कक्षा – 5

चेतना विकास मूल्य शिक्षा

नृत्य

स्वास्थय एवं मानव चेतना सहज प्रयोजन के लिए

(शोध मुद्रा)

भाषा, भाव, मुद्रा, भंगिमा, अंगहार का नियंत्रण ही नृत्य है।

वंदना

वंदना उनकी करें, जिनसे सुशोभित हैं धरा।
जिनसे हैं मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

जिनसे दिशा हमको मिली, नित मानवीय मार्ग की।
पथ मिला निश्चित हमें थीं, कामना जिस मार्ग की।।

कृतज्ञता से सौम्यता की, नित्य आयी निरन्तरा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

जिनका है चिन्तन शुभ यहीं, कैसे हो मानव सुखमयीं।
प्रेरणा से जिनकीं है, मानव का जींवन सुखमयीं।।

श्रद्धा समर्पित जिनसे आए, मानवींय परम्परा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

वंदना उनकी करे, जिनसे सुशोभित है धरा।
जिनसे है मानव का पथ, प्रकाश ज्योति से भरा।।

प्रदीप पूरक

लेखकीय

समस्त मानव मित्रों,
नमस्कार,

मैं कई वर्षो से स्वयं के जीने का... उद्देश्य एंव मेरी बेटी अनन्या के लिए शिक्षा की तलाश कर रही थी। इसी दौरान श्री ए.नागराज जी (बाबाजी) से मिलने का मौका मिला। उनसे मिलकर मेरी सारी जिज्ञासाएँ शांत हुई और शिक्षा के विकल्प में चेतना विकास मूल्य शिक्षा पाठ्यक्रम समझने के क्रम में नृत्य को समझने का अवसर प्राप्त हुआ। मैंने भरतनाट्यम नृत्य की शिक्षा इंदिरा कला संगीत विश्वविद्यालय खैरागढ़ (छ.ग.) से ली है। यहाँ अनेक गुरूओं से मुझे नृत्य सीखने का अवसर प्राप्त हुआ जिसमें मुख्य रूप से श्री ज्ञानेन्द्र दत्त बाजपेयी हैं एवं श्री रतीश बाबू हैं। जिनके प्रति मैं कृतज्ञ हूँ।

नृत्य की शिक्षा (M.A.) समाप्त होने के बाद क्या करूँ यह सोचा। कुछ समय पश्चात् नौकरी के लिए प्रयास किया और नौकरी मिल भी गई तब लगा यही मेरी शिक्षा की सबसे बड़ी उपलब्धि है, पर कुछ वर्षो बाद दूसरी नौकरी बदली और फिर तीसरी। इसी बीच सन 2005 में मेरा विवाह श्री बसंत साहू जी से हुआ। उन्होंने ही मुझे बाबाजी (श्री ए. नागराज जी) से मिलाया।

पहली बार बाबाजी से भेंट बहुत सामान्य रही, पर धीरे-धीरे उनके विचार एवं व्यक्तित्व को जानने का मौका मिला। तब मैं परिवार के साथ दिल्ली में रहती थी, अपनी एक संतान प्राप्ति से बहुत प्रसन्न थी। मध्यस्थ दर्शन जो बाबाजी द्वारा लिखित वांगमय है उसके अध्ययन क्रम में थी। इसीलिए बेटी का नाम अनन्या एवं बेटे का नाम अनुभव रखा जिन्हें अभी अंशुमन कहते है। इस बीच नौकरी बदलते बदलते मैं थक चुकी थी और नृत्य से पूरी तरह विरक्त हो चुकी थी। विवाह के उपरांत संबंधो में प्रसन्नता से न जी पाने का बहुत कष्ट था। लगा कोई और शिक्षा लेनी थी शायद तब मैं खुश रह पाती। नृत्य सीखने से जीना नहीं आता, खुशहाली नहीं आती, बच्चों के साथ, बड़ों के साथ, समाज के साथ, प्रकृति के साथ, स्वयं के साथ जीना ही नहीं आता तो मेरे नृत्य सीखने का क्या प्रयोजन हुआ। यह बार-बार विचार आता।

जितनी ज्यादा समस्या बढ़ती है, समाधान के लिए प्यास भी उतनी ज्यादा बढ़ती है। इसी क्रम में अध्ययन (मध्यस्थ दर्शन का) से गंभीरता से जुड़ना हुआ। अछोटी में स्थित अभ्युदय संस्थान मे अध्ययन करने का मौका मिला। और वहीं बारम्बार बाबाजी से मिलने का मौका मिला। सरलता, सौम्यता, दया, कृपा, करूणा के धनी व्यक्ति, अत्यंत ही आकर्षक जीना है उनका।

बाबाजी ने ही मुझे नृत्य के लिए प्रोत्साहित किया। पर मैंने कहा इसका कोई प्रयोजन नहीं, इसमें अब मन नहीं लगता। तब बहुत सारी गोष्ठियों मे बाबाजी ने बताया नृत्य कला है यहाँ से शुरू मत करना, नृत्य को स्वस्थ रहने के लिए कराना उचित है। वहाँ से बाबाजी से नृत्य को समझने का अवसर प्राप्त हुआ।

बाबाजी ने नृत्य से जुड़ी सारी बातों को मेरे समक्ष खोल कर रख दिया। जैसे नृत्य का श्रृंगार से कोई लेन-देन नही है। एक बिन्दी तक की आवश्यकता नहीं। मुझे इतना अच्छा लगा कि मेरे पास शब्द नही थे। क्योंकि मेरे नृत्य की शिक्षा क दौरान वस्त्र एवं आभूषण के लिए पापाजी को दस हजार रूपयों की व्यवस्था करनी पड़ी थी जो उनके लिए कष्टप्रद था और मेरे लिए भी। तब लगता था नृत्य के लिए वस्त्र, आभूषण, श्रृंगार, मेकअप की इतनी क्यों आवश्यकता होती है। पर कुछ अनकहे प्रश्न एवं न मिलने वाले उत्तरों को बाबाजी ने एक-एक करके उत्तरित किया है।

समझने से यह पता चला यह नृत्य नही अपितु प्रतिभा और व्यक्तित्व के संतुलन की बात कह रहे है। नृत्य का प्रयोजन शरीर को स्वस्थ रखना है, इसीलिए मानव शरीर के लिए नृत्य आवथ्यक बताया। साथ ही नौ मूल्य

(भाव) कृतज्ञता, गौरव, श्रद्धा, प्रेम विश्वास, वात्सल्य, ममता, सम्मान, स्नेह को समझना और जींने में इसको कैसे अभिव्यक्त किया जाए यह भी बताया । इसीलिए नृत्य जीवन के लिए भी आवश्यक है।

बाबा जीं से लगातार संवाद अत्यंत सुखदायीं एवं रोमांचक रहा। उन्होंने नृत्य ''एक कला'' से जींने के स्वरूप में बताया। नृत्य के साथ योगा भीं कराने का आदेश दिया। माता–पिता के संबंध, भाई–बहन के संबंध एवं गुरू–शिष्य संबंध में भाषा–भाव, मुद्रा, अंगहार को बताया। समझने, समझाने के अर्थ में चार मुद्रा प्रधान बताया– ध्यान मुद्रा, विचार मुद्रा, समझदारी मुद्रा एवं उद्‌बोधन मुद्रा। सत्य समझने के लिए ध्यान मुद्रा एवं सत्य समझाने के लिए विचार मुद्रा को बताया।

इस किताब में दिए गए सभी श्लोक नाट्‌य शास्त्र जो (आचार्य भरत) एवं अभिनय दर्पण (आचार्य नन्दिकेश्वर) द्वारा रचित है, उससे लीं गई है। सभी कविताएँ विद्यालय कीं अध्यापिकाओं एवं प्रदीप पूरक जीं द्वारा रचित है। अगर किसीं विद्यालय में इस दृष्टि से नृत्य कराना चाहते है तो वह कोई भी नृत्य हो सकता जिसमें भाषा, भाव, मुद्रा, अंगहार का समावेश हो ।

वर्तमान में मैं हिंगनाडीह स्थित गाँव (अछोटीं के पास) में अपने परिवार के साथ समाधान, समृद्धि के लिए प्रयास कर रहीं हूँ। एवं नृत्य कीं शिक्षा अभिभावक विद्यालय, रायपुर में दे रहीं हूँ। मैं स्वयं को अत्यंत सौभाग्यशालीं मानतीं हूँ कि यह किताब समस्त मानव मित्रों के लिए नृत्य को समझने एवं सीखने के लिए सहायक होगीं। केवल किताब से नृत्य को समझना एवं सीखना संभव नहीं है। गुरू के साथ हीं समझना एवं सीखना पूरा होता है।

मैं मध्यस्थ दर्शन पर शोध कर रहीं हूँ। शोध विधीं से यह किताब लिखीं गई है। आगे और अच्छीं किताब लिखीं जाएगीं इसकीं संभावना है। यह अगले क्रम में नृत्य एवं नाट्‌य कीं और किताबें निकलने कीं संभावना है। किताब में लिए गए चित्र इंटरनेट के माध्यम से लिए गए हैं।

मार्ग दर्शन
श्रीं ए. नागराज
(प्रणेता मध्यस्थ दर्शन सह अस्तित्ववाद)

लेखक
पूनम
एवं अभिभावक विद्यालय टीम एवं समस्त
जीवन विद्या परिवार का सहयोग

पाठ–1
नृत्य

नृत्य,भाषा, मुद्रा, अंगहार का संयुक्त स्वरूप है। मुद्रा में जो प्रधान हैं ध्यान मुद्रा, विचार मुद्रा, समझदारी मुद्रा और उदबोधन मुद्रा।

ध्यान मुद्रा अर्थात उन्मनी मुद्रा । दोनों ऑखो के मिलन बिन्दु को एक जगह बनाए रखना उन्मनी मुद्रा कहलाता है। चित्त वृत्ति निरोधाम योगस्य चित्त वृत्ति। योग का मतलब है दो वस्तु का मिलना। हमारी ऑखों में दूसरा कोई वस्तु आने से ध्यान हुआ। केवल ऑख रहने से कुछ नहीं होता, ऑखों में वस्तु आने से समझ मे आया। इसी सूत्र में चारों मुद्रा है।

प्रदर्शन के लिए आता है विचार मुद्रा जो ध्यान मुद्रा से आता है। सत्य को समझने के लिए ध्यान मुद्रा एवं सत्य को समझाने के लिए विचार मुद्रा ।

समझने के उपरांत जीने के क्रम में मानव मानव संबंध में मूल्यों को नौ प्रकार से समझ गया है। यह इस प्रकार हैः– कृतज्ञता, गौरव, श्रद्धा, प्रेम, विश्वास, वात्सल्य, ममता सम्मान और

स्नेह इन मूल्यों को निर्वाह करना ही सामाजिकता एवं व्यवहारिकता है। तत्पश्चात मानव उत्सवित होकर भाषा, भाव, मुद्रा, अंगहार सहित संबंधो में दायित्व, कर्तव्य, का निर्वाह करता है।

मूल्यों का निर्वाह ही संस्कृति है। मानवीय परंपरा में हर व्यक्ति स्वयं में विश्वास के साथ नित्य उत्सवित रहता है। अस्तित्व में हर क्षण नृत्य अर्थात नित्य उत्सव है।

मानवीय समाज में होने वाले उत्सव इस प्रकार है–

1. ऋतु कालोत्सव वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत, शिशिर ।
2. विनिमय उत्सव
3. उत्पादन कार्य समिति उत्सव
4. न्याय सुरक्षा उत्सव
5. जन्म दिवस उत्सव
6. विवाहोत्सव
7. शिक्षा प्रारंभ उत्सव

पाठ–2
स्वास्थ्य संयम

खेल,व्यायाम, नृत्य एवं श्रम स्वस्थ रहने के उपाय है। स्वस्थ शरीर पहचानने का आधार है प्रयोजन सम्मत कार्य कर पाना/प्रयोजन विहीन कार्य करना मतलब शरीर अस्वस्थ है। संयम अर्थात नियंत्रित कार्यक्रम कायिक, वाचिक, मानसिक, कृत, कारित, अनुमोदित 9 प्रकार से मानव समझदारी को कार्य–व्यवहार में नियंत्रित रूप से प्रमाणित करता है।

कृत अर्थात स्वयं अपने मन, वचन तथा कर्म से सही करना। कारित अर्थात स्वयं प्रत्यक्ष रूप से न करना, परन्तु दूसरों से करवाना। अनुमोदित अर्थात सही करने के लिए दूसरों को प्रेरित करना, या दूसरों द्वारा की गई सही कार्य की अनुमोदना करना। इन तीन प्रकार से हम संयमता अर्थात नियंत्रण को पहचान सकते है। संयमता की महिमा व्यवस्था में भागीदारी करना ही है।

मानव शरीर रचना में सात प्रकार के धातुओं का होना पाया जाता है। रस, मांस, मज्जा, अस्थि, स्नायु, रक्त और वसा। जीवन्त शरीर मं शरीर जिसको हवा, पानी, अन्न, औषधि के रूप में ग्रहण करता है उसे पाचन पूर्वक अर्थात योग, संयोग, संयोजन और शरीर सहज आवश्यकता के अनुसार रस मूलक विधि से धातुओं मे परिवर्तित करता है।

हर मानव को स्वस्थ संयम को अपनाकर इस धरती को स्वस्थ बनाना होगा । तब ही यह धरती अपने ऐश्वर्य सहित मुद्रा– भंगिमा सुधरने की स्थिति आएगी अर्थात धरती अपने समृद्धि सहित यथास्थिति को बनाए रखने योग्य पुनः हो पायेगी ।

पाठ–3
Aaharya and Sattvika Abhinaya

अभिनय अर्थात अनुकरण। समझदार व्यक्ति के अनुकरण से हर मानव समाधानित होता है।

मानवीय समाज में होने वाले उत्सव के कार्यक्रमों में अभिनेता जिस पात्र का अभिनय करता है, उसी के अनुरूप रूप–रंग और वस्त्र अलंकार से सजाया जाता है। यह आहार्य अभिनय के अन्तर्गत आता है। आहार्य अर्थात शरीर की बाह्य व्यवस्था को बनाए रखना। जैसे बालों में प्रतिदिन तेल लगाने से बाल व्यवस्थित रहते है। रूई से बने कपड़े पहनने से शरीर के तापमान को संतुलित रखने में सहयोगी होता है। उसी तरह पैर में ऋतु अनुसार जूते या चप्पल पहनने से शरीर को बाह्य रूप में व्यवस्थित रखते है। इस प्रकार आहार्य अभिनय व्यवस्था के अर्थ में है।

सात्विक अभिनय को ही वास्तव में अभिनय कहते है, न कि आंगिक, वाचिक या आहार्य। इसी दृष्टि से नाट्य को सत्व पर आधारित माना गया है।

सत्व अर्थात धैर्य । धैर्य सहित सहअस्तित्व पूर्वक अस्तित्व को सिद्ध करन ही सत्व है। अर्थात मानव का मानव के साथ संबंध को व्यवस्था के अर्थ मे जीना । एवं मानव का शेष प्रकृति के साथ संबंध को व्यवस्था के अर्थ में जीना। मानव सत्व पूर्वक जी कर स्वतंत्रता को प्राप्त करता है।

पाठ–4
Natya, Nritta, Nritya

NATYA:- The word natya is derived from the Sanskrit word "nrit" means to dance. According to Bharat munis Natya Shastra Natya is both audible and visual. and it contains music (gana) lyrics (Natya) and expression (abhinaya). In Natya rasa is there, Situations are preffered, a complete story is there. As it is Rasa base So Vachika Abhinaya is valued more here Aharya Abhinaya is stressed. Here dialogues are acted Sattvika Abhinaya is in the base.

Nritta:- This refers to pure dancing which is done mainly with body movement It has no specific meaning to convey. Here, the body is moved in particular Tala and laya, but no abhinaya is there Here, there is no particular subject while doing abhinaya only foot movement is seen.

Nritya:- Here Bhava is in the extreme, it is not story base, Here drishya, scene is more imporrtant than story, nritya is the subject of eyes, Angika Abhinaya is seen. It is abhinaya pradhan. The mixture of rasa, bhava and Vyanjana is said as Nritya.

पाठ–5

रस

नृत्य में रस का विशेष स्थान है। रसास्वादन के लिए ही अभिनय का प्रयोग किया जाता है। रस जीवन में अविभाज्य तत्व है। रस ही मूल्य है। जो मानव मूल्यों का निर्वाह नहीं करता, वह रसानुभूति करने में सक्षम नहीं होता।

रसानुभूति के लिए जीवन में संपूर्ण कार्यक्रम तथा इसी के लिए प्रदर्शन क्रिया कलाप भी सहायक है। मूल्य और मूल्यानुभूति से अधिक कुछ भी नहीं है। यही रसानुभूति है। रसविहीन साहित्य और उसपे आधारित नृत्य निरर्थक है। रसाभिव्यक्ति होना ही साहित्य और नृत्य की सार्थकता है।

पाठ–6

TAI-TAI-TATTA

Now we have the Tai-Tai-Tatta adavu with its two variations

Sollukatu- तई तई तत्ता

पाठ–7
TANGAD TAT TAT DHINNA

Tangad tat tat Dhinna adavu is beautiful by virtue of its stretches. And the kartari adavu with its energetic and brisk leeps. The kartari adanu is so called because of the specific use of the kartari mukha hasta.

Sollukatu- **तांगड़ तत तत धिन्ना**
तांगड़ तत तत धिन्ना

पाठ–8

MANDI ADAVU

The Mandi adavu is an unusual adavu where prominence is given to the murumandi posture refer to as kuchit janu in the Natya shastra. There are two variations of Mandi adavu.

Sollukatu- **तांगड़ तत तत धिन्ना**

पाठ–9
सरक्कल अडवु

The word sharak literally means to slide or slip. The sharkal adavu is characterised by slipping or sliding movement of the foot from muramandi posture to guruda mandalm. A forceful adavu that requires lot of stamina. It generates energy and power.

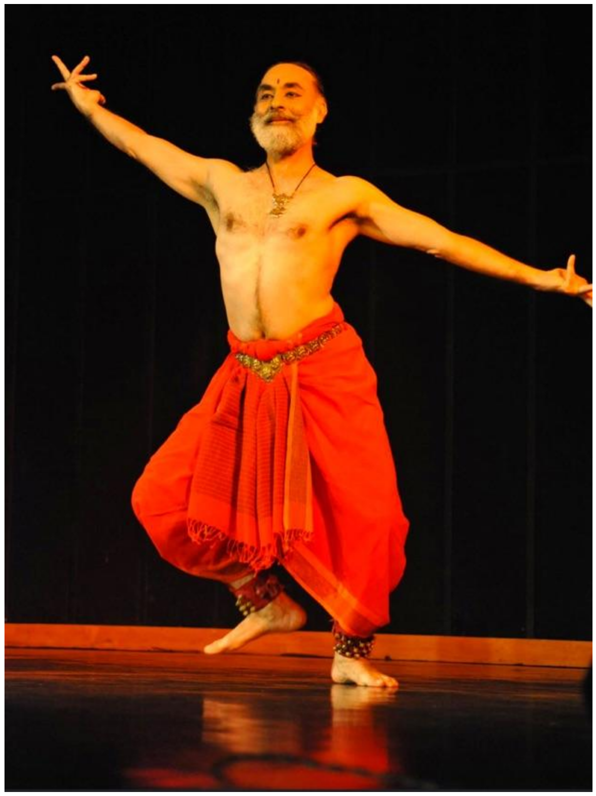
Sollukatu- धित तय्युम तत तातई
धित तय्युम तत तातई

पाठ–10
कट्टी अडवु

The Katti adavu is a dynamic movement with its leeps and stretches of the limbs exploring various dimensions in space

Sollukatu- तक किट तक धिन धिन्ना
धित किट तक धिन धिन्ना
तोम किट तक धिन धिन्ना
तम किट तक धिन धिन्ना

पाठ–11
तट्टमेट्ट अडवु



The Tattimetta adavu is a very important adavu which is practised in 3 jatis. Tisram, chaturarram, khandam, misram and sankernam, that is rhythmic cycles of three, four, five, seven and nine beats. Tatti refers to striking the floor with the sole of the foot and metta refers to striking the foot with the heel while the toes rest on floor the ground.

The Tattimetta adavu is done in the ayata mandllam with both feet turned side ways.

Sollukatu- तकिट
तकदिमी
तक तकिट
तकिट तकदिमी
तकदिमी तक तकिट

पाठ–12

असंयुक्त हस्तमुद्रा और उनका प्रयोजन

पताक	मंगल कामना
त्रिपताक	अच्छी बाते लिखना
अर्धपताक	दो की संख्या
कर्तरी मुख	सहअस्तित्व–डूबा, भीगा, घिरा
मयूर	जींने के लिए जो शास्त्र है, ऐसे शास्त्रार्थ की प्रसिद्ध के लिए
अर्धचन्द्र	द्विव्य मानव
अराल	पानीं पीना
शुकतुण्ड	विचार मुद्रा
मुष्टी	दृढ़ता
शिखर	स्नेह
कपित्थ	दूध दूहना, प्रयोजन को पाने के लिए
कटका मुख	भोजन करना, पुस्तक पढ़ना, कपाट बंद करना, कपाट खोलना
सूची	मानव जाति एक, मानव धर्म एक
चन्द्रकला	सुखी होना
पभकोश	सूक्ष्म मुद्रा
सर्पशीर्ष	पोषण करना

मृगशीर्ष	सहयोग का भाव
सिंहमुख	पशु
कांगुल	फल
अलपद्म	गर्भ में शिशु
चतुर	श्रद्धा का भाव
भ्रमर	चिड़िया
हंसास्य	सही बोलना
हंसपक्ष	पीढ़ी से पीढ़ी नित्य
संदेशो	दिन और रात, उजाला अंधेरा
मुकुल	परिवार
ताम्रचूड़	संबंधो की निष्ठा
त्रिशूल	तीन कोटी के मानव

पाठ–13
संयुक्त हस्त मुद्रा

अंजलि	नमन मुद्रा (नम्रता की मुद्रा)
कपोत	सम्मान
कर्कट	अखण्डता
स्वस्तिक	उपयोगिता, पूरकता के साथ व्यवस्था
डोलाहस्त	विश्राम
पुष्पपुट	अर्पण
उत्साड.ग	क्षमा
शिवलिंग	स्वयं में विश्वास
कटका वर्धन	जिज्ञासा मुद्रा
कर्तरी स्वस्तिक	दो व्यक्ति के बीच पूछने की क्रिया
शकटं	आश्चर्य मुद्रा
शड.ख	मानव लक्ष्य
चक्र	कर्तव्य मुद्रा (चार व्यक्ति मिलकर एक काम करना)
संपुट	सुरक्षा का भाव
पाशा	जिद्दबाज

कीलकौ	मैत्री
मत्स्य	प्रगती
कूर्म	स्वीकृति का भाव
वराह	सिद्धांतो की स्वीकृति
गरूड	पक्षी
नागबन्ध	संरक्षण
खट्वा	खटिया
भेरूण्ड	शोध मुद्रा
काख्याश्च	हो गया (समाप्त)

पाठ–14
ध्यान मुद्रा

समझने, जीने, समझाने लिए ध्यान की आवश्यकता होती है। सीखने, करने, सिखाने के लिए भी ध्यान की आवश्यकता होती है। जागते रहने पर एवं स्वप्न मे भी ध्यान की आवश्यकता होती है। ध्यान मुद्रा, उन्मनी मुद्रा से होता है। उन्मनी मुद्रा से ध्यान मुद्रा होता है। योग का अर्थ है दो वस्तु का मिलना। हम आँखों से किसी वस्तु को देखतें है, देखने मात्र से समझ मे नहीं आता। ध्यान देने से ही वस्तु पुरी तरह समझ मे आती है। केवल आँख रहने से कुछ नहीं होता। आँखों मे वस्तु आने से समझ मे आया यही है ध्यान मुद्रा। उन्मनी मुद्रा मे दोनो आँखों के मिलन बिन्दु को एक जगह बनाए रखतें है। वह मिलन बिन्दु बनता है तब उन्मनी मुद्रा होता है, वहीं ध्यान मुद्रा है।

पाठ–15

माता–पिता के साथ मुद्रा

सुबह सवेरे हम उठ जाते
माता–पिता को नमन करते
आर्शीवाद हमें वे देते
अच्छा/अच्छी बनू कामना करते

विद्यालय को हम चल देते
हॉथ हिलाते मुस्कुराते
कहते हम जल्दी आएंगे
आकर सब कुछ बतलाएंगे।

थककर जब घर आते हैं
गले लगकर थकान मिटाते है
सारी बातें बताते हैं
हॉथ धो खाना खाते हैं

सदा मैं यह ध्यान रखूॅ
जब भी बोलूॅ धीरे बोलूॅ
मीठा बोलूॅ, सार्थक बोलूॅ
भाव से बोलूॅ, सार्थक बोलूॅ।

माता–पिता को जब भी देखूॅ
उनके जैसा बनना चाहूॅ।
माता–पिता को जब भी देखूॅ
पुचकारूॅ गोदी में बैठूॅ।

हर अच्छे कार्य पर मेरे
थपकी देते हॉथ थामते
गलती से गलती होने पर
थपकी देते हॉथ थामते
बाहे फैलाते गले लगाते
उपर उछालकर गोदी लेते
फिर जोरों से दोनों हंसते
हंसते–हंसते पेट पकड़ते

रात को जब नींद आती
थपकी देते गीत गाते
पुचकारते और गले लगाते
सोजा बेटा/बेटी सोजा कहते।।

पाठ–16

भाई–बहन के साथ मुद्रा

भाई–बहन जब साथ खेले
हॉथ पकड़े मुस्कुराए
कभीं कंधो में हॉथ डाले
साथ–साथ पग बढ़ाए।

सारे खिलौने साथ बांटे
सदा देने को हाथ बढ़ाएं
हॉथ थामते गर गिर जाए
बाहे फैलाए फिर मिल जाए
शुभकामना सदा करते हैं
भाई–बहन जहॉ रहते हैं
ज्यादा दूरी सह न पाए
मिलने कीं योजना बनाए

जो समझते समझाते है
जो सींखते सिखलाते है
जो भीं खाए बाटें हरदम
जो भीं खेले खेलाए हरदम

गलतीं से गलतीं होने पर
समझाते फिर गले लगाते
क्षमा करके सम्मान पाते
सबके प्रेरक वे बन जाते

ध्यान रखते भाई बहन
जब भीं बोले धींरे बोले
मीठा बोले सार्थक बोले
भाव से बोले सार्थक बोले

भाई बहन हीं मित्र हैं
नियंत्रण जाने वे मित्र हैं

अच्छी निश्चित दूरीं पहचाने
भाई बहन हीं मित्र हैं।

पाठ–17
शिक्षा संस्कार

शिक्षा का लक्ष्य है शिष्टता
शिक्षा अधिकार है सबका
गॉव, शहर की दूरी मिटाती है शिक्षा
जाती, वर्ग विहीन है ये मूल्य शिक्षा

शिक्षा का लक्ष्य है संस्कार
जींना होता है सबके साथ
न्याय, धर्म और सत्य की दृष्टि लाती है शिक्षा
गुणात्मक परीवर्तन जीवन में लाती है शिक्षा ।

शिक्षा का लक्ष्य है पूर्णता
क्रिया पूर्णता आचरण पूर्णता
आचरण, उत्पादन, स्वास्थ्य सिखलाती शिक्षा
ज्ञान, विवेक, विज्ञान से जींना समझाती शिक्षा

शिक्षा का लक्ष्य है जींना
जींने देना और जींना
निरंतर सुख से जीते रहना सिखलाती शिक्षा
समाधान, समृद्धि प्रमाणित करना है शिक्षा

शिक्षा का लक्ष्य है समझना
शिक्षा का लक्ष्य है सीखना
समझे हुए को समझा देना ये है शिक्षा
सींखे हुए को सिखा देना ये है शिक्षा
चेतना विकास मूल्य शिक्षा
चेतना विकास मूल्य शिक्षा ।।

पाठ–18
नृत्य एक उत्सव

जब–जब मैं खुश होता/होती हूँ
मेरी मुद्रा हो ऐसी,
मेरा भाव हो ऐसा
प्रसन्नता की भाषा हो
(तय्युम तत तत तय्युम ता)

जब–जब मैं सहयोग करूँ तो
मेरी मुद्रा हो ऐसी
मेरा भाव हो ऐसा
उदारता की भाषा हो
(ता तई तई ता, धित तई–तई ता)

जब–जब मैं संबंध को जानू
मेरी मुद्रा हो ऐसी
मेरा भाव हो ऐसा
सरलता की भाषा हो
(तैहत–तैही तैहत तै ही)

स्वयं पर विश्वास करूँ तो
मेरी मुद्रा हो ऐसा
मेरा भाव हो ऐसा
सौम्यता की भाषा हो
(तधि गिणतोम तक तधिंगिण तोम, तक दिगु तधिंगिण तम्)

पाठ–19
पूर्ण

होना चाहता/चाहती हूँ मैं पूर्ण
इसीलिए नित स्वयं को जॉचू

पहले अपनी भाषा जॉचू
करू सही शब्दो का चुनाव
क्या अपनापन भाषा से महकता
क्या कृतज्ञता का भाव छलकता

फिर मै अपने भाव को जाँचू
क्या सहयोग की इच्छा हमेशा
संबंधो में खुश होने की इच्छा हमेशा
हर व्यक्ति से जुडने की इच्छा हमेशा

फिर मैं अपनी मुद्रा जॉचू
क्या श्रेष्ठता को हॉथ जोड़ कर प्रणाम
करती/करता

क्या हर व्यक्ति से जुडने को
बाहें फैलाती
क्या मन में प्रेम भाव रख अभिवादन करती ।

फिर मैं अपनी दृष्टि जॉचू
क्या देख पाऊॅ सभी को अपना
क्या देख पाऊ चहॅू ओर व्यवस्था

आज यह स्वयं में विश्वास हुआ है
मैं भी हो जाऊॅगी पूर्ण
खुशहाली लाऊॅगी हमेशा
मैं भी हो जाऊॅगी पूर्ण ।।

शिष्टता पूर्ण व्यवहार

कक्षा	संबध			
	माता–पिता	भाई–बहन	गुरू–शिष्य	शिष्ट व्यवहार
पाँचवी	• माता–पिता के द्वारा तन, मन और धन की सदुपयोगिता पर ध्यान केन्द्रित होना। • स्वयं के कर्तव्यों की पहचान होना। • अनुकरण एवं आज्ञापालन की पूर्ण स्वीकृति।	• परस्परता में शारीरिक अनुशासन को बनाए रखना, संबंधों में विश्वास पूर्वक सम्मान, भाई बहनों के लिए निरंतर शुभकामना एवं भाई बहनों की अयोग्यता से अप्रभावित रहना एवं उनकी उन्नति के लिए सहयोगी होना।	• अनुशासन को स्वयं के विचारों से जोड़ना एवं निश्चय की प्रक्रिया आरंभ होना, सुस्थिर होना। •आवश्यक अनावश्यक, उपयोगी अनुपयोगी के आधार पर निर्णय लेना। • अनुकरण एवं आज्ञापालन की पूर्ण स्वीकृति।	• अकेले खड़े भाई बरन को साथ में खेलने को आमंत्रित करना। • अपने छोटे भाई बहनों के प्रति स्नेह पूर्वक अभिव्यक्ति और उन्हें हर अच्छे कार्य हेतु प्रोत्साहित करना। • प्रतिदिन परिवार सभा में शिष्टता पूरक अभिव्यक्त होना। • अपने से छोटे और बड़ों के साथ शिष्टता से प्रस्तुत होना। • सुनी व समझी गई बातों को स्मृति में रखना। • हर व्यक्ति के साथ एवं हर परिस्थिति में सार्थक भाषा का उपयोग करना।

(सम्मान मुद्रा)