

P.G.Diploma		DYS-E203					SEMESTER-II		
		Yoga in Upanishads (Discipline Specific Elective) उपनिषदों में योग (ऐच्छिक विषय)							
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 उपनिषद शब्द का निर्वचन, अर्थ, परिभाषा, उपनिषदों की संख्या, उपनिषदों के प्रतिपाद्य विषय, उपनिषद साहित्य का महत्व।

इकाई- 2 कठोपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद् तथा योग शिखोपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा, योग के लिए उपयुक्त स्थान, आहार, योग विद्या के अधिकारी, योग सिद्धि के लक्षण।

इकाई- 3 उपनिषदों में वर्णित योग मार्ग- अष्टांगयोग, षडंग योग, भक्तियोग, हठयोग, नादयोग।

इकाई- 4 उपनिषदों के अनुसार- पुरुष (आत्मा), ब्रह्म, प्रकृति, सृष्टि, पंचकोश।

इकाई- 5 उपनिषदों के अनुसार- आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, समाधि, मोक्षोपाय।

संदर्भ ग्रन्थ-

Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras, 1976)

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा० ईश्वर भारद्वाज

उपनिषद् संग्रह- प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास

भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय