

Value Addition Course (VAC)-203

Panchkosha: Holistic Development of Personality

Total Credits: 02
L - T - P
2 - 0 - 0

External Theory Marks: 35
Internal Assessment Marks: 15
Time Allowed: 90 Minutes

Course Outcomes:

- CO1: Acquainting learners with the concept of *Panchkosha*
CO2: Enabling learners to understand the idea of healthy life and its purpose
CO3: Understanding the Indic philosophy of *Vedanta* and *Vyakti Nirman*
CO4: Enabling learners to cope with stress and facilitate a better life

Unit – I

- ✦ *Panchkosha*: Brief Introduction and *Vedanta* Tradition
- ✦ *Annamaya Kosha* (physical sheath) and *Pranamaya Kosha* (vital energy sheath)
- ✦ *Manomaya Kosha* (mental sheath) and *Vijnanamaya Kosha* (intellectual sheath)
- ✦ *Anandamaya Kosha* (bliss sheath) and *Sat-Chit-Ananda*

Unit – II

- ✦ *Vyakti Nirman* (Human Development) and its Dimensions
- ✦ Lessons from Nature: An Experiential Paradigm
- ✦ Stress Management: Reasons and Solutions
- ✦ *Panchkosha* and Artificial Intelligence

Recommended Readings:

1. *Panchkosha: The Five Sheaths of the Human Being*, Swami Nishchalanand, Kindle Edition.
2. *Upanisadvakya Mahakosa* (An Upanishadic Concordance, taken from 239 Upanishads, G.S. Sadhale (compiled by), Chowkhamba Vidyabhawan, Varansi, 2014.
3. *Yoga The Path To Holistic Health: The Definitive Step-by-Step Guide*, B.K.S. Iyengar, Dorling Kinsley, London, 2021.
4. *Vivek Chudamani*, Adi Shankaracharya, Swami Turiyananda (Sanskrit and English), Sri Ramkrishna Math, Mylapore, 2019.

Instructions for External Theory Paper Setter/Examiner:

- ✦ The question paper (to be set in Sanskrit, Hindi & English) shall consist of 05 questions (02 & 03 questions from Unit I & Unit II respectively) of 07 marks each.
- ✦ The questions are to be of critical nature requiring the learner to contextualise the philosophical concepts of *Panchkosha* in the contemporary educational paradigms.
- ✦ The examinee can write answers in any of the three languages i.e. Sanskrit, Hindi and English.
- ✦ The internal assessment is to be based on presentations made by the concerned learners.

मूल्य संवर्धन पाठ्यक्रम (VAC)-203

पंचकोष: व्यक्तित्व का समग्र विकास

कुल क्रेडिट: 02

एल - टी - पी

2 - 0 - 0

बाह्य सिद्धांत अंक: 35

आंतरिक मूल्यांकन अंक: 15

अनुमत समय: 90 मिनट

पाठ्यक्रम परिणाम:

- CO1: पंचकोष की अवधारणा से शिक्षार्थियों को परिचित कराना
- CO2: शिक्षार्थियों को स्वस्थ जीवन के विचार और उसके उद्देश्य को समझने में सक्षम बनाना
- CO3: वेदांत और व्यक्ति निर्माण के भारतीय दर्शन को समझना
- CO4: शिक्षार्थियों को तनाव से निपटने और बेहतर जीवन जीने में सक्षम बनाना

इकाई - I

- ☛ पंचकोष: संक्षिप्त परिचय और वेदांत परंपरा
- ☛ अन्नमय कोष (physical sheath) और प्राणमय कोष (vital energy sheath)
- ☛ मनोमय कोष (mental sheath) और विज्ञानमय कोष (intellectual sheath)
- ☛ आनंदमय कोष (bliss sheath) और सत्-चित्त-आनंद

इकाई - II

- ☛ व्यक्ति निर्माण (मानव विकास) और इसके आयाम
- ☛ प्रकृति से सबक: एक अनुभवात्मक प्रतिमान
- ☛ तनाव प्रबंधन: कारण और समाधान
- ☛ पंचकोश और कृत्रिम बुद्धिमत्ता

अनुशंसित पठन:

1. *Panchkosha: The Five Sheaths of the Human Being*, Swami Nishchalanand, Kindle Edition.
2. *Upanisadvakya Mahakosa* (An Upanishadic Concordance, taken from 239 Upanishads, G.S. Sadhale (compiled by), Chowkhamba Vidyabhawan, Varansi, 2014.
3. *Yoga The Path To Holistic Health: The Definitive Step-by-Step Guide*, B.K.S. Iyengar, Dorling Kinsley, London, 2021.
4. *Vivek Chudamani*, Adi Shankaracharya, Swami Turiyananda (Sanskrit and English), Sri Ramkrishna Math, Mylapore, 2019.

परीक्षक के लिए निर्देश:

- ☛ प्रश्न पत्र (संस्कृत, हिंदी और अंग्रेजी में सेट किया जाना है) में 05 प्रश्न (क्रमशः यूनिट I और यूनिट II से 02 और 03 प्रश्न) होंगे, जिनमें से प्रत्येक 07 अंकों का होगा।
- ☛ प्रश्न आलोचनात्मक प्रकृति के होने चाहिए, जिससे शिक्षार्थी को समकालीन समय में पंचकोश की दार्शनिक अवधारणाओं को प्रासंगिक बनाने की आवश्यकता होगी।
- ☛ परीक्षार्थी तीन भाषाओं में से किसी में भी उत्तर लिख सकता है, अर्थात् संस्कृत, हिंदी और अंग्रेजी।
- ☛ आंतरिक मूल्यांकन संबंधित शिक्षार्थियों द्वारा की गई प्रस्तुतियों पर आधारित होना चाहिए।