

ब्रह्म मुहूर्त में उठने का निर्देश क्यों?

प्रातः 4 बजे से 5.30 बजे तक के समय को 'ब्रह्म मुहूर्त' कहते हैं। यह समय वेदाध्ययन, योगाभ्यास और ध्यान आदि आध्यात्मिक क्रियाओं के लिए विशेष उपयोगी है। वेदों में कहा गया है कि ऐसे समय जागने वाले व्यक्ति के पास शारीरिक, और मानसिक रोग नहीं फटकते। ऐसा व्यक्ति तेजयुक्त होता है।

'आर्युवेद' के अनुसार, इस समय बहने वाली वायु चंद्रमा से प्राप्त अमृत कणों से युक्त होने के कारण स्वास्थ्य के लिए अमृततुल्य होती है। इसलिए इसे 'अमृत बेला' भी कहते हैं। इस वायु में 41 प्रतिशत ऑक्सीजन, 55 प्रतिशत नाइट्रोजन एवं 4 प्रतिशत कार्बन डाईऑक्साईड होती है। सूर्योदय के साथ ही समूचे वायुमंडल में परिवर्तन हो जाता है जिसके फलस्वरूप मानसिक एकाग्रता और शांति का हास होता है।