



যোগসাধনা- যোগব্যায়াম

নতিষ-অনতিষ ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাততে ত্যাগ এবং বশিদ্ধ বরৈগ্য় ব্যতীত যকোনো যোগ সাধনা শুধুমাত্র যোগ ব্যায়ামরে ফল দতিে পারে। ঈশ্বর লাভরে পথকে কোন উন্নতি সাধন করতে পারে না, তাই এই ধরনের যোগ ব্যায়াম কে যোগ ব্যায়াম বলাই ভালো, যোগ সাধনা না বলাই শাস্ত্র সম্মত।

নতিষ-অনতিষ ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাততে ত্যাগ এবং বশিদ্ধ বরৈগ্য় ব্যতীত যকোনো ব্যক্তিরি যকোনো প্রকাররে যোগ ক্রিয়া বা যোগ প্রক্রিয়া বা যোগসাধনা

শুধু শারীরিক সুস্থ থাকার ক্ষেত্রে উপকারতি পাওয়া যতে পারে সেই জন্য এগুলকে যৌগিক ব্যায়াম বলা যতে পারে শাস্ত্রমতে এগুলকে কোন কারণই যোগ সাধনা বলা উচতি নয়।

তাই নতিষ-অনতিষ ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাততে ত্যাগ , বশিদ্ধ বরৈগ্য় এবং শাস্ত্রীয়, অনুশাসনহীন ব্যক্তিরি যকোনই যোগ করুন না কেনে তাহা ব্যায়ামই রূপান্তরণ হয়,, কখনো ঈশ্বর সাধনায়, রূপান্তরণ হয়. না ।