

BA		BYS-S501					Semester- V	
		Meditation ध्यान						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 ध्यान-अर्थ, परिभाषा, अवधारणा एवं उद्देश्य। ध्यान के आधारभूत तत्व-प्रत्याहार एवं धारणा, ध्यान की आधुनिक जीवन में उपयोगिता।

इकाई-2 ध्यान की विभिन्न विधियाँ-1 प्रणव ध्यान, प्रेक्षाध्यान, विपश्यना ध्यान, भावातीत ध्यान, सविता ध्यान इनके विभिन्न आधारभूत सिद्धान्त व चरणबद्ध विधि के मुख्य पहलू।

इकाई-3 ध्यान की विभिन्न विधियाँ-2 जैसे- इष्ट देव ध्यान, प्राणधारणा, अजपा-जप, योगनिद्रा इनके विभिन्न आधारभूत सिद्धान्त व चरणबद्ध विधि के मुख्य पहलू।

इकाई-4 ध्यान द्वारा मानव शरीर पर अनुसंधान आधारित शारीरिक क्रियात्मक प्रभाव, ध्यान का चिकित्सीय महत्व।

इकाई-5 तनाव प्रबन्धन में ध्यान का महत्व, कार्यक्षमता की अभिवृद्धि में ध्यान की भूमिका।

संदर्भ ग्रन्थ-

ध्यान तंत्र के आलोक में- स्वामी सत्यानंद सरस्वती

योग निद्रा- स्वामी सत्यानंद सरस्वती

ध्यान और आध्यात्मिक जीवन- स्वामी यतीश्वरानंद

पातंजलयोगसूत्र