

PE-658
M.A. Yoga (Second Semester)
Term End Examination June-2022
YOG-Upanishad and Modern Yoga

Maximum Marks-60
Minimum Marks-24

Time: Three Hours

नोट: दोनों खंडों से निर्देशानुसार उत्तर दीजिये। प्रश्नों के अंक उनके दाहिनी ओर अंकित हैं।
Note: Answer form both the section as directed. The figures in the right-hand margin indicate marks.

Section- A

Q.1 निम्नलिखित अति लघुउत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

5×1 = 05

Answer the following very short answer type questions.

- (a) उपनिषद शब्द का अर्थ स्पष्ट करें।
Explain the meaning of the word Upanishad.
- (b) उपनिषद पर कार्य करने वाले किन्हीं दो विदेशी विद्वानों के नाम लिखिए।
Name any two foreign scholars who worked on Upanishads.
- (c) प्रमुख योग उपनिषद के नाम लिखिए।
Name the major Yoga Upanishads.
- (d) उपनिषद की विशेषताओं को लिखिए।
Write the features of Upanishads.
- (e) ध्यान बिन्दु उपनिषद में श्लोकों की संख्या कितनी है।
How many verses are there in the Dhyān Bindu Upanishad.

Q.2- निम्नलिखित लघुउत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

5×2 = 10

Answer the following short answer type questions.

- (a) स्वामी शिवानंद की प्रमुख पुस्तकों के नाम लिखिए।
Name the major books of Swami Sivananda.
- (b) स्वामी सत्यानंद सरस्वती द्वारा स्थापित संस्थानों के नाम दीजिये।
Name the institutions established by Swami Satyanand Saraswati.
- (c) रामकृष्ण परमहंस की प्रमुख शिक्षाओं को लिखिए।
Write the main teachings of Ramakrishna Paramhansa.
- (d) आचार्य रजनीश द्वारा प्रतिपादित ध्यान विधियों के नाम दीजिये।
Name the methods of meditation propounded by Acharya Rajneesh.
- (e) ध्यान बिन्दु उपनिषद का कोई भी एक मंत्र लिखिए।
Write any one mantra of Dhyān Bindu Upanishad.

Section- B

निम्नलिखित दीर्घउत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

5×9 = 45

Answer the following long answer type questions.

- Q1. ध्यान बिन्दु उपनिषद के अनुसार ध्यान विधि पर प्रकाश डालिए।
Throw light on the method of meditation according to Dhyana Bindu Upanishad.

OR

ध्यान बिन्दु उपनिषद का सार लिखिए।
Write the essence of Dhyana Bindu Upanishad.

- Q2. ध्यान बिन्दु उपनिषद के अनुसार योग के छः अंगों पर प्रकाश डालिए।
Throw light on the six limbs of yoga according to Dhyana Bindu Upanishad.

OR

शांडिल्य उपनिषद का सार लिखिए।
Write the essence of Shandilya Upanishad.

- Q3. शांडिल्य उपनिषद के अनुसार यम –नियम का स्वरूप स्पष्ट कीजिये।
Explain the nature of Yama - Niyama according to Shandilya Upanishad.

OR

शांडिल्य उपनिषद के अनुसार प्राणायाम का स्वरूप स्पष्ट कीजिये।
Explain the nature of Pranayama according to Shandilya Upanishad.

- Q4. महर्षि महेश योगी के योग कार्यों पर निबंध लिखिए।
Write an essay on the yogic works of Maharishi Mahesh Yogi.

OR

महर्षि अरविंद के समग्र योग की संकल्पना पर प्रकाश डालिए।
Throw light on the concept of Samagra Yoga of Maharishi Aurobindo.

- Q5. स्वामी कुवलानन्द के योग वैज्ञानिक कार्यों की समीक्षा कीजिये।
Review the scientific works of Swami Kuvalyananda.

OR

स्वामी विवेकानंद के राजयोग पर प्रकाश डालिए।
Throw light on the Raja Yoga of Swami Vivekananda.