

BA (Psychology) (SEM/CR) CBCS Part-I Semester-I Examination: Oct/Nov.-2023

Psychology (Compulsory) Paper-I

IKSPSY01101: Basics of Vipassana Meditation

Day and Date: Saturday, 23/12/2023

Total Marks: 30

Time: 2.30 PM To 3.30 PM

Instructions:

1. All Questions are Compulsory.
2. Figures to the right indicate full marks

Q.1. Choose the Correct alternatives from the following.

8

- 1 Jon Kabat-Zinn is a professor of.....
1. Psychology 2. Physics 3. Chemistry 4. Medicine
- 2 Contemporary meditation practice is part of a larger field that includes a variety of practices.
1. Social 2. Economical 3. Cultural 4. Mental
- 3 Meditation classes in a Buddhist temple, usually taught by a
1. Teacher 2. Professor 3. Monk 4. Saint
- 4 A typical meditation course runs for days.
1. 5 2. 10 3. 15 4. 20
- 5 The precise place of observation of breath
1. Different 2. Same 3. Good 4. Bad
- 6 One is asked to observe the tacit dimension, the, the inner lining of experience.
1. good 2. Bad 3. Invisible 4. Visible
- 7 The observation of aims to "bracket" the regular significance that they carry.
1. Emotions 2. Motions 3. Sensations 4. Attentions
- 8 Word Nibbana means in pali.....
1. Nirvana 2. Parinirvana 3. Mahanirvana 4. Nirmana

Q.2. Write short Notes (Two out of Three) .

10

- 1 Meditative Environments
- 2 Control on Breath
- 3 Daily Meditation Sessions

Q.3 . Answer the following question on broad. (One out of two).

12

- 1 Explain the Rhythmic Coordination and Mutual Attunement.
- 2 Explain the process of 'Shifting Attention to the Inner Lining of Experience'

मराठी रूपांतर

सूचना: :

1. सर्व प्रश्न सोडविणे अनिवार्य आहे.
2. सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.
3. उजवीकडील अंक पूर्ण गुण दर्शवितात.

Q.1. खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडा.

८

- 1 जॉन कबात-झिन हे प्राध्यापक आहेत.
1. मानसशास्त्र 2. शरीरशास्त्र 3. रसायनशास्त्र 4. मेडिसिन
- 2 समकालीन ध्यान साधना हा एका मोठ्या क्षेत्राचा भाग आहे ज्यात विविध पद्धतींचा समावेश आहे.
1. सामाजिक 2. आर्थिक 3. सांस्कृतिक 4. मानसिक
- 3 बौद्ध विहारात ध्यान वर्गद्वारे शिकवले जाते.
1. शिक्षक 2. प्राध्यापक 3. भिक्खू 4. संत
- 4 टिपिकल मेडिटेशन कोर्स दिवस चालतो.
1. 5 2. 10 3. 15 4. 20
- 5 श्वासाच्या निरीक्षणाची नेमकी जागा असते
1. वेगवेगळी 2. सारखी 3. चांगली 4. वाईट
- 6 अनुभवाचे मूक आयाम, अदृश्य, आतील स्तर यांचे निरीक्षण करण्यास सांगितले जाते.
1. चांगले 2. वाईट 3. अदृश्य 4. दृश्य
- 7 निरीक्षणाचे उद्दिष्ट त्यांच्या नियमित महत्वाचे "वर्गीकरण" करणे आहे.
1. भावनांच्या 2. गतीच्या 3. संवेदनांच्या 4. अवधानांच्या
- 8 पाली भाषेत निब्बाना शब्दाचा अर्थ
1. निर्वाणा 2. परीनिर्वाणा 3. महानिर्वाणा 4. निर्माणा

Q.2. टीपा लिहा. (तीन पैकी कोणतेही दोन).

१०

- 1 ध्यानस्थ वातावरण
- 2 श्वासावर नियंत्रण
- 3 दररोज ध्यान सत्रे

Q.3. सविस्तर उत्तर लिहा. (दोन पैकी एक) .

१२

- 1 लयबद्ध समन्वय आणि परस्पर सामंजस्य स्पष्ट करा
- 2 'अनुभवाच्या आतील स्तराकडे लक्ष केंद्रित करणे' प्रक्रिया स्पष्ट करा.

BA (Psychology) (SEM/CR) CBCS Part-I Semester-I Examination: Oct/Nov.-2023

Psychology (Compulsory) Paper-I

IKSPSY01101: Basics of Vipassana Meditation

Day and Date: Saturday, 23/12/2023

Total Marks: 30

Time: 2.30 PM To 3.30 PM

Q.1. खाली दिलेल्या पर्यायांपैकी योग्य पर्याय निवडा.

८

1 जॉन कबात-झिन हे प्राध्यापक आहेत.

1. मानसशास्त्र 2. शरीरशास्त्र 3. रसायनशास्त्र 4. मेडिसिन

Option 4

2 समकालीन ध्यान साधना हा एका मोठ्या क्षेत्राचा भाग आहे ज्यात विविध पद्धतींचा समावेश आहे.

1. सामाजिक 2. आर्थिक 3. सांस्कृतिक 4. मानसिक

Option 1

3 बौद्ध विहारात ध्यान वर्गद्वारे शिकवले जाते.

1. शिक्षक 2. प्राध्यापक 3. भिक्खू 4. संत

Option 3

4 टिपिकल मेडिटेशन कोर्स दिवस चालतो.

1. 5 2. 10 3. 15 4. 20

Option 2

5 श्वासाच्या निरीक्षणाची नेमकी जागा असते

1. वेगवेगळी 2. सारखी 3. चांगली 4. वाईट

Option 1

6 अनुभवाचे मूक आयाम, अदृश्य, आतील स्तर यांचे निरीक्षण करण्यास सांगितले जाते.

1. चांगले 2. वाईट 3. अदृश्य 4. दृश्य

Option 3

7 निरीक्षणाचे उद्दिष्ट त्यांच्या नियमित महत्वाचे "वर्गीकरण" करणे आहे.

1. भावनांच्या 2. गतीच्या 3. संवेदनांच्या 4. अवधानांच्या

Option 3

8 पाली भाषेत निब्बाना शब्दाचा अर्थ

1. निर्वाणा 2. परीनिर्वाणा 3. महानिर्वाणा 4. निर्माणा

Option 1

Q.2. टीपा लिहा. (तीन पैकी कोणतेही दोन).

१०

1 ध्यानस्थ वातावरण

Ans:

2 श्वासावर नियंत्रण

Ans:

3 दररोज ध्यान सत्रे

Ans:

4 दररोज ध्यान सत्रे

Ans:

Q.3. सविस्तर उत्तर लिहा. (दोन पैकी एक) .

१२

1 लयबद्ध समन्वय आणि परस्पर सामंजस्य स्पष्ट करा

Ans:

2 'अनुभवाच्या आतील स्तराकडे लक्ष केंद्रित करणे' प्रक्रिया स्पष्ट करा.

Ans:
