

5. Explain any **three** of the following : 30

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन की व्याख्या कीजिए :

(i) Pratyahar

प्रत्याहार

(ii) Niyam

नियम

(iii) Samadhi

समाधि

(iv) Chittaprasadan

चित्तप्रसादन

(v) Manan

मनन

(vi) Vigyanamaya kosha

विज्ञानमय कोश

[This question paper contains 4 printed pages]

Your Roll No. :

Sl. No. of Q. Paper : 5428 I

Unique Paper Code : 2135000014

Name of the Paper : Philosophy of
Yoga - GE

Name of the Course : Common Programme
Group NEP - UGCF-
2022

Semester : II

Time : 3 Hours Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates :

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

(a) Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न-पत्र के प्राप्त होने पर तुरंत शीर्ष पर अपना रोल नंबर लिखें।

(b) Answer should be written in **Sanskrit** or in **Hindi** or in **English**; but the same medium should be used throughout the paper.

इस प्रश्न-पत्र का उत्तर संस्कृत या हिन्दी या अंग्रेजी किसी एक भाषा में दीजिए, परन्तु सभी प्रश्नों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

(c) Answer **all** the questions.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. Describe the principles of Yoga Philosophy.

15

योगदर्शन के सिद्धांतों का उल्लेख कीजिए।

OR

अथवा

What do you understand by 'Atama-gyana' ?
How it can be achieved ?

'आत्मज्ञान' से आप क्या समझते हैं ? इसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है ?

2. Explain "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" and describe different types of चित्तवृत्ति: 15

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" इसे स्पष्ट कीजिए एवं चित्तवृत्ति के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

OR/अथवा

Explain the role of 'Abhyasa' and 'Vairagya' in the Philosophy of Yoga according to Patanjali.
पतंजलि के अनुसार योगदर्शन में 'अभ्यास' और 'वैराग्य' की भूमिका को स्पष्ट कीजिए।

3. Describe the activities which come under the Kriya Yoga. 15

क्रियायोग के अंतर्गत आने वाली क्रियाओं का वर्णन कीजिए।

OR/अथवा

What "Astangayoga" ? Describe any five angas of it.

"अष्टांगयोग" क्या है ? इसके किन्हीं पाँच अंगों का वर्णन करें।

4. Explain "Panchakosa" according to Yogadarsana. 15

योगदर्शन के अनुसार "पंचकोश" को स्पष्ट करें।

OR/अथवा

Write an Essay on "Samagra-Yoga" of Sri Aurobindo.

श्री अरविंद के "समग्र योग" पर निबंध लिखिए।