

इन्द्रिय लालसाओं से संयम का अभ्यास करते हुए प्रत्याहार

(Pratyahara practicing abstinence from sense cravings)

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur

प्रत्याहार

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

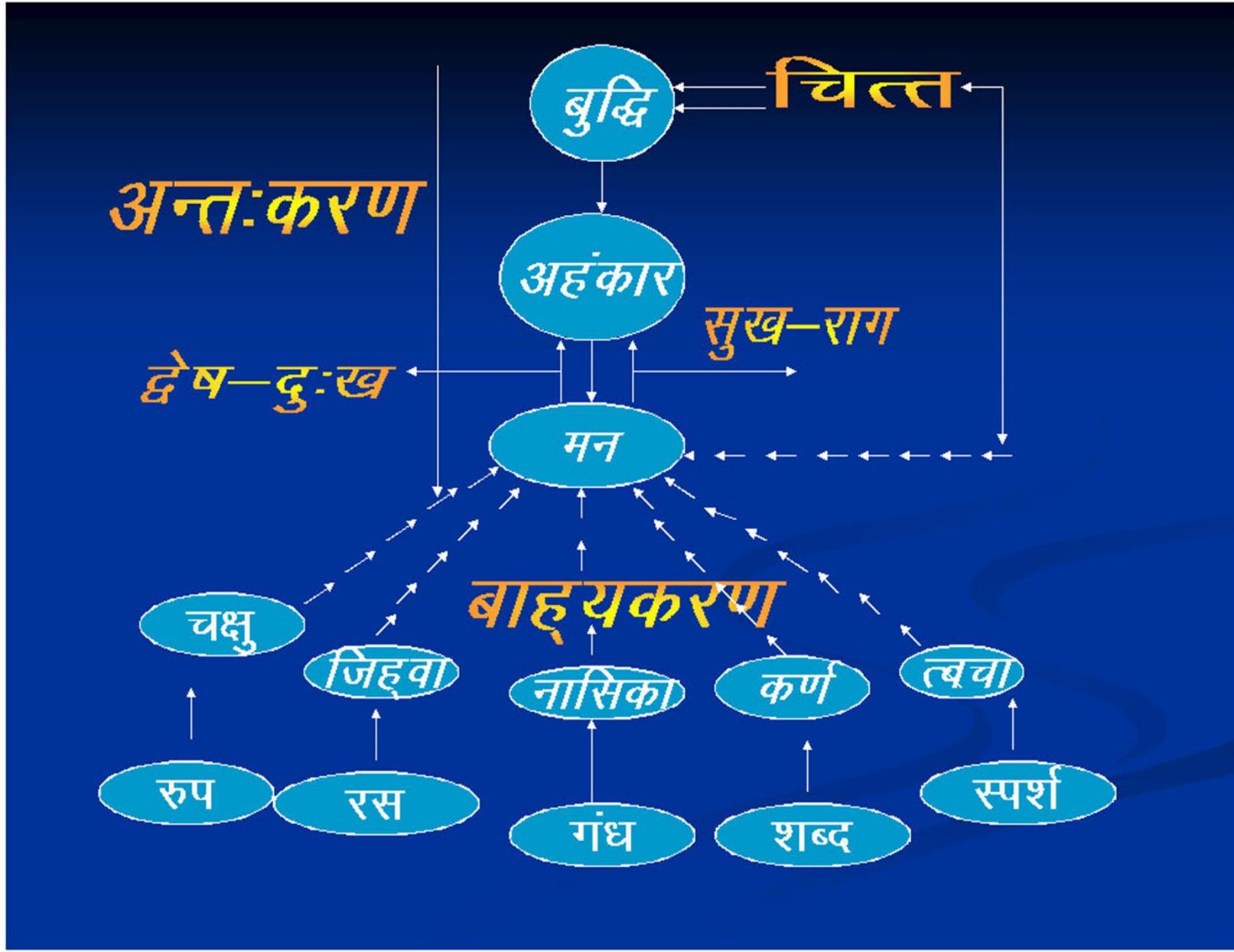
योगसूत्र 2 / 54

अपने विषयों के सम्बन्ध के रहित होने पर इन्द्रियों का जो चित्त के स्वरूप में तदाकार सा हो जाता है, वह प्रत्याहार है ।

ततः परमा वशयतेन्द्रियाणाम् ।

योगसूत्र 2 / 55

उस प्रत्याहार से इन्द्रियों की परम् वश्यता (वश) में हो जाती है ।





धन्यवाद

Thanks