



যোগসাধনা- যোগব্যায়াম

নতিষ-অনতিষ ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাততে ত্যাগ এবং বশিদ্ধ বরৌগ্য ব্য়তীত যকোনো যোগ সাধনা শুধুমাত্র যোগ ব্যায়ামরে ফল দতিে পারে। ঈশ্বর লাভরে পথকে কোন উন্নতি সাধন করততে পারতে না, তাই এই ধরনরে যোগ ব্যায়াম কে যোগ ব্যায়াম বলাই ভালো, যোগ সাধনা না বলাই শাস্ত্র সম্মত।

নতিষ-অনতিষ ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাততে ত্যাগ এবং বশিদ্ধ বরৌগ্য ব্য়তীত যকোনো ব্যক্তরি যকোনো প্রকাররে যোগ ক্রিয়া বা যোগ প্রক্রিয়া বা যোগসাধনা

শুধু শারীরকি সুস্থ থাকার ক্ষেত্রে উপকারতি পাওয়া যতে পারতে সেই জন্য এগুলকে যৌগিকি ব্যায়াম বলা যতে পারতে শাস্ত্রমতে এগুলকে কোন কারণহে যোগ সাধনা বলা উচতি নয।

তাই নতিষ-অনতিষ ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাততে ত্যাগ , বশিদ্ধ বরৌগ্য এবং শাস্ত্রীয়, অনুশাসনহীন ব্যক্তরি যকোনই যোগ করুন না কনে তাহা ব্যায়ামহে রূপান্তরণ হয়,, কখনো ঈশ্বর সাধনায়, রূপান্তরণ হয়. না ।