क्यों करें बच्चे गायत्री मंत्र का जप?

सभी माता-पिता चाहते है कि उनका बच्चा धैयर्वान, समझदार, संस्कारी व तीक्ष्ण बुद्धि वाला (SMART & INTELLEGENT) हो। इसीलिये इस बार एक प्रभावशाली और बेहद मददगार HABIT के बारे में जानेंगे जिसे बच्चों को सीखाकर और उनके द्वारा इसे अपनाकर वे MIND को SHARP बना सकते है और साथ ही यह HABIT स्वास्थ्य के लिये भी बहुत अच्छी है।

यह HABIT है रोज सुबह उठकर नहा-धोकर जब हम स्कूल जा रहे होते है उससे पहले हम भगवान के सामने जाकर एक बार गायत्री मंत्र का उच्चारण करें व सूर्य देव को अर्घ्य दें। गायत्री मंत्र का हमारे HEALTH पर बहुत अच्छा Effect पड़ता है, यह 20 सालों तक चले RESEARCH के बाद PROVE भी हुआ है।

गायत्री मंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भगो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात।

इस मंत्र का अर्थ है- सृष्टिकर्ता प्रकाशमान परमात्मा के तेज का हम ध्यान करते है, परमात्मा का वह तेज हमारी बुद्धि को सद्मार्ग की ओर चलने के लिये प्रेरित करें।

यह मंत्र 3000 वर्ष पहले हमारे वेदों में पाया गया था। ऋषि विश्वामित्र ने कठोर तपस्या और ध्यान द्वारा इसकी रचना की थी। गायत्री मंत्र का उच्चारण करने के कई फायदे है, AIIMS ने इस मंत्र पर जो रिसर्च की उसमें कई हेरतअंगेज लाभ सामने आये इस मंत्र के नियमित उच्चारण से हमारे मस्तिष्क PREFRONTAL CORTEX अच्छे से DEVELOP होता है जो हमारे BRAIN को DECISION MAKING, PLANING और PROBELEM SOLVING में मदद करता है।

गायत्री मंत्र की शुरूआत 'ॐ' से होती है जो हमारे होंठ से होते हुये जीभ, तालु, गले और सिर में VIBRATION CREATE करता है, जिससे हमारे दिमाग में RELAXING HORMONES RELEASE होते है और हमारा दिमाग शांत होता है।

यह MAGICAL मंत्र हमारा CONCENTRATION भी बढ़ाता है और इससे हमारी LEARNING SKILLS में भी IMPROVEMENT आता है। यह ऐसा इसीलिये हो पाता है क्योंकि गायत्री मंत्र का उच्चारण हमारे शरीर के ऊपरी हिस्से में मौजूद चक्रों को ACTIVATE करने में मदद करता है। गायत्री मंत्र DEPRESSION और STRESS को कम करने में भी मदद करता है। इसका उच्चारण शरीर में मौजूद HAPPY HORMONES को भी RELEASE करता है।

यह मंत्र श्वास संबंधित रोग जैसे अस्थमा को भी कम करने में सहायक है, इसके नियमित उच्चारण से क्रोध भी धीरे-धीरे कम होने लग जाता है, इसके उच्चारण से रक्त संचार सही तरह से होने लगता है और FACE पर भी हमेशा GLOW बना रहता है।

इसी तरह सुबह उठकर सूर्यदेव को अर्घ्य देने के भी अपने बहुत HEALTH BENEFITS होते है, जिन्हें हम अगले अंक में पढ़ेंगे।