'A' GRADE BY NAAC & 'A' CATEGORY BY MHRD

JAIN VISHVA BHARATI INSTITUTE

(DEEMED TO BE UNIVERSITY)

LADNUN - 341 306 (RAJASTHAN), INDIA

Ph.D. COURSE WORK END EXAMINATION : 2017 - 2018

PAPER - II : YOGA AND SCIENCE OF LIVING

Time : 3.00 Hrs **MM : 70**

ROLL NO. : _____ DATE OF EXAM : _____

(TO BE FILLED BY THE CANDIDATE)

Signature of Invigilator with Date

INSTRUCTIONS FOR THE CANDIDATE

1. **Before answering, the Candidate should write the Roll No. and Date of Examination in the space meant for it.**

   उत्तर लिखने से पूर्व परीक्षार्थी अपना रोल नम्बर तथा परीक्षा तिथि उचित स्थान पर लिखें।

2. **The candidate should not write his/her name or signature on the Question Paper.**

   परीक्षार्थी अपना नाम तथा हस्ताक्षर प्रश्न पत्र में किसी भी स्थान पर नहीं लिखें।

3. **No page should be detached from this Question Paper.**

   कोई भी कागज प्रश्न–पत्र से अलग नहीं किया जाये।

4. **The students have to answer in the space provided for it.**

   परीक्षार्थी उत्तर दिये गये उचित स्थान पर लिखें।

5. **Question Paper should be returned to the Invigilator.**

   प्रश्न–पत्र परिवेक्षक को परीक्षा होने के बाद वापिस लौटा दिया जाये।

FOR EXAMINER ONLY	MARKS OBTAINED									
	Section 'A'	Section 'B'						Section 'C'		TOTAL

Signature of Examiner

खण्ड – अ /SECTION - A

Notes:1. सभी वस्तुनिष्ठ प्रश्न हल करने हैं / Attempt all objective type questions.

2. प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है / / Each question carries 1 mark.

3. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के गलत उत्तर के लिए ऋणात्मक अंक नहीं है /

No negative marks for wrong choice in objective type questions.

Q. 1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न/ OBJECTIVE TYPE QUESTIONS

(i) प्रेक्षाध्यान के प्रणेता कौन हैं?

Who is the founder of Preksha Meditation?

(A) आचार्य महाश्रमण/ Acharya Mahashramana

(B) आचार्य तुलसी/ Acharya Tulsi

(C) आचार्य महाप्रज्ञ/ Acharya Mahaprajna

(D) स्वामी रामदेव/ Swami Ramdev ( )

(ii) प्रेक्षाध्यान के विशिष्ट अंग कितने हैं?

How many Special components of Preksha Meditation are there?

(A) दो / Two β

(B) तीन / Three

(C) चार / Four

(D) पाँच / Five ( )

(iii) कायोत्सर्ग का मुख्य उद्देश्य क्या है?

What is the main objective of Kayotsarga?

(A) शिथिलीकरण / Relaxation

(B) रोग चिकित्सा / Treatment of diseases

(C) आत्मा एवं शरीर की भिन्नता देखना

To perceive the difference between soul and body

(D) शरीर के प्रत्येक भाग को देखना / To see each part of body ( )

(iv) श्वसन की क्रिया में कौन सहायता करता है?

Which part help in mechanism of breathing?

(A) नाक /Nose

(B) फेफड़ा /Lungs

(C) तनुपट् /Diaphragm

(D) हृदय /Heart ( )

(v) लेश्या कितनें प्रकार की होती हैं?/ How many types of Leshya are there?

(A) तीन/ Three

(B) छः/ Six

(C) आठ / Eight

(D) पाँच / Five ( )

(vi) अनुप्रेक्षा का मुख्य कार्य क्या है?

What is the main role of Anupreksha?

(A) शिथिलीकरण / Relaxation

(B) आदतों का परिष्कार / Change in Habits

(C) देखना / To See

(D) शारीरिक स्वास्थ्य / Physical Health ( )

(vii) दर्शन केन्द्र का स्थान है–

The site of Darshan Kendra is-

(A) नाक / Nose

(B) कान / Ears

(C) दोनों भृकुटियों के मध्य / In between eye brows

(D) ललाट का मध्य भाग / Center of Forehead ( )

(viii) ध्यान से मस्तिष्क में बढ़ती है–

Meditation increase..... in brain-

(A) अल्फा तरंगें / α waves

(B) बीटा तरंगें / β waves

(C) मुक्त आयन / Free ions

(D) हॉरमोन / Hormone ( )

(ix) प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से कौनसा तनाव कम होता है?

Which type of stress relieved by Preksha Meditation?

(A) यूस्ट्रेस / Eustress

(B) डीस्ट्रेस / Distress

(C) तंत्रिकातापी / Neurotic

(D) मनस्तापी / Psychatic ( )

(x) प्रेक्षाध्यान के किस रोग पर प्रभाव की शोध नहीं हुई है?

On which disease no research till conducted through Preksha Meditation?

(A) डाइबिटिज / Diabeties

(B) अस्थमा / Asthama

(C) अलझाइमर / Alzhyimer

(D) हृदय रोग / Heart Disease ( )

खण्ड – ब / SECTION - B

लघूत्तरात्मक प्रश्न / SHORT ANSWER TYPE QUESTIONS

Notes: *किन्हीं छः प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रत्येक प्रश्न 'पांच' अंकों का है।*
Attempt any Six Questions. Each Question carries 'Five' marks.

Q. 2. प्रेक्षाध्यान की उपसम्पदा क्या है?
What is Upasampada of Preksha Meditation?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q. 3. अन्तर्यात्रा की तकनीक क्या है?
Write the technique of Internal Trip.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q. 4. चैतन्य केन्द्रों के नाम लिखें।
Write the names of Chetanya Kendra.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q. 5. श्वास प्रेक्षा का शरीर पर क्या प्रभाव आता है?
What are the impacts of Perception of Breath on body?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q. 6. लेश्या ध्यान का आध्यात्मिक दृष्टिकोण क्या है?
Write the spiritual perespective of Psychic Colour Meditation.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q. 7. वैज्ञानिक शोध का क्या महत्त्व है?
What are the main importance of scientific research?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q. 8. प्रेक्षाध्यान का इतिहास लिखें।
Write the history of Preksha Meditation?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

खण्ड – स / SECTION - C

निबन्धात्मक प्रश्न / ESSAY TYPE QUESTIONS

निर्देश : इस खण्ड में आन्तरिक विकल्प सहित दो प्रश्न हैं। दोनों अनिवार्य हैं। प्रत्येक प्रश्न 15 अंक का है।

Notes: This section contains two questions with internal choice. All are compulsory. Each question carries 15 marks.

Q. 9. प्रेक्षाध्यान पर हुई मनोवैज्ञानिक शोध पर निबन्ध लिखें।
Write an essay on Psychological researches conducted on Preksha Meditation.

अथवा / OR

प्रेक्षाध्यान पर हुई शरीर क्रिया विज्ञान शोध पर निबन्ध लिखें।
Write an essay on Physiological researches on Preksha Meditation.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q. 10. प्रेक्षाध्यान पर टिप्पणी करें।

Write a note on Preksha Meditation.

अथवा / OR

योग एवं प्रेक्षाध्यान में शोध के क्षेत्रों पर निबन्ध लिखें।

Write an essay on thrust are of research in Yoga and Preksha Meditation.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....