

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 6323

J

Unique Paper Code : 2133102006

Name of the Paper : Art of Balanced Living, DSE / GE

Name of the Course : B.A. (H.) Sanskrit, NEP UGCF 2022

Semester : VI

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Unless otherwise required in a question answers should be written either in Sanskrit or in Hindi or in English, but the same medium should be used throughout the paper.
3. Answer **all** questions.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. अन्यथा आवश्यक न होने पर, इस प्रश्नपत्र का उत्तर संस्कृत या हिन्दी या अंग्रेजी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।
3. सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

भाग क (Section A)

1. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (9x3=27)

Answer any **three** of the following.

(क) बृहदारण्यकोपनिषद् के आधार पर श्रवण, मनन और निदिध्यासन के स्वरूप का वर्णन कीजिए।
Describe the nature of the notions of Sravana, Manana and Nididhyāsana on the basis of Brihadaranyakopaniṣad.

(ख) बृहदारण्यकोपनिषद् के आधार पर याज्ञवल्क्य के इस कथन- 'न वा अरे पत्युः कामाय पतिः प्रियो भवति' को स्पष्ट कीजिए।

Explain this statement 'न वा अरे पत्युः कामाय पतिः प्रियो भवति' of Yājñavalkya on the basis of Br̥hadaranyakopaniṣada.

(ग) बृहदारण्यकोपनिषद् के आधार पर आत्माभिव्यक्ति की पद्धति का वर्णन कीजिए।
Describe the method of self- presentation on the basis of Brahmaranyako-panishada.

(घ) अष्टांग योग का वर्णन कीजिए।
Describe the Ashtanga yoga.

(ङ) प्राणायाम से हम कैसे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर सकते हैं ? विवेचन कीजिए।
How can we get health benefits from Pranayama? Describe.

P.T.O.

भाग ख (Section B)

2. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन की व्याख्या कीजिए। (7x3=21)

Explain any **three** of the following.

- (क) योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।
- (ख) स्थिरसुखमासनम् ।
- (ग) देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।
- (घ) शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

3. निम्नलिखित में से किसी किन्हीं तीन पर टिप्पणियाँ लिखिए। (6x3=18)

Write short notes on any **three** of the following.

- (क) नियम
- (ख) प्राणायाम
- (ग) समाधि
- (घ) चित्तवृत्तिनिरोधोपाय
- (ङ) ध्यान

भाग ग (Section C)

4. निम्नलिखित में से किन्हीं चार श्लोकों की व्याख्या कीजिए: (6x4=24)

Explain any **four** Verses of the following:

- (क) यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥
- (ख) आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति सोऽर्जुन ।
सुखं वा यदि दुःखं स योगी परमो मतः ॥
- (ग) नियतं कुरु कर्मत्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः ।
शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्धयेदकर्मणः ॥
- (घ) तेषां ज्ञानी नित्ययुक्त एकभक्तिर्विशिष्यते ।
प्रियो हि ज्ञानिनोऽत्यर्थमहं स च मम प्रियः ॥
- (ङ) कर्मणैव हि संसिद्धिमास्थिता जनकादयः ।
लोकसङ्ग्रहमेवापि सम्पश्यन्कर्तुमर्हसि ।
- (च) सन्नियम्येन्द्रियग्रामं सर्वत्र समबुद्धयः ।
ते प्राप्नुवन्ति मामेव सर्वभूतहिते रताः ॥
- (छ) नहि कश्चित् क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत् ।
कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः ॥