M.A. / M.Sc.	MYS-C102	SEMESTER-I
	Basic texts of Yoga **योग के आधार ग्रंथ**	

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 प्रमुख उपनिषदों में योग का स्वरूप-I उपनिषद् का अर्थ एवं परिभाषा, भारतीय साहित्य में उपनिषदों का स्थान, योग आधारित प्रमुख दस उपनिषदों का परिचय- **ईशावस्योपनिषद् :** कर्मनिष्ठा, विद्या और अविद्या, ब्रह्म स्वरूप, आत्मभाव। **केन उपनिषद् :** स्व (आत्म) और मन, सत्य की अनुभूति, यक्ष के उपाख्यान का नैतिक संदेश।
इकाई -2 प्रमुख उपनिषदों में योग का स्वरूप-II **कठोपनिषद् :** योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति का महत्व **प्रश्नोपनिषद् :** प्राण और रयि, पंच प्राण, छः मुख्य प्रश्न। **मुण्डक उपनिषद् :** ब्रह्मविद्या हेतु दो रीतियाँ- परा विद्या और अपरा विद्या, ब्रह्मविद्या प्रमुख विशिष्टतायें, तप और गुरु भक्ति, सृष्टि की उत्पत्ति का केंद्र, ध्यान का प्रमुख उद्देश्य ब्रह्मानुभूति
इकाई-3 प्रमुख उपनिषदों में योग का स्वरूप-III **माण्डूक्य उपनिषद् :** चेतना की चार अवस्थाएँ और औंकार से इसका संबंध। **ऐतरेय उपनिषद् :** आत्मा, ब्रह्मांड और ब्रह्म। **तैतिरीय उपनिषद् :** पंचकोश, शिक्षा वल्ली, आनंद वल्ली, भृगु वल्ली का संक्षिप्त परिचय। **छान्दोग्य उपनिषद् :** ॐ (उद्गीथ) ध्यान, शंडिल्यविद्या। **वृहदारण्यक उपनिषद् :** याज्ञवलक्य मैत्रेयी संवाद।
इकाई-4 श्रीमदभगवद्गीता में योग तत्त्व-I श्रीमदभगवद्गीता का सामान्य परिचय, श्रीमदभगवद्गीता में योग की परिभाषाएं, श्रीमदभगवद्गीता के योग की उपयोगिता और व्यापकता, श्रीमदभगवद्गीता के अनुसार आत्मा का स्वरूप, स्थितप्रज्ञता, सांख्य योग (अध्याय -2) कर्म योग, योगी के लक्षण **(अध्याय-3)** यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से संबंध **(अध्याय-4)** सन्यास योग और कर्म का स्वरूप**(सकाम और निष्काम, अध्याय-5),** ध्यान योग **(अध्याय-6)**
इकाई-5 श्रीमदभगवद्गीता में योग तत्त्व-II भक्ति की प्रकृति **(अध्याय-12)** भक्ति योग का अर्थ और उद्देश्य, त्रिगुण और प्रकृति का स्वरूप, त्रिविध श्रद्धा, योग साधक का आहार, आहार का वर्गीकरण **(अध्याय-14 व 17),** देवासुर सम्पदा **(अध्याय-16)** मोक्ष उपदेश **(अध्याय-18)**

संदर्भ ग्रंथ-

श्रीमदभगवद्गीता, शंकर भाष्य, गीताप्रेस गोरखपुर
गीता रहस्य- बाल गंगाधर तिलक
श्रीमदभगवद्गीता- सत्यव्रत सिद्धांतालंकार
साधक संजीवनी- स्वामी प्रेमसुख दास जी महाराज, गीता प्रेस गोरखपुर
उपनिषद् अंक, कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर
एकादश उपनिषद् - सत्यवृत्त सिद्धांतालंकार
उपनिषद् दीपिका- डॉ॰ रामनाथ वेदालंकार