

INDIAN INSTITUTE OF TEACHER EDUCATION
(IITE-GANDHINAGAR)

ANAND EDUCATION COLLEGE, ANAND

Dr.D.R.Parmar
Principal
Anand Education College,Anand.

Subject:ES-2

Unit:01

Topic:Constituent of Panchkosh

પંચકોષ

1. અન્નમય કોષ
2. પ્રાણમય કોષ
3. મનોમય કોષ
4. વિજ્ઞાનમય કોષ
5. આનંદમય કોષ

1. અન્નમય કોષ

.ભૌતિક શરીર

.શરીરનું બંધારણ

.ઉત્તમ શરીર.....

1.સ્વાસ્થ્ય

2.બળ અને દ્રઢતા

3.લવચિકતા

4.કુશળતા

5.તિતિક્ષા

2. પ્રાણમય કોષ

- .પ્રાણ એટલે સત્વ, ઊર્જા.....
- .પ્રાણનું કાર્ય
- .પ્રાણ અને વિશ્વ પ્રાણ
- .મૃત્યુ એટલે.....
- .પ્રાણનાં પોષણ માટે આહાર અને ઊંઘ

.

3. મનોમય કોષ

- .મન એટલે ઇચ્છાશક્તિ
- .મનની ગતિશીલતા, કલ્પનશીલતા
- .મનની એકાગ્રતાશક્તિ
- .સુખ-દુખ, રાગ-દ્વેષ જેવા દ્વંદ્વો પર કાબુ મેળવવો એટલે મનોમય વિકાસ

4. વિજ્ઞાનમય ક્રોષ

- .બોધ થવો એટલે જ્ઞાન
- .બોધ થાય એ માટેની પ્રક્રિયા એટલે વિજ્ઞાન
- .ગ્રહણશક્તિ, ધારણશક્તિ.....
- .વિવેક...
- .બુદ્ધિના સાધનો
- .બુદ્ધિનું શિક્ષણ

5. આનંદમય કોષ

- .સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ
- .હૃદયનું ક્ષેત્ર છે
- .પ્રેમ, સહજતા, સૌંદર્ય, સ્વતંત્રતા.....