स्नातक कार्यक्रम
(BSKS 187)

पाठ्यक्रम – BSKS-187
पातंजल योगसूत्र

सत्रीय कार्य
(जनवरी–2025 एवं जुलाई–2025 सत्र के लिए)

पाठ्यक्रम कोड : बी.एस.के.एस–187
पातंजल योगसूत्र

मानविकी विद्यापीठ
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

पाठ्यक्रम – **BSKS-187**
पातंजल योगसूत्र

पाठ्यक्रम कोड : **BSKS–187/2025–2026**

प्रिय छात्र/छात्राओं,

यह सत्रीय कार्य शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य (**TMA**) है । सत्रीय कार्य के लिए 100 अंक निर्धारित किए गए हैं । सत्रीय कार्य में पूरे पाठ्यक्रम से प्रश्न पूछे जायेंगे ।

उद्देश्य : शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य का उद्देश्य यह जाँचना है कि आपने पाठ्य सामग्री को कितना समझा है और आप उसे अपने शब्दों में कैसे प्रस्तुत कर सकते हैं । यहाँ पाठ्य सामग्री की पुनर्प्रस्तुति से तात्पर्य नहीं है वरन् अध्ययन के दौरान जो कुछ सीखा और समझा है उसे आप आलोचनात्मक ढंग से प्रस्तुत कर सकें ।

निर्देश : सत्रीय कार्य आरम्भ करने से पूर्व निम्नलिखित बातों को ध्यान से पढ़िये :

1.) अपनी उत्तर पुस्तिकाओं के पहले पृष्ठ के दाएँ सिरे पर अनुक्रमांक, नाम, पूरा पता और दिनाँक लिखिए ।

2.) बाईं ओर पाठ्यक्रम का शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और अपने अध्ययन केन्द्र का उल्लेख करें जैसा आगे दिखाया गया है :

अनुक्रमांक : .....

नाम : .....

पता : .....

पाठ्यक्रम का नाम/कोड : .....

सत्रीय कार्य कोड : .....

अध्ययन केन्द्र का नाम/कोड : .....

दिनाँक : .....

<u>सत्रीय कार्य जमा करने की अंतिम तिथि</u>
जनवरी 2025 सत्र के लिए : 30 सितम्बर, 2025
जुलाई 2025 सत्र के लिए : 31 मार्च, 2026

सत्रीय कार्य के लिए आवश्यक निर्देश

1. अध्ययनः सबसे पहले सत्रीय कार्य को ध्यान से पढ़िए । फिर इससे संबंधित इकाईयों का सावधानीपूर्वक अध्ययन कीजिए । अंत में प्रत्येक प्रश्न के संबंध में कुछ विशेष बातें नोट कर लीजिए और उन्हें तार्किक ढ़ग से व्यवस्थित कीजिए ।
2. अभ्यासः उत्तर का प्रारूप तैयार करने से पूर्व नोट की गई बातों पर विचार कीजिए । अनावश्यक बातों को हटा दीजिए और प्रत्येक बिन्दु पर विस्तार से विचार कीजिए । निबन्धात्मक या टिप्पणीपरक प्रश्नों में आरम्भ और उपसंहार पर विशेष ध्यान दीजिए । उत्तर के आरम्भिक अंश में प्रश्न की संक्षिप्त व्याख्या और अपने उत्तर की दिशा का संकेत अवश्य दे देना चाहिए । मध्य भाग में आप उत्तर का मुख्य भाग आवश्यक विस्तार के साथ क्रमबद्धता और तार्किक ढ़ग से प्रस्तुत करें । उपसंहार में उत्तर का सार देना चाहिए ।

यह सुनिश्चित कर लीजिए कि :

क) आपका उत्तर तार्किक और सुसंगत हो,

ख) उत्तर सही ढ़ग से लिखा गया हो तथा आपकी अभिव्यक्ति शैली और प्रस्तुति के पूर्णतया अनुकूल हो,

ग) आपके लेखन में भाषागत त्रुटियों न हों, विशेष रूप से मात्रा और व्याकरण संबंधी गलतियों से बचें ।

3. प्रस्तुतिः जब आप अपने उत्तर से पूर्णतया संतुष्ट हो जाएँ, तो उसे साफ़ और सुंदर अक्षरों में उत्तर पुस्तिका में लिख लीजिए तथा जिन बातों पर आप जोर देना चाहते हैं, उन्हें रेखांकित कर दीजिए ।

शुभकामनाओं के साथ ।

नोट : याद रखें कि विश्वविद्यालय के नए नियमानुसार परीक्षा में बैठने से पूर्व सत्रीय कार्य जमा कराना अनिवार्य है अन्यथा आपको परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

पातंजल योगसूत्र
सत्रीय कार्य

पाठ्यक्रम कोड : BSKS –187
पाठ्यक्रम शीर्षक : पातंजल योगसूत्र
सत्रीय कार्य : BSKS –187 / TMA / 2025–2026

पूर्णांक : 100

निम्नलिखित में से किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (20X4 - 80)

1. योगांगों का विवेचन करें |
2. योगदर्शन और योगसूत्रों के पारिस्परिक सम्बन्ध की विवेचना करें |
3. वृत्ति निरोध के उपायों का विवेचन करें |
4. योगदर्शन के अनुसार प्राणायाम का विस्तार से विवेचन करें |
5. समाधि प्राप्ति के उपायों का विवेचन करें |
6. योगदर्शन के अनुसार ईश्वर विषयक अवधारणा को स्पष्ट करें |
7. योगदर्शन के अनुसार ध्यान का विस्तृत विवेचन करें |
8. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें। (10X2 - 20)
   (क) धारणा
   (ख) प्रत्याहार
   (ग) वितर्क
   (घ) यम