

स्नातक कार्यक्रम  
(BSKS 187)  
BAG (SANSKRIT)/ BAFSK

पाठ्यक्रम – BSKS-187  
पातंजल योगसूत्र

सत्रीय कार्य  
(जुलाई–2026 एवं जनवरी–2027 सत्र के लिए)

पाठ्यक्रम कोड : बी.एस.के.एस–187  
पातंजल योगसूत्र



मानविकी विद्यापीठ  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय  
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

प्रिय छात्र/छात्राओं,

यह सत्रीय कार्य शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य (TMA) है । सत्रीय कार्य के लिए 100 अंक निर्धारित किए गए हैं । सत्रीय कार्य में पूरे पाठ्यक्रम से प्रश्न पूछे जायेंगे ।

उद्देश्य : शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य का उद्देश्य यह जाँचना है कि आपने पाठ्य सामग्री को कितना समझा है और आप उसे अपने शब्दों में कैसे प्रस्तुत कर सकते हैं । यहाँ पाठ्य सामग्री की पुनर्प्रस्तुति से तात्पर्य नहीं है वरन् अध्ययन के दौरान जो कुछ सीखा और समझा है उसे आप आलोचनात्मक ढंग से प्रस्तुत कर सकें ।

निर्देश : सत्रीय कार्य आरम्भ करने से पूर्व निम्नलिखित बातों को ध्यान से पढ़िये :

- 1.) अपनी उत्तर पुस्तिकाओं के पहले पृष्ठ के दाएँ सिरे पर अनुक्रमांक, नाम, पूरा पता और दिनांक लिखिए ।
- 2.) बाईं ओर पाठ्यक्रम का शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और अपने अध्ययन केन्द्र का उल्लेख करें जैसा आगे दिखाया गया है :

---

अनुक्रमांक : .....

नाम : .....

पता : .....

पाठ्यक्रम का नाम/कोड : .....

सत्रीय कार्य कोड : .....

अध्ययन केन्द्र का नाम/कोड : .....

दिनांक : .....

---

सत्रीय कार्य जमा करने की अंतिम तिथि  
जुलाई 2026 सत्र के लिए : 31 मार्च, 2026  
जनवरी 2026 सत्र के लिए : 30 सितम्बर, 2027

## सत्रीय कार्य के लिए आवश्यक निर्देश

1. अध्ययन: सबसे पहले सत्रीय कार्य को ध्यान से पढ़िए । फिर इससे संबंधित इकाईयों का सावधानीपूर्वक अध्ययन कीजिए । अंत में प्रत्येक प्रश्न के संबंध में कुछ विशेष बातें नोट कर लीजिए और उन्हें तार्किक ढंग से व्यवस्थित कीजिए ।
2. अभ्यास: उत्तर का प्रारूप तैयार करने से पूर्व नोट की गई बातों पर विचार कीजिए । अनावश्यक बातों को हटा दीजिए और प्रत्येक बिन्दु पर विस्तार से विचार कीजिए । निबन्धात्मक या टिप्पणीपरक प्रश्नों में आरम्भ और उपसंहार पर विशेष ध्यान दीजिए । उत्तर के आरम्भिक अंश में प्रश्न की संक्षिप्त व्याख्या और अपने उत्तर की दिशा का संकेत अवश्य दे देना चाहिए । मध्य भाग में आप उत्तर का मुख्य भाग आवश्यक विस्तार के साथ क्रमबद्धता और तार्किक ढंग से प्रस्तुत करें । उपसंहार में उत्तर का सार देना चाहिए ।

यह सुनिश्चित कर लीजिए कि :

क ) आपका उत्तर तार्किक और सुसंगत हो,

ख ) उत्तर सही ढंग से लिखा गया हो तथा आपकी अभिव्यक्ति शैली और प्रस्तुति के पूर्णतया अनुकूल हो,

ग ) आपके लेखन में भाषागत त्रुटियों न हों, विशेष रूप से मात्रा और व्याकरण संबंधी गलतियों से बचें ।

3. प्रस्तुति: जब आप अपने उत्तर से पूर्णतया संतुष्ट हो जाएँ, तो उसे साफ़ और सुंदर अक्षरों में उत्तर पुस्तिका में लिख लीजिए तथा जिन बातों पर आप जोर देना चाहते हैं, उन्हें रेखांकित कर दीजिए ।

शुभकामनाओं के साथ ।

**नोट :** याद रखें कि विश्वविद्यालय के नए नियमानुसार परीक्षा में बैठने से पूर्व सत्रीय कार्य जमा कराना अनिवार्य है अन्यथा आपको परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

पातंजल योगसूत्र  
सत्रीय कार्य

पाठ्यक्रम कोड : BSKS -187  
पाठ्यक्रम शीर्षक : पातंजल योगसूत्र  
सत्रीय कार्य : BSKS -187 / TMA / 2026-2027

पूर्णांक : 100

निम्नलिखित में से किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(20X4 - 80)

1. वृत्ति निरोध के उपायों का वर्णन करें।
2. सम्प्रज्ञात एवं सम्प्रज्ञात समाधि का वर्णन करें।
3. समाधिपाद में प्रतिपादित योग वृत्तियों का वर्णन करें।
4. यम-नियम के अर्थ व स्वरूप का विस्तार से विवेचन करें।
5. प्राणायाम के विविध अर्थों का विस्तार से वर्णन करें।
6. वभूतिपाद में प्रतिपादित धारणा, ध्यान विषयक अवधारणा का विवेचन करें।
7. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर टिप्पणी लिखें।

(10X2 - 20)

- (क) योगसूत्र
- (ख) ईश्वर
- (ग) प्रत्याहार
- (घ) दर्शन