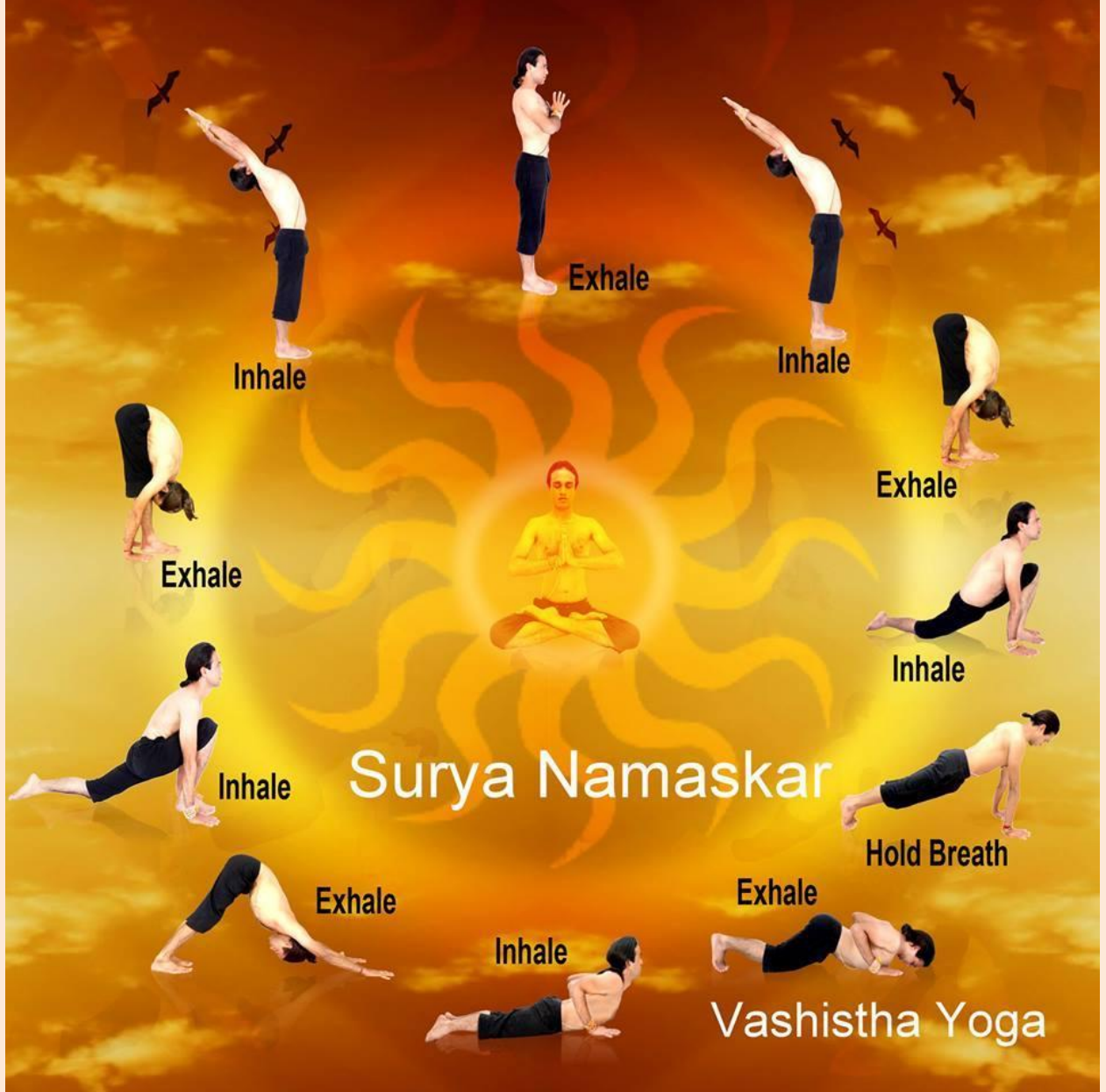


बाल संस्कार
संस्कृति बोध - 16
सूर्य नमस्कार



सूर्य नमस्कार

हमें एक अच्छे दिन की शुरुआत के लिये प्रातः काल सूर्योदय से पूर्व जागकर उगते सूर्य को नमस्कार करना चाहिये। उगते हुए सूर्य को बाल सूर्य कहते हैं। यदि हम बाल सूर्य के समक्ष दोनों आँखें बंदकर हाथ जोड़कर खड़े हो जाये, तो सूर्य की पहली किरण हमारे शरीर को जब स्पर्श करती है, तब हमें एक नई ऊर्जा, एक नई शक्ति मिलती है और यह शक्ति शरीर को एक स्फूर्ति प्रदान करती है, हमारे अन्दर सोई हुई शक्ति को जगाती है। संसार में बहुत सारी प्राकृतिक चीजे हैं, जैसे :- हवा, पानी, आकाश, पृथ्वी, पेड़, पौधे, सूर्य, चन्द्रमा आदि। इन सभी प्राकृतिक वस्तुओं का हमारे शरीर पर, मन पर पूर्ण प्रभाव पड़ता है, यदि हम प्रातः काल किसी बगीचे में भ्रमण करते हैं तो वहाँ की हरियाली को देखकर मन को प्रसन्नता मिलती है। आँखों को ठंडक मिलती है, तथा नंगे पैर घास पर चलने से आँखों की ज्योति बढ़ती है। शुद्ध हवा शरीर तथा मन को प्रफुल्लित करती है।

संसार में नौ ग्रह होते हैं। सोम, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, सूर्य, राहु, केतु। इन ग्रहों का हमारे जीवन पर पूर्ण प्रभाव पड़ता है। सूर्य इन ग्रहों में सबसे शक्तिशाली ग्रह होता है। सूर्य हमारे जीवन को सबसे अधिक प्रभावित करता है, इसलिये सूर्य नमस्कार का हमारे जीवन, शरीर तथा मन पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है। अतः हमें प्रतिदिन नियम से सूर्य को नमस्कार करना चाहिये।

