



#### যোগসাধনা- যোগব্যায়াম

নতি্য-অনতি্য ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাতে ত্যাগ এবং বশিুদ্ধ বরৈাগ্য ব্যতীত যকোনো যোগ সাধনা শুধুমাত্র যোগ ব্যায়ামরে ফল দতিে পারে। ঈশ্বর লাভরে পথে কোন উন্নতি সাধন করতে পারে না, তাই এই ধরনরে যোগ ব্যায়াম কে যোগ ব্যায়াম বলাই ভালো, যোগ সাধনা না বলাই শাস্ত্র সম্মত।

নতি্য-অনতি্য ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাতে ত্যাগ এবং বশিুদ্ধ বরৈাগ্য ব্যতীত যকোনো ব্যক্তরি যকোনো প্রকাররে যোগ ক্রিয়া বা যোগ প্রক্রিয়া বা যোগসাধনা

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

তাই নতি্য-অনতি্য ববিকে-বচিার,অন্তর ভাবনাতে ত্যাগ , বশিুদ্ধ বরৈাগ্য এবং শাস্ত্রীয়. অনুশাসনহীন ব্যক্তরি যকোনই যোগ করুন না কনে তাহা ব্যায়ামই রূপান্তরণ হয়., কখনো ঈশ্বর সাধনায়. রূপান্তরণ হয়. না ।