तृतीयः पाठः

मित्राय नमः

0772CH03

छात्राः – नमो नमः आचार्ये !

आचार्या – शुभं भवतु। उपविशन्तु सर्वे।

छात्राः – आचार्ये ! किम् अद्य भवान् अस्मान् योगासनं शिक्षयति ?

आचार्या – निश्चयेन, वदन्तु किम् आसनं शिक्षितुम् इच्छन्ति ?

योगिता – आचार्ये ! अद्य सूर्यनमस्कारं शिक्षयतु।

आचार्या – समीचीनम्। सूर्यनमस्कारः द्वादशानाम् आसनानां समाहारः अस्ति। प्रत्येकस्मात् सूर्यनमस्कारात् पूर्वम् एकः मन्त्रः भवति। तेषु प्रथमः मन्त्रः अस्ति – 'ॐ मित्राय नमः' इति।

छात्राः – आम् महोदये ! वयं स्मरामः ......।

© NCERT not to be republished

आचार्या – अत्युत्तमम्! मिलित्वा वदन्तु।

छात्राः – ॐ मित्राय नमः। ॐ रवये नमः। ॐ सूर्याय नमः।
ॐ भानवे नमः। ॐ खगाय नमः। ॐ पूष्णे नमः।
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः। ॐ मरीचये नमः। ॐ आदित्याय नमः।
ॐ सवित्रे नमः। ॐ अर्काय नमः। ॐ भास्कराय नमः।
(सर्वान्ते) ॐ सवितृसूर्यनारायणाय नमः।

आचार्या – अत्युत्तमम्। इदानीम् एकेन श्लोकेन सूर्यनमस्कारस्य बहूनि प्रयोजनानि वदामि। भवन्तः शृण्वन्तु अनुवदन्तु च।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते॥

एवं योगासनेषु सूर्यनमस्कारः एकः श्रेष्ठः आसनक्रमः अस्ति। सूर्यनमस्कारेण शारीरिकं, मानसिकम्, आध्यात्मिकं च बलं वर्धते। अतः वयं प्रतिदिनं सूर्यनमस्कारं करवाम। 'स्वस्थं शरीरं स्वस्थं मनः' च प्राप्नवाम। अस्तु, पुनः अग्रिमकक्षायाम् अन्येषाम् आसनानां विषये ज्ञास्यामः।

छात्राः – धन्यवादाः आचार्ये!

१२. ॐ भास्कराय नमः।
(सर्वान्ते) ॐ सवितृसूर्यनारायणाय नमः।

© NCERT not to be republished

वयं शब्दार्थान् जानीमः

शब्दः	अर्थः	हिन्दी	English	मातृभाषया अर्थं लिखन्तु
अनुवदन्तु	पश्चात् उच्चारणं कुर्वन्तु	दोहराएँ	Repeat	
अग्रिम-कक्षायाम्	आगामिनि वर्गे	अगली कक्षा में	In the next class	
प्रज्ञा	मेधा	बुद्धि	Intelligence/Wisdom	
वीर्यम्	पराक्रमः	वीरता	Vigour	
तेजः	दीप्तिः	कान्ति	Brilliance	
आध्यात्मिकम्	अध्यात्म-विषयकम्	आध्यात्मिक	Spiritual	
स्वस्थम्	नीरोगम्	स्वस्थ	Healthy	
मित्रः, खगः, पूषा, रविः, भानुः, हिरण्यगर्भः, मरीचिः, सविता, अर्कः, भास्करः	सूर्यः	सूरज	Sun	

वयम् अभ्यासं कुर्मः

१. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकपदेन लिखन्तु —

(क) शुभं भवतु इति कः वदति? – ....

(ख) योगिता आचार्यां 'किं शिक्षयतु' इति वदति? – ....

(ग) सूर्यनमस्कारः कतीनाम् आसनानां समाहारः अस्ति? – ....

(घ) केषु सूर्यनमस्कारः श्रेष्ठः? – ....

(ङ) सूर्यनमस्कारेण जनाः कीदृशं शरीरं प्राप्नुवन्ति? – ....

२. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि पूर्णवाक्येन लिखन्तु —

(क) सर्वे छात्राः आचार्यां किं पृच्छन्ति?

....

(ख) सूर्यनमस्कारः इत्यनेन कः आशयः?

....

(ग) आचार्या कं श्लोकं पाठयति?

....

© NCERT not to be republished

(घ) सूर्यनमस्कारस्य प्रथमः मन्त्रः कः ?

....

(ङ) सूर्यनमस्कारेण कीदृशं बलं वर्धते ?

....

३. पाठात् समुचितं पदं चित्वा अधः रिक्तस्थानानि पूरयन्तु—

(क) प्रत्येकस्मात् .... पूर्वम् एकः मन्त्रः भवति।

(ख) वयं प्रतिदिनं .... करवाम।

(ग) स्वस्थं .... स्वस्थं .... च प्राप्नवाम।

(घ) एकेन .... सूर्यनमस्कारस्य बहूनि प्रयोजनानि वदामि।

(ङ) आदित्यस्य .... ये कुर्वन्ति दिने दिने।

अधोलिखितानि शब्दरूपाणि पठन्तु अवगच्छन्तु च।

लिङ्गम्	शब्दः	चतुर्थी विभक्तिरूपाणि		
		एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
अकारान्त-पुंलिङ्गम्	छात्र	छात्राय	छात्राभ्याम्	छात्रेभ्यः
	नायक	नायकाय	नायकाभ्याम्	नायकेभ्यः
	आदित्य	आदित्याय	आदित्याभ्याम्	आदित्येभ्यः
आकारान्त-स्त्रीलिङ्गम्	आचार्या	आचार्यायै	आचार्याभ्याम्	आचार्याभ्यः
	योगिता	योगितायै	योगिताभ्याम्	योगिताभ्यः
	बालिका	बालिकायै	बालिकाभ्याम्	बालिकाभ्यः
ईकारान्त-स्त्रीलिङ्गम्	शालिनी	शालिन्यै	शालिनीभ्याम्	शालिनीभ्यः
	नदी	नद्यै	नदीभ्याम्	नदीभ्यः
	भगिनी	भगिन्यै	भगिनीभ्याम्	भगिनीभ्यः
अकारान्त-नपुंसकलिङ्गम्	आसन	आसनाय	आसनाभ्याम्	आसनेभ्यः
	भोजन	भोजनाय	भोजनाभ्याम्	भोजनेभ्यः
	फल	फलाय	फलाभ्याम्	फलेभ्यः

© NCERT not to be republished

अत्र इदम् अवधेयम्

'नमः' शब्दस्य योगे चतुर्थी विभक्तिः भवति। यथा – भास्कराय नमः।

४. पाठे विद्यमानानां 'नमः' युक्तशब्दानां सङ्ग्रहं कृत्वा लिखन्तु —

यथा – ....मित्राय नमः।..........

(क) ....

(ख) ....

(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

(च) ....

(छ) ....

(ज) ....

(झ) ....

(ञ) ....

(ट) ....

५. उदाहरणानुसारं कोष्ठकात् पदानि स्वीकृत्य वाक्यानि रचयन्तु —

अग्निः, आचार्या , त्रिवर्णध्वजः, जनकः, वृक्षः, देवी,
भगिनी, मातामही, जननी, पृथिवी, नदी

यथा – ....अग्नये नमः।..........

(क) ....

(ख) ....

© NCERT not to be republished

(ग) ....

(घ) ....

(ङ) ....

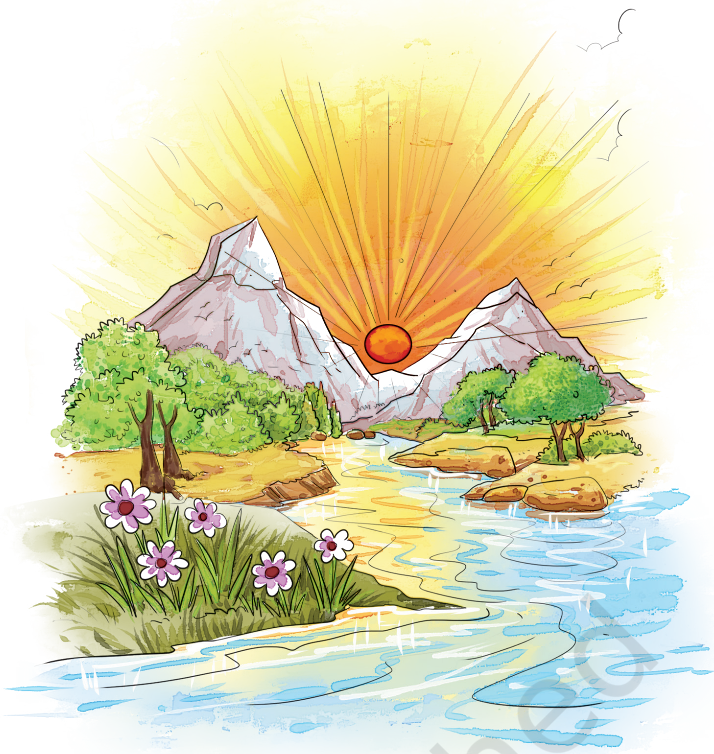
(च) ....

(छ) ....

(ज) ....

(झ) ....

(ञ) ....



अत्र इदम् अवधेयम्

दानार्थे (दा-धातोः तथा च यच्छ्-धातोः योगे) चतुर्थी-विभक्तेः प्रयोगः भवति।

यथा – शिक्षकः छात्राय पुस्तकं ददाति।

शिक्षकः छात्राय पुस्तकं यच्छति।

६. कोष्ठके विद्यमानानां शब्दानां चतुर्थी-विभक्तेः रूपाणि प्रयुज्य वाक्यानि पुनः लिखन्तु—

यथा – सैनिकः (देश) जीवनं प्रयच्छति। सैनिकः देशाय जीवनं प्रयच्छति।

(क) माता (याचक) वस्त्रं ददाति। ....

(ख) पौत्रः (पितामही) औषधं ददाति। ....

(ग) अहं (भगिनी) उपायनं ददामि। ....

(घ) पिता (सेविका) वेतनं ददाति। ....

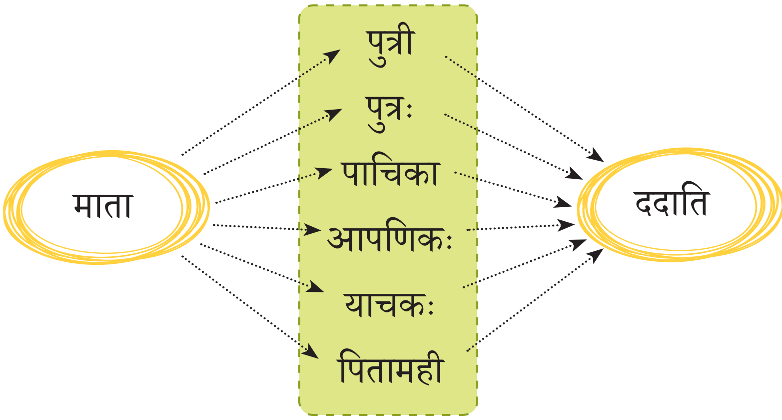
(ङ) त्वं (मित्र) पुष्पं ददासि। ....

(च) देवः (भक्त) आशीर्वादं ददाति। ....

(छ) आरक्षकः (चोर) दण्डं ददाति। ....

© NCERT not to be republished

७. **उदाहरणानुसारं माता कस्मै/कस्यै धनं ददाति इति कोष्ठके विद्यमानानि पदानि उपयुज्य लिखन्तु —**



(क) – .... माता पुत्र्यै धनं ददाति। ....

(ख) – ....

(ग) – ....

(घ) – ....

(ङ) – ....

(च) – ....

८. **उदाहरणानुसारं रिक्तस्थानानि पूरयन्तु —**

यथा –	गणेश	–	गणेशाय	गणेशाभ्याम्	गणेशेभ्यः
(क)	भक्त	–	भक्ताय	....	भक्तेभ्यः
(ख)	सेविका	–	....	सेविकाभ्याम्	....
(ग)	अनुजा	–	अनुजायै	....	....
(घ)	गृहिणी	–	....	गृहिणीभ्याम्	....
(ङ)	कुमारी	–	कुमार्यै	कुमारीभ्याम्	....
(च)	वन	–	वनाय	....	....
(छ)	मित्र	–	....	....	मित्रेभ्यः

© NCERT not to be republished

योग्यताविस्तरः

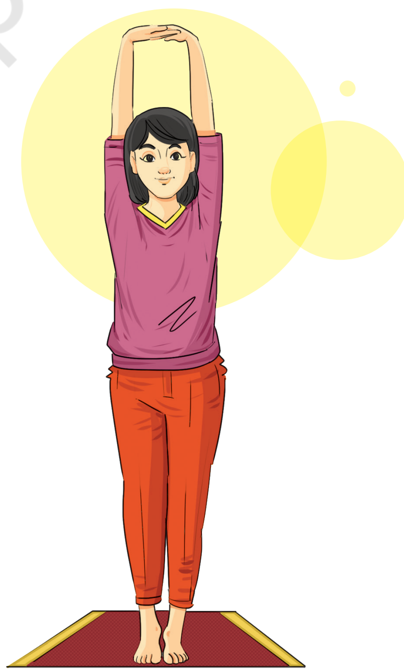
- विश्वयोगदिवसः — जगति सर्वे जनाः जूनमासस्य २१तमं दिनाङ्कं विश्वयोगदिवसरूपेण आचरन्ति।
- योगसूत्रम् — अस्य प्रणेता महर्षिः पतञ्जलिः अस्ति। अस्मिन् ग्रन्थे १९६ सूत्राणि सन्ति। शरीरस्य मनसः च स्वास्थ्यसम्बद्धाः विषयाः अत्र विद्यन्ते।
- हठयोगप्रदीपिका — एषः ग्रन्थः 'स्वात्माराम'-स्वामिना विरचितः। अस्मिन् ग्रन्थे विविधानाम् आसनानां विवरणं लभ्यते। तेषु कानिचन आसनानि अधः प्रदर्शितानि। यथा –

वज्रासनम्

पद्मासनम्

पश्चिमोत्तानासनम्

हलासनम्


ताडासनम्

© NCERT not to be republished

उच्चैः पठन्तु अवगच्छन्तु च।

दा-धातुः (परस्मैपदम्), लट्-लकारः

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमपुरुषः	ददाति	दत्तः	ददति
मध्यमपुरुषः	ददासि	दत्थः	दत्थ
उत्तमपुरुषः	ददामि	दद्वः	दद्मः

दा-धातुः (परस्मैपदम्), लोट्-लकारः

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
प्रथमपुरुषः	ददातु	दत्ताम्	ददतु
मध्यमपुरुषः	देहि	दत्तम्	दत्त
उत्तमपुरुषः	ददानि	ददाव	ददाम

परियोजनाकार्यम्

१. सूर्यनमस्कारस्य द्वादशानाम् आसनानां भित्तिपत्राणि रचयन्तु। मन्त्रान् अपि लिखन्तु।

२. प्रतिदिनं सकुटुम्बं सूर्यनमस्कारस्य अभ्यासं कुर्वन्तु।

३. विद्या विवादाय धनं मदाय शक्तिः परेषां परिपीडनाय।
खलस्य साधोर्विपरीतमेतत् ज्ञानाय दानाय च रक्षणाय॥
अस्मिन् श्लोके विद्यमानानि चतुर्थी-विभक्त्यन्तरूपाणि चित्वा लिखन्तु।

© NCERT not to be republished