

Roll No. : .....

Total No. of Questions : 11]

[ Total No. of Printed Pages : 4

# A-144

B.A. (Part-I) Examination, 2023

JAINOLOGY, JEEVAN VIGYAN AND YOGA

Paper - II

(Preksha Meditation and Yoga)

Time : 3 Hours ]

[ Maximum Marks : 75

## Section-A

(Marks : 2 × 10 = 20)

*Note* :- Answer all *ten* questions (Answer limit 50 words). Each question carries 2 marks.

(खण्ड-अ)

(अंक : 2 × 10 = 20)

नोट :- सभी दस प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 50 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है।

## Section-B

(Marks : 5 × 5 = 25)

*Note* :- Answer all *five* questions. Each question has internal choice (Answer limit 200 words). Each question carries 5 marks.

(खण्ड-ब)

(अंक : 5 × 5 = 25)

नोट :- सभी पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न में विकल्प का चयन कीजिए (उत्तर-सीमा 200 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।

## Section-C

(Marks : 10 × 3 = 30)

*Note* :- Answer any *three* questions out of five (Answer limit 500 words). Each question carries 10 marks.

(खण्ड-स)

(अंक : 10 × 3 = 30)

नोट :- पाँच में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए (उत्तर-सीमा 500 शब्द)। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का है।

**BRI-388**

( 1 )

**A-144** P.T.O.

## Section–A

(खण्ड–अ)

1. (i) Write definition of Yoga.  
'योग' की परिभाषा लिखिए।
- (ii) What is 'Rajyoga' ?  
'राजयोग' किसे कहते हैं ?
- (iii) Define 'Pranayama'.  
'प्राणायाम' को परिभाषित कीजिए।
- (iv) Write the meaning of Prekshadhyan.  
'प्रेक्षाध्यान' का अर्थ लिखिए।
- (v) What is 'Posture' (Mudra).  
'मुद्रा' किसे कहते हैं ?
- (vi) What is 'Internal-Journey'.  
'अन्तर्यात्रा' क्या है ?
- (vii) What is 'Mahapran Dhvani' ?  
'महाप्राण ध्वनि' किसे कहते हैं ?
- (viii) Write the benefits of 'Swasa Preksha'.  
'श्वास प्रेक्षा' की निष्पत्ति लिखिए।
- (ix) What is 'Chaitanya Kendra Preksha' ?  
'चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा' क्या है ?
- (x) Explain the 'Vichar Preksha'.  
'विचार प्रेक्षा' को समझाइए।

**Section-B**

(खण्ड-ब)

2. Throw light on the different branches of Yoga.

योग की विविध शाखाओं पर प्रकाश डालिए।

*Or*

(अथवा)

Write the nature of 'Samver-Nirgara'.

संवर-निर्जरा का स्वरूप लिखिए।

3. Throw light on origin and development of 'Prekshadhyan'.

'प्रेक्षाध्यान' के उद्भव और विकास पर प्रकाश डालिए।

*Or*

(अथवा)

Explain Spiritual background of Prekshadhyan.

'प्रेक्षाध्यान' का आध्यात्मिक आधार लिखिए।

4. Explain the scientific aspect of Pranayama.

'प्राणायाम' की वैज्ञानिकता समझाइए।

*Or*

(अथवा)

Explain the spiritual based on Sound.

'ध्वनि' का आध्यात्मिक आधार लिखिए।

5. Explain the scientific aspect of 'Kayotsarga'.

कायोत्सर्ग का वैज्ञानिक दृष्टिकोण स्पष्ट कीजिए।

*Or*

(अथवा)

Write the importance of 'Perception of breathing'.

'श्वास प्रेक्षा' का महत्व लिखिए।

6. Explain Scientific attitude of 'Leshyadhyana'.

'लेश्याध्यान' का वैज्ञानिक आधार लिखिए।

*Or*

(अथवा)

Highlight on the 'Six Chakras'.

'षट्चक्र' पर प्रकाश डालिए।

**Section-C**

(खण्ड-स)

7. Describe the 'Ashtang Yoga'.

'अष्टांग योग' का वर्णन कीजिए।

8. Highlight on the Upsampada-Charya Sutra of Prekshadhyana.

प्रेक्षाध्यान की उपसंपदा-चर्यासूत्र पर प्रकाश डालिए।

9. Write the importance of Asanas.

'आसन' का महत्व लिखिए।

10. Describe the 'Shareer Preksha'.

'शरीर प्रेक्षा' का वर्णन कीजिए।

11. Write a note on Anupreksha in detail.

'अनुप्रेक्षा' पर एक लेख लिखिए।