महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय

महर्षि योग प्रमाणपत्रम्

क्रमांक	पेपर कोड	पेपर क्रमांक	पेपर नाम
1	1DYOGPP1	I	महर्षि योग (सिद्धान्त)
2	1DYOGPP2	II	महर्षि योग (साधना)
3	1DYOGPP3	III	महर्षि योग (क्रियात्मक)
4	1DYOGPP4	IV	संस्कृत तथा महर्षि वेद विज्ञान

MMYVV DDE

प्रथम प्रश्नपत्रम्

महर्षि योग (सिद्धान्त)

प्रथम इकाईः–

महर्षि योग का सामान्य परिचय। योग शब्द का अर्थ एवं परिभाषा। भावातीत ध्यान – स्वरूप। यौगिक उड़ान – स्वरूप। योग के प्रकार एवं उनकी विशेषताएँ। योग की परम्परा। योग के आधारभूत ग्रंथों का परिचय। (पतंजलि योगदर्शनम्, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, योगवाशिष्ठ, गोरक्ष संहिता)

द्वितीय इकाई :–

यौगिक सत्ता। सृष्टि एवं व्यक्ति का स्वरूप। द्वैतसिद्धान्त, प्रकृति और पुरूष का स्वरूप। सृष्टि का आरम्भ। तेईस तत्वों की उत्पत्ति, पुनर्जन्म एवं संसार चक्र। कैवल्यावस्था का वर्णन।

तृतीय इकाई :–

मनोव्यवहार का यौगिक दृष्टिकोण। आधिभौतिक दुःख, आधिदैविक दुःख एवं आध्यात्मिक दुःख। चित्त की पांच भूमियाँ एवं वृत्तियाँ। चित्त विक्षेप। चित्त निरोधक उपाय – अभ्यास एवं वैराग्य।

चतुर्थ इकाई :–

प्रमाण के सिद्धांत। विद्या से बन्धन की प्राप्ति। योग के अभ्यास से अविद्या का नाश। विवेक या विवाद (भ्रम का सिद्धान्त) संयम से प्राप्त सिद्धियाँ एवं प्रकार।

पंचम इकाई :–

प्राणिधान एवं उसका स्वरूप। ओम् (प्रणव) का स्वरूप व योग में महत्व। चित्त प्रसन्न करने के लिए मैत्री आदि का महत्व। कैवल्य का स्वरूप। जीवमुक्ति का स्वरूप एवं विशेषताएँ।

पाठ्यग्रन्थ

योगमनोविज्ञान – शान्ति प्रसाद आत्रेय

पतंजलियोग प्रदीप – गीता प्रेस

पतंजलियोग सूत्र –महर्षि पतंजलि।

सांख्यकारिका – ईश्वरकृष्ण

महर्षि वैसेरस

भावातीत ध्यान – एक परिचय।

द्वितीय प्रश्नपत्रम्

महर्षि योग (साधना)

प्रथम इकाईः–

यम–अंहिसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह। नियम–शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्राणिधान। आसन–परिभाषा, स्वरूप एवं महत्व। प्राणायाम–पूरक, कुम्भक और रेचक। प्रत्याहार–स्वरूप।

द्वितीय इकाईः–

धारणा–स्वरूप, प्रक्रिया। ध्यान–स्वरूप, प्रक्रिया। समाधि–प्रकार, सबीज एवं निर्बीज समाधि। संयम–स्वरूप। अष्ट सिद्धियाँ – अणिमा, महिमा, लधिमा आदि का स्वरूप एवं प्रभाव।

तृतीय इकाई :–

बन्ध – स्वरूप, महत्व एवं उपयोगिता। मुद्रा– स्वरूप, महत्व एवं उपयोगिता। षट्क्रिया– स्वरूप, महत्व एवं उपयोगिता। षट्चक्र – चक्रों के नाम स्थिति। कुण्डलिनी शक्ति का स्वरूप , स्थान एवं जागरण। नाड़ी शुद्धि, स्वरूप, प्रकार नाडियाँ एवं वायुओं का वर्णन।

चतुर्थ इकाईः–

यौगिक आहार – परिभाषा एवं महत्व, घटक एवं कार्य। आहार में उपयुक्त एवं वर्जित पदार्थ। यौगिक दिनचर्या। पाचन संस्थान के अंग एवं पाचन की क्रिया। आँख, कान,घ्राण, त्वचा एवं स्वाद की इंन्द्रियाँ तथा कार्य।

पंचम इकाईः–

योगोपचार पद्धति का विकास। योगोपचार की विशेषताएँ। योगोपचार में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, शुद्धि क्रियाओं एवं भावातीत ध्यान का महत्व।

पाठ्यग्रन्थ एवं सन्दर्भग्रन्थ

पतंजलि योग–सूत्र

गोरक्षसंहिता।

हठयोग–प्रदीपिका।

योग परिचय – डॉ. पीताम्बर झा।

योग परिचय – प्रकाशक सरोजनी प्रकाशक कैवल्यधाम।

योग एवं स्वास्थ्य – डॉ. गणेश शंकर एवं नारायण शंकर।

तृतीय प्रश्नपत्रम्

महर्षि योग (क्रियात्मक)

<u>प्रथम इकाईः—</u>

योग की प्रारम्भिक तैयारी, अभ्यास की मर्यादा, अभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, उपयुक्त पोशाक। अभ्यास का समय, अभ्यास का क्रम, अन्य व्यायामों के साथ योगाभ्यास का तालमेंल। आसन – पद्मासन, सिद्धासन, सूर्यनमस्कार, पर्वतासन, गोरक्षासन, लोलासन, बकासन, मयूरासन, भुजंगासन, मकरासन, गर्भासन, तोलाँगलासन, आकर्णधनुरासन, एकपादशिरासन, वृश्चिकासन, जानुशिरासन, वातायनासन, मत्स्येन्द्रसन, शशकासन, पादागष्ठासन, उत्तनकूमासन, शवासन, शीर्षासन, चक्रासन।

<u>द्वितीय इकाईः—</u>

प्राणायाम – पूरक, कुम्भक, रेचकः, सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी, भस्त्रिका।

<u>तृतीय इकाईः—</u>

बन्ध – उडिडयन बन्ध , मूलबन्ध , जिह्य बन्ध, जालन्धर बन्ध, महाबन्ध। मुद्रा – महामुद्रा विपरीतकरणी, योगमुद्रा, अश्निनीमुद्रा।

<u>चतुर्थ इकाई :—</u>

षट्क्रिया – कपालभाति, त्राटक नौलि, नेति, धौति, बस्ति।

<u>पंचम इकाई :—</u>

पतंजलिध्यान का अभ्यास। भावातीत ध्यान का अभ्यास। यौगिक उड़ान का अभ्यास।

<u>पाठ्य एवं संदर्भ ग्रन्थ।</u>

योग से आरोग्य प्रकाशक– इण्डियन योग सोसायअी।

योग आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध – स्मामी सत्यानन्द।

हठयोग–प्रदीपिका।

घेरण्ड संहिता।

प्रणायाम – ज.एस.जोशी।

चतुर्थ प्रश्नपत्रम्

संस्कृत तथा महर्षि वेद विज्ञान

इकाई प्रथमः–

वेद विज्ञान का सामान्य परिचय। वेद विज्ञान का स्वरूप एवं विषय। अपौरुषेयता। भावातीत ध्यान एवं चेतना।

इकाई द्वितीय :–

संहिता, ऋषि, देवता एवं छंद की अवधारणा। ऋग्वेद से उपनिषद् तक के क्षेत्रों का सामान्य परिचय। मन्त्रद्रष्टा ऋषियों के नाम। शरीर में इनके स्थान। आरण्यक से प्रातिशाख्य तक के क्षेत्रों का सामान्य परिचय। चेतना स्पन्दनों का गुण।

इकाई तृतीयः–

निर्धारित विषयों के ग्रन्थों का आनपूर्वी पाठ।

इकाई चतुर्थ :–

शब्दों का भेदात्मक परिचय, अकार–आकार–इकार–उकारान्त शब्दों का तीनों लिगों में रूप विवरण। (रामं–रमा–फल, हरि–मति–दधि, गुरू–वधु) । विशेषण शब्दों का परिचयर एवं भेद एवं कारक का सामान्य परिचय। अव्यय शब्दों का परिचय एवं भेद। सर्वनाम शब्दों का परिचय एवं युष्मद अस्मद् तत् शब्दों का रूप विवरण।

इकाई पंचम :–

सन्धियों का परिचय एवं भेद। लकारों का भेद परिचय, भू–अस्–एध् धातुओं का रूप 5 लकारों में। (लट्, लिट्, लृट्, लोट्, लिङ्) संस्कृत सम्भाषण। निबन्ध रचना।

पाठ्यग्रन्थाः–

प्रमाणपत्र परीक्षा में निर्धारित वैषयिक संहितायें (ग्रन्थ)।

अनुवाद चन्द्रिका – डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी।

सन्दर्भ ग्रन्थः–

संस्कृत स्वयं शिक्षक	.	श्रीपाद दामोदर सातवलेकर।
बृहद् अनुवाद चन्द्रिका	.	श्री चक्रधर सिंह नोटियाल।
ऋजु पाणिनीयम्	.	श्री गोपाल शास्त्री।
धातु रूपावली	.	श्री गोपाल शास्त्री।
रूप चन्द्रिका	.	डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी।
शब्द रूपावली	.	डॉ. ब्रह्मानन्द त्रिपाठी।