॥ संस्कृती ॥

बाल संस्कार

भारतीय संस्कृति- 5

बाल संस्कार

हिन्दू परम्परायें और उनके वैज्ञानिक तर्क और फायदे
(Hindu traditions and their scientific logic and benefits)

भारत परम्पराओं (Traditions) का देश है। हमारे देश में तरह तरह के रीति रिवाज और परम्परायें निभाई जाती हैं। और इन्ही परम्पराओं, रीति रिवाजों की वजह से दुनियां में भारत का एक अलग आकर्षण है। ये परम्परायें बहुत पुराने समय से चली आ रही हैं और ज्यादातर हिन्दू धर्म से जुड़ी दिखाई देती हैं। कुछ लोग इन्हें अन्धविश्वास (Superstition) मानते हैं। जबकि आज भी बहुत से लोग इन परम्पराओं को ऐसे ही निभा रहें हैं।

अगर आप इन परम्पराओं को गहराई से देखें और वैज्ञानिक दृष्टि से देखें तो आप पायेंगे कि हमारे ऋषि मुनियों और पूर्वजों ने गहन अध्ययन करके मनुष्य के लाभ के लिए इनको शुरू किया था। ये हमें स्वास्थ्य सम्बन्धी बहुत सी बीमारियों और समस्याओं से बचाती हैं। और इसे वैज्ञानिक भी प्रमाणित कर चुके हैं।

1. व्रत रखना / उपवास रखना

हिन्दू धर्म में व्रत रखने का बहुत महत्व है। लोग, खासतौर पर महिलाएं अपनी अपनी श्रद्दा और आस्था के अनुसार अलग अलग देवी, देवताओं को मानते हैं और उनकी पूजा करते हैं। और फिर सप्ताह में एक दिन, या खास मौको या त्योहारों पर अपने देवी देवताओं के लिए व्रत रखते हैं। जिसमें वे पूरे दिन बगैर अन्न खाए सिर्फ फल खाकर ही रहते हैं। धर्म और मान्यता के अनुसार व्रत रखने से देवी, देवता प्रसन्न होते हैं तथा कष्टों और परेशानियों को दूर करके, मनोकामनाओं को पूर्ण करते हैं।

वैज्ञानिक तर्क :- धर्म और मान्यता के साथ साथ सप्ताह में एक दिन व्रत रखना वैज्ञानिक दृष्टि से भी फायदेमन्द है। आयुर्वेद के अनुसार व्रत रखने से और दिन भर में सिर्फ फल खाने से पाचन क्रिया को आराम मिलता है। जिससे पाचन तन्त्र (Digestion) ठीक रहता है और शरीर से हानिकारक तथा अवांछित तत्व बाहर निकल जाते हैं जिससे शरीर तथा स्वास्थ्य ठीक रहता है। एक शोध के अनुसार सप्ताह में एक दिन व्रत रखने से कैंसर, मधुमेह तथा हृदय सम्बन्धी बीमारियों का खतरा कम होता है।

2. पैर छूना / चरण स्पर्श करना

हम अपने बड़ों, बुजुर्गो का सम्मान और उनका आदर करने के लिए उनके पैर छूते हैं। पैर छूना या चरण स्पर्श करना भारतीयों संस्कारो का एक हिस्सा है। जो सदियों से चला आ रहा है। यही संस्कार बच्चों को भी सिखाये जाते हैं ताकि वे भी अपने बड़ों का आदर करें और सम्मान करें।

वैज्ञानिक तर्क :- प्रत्येक मनुष्य के शरीर में मस्तिष्क से लेकर पैरों तक लगातार ऊर्जा का संचार होता है। जिसें कॉस्मिक ऊर्जा कहते हैं। जब हम किसी के पैर छूते हैं तब उस व्यक्ति के पैरों से होती हुई ऊर्जा हमारे शरीर में तथा हमारे हाथों से होते हुए उसके शरीर में पहुंचती है। और जब वह व्यक्ति आशीर्वाद देते समय हमारे सिर पर हाथ रखता है तब वह ऊर्जा दोबारा उसके हाथों से होती हुई हमारे शरीर में आती है। इस तरह पैर छूने से हमें दूसरे व्यक्ति की ऊर्जा मिलती है। जिससे नकारात्मक ऊर्जा नष्ट होती है और हमारे अंदर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। तथा मन को शांति मिलती है।

बाल संस्कार

बालकों की संस्कारशाला

राकेश शर्मा
निदेशक "बाल संस्कार"

बाल संस्कार