

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January-2026

Course : BA.Hons
Subject Code : IKS-101-BC
Subject Name : યોગ જીવન અને આધ્યાત્મિકતા

Date : 25/02/2026
Time : 11:30am to 12:30pm
Duration : 01 Hours

Max. Marks : 35

પ્રશ્ન-1 યોગની ભ્રામક માન્યતાઓનું ખંડન કરો. 14

અથવા

અષ્ટાંગયોગનાં આઠ પગથિયાં સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) 14

1. ઈશ્વરપ્રણિધાનાદ્વા । (યો.સૂ. 1.23)ને સસંદર્ભ સમજાવો.
2. હઠયોગપ્રદીપિકા ગ્રંથનો પરિચય આપો.
3. મુદ્રા વિશે સમજાવી પરંપરાગત મુદ્રાઓનું વર્ણન કરો.
4. કર્મના ત્રણ-ત્રણ પ્રકારો જણાવો.

પ્રશ્ન-3 નીચે આપેલા પ્રશ્નોના યોગ્ય વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો. 07

1. સાંખ્યદર્શનના મતે પંચમહાભૂતની ઉત્પત્તિ કયા તત્ત્વમાંથી થાય છે?
(A) રાજસિક અહંકાર (B) પંચતન્માત્રા
(C) સાત્ત્વિક અહંકાર (D) તામસિક અહંકાર
2. યોગસૂત્ર પ્રમાણે વૃત્તિઓ કેટલી છે?
(A) પાંચ (B) ચાર (C) અગિયાર (D) સોળ
3. નાકના જમણા નસકોરાને કઈ નાડી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે?
(A) ચંદ્રનાડી (B) સુષુમ્ણા (C) સૂર્યનાડી (D) કેતુનાડી
4. ભક્તિ દ્વારા ભક્તનો ભગવાનનાં ધામમાં વાસ થાય – તે કેવા પ્રકારની મુક્તિ કહેવાય ?
(A) સાલોક્ય મુક્તિ (B) સારૂપ્ય મુક્તિ
(C) સાન્નિધ્ય મુક્તિ (D) સાયુજ્ય મુક્તિ
5. યમ અને નિયમ કેટલા-કેટલા છે?
(A) બે-ત્રણ (B) આઠ (C) અગિયાર (D) પાંચ-પાંચ
6. ષટ્કર્મમાં કોનો સમાવેશ થતો નથી?
(A) નેતી (B) અભ્યંગ-સ્વેદન (C) નૌલી (D) બસ્તિ
7. યોગ: કર્મસુ કૌશલમ્ – આ વિધાન કયા ગ્રંથનું છે?
(A) હઠયોગપ્રદીપિકા (B) શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા (C) યોગસૂત્ર (D) ઘેરંડસંહિતા