

[This question paper contains 2 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 5245

L

Unique Paper Code : 2135000014

Name of the Paper : Philosophy of Yoga

Name of the Course : Common Prog. Group

Semester : IV

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

छात्रों के लिए निर्देश

1. Write your Roll No- on the top immediately on receipt of this question paper.

इस प्रश्न - पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।

2. Answer all questions.

सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए

3. Answers may be written either in English or Hindi but the same medium should be followed throughout the paper.

इस प्रश्नपत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

1. 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' परिभाषा के अनुसार योग की संकल्पना को स्पष्ट करते हुए इसमें चित्तवृत्तियों की विवेचना कीजिए।

18

Discuss the concept of Yoga in accordance with the definition योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः, and discuss the nature of these mental fluctuations चित्तवृत्ति within this context.

अथवा/Or

P.T.O.

योग मनोविज्ञान की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए तथा मानव जीवन में इसकी प्रासंगिकता पर प्रकाश डालिए।

Explain the concept of the Psychology of Yoga योग मनोविज्ञान and highlight its relevance in human life.

2. बृहदारण्यक उपनिषद् के सन्दर्भ में आत्म साक्षात्कार की पद्धतियों का सविस्तार वर्णन कीजिए। 18
Describe in detail the methods of Self-realization in the context of the Brihadaranyaka Upanishad.

अथवा/Or

पातंजल योगदर्शन में वर्णित 'अष्टांग योग' की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए तथा इसके विभिन्न अंगों पर प्रकाश डालिए।

Describe the concept of Astanga Yoga (अष्टांग योग) and throw light on its all eight folds.

3. आधुनिक जीवन में तनाव प्रबंधन एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अभ्यास एवं वैराग्य किस प्रकार सहायक होते हैं, इसका विश्लेषण कीजिए । 18
Analyze how Abhyasa (practice) and Vairagya (detachment) contribute to stress management and mental health in modern life.

अथवा/Or

मानव व्यक्तित्व के समग्र निर्माण में पंचकोश के भूमिका पर प्रकाश डालिए।

Shed light on the role of the Panchakoshas in the holistic development of human personality.

4. योग दर्शन में एकाग्रता को प्राप्त करने के लिए चित्तप्रसाधन के अंगों को उदाहरणसहित स्पष्ट कीजिए। 18
In the Yoga Darshan, explain the components of चित्तप्रसाधन (mental purity)-the means for attaining concentration, with suitable examples.

अथवा/Or

महर्षि अरविन्दो के समग्र योग को स्पष्ट करते हुए इसकी प्रासंगिकता का वर्णन कीजिए।

Clarify the Integral Yoga of Maharishi Aurobindo and describe its relevance.

5. निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए: 3×6=18

Write a short note on **any three** of the following:

क. निदिध्यासन (Nididhyasana)

ख. ध्यान (Concentration)

ग. आसन (Asan)

घ. यम (Yama)

ङ. समाधि (Samadhi)

च. प्राणमयकोश (Pranmaykosha)