



#### যোগীর আসন

যোগীর আসন, একটি পরিশ্কার জায়গায়, নির্জন কক্ষ বা গুহায়, শক্ত এবং দৃঢ় হওয়া উচিত, খুব বেশি বা খুব নচি নয় এবং আচ্ছাদিত প্রথমে কুশ ঘাস দিয়ে, তারপর হরণি বা বাঘের চামড়া দিয়ে, তারপর একটি কাপড় দিয়ে অন্যথায় বর্তমানে মোটা কম্বল।

ভারতীয় যোগী তার শরীরকে পৃথিবীর স্রোতের তীরে থেকে রক্ষা করতে কুশঘাস / মোটা কম্বল ব্যবহার করেন। উপরে রাখা চামড়া / মোটা কম্বল এবং কাপড়, যার উপর সাধক বসে থাকে, তার শরীরকে পৃথিবীর স্রোতের তীরে বন্ধুত্বপূর্ণ নরিোধক রাখতে সাহায্য করে। ধ্যানের সময় মন প্রাণশক্তিকে ইন্দ্রিয় থেকে আত্মার দিকে প্রত্যাহার করার চেষ্টা করে। এই প্রক্রিয়া চলাকালীন, যোগী যিনি তার শরীরকে উত্তাপ দিয়ে ধ্যান করেন স্নায়ুর মধ্য দিয়ে জীবনী শক্তির উর্ধ্বমুখী প্রবাহ এবং পৃথিবীর স্রোতের নিম্নগামী তীরের মধ্য টানাপড়নে এড়িয়ে যান।

পৃথিবীর পাশে কুশ ঘাস, পশুর চামড়া এবং উপরে রেশমী কাপড়ের ব্যবহার সম্পর্কে একটি অত্যন্ত সুক্ষ্ম অধবিদ্যাগত ব্যাখ্যা রয়েছে। পৃথিবীতে বেড়ে ওঠা কুশা ঘাস মরুদেহের কেন্দ্রে অবস্থিতি পৃথিবীর কেন্দ্র স্রোতকে বোঝায়। পশুর চামড়া, যা তরল জলের স্রোতের প্রতীক। সিল্কেন বা আগুনে তৈরি কাপড় কটদিশীয।

কেন্দ্রে আগুনের স্রোতকে প্রতিনিধিত্ব করে। সফল যোগী প্রথমে তার অহং, মন এবং জীবনী শক্তিকে এই তিনটি নিম্ন কেন্দ্রের মাধ্যমে নিয়ে যান যা বস্তুগত চেতনার সাথে যুক্ত, এবং তার চেতনাকে কেন্দ্রে অবস্থিতি ("উচ্চ বা নিম্ন নয়") হৃদয় কেন্দ্রে স্থাপন করে। যোগী যখন তা করতে সক্ষম হন, যখন তিনি মন এবং

জীবনী শক্তি খুঁজে পান, সাধারণত তিনটিনিম্ন কেন্দ্রের মধ্য দিয়ে ইন্দ্রিয়ি. এবং জড. বস্তুর দিকে পরচালতি হয়., হৃদয়. কেন্দ্রের দিকে উর্ধ্বমুখী হয়., তখন তিনি আরোহনের দ্বারপ্রান্তে পৌঁছেছেন। এই কৃতিত্বটি সম্পাদন করার সর্বোত্তম উপায়. হ'ল ক্রিয়া যোগ। দীক্ষতি ব্যক্তি একটি সোজা অবস্থানে বসে ক্রিয়া যোগ শুরু করতে পারে, গভীর একাগ্রতার সাথে, জীবনের স্রোত এবং মন তিনটিনিম্ন কেন্দ্রের মধ্য দিয়ে প্রবাহতি হতে পারে হৃদয়ের কেন্দ্রে।। গভীর একাগ্রতার সাথে এই কৌশলটি সম্পাদন করার মাধ্যমে, সাধক তার প্রাণশক্তি এবং মনকে হৃদয়. কেন্দ্রে প্রবাহতি অনুভব করতে পারেন এবং সখোন থেকে উচ্চতর কেন্দ্রে যতে পারেন।

