This question paper contains **3** printed pages]

Roll No. | | | | | | | | | | |

S. No. of Question Paper : **4815A**

Unique Paper Code : **6967000013**

Name of the Paper : ***Panchakosha* : Holistic Development of Personality**

Name of the Course : **VAC**

Semester : **II/IV**

Duration : **2.5 Hours** Maximum Marks : **30+40=70**

(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।)

Note : — Answers may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर **अंग्रेजी** या **हिंदी** किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Part A

(भाग अ)

Question No. **1** is compulsory.

Attempt any *two* out of the remaining three questions.

प्रथम प्रश्न अनिवार्य है।

शेष तीन प्रश्नों में से किन्हीं **दो** के उत्तर लिखिए।

P.T.O.

1. Write short notes on any *two* of the following : 5+5=10

   (*i*) *Vairagya*

   (*ii*) *Sushupti*

   (*iii*) *Triguna*.

   निम्नलिखित में से किन्हीं **दो** पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

   (*i*) वैराग्य

   (*ii*) सुषुप्ति

   (*iii*) त्रिगुण।

2. Explain the concept of Holistic Well-being on the basis of *Panchakoshas* theory. 10

   पँचकोश सिद्धांत के आधार पर समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।

3. Validate how our physical health is important for our social well-being. 10

   हमारा शारीरिक स्वास्थ्य हमारे सामाजिक स्वास्थ्य हेतु कैसे महत्त्वपूर्ण है, सिद्ध कीजिए।

4. Explain the significance of *Jnanendriyas* and *Karmendriyas* in maintaining our health. 10

   हमारा स्वास्थ्य बनाए रखने में ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों के महत्व को समझाइए।

Part B

(भाग ब)

Answer any *four* questions.

Each question carries **10** marks.

किन्हीं **चार** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

1. Explain the importance of Pranayama in developing Pranamaya Kosha.
प्राणमय कोश के विकास में प्राणायाम के महत्व की व्याख्या कीजिए।

2. Discuss the role of Pancha Karmendriyas in human action.
मानव क्रिया में पंच कर्मेन्द्रियों की भूमिका पर चर्चा कीजिए।

3. Examine the relationship between mind and senses in Manomaya Kosha.
मनोमय कोश में मन और इन्द्रियों के संबंध का परीक्षण कीजिए।

4. Analyze the role of Vijnanamaya Kosha in discretion and decision-making.
विवेक और निर्णय-निर्माण में विज्ञानमय कोश की भूमिका का विश्लेषण कीजिए।

5. Explain the idea of self-realisation in the context of Anandamaya Kosha.
आनन्दमय कोश के संदर्भ में आत्म-साक्षात्कार की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।