

Part A Introduction			
Program: Certificate		Class: B.A..	Year: I year
		Session: 2025-26	
Subject: Hindustani Music - Vocal			
1	Course Code		
2	Course Title	Music And Meditation	
3	Course Type	Multidisciplinary	
4	Pre-requisite (if any)	Open For All	
5	Course Learning outcomes (CLO)	1. Students will be able to understand music and meditation separately. 2. They will be able to understand music through the use of instruments in meditation. 3. They will be able to know the meditation methods of various saints. 4. They will be able to learn the art of listening to music attentively. 5. They will be able to use meditation and music to get relief from mental stress.	
6	Credit	Theory 6 1	
7	Total Marks	Max. Marks: 100	Min. Passing Marks: 35
Part B- Content of the Course			
Unit	Topics	No. of Lectures	
1	Indian Meditation Tradition • Vigyan Bhairav Tantra • 112 meditation techniques of Lord Shiva	3	
2	Vigyan Bhairav Tantra • Listening to string instruments. • Musical techniques in 112 methods.	3	
3	Vigyan Bhairav Tantra • Study of methods no. 38 to 42. • Listening to wind instruments.	3	
4	Vipassana Meditation • Method of use • Different steps	3	
5	Mental stress relief • Morning raga meditation • Evening Raga Meditation • catharsis	3	

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

1. Dhyan-Sutra- Aymand Book 2012 ISBN-13-978-8128834752
2. Shiv Sutra - Osho
3. Meditation-Yoga-Osho - DK Print world (P) Ltd.
4. Vigyan Bhairav Tantra - Osho
5. S. Dhammo Sanantana (Dhammapada) 2018.
6. S. Dhammo Sanantana (Dhamma Pada) 2018.
7. Meditation and its methods - Swami Vivekananda
8. Vipassana Meditation – Buddham Publishers 2024, ISBN-978-9385582264.
9. Jin Sutras - OSHO-OSHO VISION 2019.
10. Mahavir Vaani- Osho-
11. Jap Sutram - Swami Pratyagatmanand Saraswati Translated by S.N. Khandelwal
12. Surya Siddhanta Translated by Kedarnath Shukla DK Print wordd (Pvt) Ltd.
13. Srimad Bhagavad Gita
14. Patanjalm Sutra -

Suggestive digital platforms/ web links

Suggested equivalent online courses:

Part D-Assessment and Evaluation

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Class Interaction /Quiz		Viva Voce on Practical	
Attendance		Practical Record File	
Assignments (Charts/ Model Seminar / Rural Service/ Technology Dissemination/ Report of Excursion/ Lab Visits/ Survey / Industrial visit)		Table work / Experiments	
TOTAL	30		70

Any remarks/ suggestions:

R. Rani Kumar Pandole

PRACTICAL PAPER

Part A Introduction			
Program: Certificate	Class: B.Sc.	Year: First	Session: 2025-26
Subject : Hindustani Music - Vocal			
1	Course Code		
2	Course Title	History of Indian music	
3	Course Type	Multidisciplinary	
4	Pre-requisite (if any)	open for all.	
5	Course Learning outcomes (CLO)	1. Students will be able to understand music and meditation separately. 2. They will be able to understand music through the use of instruments in meditation. 3. They will be able to know the meditation methods of various saints. 4. They will be able to learn the art of listening to music attentively. 5. They will be able to use meditation and music to get relief from mental stress.	
6	Credit	Practical - 0 2	
7	Total Marks	Max. Marks: 100	Total Marks 35
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4			
L-T-P: 60-0-30			
Unit	Topics	No. of Lectures	
1	Information about Vigyan Bhairav Tantra	06	
2	Information about 112 methods	06	
3	Knowledge of meditation techniques based on music	06	
4	Information about Vipassana meditation method	06	
5	Information about Raga Dhyana in mental stress	06	
Keywords/Tags:			

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Text Books:

1. Dhyan-Sutra- Aymand Book 2012 ISBN-13-978-8128834752
2. Shiv Sutra - Osho
3. Meditation-Yoga-Osho - DK Print world (P) Ltd.
4. Vigyan Bhairav Tantra - Osho
5. S. Dhammo Sanantana (Dhammapada) 2018.
6. S. Dhammo Sanantana (Dhamma Pada) 2018.
7. Meditation and its methods - Swami Vivekananda
8. Vipassana Meditation – Buddham Publishers 2024, ISBN-978-9385582264.
9. Jin Sutras - OSHO-OSHO VISION 2019.
10. Mahavir Vaani- Osho-
11. Jap Sutram - Swami Pratyagatmanand Saraswati Translated by S.N. Khandelwal
12. Surya Siddhanta Translated by Kedarnath Shukla DK Print wordd (Pvt) Ltd.
13. Srimad Bhagavad Gita
14. Patanjalm Sutra -

Thakur, Omkar Nath, Sangitanjali, Part 1 to 6.

References:

Suggested equivalent online courses:

Part D-Assessment and Evaluation

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Class Interaction /Quiz	30	Viva Voce on Practical	70
Attendance		Practical Record File	
Assignments (Charts/ Model Seminar / Rural Service/ Technology Dissemination/ Report of Excursion/ Lab Visits/ Survey / Industrial visit)		Table work / Experiments	
Total Marks: 100			

Pandoh
Dr. Ranikumar Pandoh

भाग - ए परिचय			
प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम	कक्षा - बी.ए.	वर्ष - प्रथम	सत्र 2025-26
विषय - हिन्दुस्तानी संगीत - गायन			
1	कोर्स कोड		
2	कोर्स शीर्षक	संगीत और ध्यान	
3	कोर्स टाइप	बहु विषय पाठ्यक्रम	
4	पूर्व अपेक्षित (यदि हो)	सभी के लिए खुला	
5	अधिगम प्रतिफल	1. विद्यार्थी संगीत और ध्यान को पृथक-पृथक समझ सकेंगे। 2. ध्यान में वाद्यों के प्रयोग से संगीत को जान सकेंगे। 3. विभिन्न संतो की ध्यान विधियों को जान सकेंगे। 4. संगीत को ध्यान पूर्वक सुनने की कला को सीख सकेंगे। 5. मानसिक तनाव से मुक्ति में ध्यान और संगीत को साध्य बना सकेंगे।	
6	क्रेडिट मान	सैद्धांतिक - 01	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक 35

भाग - ब कोर्स की सामग्री		
इकाई	विषय	व्याख्यान
1	भारतीय ध्यान परम्परा - विज्ञान भैरव तंत्र - भगवान शिव की 112 ध्यान विधियाँ	3
2	विज्ञान भैरव तंत्र - तार वाद्यों को सुनना। 112 विधियों में संगीत विषयक विधियाँ।	3
3	विज्ञान भैरव तंत्र - विधिया क्र. 38 से 42 का अध्ययन। - सुषिर वाद्यों को सुनना।	3
4	विपश्यना ध्यान - प्रयोग विधि - विभिन्न सोपान	3
5	मानसिक तनाव निष्पत्ति - प्रातः राग ध्यान - सांयकालीन राग ध्यान - विरेचन	3

भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन	
पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन	
1	ध्यान-सूत्र- अयमण्ड बुक 2012 ISBN-13-978-8128834752
2	शिव-सूत्र - ओशो-
3	ध्यान- योग-ओशो - DK Print world (P) Ltd.
4	विज्ञान भैरव तंत्र - ओशो
5	एस धम्मो सनंतनों (धम्मपद) 2018.
6	एस धम्मो सनंतनों (धम्म पद) 2018.
7	ध्यान एवं इसकी विधियाँ - स्वामी विवेकानंद
8	विपश्यना ध्यान- बुद्धम् प्रकाशक 2024, ISBN-978-9385582264.
9	जिन सूत्र - ओशो-OSHO VISION 2019.

10	महावीर वाणी- ओशो-
11	जप सूत्रम - स्वामी प्रत्यगात्मानंद सरस्वती अनु. एस.एन. खण्डेलवाल
12	सूर्य सिद्धान्त अनु. केदारनाथ शुक्ल DK Print wordd (Pvt) Ltd.
13	श्रीमद्भागवत गीता
14	पातंजल्य सूत्र -
	अनुशंसित वेबलिक:-

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:		
अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:		
अधिकतम अंक: 100		
विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक: 100		
आकलन :		
विश्वविद्यालयीन परीक्षा:		100
समय- 03.00 घंटे		
कोई टिप्पणी/सुझाव:		

Ranikumar Pandole
 (Dr. Ranikumar Pandole)

भाग - ए परिचय			
प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम	कक्षा - बी.ए.	वर्ष - प्रथम	सत्र 2025-26
विषय - हिन्दुस्तानी संगीत - गायन			
1	कोर्स कोड		
2	कोर्स शीर्षक	संगीत और ध्यान	
3	कोर्स टाइप	बहु विषयक पाठ्यक्रम	
4	पूर्व अपेक्षित (यदि हो)	सभी के लिए खुला	
5	अधिगम प्रतिफल	1. विद्यार्थी संगीत और ध्यान को पृथक-पृथक समझ सकेंगे। 2. ध्यान में वाद्यों के प्रयोग से संगीत को जान सकेंगे। 3. विभिन्न संतो की ध्यान विधियों को जान सकेंगे। 4. संगीत को ध्यान पूर्वक सुनने की कला को सीख सकेंगे। 5. मानसिक तनाव से मुक्ति में ध्यान और संगीत को साध्य बना सकेंगे।	
6	क्रेडिट मान	2 (प्रायोगिक)	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक 35

भाग - ब कोर्स की सामग्री		
इकाई	विषय	व्याख्यान
1	विज्ञान भैरव तंत्र की जानकारी	06
2	112 विधियों की जानकारी	06
3	संगीत विषयक ध्यान विधियों की जानकारी	06
4	विपश्यना ध्यान विधि की जानकारी	06
5	मानसिक तनाव में राग ध्यान की जानकारी	06

भाग स- अनुशासित अध्ययन संसाधन	
पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन	
1	ध्यान-सूत्र- अयमण्ड बुक 2012 ISBN-13-978-8128834752
2	शिव-सूत्र - ओशो-
3	ध्यान- योग-ओशो - DK Print world (P) Ltd.
4	विज्ञान भैरव तंत्र - ओशो
5	एस धम्मो सनंतनों (धम्मपद) 2018.
6	एस धम्मो सनंतनों (धम्म पद) 2018.
7	ध्यान एवं इसकी विधियाँ - स्वामी विवेकानंद
8	विपश्यना ध्यान- बुद्धम् प्रकाशक 2024, ISBN-978-9385582264.
9	जिन सूत्र - ओशो-OSHO VISION 2019.
10	महावीर वाणी- ओशो-

11	जप सूत्रम - स्वामी प्रत्यगात्मानंद सरस्वती अनु. एस.एन. खण्डेलवाल
12	सूर्य सिद्धान्त अनु. केदारनाथ शुक्ल DK Print wordd (Pvt) Ltd.
13	श्रीमद्भागवत गीता
14	पातंजल्यम सूत्र -
	अनुशंसित वेबलिनक:-

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:	
बाह्य मूल्यांकन	70
आंतरिक मूल्यांकन	30
कुल अंक	100

Pandol
Dr. Ravi Kumar Pandol