

P.G.Diploma		DYS-C101					SEMESTER-I	
		Introduction to Yoga & Human Consciousness योग एवं मानवचेतना का परिचय						
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 चेतना का अर्थ, परिभाषा एवं क्षेत्र। मानव चेतना का स्वरूप। वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई- 2 मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य- जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्मफल विधान, संस्कार और पुनर्जन्म। भारतीय ऋषियों द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियाँ।

इकाई- 3 योग का अर्थ एवं परिभाषा। योग का विभिन्न शास्त्रों में प्राप्त वर्णन- वेद, उपनिषद्, दर्शन, पुराण, गीता एवं आयुर्वेद। योग के साधक व बाधक तत्व। योगाभ्यास का समय व स्थान।

इकाई- 4 योग की विभिन्न पद्धतियाँ - राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, हठयोग, अष्टांग योग।

इकाई- 5 समकालीन योगियों का परिचय- महर्षि पतंजलि, गुरु गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी कुवलयाणन्द, स्वामी शिवानन्द।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप- डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना

भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय

मानव चेतना- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

भारत के संत महात्मा - रामलाल

भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी

A study in consciousness- Annie Besant

A yurveda and Mind- Dr. David Frawley

The Root of Consciousness- Jeffery Mishlor

Mind and Super Mind- N.C. Panda

Seven States of consciousness- Anthony Campbell