

POST GRADUATE DIPLOMA EXAMINATION, 2024

YOGA

Paper - II (YOGA/PGDY102)

पातंजल योग दर्शन

Faculty of Yog and Yogdarshan

Time Allowed : 3 Hours Maximum Marks : 80

Note - Each paper will be divided into THREE Parts.

खण्ड- 3I Part-A

20

Answer any 10 from 15 questions, each question contain 2 marks, choose the correct option-
15 प्रश्नों में से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए, प्रत्येक प्रश्न के 2 अंक हैं, सही विकल्प का चयन कीजिए-

1. समाधि पाद में कुल कितने सूत्र हैं?

- A. 45
- B. 55
- C. 51
- D. 61

How many sutras are there is Samadhi pada?

- A. 45
- B. 55
- C. 51
- D. 61

2. क्रियायोग का अंग नहीं है?

- A. तप
- B. संतोष
- C. स्वाध्याय
- D. ईश्वर प्रणिधान

Which is not a part of Kriya Yoga?

- A. Tapa
- B. Santosha
- C. Swadhyaya
- D. Ishwar Pranidhana

3. सभी क्लेशों का मूल कारण क्या है ?

- A. अविद्या
- B. अस्मिता
- C. राग
- D. द्वेष

What is the root cause of all conflicts?

- A. avidya
- B. Asmita
- C. Raga
- D. Dwaisha

4. योग दर्शन के अनुसार 'चित्तभूमि' की कितनी अवस्थाएँ होती हैं?

- A. 4
- B. 5

- C. 6
D. 7
- According to yoga philosophy how many stages of chitta bhumis are there?
- A. 4
B. 5
C. 6
D. 7

5. दृढो को सहन करना क्या कहलाता है ?

- A. तप
B. स्वाध्याय
C. ईश्वर प्रणिधान
D. प्राणायाम

What is it called to tolerate duality?

- A. Tapa
B. Swadhyaya
C. Ishwar Pranidhana
D. Pranayama

6. योग सूत्र में सांख्य में से कौन सा तत्व ज्यादा है ?

- A. ईश्वर
B. प्रकृति
C. अहंकार
D. महत्

Which element is more in ^{Samkhya} number in the Yoga Sutra?

- A. Ishwar
B. Prakriti
C. Ahankara
D. Mahat

7. अनावश्यक सामग्री को संचय न करना कहलाता है ?

- A. अस्तेय
B. दान
C. अपरिग्रह
D. त्याग

Not to store surplus things is called as -

- A. Asteya
B. Dana
C. Aparigraha
D. Tyaga

8. दुख का जन्म कैसे होता है ?

- A. प्रकृति व पुरुष के सहयोग से
B. प्रकृति से
C. आत्मा से
D. त्रिगुणों के सहयोग से

How is sorrow born?

- A. with the help of Purusha and Prakriti
- B. by Prakriti
- C. By soul
- D. with the help of the trigunas

9. देशबन्ध चित्तस्य धारणा पक्ति पातञ्जल योगसूत्र के किस पाद में वर्णित है?

- A. समाधिपाद
- B. कैवल्यपाद
- C. साधनपाद
- D. विभूतिपाद

'Deshbandhaschitsaya dharna' line is described in which chapter of 'patanjala Yoga sutra'?

- A. Samadhi pada
- B. Kaivalya pada
- C. Sadhana pada
- D. Vibhuti pada

10. योग सूत्र के अनुसार पुरुष किसको कहा गया है ?

- A. आत्मा को
- B. प्रकृति को
- C. प्राण को
- D. मनुष्य को

According to the Yoga Sutras, who has been called Purusha?

- A. to the Atma
- B. to Prakriti
- C. to Prana
- D. to Manushya

11. क्लेशों को दूर करने के उपाय का वर्णन कौन से पाद में है ?

- A. साधन पाद
- B. समाधि पाद
- C. विभूति पाद
- D. कैवल्य पाद

In which pada is the description of the way to remove the clutches?

- A. Sadhana Pad
- B. Samadhi Pad
- C. Vibhuti Pad
- D. Kaivalya Pad

12. मध्यम कोटि के साधकों के लिए कौन सा योग बताया गया है ?

- A. क्रिया योग
- B. अष्टांग योग
- C. बहिरंग योग
- D. अंतरंग योग

Which yoga has been prescribed for medium level seekers?

- A. kriya yoga
- B. ashtanga yoga
- C. Bahiranga yoga

D. Antaranga yoga

13. कृष्ण कर्म होते हैं-

- A. अच्छे कर्म
- B. बुरे कर्म
- C. पुण्य कर्म
- D. श्राद्ध कर्म

Karishna karmas are -

- A. Good karmas
- B. Bad karmas
- C. Punya Karmas
- D. Shradddha karmas

14. निम्न में से कौन सा अंतरंग योग है ?

- A. धारणा
- B. यम
- C. प्रत्याहार
- D. आसन

Which of the following is Bahiranga Yoga?

- A. Dharana
- B. Yama
- C. Pratyahar
- D. Asana

15. अष्टांग योग के पहले पांच अंग कौन से हैं?

- A. यम, आसन, नियम, धारणा, ध्यान
- B. नियम, यम, प्रत्याहार, आसन, धारणा
- C. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार,
- D. यम, नियम, आसन, प्रत्याहार, धारणा

Which are the first five parts of Ashtanga yoga?

- A. Yama, Asana, Niyama, Dharna, Dhyana
- B. Niyama, Yama, Pratyahara, Asana, Dharna
- C. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara,
- D. Yama, Niyama, Asana, Pratyahara, Dharna

खण्ड-B Part-B

30

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 150 से 200 शब्दों में दीजिए 5 में से किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दीजिए प्रत्येक प्रश्न 10 अंक होगा

Write down the answers in 150-200 words of following Questions Answer only 3 questions among 5. Each question contains 10 marks

चित्तवृत्तियों का सूत्र विस्तृत वर्णन कीजिए ?
Describe the Chittavrittis with Sutra ?
यम का सभेद वर्णन कीजिए ?

Explain the Yama with types?

3. अतरंगयोग के भेद बताइए ?

Describe the Antaranga Yoga with types?

4. क्रिया योग और पंच क्लेश की अवधारणा को विस्तार से समझाइए?

Explain the concept of Kriya Yoga and Panch Klesha in detail.

5. योगान्तरायोगों को विस्तार पूर्वक ससूत्र लिखिए ?

Explain the concept of Yog Antraya in detail with sutras.

खण्ड-स Part-C

30

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 300 से 400 शब्दों में दीजिए 4 में से किन्हीं 2 प्रश्नों के उत्तर दीजिए प्रत्येक प्रश्न 15 अंक होगा -

Answer following questions in 300-400 words, Answer only 2 among 4 questions. Each question contain 15 marks)

1. बहिरंगयोग साधना को विस्तार पूर्वक ससूत्र लिखिए ?

Explain Bahirang Yoga Sadhana in detail with sutras.

2. कर्म के प्रकारों का विस्तृत वर्णन कीजिए

Explain the Types of Karma in detail.

3. समाधि का समेद वर्णन कीजिए ?

Explain the Samadhi with types?

4. चित्त प्रसादन के उपायों का वर्णन कीजिए ?

Explain the measures of Chitta Prasadana?