

काम करने से शरीर में थकान आती है। विश्राम करने से उसकी थकान मिटती है। शरीर पुनः काम करने लायक हो जाता है। कारखाने को हफ्ते में एक दिन बन्द कर मशीन की टूट-फूट को ठीक करते हैं।

हमारा पाचन तंत्र लगातार काम करने वाला एक कारखाना है। वह भोजन को पचाकर शरीर को शक्ति पहुंचाता है। पाचन तंत्र के अनेक अंग हैं। मुख्य

एवं उपयोगी अंगों को विश्राम नहीं देंगे तो उन्हें भी थकान आएगी। कम से कम महीने में एक दिन अल्पाहार (अनाहार) रहकर सब अंगों को विश्राम दे सकते हैं।

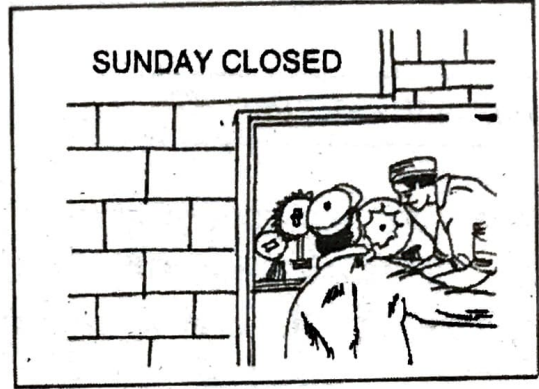
कारखानों में मशीनों की साफ-सफाई आवश्यक है। ताकि वे ठीक से काम कर सकें। छुट्टी के दिन यह काम आसानी से किया जा सकता है।

हमारे शरीर में भी ताकत बनते समय कचरा हो जाता है। उपवास करने से वह कचरा हट जाता है और उत्सर्जन तंत्र के जरिये बाहर निकाल दिया जाता है।

कारखाने के कर्मचारियों पर अधिक काम थोपने से वे थक जाते हैं। मशीनें भी अधिक कार्य के भार पड़ने से खराब हो जाती है।

हमारे शरीर का पाचन-तंत्र भी मशीन की तरह है। इसके अंग कर्मचारियों की तरह काम करते हैं। हमें भूख से अधिक नहीं खाना चाहिए। उससे भोजन भली प्रकार पचता है और हमारा तंत्र भी अच्छा बना रहता है।

एक समय में एक ही काम करें। साथ-साथ दूसरा कार्य न करें। इससे कोई भी कार्य ठीक नहीं हो पाता है। भोजन करते समय टी. वी. देखना या पुस्तक या पत्र-पत्रिका पढ़ते रहना अथवा बातें करना अच्छी आदत नहीं है।



हमारा आमाशय भी एक मशीन है। वह खाने को पचाता है। बार-बार खाते रहने से पाचन तंत्र की क्रिया बिगड़ जाती है। बार-बार न खाएं। एक भोजन के पश्चात् दूसरे भोजन के बीच कम से कम तीन घंटे का अंतर रखें।

संतुलित भोजन, शुद्ध हवा और सूर्य की किरणों का सेवन स्वस्थ जीवन के लिए अच्छा है। केवल स्वाद व जीभ के लालच से कुछ भी न खाएं। संयम बरते। आदमी खाने से नहीं, पचाने से शक्तिशाली बनता है।

आपने जाना

1. पाचन तंत्र के अंगों को विश्राम देने के लिए महीने में एक उपवास आवश्यक है।
2. उपवास से शरीर में जमी गंदगी और कचरा उत्सर्जन तंत्र के द्वारा बाहर निकाल दिया जाता है। इससे शरीर की सफाई हो जाती है।
3. भूख से कम खाने से पाचन क्रिया अच्छी होती है।
4. पाचन तंत्र को जो काम सौंपा जाए उसको पूरा किए बिना नया काम न दिया जाए।
5. विवेक द्वारा निर्धारित संतुलित आहार के अलावा जीभ की लोलुपता से कुछ भी न खाएं।

क्या आप बता सकते हैं?

1. उपवास करके हम किसे विश्राम देते हैं?
2. उपवास से शरीर की गंदगी का क्या होता है?
3. हमें भूख से कम क्यों खाना चाहिए?
4. हमारा आमाशय कितने घण्टे में आहार को पचाता है? इस बीच कुछ भी खाने से क्या होता है?
5. जीभ का कहना न मानकर किसका कहना मानें?

आपको करना है

1. महीने में एक उपवास करें, जिसमें उबाल कर ठंडा किये हुए जल के सिवाय कुछ भी न लें।
2. भूख से थोड़ा कम खाएं, इसे ऊनोदरी कहते हैं। केवल फल व दूध के भोजन को अल्पाहार कहते हैं।
3. एक बार खा लेने के बाद कम से कम 3 घण्टे तक पानी को छोड़कर कुछ न लें। इसे वृत्ति-संक्षेप कहते हैं।
4. विवेक द्वारा निर्धारित, संतुलित भोजन ही करें। जीभ की लोलुपता के कारण कुछ भी न खाएं। इसे रस-परित्याग कहते हैं।

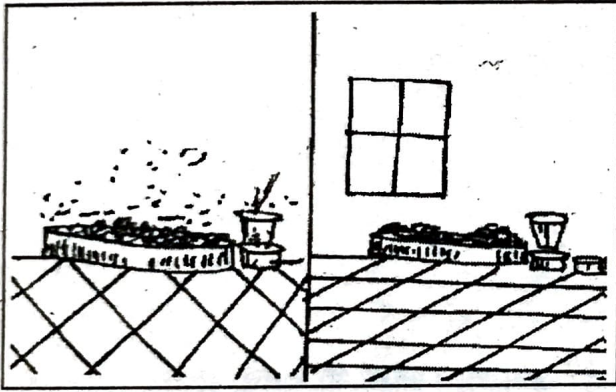
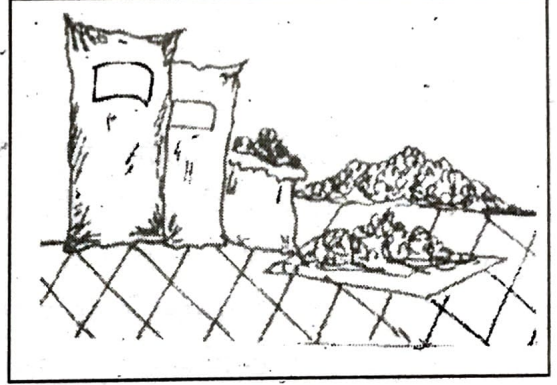
शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को उन्ही के अनुभव के आधार पर अनेक उदाहरण देकर अल्पाहार और अनाहार के महत्व को समझाएं।

पाठ-21 सफाई का विवेक

कीटनाशक, रोगाणु, स्वच्छ, विषैला, जागरूकता।

आजकल अनाजों और सब्जियों पर कीटनाशक दवाइयां छिड़की जाती हैं। अधपके फलों पर भी दवाइयां छिड़क कर उन्हें पकाया जाता है। ऐसे अनाज, सब्जियों, फलों को बिना धोये खाने से हमारा भोजन जहरीला हो जाता है।



भोजन बनाने के बाद उस पर मक्खियां बैठ जाएं तो वह भोजन हितकर नहीं होता क्योंकि मक्खियां गंदगी पर बैठती हैं और अपने साथ रोगाणु लेकर आती हैं। ये रोगाणु भोजन के साथ मिला देती हैं।

भोजन करने के पहले अपने दांतों और मुंह की सफाई करनी चाहिए। मुंह में भी रात भर में अनेक विषाणु जमा हो जाते हैं। मुंह से बदबू भी आती रहती है। अतः प्रातःकाल उठकर नित्य अपने दांतों को साफ करें।



भोजन से पहले अपने शरीर की सफाई करनी चाहिए। शरीर से निकलने वाले पसीने तथा धूल आदि से शरीर के रोम कूप बंद हो जाते हैं।

हम जो कपड़े पहनते हैं शरीर एवं बाहर की गन्दगी से वे भी गन्दे हो जाते हैं। उन्हें स्वच्छ रखें।

जिस कमरे या घर में हम रहते हैं उसमें प्रतिदिन कूड़ा जमा होता रहता है। घर की सफाई जरूरी है, नहीं तो गन्दगी के कारण बीमारी फैल सकती है।



घर में जो सफाई का काम होता है उसमें हमें अपने माता-पिता का हाथ बंटाना चाहिए। अपनी निजी सफाई तो स्वयं करनी ही चाहिए।

हमें स्कूल की सफाई के लिए श्रमदान करना चाहिए, जिससे हमारा स्कूल साफ-सुथरा रहे। सफाई करते समय पानी, साबुन, मंजन आदि को फालतू खर्च नहीं करना चाहिए। काम करके सफाई हेतु प्रयोग में लाए गये सामान को यथास्थान रख देना चाहिए।

सफाई हमें प्रतिदिन करनी चाहिए क्योंकि गंदगी प्रतिदिन होती रहती है। सफाई की आदत हमें अच्छा आदमी बनाती है।

आपने जाना

1. भोजन सफाई पूर्वक तैयार न किया जाए तो वह विषैला हो सकता है। कीटनाशक दवाइयों से भोजन विषाक्त हो जाता है। अतः साफ किए बिना उसका उपयोग नहीं करना चाहिए।
2. मक्खियां बैठने से भोजन में रोगाणु मिल जाते हैं।
3. शरीर, घर, स्कूल की सफाई नहीं करने से बीमारियां फैलने लगती हैं।

क्या आप बता सकते हैं?

1. भोजन विषैला किससे होता है?
2. भोजन करने के बाद मुंह-दांत को क्यों साफ करना चाहिए?
3. घर, स्कूल की सफाई क्यों करनी चाहिए?

आपको करना है

1. सफाई प्रतिदिन करनी चाहिए।
2. सप्ताह में एक दिन श्रमदान करें।

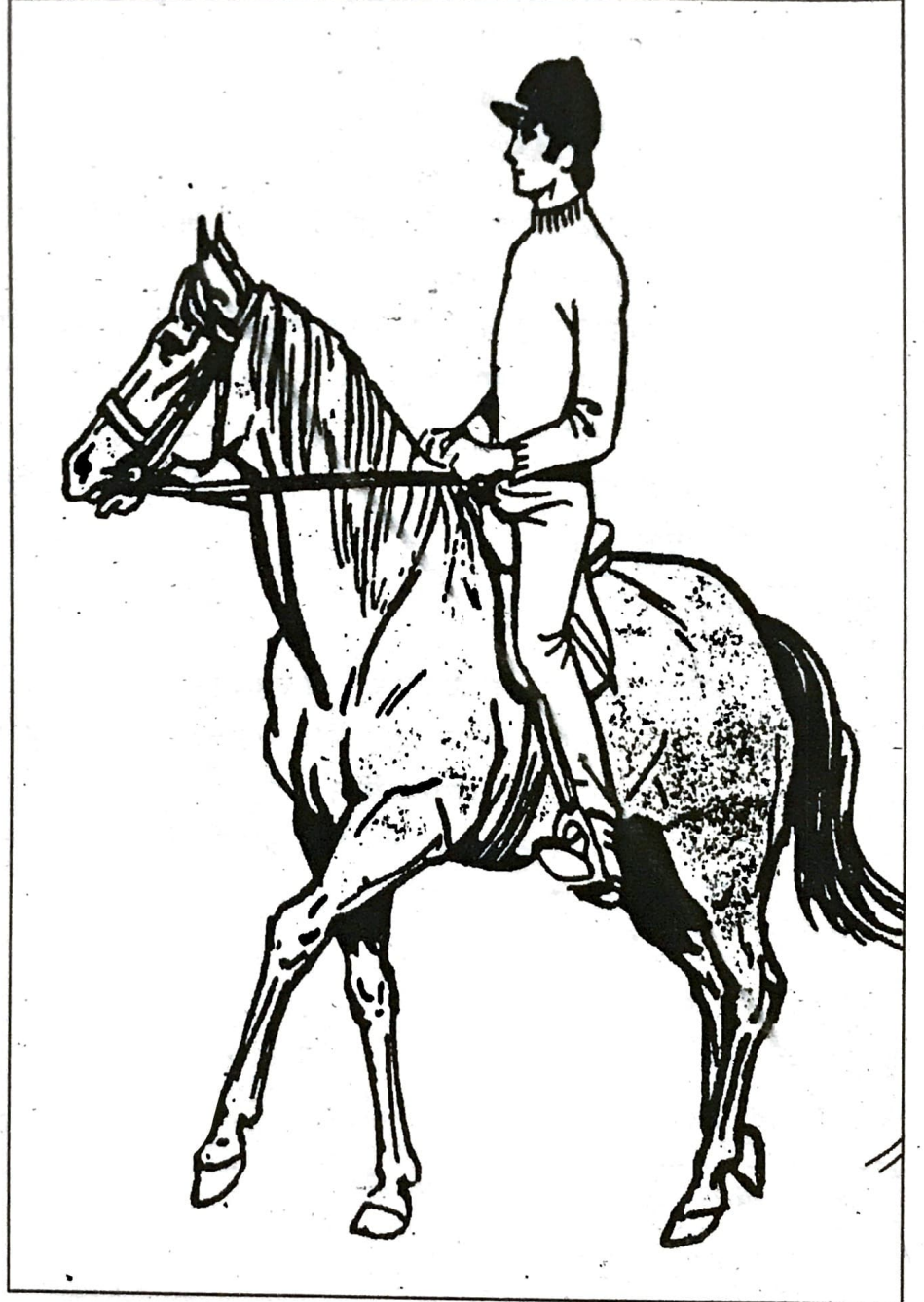
शिक्षक निर्देश

शिक्षक सफाई के प्रति विद्यार्थियों में जागरूकता पैदा करें।

इकाई-8
मानसिक स्वास्थ्य

1. सामाजिक और राष्ट्रीय
दायित्व बोध जरूरी है।

2. चंचल मन के घोड़े को
संयम की लगाम लगाएं।



पाठ-22
सामाजिक एवं राष्ट्रीय दायित्व

सुरक्षा, राष्ट्र, संचालिता, उत्पादन, दायित्व, शुश्रुषा

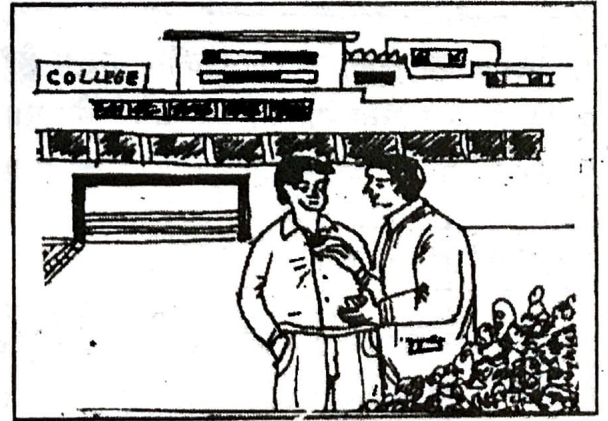
बच्चों का लालन-पालन परिवार में माता-पिता द्वारा किया जाता है। पढ़ाई-लिखाई, खाना-पीना, कपड़ा, सुरक्षा आदि सब कुछ उनको परिवार द्वारा प्राप्त होते हैं।



थोड़ा बड़ा होने पर बच्चे को पाठशाला भेजते हैं। पाठशाला समाज या राष्ट्र द्वारा संचालित होती है। पाठशाला के अभाव में, परिवार के चाहने पर भी बच्चे को पूरी शिक्षा नहीं दी जा सकती है।

उच्च शिक्षा के लिए समाज या राष्ट्र द्वारा संचालित कॉलेज और विश्वविद्यालय हैं। इनके अभाव में उच्च शिक्षा नहीं हो सकती।

बीमार के लिए समाज एवं राष्ट्र द्वारा संचालित अस्पताल हैं। उचित इलाज के अभाव में बड़ा रोग तो क्या छोटा रोग भी ठीक होना मुश्किल है।



हम जो चीजें अपने जीवन के लिए इस्तेमाल करते हैं वे सभी समाज के विभिन्न वर्गों द्वारा तैयार की जाती हैं। हम अकेले सभी आवश्यक वस्तुओं का उत्पादन नहीं कर सकते।

आदमी अकेला कुछ भी नहीं कर सकता। वह स्वयं उत्पादन करता है—दूसरों से करवाता है या करने वाले का अनुमोदन करता है।

इसलिए आदमी यदि समाज में रहता है तो उसे परिवार, समाज और राष्ट्र के प्रति अपना दायित्व को समझना चाहिए। उसे अपना खर्च कम से कम रखकर बाकी धन परिवार, समाज एवं राष्ट्रहित में विसर्जित करना चाहिए। ऐसा करने वाले समाज एवं राष्ट्र प्रेमी कहलाते हैं। जिस राष्ट्र में स्वार्थी नागरिक हैं वह राष्ट्र कभी उन्नति नहीं कर सकता। राष्ट्र और समाज के प्रति दायित्व बोध विकास का ध्यान एवं अनुप्रेक्षा द्वारा किए गए प्रयोगों से होता है। (देखें इकाई-11 : मूल्य बोध)



आपने जाना

1. बच्चों का लालन-पालन एवं सेवा शुश्रूषा माता-पिता के द्वारा की जाती है।
2. शिक्षा, समाज एवं सरकार द्वारा नियोजित होती है।
3. जीवन-निर्वाह के लिए आवश्यक वस्तुओं का उत्पादन समाज के विभिन्न वर्गों द्वारा किया जाता है।
4. व्यक्ति को परिवार, समाज और राष्ट्र के प्रति दायित्व को समझना चाहिए। अपनी शक्ति और सामर्थ्य को समाज एवं राष्ट्र के उत्थान के लिए समर्पित करना चाहिए।

क्या आप बता सकते हैं?

1. बालक का लालन-पालन कौन करता है?
2. शिक्षा और सेवा का दायित्व कौन निभाता है?
3. समाज और राष्ट्र के प्रति व्यक्ति का क्या दायित्व होता है?

आपको करना है

संकल्प करें—मैं अपने समाज और राष्ट्र का अहित नहीं करूंगा।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को विभिन्न उदाहरण देकर सामाजिक एवं राष्ट्रीय दायित्व का महत्व समझायें।

पाठ-23
मन का घोड़ा

इच्छानुसार, साईज, सुरक्षा, स्मारक, असंयत, सुशिक्षित।

घोड़ा तेज दौड़ने वाला जानवर है।
वह जन्म से ही चपल होता है।
मां का दूध पीता है और इधर-उधर
दौड़ता रहता है।

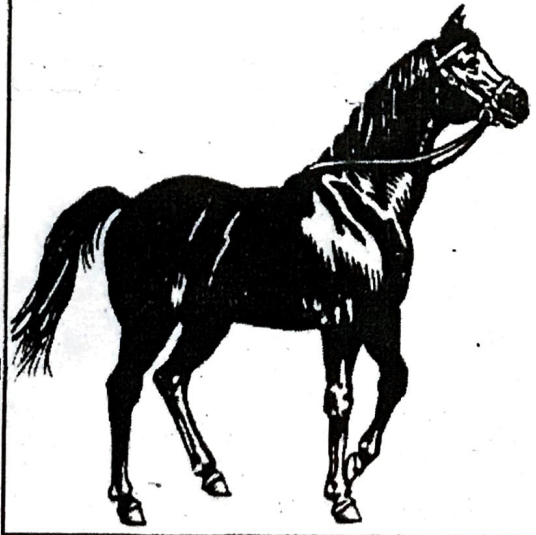
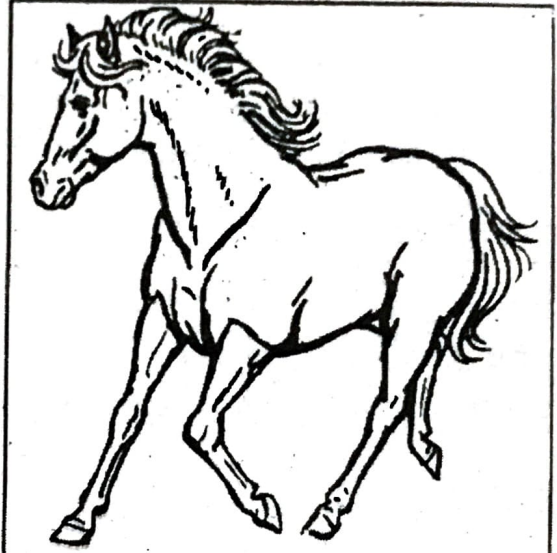
वह चरागाह में इच्छानुसार चरता रहता है।

जब घोड़ा जवान हो जाता है तब
साईस उसके मुंह में लगाम
डालता है। साईस अपनी इच्छा
के अनुसार उसे घुमाता है, शिक्षित करता
है। तब उसकी पीठ पर सवार होता है।

बच्चे घोड़े पर चढ़ना बहुत पसंद
करते हैं। शिथिल और संयत घोड़ा
सवार को कभी नहीं पटकता, सही
सलामत मंजिल पर पहुंचाता है।

मन घोड़े की तरह बहुत चंचल
होता है। वह कभी पीछे की ओर दौड़ता
है, तो कभी आगे की ओर। नहीं तो अपने
स्थान पर ही उछल-कूद मचाता रहता है।

संयम की लगाम के बिना मन भी असंयत
रहता है इसलिए सही रास्ते पर नहीं चल पाता।
भटकता रहता है। सुशिक्षित मन ही
सही पथ को पाता है।



मन को सुशिक्षित और आज्ञाकारी बनाने के लिए इन्द्रियों को वश में करना जरूरी है तब मन स्वतः ही अपने वश में हो जाएगा।

किसी प्रिय वस्तु पर 3 मिनट ध्यान केन्द्रित करें, फिर 2 मिनट आंखें बन्द कर उसको देखें। इस अभ्यास से मन संयमित होता है।

आपने जाना

घोड़ा तेज दौड़ने वाला जानवर है। वह स्वच्छंद वृत्ति का प्राणी है। जवान घोड़े को प्रशिक्षित कर प्रशिक्षक उसके लगाम लगाता है। लगाम लगाने से वह सवार के लिए उपयोगी बन जाता है। घोड़े की तरह मन को प्रशिक्षित कर उसके संयम की लगाम लगाएं।

क्या आप बता सकते हैं?

1. घोड़ा कैसी वृत्ति का प्राणी है?
2. प्रशिक्षित घोड़ा क्यों उपयोगी होता है?
3. घोड़े की तरह मन पर लगाम कैसे लगाएं?

आपको करना है

प्रतिदिन 3 मिनट मन को किसी एक वस्तु पर केन्द्रित करें फिर दो मिनट आंखें बंद कर उसे देखें।

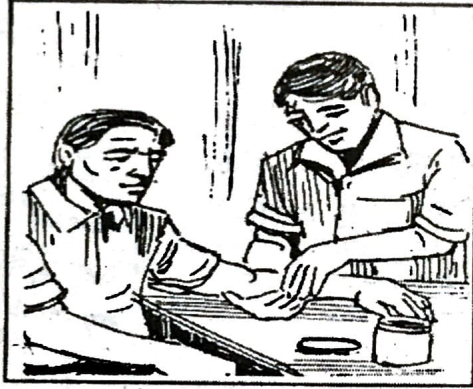
शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को सफल जीवन में संयत एवं सुशिक्षित मन का महत्व बतायें।

इकाई-9
भावनात्मक स्वास्थ्य

जिन भावों से आदमी अपना और दूसरों का भला करता है उन्हें विधायक भाव कहते हैं।

1. विधायक भावों से हमारा चरित्र निर्मल होता है और अच्छे परिणाम आते हैं।



2. सही दृष्टिकोण के विकास से भटकाव नहीं होता।



3. जिसकी भावनाएं उत्तम होती हैं वह कभी किसी परिस्थिति में घबराता नहीं है। वह अपनी शक्ति को बचाकर उसे सही दिशा में नियोजित करता है। हर कार्य में सफल होता है। जिसके भाव क्रोध और अहंकार के होते हैं, वह अपनी शक्ति को क्षीण करता है।

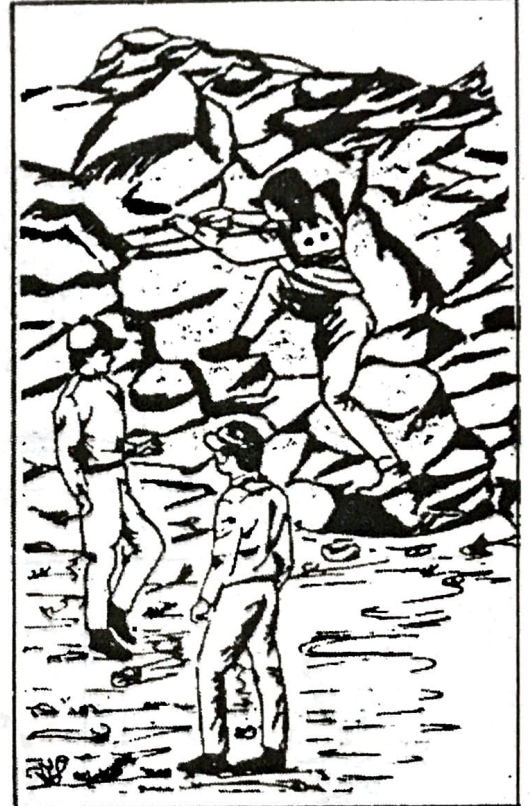
पाठ-24
विधायक भाव

विधायक, प्रादुर्भाव, अनुचिन्तन, सहनशीलता, श्रद्धावान, समर्पित, कृतज्ञता,
प्रगाढ़, आश्वस्त

जो अपना और दूसरों का भला और मंगल सोचता है, उसके मन में भले और मंगल भावों का प्रादुर्भाव होता है। जैसे आकार के भाव मस्तिष्क में उभरते हैं, वे साकार होने लगते हैं। इसलिए हमें अभय, धीरज, सहनशीलता, श्रद्धा, मधुरता आदि भावों को विकसित करने के लिए विधायक भावों का अनुचिन्तन करना चाहिए।

1. अभय :

जो अपने लक्ष्य को पाना चाहता है वह रास्तों के खतरों से भयभीत नहीं होता। वह अभय रहकर आगे बढ़ता है। साथियों में उत्साह भरता हुआ उन्हें भी लक्ष्य की ओर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।



2. धीरज :

एक लड़का पेड़ लगाता है। पेड़ लगाकर धीरज पूर्वक इन्तजार करता है।

वह प्रसन्न मन से प्रतिदिन उसे सींचता है। पौधा जैसे-जैसे बढ़ता जाता है उसकी प्रसन्नता बढ़ती जाती है।

धीरे-धीरे वह पौधा पेड़ बन जाता है। उसमें फल आ जाते हैं।

धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय।

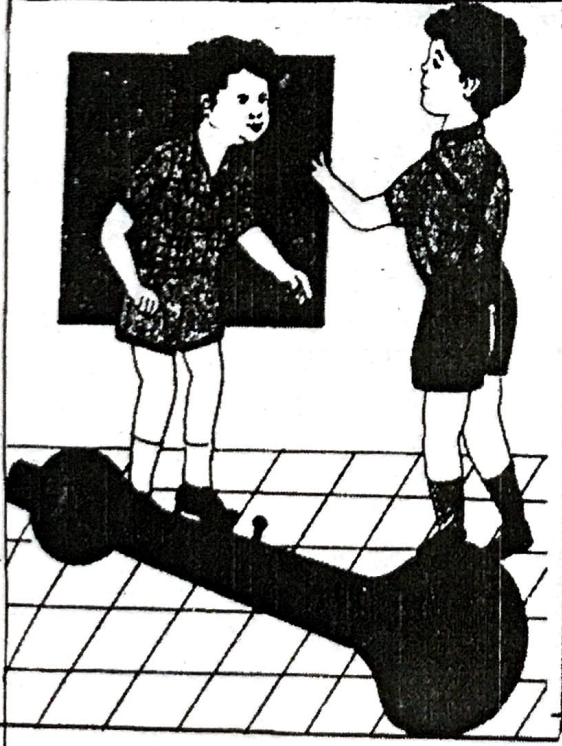
माली सींचे सौ घड़ा ऋतु आए फल होय॥



3. सहनशीलता :

एक स्वामी जी थे। उनका नाम आचार्य भिक्षु था। वे बहुत सहनशील थे। एक आदमी प्रतिदिन आता और उनके सिर पर टोला मारकर चला जाता।

स्वामी जी ने कहा "लोग एक मटके की हाँडी खरीदते हैं तो भी चार बार बजाकर देखते हैं। यह हमारी सहनशीलता की परीक्षा ले रहा है। क्या वह हमारी परीक्षा भी न करे? आगे चलकर एक दिन उस व्यक्ति ने स्वामीजी को अपना गुरु बना लिया और उनके विचारों का वह अनुगमन करने लगा।



4. श्रद्धा

गुरु बनाते ही वह व्यक्ति स्वामीजी का श्रद्धावान भक्त बन गया। वह उनसे ज्ञान एवं ध्यान सीखने लगा।

वह इतना समर्पित बन गया कि जब स्वामी जी, चलते तो उनके रास्ते के काँटे चुन-चुनकर दूर फेंकता जाता था।

वही व्यक्ति भावनात्मक रूप से अब इतना स्वस्थ हो गया कि किसी भी प्राणी को कष्ट देना पाप मानने लगा।

5. मधुरता :

मधुरता जीवन में माधुर्य घोलती है। इसलिए मधुरता का चिन्तन करें। उसे अपने व्यवहार में उतारे। जो इसको जानता है, वह दूसरों के साथ मधुर व्यवहार ही करेगा।

दो लड़के छात्रावास के एक कमरे में रहते हैं एक सितार बजाना चाहता है। वह अपने साथी से पूछता है भैया क्या मैं सितार बजा लूँ? उसकी मधुरता से प्रभावित होकर वह आज्ञा दे देता है। दोनों सितार के स्वरों का आनन्द लूटते हैं। एक दूसरे के प्रति कृतज्ञता का भाव प्रकट करते हैं। उनकी मित्रता प्रगाढ़ हो जाती है।

मधुरता से मित्रता प्रगाढ़ होती है। मित्र बनाने के लिए हमें मधुर व्यवहार करना चाहिए।

आपने जाना

1. विधायक भावों से हमार चरित्र निर्मल होता है और परिणाम अच्छे होते हैं।
2. लक्ष्य के प्रति विश्वास से चरित्र निर्मल बनता है और परिणाम शुभ होता है।
3. जो कठिनाइयों से भयभीत नहीं होता, बाधाओं को चीरकर उत्साह से आगे बढ़ता है, वह सबका आदर पाता है।
4. धीरज भाव आशावादी होता है, वह फल के प्रति आश्वस्त रहता है।
5. सहनशीलता का भाव तनावमुक्त बनाता है और आन्तरिक शांति देता है।
6. श्रद्धा का भाव सहृदयता लाता है उससे व्यक्ति स्वस्थ बनता है।
7. मधुरता का भाव विनयशील बनाता है। इसका फल मित्रता है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. विधायक भावों से चरित्र का निर्माण कैसे होता है?
2. लक्ष्य के प्रति विश्वास से चरित्र में कैसे रूपान्तरण होता है?
3. जो कठिनाइयों से भयभीत नहीं होता, वह बाधाओं को चीरकर कैसे आगे बढ़ता है?

आपको करना है

1. विधायक भावों के विकास का अभ्यास।

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विधायक भावों के अन्य दृष्टांत विद्यार्थियों को सुनाए और अभ्यास कराएं।

पाठ-25
सही दृष्टिकोण

दृष्टिकोण, आंशिक सच्चाई, एकान्त, अनेकान्त, स्पर्श, आग्रह, अनाग्रह।

पांच अंधे आदमी हाथी को देखने गए। पहले ने हाथी की सूंड पकड़ी और उसे अच्छी तरह हाथ से टटोल कर देखा। दूसरे ने उसके कान पकड़े और उन्हें अच्छी तरह जाँच कर देखा। तीसरे ने उसके पैर पकड़े और उन्हें भली प्रकार परखा। चौथे ने उसके पेट व शरीर पर हाथ फेरा और भली प्रकार से स्पर्श कर देखा। पांचवें ने उसकी पूँछ पकड़ी और अच्छी तरह टटोलकर देखी।



हाथी को देखकर वे अपने गांव में आए। वहां पर लोगों ने पूछा—क्या हाथी देखा है? कैसा होता है?

पहले ने कहा हाथी मोटे पाइप जैसा होता है उसने हाथी की सूंड देखी थी। दूसरे ने कान जांचें थे, उसने कहा कि यह गलत बोलता है, हाथी ताड़ के पंखे जैसा होता है। तीसरे ने दोनों की बात काटते हुए कहा, "हाथी खम्भे जैसा होता है। उसने हाथी का पैर पकड़ा था। चौथे ने कहा कि ये सब झूठ बोलते हैं। मैंने स्वयं अनुभव किया है कि हाथी दीवार जैसा होता है। उसने हाथी के पेट व शरीर पर हाथ फेरा था। पांचवें ने कहा—झूठ की हद हों गई हाथी को मैं अच्छी तरह जान चुका हूँ। वह डंडे जैसा होता है उसने हाथी की पूँछ पकड़ी थी। इस तरह पांचों आपस में झगड़ने लगे।

क्या ये पांचों झूठ बोल रहे थे? नहीं, पांचों में आंशिक सच्चाई थी। जब तक पांचों द्वारा देखी गई सच्चाई को एक साथ नहीं किया जाएगा तब तक हाथी की सही पहचान नहीं हो सकेगी?

इसी तरह सच्चाई के अनेक पहलू हैं। जब तक हम अनेक पहलुओं को मिलाएंगे नहीं तब तक सही सच्चाई का पता नहीं चल सकता। सच्चाई आग्रह में नहीं अनाग्रह में है। अनाग्रह, अनेकान्तवाद है। यही सही दृष्टिकोण है।



आपने जाना

1. जिस तरह हाथी के अनेक अंग होते हैं उसी तरह सच्चाई के भी अनेक अंग होते हैं
2. जिस तरह केवल एक अंग पूरा हाथी नहीं होता उसी तरह आंशिक सच्चाई, पूरी सच्चाई नहीं होती।
3. हाथी को जानने के लिए सभी अंगों को मिलाकर देखना होता है उसी तरह सच्चाई के भी अनेक अंशों को मिलाकर देखना होता है।
4. सच्चाई एकांत नहीं अनेकान्त होती है। यही सही दृष्टि होती है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. अन्धों ने हाथी के किन-किन अंगों को देखा और क्या कहा?
2. हाथी को जानने के लिए क्या करना चाहिए?
3. सच्चाई को जानने के लिए क्या करना चाहिए?

आपको करना है

1. हाथी के सभी अंगों को मिलाकर पूरा हाथी बनाएं।
2. सभी विचारों में सच्चाई की खोज करें। जहां भी हमें सच मिले उसे स्वीकार करें।

शिक्षक निर्देश

इसी तरह की अन्य परिस्थितियां बनाकर शिक्षक विद्यार्थियों को सही दृष्टिकोण का महत्व समझाएं।

पाठ-26
सफलता का राज

भावनात्मक, प्रतिक्रिया, भावक्रिया, तल्लीन, प्रमाद, सहयोग, समर्थन, संयम,
जागरूक, वचनगुप्ति, नियोजित, तन्मय, चेष्टा

विधायक भाव वाला विद्यार्थी जीवन में सफल होता है, वह विरोधी विचारों के प्रति सहनशील बना रहता है। उसका भावनात्मक स्वास्थ्य सदैव अच्छा रहता है।

एक बालक विरोधी विचार को सुनकर उस पर कोई प्रतिक्रिया जाहिर नहीं करता। कहता है अपना-अपना विचार रखना हर किसी का अधिकार है। यह स्वस्थ भावना का प्रतीक है।

1. भावक्रिया

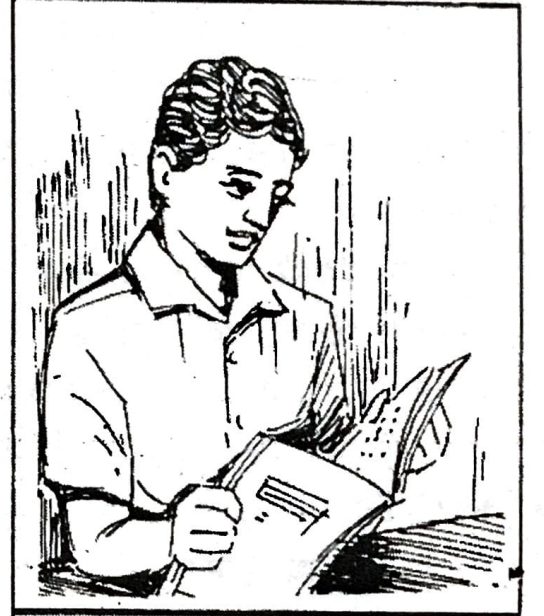
एक विद्यार्थियों जो भी काम करता है उसमें पूरी तरह तल्लीन हो जाता है। उसका काम अच्छा होता है। समय की बचत होती है। दूर-दूर तक शोहरत फैलती है। इसे भावक्रिया कहते हैं। यह भी स्वस्थ भावना का प्रतीक है।

2. प्रमाद

एक विद्यार्थी अपना समय नींद में खोता है। देर से उठने के कारण आगे जो काम करता है उसमें देरी होती है। वह काम में तल्लीन नहीं हो पाता इसलिए उसका कार्य ठीक नहीं होता है। काम करने में समय भी काफी अधिक लगता है। इससे दूर-दूर तक उसकी बदनामी फैलती है। इसे प्रमाद क्रिया कहते हैं।

3. सहयोग

एक विद्यार्थी स्वयं तो काम करता है किन्तु दूसरों से करवा नहीं सकता क्योंकि उसकी किसी से पटती नहीं। वह अपने कार्य में दूसरों से समर्थन भी नहीं पा सकता क्योंकि वह स्वयं किसी को समर्थन नहीं देता। उसका काम बहुत कम होता है।



एक विद्यार्थी स्वयं काम करता है और दूसरों से भी काम करवाना चाहता है क्योंकि उसकी सबसे मित्रता है। वह अपने काम में सबका समर्थन भी पाता है। वह स्वयं सबको समर्थन देना भी जानता है। इसे समूह भावना कहते हैं। काम करने-करवाने का यह स्वस्थ तरीका है।

4. संयम

एक विद्यार्थी भूख से थोड़ा कम संतुलित आहार लेता है जो ठीक से पचता है। इससे जागरूकता बढ़ती है। अपने कार्य में कुशल बनता है। वह जागरूक जीवन जीता है।

एक विद्यार्थी भोजन पर संयम नहीं रखता। वह स्वादिष्ट भोजन खूब करता है। उसका खाना जल्दी नहीं पचता। उस पर आलस्य छाया रहता है। वह कोई भी कार्य कुशलतापूर्वक नहीं कर सकता।

5. वचन गुप्ति

एक विद्यार्थी इतना गंभीर है कि अनावश्यक नहीं बोलता। वह तभी बोलता है जब कोई उससे पूछता है। पूछने वाले को जवाब भी थोड़े शब्दों में ही देता है। वह जरूरी होने पर ही पूछताछ करता है। इससे उसकी शक्ति बेकार बर्बाद नहीं होती। वह अपना समय जरूरी कार्यों में लगाता है और आगे बढ़ जाता है।

एक लड़का गंभीर नहीं है। बोलता ही रहता है। कोई पूछे तब भी, न पूछे तब भी बोलता है। उसका सारा समय बोलने में ही व्यतीत होता है। उसका अति जरूरी कार्य भी धरा रहता है।

जो अपनी शक्ति को बचाकर सही दिशा में नियोजित करना जानता है वह सफल होता है।

आपने जाना

1. प्रतिक्रिया से शक्ति क्षय होती है।
2. आलस्य से शक्ति क्षय होती है। अधिक भोजन से आलस्य होता है।
3. अनावश्यक बोलने से शक्ति क्षय होती है।
4. अपनी शक्ति को बचाकर, सही काम में तन्मय होकर लगाने से सफल होते हैं।
5. जो दूसरों का सहयोग लेना जानता है। वह जल्दी ही सफल हो जाता है।



क्या आप बता सकते हैं?

1. प्रतिक्रिया से शक्ति का क्या होता है?
2. आलस्य से शक्ति का क्या होता है? अधिक भोजन से क्या होता है?
3. अनावश्यक बोलने से शक्ति का क्षय क्यों होता है?
4. अपनी शक्ति को बचाकर जीवन में तन्मय होकर लगाने वाले व्यक्ति क्यों सफल होते हैं?
5. जो दूसरों का सहयोग लेना जानता है, वह कैसे सफल होता है?

आपको करना है

1. अपनी शक्ति को बचाने के लिए—
प्रतिक्रिया से बचना है।
अधिक भोजन करने से बचना है जिससे आलस्य न आए।
अनावश्यक बोलने से बचना है जिससे शक्ति बचे।
2. अपने लक्ष्य में सफल होने के लिए—
तन्मय होकर काम करना है।
सबका सहयोग पाने की चेष्टा करनी है।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक कार्यकुशलता और सहयोग की भावनाओं को विद्यार्थियों में प्रोत्साहित करने के लिए सामूहिक कार्यकलापों का आयोजन करें।

पाठ-27

निषेधात्मक भाव

निषेधात्मक, प्रहार, आस्था, वियोग, संयोग, संकल्पबद्ध, प्रेक्षा, अनुप्रेक्षा, ज्वलनशील, संज्ज्वलनशील, अहंकार, अस्थि, शिथिल।

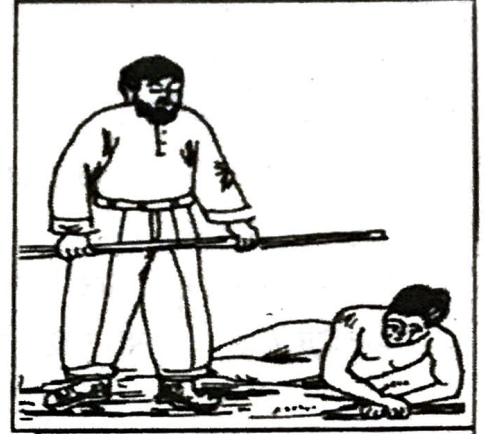
जिन भावों से आदमी अपना और दूसरों का बुरा करता है उन्हें निषेधात्मक भाव कहते हैं। जैसे कोई क्रोध में आकर दूसरों पर प्रहार करता है। वह अपनी शक्ति क्षय करता है। दूसरे को चोट पहुंचाकर सदा के लिए उसे अपना शत्रु बना लेता है। वैर का बीजारोपण हो जाता है।

1. क्रोध

अज्ञानी मनुष्य में क्रोध असीम होता है। ऐसा व्यक्ति मनचाही वस्तु न मिलने पर या अनचाहा होने पर दूसरे को दोषी समझ कर उन पर क्रोध करता है। उससे बदला लेने की कोशिश करता है। ऐसे व्यक्ति का क्रोध जल्दी शांत नहीं होता। वह पत्थर पर खींची रेखा की तरह अटल रहता है।

सही ज्ञान में जिसकी आस्था होती है, उसका क्रोध असीम नहीं होता। हल्का होता है। प्रिय वस्तु के वियोग और अप्रिय वस्तु के संयोग होने पर भी शांत रहता है। उसका क्रोध हल चलाते किसान की लकीर जैसा होता है।

जो क्रोध की बुराई को समझकर उसको शान्त करने के लिए संकल्पबद्ध होता है, वह बालू पर पड़ी लकीर के समान होता है।

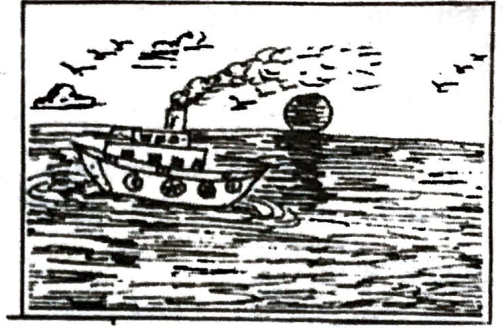


जो प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा के प्रयोगों से क्रोध को काफी शान्त कर लेता है उसको दियासलाई की तीली पर लगे ज्वलनशील रसायन की तरह जानना चाहिए। जिसमें जरूरत पड़ने पर जलने की क्षमता होती है। इसे संज्ज्वलन क्रोध कहा जा सकता है। इसका असर पानी पर पड़ी लकीर के

समान होता है। जब पानी पर लकड़ी की नौका चलती है तब पानी पर लकीर पड़ती है और मिटती जाती है।

2. अहंकार

अज्ञानी का अहंकार असीम होता है। वह आदमी अपने अलावा किसी को कुछ नहीं समझता। यह अहंकार पत्थर के खम्बे जैसा दृढ़ होता है।



ज्ञान की किरण से जो ऐसा समझ लेता है कि इस विशाल लोक में मेरा ज्ञान एक बूंद बराबर भी नहीं है, मैं अहंकार कैसे करूँ? इस भाव से अहंकार सीमित होता जाता है। उसका अहंकार शिथिल होकर अस्थि के खम्बे जैसा हो जाता है।



जो अहंकार को बुराई समझकर उसे मिटाने के लिए संकल्पबद्ध होता है उसका अहंकार बहुत हल्का होकर रह जाता है। यह लकड़ी के खम्बे जैसा होता है।

जो जीवन विज्ञान में बताए गए प्रेक्षाध्यान और अनुप्रेक्षा के उपायों से अहंकार को जानकर उसकी जगह विनय के भाव धारण कर लेता है। उसका अहंकार बहुत ही अल्प रह जाता है। उसकी स्थिति लता द्वारा बने खम्बे जैसी होती है। यह संज्जवलन अहंकार कहलाता है।

ऐसे अनेक निषेधात्मक भाव हैं। क्रोध और अहंकार इनमें प्रमुख हैं। जीवन विज्ञान में प्रगति के लिए निषेधात्मक भावों का निरसन एक प्रमुख कार्य है।

आपने जाना

1. निषेधात्मक भाव अपना और पराया नुकसान करने वाला होता है।
2. क्रोध चार प्रकार का होता है—असीम, संकल्परहित, संकल्पसहित और संज्जवलन।
3. अहंकार चार प्रकार का है—असीम, संकल्परहित, संकल्पसहित और संज्जवलन।
4. जीवन विज्ञान में के प्रयोग बनाए गए प्रेक्षाध्यान और अनुप्रेक्षाओं से क्रोध और अहंकार का निरसन संभव है।

क्या आप बता सकते हैं?

1. निषेधात्मक भाव से अपना और पराये का नुकसान कैसे होता है?
2. क्रोध कितने प्रकार का होता है? उनके नाम बताएं।

आपको करना है

अपने क्रोध आदि संवेगों को उपशांत करने के प्रयोग।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को क्रोध, अहंकार आदि निषेधात्मक भावों के उपशमन के उपाय सुझाएं और प्रयोग कराएं।

देखें : जीवन विज्ञान शिक्षक प्रशिक्षण मार्गदर्शिका और निर्देशिका।

इकाई-10 मूल्य बोध

1. उच्च आदर्शों का ज्ञान तथा उनका व्यवहार में उपयोग मूल्यबोध कहलाता है।



2. कोमलता से रजकण आकाश की सैर करते हैं।



3. किसी दुःखी को पीड़ित मत करो : यही सच्ची करुणा है

4. अभय रहकर अहिंसा का पालन कर सकते हैं।



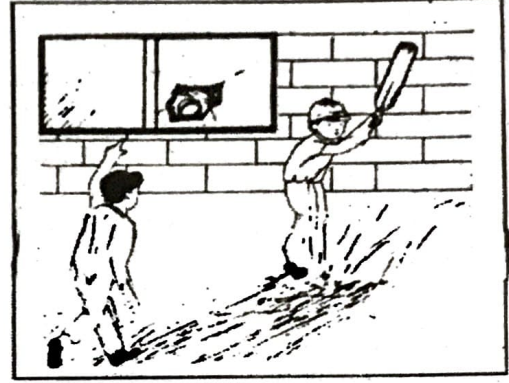
5. स्व-अनुशासन से लोकतन्त्र साकार होता है।

पाठ-28 सहिष्णुता

सहिष्णुता, असहिष्णु, धैर्यशाली, धीर कस्या, कसनी, हेम, विशुद्ध केंद्र, ज्योति केंद्र, मानसिक संतुलन, समभाव, अनुकूलता, प्रतिकूलता।

सहने की क्षमता को सहिष्णुता कहते हैं। सहन करने वाला ही महान होता है।

दो लड़के अपने मकान के सामने गेंद खेल रहे थे। अचानक गेंद दरवाजे के शीशे से टकरा गई। शीशा टूट गया।



माँ ने दोनों भाइयों को उलाहना दिया। देखो तुम लोगों ने कितना नुकसान कर दिया? दोनों लड़के असहिष्णु थे। रोने लगे और माँ को कोसने लगे।

माँ ने उन्हें समझाया कि तुम्हें रोना नहीं चाहिए। अगर तुम अच्छे लड़के बनना चाहते हो तो सहिष्णु बनो। दरवाजे के शीशे की तरह कमजोर मत बनो। रांगा जैसे भी मत बनना। बर्तन में रखकर थोड़ी आंच दिखाने से रांगा गलकर पानी-पानी हो जाता है। हथौड़ी की थोड़ी चोट दी कि चपड़ी की तरह बन जाता है।



तुम्हें धीरजवान और सहनशील लड़कों की जीवनियां पढ़नी चाहिए। ईश्वरचन्द्र विद्यासागर को देखो। उनके घर में बहुत गरीबी थी। माँ के पास इतने पैसे नहीं थे कि बेटे के पढ़ने के लिए तेल खरीद कर लालटेन जला सकें। फिर भी उन्होंने हिम्मत नहीं हारी।



वे इतने धैर्यवान और सहनशील थे कि रात में सड़क की रोशनी के सहारे पढ़ते रहते थे। असीम विद्या को ग्रहण कर विद्यासागर कहलाए। कष्ट वही उठा सकता है जो धीरज वाला होता है। सहिष्णु होता है।

माँ ने दोनों लड़कों को उदाहरण देकर समझाया, देखो! हीरा कितना चमकीला और सघन होता है। वह चोटें सह जाता है किन्तु टूटता नहीं। चोट सही, टूटा नहीं, तब पाई पहचान।

सोना भी बहुत सहनशील धातु है। कितनी चोटें सहता है? सहने से इसके भिन्न-भिन्न किस्म के आभूषण बनते हैं।

माँ ने दोनों लड़कों को बताया देखो—कितना सुन्दर दोहा है। इसे याद कर लो।

कांच कथीर अधीर नर, कस्यां न उपजे प्रेम।
कसनी तो धीरा सहे, या हीरा या हेम॥



आपने जाना

1. अधीर पुरुष सहिष्णु नहीं होते।
2. वे कांच और रांगे की तरह चोट और दबाव नहीं सह सकते।
3. कष्ट और कठिनाई को वही सह सकते हैं जो ईश्वरचन्द्र विद्यासागर की तरह सहनशील होते हैं।
4. हीरा और सोने चोटें और ताप झेलकर अपना स्वरूप निखारते हैं।

क्या आप बता सकते हैं?

1. अधीर पुरुष की तुलना किससे की गई है?
2. धीर पुरुष की तुलना किससे की गई है?
3. कांच और रांगा क्या चोट और ताप सह सकते हैं?
4. हीरे और सोने की चोट मारने और तपाने का क्या परिणाम आता है?

आपको करना है

1. सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा—सप्ताह में 3 बार करें।

विधि :

1. जिस आसन में सुखपूर्वक बैठ सकें, उसमें बैठें। महाप्राण ध्वनि नौ (9) बार करें। कायोत्सर्ग करें।

2 मिनट

विशुद्धि केन्द्र पर नीले रंग का ध्यान करें।

2 मिनट

2. नीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें श्वास के साथ नीले रंग के परमाणु भीतर जा रहे हैं। (3 मिनट)

3. ज्योतिकेंद्र पर ध्यान केंद्रित कर अनुप्रेक्षा करें—“सहनशीलता का भाव पुष्ट हो रहा है। मानसिक संतुलित बढ़ा रहा है।” इन वाक्यों का नौ बार उच्चारण करें, नौ बार मानसिक जप करें। (2 मिनट)

4. अनुचिन्तन करें—

शारीरिक, मानसिक वेदना को समभाव से सहूंगा।

सुख—दुख में सम रहूंगा।

अनुकूलता—प्रतिकूलता में सम रहूंगा।

जो संवेदन मुझे प्रभावित करते है। इनके प्रभाव को कम करना है। यदि इनका प्रभाव बढ़ा तो मेरी शक्तियां घटेंगी। जितना इनसे कम प्रभावित होऊंगा मेरी शक्तियां बढ़ेंगी। (10 मिनट)

इसलिए सहिष्णुता का विकास मेरे जीवन की सफलता का महामंत्र है। (10 मिनट)

5. महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान सम्पन्न करें। (2 मिनट)

दोहे को कण्ठस्थ करें—

कांच कथीर अधीर नर, कस्यां न उपजे प्रेम।

कसनी तो धीरा सहे, या हीरा या हेम।।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा सप्ताह में तीन बार कराएं।
पूर्व प्रयोग जारी रखें।

मृदु, विनम्र, पर्याय, रज, करड़ाई, घमण्ड, परिणाम, सहयोग, आमंत्रण, मृदुता।

मृदु व्यक्ति विनम्र और कोमल होता है।
मृदुता का पर्याय कोमलता है।

रज चढ़े आकाश में कोमलता के पाण।
पत्थर ठोकर खात है करड़ाई के पाण।।

रज की तरह मृदु स्वभाव वाला व्यक्ति सामाजिक होता है। उसे सभी चाहते हैं वह धीरे-धीरे समाज में ऊँचा उठने लगता है।

पत्थर की तरह कठोर स्वभाव वाला व्यक्ति अहंकारी होता है। उससे समाज के सभी लोग दूर ही रहना पसन्द करते हैं। ऐसे ही थे एक गांव के जागीरदार।

समाज में किसी के यहां भोज होता या कोई अन्य सभा-सम्मेलन होता तो जागीरदार साहब घोड़े पर चढ़कर जाते। नीचे भी नहीं उतरते और ऊपर से ही पूछ लेते सब ठीक तो है ना?

एक दिन जागीरदार के घर पर बेटे के विवाह का भोज था। सबको निमन्त्रण दिया। भोजन वगैरह का कुछ इन्तजाम न हो सका क्योंकि कोई पहुंचा ही नहीं था। जागीरदार उदास बैठा था।

ठीक समय पर गांव के सभी लोग घोड़ों पर चढ़कर आए और ऊपर बैठे-बैठे ही कहने लगे क्यों सब ठीक तो है ना? भोजन तैयार हो गया है क्या? जागीरदार ने कहा-आप लोग ऐसा क्यों कर रहे हैं? नीचे उतरो और भोजन तैयार कराओ।



जागीरदार को सबक सिखाने के लिए ही घोड़े किराए पर लिए गए थे। जागीरदार ने समझ लिया कि यह घमण्ड का परिणाम है। जागीरदार ने अपने स्वभाव को मृदु बनाकर क्षमा मांगी। जागीरदार की मृदुता ने सबके दिलों को जीत लिया और सब मिलकर काम में जुट गए।

आपने जाना

1. नम्र आदमी सामाजिक होता है अहंकारी आदमी अकेला हो जाता है। उसका कोई सहयोग नहीं करता।



2. जागीरदार साहब किसी का सहयोग नहीं करते थे। उनका किसी ने सहयोग नहीं किया। भोजन के आमंत्रण पर लोगों ने जागीरदार को उसके अहंकार का अनुभव कराया।

क्या आप बता सकते हैं?

1. आदमी को नम्र क्यों रहना चाहिए? अहंकार क्यों नहीं करना चाहिए?
2. जागीरदार क्या करता था?
3. लोगों ने उसको कैसे सबक सिखाया?

आपको करना है

विनम्र भाव के दूसरों का सहयोग। मृदुता (कोमलता) की अनुप्रेक्षा का अभ्यास करें।

विधि :

1. महाप्राण ध्वनि, 2 मिनट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनट
3. हरे रंग का श्वास लें। अनुभव करें—हरे रंग के परमाणु श्वास के साथ भीतर प्रवेश कर रहे हैं। 5 मिनट
4. शांति केंद्र पर चित्त को केंद्रित कर अनुप्रेक्षा करें। मृदुता का भाव पुष्ट हो रहा है—अहंकार का भाव क्षीण हो रहा है। इस शब्दावली का 9 (नौ) बार उच्चारण करें और नौ बार मानिसक जप करें।
5. अनुचिंतन करें—व्यक्ति और वस्तु के प्रति मेरा व्यवहार विनम्र होना चाहिए। मुझे अपने अहं का प्रदर्शन नहीं करना चाहिए। अपनी भूल के लिए खेद प्रकट करना, अप्रिय व्यवहार हो जाने पर क्षमायाचना अपने आपको बड़ा बनाने का उपाय है। 10 मिनट।
6. महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग संपन्न करें। 2 मिनट

शिक्षक निर्देश :

शिक्षक विद्यार्थियों को मृदुता की अनुप्रेक्षा का प्रदर्शन कर अभ्यास कराएं।

पाठ-30 करुणा

अन्तःकरण, आर्द्रता, करुणा, क्रूरता, निष्करुण, परित्याग, आत्मतुला, कुपित, विरत, विरक्त, मूक, दीक्षित, धर्मदेशना।

किसी की पीड़ा से उत्पन्न अन्तःकरण की आर्द्रता करुणा हैं क्रूरता व्यक्ति को निष्करुण बना देती है। क्रूरता का परित्याग कर आत्मता का भाव विकसित करना करुणा की अभिव्यक्ति है।

सोरियपुर नगर में वृष्णि और अन्धक नाम के दो कुल मिलकर राज्य करते थे। वृष्णिकुल के नेता वसुदेव और अन्धक कुल के नेता समुद्र विजय थे। वृष्णि कुल के नेता वसुदेव के दो पुत्र हुए बलराम और केशव? (कृष्ण) अन्धक कुल के नेता समुद्र विजय के चार पुत्र थे—अरिष्टनेमि, रथनेमि, सत्यनेमि और दृढ़नेमि।

अरिष्टनेमि जब 8 वर्ष के हुए तो कृष्ण ने कंस वध कर डाला। महाराज जरासंध यादवों पर कुपित हो गये। मरने के भय से यादव पश्चिमी समुद्र तट पर द्वारावती या द्वारिका नगर बसाकर रहने लगे।



कुछ समय बीतने पर यादवों ने अपनी शक्ति का विस्तार किया और बलराम तथा कृष्ण ने जरासंध का वध कर डाला। यादव अब निष्कण्टक राज करने लगे। अरिष्टनेमि बहुत करुणाशील थे। वे युद्ध से त्रस्त थे। तामसिक भोजन, शराब आदि की आदतों से छुटकारा दिलाने हेतु ज्ञान की तलाश में थे। वे प्रायः भोगों से विरत रहने लगे।

समुद्रविजय ने केशव से अरिष्टनेमि को भोगों की ओर झुकाने का प्रयास करने को कहा। केशव ने रुकमणी, सत्यभामा आदि को अरिष्टनेमि का मन बदलने को कहा। परन्तु जब सफल नहीं हुए तो केशव ने स्वयं समझाया—ऋषभ आदि तीर्थकर भी विवाह करके बाद में ही विरक्त हुए थे आप भी विवाह के बाद में लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं।” अरिष्टनेमि ने नियति की प्रबलता जान केशव की बात स्वीकार कर ली। केशव ने यह बात समुद्रविजय से कह दी। एक दिन केशव ने भोजकुल के राजा उग्रसेन की पुत्री राजीमती को अरिष्टनेमि के योग्य समझकर विवाह का प्रस्ताव भेजा। उग्रसेन ने इसे अनुग्रह मान स्वीकार कर लिया। दोनों कुलों में खुशियां छा गईं। विवाह का दिन निश्चित हुआ। अरिष्टनेमि को दुल्हा और राजमती को दुल्हन बनाया गया। रथ पर सवार अरिष्टनेमि अपनी बारात के साथ विवाह मण्डप के पास आए। बाजे बज रहे थे मंगल दीप जल रहे थे। हजारों लोगों ने वर-यात्रा को देखा वे अत्यन्त प्रसन्न हुए उसी समय अरिष्टनेमि के कानों में करुणा के स्वर सुनाई दे रहे थे। उन्होंने सारथी से जिज्ञासा की—“ये शब्द किसके हैं?” सारथी ने कहा—“ये शब्द उन मूक पशुओं के हैं जो आपके विवाह में शामिल

होने वाले लोगों के लिए भोजन बनने वाले हैं। ये बेचारे मरने के भय से चिल्ला रहे हैं।" अरिष्टनेमि आत्म में लीन हो गए। वे सोचने लगे—लोग अपने सुख के लिए हजारों मूक पशुओं का वध कर देते हैं। जिनको ये मारते हैं क्या उन्हें ये जीवित कर सकते हैं? इन निर्दोष पशुओं ने इनका क्या बिगाड़ा है? उनके अन्तःकरण में करुणा उमड़ी। मनुष्य अपनी इच्छा को पूर्ण करने के लिए कैसे क्रूर कृत्य करता है? उन्होंने निश्चय किया—“मैं ज्ञान प्राप्त करूंगा और विश्व के प्राणियों को दुःख से मुक्त करूंगा। उन्होंने सारथी से रथ वापस लौटाने को कहा।

प्राणी मात्रा एवं पशुओं के प्रति करुणा ने अरिष्टनेमि को वापस लौटाया। राजीमती ने जब यह सुना वह मूर्च्छित होकर भूमि पर गिर पड़ी लोगों ने अरिष्टनेमि को बहुत समझाया किन्तु उन्होंने भोगवादी हिंसक संस्कृति को अपनाने से इन्कार कर दिया। श्रावण शुक्ला 5 को अरिष्टनेमि सहस्रा बन उद्यान में 2 दिन के उपवास में दीक्षित होकर घर से निष्क्रमण कर गए आगे चलकर अरिष्टनेमि ने जो धर्म देशना की उसका सार संयम और शांति है।

अरिष्टनेमि वर्षों तक साधना करते-करते केवल्य को प्राप्त हुए। उन्होंने लोगों से कहा—“तुम जागो और दूसरों को जगाओ। मूर्च्छा के त्याग से ही व्यक्ति महान् बनता है। जो क्रूर व्यवहार तुम अपने साथ पसंद नहीं करते वह दूसरों के साथ भी मत करो। अपनी आवश्यकताओं को अल्प करो। हिंसा स्वयं अल्प हो जाएगी। अपने परिग्रह को कम करो। विश्व शांति अपने आप आ जाएगी।” उनके उपदेश को सुनकर राजीमती तथा भाई रथनेमि अनेक लोगों के साथ अरिष्टनेमि के हाथों दीक्षित हुए और शांति मार्ग में प्रस्थान किया।

आपने जाना

1. जो व्यवहार हम अपने साथ नहीं चाहते वह दूसरों के साथ नहीं करना चाहिए।
2. जिन्हें हम जीवित नहीं कर सकते उनको मारने का हमको क्या अधिकार है?
3. अपनी आवश्यकताओं को अल्प करो हिंसा स्वयं अल्प हो जाएगी।
4. जीवों के प्रति करुणा ने अरिष्टनेमि को भोगविरत कर शांति की खोज में लगाया।

क्या आप बता सकते हैं?

1. अरिष्टनेमि संसार से विरत क्यों हुए?
2. जिन्हें हम जीवित नहीं कर सकते क्या उन्हें मारने का हमको अधिकार है?

3. जो व्यवहार हम अपने साथ नहीं कर सकते, वह दूसरों के साथ करना चाहिये या नहीं?

4. अरिष्टनेमि भोग विरत क्यों हुए?

आपको करना है

1. करुणा की अनुप्रेक्षा

विधि :

— महाप्राण ध्वनि 2 मिनट

— कायोत्सर्ग 5 मिनट

— गुलाबी रंग का श्वास लें।

अनुभव करें श्वास के साथ गुलाबी रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं—3 मिनट

— आनन्द केन्द्र पर गुलाबी रंग का ध्यान करें।

— आनन्द केन्द्र पर ध्यान क्रेन्द्रित कर अनुप्रेक्षा करें—

“सम्यक दृष्टिकोण का विकास हो रहा है। करुणा का भाव पुष्ट हो रहा है। इन वाक्यों का बार—बार उच्चारण करें। बार—बार मन ही मन जाप करें।

अनुचिंतन करें—“क्रोध, अहंकार, लोभ के आवेग मनुष्य को क्रूर बनाते हैं। क्रूर मनुष्य दूसरों को ठगता है, सताता है। अप्रिय व्यवहार करता है। कोई नहीं चाहता कि मेरे साथ अप्रिय व्यवहार हो तो फिर मुझे दूसरों के प्रति अप्रिय व्यवहार क्यों करना चाहिए? मुझे अच्छा जीवन जीने के लिए तथा सामुदायिक जीवन को शांतिमय बनाने के लिए करुणा का विकास करना है।

मैं संकल्प करता हूँ कि मेरे में करुणा का भाव पुष्ट होगा। 10 मिनट।

— महाप्राण ध्वनि के साथ ध्यान संपन्न करें।

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को करुणा की अनुप्रेक्षा को प्रदर्शित कर उसका अभ्यास कराएँ।

आत्मबल, संकल्पबल, दृढसंकल्पवान, निर्भय

अभय अन्तःकरण से जागने वाला आत्मबल है।

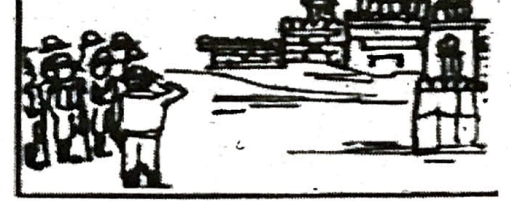
दृढ संकल्पवान अपने लक्ष्य की प्राप्ति में निर्भय रहता है।

पिता ने पुत्र से कहा—सजा के डर से अपनी गलती को छिपाना नहीं चाहिए। ऐसा करना दोहरा पाप है। गलती का सुधार करना आवश्यक है। यही अभय की साधना है। सरकार एवं अन्य कोई भी गलती करे तो राष्ट्र के नागरिकों को सजा के डर से मौन नहीं रहना चाहिए और अभय हो कर अपनी बात कहनी चाहिए। गांधीजी ने अन्याय के खिलाफ आवाज उठाई और अंग्रेजों ने उन्हें सजा दी किन्तु वे अभय होकर सजा स्वीकार करते रहे। उन्होंने सभी भारतीयों को अभय का पाठ पढ़ाया इसी से हमारा राष्ट्र आजाद हुआ।

पुत्र ने पिता की बात को आदर दिया और अभय होकर सच्चाई के लिए सजा को भुगतना हो तो न डरने का निश्चय किया।



पत्थर चलाते हुए एक पत्थर पास के ही मकान के कमरे में जाकर एक बच्चे के सिर में लगा। बच्चा जोर से चिल्लाया—“मार दिया—मार दिया।” आवाज सुनकर उसकी मां दौड़ी आई। बालक के माथे से खून बह रहा है। उसने गुस्से में आकर पूछा, “यह पत्थर किसने चलाया है?”



एक दिन वही लड़का विद्यालय में छुट्टी होने पर अन्य लड़कों के साथ बगीचे में चला गया। वहां अनेक पेड़ों पर आम लगे थे। सबके मुंह में पानी आने लगा। लड़के आमों को तोड़ने के लिए पत्थर चलाने लगे।



सिपाही दौड़े-पकड़े। आवाज सुनकर सब लड़के भाग गए। केवल एक लड़का बैठा हुआ मिला। सिपाही वहां पहुंचा तो देखा एक लड़का बैठा हुआ है। उसने सोचा शरीफ घर का लगता है। सिपाही ने पूछा—“पत्थर तुमने फेंका? उसने कहा—जी हां। मैंने ही पत्थर फेंका, मेरे साथ और भी लड़के थे वे सब भाग गए।”

सिपाहियों ने कहा—“अरे मूर्ख तुम्हें पता है पत्थर से चोट किसको लगी? वह कौन है? वह कलेक्टर साहब का लड़का है। तुमको अगर हम पकड़कर ले जायेंगे तो कलेक्टर साहब तुम्हें सजा देंगे। लड़के ने कहा—“जब मैंने कसूर कर ही लिया है तो सजा से डर के क्यों भागूं?”



सिपाही लड़के को पकड़कर कलेक्टर साहब के पास ले आए। सारी बात बताई और कहा कि सब लड़के तो भाग चुके यह अकेला वहां बैठा था। कलेक्टर ने लड़के से पूछा—तुमने पत्थर चलाकर मेरे लड़के का सिर फोड़ा?

लड़के ने कहा—“श्रीमान् मैं अपना कसूर स्वीकार करता हूं। अन्य लड़कों के साथ में भी आम तोड़ने के लिए पत्थर चला रहा था। एक पत्थर गलती से आपकी खिड़की से जाकर आपके बच्चे को लग गया। मुझे उसको चोट लगने का अफसोस है। अब मुझे जो सजा देनी हो दे दें।”

कलेक्टर ने उससे पूछा—सब लड़के भाग गए तुम क्यों नहीं भागे?” लड़के ने कहा—“मेरे पिताजी ने मुझे यही सिखाया है कि भूल से अगर गलती हो भी जाए तो सजा के डर से भागना नहीं चाहिए। आपके लड़के को चोट पहुंचाने वालों में एक मैं भी हूं। आप जो चाहे सजा दें।”

बच्चे की निडरता देखकर कलेक्टर दंग रह गया। वह बहुत प्रभावित हुआ। कलेक्टर ने उस लड़के के पिता को बुलवाया और कहा आज से यह भी मेरा ही लड़का है। इसकी पढ़ाई का सारा खर्च मैं वहन करूंगा।



आपने जाना

1. गलती करके छिपाना दोहरा पाप है, सजा पाकर गलती का सुधार करना चाहिए।
2. अगर सरकार भी गलती पर हो तो गांधीजी की तरह अभय होकर प्रतिकार करना चाहिए।
3. संकल्प करना चाहिए कि “सचाई के लिए सजा भी भुगतना हो तो अभय हो कर सजा भुगतूंगा।”

4. छोटी-सी गलती से किसी दूसरे का बहुत बड़ा नुकसान हो सकता है। गलती न करने का मनोबल रखना चाहिए।

क्या आप बता सकते हैं?

1. छोटी सी गलती से दूसरों का क्या अहित हो सकता है?
2. लड़के ने कलेक्टर से क्या आग्रह किया?
3. गलती का प्रायश्चित् कैसे किया जाना चाहिए?
4. सरकार भी गलती करे तो क्या करना चाहिए?

आपको करना है

1. अभय की अनुप्रेक्षा का अभ्यास।
2. संकल्प करें "सच्चाई के लिए अभय होकर कष्ट उठाऊँगा। सजा के डर से गलती को नहीं छिपाऊँगा।"

अभय की अनुप्रेक्षा :-

विधि :

1. महाप्राण ध्वनि। 2 मिनट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनट
3. गुलाबी रंग का श्वास लें। अनुभव करें श्वास के साथ गुलाबी रंग के परमाणु भीतर जा रहे हैं। (2 मिनट)
4. आनन्द केन्द्र पर चित्त को केन्द्रित कर, अनुप्रेक्षा करें—
अभय का भाव पुष्ट हो रहा है।
भय का भाव क्षीण हो रहा है।
नौ बार उच्चारणपूर्वक बोलें और नौ बार मानसिक जप करें। (5 मिनट)
5. अनुचिंतन करें—भय से विकसित शक्तियां कुंठित हो जाती है। नई शक्तियां विकसित नहीं हो पाती। इसलिए मुझे अभय होने का अभ्यास करना चाहिये। जो डरता है उसे सभी डराते हैं। भय आदमी को कमजोर बनाता है। कमजोर आदमी का कोई सहयोग नहीं करता। शक्ति के विकास के लिए अभय की साधना करूं, यह मेरा दृढ़ निश्चय है। मैं निश्चय ही भय से छुटकारा पा लूँगा। (10 मिनट)
6. महाप्राण ध्वनि से प्रयोग सम्पन्न करें। (2 मिनट)

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को अभय की अनुप्रेक्षा का प्रदर्शन कर उसका अभ्यास कराएँ।

पाठ - 32
स्व-अनुशासन

विवेक, स्व-अनुशासन, अराजकता, फाहियान, ह्वेनसांग, सौनेय्या, व्यभिचार, हस्तक्षेप।

विवेक से अपने आप को शासित करना स्व-अनुशासन है। जो निज पर शासन करता है वही दूसरों पर अनुशासन करने का अधिकारी है।

“निज पर शासन फिर अनुशासन”

समाज का अर्थ है, मिल-जुलकर रहना। मधुमक्खियां मिलजुलकर छत्ता बनाती हैं। चींटियां भी मिल-जुलकर काम करती हैं।

जहां समाज है वहां अनुशासन जरूरी है। बिना अनुशासन के कोई समाज चल नहीं सकता।



जो लोग अपने आप अनुशासन का पालन करते हैं उसे स्व-अनुशासन कहते हैं। जो दण्ड के भय से अनुशासन रखते हैं उसे पर-अनुशासन कहते हैं।

दूसरों द्वारा अनुशासित लोगों की संख्या बढ़ती है तब अराजकता बढ़ जाती है। आखिर सरकार कहां तक देख पाएगी।

जब अराजकता बहुत बढ़ जाती है तब शांति चाहने वाले नागरिक परेशान हो जाते हैं। चोरियां, डकैतियां, हत्याएं बढ़ जाती हैं।

मौर्य काल में फाहियान और ह्वेनसांग नाम के दो चीनी यात्री भारत आए। उन्होंने चीन जाकर भारत के अपने अनुभव लिखे। उन्होंने लिखा—लोग घरों में ताले नहीं लगाते। लाखों सौनेय्यों (सोने के सिक्के) के सौदे जवान पर ही होते हैं। घाटा लगे या नफा हो कोई इन्कार नहीं करता।

व्यभिचार के मुकदमें अदालतों में नहीं के बराबर आते हैं, लोग चरित्रवान हैं।



कोई भी गरीब नजर नहीं आता। सभी अच्छा खाते, अच्छा वस्त्र पहनते और अच्छे मकानों में रहते हैं।

जिस समाज में अधिकतर लोग स्व-अनुशासन में रहते हैं वहां राज्य का हस्तक्षेप बहुत कम होता है। जहां अनुशासन के लिए राज्य को हस्तक्षेप अधिक करना पड़ता है वहां समाज स्वस्थ नहीं हो सकता।

जीवन में स्व-अनुशासन तभी आता है जब विवेक से अपने आपको संयत रखें और स्व-अनुशासन का अभ्यास करें। बार-बार अभ्यास से स्व-अनुशासन को बढ़ाया जा सकता है।



आपने जाना

1. स्व-अनुशासन के बिना समाज स्वस्थ नहीं होता।
2. जहां स्व-अनुशासन होता है वहां शांति रहती है।
3. जहां स्व-अनुशासन नहीं होता वहां अराजकता फैलती है।
4. मौर्यकालीन भारत में जनता सुखी थी क्योंकि स्व-अनुशासन का पालन करती थी।

क्या आप बता सकते हैं?

1. किसके बिना समाज स्वस्थ नहीं हो सकता?
2. जहां स्वयं अनुशासन होता है वहां क्या रहती है?
3. अनुशासन नहीं होने पर क्या दुष्परिणाम आता है?
4. मौर्यकालीन भारत में जनता क्यों सुखी थी?

आपको करना है

स्व-अनुशासन की अनुप्रेक्षा

विधि :

1. महाप्राण ध्वनि 3 मिनट
2. कायोत्सर्ग 5 मिनट

3. पीले रंग का श्वास लें। अनुभव करें चारों ओर पीले रंग के परमाणु फैले हुए हैं। ये पीले रंग के परमाणु श्वास के साथ भीतर प्रवेश कर रहे हैं।
4. शांति केंद्र पर चित्त को केंद्रित कर अनुप्रेक्षा करें—नियंत्रण की क्षमता बढ़ रही है, मन की चंचलता कम हो रही है। इस शब्दावली का 9 (नौ) बार उच्चारण करें। फिर इसका नौ बार मानसिक जाप करें।
5. अनुचिंतन करें—अनुशासन या नियंत्रण के बिना समाज नहीं चल सकता। जब आत्म नियंत्रण सशक्त होता है तब बाहरी नियंत्रण की अपेक्षा कम होती है। आत्म नियंत्रण के शिथिल होने पर बाहरी नियंत्रण की मात्रा बढ़ जाती है।

मैं नहीं चाहता की बाहरी नियंत्रण के द्वारा मेरी स्वतंत्रता पर अंकुश लगे।

इस सत्य को मैं समझा हूँ, इसलिए मैं संकल्प करता हूँ कि मैं आत्मानुशासन का विकास करूँ।

(10 मिनट)

6. महाप्राण ध्वनि

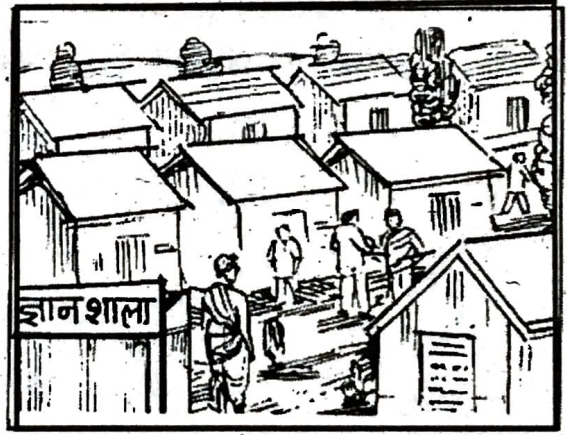
(2 मिनट)

शिक्षक निर्देश

शिक्षक स्व-अनुशासन की अनुप्रेक्षा को प्रदर्शित करके विद्यार्थियों से अभ्यास कराएं।

प्रशंसा, छात्रावास, व्यवस्थापक, आश्रम, पुस्तकालय।

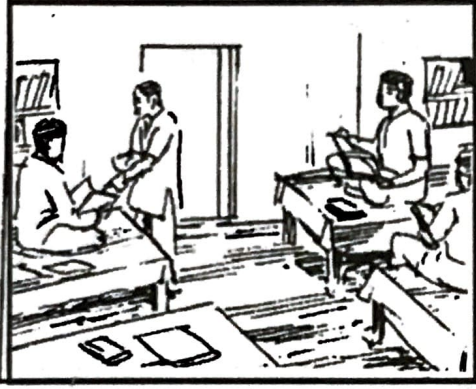
गुरु ज्ञानदेव जी शहर से दूर एक छोटे से गांव के बाहर जंगल में आश्रम बना कर रहते हैं वे वहां एक ज्ञानशाला चलाते हैं। सैकड़ों योग्य शिक्षक वहां सपरिवार रहते हैं। ज्ञानशाला में हजारों छात्र ज्ञान पाने के लिये रहते हैं। गुरुजी सदी, गर्मी, सुख, दुःख, जीवन, मरण, निन्दा, प्रशंसा सब में सम भाव रहकर अपना जीवन चलाते हैं। अपने इस समभाव के कारण पास में पैसा नहीं रखने पर भी लोग उनकी बहुत इज्जत करते हैं। यह सब उनके समता गुण का प्रभाव है।



ज्ञानशाला में पढ़ने वाले छात्रों के बीस छात्रावास हैं। हर छात्रावास में साठ छात्र रहते हैं। हर छात्रावास एक आश्रम कहलाता है। हर आश्रम में अपना भोजनालय है। छात्रों में से पांच छात्र हर माह भोजनालय का प्रबंध संभालते हैं। एक शिक्षक और उनकी पत्नी अपने बालकों के साथ उसकी आश्रम के एक कमरे में रहते हैं। वे उस आश्रम के आश्रम पिता और माता कहलाते हैं। भोजन में सादा और संतुलित भोजन तैयार होने पर घंटी बजती है। उस समय, आश्रम में माता और पिता के साथ सभी छात्र बैठकर भोजन करते हैं। दस छात्र उन्हें परोसते हैं। व्यवस्थापक छात्र बाद में भोजन कर लेते हैं। इस तरह सभी छात्र प्रेम पूर्वक समता का जीवन जीते हैं। हर महीने दस नये छात्र व्यवस्थापक नियुक्त हो जाते हैं।

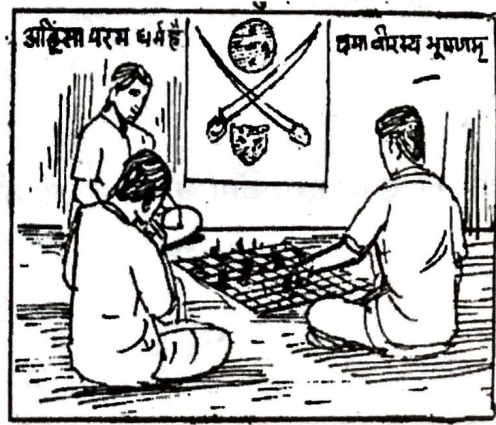
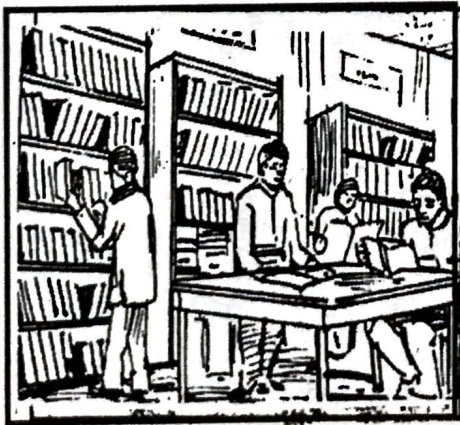
हर आश्रम में एक आचरणशाला, पुस्तकालय और खेलघर है। अपनी दिनचर्या के अनुसार हर छात्र पुस्तकालय से पुस्तकें और खेलघर से खेल का सामान लेकर समय पर वापिस लौटा भी देते हैं। पुस्तकालय में पुस्तकें और खेल के व्यवस्थापक भी आश्रम माता और पिता द्वारा छात्रों में से ही नियुक्त

किये जाते हैं। आचरणशाला में ज्ञानदेव जी स्वयं बैठते हैं। वे पुस्तक से नहीं जीवन से पढ़ाते हैं। वे सबके साथ समता का व्यवहार करते हैं।



वे स्वयं सहिष्णु हैं, विवेक से चलते हैं। सबके साथ मृदु व्यवहार करते हैं। उनका बोलना संगीत है। उनकी आंखों में मैत्री और करुणा बरसती है। वे स्नेह से सबको ओतप्रोत कर देते हैं। जब वे ध्यानस्थ होते हैं तब लगता है समता साकार हो गई है। इन ज्ञानशाला के छात्रों को आश्रम के माता और पिता महापुरुषों के जीवन चरित्र सुनाते हैं। साथ ही अलग से अपने-अपने सबक याद करने और सीखने में मदद करते हैं। इससे ज्ञान परिपक्व होता है। अभ्यास के द्वारा इसे आत्मसात कर लिया जाता है। ज्ञानदेव जी भी हर आश्रम के छात्रों को एक-एक दिन अपने पास बुलाकर समस्या का समाधान करते हैं। बच्चों को भाषा मुक्त आचरण से शिक्षा देते हैं। उनका अनुकरण कर बालक आनंदित होते हैं।

वीर आश्रम के छात्रों को ज्ञानदेव जी ने शिक्षा दी कि सबके साथ समता का व्यवहार ही स्वस्थ समाज का सार है। क्षमता के अनुसार सुविधाएं देने से विषमता फैल जाती है। एक छोटे बालक की क्षमता बहुत ही कम है। उसे हम सब गोदी में लेकर धीरे-धीरे उसकी क्षमता बढ़ाते हैं। जब वह अपने पैरों पर खड़ा हो जाता है तो वह भी इसी तरह सब के साथ समता का व्यवहार करे। अपनी क्षमतानुसार श्रम करें और आवश्यकतानुसार पावे तभी समाज बनेगा। दूसरों के साथ समता रखें वह तो ठीक है ही पर अपने जीवन में सुख-दुःख, सर्दी-गर्मी, निन्दा-प्रशंसा, जीवन-मरण आदि में समभाव रखना चाहिए। जिस देश समाज और परिवार में इस तरह की समता नहीं होती वहां विषमता फैलती है और उसका नतीजा हिंसा होती है। इसलिए अहिंसा सीखें और उसके लिये जो व्यवहार हम अपने साथ चाहते हैं वैसा ही हम सबके साथ करें। इसके लिए कोमलता की अनुप्रेक्षा का प्रयोग करें।



आपने जाना

1. सुख-दुख, सर्दी-गर्मी, निन्दा-प्रशंसा, जीने-मरने में सम रहना व्यक्तिगत समता है।
2. जो व्यवहार हम अपने लिए चाहते हैं वैसा ही सबके साथ करना सामाजिक समता है।
3. समता के बिना स्वस्थ समाज नहीं बन पाता।
4. समता के बिना समाज में विषमता के कारण हिंसा बढ़ती है।
5. क्षमता के अनुसार नहीं बल्कि आवश्यकतानुसार सबको सुविधायें देने से ही समता का समाज बनता है।
6. अपनी क्षमता के अनुसार श्रम करने और आवश्यकतानुसार पाने से स्वस्थ समाज बनता है।

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें

अपने, हिंसा, सम रहना, स्वस्थ समाज, क्षमता, आवश्यकता, सामाजिक, आवश्यकतानुसार।

1. सुख-दुःख, सर्दी-गर्मी, निन्दा-प्रशंसा, जीने-मरने में.....व्यक्तिगत समता है।
2. जो व्यवहार हम.....लिए चाहते हैं वैसा ही सबके साथ करना.....समता है।
3. समता के बिना.....नहीं बन सकता है।
4. समता के बिना समाज में विषमता के कारण.....बढ़ती है।
5. क्षमता के अनुसार नहीं बल्कि.....सबको सुविधायें देनी चाहिये।
6. अपनी.....के अनुसार श्रम करने और
.....अनुसार पाने से स्वस्थ समाज बनता है।

आपको करना है

1. अनुप्रेक्षा-मृदुता की (देखें पाठ 29)
2. आसन-वज्रासन, सुप्तवज्रासन, पदमासन, ताड़ासन (देखें पाठ-6)
4. प्राणायाम-दीर्घ श्वास प्राणायाम (पाठ 9)
4. कायोत्सर्ग-(देखें पाठ 10)
5. ध्यान (देखें पाठ 11)

शिक्षक निर्देश

शिक्षक विद्यार्थियों को उपरोक्त प्रयोग करने में सहायता करें।



केन्द्रीय जीवन विज्ञान अकादमी

जैन विश्व भारती

लाडनूं- 341306 (राज.) भारत
फोन : 91-1581-226974-226119