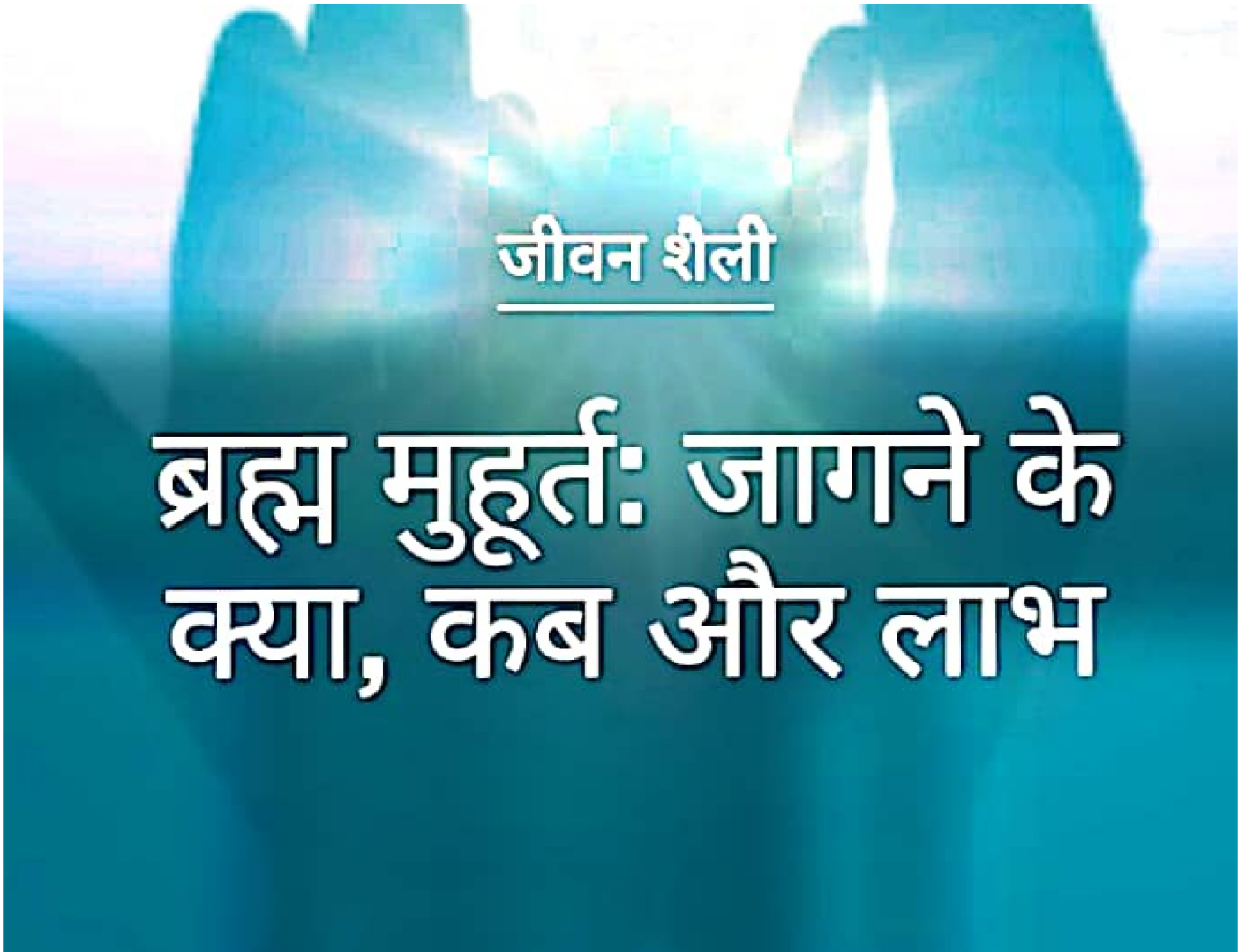




जीवन शैली

ब्रह्म मुहूर्त: जागने के
क्या, कब और लाभ

ब्रह्म मुहूर्त क्या है?



हर दिन सुबह **4:30 बजे** मेरे दादाजी अपने पसंदीदा देवताओं को वेदी पर अपने पवित्र बड़बड़ाहट के साथ जगाने में व्यस्त हैं। जब वह समाप्त हो जाता है, तो वह ध्यान करता है और फिर लंबी सैर पर जाता है। "आह, क्या खूबसूरत सुबह है," वह घर लौटने के बाद हर दिन चिल्लाता है।

ब्रह्म मुहूर्त का शाब्दिक अर्थ है, निर्माता का समय! सृष्टिकर्ता या ब्रह्मा परम ज्ञान है और मुहूर्त का अर्थ है समय अवधि। ब्रह्म मुहूर्त वह समय अवधि है, जो परम ज्ञान को देखने के लिए एकदम सही है।

1 मुहूर्त = 48 मिनट। सूर्योदय से ठीक 2 मुहूर्त पहले ब्रह्म मुहूर्त शुरू हो जाता है। इसलिए, यह सूर्योदय से 1 घंटा 36 मिनट पहले शुरू होता है और इसके 48 मिनट पहले समाप्त होता है।

जैसा कि हम जानते हैं कि सूर्योदय का समय ऋतुओं और भौगोलिक स्थानों के साथ भिन्न होता है, ब्रह्म मुहूर्त भी उसी के अनुसार बदलता रहता है।

मेरे दादाजी का हमेशा प्रातःकाल के साथ घनिष्ठ संबंध रहा है, विशेष रूप से **ब्रह्ममुहूर्त** की अवधि , **सूर्योदय से डेढ़ घंटे पहले** । इतना कि आप उसे सर्द ठंड के बावजूद सुबह की दिनचर्या का पालन करते हुए पाएंगे। उनका मानना है कि उनके अनुष्ठान ने उन्हें अपने स्वास्थ्य के गुलाबी रंग में रखा है। (80 के दशक में होने के बावजूद, वह एक सीधी मुद्रा में चलता है और बैठता है और उसे कोई बीमारी नहीं है।)

ऐसा लगता है कि पुराने समय के चिकित्सा विशेषज्ञ उनसे सहमत हैं। **"ब्राह्मी मुहूर्तम उत्तिष्ठे स्वस्थ रक्षार्थम् आयुषः तत्र सर्वार्थं शांतार्थं स्मरेचा मधुसूदनम्"** - **आयुर्वेद** पर एक ग्रंथ अष्टांग हृदय कहता है कि ब्रह्म मुहूर्त के दौरान जागने से व्यक्ति की आयु बढ़ती है और बीमारियों से बचने में मदद मिलती है।

ब्रह्म मुहूर्त: 'मैं-समय' फिर से परिभाषित



रोगमुक्त शरीर और बढ़े हुए जीवनकाल के लाभ आकर्षक हैं। हालाँकि, मेरे दादाजी का सुबह-सुबह प्यार कुछ ज्यादा ही गहरा है। उनके अपने शब्दों में, यह उनका 'मैं' समय है। उसने मुझे समझाया। उन्होंने कहा कि हम सुबह से रात तक दुनिया की मांगों के आगे झुक रहे हैं। पेशेवर, सामाजिक और पारिवारिक जिम्मेदारियों को पूरा करने में दिन व्यतीत होता है। रात में खुद के लिए थोड़ा समय बचा है। लेकिन उस अवधि में आपके पास कोई ऊर्जा नहीं रह जाती है। एकमात्र समय जब आप तरोताजा, जागरूक होते हैं, और आसानी से अपने भीतर ट्यून कर सकते हैं, वह है ब्रह्म मुहूर्त का समय, जो इसे आपके लिए एक विशेष समय बनाता है।

ब्रह्म मुहूर्त समय में जागने के अनुसंधान लाभ इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग एंड एलाइड साइंसेज के अनुसार, पूर्व-सुबह की अवधि के दौरान, वातावरण में नवजात ऑक्सीजन की उपलब्धता होती है। यह नवजात ऑक्सीजन आसानी से हीमोग्लोबिन के साथ मिलकर ऑक्सीहीमोग्लोबिन बनाता है, जिसके निम्नलिखित लाभ हैं:

- इम्युनिटी बढ़ाता है
- ऊर्जा स्तर बढ़ाता है
- रक्त पीएच के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है
- दर्द, दर्द और ऐंठन से राहत दिलाता है
- खनिजों और विटामिनों के अवशोषण को बढ़ाता है

ब्रह्ममुहूर्त के समय की जाने वाली 5 चीजें

हमारे पूर्वजों ने सोचा था कि ब्रह्म मुहूर्त में की गई कुछ गतिविधियाँ व्यक्ति को अपने भीतर धुन बनाने में मदद कर सकती हैं। ये गतिविधियाँ व्यक्तिगत और सांसारिक दोनों मोर्चों पर इस समय को अपने साथ विशेष और फलदायी बनाने में मदद करती हैं। धर्मशास्त्र जैसे प्राचीन ग्रंथ, धर्म पर हिंदू ग्रंथ, और अष्टांग हृदय निम्नलिखित की सिफारिश करते हैं:

1. ध्यान



ध्यान स्वयं से मिलने का सबसे अच्छा तरीका है। और, जब बाकी दुनिया सो रही हो तो ध्यान करने का इससे बेहतर समय और क्या हो सकता है? यह इस समय है जब आपकी जागरूकता का स्तर अपने सबसे अच्छे स्तर पर होता है। सर्वश्रेष्ठ ब्रह्म मुहूर्त ध्यानों में से एक सहज समाधि ध्यान है।

2. ज्ञान पढ़ें या सुनें

अष्टांग हृदय के अनुसार, आध्यात्मिक ज्ञान और ज्ञान को समझने के लिए ब्रह्म मुहूर्त सबसे उपयुक्त समय है। प्राचीन शास्त्रों का अन्वेषण करें या ज्ञान के सरल सिद्धांतों का अध्ययन करें। धर्मशास्त्र के अनुसार ब्रह्म मुहूर्त के दौरान शास्त्रों का अध्ययन करने से भी मानसिक समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है।

3. अपने दिन की योजना बनाएं

ब्रह्म मुहूर्त आपको जो जागरूकता स्तर और ताजगी प्रदान करता है, वह आपके आगे के दिन की योजना बनाने का सही समय है।

4. आत्मनिरीक्षण

पिछले दिन अपने कार्यों को याद करें। याद करें कि आपने कितनी बार ईर्ष्या, क्रोध और लालच जैसी नकारात्मक भावनाओं को दिया है। इन यादों में से किसी को भी अपराधबोध में न डूबने दें। बस उन पलों के प्रति जागरूक हो जाओ। हर दिन ऐसा करने से अंततः इन नकारात्मक भावनात्मक पैटर्नों को देने की आपकी प्रवृत्ति कम हो जाएगी।

5. अपने माता-पिता, गुरु और भगवान को याद करें

हमें अक्सर अपने जीवन में सबसे महत्वपूर्ण लोगों को याद करने का समय नहीं मिलता है। ऋषि शौनक अपने माता-पिता, गुरु को याद करने और मानसिक रूप से नमन करने का सुझाव देते हैं , और जिस ऊर्जा के बारे में आप मानते हैं कि वह इस सृष्टि को चलाती है, इस अवधि के दौरान इसे ईश्वर या सार्वभौमिक ऊर्जा कहें।

ब्रह्म मुहूर्त में न करें ये चीजें

धर्मशास्त्र भी कुछ न करने की अनुशंसा करता है:

1. **भोजन न करें** : ब्रह्म मुहूर्त में भोजन करने से रोग होते हैं।

2. **तनावपूर्ण गतिविधि न करें**: ऐसा कुछ भी न करें जिसमें बहुत अधिक मानसिक कार्य की आवश्यकता हो। ऐसा करने से व्यक्ति की आयु कम हो जाती है।

क्या सभी को ब्रह्म मुहूर्त में जागना चाहिए?

- अष्टांग हृदय के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति को ही ब्रह्म मुहूर्त में जागना चाहिए। पाठ कुछ लोगों को ब्रह्ममुहूर्त में जागने के खिलाफ सलाह देता है जिनमें शामिल हैं:
- प्रेग्नेंट औरत
- बच्चे
- वृद्ध लोग जो इस अवधि में शुरू से ही नहीं जागे हैं
- किसी भी शारीरिक और मानसिक बीमारी से पीड़ित लोग
- जिन लोगों का पिछला भोजन पच नहीं पाया है (कोई मल त्याग न पचने का संकेत देता है)

यदि आप उपरोक्त लोगों के समूह में नहीं आते हैं, तो ब्रह्म मुहूर्त के दौरान जागना एक अच्छा विचार है। आप बहुत अच्छा महसूस करेंगे और आपकी उत्पादकता में 5 गुना सुधार होना तय है।