[This question paper contains 2 printed pages.] Roll No.....

Sl. No. of Question Paper	:	**5512**
Unique Paper Code	:	**2135000014**
Name of the Paper	:	**Philosophy of Yoga, GE**
Name of the Course	:	**Common prog group, UGCF NEP 2022**
Semester	:	**VIII**
Duration	:	**3 Hours**
Maximum Marks	:	**90**

Instructions for candidates:/ छात्रों के लिए निर्देश:

a) Write your Roll. No. on the top immediately on receipt of this question paper.
इस प्रश्नपत्र के प्राप्त होने पर तुरन्त शीर्ष पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

b) Unless otherwise required in a question, answer should be written either in **Sanskrit** or in **Hindi** or in **English**, but the same medium should be used throughout the paper.
अन्यथा आवश्यक न होने पर, इस प्रश्नपत्र का उत्तर **संस्कृत** या **हिन्दी** या **अंग्रेजी** किसी एक भाषा में दीजिये, परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Answer all questions.
सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. "आत्मा वा अरे दृष्टव्य:" की व्याख्या कीजिए। 18
Explain "आत्मा वा अरे दृष्टव्य:"

अथवा / Or

"योग: चित्तवृत्ति निरोध:" के अनुसार योग को स्पष्ट कीजिए।
Explain Yoga according to "योग: चित्तवृत्ति निरोध:"

2. आत्म-साक्षात्कार में श्रवण, मनन, निदिध्यासन के महत्व को स्पष्ट कीजिए। 18
Explain the importance of listening, contemplating and meditation in self-realization.

अथवा / Or

वेदान्त दर्शन के अनुसार आत्मज्ञान की विधियों का वर्णन कीजिए।
Describe the methods of self-knowledge according to Vedanta philosophy.

3. बृहदारण्यकोपनिषद् के अनुसार आत्मदर्शन के विविध संसाधनों का वर्णन कीजिए। 18
Describe the various resources of self-realization according to Brihdaranyakopanishad.

अथवा / Or

अष्टांगयोग को स्पष्ट करते हुए 'आसन' की उपयोगिता पर प्रकाश डालिए।
Explaining Ashtangyoga, throw light on the usefulness of 'Asana'

4. मन की एकाग्रता में 'तप' की महत्ता प्रतिपादित कीजिए। 18
Explain the importance of 'tapa' in concentration of mind.

अथवा / Or

महर्षि अरविन्द के अनुसार योग की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
Explain the concept of Yoga according to Maharishi Arvind.

5. निम्नलिखित में से किन्हीं **तीन** की व्याख्या कीजिए: 3×6 =18
Explain any **three** of the following:

a) याज्ञवल्क्य /Yajnyavalkya
b) वैराग्य /Vairagya
c) नियम/ Niyama
d) प्रत्याहार / Pratyahara
e) मनोमयकोश/ Manomaykoshsa
f) मुदिता / Mudita