

पतंजलि विश्वविद्यालय

Value Added Courses

!! वैदिक उपायों से तनाव मुक्ति!!

क्रेडिट-03

45 घण्टे

उद्देश्य-

- वैदिक ज्ञान परम्परा का बोध कराना।
- भारतीय, शास्त्रीय मनोविज्ञान का बोध कराना।
- वेदोक्त उपायों से तनाव दूर करने का ज्ञान प्राप्त कराना।
- योग, यज्ञ, ध्यान, प्राणायाम आदि के प्रभाव से परिचित कराना।
- तनाव का वैज्ञानिक कारण एवं वैज्ञानिक निवारण तनाव के दुष्परिणाम, तनाव से बचाने के उपाय।

प्रथम इकाई- वैदिक वाङ्मय परिचय (वेद, वेदाङ्ग स्मृति षड्दर्शन, एकादशोपनिषदादि), वैदिक ज्ञान की प्रामाणिकता एवं वैज्ञानिकता, तनाव का अर्थ, कारण एवं प्रकार।

द्वितीय इकाई- योग, प्राणायाम, व्यायाम, आसन तथा ध्यान (अष्टाङ्गयोग का परिचय), श्रीमद्भगवद्गीतानुसार ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग का परिचय स्थित प्रज्ञ एवं दैवी सम्पद परिचय।

तृतीय इकाई- शिव संकल्प मंत्रों का महात्म्य। नवधा भक्ति तथा निष्काम सेवा का महत्व।

चतुर्थ इकाई- प्रतिदिन 10 मिनट प्रयोगात्मक ध्यान का अभ्यास दर्शनों व उपनिषदों में वर्णित (तत्त्वज्ञान) ईश्वर, जीव, प्रकृति का स्वरूप तथा मनोविज्ञान का स्वरूप, प्रत्येक भाव व विचार का जीवन पर प्रभाव।

परिणाम-

- वैदिक ज्ञान परम्परा के अध्ययन से सम्यक दृष्टि प्राप्त करेंगे।
- मनोगत विकारों से बचकर सुखी व आनन्दित जीवन प्राप्त करेंगे।
- तनावमुक्त शांतचित्त समाहित मन से कर्मानुष्ठान में प्रगति होगी।
- व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक एवं आध्यात्मिक उत्कर्ष।

पतंजलि विश्वविद्यालय
Value Added Course

!! प्रस्थानत्रयी !!

क्रेडिट-04

60 घण्टे

उद्देश्य-

- प्रस्थानत्रयी के माध्यम से वैदिक ज्ञान एवं सिद्धान्तों के विषय में सरलता से बोध कराया जाएगा।
- गीता के मुख्य विषयों का अध्ययन के साथ उत्तम मानव से लेकर उत्तम समाज के निर्माण का ज्ञान प्रदान किया जाएगा।
- विविध उपनिषदों में वर्णित आत्मतत्त्व का बोध प्रदान करते हुए निर्लेप भाव से व्यष्टि व समष्टिगत कर्तव्यों के निर्वहन को समझाना।
- वेदान्त के प्रमुख तत्वों के अध्ययन के द्वारा ईश्वर उपासना, आत्मचिन्तन, सांसारिक दुःख से परे परम सुख की प्राप्ति आदि के बारे में समझाना।

इकाई-१

- प्रस्थानत्रयी का परिचय।
- मुख्य आचार्यों की दृष्टि में प्रस्थानत्रयी का महात्म्य।
- प्रस्थानत्रयी के प्रमुख आचार्यों का संक्षिप्त परिचय एवं सिद्धान्त।
- वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्रस्थानत्रयी के अध्ययन की आवश्यकता तथा मनुष्य जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव।

इकाई-२

- श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय एवं महात्म्य।
- श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग का स्वरूप।

- योग की परिभाषायें।
- आत्मा का स्वरूप।
- स्थितप्रज्ञ के लक्षण।
- दैवासुर सम्पद् विभाग योग।
- गुणत्रय विभाग योग का स्वरूप।

इकाई-३

- उपनिषदों का परिचय एवं महात्म्य।
- उपनिषदों के मुख्य विषय का प्रतिपादन।
- एकादश उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय।
- उपनिषदों में वर्णित ईश्वर तथा आत्मा का स्वरूप।
- त्रैतवाद, गुरुशिष्य परम्परा, पंचकोश, मन तथा इन्द्रियां, ओंकार का स्वरूप, “यो वै भूमा तत् सुखम्” का उपदेश, याज्ञवल्क्यमैत्रेयी संवाद आदि।

इकाई-४

- ब्रह्मसूत्र (वेदान्त दर्शन) का परिचय
 - ईश्वर जीव प्रकृति के स्वरूप का सम्यक् बोध।
 - आत्मा व परमात्मा के परस्पर सम्बन्ध का ज्ञान।
 - परमात्मा की प्राप्ति में साधन चतुष्टय की भूमिका।
 - तत्त्वज्ञान से आत्यन्तिक दुःखों की निवृत्ति।

पाठ्य पुस्तकें:-

- ❖ श्रीमद्भगवद्गीता (गीतामृतम्) योगऋषि स्वामी रामदेव दिव्य प्रकाशन-हरिद्वार उत्तराखण्ड।
- ❖ एकादशोपनिषद्-सत्यव्रत सिद्धान्तांलकर, विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द-दिल्ली।

❖ वेदान्तदर्शन-स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक-माता तुलसीदेवी हुकमचन्द धर्मार्थ आर्ष साहित्य प्रकाशन-हिसार (हरियाणा)

परिणाम-

- अध्ययन के बाद अध्येता वैदिक ज्ञान के साथ भगवद्गीता में वर्णित ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग आदि विषयों को अपने स्वभाव में उतार कर जीवन व जगत् के कर्तव्यों का दिव्यता से पालन करेंगे।
- जीवात्मा, परमात्मा आदि औपनिषदीय तत्वों को लेकर उत्तम व्यक्तित्व से युक्त होकर सामाजिक, राष्ट्रीय, वैश्विक समस्याओं का समाधान हो सकेगा।
- वेदान्त विषयों के अध्ययन से सूक्ष्म एवं परिपक्व दृष्टि से युक्त तत्वदर्शी व्यक्ति व समाज का निर्माण होगा।

पतंजलि विश्वविद्यालय

Value Added Course

!! कर्म एवं कर्मफल का दार्शनिक महत्व !!

क्रेडिट-03

45 घण्टे

उद्देश्य-

- दार्शनिक परम्परा के आधार पर कर्म का बोध प्रदान करना।
- कर्म तथा कर्मफल के सैद्धान्तिक मत पर ज्ञान प्रदान करना।
- कर्म का यथार्थ प्रयोजन तथा कर्म-अकर्म का मौलिक बोध कराना।
- जीवनशैली में कर्म की महत्ता से अवगत कराना।

इकाई-१

- i. योगदर्शन में कर्म का वर्णन
- ii. कर्मफल का स्वरूप
- iii. योगी एवं सामान्य मनुष्य के कर्मों का वर्णन
- iv. कर्मफल से प्राप्त गति का वर्णन
- v. सांख्य दर्शन में वर्णित कर्मफल व्यवस्था
- vi. जीवात्मा कर्मफल का भोक्ता है
- vii. शुभाशुभ कर्मों के अनुसार जीवात्मा की गति का वर्णन
- viii. सृष्टि के आधार पर जीवात्मा के कर्मों की भिन्नता

इकाई-२

- i. वैशेषिक दर्शन में कर्म एवं कर्मफल व्यवस्था।
- ii. कर्म के आधार पर अभ्युदय व निःश्रेयस प्राप्ति का वर्णन।
- iii. दृष्टादृष्ट कर्मफल व्यवस्था का स्वरूप

- iv. न्यायदर्शन में कर्मफल व्यवस्था
- v. जीवात्मा के फल प्राप्ति में पूर्व कृत कर्मों का प्रयोजन
- vi. पूर्वकृत कर्मों के अनुसार शरीर रचना का वर्णन

इकाई-३

- i. वेदान्त दर्शन में कर्म एवं कर्मफल व्यवस्था का वर्णन
- ii. चतुराश्रम व्यवस्था के आधार पर कर्मों का वर्गीकरण एवं अनुष्ठान करने का विधान
- iii. सर्गरचना में ब्रह्म एवं कर्माशय का नैमित्तिक कारणत्व
- iv. ब्रह्मसाक्षात्कार के पश्चात् कर्माशय की गति।
- v. कर्मों के आधार पर जीवात्माओं की उत्तरायण व दक्षिणायण मार्ग की प्राप्ति।
- vi. मीमांसा दर्शन में कर्म का माहात्म्य तथा कर्म के द्वारा अभीष्ट फल की प्राप्ति।
- vii. श्रीमद्भगवद्गीता के कर्म का वर्णन।

परिणाम:-

- कर्म का बोध प्राप्त कर कर्तव्य के प्रति दृढ़ता तथा आत्म विश्वास जागृत होता है तथा प्रेरणा की दक्षता प्राप्त होती है।
- शुभ-अशुभ तथा परिणात्मक कर्म व फल का बोध प्राप्त होता है।
- कर्म बोध प्राप्त कर, जीवनशैली में आने वाली विपरीत परिस्थितियों से सामना करने का सामर्थ्य प्राप्त होता है।
- कर्म में निपुणता प्राप्त कर उन्नत जीवन व समृद्ध जीवन की प्राप्ति होती है।

पतंजलि विश्वविद्यालय
Value Added Course
!! वैदिक शरीर विज्ञान !!

उद्देश्य-

- शरीर एवं शरीर के विभिन्न घटकों से अवगत कराना
- वैदिक शरीर विज्ञान व आधुनिक शरीर विज्ञान का समन्वयात्मक बोध कराना
- प्राण-साधना के लाभों से परिचित कराना
- शरीर के आधारभूत आत्मतत्त्व के स्वरूप व कार्य से अवगत कराना
- अष्टांगयोग से समग्रस्वास्थ्य की उपलब्धि का ज्ञान कराना

इकाई-१

- i.** शरीर एवं शरीर के अवान्तर भेद तथा आत्मतत्त्व
 - शरीर के लक्षण
 - स्थूल शरीर
 - सूक्ष्म शरीर
 - कारण शरीर

इकाई-२

- ii.** पंचकोशों का निरूपण
 - अन्नमयकोश
 - प्राणमयकोश
 - मनोमयकोश
 - विज्ञानमयकोश
 - आनन्दमयकोश

इकाई-३

iii. अष्टचक्रों का वर्णन व कुण्डलिनी शक्ति का स्वरूप एवं कार्य:-

- मूलाधार चक्र
- स्वाधिष्ठान चक्र
- मणिपुर चक्र
- अनाहत चक्र
- विशुद्धि चक्र
- आज्ञा चक्र
- मनश्चक्र
- सहस्रार चक्र

इकाई-४

iv. अष्टाङ्गयोग के अनुष्ठान से पंचकोशों का शोधन

- पथ्यापथ्य एवं आहार-विहार के सेवन से अन्नमयकोश का शोधन
- प्राणायाम का महात्म्य तथा प्रभेद (भस्त्रिका आदि)
- यम-नियम से मनोमय कोश का शोधन
- अन्तरङ्गयोग से विज्ञानमय एवं मनोमयकोश का शुद्धिकरण
- जप एवं उपासना से समस्त व्याधियों एवं दुःखों का नाश।

परिणाम-

- वैदिक शरीरविज्ञान के अध्ययन से छात्र समग्रस्वास्थ्य की प्राप्ति करने व कराने में दक्ष हो जाता है।
- शारीरिक व मानसिक रोगियों को समुचित निदान करने में समर्थ हो जाता है।

- प्रस्तुत शरीर विज्ञान पाठ्यक्रम के अध्ययन से स्वयं एवं दूसरों को होने वाले स्वास्थ्य के नाम पर लाखों के लूटपाट से बचा लेता है।

पतंजलि विश्वविद्यालय
Value Added Course
!! दर्शन-प्रवेश !!

क्रेडिट-02

30 घण्टे

उद्देश्य-

- वैदिक दर्शनों का परिचय कराना।
- प्रमुख दार्शनिक सिद्धान्तों से अवगत कराना।
- ऋषितुल्य शुद्ध व सात्विक जीवन की ओर प्रेरित कराना।

इकाई-प्रथम

- दर्शन का अर्थ एवं प्रयोजन
- षड्दर्शनों का परिचय
- षड्दर्शनों के प्रतिपाद्य विषय
- योग का स्वरूप एवं प्रभेद
- चित्तशुद्धि के परिकर्म-साधन
- अष्टांग योग का परिचय
- त्रिविध दुःख एवं चतुर्व्यूह (हेय, हेय-हेतु, हान, हानोपाय)
- सत्कार्यवाद

इकाई-द्वितीय न्याय व वैशेषिक

- प्रमाण-मीमांसा (प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान एवं शब्द)
- आत्मचैतन्यवाद एवं आत्म नित्यत्ववाद
- षोडश पदार्थ एवं षड्पदार्थ का सामान्य परिचय
- परमाणु, गुरुत्वाकर्षण सिद्धान्त, गति का नियम
- धर्म का स्वरूप एवं साधन

इकाई-तृतीय वेदान्त व मीमांस

- ब्रह्म का स्वरूप
- मोक्ष की अवधारणा
- जीवात्मा का संसरण
- उपासना का स्वरूप
- क्रम-मुक्ति एवं विदेहमुक्ति
- धर्म (यज्ञ) का लक्षण
- वेद की अपौरुषेयता

परिणाम-

- प्रस्तुत पाठ्यक्रम के अध्ययन से वैदिक दर्शनों के प्रति श्रद्धा व निष्ठा का विकास होगा।
- वैदिक सनातन सिद्धान्तों के तत्त्वबोध से सभी जीवों में ब्रह्मभाव का प्रादुर्भाव होने से परस्पर प्रीति व सौहार्द की प्रतिष्ठा होगी।
- मानवीय मूल्यों का उत्थान होगा।