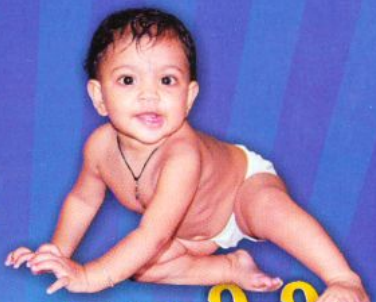
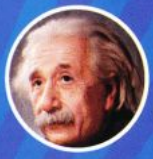
2

आओ गढ़ें संस्कारवान पीढ़ी





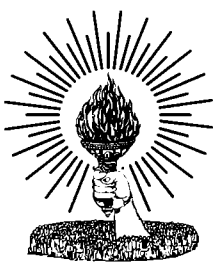
- ब्रह्मवर्चस

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

आओ गढ़ें संस्कारवान पीढ़ी- 2

(गर्भोत्सव मनायें)

लेखक- ब्रह्मवर्चस



प्रकाशक

श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट (TMD)

गायत्री नगर, श्रीरामपुरम्- शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

(उत्तराखण्ड) 249411

प्रथम आवृत्ति सन् 2016 मूल्य- 12/-

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at

www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अनुक्रमणिका

1. प्रस्तावना 03
2. संस्कार बनाम व्यक्तित्व 07
3. गर्भस्थ शिशु और वातावरण 11
4. माँ एवं बच्चे का मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ 17
5. लिंग भेद, पुत्र एवं कन्या में अंतर एक सामाजिक अपराध 39
6. गर्भोत्सव मनायें 40
7. हमारा युग निर्माण सत्संकल्प 55

संतान का निर्माण माँ के हाथों में होता है। एक समझदार और दक्ष स्त्री अपने बच्चों को मनचाही दिशा प्रदान कर सकती है। इसलिये कन्या को शिक्षित करें। आज की कन्या कल माता बनेगी। बिना नारी को शिक्षित किये धरा पर स्वर्गीय वातावरण की कल्पना असंभव है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रस्तावना

किसी भी परिवार एवं दंपत्ति के जीवन में सर्वाधिक प्रसन्नता का समय वह होता है जब उस घर में शिशु का जन्म होता है। हर माता-पिता चाहते हैं कि उनकी संतान ऐसी हो जिस पर वे गर्व कर सकें। जो उनका व उनके परिवार का नाम रौशन करे। हर दंपत्ति सोचता है कि काश! ऐसा संभव होता कि वे मनचाही संतान उत्पन्न कर सकते। भारतीय शास्त्रों में तो इस तथ्य को स्वीकारा ही गया है, पर हर्ष की बात है कि वर्तमान विज्ञान भी इसे स्वीकारने लगा है।

वैज्ञानिकों ने मानव जीवन के विकास क्रम के विषय में अनेकों रहस्य खोज लिये हैं और इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि माता-पिता यदि प्रयास करें तो मनचाही संतान उत्पन्न की जा सकती है। विदेशों में इस संदर्भ में ढेरों प्रकार के प्रयोग-परीक्षण हो रहे हैं। मेधावी संतान की चाह रखने वाली जागरूक युवा पीढ़ी '**प्लान्ड बेबी**' के नाम से बड़े उत्साह से मनचाही संतान प्राप्ति की दिशा में कदम भी बढ़ा रही है। कोई गणितज्ञ चाहता है, तो कोई वैज्ञानिक, कोई अपनी संतान में विश्व का सर्वश्रेष्ठ गायक, नर्तक, चित्रकार, खिलाड़ी, लेखक आदि खोज रहा है। कम्प्यूटर, इंटरनेट की दुनिया में ढेरों ऐसी वेबसाईट हैं जो मेधावी संतान प्राप्ति की तकनीक बता रही हैं।

यह कोई नई विधा या नवीन खोज नहीं है, भारतीय ऋषियों द्वारा प्रदत्त सदियों पुराना विज्ञान है, जिसके सहस्त्रों उदाहरण भारतीय साहित्य में बिखरे पड़े हैं। किंतु यह उत्साह और उमंग तब तक अधूरी है जब तक हम बालक के व्यक्तिव में चिन्तन, चरित्र और व्यवहार की उत्कृष्टता, शालीनता, आदर्शवादिता एवं दैवी गुणों के विकास को भी अपना आवश्यक

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

लक्ष्य नहीं मानते। संतान स्वस्थ्य एवं विशिष्ट प्रतिभाशाली हो इसके साथ-साथ आवश्यकता इस बात की भी है कि शिशु की मूल वृत्तियों पर भी ध्यान दिया जाये, अर्थात् उसके मानसिक और भावनात्मक विकास पर भी ध्यान दिया जाये।

जहाँ असामान्य प्रतिभा वालों ने माता-पिता और राष्ट्र को गौरवशाली बनाया है वहीं इस सत्य को भी नकारा नहीं जा सकता कि स्वस्थ शरीर और बौद्धिक प्रतिभा वालों ने ही संसार में बड़े-बड़े अनर्थ भी पैदा किये हैं। इसके मूल में उनकी वृत्तियों का विकृत होना ही कारण रहा हैं। मनोवैज्ञानिक और परामनोवैज्ञानिक भी स्वीकारते हैं कि केवल मेधावी, प्रतिभाशाली होना ही पर्याप्त नहीं है। व्यक्ति की मूल प्रवृत्ति, उसका भावनात्मक रूप से परोपकारी, संवेदनशील, प्रेमपूर्ण, सहयोगात्मक स्वभाव वाला होना भी आवश्यक है। इस दिशा में भी माता-पिता को जागरूक रहकर ठोस प्रयास करने चाहिये। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) ने भी पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा करते समय स्वीकार किया है कि-''पूर्ण स्वास्थ्य का मतलब है- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आत्मिक दृष्टि से स्वस्थ होना।'' और शिशु निर्माण के समय इस परिभाषा को ध्यान में रखने की मार्मिक अपील भी की है।

परंतु बड़ी ही निराशा के साथ यह भी कहना पड़ रहा है कि 'इतने रत्न दिये हैं कैसे, जिससे देश महान है...भारत की परिवार व्यवस्था ही रत्नों की खान है।' कहने वाला भारतीय समाज इस दिशा में अनपढ़ के समान उदासीन बैठा है। उसी समाज में आज अनगढ़ संतानों की बाढ़ सी आ गई है। अधिकांश माता-पिता अपनी संतानों से संतप्त हैं। कारण एक ही है गर्भ-संस्कार एवं बाल संस्कार के विज्ञान को भूल गये हैं। बच्चों की शिक्षा और शारीरिक स्वास्थ्य की ओर तो ध्यान देते हैं, लेकिन उनके मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की ओर से अनभिज्ञ हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गर्भ-संस्कार का लक्ष्य ही शिशु के स्वस्थ शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास के प्रति परिवार को प्रशिक्षित करना था। आज या तो लोग इसके बारे में जानते ही नहीं हैं और जो जानते भी हैं तो वे बस परंपरा निभाते या धार्मिक कर्मकांड भर करते हैं। लोकहित चाहने वालों के सामने आज यह चुनौती है कि इस दिशा में पुराने अनुभवों और नये शोध-प्रयोगों के सुसंयोग से सुसंस्कारी व्यक्तित्व गढ़ने की विधा विकसित करें। युग निर्माण योजना लम्बे समय से इस दिशा में प्रयत्नशील है।

- मिशन के प्रति समर्पित चिकित्सा विशेषज्ञों के सहयोग से ऐसे वीडियो प्रेज़ेण्टेशन तैयार किए गये हैं, जिनके द्वारा प्रबुद्धों से लेकर आम जनता तक के मन में यह बात बिठाई जा सकती है कि गर्भ से ही शिशु में इच्छित संस्कारों को स्थापित करना चाहिये।
- इसके लिए उपयुक्त प्रेरक साहित्य भी तैयार किया गया है।
- चिकित्सक वर्ग में विशेष कार्यशालाएँ आयोजित की जा रही हैं।
- फलस्वरूप उत्तराखण्ड और उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़ आदि प्रांतों में भावनाशील व जागरूक चिकित्सकगण अपने प्रभाव क्षेत्र की गर्भिणियों को मार्गदर्शन करने की व्यवस्था बनाने लगे हैं।

समाज के सभी वर्गों, सम्प्रदायों तथा संगठनों से अनुरोध है कि वे भी इस पुण्य प्रक्रिया में भागीदार बनें। समय की पुकार को सुनें और एक बेहतर समाज की रचना के लिये जन-सामान्य को जागरूक करने व इस दिशा में चल पड़ने हेतु संकल्पित करने के लिये ठोस कदम उठायें।

– ब्रह्मवर्चस

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

आओ गढ़ें संस्कारवान पीढ़ी

युग निर्माण अभियान हर विचारशील और प्राणवान् व्यक्तियों से अनुरोध करता है कि वह बेहतर समाज की रचना हेतु अग्रदूतों की भूमिका निभाने के लिए आगे आयें। इसके लिए शान्तिकुञ्ज से सम्पर्क करें। शान्तिकुञ्ज में होने वाली किसी कार्यशाला में शामिल हों और अपने क्षेत्र में ऐसी ही कार्यशालाएँ चलाने के लिए तैयारी करें। तैयार साहित्य और प्रेज़ेन्टेशन के माध्यम से स्वयं भी पहल करें। अपने क्षेत्र में नवदम्पती शिविर चलाने की तैयारी करें, रूपरेखा बनाएँ। लगभग प्रत्येक गर्भिणी किसी न किसी चिकित्सक के सम्पर्क में आती है। अपने क्षेत्र के भावनाशील चिकित्सकों को भागीदार बनायें। उन्हें गर्भिणियों को इस हेतु व्यवहारिक मार्गदर्शन देने तथा उपयोगी साहित्य आदि उपलब्ध कराने में सहयोग देने के लिए संकल्पित करायें।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

संस्कार बनाम व्यक्तित्व

संस्कार शब्द अपने आप में बहुत व्यापक अर्थ लिये हुए है। जड़ और चेतन, सभी तत्वों का अपना-अपना संस्कार होता है। वातावरण का प्रभाव जो पदार्थ व चेतना पर पड़ता है उसे संस्कार कहते हैं। जहाँ मानव जीवन की बात है, वहाँ इसका संबंध व्यक्ति के गुण, कर्म, स्वभाव से माना जाता है। मोटे अर्थों में संस्कार शब्द के दो स्वरूप हैं- **1) सुसंस्कार, 2) कुसंस्कार**। व्यक्ति की अच्छी आदतों, अच्छे आचरण, श्रेष्ठ विचारों और श्रेष्ठ विश्वासों, मान्यताओं को सुसंस्कार कहा जाता है वहीं कुसंस्कार इसके ठीक विपरीत आचरण को कहा गया है। विद्वानों का मत है कि माता-पिता द्वारा गर्भावस्था से लेकर प्रारंभिक 5 वर्ष तक की आयु में डाले गये संस्कार व्यक्ति के हृदय और मन-मस्तिष्क में जड़ जमा लेते हैं। वे अचेतन मन से कभी नहीं जाते, जीवन पर्यंत साथ रहते हैं । अत: हमें अपने बालकों का व्यक्तित्व कैसा बनाना है यह पूर्णत: माता-पिता पर निर्भर करता है। इसीलिये भारतीय संस्कृति में संस्कार परंपरा पर जोर दिया गया है। हमारे व्यक्तित्व को मूलत: चार प्रकार के संस्कार निर्धारित करते हैं-

1) शारीरिक संस्कार, 2) मानसिक संस्कार, 3) नैतिक संस्कार

4) आध्यात्मिक संस्कार/ आत्मिक संस्कार

1) शारीरिक संस्कार- यह अनुवांशिक (पीढ़ी दर पीढ़ी) तो होते ही हैं, अन्य भी कई कारण होते हैं जैसे क्षेत्रीय प्रभाव या वातावरण का प्रभाव। इनका संबंध डील-डौल, रंग, रूप, स्वास्थ से है। जैसे गोरा-काला, लंबा-नाटा, सुंदर-कुरूप आदि। कभी-कभी रुग्णता, अपंगता जैसी कोई दुर्बलताएँ लिये हुए भी शिशु जन्म लेता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

2) **मानसिक संस्कार**– इनमें से कुछ संस्कार जीव अपने साथ लेकर आता है और कुछ संस्कारों को वह अपने परिवार एवं परिवेश से ग्रहण करता है। शारीरिक सौंदर्य कितना ही आकर्षक क्यों न हो पर जैसे ही व्यक्ति बोलने के लिये मुँह खोलता है, उसके मानसिक संस्कारों का पता चल जाता है। आदर्शों पर चलना, सकारात्मक चिंतन, कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी हार नहीं मानना, विचलित नहीं होना, लक्ष्य प्राप्ति के लिये निरंतर प्रयत्नशील रहना अथवा थोड़ी सी बाधा आते ही हिम्मत हार जाना, नकारात्मक चिंतन आदि बातें व्यक्ति के मानसिक संस्कार हैं।

शारीरिक दुर्बलताओं के बावजूद भी मानसिक संस्कारों और आत्मशक्ति के सहारे लोगों ने बड़े-बड़े काम किये हैं। उदाहरण स्वरूप हेलन केलर – गूंगी, बहरी व अंधी थी। अपनी माता और शिक्षिका की मेहनत और प्रेरणा से वह विख्यात लेखिका बन सकी। सर्वश्रेष्ठ धुनें बनाने वाले विश्व विख्यात संगीतकार बीथोवन बहरे थे। अपनी कविताओं में प्रकृति के अनुपम सौंदर्य का अद्‌भुत वर्णन करने वाले विश्व विख्यात कवि मिल्टन अंधे थे। लेकिन इन सबकी शारीरिक अक्षमताएँ इनके व्यक्तित्व विकास में बाधक नहीं बन सकीं।

दृढ़ व्यक्तित्व को प्राप्त करने के लिये शारीरिक सौन्दर्य की अपेक्षा सुंदर, सुसंस्कृत मन का होना अति आवश्यक है। सुसंस्कृत मन का मतलब विद्वान होना नहीं है। विद्वता और सुसंस्कृत होने में आकाश-पाताल जैसा अंतर है। विद्वता जानकारियों का पुलिंदा है, इसका संबंध मस्तिष्क से है जबकि संस्कार का संबंध आत्मा से है। इसका आशय है- सत्य को धारण करना और अंतरंग ज्ञान का भण्डार भरना।

मानसिक संस्कार अर्थात् – शिष्टाचार, सभ्यता, सद्‌व्यवहार, सुव्यवस्था, विनम्रता, प्रतिभा और आत्म संयम आदि। जहाँ सुसंस्कार

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

होते हैं वहाँ व्यक्ति में यह सभी सद्गुण अवश्य होते हैं। यदि व्यक्ति के इन मानसिक संस्कारों को पुष्ट न किया जाये तो आगे चलकर बालक के सामाजिक, पारिवारिक जीवन में भी अधूरापन आ जाता है।

3) नैतिक संस्कार- अर्थात् चरित्रवान होना। अपने विचारों पर विश्वास करना, उन्हें आचरण में, व्यवहार में लाना, उन पर अमल करना। नैतिक संस्कार व्यक्ति के व्यवहार में बड़े से लेकर छोटे काम तक में प्रकट होते हैं। उसकी आँखों से, दृष्टि से, जान-समझकर, अचानक अथवा अनजाने में किये गये कार्यों व व्यवहार से, उसके चेहरे की प्रत्येक आकृति से, उसकी आवाज के उतार-चढ़ाव से, उसकी चाल-ढाल से और उसके प्रत्येक क्रिया-कलाप से उसका नैतिक संस्कार ज़ाहिर हो जाता है। सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, प्रामाणिकता, न्यायप्रियता, पवित्रता, संतोष, ईश्वर विश्वास आदि नैतिक संस्कार कहे गये हैं।

छोटे-छोटे कामों में भी नीतियुक्त व्यवहार करना नैतिक संस्कारों की पहचान है। नैतिक संस्कार युक्त व्यक्ति के पास हम एक शक्ति का अनुभव करते हैं। वह स्वत: ही दूसरों को अपनी ओर आकृष्ट करता है।

4) आध्यात्मिक संस्कार / आत्मिक संस्कार - यह एक शक्ति है, बल है, अनुभव है, जो व्यक्ति की आत्मा में गुप्त रहता है। शिष्टता, प्रेम, नम्रता, दया, करुणा, संवेदना, सेवा और परोपकार आदि सद्गुणों और उच्च भावनाओं के रूप में यह प्रकट होता है। व्यक्ति के श्रेष्ठ मानसिक और नैतिक संस्कार इसे पुष्ट करते हैं।

आदमी का आध्यात्मिक संस्कार उसे देखकर, उससे मिलकर दूसरे लोगों द्वारा अनुभव किया जाता है, दिखाई नहीं पड़ता। जिसके आध्यात्मिक संस्कार जितने सबल होते हैं उतना ही उसका जीवन सत्यपूर्ण और प्रेममय होता है। व्यक्ति के आध्यात्मिक संस्कार ही उसे आदर्शों, श्रेष्ठ सिद्धांतों व महानता के पथ पर ले जाते हैं, उसे विशिष्ट प्रतिभा,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

योग्यता संपन्न बनाते हैं और समाज में श्रेय व सम्मान का पात्र बनाते हैं। सत्पुरुषों, महापुरुषों की श्रेणी में ला खड़ा करते हैं।

इस आधार पर यह कहा जा सकता है कि व्यक्ति के विचार, चिंतन, चरित्र, विश्वास, मान्यताओं, आदतों आदि के आधार पर जो उसका मूल स्वभाव विकसित होता है, वह उसका वास्तविक संस्कार है। इसीलिये भारतीय संस्कृति में शारीरिक स्वास्थ के साथ-साथ भावी संतान के चिंतन, चरित्र, व्यवहार आदि में भी आदर्श गुणों के विकास के लिये जन्म के पूर्व से ही तैयारी प्रारंभ कर दी जाती थी। प्रखर, तेजस्वी, सर्वश्रेष्ठ गुण संपन्न संतान की प्राप्ति के लिये किसी समय हमारे परिवारों में गर्भस्थ शिशु के निमित्त परिवार एवं दंपत्ति को तीन बार प्रशिक्षित किया जाता था।

1) गर्भ धारण से पूर्व- गर्भाधान संस्कार,

2) गर्भावस्था के तीसरे माह में- पुंसवन संस्कार,

3) गर्भावस्था के सातवें माह में - सीमन्तोन्नयन संस्कार।

यह पूर्णत: विज्ञान सम्मत प्रक्रिया है। चिकित्सा विज्ञान के अनुसार भी प्रथम माह में जब माँ को यह भी नहीं पता होता कि उसने गर्भधारण कर लिया है, गर्भस्थ शिशु के स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर की नींव पड़ जाती है। यदि किसी भी पक्ष से नींव कमजोर हो तो बच्चा शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से कभी भी रोगी हो सकता है। अत: नींव मजबूत हो, इसीलिए गर्भधारण से पूर्व गर्भाधान संस्कार की परंपरा थी।

शिशु के जन्म के उपरांत भी उसके चिंतन, चरित्र एवं व्यवहार के समुचित विकास के लिये समय-समय पर आध्यात्मिक वातावरण में शिशु सहित परिवार का प्रशिक्षण क्रम निर्धारित था। शिशु में संस्कारों के श्रेष्ठतम पक्ष को विकसित करने और परिवार एवं समाज को एक यशस्वी संतान देने के इस विज्ञान / प्रशिक्षण क्रम को ही संस्कार परंपरा कहा गया है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

समाज में ऐसी व्यवस्था थी कि हर दम्पती को श्रेष्ठ सन्तति पैदा करने की जिम्मेदारी अनुभव करायी जाये। उसके अनुशासन समझाये जाएँ तथा तदनुसार आचरण के लिए प्रेरणा-प्रशिक्षण दिया जाये। उस श्रेष्ठ प्रक्रिया का अनुसरण करने वाले दम्पत्ती उन दिनों संकल्प के अनुसार श्रेष्ठ सन्तानें उत्पन्न करने और विकसित करने में सफल होते रहे। रानी मदालसा द्वारा अपने तीन पुत्रों को गर्भ से ही ब्रह्मऋषि और चौथे पुत्र को सफल शासक बनाया जाना, ऐसा ही प्रयोग था। इसी प्रकार सुभद्रा ने अभिमन्यु को चक्रव्यूह तोड़ने का शिक्षण अपने पति अर्जुन के माध्यम से सुनाकर गर्भावस्था में ही दिया था। शकुन्तला ने भरत को चक्रवर्ती सम्राट् बनाया, जिनके नाम से हमारे देश का नाम 'भारतवर्ष' पड़ा। राजा दिलीप के पुत्र रघु, ऋषि च्यवन, अंजनि पुत्र हनुमान, पाण्डव, शिवाजी मराठा आदि इसी परिपाटी के अनुपालन से उत्पन्न हुए थे। साधारण जन भी उन दिनों संतान को आदर्शनिष्ठ, श्रेष्ठ, सज्जन, प्रतिभाशाली, सुसंस्कारवान बनाने पर विशेष ध्यान देते थे। इसीलिए तत्कालीन भारत को देवताओं का देश, देवभूमि कहा जाता था।

गर्भस्थ शिशु और वातावरण

अनेक प्रकार की वैज्ञानिक शोधों के बाद आज चिकित्सक मनोवैज्ञानिक, परामनावैज्ञानिक तथा जैनेटिक साईंस भी स्वीकार कर रही है कि केवल जीन्स ही नहीं बल्कि माता-पिता के आचार-विचार एवं परिवार और समाज के वातावरण का भी गर्भस्थ शिशु पर गहरा प्रभाव पड़ता है। गर्भावस्था से ही उसका व्यक्तित्व, व्यवहार और स्वभाव बनने लगता है। माँ इस अवस्था में जो भी कुछ देखती, सुनती, बोलती या

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

विचार करती है, गर्भस्थ शिशु के अवचेतन मन (Sub-conscious mind) पर उसका पूरा-पूरा प्रभाव पर पड़ता है। अल्ट्रासाउण्ड, हार्मोनल स्टडीज आदि द्वारा इन तथ्यों की पुष्टि हो चुकी है।

कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के डॉ. रोपार्टसेडलर के सिद्धान्त 'फॉरमेटिव कॉजेशन' के अनुसार माँ के विचार, भावनायें, आहार एवं वातावरण द्वारा एक मेटामॉर्फिक, मॉर्फोजेनिक फोर्स (शक्ति) उत्पन्न होती है, जो गर्भस्थ शिशु के व्यक्तित्व एवं गुणों के लिये उत्तरदायी होती है। शिशु का 80% मस्तिष्क गर्भ में ही बन जाता है। इस समय मस्तिष्क पर जैसे विचारों एवं भावनाओं की छाप पड़ती है वही उसके व्यक्तित्व हेतु उत्तरदायी होते हैं। माँ प्रसन्न रहती है तो विधेयात्मक हॉर्मोन्स जैसे सिरोटोनिन, एन्डॉर्फिन, एनकेफलीन का स्राव होता है। यदि माँ दुःखी रहती है तो नकारात्मक हॉर्मोन्स एड्रिनलीन, नॉरएड्रीनलीन, ए.सी.टी.एच., कॉर्टिसॉल आदि का स्राव होता है। ये हॉर्मोन्स रक्त द्वारा शिशु के अवचेतन मस्तिष्क जिसे चिकित्सकीय भाषा में हाइपोथैलेमस एवं लिम्बिक सिस्टम कहते हैं, पर छाप डाल देते हैं, और वैसे ही व्यक्तित्व वाला शिशु बनता चला जाता है। शोध अध्ययनों के अनुसार:-

प्रसन्न, सन्तुष्ट, विधेयात्मक चिन्तनवाली माँ का बच्चा

प्रसन्न, तनावमुक्त, खुशमिजाज, एकाग्रचित्त, होशियार, व्यवहारकुशल, अच्छी भावनात्मक शक्ति, सकारात्मक सोच वाला, अपनी बात अच्छी तरह से कहने वाला, आत्म-सम्मानी, शान्त, सही निर्णय लेने वाला, रचनात्मक एवं समझदार दिमागवाला, जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता अर्जित करने में सक्षम बच्चा हो सकता है।

तनावग्रस्त, दुःखी एवं क्रोधी, निषेधात्मक चिन्तनवाली, असंतुष्ट माँ का बच्चा

कम वजन, कम विकसित अंगो वाला, छोटा, चिड़चिड़ा, रोनेवाला, गुस्सेबाज, निरुत्साही, नकारात्मक सोच वाला, कुंठाग्रस्त,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

निराशावादी हो सकता है। मानसिक, भावनात्मक एवं व्यावहारिक रूप से असन्तुलित व्यवहार वाला भी हो सकता है। माँ के आहार की कमी के कारण कुपोषित बच्चा जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने वाला व भविष्य में जल्दी ही अनेकों बीमारियों का शिकार हो जाता है। जैसे, दिल की बीमारी, डायबिटीज, कैन्सर, उच्च रक्तचाप, अधिक कोलेस्ट्राल, मानसिक, भावनात्मक एवं व्यावहारिक समस्याओं वाला बच्चा हो सकता है।

गर्भस्थ शिशु का क्रमिक विकास

- चार माह में शिशु के मस्तिष्क की कोशिकायें 2 लाख पचास हजार प्रति मिनट और 6 माह में 5 लाख प्रति मिनट की गति से बढ़ती हैं।
- तीन माह पर शिशु आवाज, गंध और स्वाद पहचानने लगता है।
- 6 माह में भावना केन्द्र बन जाता है। अब यदि माँ दुःखी होगी तो शिशु भी परेशान, तनावग्रस्त तथा माँ प्रसन्न रहेगी, तो बच्चा भी प्रसन्न तनावमुक्त रहेगा। अल्ट्रासाउण्ड द्वारा आज विज्ञान ने यह साबित भी कर दिया है कि बच्चे के मस्तिष्क के न्यूरॉन्स पर संगीत का प्रभाव पड़ता है। गूँजने वाले मधुर संगीत द्वारा बच्चे के न्यूरॉन्स की उर्वरकता बढ़ जाती है। सबसे अच्छी प्राकृतिक गूँजने वाली आवाज ॐ है। नवीन शोधों में नासा (NAS A) ने ॐ को सर्य की आवाज प्रामाणित कि
- आठ माह तक याद्दाश्त और सीखने के केन्द्र पूर्ण रूप से विकसित हो जाते हैं और सारी इन्द्रियाँ क्रियाशील हो जाती हैं।
- नौवें माह तक उसमें कई भाषाओं को सीखने की क्षमता आ जाती है और सारी सूचनायें एकत्रित कर वह पैदा हो जाता है। इस प्रकार शारीरिक विकास के साथ-साथ I.Q., E.Q. & S.Q. यानि बौद्धिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक प्रतिभा की नींव भी गर्भ में ही पड़ जाती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गर्भ में शिशु कितना सचेत रहता है, इस बारे में काफी रोचक प्रमाण सामने आये हैं। गर्भधारण से लेकर शुरू के कुछ महीनों में शिशु की ज्ञानेन्द्रियाँ किस प्रकार विकसित होती हैं, कैसे ज्ञान ग्रहण करती हैं, इस बारे में खोज चल रही है और रोज उसमें नयी-नयी जानकारियाँ जुड़ रही हैं। देखें कुछ शोध निष्कर्ष :-

गर्भस्थ शिशु सुनता भी है

अब यह सिद्ध हो चुका है कि गर्भस्थ शिशु चौथे महीने से ही सुन सकता है। अन्तिम तीन माह तक उसकी श्रवण शक्ति काफी विकसित हो चुकी होती है। शिशु विशेषज्ञ डेविड स्पेल्ट ने एक बहुत ही सुन्दर प्रयोग किया। उन्होंने गर्भवती महिलाओं से कहा कि एक छोटी सी कहानी उन्हें दिन में 5 बार गर्भ को सुनानी होगी। परिणाम आये कि गर्भ में शिशु ध्यान लगाकर कहानी सुनते थे और जन्म के बाद यही कहानी उन्हें पसन्द आती है। उन्होंने निष्कर्ष निकाले कि जन्म के बाद जब भी बच्चा बहुत रोये या परेशान करे, तब उसे वही गाना सुनाया जाए जो माँ गर्भावस्था के समय सुनती थी, तो वह तुरन्त शान्त हो जाएगा।

अमेरिका की मियामी यूनिवर्सिटी में हेनरी टू बी शिशु रोग विशेषज्ञ एन्थ्रोपॉलाजी के अध्यापक थे। 1960 में उन्होंने काफी गर्भवती महिलाओं और गर्भस्थ शिशुओं पर शोध किया और इस परिणाम पर पहुँचे कि 6 माह का गर्भस्थ शिशु सारी बातें सुन सकता है। इतना ही नहीं, वह हर बात का जबाव भी देता रहता है। खास तौर पर गूँजने वाली ध्वनि (रेसोनेंट साउण्ड) के प्रति शिशु उसकी प्रतिक्रिया बहुत अच्छी होती है।

गर्भ में शिशु सीखता भी है

डॉ. इवास के अनुसार 20वें सप्ताह से ही गर्भस्थ शिशु सीखने लगता है। उन्होंने 15 गर्भवती महिलाओं का चयन किया। 10 महिलाओं

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

को दो प्रकार के संगीत के टेप दिये और गर्भ के 20वें हफ्ते से लेकर 21वें हफ्ते के अन्त तक केवल 7 दिन सुनने के लिये कहा। अन्य 5 को कोई टेप नहीं दिया। जन्म के 2-3 हफ्ते बाद सभी शिशुओं को वही टेप फिर से सुनाये गये। प्रथम दो टेपों के अलावा एक तीसरा टेप, जो पहले नहीं सुनाया गया था, भी सुनाया गया, और शिशुओं की प्रतिक्रियाओं की वीडियो रिकार्डिंग की गई। शोध में पाया गया कि गर्भ में जिस संगीत को उन्होंने 20 वें सप्ताह में सुना था, उसके लिए उन्होंने जन्म के बाद तीसरे सप्ताह में भी जवाब दिया।

शोध में यह भी पाया गया कि जिन शिशुओं को कोई संगीत नहीं सुनाया गया था, उनकी प्रतिक्रिया व्यक्त करने में और जिनको गर्भावस्था में टेप सुनाये गये थे, उनके हिलने-डुलने में और संगीत लहरों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करने में काफी अन्तर था।

शिशु विशेषज्ञों का परामर्श है कि शिशु का मस्तिष्क प्रौढ़ मस्तिष्क से अधिक धारण करने की क्षमता रखता है। अत: गर्भावस्था में भी उससे बात-चीत करें। गर्भ में ही शिशु माँ द्वारा रोजाना प्रयुक्त होने वाले औसतन 5 हजार शब्दों के अतिरिक्त पिता, भाई, बहिन तथा अन्यों से भी सीखता है। इसलिये शिशु को प्रतिदिन लगभग चार घण्टे अच्छी सकारात्मक बातों, संगीत, सत्संग, कहानियों आदि से परिचित कराना चाहिये। इससे उसकी धारण क्षमता बढ़ती है।

गर्भस्थ शिशु स्वाद भी पहचानता है

भ्रूण के चारों ओर एम्निओटिक द्रव्य होता है, जो कुछ पोषक तत्त्वों, प्रोटीन कोशिकाओं एवं हार्मोन्स से बना होता है। यह द्रव्य नियमित रूप से शिशु के मुँह में जाता है और वहाँ से उसके पूरे तन्त्र में। रिसर्च से ज्ञात हुआ है कि सातवें महीने तक जीभ स्वाद के अहसास को विकसित

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

करने लगती है, जिससे बच्चा एम्निओटिक द्रव्य में बहने या घुल जा· वाली विभिन्न चीजों के स्वाद में अन्तर कर पाता है।

मीठा स्वाद गर्भस्थ शिशु का पसन्दीदा स्वाद होता है। चूसने वाली गतिविधियों को बढ़ाकर वह मीठे स्वाद के प्रति अपनी पसन्द को दर्शाता है। देखा गया है कि एम्निओटिक द्रव्य में ग्लूकोज डालने पर शिशु की निगलने की मांसपेशियाँ ज्यादा कार्य करने लगती हैं।

गर्भस्थ शिशु स्पर्श भी समझता है

शिशु गर्भावस्था के चौथे माह स स्पर्श को समझने लगता है जब माता-पिता पेट पर प्यार से हाथ फेरते हैं, तो शिशु उनके प्यार भरे स्पर्श को पहचान लेता है। चिकित्सक, माताओं को सलाह देते हैं कि जब गर्भस्थ शिशु थोड़ा उग्र हो तो ऊपर से नीचे की ओर हाथ फेरें। नवजात शिशु की तरह वह भी उस स्पर्श में छिपे संदेश को समझ लेता है। सोने से पहले और जागने के बाद माता-पिता को दोनों दिशाओं में हलके हाथ से पेट को सहलाना चाहिये।

गर्भस्थ शिशु दर्द भी महसूस करता है

6 माह के अन्दर गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क एवं शरीर में तारतम्य विकसित होने से वह सुनने लगता है। 1990 में इग्लैण्ड में एक महिला के 5-6 माह के गर्भस्थ शिशु में एक सुई चुभोई गई तो दर्द से सम्बन्धित स्राव उत्पन्न हुए। इससे पहले यह सोचा जाता था कि गर्भस्थ शिशु की तंत्रिका प्रणाली विकसित न होने के कारण वह दर्द अनुभव नहीं करता है। इस विषय पर कई रिसर्च हुए एवं पाया गया कि गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क एवं शरीर में 18-20 हफ्ते के बीच इतना तारतम्य स्थापित हो जाता है कि वह दर्द का अनुभव कर सकता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

माँ एवं बच्चे का मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य

स्वास्थ्य के सम्बन्ध में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर तमाम अध्ययन एवं शोध कार्यों के बाद विश्व स्वास्थ्य संगठन (W. H. O.) ने पूर्ण स्वास्थ्य (पॉजिटिव हेल्थ) की परिभाषा इस प्रकार की है-''पूर्ण स्वास्थ्य का मतलब है- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आत्मिक दृष्टि से स्वस्थ होना।''

जहाँ शिशु एवं बालकों के समग्र स्वास्थ्य की बात को रही हो तो वहाँ उनके शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक, सामाजिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य के बारे में भी विचार करना, जागरूकता लाना, प्रगति की व्यवस्था बनाना बहुत जरूरी हो जाता है। शिशु एवं बालकों को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए उनके अभिभावकों में भी स्वस्थ रहने और स्वस्थ रखने की समझदारी एवं कौशल होना चाहिए। यह बात मानसिक, सामाजिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य के बारे में और भी अधिक गहराई से लागू होती है। मानसिक स्तर पर स्वच्छ विचार, सामाजिक स्तर पर सभ्य, और आत्मिक स्तर पर स्वस्थ भावनाएँ होना जरूरी है। इनके बिना तो स्वस्थ शरीर भी राक्षसी आतंक पैदा करने वाले बन सकते हैं। अस्तु, स्वस्थ भावी पीढ़ी के निर्माण के उद्देश्य से इन पहलुओं के प्रति भी सावधान रहना जरूरी है।

आज के माहौल में यह बात बहुत स्पष्टता से समझी-समझायी जा सकती है। आज समाज बच्चों में बढ़ रही अपराध वृत्ति और गिरते मानवीय मूल्यों के कारण चिन्तित और दु:खी है। अधिकांश अपराधी, गुण्डे, चोर, डाकू, स्मगलर, आतंकवादी आदि शारीरिक दृष्टि से चुस्त,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

दुरुस्त एवं मजबूत होते हैं। ऐसा न हो तो उनका काम कदम-कदम पर अटक जाये। घर, परिवार, पड़ोस में भी लोग किन से अधिक परेशान होते हैं :-

क) शारीरिक दृष्टि से रोगियों के कारण अथवा

ख) गलत भावना, विचार एवं अभ्यास रखने वालों से।

निश्चित रूप से वर्ग 'ख' से परेशान होने वालों की संख्या बहुत अधिक निकलेगी। अस्तु, नयी पीढ़ी को गढ़ते समय हमें उनके वैचारिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए।

अब प्रश्न उठता है कि पूर्ण स्वास्थ्य के लिए शुरुआत कहाँ से की जाये? इसे वर्तमान समाज में कैसे व किस रूप में व्यावहारिक बनाया जाये? इसके लिये 'युग निर्माण आन्दोलन', 'विचार क्रंति अभियान ने' '**आओ गढ़ें संस्कारवान पीढ़ी..**' की मार्मिक अपील करते हुए, समाज में इस विषय में जागरुकता लाने और सन्तति निर्माण के महान् दायित्व और कुशल निर्वाह के लिए दंपत्तियों को प्रेरित प्रशिक्षित करने का कार्यक्रम प्रारंभ किया है।

इस संदर्भ में सर्वप्रथम शिशु के जन्मदाता माता-पिता को जागरूक एवं प्रशिक्षित होना चाहिये। उन्हें बालकों के प्रजनन विज्ञान के अभ्यास तक ही सीमित नहीं रहना चाहिए, बल्कि पति-पत्नी को गृहस्थ जीवन के आरंभ में ही, संतान के जन्म से पूर्व ही इस विषय में पर्याप्त ज्ञान एवं जानकारी अर्जित करनी चाहिए। अच्छा होता, यदि बुद्धिजीवी वर्ग द्वारा अन्य विषयों की तरह ही इस विषय में भी रुझान दिखाया जाये और विदेशों से प्रेरणा लेकर ही सही, पर शिक्षा व्यवस्था के माध्यम से दाम्पत्य जीवन एवं शिशु निर्माण के सम्बन्ध में भी विशेष प्रशिक्षण आदि दिये जाने की व्यवस्था बनाई जाये। जन-जागरूकता बढ़ाई जाये।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हम जान ही चुके हैं कि माता-पिता के शरीर से बालक का शरीर, मन से मन, स्वभाव से स्वभाव तथा भावनाओं से भावनाएँ बनती हैं। अत: जिस तरह अच्छी फसल उगाने के लिए भूमि और बीज दोनों का उत्तम होना आवश्यक माना जाता है, उसी तरह स्वस्थ सुसंस्कृत संतान के लिये माता-पिता के शरीर, मन, भावनाएँ, गुण, कर्म और स्वभाव एवं वातावरण का उपयुक्त होना भी आवश्यक है। पति-पत्नी शरीर, मन, भावनाओं और अर्थ की दृष्टि से सन्तानोत्पादन का भार उठा सकने में पूर्ण समर्थ हों, तभी उस भार को उठाने के लिए तत्पर हों। जो इन सभी दृष्टियों से सुयोग्य नहीं, उन्हें अपने समान अयोग्य सन्तान उत्पन्न करके अपनी और समाज की उलझनें नहीं बढ़ानी चाहिए। इसे वैयक्तिक मनोरंजन नहीं, एक सामाजिक दायित्व समझें। उत्कृष्ट स्तर के माता-पिता ही उत्कृष्ट बालक उत्पन्न कर सकते हैं। इसलिए सन्तान को जिस स्तर का बनाना हो, अपने को उसी स्तर का बनाने का प्रयत्न यदि पति-पत्नी आरम्भ कर दें, तो समझना चाहिए कि वे संतानोत्पादन के मूल उद्देश्य से परिचित हैं।

पति-पत्नी एकान्त मिलन के समय वासनात्मक मनोभाव न रखें, वरन् मन ही मन आदर्शवादी उद्देश्य की पूर्ति के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते रहें, तो उसकी मानसिक छाप बच्चे की मनोभूमि पर अंकित होगी। जैसे लुक-छिपकर पाप-कर्म समझते हुए भयभीत और आशंका ग्रसित अनैतिक समागम या व्यभिचार के फलस्वरूप जन्मे बालक अनेक दोष-दुर्गुण साथ लाते हैं। उसी प्रकार इस समय यदि पति-पत्नी दोनों की मनोभूमि आदर्शवादी मान्यताओं से भरी हुई हो तो भरत, अभिमन्यु, भीम, अर्जुन आदि की तरह मनचाही प्रतिभा एवं श्रेष्ठ सेस्कारों वाली संतान उत्पन्न की जा सकती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

बड़े खेद की बात है कि वर्तमान समाज में संतानोत्पादन भोजन करने जैसा आवश्यक कार्य समझ लिया गया है। जिसके पास संतान नहीं उसे हीन समझा जाता है। परिणामत: विषय-विकारों से ग्रसित लोग यह अनुभव ही नहीं करते कि नये प्राणी को सुयोग्य एवं सुविकसित बनाने की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आर्थिक क्षमता यदि उनमें नहीं है, तो वे क्यों सन्तानोत्पादन जैसे महान् उत्तरदायित्व को उठाने के लिए कदम बढ़ाते हैं और एक के बाद दूसरे बच्चे उपजाते ही चले जाते हैं। यह एक सामाजिक अपराध है। अनगढ़ मानसिकता वाले व्यक्ति यदि अपनी प्रतिमूर्ति जैसी ही दीन-हीन प्रजा और भी उत्पन्न करेंगे, तो अपने स्वयं के लिए ही नहीं, सारे समाज के लिए संकट उत्पन्न करेंगे। विपन्न परिस्थितियों में पले-बढ़े बच्चे अधिकांशत: अपने लिये ही नहीं परिवार और समाज के लिये भी अभिशाप बनते हैं। इसलिए संतान पैदा करने की जिम्मेदारी सोच-समझकर, पर्याप्त तैयारी करके ही उठायी जानी चाहिए।

गर्भ संस्कार-दर्शन एवं व्यवहार

प्राचीनकाल में गर्भधारण से पूर्व गर्भाधान संस्कार होता था। जिसके अंतर्गत पति-पत्नी संतानोत्पादन से पूर्व स्वयं को शारीरिक एवं मानसिक तौर पर उस उत्तरदायित्व के लिये तैयार करते थे। वर्तमान समय में यदि दम्पती गर्भाधान की मर्यादाएँ नहीं भी पाल पाएँ तो भी गर्भ ठहर जाने पर तो गर्भस्थ शिशु को शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर स्वस्थ बनाने के लिए उनके व परिवार जनों के द्वारा आवश्यक प्रयास किये ही जाने चाहिए। इसके लिए परिवार में छोटे से समारोह स्वरूप गर्भोत्सव मनाने की व्यवस्था बनाई जानी चाहिए। इसमें गर्भाधान, पुंसवन एवं सीमान्तोन्नयन आदि संस्कारों का मिश्रण है। गर्भ में शिशु आने के तुरंत बाद या तीसरे माह और यदि संभव हो तो सातवें माह में भी घर, मंदिर,चर्च या गुरुद्वारे आदि में जाकर गर्भोत्सव मनाया जाये।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

यह एक आध्यात्मिक प्रयोग है, जिसमें अलौकिक वातावरण में, गर्भिणी माँ, उनके पति तथा परिवार के सदस्यों को गर्भस्थ शिशु को शरीर से स्वस्थ, मन से सन्तुलित-विवेकवान् एवं भावनाओं से सक्षम बनाने के लिये प्रशिक्षित किया जाता है।

उपयुक्त समय एवं वातावरण

युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार- ''परामर्श और प्रशिक्षण यों सदा ही श्रेयस्कर होते हैं, पर यदि उन्हें उपयुक्त समय पर उपयुक्त वातावरण में उपयुक्त ढंग से किया जाये, तो उसका कुछ दूसरा ही प्रभाव होता है।

यों विदाई के समय भी एक दूसरे का तिलक व माला से सम्मान करते हैं, पर युद्ध में जा रहे सैनिक को जब समारोह पूर्वक लोगों द्वारा भावनापूर्वक विदाई दी जाती है, तिलक-माला से सम्मानित किया जाता है, तो वह उसे सदा ध्यान में रखता है और जीवन-मरण का अवसर आने पर भी अपने कर्तव्य पर यह सोचकर जमा रहता है कि भागने पर तो जिन लोगों ने वीरता दिखाने का उपदेश दिया था, उन्हें क्या मुँह दिखाऊँगा।

यों लोग आये दिन झूठी कसम खाते रहते हैं, पर गंगाजी में खड़े होकर या गंगाजली हाथ में लेकर कसम खाने का अवसर आने पर धर्म भीरु लोग झूठी कसम प्राय: नहीं खाते।

मरते समय जो आदेश बुजुर्ग लोग अपने घर वालों को देते हैं या दूसरों से अनुरोध करते हैं, उस बात को प्राय: याद रखा जाता है और बहुधा लोग उसे पूरा करने का प्रयत्न करते रहते हैं।

साधारण प्रकार से की गयी प्रतिज्ञाओं और घोषणाओं को लोग भुला देते हैं, पर जल हाथ में लेकर देव सान्निध्य में संकल्प पढ़कर जो घोषणा की जाती है, उसे आमतौर से लोग निबाहते हैं। हाथ में हाथ डालकर कई प्रेमी-प्रेमिकाएँ घूमते रहते हैं, पर विवाह के समय मन्त्र

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पूर्वक किया गया पाणिग्रहण संस्कार दोनों को जोड़ देने वाला गजब का विश्वास पैदा करता है।''

उपरोक्त कुछ उदाहरणों से यह बताने का प्रयत्न किया गया है कि कुछ विशेष अवसरों पर विशेष ढंग से किया गया प्रशिक्षण एवं संकल्प ऐसा प्रभावशाली होता है कि वह लोगों के मन में गहराई तक प्रवेश कर जाता है और उसे निबाहने में कभी-कभी ही कोई अड़चन आती है। इन्हीं मनोवैज्ञानिक तथ्यों को ध्यान में रखकर देवशक्तियों की साक्षी में गर्भोत्सव मनाने की बात कही गई है। जैसे विवाह के समय सभी की आँखें दूल्हा-दुल्हन को सामयिक हीरो की निगाह से देखती हैं। उसी प्रकार जिनका गर्भोत्सव मनाया जा रहा है, उनके प्रति लोगों की आँखों में एक विशेष आकर्षण एवं आदरपूर्ण भावनाएँ होती हैं। वह स्वयं भी इस स्थिति में गर्व, गौरव एवं उत्साह अनुभव करते हैं। यह अनुभूति मनुष्य को स्वयं की दृष्टि में भी महत्त्वपूर्ण एवं सम्माननीय बनाती है।

इस भावनात्मक स्थिति का दूरगामी परिणाम होता है। आत्महीनता की ग्रन्थियों से ग्रसित अपने आप को नगण्य, तुच्छ, उपेक्षणीय समझने वाले व्यक्तियों को भी अपने स्वरूप, महत्त्व, स्तर एवं सम्मान का बोध होता है। आत्मविकास, आत्मनिर्माण, आत्मोत्कर्ष के लिए इस प्रकार की अनुभूति बहुत उपयोगी सिद्ध होती है। ऐसे प्रेरणात्मक अवसर लोगों को जीवन में समय-समय, बार-बार मिलते रहें, इसीके लिए भारतीय संस्कृति में संस्कारों का प्रचलन था इसका ठीक मूल्यांकन उच्चकोटि के विद्वान ही कर सकते हैं। प्राचीनकाल में इस देश में जन साधारण को जो धरती के देवता कहलाने का श्रेय प्राप्त था। उसमें इस प्रकार की सामाजिक, आध्यात्मिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गर्भोत्सव की समग्र प्रक्रिया विवेकसम्मत एवं सार्वभौमिक होनी चाहिए। समारोह पारिवारिक स्तर का ही हो, ताकि सभी वर्गों के लोग उसे सहजता से कर सकें। व्यर्थ की ताम-झाम जुटाकर उसे खर्चीला न बनाया जाये, अन्यथा आयोजक का मन उसी में उलझकर रह जायेगा और शिक्षण का उद्देश्य पूर्ण नहीं हो पायेगा। अधिक व्यापक क्षेत्र में जागरुकता बढ़े इस उद्देश्य से यथासंभव पड़ोस तथा रिश्ते के अधिकाधिक नर-नारियों को एकत्रित करना चाहिए ताकि वे भी आवश्यक कर्तव्य और उत्तरदायित्वों को समझ सकें और अवसर आने पर अपने परिवार में भी इन शिक्षाओं के अनुरूप वातावरण बना सकें। सबको समय से आने का अनुरोध भी करें व सबके बैठने की ऐसी व्यवस्था करें ताकि वे ठीक तरह से सब कुछ देख-सुन, समझ सकें।

क्रिया के साथ प्रेरणा-

अच्छी प्रेरणाएँ किसी भी रूप में हों अच्छी होती हैं, लेकिन शिक्षण प्रक्रिया में हुई शोधों के अनुसार क्रिया के साथ शिक्षण अधिक प्रभावी होता है। संस्कार में इसीलिए उपयुक्त भावना, उपयुक्त विचार, उपयुक्त अभ्यास की प्रेरणा किसी न किसी कर्मकाण्ड के साथ देने की व्यवस्था बनायी जाती है। उसके अंग निम्नानुसार हैं-

1. श्रद्धा विकास के लिए पूजन-आराधन
2. उपयुक्त क्रियाओं का समावेश
3. हर क्रिया के साथ आवश्यक विचारों और भावनाओं का समावेश।

1. श्रद्धा विकास- सनातन पद्धति में इसके लिए देव प्रतीक चित्र, कलश, दीपक आदि स्थापित किये जाते हैं। विभिन्न सम्प्रदायों, मतों के व्यक्तियों को अपनी श्रद्धा के अनुरूप प्रतीक चित्रादि स्थापित करने की छूट दी जानी चाहिए। दीपक और कलश को सभी पवित्र प्रतीक मानते

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हैं, उन्हें भी स्थापित किया जा सकता है। कर्मकाण्डों के साथ उनसे सम्बन्धित विचारों-भावों को संक्षिप्त एवं प्रेरक टिप्पणियों के माध्यम से प्रस्तुत किये जाने में कठिनाई नहीं होती, उनके साथ बोले जाने वाले प्रेरणाप्रद सूत्र वाक्यों को स्थानीय भाषा में दुहराने से बात बन जाती है। आयोजक चाहें तो अपने मत के पवित्र ग्रन्थों के सूत्र/मंत्र बोल सकते हैं।

2. उपयुक्त क्रियाएँ- गर्भोत्सव के क्रम में सामान्य श्रद्धावर्धक कर्मकाण्ड के साथ तीन क्रियाएँ विशेष रूप से जुड़ी हुई हैं।

(क) औषधि अवघ्राण,

(ख) गर्भपूजन एवं आश्वास्तना

(ग) चरु प्रदान (गर्भिणी हेतु खीर)।

3. उक्त क्रियाओं का महत्त्व, उनके साथ जुड़े श्रेष्ठ विचार एवं भाव आगे की पंक्तियों में स्पष्ट किये गये हैं।

(क) औषधि अवघ्राण- वट वृक्ष की जटाओं का अति कोमल भाग, जिसे कोंपल भी कहते हैं, गिलोय का एक टुकड़ा एवं पीपल की कोंपलों को बारीक पीसकर औषधि बनाते हैं। तीनों औषधियों की मात्रा तीन-तीन माशे और पानी डेढ़ तोला हो तो पर्याप्त है। पानी के साथ तीनों औषधियाँ बारीक पीसकर कपड़े में छानकर एक कटोरे में मिलाकर रख लें। उसे मन्त्रों द्वारा अभिमन्त्रित कर गर्भिणी को सुँघाया जाता है, जिससे औषधियों के भीतर जो प्रेरणा एवं भावना सन्निहित है, उसका प्रभाव गर्भिणी के तथा उसके अन्तराल में बैठे हुए शिशु तक पहुँचे। उसका थोड़ा सा भाग उसे पिलाया भी जाये तो उत्तम है।

यों स्थूल दृष्टि से ये तीनों औषधियाँ गर्भिणी तथा गर्भस्थ शिशु के लिए आरोग्य बढ़ाने वाली हैं। गर्भावस्था में अपच, उलटी, आलस्य, सिर-दर्द, नींद कम आना, कमर में दर्द आदि की शिकायत रहती है। इनको दूर करने में ये परम सौम्य औषधियाँ बड़ी उपयोगी मानी गयी हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हर औषधि वनस्पति में जहाँ स्थूल गुण होते हैं, वहाँ उनमें सूक्ष्म प्रेरणाएँ एवं भावनाएँ भी रहती हैं।

इनका थोड़ा-सा अंश अभिमन्त्रित करके इसलिए पिला दिया जाता है कि माता तथा गर्भस्थ शिशु के शरीर में कोई हानिकारक रोग कीटाणु हों तो वह नष्ट हो जायें, बल बढ़े तथा पोषण में सहायता मिले। सूँघने से किसी भी वस्तु का प्रभाव तुरंत मस्तिष्क तक पहुँचता है। इसलिए इन्हें सुँघाया जाता है कि उनके अन्दर जो प्रेरणा एवं भावना सन्निहित है, उसका प्रभाव गर्भिणी तथा गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क तक पहुँचे। शक्तिशाली वेद मन्त्रों अथवा अपने पवित्र ग्रन्थों के अंशों के भावपूर्ण उच्चारण से यह कार्य और भी प्रभावशाली हो जाता है। जैसे मनुष्य शरीर के भीतर एक सूक्ष्म, अदृश्य आत्मा रहती है, उसी प्रकार इन औषधियों की भी आत्मा है। इन्हें भाव पूर्वक ग्रहण करने से इनके दैवीय गुण भी हमारे व्यक्तित्व में प्रभावी होते हैं। इसीलिये सनातन संस्कृति में कुछ विशेष वृक्ष-वनस्पतियों को पूजनीय माना गया है।

वट वृक्ष- विशाल व्यक्तित्व, शक्ति तथा स्थिरता का प्रतीक है। वट वृक्ष धीरे-धीरे बढ़ता है और दीर्घजीवी होता है। उतावले मनुष्य सब कुछ बहुत जल्दी चाहते हैं। कार्य की व्यवस्था एवं परिपक्वता के लिए जिस दृढ़ता, निष्ठा एवं धैर्य की आवश्यकता होती है, वह उनमें नहीं होती, अतएव वे तत्काल आवेश में आकर बहुत कुछ कर डालने की बात सोचते हैं, किन्तु कुछ ही समय पश्चात् वह जोश पानी के बबूले की तरह ठण्डा हो जाता है और आरम्भ किये हुए कार्य को अधूरा छोड़ बैठते हैं। यह दोष गृहस्थ जीवन में बुरा है। शिशु निर्माण में धैर्य की बड़ी आवश्यकता है। वट अंकुर इस गुण को पुष्ट करते हैं।

वट वृक्ष अपनी जड़ें जमीन में गहराई तक ले जाता है और अपने को हर दृष्टि से मजबूत परिपुष्ट बनाता है। आँधी-तूफान आते हैं,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पर उसका कुछ नहीं बिगाड़ पाते। सब वृक्षों से उसकी आयु भी अधिक होती है। संयमी, सदाचारी रहकर हमें भी अपने शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को सबल बनाना चाहिए और हर दृष्टि से अपनी समर्थता, बलिष्ठता एवं परिपक्वता बढ़ाने के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए। आँधी-तूफान आते रहते हैं, उनका प्रभाव अपने ऊपर न पड़ने पाये, ऐसी सुदृढ़ मनोभूमि तथा शारीरिक स्थिति बनाये रखनी चाहिए।

वट-वृक्ष अपने विस्तार का लाभ अनेकों को देता है। कितने ही पक्षी उस पर घोंसले बनाकर रहते हैं, उसके फलों से अपना आहार प्राप्त करते हैं। कितने ही पशु उसकी छाया में विश्राम लेते हैं, अपनी क्षुधा मिटाते हैं। उसकी घनी छाया में कितने ही पथिक सुस्ताते हैं, कथा-प्रवचन, सत्संग तथा देवस्थापन उसके नीचे होते रहते हैं। उसके दूध, जटा, जड़, छाल, फलों के आधार पर कितने ही रोग दूर होते हैं। हमारा जीवन भी ऐसा ही उदार, परोपकारी होना चाहिए।

गिलोय- गिलोय रोग निवारक, विकार विनाशक एवं बलवर्धक तत्त्वों से युक्त है। दुर्बलता एवं ज्वर जैसे कष्टों में इस औषधि का लाभ महत्त्वपूर्ण है। गिलोय में गजब की रोग निरोधक शक्ति होती है। बुखार जैसे दुष्ट रोगों के कीटाणुओं को अपने प्रभाव से मार गिराती है। इसकी बेल किसी सुदृढ़ वृक्ष का सहारा लेकर ऊपर की ओर उठती जाती है। दुर्बल काया होने पर भी निम्न स्थिति में समतल जमीन में नहीं पड़ी रहती। हमें भी जीवनोत्कर्ष की भावनायें सदा सजीव रखनी चाहिए।

अपने भीतर छिपे हुए कुविचारों एवं कुसंस्कारों से लड़ने और उन्हें परास्त करने के लिए हमें भी अपने भीतर आवश्यक मनोबल एकत्रित करना चाहिए। संसार में जो कुबुद्धि, दुष्टता एवं अन्ध परम्पराएँ फैली हुई हैं, उन सामाजिक कुरीतियों को दूर करने के लिए भी हमें वैसा ही समर्थ बनना चाहिए, जैसा कि रोग निवारण के लिए गिलोय समर्थ

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

होती है। आदर्शवादी सिद्धान्तों रूपी सुदृढ़ वृक्षों का सहारा लेकर ऊँचा उठना चाहिए। अपनी परिस्थितियाँ दुर्बल हों, शरीर, मन एवं अर्थ साधन स्वल्प हों, तो भी सुयोग्य व्यक्तियों के सान्निध्य से प्रगति का पथ प्रशस्त करना चाहिए।

गिलोय में केवल मारक-संहारक गुण ही नहीं; अपितु वह सौम्य, स्निग्ध एवं बलवर्धक भी है। उसे आयुर्वेद में 'अमृता' अमृत जैसे गुणों वाली कहा गया है। उसका रस चिकना होता है। हमारा अन्त:करण स्नेहसिक्त, सौम्य एवं मधुर होना चाहिए। हमारा व्यक्तित्व सबको प्रसन्नता, सहयोग, स्फूर्ति एवं सशक्त बनाने वाला होना चाहिए।

पीपल- देवयोनि का वृक्ष है। इसे 'देव वृक्ष' माना गया है। यह 24 घंटे ऑक्सीजन देता है। इसकी छाया में बैठने व नियमित रूप से जल देने मात्र से भी बहुत से असाध्य रोग ठीक हो जाते हैं। शिशु निरोग रहे व उसमें दैवीय गुणों का विकास हो। शिशु का व्यक्तित्व प्रेम, करुणा, ममता, उदारता, सहयोग, सहकार एवं त्याग आदि दैवीय गुणों से युक्त बने, इस भाव से इसका सेवन गर्भिणी माता को कराया जाता है।

वट, गिलोय एवं पीपल के कुछ थोड़े से सूक्ष्म संस्कार उपरोक्त दिये गये हैं उन विशेषताओं को गर्भवती को अपनी मनोभूमि में धारण करना चाहिये एवं वैसे ही संस्कार गर्भस्थ शिशु में रोपने की चेष्टा करनी चाहिये। औषधि अवघ्राण का यही प्रयोजन है।

(ख) गर्भ पूजन एवं आश्वास्तना

शिशु यद्यपि पत्नी के गर्भ में है, पर वह अकेले ही उसे सुविकसित एवं सुसंस्कारी नहीं बना सकती। उसके लिये पति और परिवार का योगदान विशेष रूप से अपेक्षित है। माता अपने शरीर के रक्त, मांस से बालक का शरीर बनाती है, नौ मास तक वहन करती है, भारी पीड़ा सहती

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हुई प्रजनन करती है, अपना रक्त सफेद दूध के रूप में निकालकर बच्चे का पोषण करती है। उसके मल-मूत्र, स्नान, वस्त्र तथा दिनचर्या की हर घड़ी साज-सँभाल रखती है। इतना भार तथा त्याग कुछ कम नहीं। अब शिशु को सुसंस्कारी बनाने योग्य उपयुक्त परिस्थितियाँ उत्पन्न करना पिता एवं परिजनों का विशेष उत्तरदायित्व है। इस कर्तव्य को पूरी तरह पालन करने के लिये पति को पत्नी के कन्धे पर हाथ रखकर आश्वासन देना पड़ता है कि वह अपने इन कर्तव्यों को पूरा करने में थोड़ी भी उपेक्षा नहीं करेगा। सभी परिजनों और प्रियजनों को भी उनके सहयोग के लिये संकल्प लेना चाहिये।

घर में अवतरित होने वाली आत्मा न जाने कितने उत्कृष्ट स्तर की हो, न जाने किस महान् आत्मा का अस्तित्व गर्भ में आया हो, वह हर दृष्टि से सम्माननीय है, यह भाव रखकर उसके स्वागत, सम्मान का समुचित प्रबन्ध किया जाना चाहिए।

संयम/ ब्रह्मचर्य- इन दिनों ब्रह्मचर्य का पालन भी नितान्त आवश्यक है, अन्यथा माता और बालक दोनों को ही शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी बड़ी हानि होती है। प्राचीन काल में गर्भावस्था के दौरान दम्पत्ति को परस्पर मित्रवत् प्रेमपूर्ण व्यवहार रखने और ब्रह्मचर्य पालन की विशेष प्रेरणा दी जाती थी।

आधुनिक चिकित्सा शास्त्री भले ही इसके महत्व को अस्वीकार करते हों, परंतु आध्यात्मिक एवं नैतिक दृष्टि से यह अनुचित है। ध्यान रखना चाहिये कि गर्भवती स्त्री इस समय एक नहीं अपितु दो आत्मायें, दो शरीर हैं। उसके गर्भ में जो भ्रूण है वह भी सब कुछ ग्रहण कर रहा है। इस समय जो भी व्यवहार गर्भवती के साथ किया जा रहा है वह प्रकारांतर से गर्भस्थ शिशु के साथ भी हो रहा है। अत: समझदार दंपत्तियों को इस समय ब्रह्मचर्य का पालन करना ही चाहिये।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

यदि गंभीरता से चिंतन, मनन, अध्ययन किया जाये तो मनोवैज्ञानिक और समाजशास्त्री इस तथ्य को अवश्य स्वीकार करेंगे कि गर्भावस्था के दौरान ब्रह्मचर्य का पालन न करना भी वर्तमान पीढ़ियों में चरित्रनिष्ठा की कमी का एक उत्तरदायी कारक है। हैरानी की बात है कि एक ओर तो डॉ. यह भी स्वीकार करते हैं कि गर्भस्थ शिशु सब कुछ सुनता, समझता व ग्रहण करता है। आसपास के वातावरण का भी उस पर प्रभाव पड़ता है, वहीं दूसरी ओर चरित्र निर्माण जैसे अति महत्त्वपूर्ण विषय में अनदेखी कर देते हैं।

स्नेह – गर्भवती की मनोभूमि इन दिनों ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध, भय, चिन्ता, निराशा, क्षोभ जैसे मनोभावों से बची रहनी चाहिए। पति को तथा परिवार के सभी सदस्यों को गर्भवती के साथ ऐसा उदार, सौम्य और सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करना चाहिए, ताकि उसे किसी प्रकार के मानसिक विक्षोभ में पड़ने का अवसर ही न आये। कोई अवसर हो तो भी इस तरह का धैर्य, साहस तथा आश्वासन देते रहें कि उसे किसी प्रकार उत्तेजित होने की आवश्यकता नहीं, जो कठिनाई सामने आयेगी वे उसे सँभाल लेंगे। कोई भूल-चूक होने पर भी उससे कठोर व्यवहार न करके प्रेमपूर्वक समझा-बुझाकर ही सुधार दें।

श्रम- इन दिनों शारीरिक श्रम कम बन पड़ता है, आलस्य रहता है तथा तबियत भी गिरी-गिरी रहती है। ऐसी दशा में जितना श्रम वह सुविधापूर्वक कर सके, उतना ही करने देना चाहिए। जो उससे न बन पड़े, उतने श्रम के लिए दबाव न डाला जाये। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि वे आलस्य में ही पड़ी रहें। बड़े घरों की स्त्रियाँ अवसर आलस्य से जी चुराती हैं, अतएव उन्हें न तो ठीक से भोजन ही पचता है और न बालक को हिलने-डुलने का अवसर मिलता है। ऐसी दशा में बच्चे का शरीर भी भिचा-भिचा अविकसित रह जाता है और गर्भवती को प्रजनन के समय

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कष्ट भी बहुत होता है। जो स्त्रियाँ आवश्यक श्रम एवं व्यायाम करती रहती हैं, उनके बालक का भी व्यायाम होता रहता है। इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए श्रम का सन्तुलन रखा जाये। न आलसी बना जाये और न इतनी मेहनत की जाये, जो शरीर और मन को तोड़कर रख दे।

स्व अनुशासन- गर्भवती की शारीरिक और मानसिक स्थिति को सुव्यवस्थित रखने के लिए जहाँ परिवार के लोगों की जिम्मेदारी है, वहाँ गर्भवती को स्वयं भी इन बातों के लिए सचेष्ट एवं सतर्क रहना चाहिए। यदि वह स्वयं व्यवस्था बिगाड़ेंगी, तो घरवालों के द्वारा किये गये प्रयत्न भी निष्फल चले जायेंगे। सात्विक आहार घर में बने, पर उसे खाया न जाये, तमोगुणी, अभक्ष्य चीजों को ही लुक-छिपकर या प्रयत्न करके खाते रहा जाये, तो घर वाले आखिर उसे कहाँ तक रोक सकेंगे ?

इसी प्रकार यदि स्वभाव असहिष्णु एवं आवेशग्रस्त हो तो परिवार में कहीं से, किसी के द्वारा कोई कारण ऐसा निकल ही आयेगा, जिससे आवेश आ जाये एवं असन्तुलित मनोभूमि बन जाये। कोई न कोई घटना तो समाज में भी ऐसी होती रहती है, जो चिन्ता उत्पन्न करे। कठिनाइयों, आपत्तियों एवं असफलता के अवसर अपने तथा अपने सम्बन्धी, पड़ोसियों के ऊपर आते रहते हैं। अतिशय भावुकता होने पर भी मन असन्तुलित हो सकता है। इसलिए हर विचारशील गर्भवती को इतना साहस तो रखना चाहिए कि विपन्न परिस्थितियों में भी धैर्य रख सके और उनके प्रभाव से मन को अतिशय क्षुब्ध होने से रोक सके। अपने साथ किसी ने दुर्व्यवहार किया हो या कटु वचन बोला हो, तब भी इन दिनों गर्भस्थ बालक के हित की दृष्टि से उसे हँसकर, उपेक्षा करके, सहिष्णुतापूर्वक भुला देना चाहिए और बात को गई-गुजरी कर देना चाहिए। दूसरों के दोष ढूँढ़ने और निन्दा करने की अपेक्षा गुण ढूँढ़ने और प्रशंसा करने का ही अपना स्वभाव बनाना चाहिए। निन्दा करते रहने से दूसरों की कम और अपनी अधिक

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हानि होती है। इसी प्रकार प्रशंसा करने की आदत से और किसी का लाभ भले ही न होता हो, अपना अवश्य होता है। अपने मानसिक सन्तुलन को किसी प्रकार अस्त-व्यस्त नहीं होने देना चाहिए।

मानसिकता- धैर्य, साहस, आशा और उत्साह के भाव मन में रखने चाहिए। उज्ज्वल भविष्य की आशा और कल्पना करनी चाहिए। हर समय हँसते-मुस्कुराते रहना चाहिए। जो स्त्रियाँ प्रसन्नचित्त रहती हैं, उनके बालक विशेष रूप से सुन्दर होते हैं। जो रूठी, असन्तुष्ट, खिन्न, अप्रसन्न और उद्विग्न बनी रहती हैं, उनके बालक कुरूप, असन्तुष्ट, दुर्गुणी, मन्द बुद्धि एवं उच्छृंखल ही जन्मते हैं। अतएव मन को अपने उच्च विचारों द्वारा प्रसन्न एवं समुन्नत ही रखना चाहिए। घर के सभी लोगों का, विशेषतया पति का यह कर्तव्य है कि गर्भवती की मानसिक प्रसन्नता बढ़ाने वाले साधन एवं अवसर उपस्थित करते रहें। मनोरंजन के हलके साधन यथासम्भव उनके लिए जुटाते रहना चाहिए।

इन दिनों जैसे विचार माता के मन में उठते हैं, वैसी ही मनोभूमि बच्चे की बनती है। इसलिए मस्तिष्क में उच्च विचारों का प्रवाह बहता रहे, इसके लिए उत्तम विचारों से भरी पुस्तकों एवं जीवन-चरित्रों के पढ़ने-सुनने का प्रबन्ध विशेष रूप से करना चाहिए। गर्भस्थ बालक बहुत ही संवेदनशील होता है, सारी जिन्दगी में जितना स्वभाव संस्कार बनता है, उसका अधिकांश भाग गर्भावस्था के दौरान व पाँच वर्ष से कम की आयु में ही पूरा हो जाता है। इसलिए गर्भवती को सुसंस्कृत विचारधारा मिलते रहने के लिए मानसिक भोजन का भी वैसा ही प्रबन्ध करना चाहिए, जैसा कि उसके शरीर के लिए सात्विक भोजन का प्रबन्ध किया जाता है। स्वाध्याय ही आज का सर्वश्रेष्ठ सत्संग है। गर्भस्थ बालक की मनोभूमि सुसंस्कृत बने, इसके लिए इस प्रकार की सुविधा जुटाई जानी चाहिए।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

रात को सोने के पूर्व कम से कम दो घण्टे का समय प्रेरणाप्रद जीवन निर्माण का साहित्य पढ़ने के लिए किसी भी प्रकार अवश्य निकालें। पति का, परिवार के लोगों का कर्तव्य है कि किसी पुस्तकालय से अथवा खरीदकर जैसे भी सम्भव हो, ऐसा साहित्य जुटायें। अशिक्षित स्त्रियों को उनके घर वाले कम से कम एक घण्टा ऐसी पुस्तकें पढ़कर सुनायें। केवल कथा, पुराण आदि सुनाने से यह प्रयोजन सिद्ध न होगा। जो जीवन की समस्यायें सुलझाने वाली विचारधारा दे सके, ऐसा साहित्य अवश्य होना चहिये ताकि उससे गर्भवती एवं गर्भस्थ शिशु कुछ प्रेरणा एवं प्रकाश ले सके। शयन कक्ष में, महापुरुषों के चित्र एवं प्रेरणाप्रद शिक्षाएँ देने वाले आदर्श वाक्य टँगे रहने चाहिए। इन पर बार-बार दृष्टि जायेगी तो वेसे हीं विचार मन में उठेंगे। यह भी एक प्रकार का शिक्षण है। इनका भी बालक की मनोभूमि खासकर उसके अवचेतन मन में बड़ा प्रभाव पड़ता है।

आस्तिकता- आस्तिकता का वातावरण इन दिनों घर में अवश्य बना रहना चाहिए। आस्तिकता का प्रभाव आत्म-बल बढ़ाने के लिए अनुपम उपाय है। उपासना से अन्तःकरण शुद्ध होता है और उसमें दिव्य प्रकाश बढ़ता है। इसलिए गर्भवती को नित्य नियमित रूप से ईश्वर उपासना अवश्य करनी चाहिए। भारतीय संस्कृति में गायत्री महामंत्र ईश्वर की सर्वोपरि उपासना मानी गयी है। गायत्री मंत्र सद्बुद्धि देने वाला मंत्र है। इसके जप से भावनायें शुद्ध होती हैं और आन्तरिक प्रगति का पथ प्रशस्त होता है। इसलिए ध्यान, उपासना के अलावा भी, जब भी अवसर हो, गायत्री महामन्त्र का मानसिक जप करते रहना चाहिए।

गायत्री महामन्त्र में भगवान् का कोई नाम या रूप नहीं है। यह सार्वभौम मंत्र है, इसलिए इसका प्रयोग किसी भी सम्प्रदाय के व्यक्ति, किसी भी इष्ट के उपासक बिना संकोच के कर सकते हैं। फ़िर भी यदि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कोई संकोच हो तो अपने इष्ट मन्त्र का जप, इस भाव से करना चाहिए कि वे हम सबको श्रेष्ठ विचार एवं गुण प्रदान करके, सबको श्रेष्ठ मार्ग पर चलायें।

सामूहिक दायित्व- पति परिवार का प्रतिनिधि है, चूँकि पत्नी, पति के माध्यम से ससुराल में आयी है। गर्भ स्थापना का उत्तरदायी भी वही है, इसलिए प्रधान आश्वासन तो उसे ही देना चाहिए, पर इतने से ही बात पूरी नहीं हो जाती। परिवार के अन्य लोग भी गर्भवती की शारीरिक, मानसिक व्यवस्था बनाने-बिगाड़ने में बहुत हद तक सहायक होते हैं। इसलिए इस आश्वासन क्रिया में परिवार के अन्य लोगों को भी सम्मिलित किया जाना चाहिए। परिवार के अन्य लोगों के हाथ में एक-एक फूल दिया जाये और आश्वास्तना के क्रम के बाद वे सब उस पुष्प को गर्भवती को वैसा ही आश्वासन देने की भावना के साथ प्रदान करें।

परिवार के सभी लोगों को यह उत्तरदायित्व अनुभव करना चाहिए कि भावी शिशु के उत्तम विकास के लिए उन सब को भी अपना-अपना योगदान करना है। इस निमित्त संकल्प पत्र में लिखे उत्तरदायित्वों को गर्भवती माँ के अतिरिक्त पति तथा परिवार जनों को भी संकल्प लेना व संकल्प पत्र गंभीरता पूर्वक पढ़ना चाहिये।

(ग) चरु प्रदान- गर्भिणी माता को प्रसाद रूप में देने के लिए खीर बनायी जाती है। गायत्री मन्त्र की आहुतियाँ हो जाने पर गाय के दूध, चावल, मेवा की बनी हुई खीर की पाँच-पाँच आहुतियाँ पति-पत्नी को देनी होती हैं। आहुतियों के बाद बची हुई खीर गर्भिणी को खाने के लिये दी जाती है, इसे ही चरु प्रदान क्रिया कहते हैं। यज्ञ में बची हुई खीर यज्ञीय-संस्कारों से युक्त होती है। यह देवताओं का प्रसाद भी होती है। दशरथ जी ने पुत्रेष्टि यज्ञ किया था, तब यज्ञ से बची हुई खीर तीनों रानियों को खिलाई गयी थी। उससे उन्हें होनहार सन्तानें प्राप्त हुई थीं। यह यज्ञ

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

चरु गर्भस्थ शिशुओं को संस्कारवान् बनाने के लिये एक अद्भुत औषधि की तरह अपना प्रभाव प्रदान करती है।

इस चरु पात्र को सम्मानपूर्वक गर्भिणी को दिया जाता है, जिसे वह ग्रहण करती है। कोई और चीज इसके बाद देर से खानी चाहिए। यह यज्ञ प्रसाद माता और शिशु दोनों के अन्त:करण पर प्रभाव एवं संस्कार छोड़ता है, जिससे उनकी मनोभूमि में भविष्य को प्रकाशवान् बनाने वाले सद्गुण उदय होने लगते हैं। इस चरु को जितनी अधिक श्रद्धापूर्वक सेवन किया जायेगा, उतना ही उसका अधिक प्रभाव पड़ेगा। औषधियों में अपना निज का जितना गुण होता है, उससे अनेक गुना सेवन करने वाले की श्रद्धा द्वारा विनिर्मित हो जाता है। चरु-प्रसाद (खीर) को यदि गर्भवती परिपूर्ण श्रद्धा के साथ सेवन करती है, तो उसे अपनी श्रद्धा का भी मनोवैज्ञानिक लाभ मिलेगा।

दूध और चावल दो पृथक् स्थानों पर पैदा होते हैं। पृथक् गुण, कर्म और स्वभाव के भी हैं, पर वे दोनों जब अपनी-अपनी पृथकता समाप्त करके एक-दूसरे में समर्पित हो जाते हैं, तब उनका सम्मिलित स्वरूप खीर बनता है। इसे देव भोजन की गरिमा मिलती है। यज्ञ कार्यों में इसका उपयोग किया जाता है। इसी प्रकार पति-पत्नी भले ही दूर-दूर स्थानों में जन्मे हों, भिन्न-भिन्न प्रकृति के हों, फिर भी यदि वे परस्पर पूरी तरह घुल-मिल जाते हैं, एक-दूसरे के लिए अनन्य आत्मीयता रखते हैं, सहिष्णुतापूर्वक एक-दूसरे की कमी को निबाहते हैं और उसके पूरक बनने का प्रयत्न करते हैं, तो उनका सम्मिलित स्वरूप दम्पती जीवन देवप्रिय खीर बन जाता है।

दूध और चावल दोनों के पूर्णतया आत्मसात् हो जाने पर एक तीसरी चीज खीर बनती है। उसे जीवन-यज्ञ, समाज यज्ञ की पूर्णता के लिए प्रयोग किया जाता है। पति-पत्नी में जितना अधिक प्रेम, विश्वास

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

एवं सहयोग होगा, उसी अनुपात से उनका सम्मिश्रित निर्माण सन्तानोत्पादन सफल रहेगा। ऐसे दम्पती ही सद्गुणी और सुसंस्कृत बालक उत्पन्न कर पाते हैं। सुसन्तति की आशा वहीं की जा सकती है, जहाँ पति-पत्नी में अनन्य प्रेम हो। जिस प्रकार दोनों के रज-वीर्य के सम्मिश्रण से बालक का शरीर बनता है, उसी प्रकार दोनों के बीच परस्पर सम्बन्धों के मिश्रण से उसका स्वभाव एवं मानसिक स्तर बनता है। इस तथ्य को चरु प्रदान की क्रिया के माध्यम से हृदयंगम करना चाहिए।

देखा गया है कि जिन स्त्री-पुरुषों में परस्पर मनोमालिन्य, असन्तोष एवं असहयोग रहता है, कोई किसी की उपेक्षा अथवा अनादर करता रहता है, तो उसका बुरा प्रभाव बालक के स्वभाव एवं शरीर पर भी आता है। ऐसे बालक मन्द बुद्धि, कुरूप एवं अनेक दोष-दुर्गुणों से, रोगों से ग्रसित पाये जाते हैं। यदि अब तक पारस्परिक सम्बन्धों में तनिक भी खिंचाव रहा है, तो इन दिनों उस भूल को तुरन्त सुधार लेना चाहिए। अपनी ओर से जो भूल हो रही हो, उसे ढूँढ़ने तथा सुधारने का प्रयत्न किया जाये और साथी की त्रुटियों को हँसते हुए निबाहने एवं प्रेमपूर्वक सुधारने के लिए सचेष्ट रहा जाये, तो कटुता एवं उपेक्षा आसानी से स्नेह-सहयोग में परिणत हो सकती है।

4. गर्भ संस्कार प्रक्रिया- पूजा वेदी बनायें। परिवार की आस्थानुसार पूजा वेदी पर इष्ट का चित्र स्थापित करें। जल से भरा कलश एवं दीपक को विश्व ब्रह्मांड में व्याप्त सभी देवशक्तियों के प्रतीक के रूप में स्थापित करें। दीपयज्ञ के लिए एक थाली में पाँच दीपक एवं अगरबत्ती स्टैण्ड रखें। पूजा की थाली में अक्षत, रोली, कलावा, फल-फूल आदि रखें। गर्भ संस्कार के विशेष उपचारों के लिए निर्धारित जड़ी-बूटी स्वरस पानी के साथ पीस छानकर रखें। भावी माँ को चरु प्रदान करने के लिए गाय के दूध में चावल पकाकर एक कटोरी खीर तैयार करें।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

गर्भोत्सव के प्रमुख यजमान, भावी माता-पिता को पूजन स्थल के पास बिठा लें। उन्हीं के आसपास मुख्य परिवार जनों को बिठायें। देवमंच पर प्रतीक रूप में दीपक प्रकाशित करें। हो सके तो छोटा सा भजन या प्रार्थना प्रारम्भ में गायें। फिर संक्षेप में संस्कार का महत्त्व, उद्देश्य और अनुशासन समझाकर संस्कार का क्रम प्रारम्भ करें। हर क्रिया से जुड़ी प्रेरणा एवं भावना संक्षिप्त टिप्पणी से समझाकर, सूत्र / मन्त्र दुहरवाएँ। यहाँ जो क्रम दिया गया है, वह दो प्रकार का है -

1. मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक वातावरण बनाने हेतु देवपूजन
2. गर्भवती माता एवं गर्भस्थ शिशु के लिये आवश्यक विचार-भाव, वातावरण एवं आध्यात्मिक प्रभाव के शिक्षण का क्रम। यदि किसी मत विशेष के अनुयायी अपनी श्रद्धा अनुरूप कोई अन्य मन्त्र आदि बोलना चाहें तो यथेष्ट परिवर्तन कर सकते हैं। मुख्य भाव यह बना रहे कि हम अपनी श्रद्धा और ईश्वरीय कृपा के संयोग से गर्भस्थ शिशु को श्रेष्ठ बनाने के लिए ईमानदारी से प्रयास कर रहे हैं।

5. सद्भाव एवं शुभकामना संचय- गर्भवती को अपने पति का नहीं, वरन् पूरे परिवार का स्नेह-सद्भाव अपने लिए अर्जित करना चाहिए। इन दिनों उसे क्रोध तो तनिक भी नहीं करना चाहिए। रूठना, कुढ़ना, भोजन छोड़ बैठना जैसी बुरी आदतें तत्काल छोड़ देना चाहिए। घर का कोई व्यक्ति कटु या अनुचित व्यवहार करे तो भी अपनी शालीनता तथा उदारता से उसे उपेक्षा में बहकाकर अपना मानसिक सन्तुलन सही बनाये रखना चाहिए। उत्तेजना का वातावरण शान्त हो जाने पर पीछे उचित अवसर पर अपनी भूल हो तो उसकी क्षमा याचना और यदि गलतफहमी हो तो उसका स्पष्टीकरण नम्रता और मधुरता के साथ कर देना चाहिए। इससे कटुता दूर हो जाती है। लड़ाई तो तब बढ़ती है, जब आवेशग्रस्त होकर कटु व्यवहार करने वालों को वैसा ही जवाब पलटकर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

दिया जाता है। आग को आग से नहीं, पानी से शान्त किया जाता है। आवेश का आवेश के साथ उत्तर देने पर बात बढ़ जाती है, किन्तु यदि एक पक्ष शालीनता एवं सज्जनता अपनाये रहे तो दूसरे पक्ष का क्रोध जल्दी ही शान्त हो जाता है।

मधुर व्यवहार, शिष्टाचार, सेवा-भाव, मुस्कान, सम्मान के साथ घर के लोगों से व्यवहार किया जाये, तो वे कई तरह की त्रुटियाँ रहने पर भी सद्भाव रखते हैं। सारे परिवार का सद्भाव प्राप्त करने के लिए गर्भवती को पूरा-पूरा प्रयत्न करना चाहिए। श्रद्धा के बदले आशीर्वाद मिलता है। इसलिए परिवार के सभी सदस्यों के प्रति समुचित श्रद्धा, सहानुभूति एवं समादर बुद्धि रखी जाये तो वे सभी अपने प्रशंसक रहेंगे और वाणी या मन से आशीर्वाद देते रहेंगे। यह शुभकामना गर्भवती एवं गर्भस्थ बालक के भावनात्मक विकास में सब प्रकार सहायक होती है।

सास, ससुर, दादा-दादी आदि सभी बड़ों के प्रातःकाल उठकर चरण स्पर्श करने का नियम इसी दिन से दंपत्ति (गर्भवती एवं उसके पति)को बना लेना चाहिए। इस प्रकार के श्रद्धा व्यवहार से शिशु भी श्रद्धालु प्रकृति का विकास होता है और बड़ों के आशीर्वाद तथा छोटों के सद्भाव का लाभ निरन्तर मिलते रहने से शिशु का भावनात्मक स्तर उत्कृष्ट बनता है। गर्भवती को प्रसन्नता एवं सन्तोष का लाभ मिलता है, सो अलग।

संस्कार के अन्त में सब लोग मिलकर पुष्प वर्षा करते हुए आशीर्वाद देते हैं, तब उन्हें भी यह समझना चाहिये कि वे आज ही नहीं, बल्कि निरन्तर अपनी सद्भावना, शुभकामना उसके प्रति बनाये रखेंगे। गर्भिणी की ओर से कोई भूल हो भी जाये तो उसको ध्यान में न लाते हुए सभी अपना कर्तव्य पालन करेंगे। जन्म के बाद तो शिशु को सभी प्रेम करते हैं, आवश्यकता इस बात की है कि जनम से पूर्व भी माता की

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मारफत उस तक अधिकाधिक स्नेह पहुँचाया जाये। यदि यह भावनात्मक आहार उसे समुचित मात्रा में मिलता रहा तो नि:संदेह उसमें साहस, धैर्य, पराक्रम, सयंम, व्यवस्था, सज्जनता, बलिष्ठता, प्रतिभा जैसी कितनी ही विशेषताएँ आरंभ से ही उपजने और बढ़ने लगेंगी। शुभ संस्कारों के बीजारोपण का यह सर्वाधिक उपयुक्त समय है। इसलिये इस पवित्र, पारिवारिक उत्तरदायित्व को घर के हर सदस्य को पूरी तत्परता से निभाना चाहिये।

अंत में भावी माता-पिता दोनों को बताना चाहिए कि उन दोनों ने एक महान् सामाजिक उत्तरदायित्व अपने कन्धे पर ओढ़ा है। यदि वे राष्ट्र-माता को सद्गुणों से सुसज्जित भावी सन्तान के रूप में एक सुरभित हार पहना सकें, तब तो उनका श्रम सार्थक है। अन्यथा रोगी, क्रोधी, आलसी, अपराधी प्रकृति का बालक जन्मा, तो उससे अनेकों को जो कष्ट मिलेंगे, उनका पाप उसके जन्मदाता माता-पिता को भी लगेगा। प्रजनन को मिट्टी से खेलने जैसा एक मखौल मनोरंजन नहीं मानना चाहिये कि बच्चा जन्मा और ढोल बजाने, बताशे बाँटने की तैयारी हो गई। यह इतनी बड़ी जिम्मेदारी है कि माता-पिता को अपने ऊपर अत्यधिक नियन्त्रण करके बच्चे के स्वस्थ विकास के लिये समुचित परिस्थितियाँ उत्पन्न करनी होती हैं, तभी विशिष्ट, प्रतिभाशाली व योग्य संतान की प्राप्ति होती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

लिंग भेद, पुत्र एवं कन्या में अन्तर एक सामाजिक अपराध

हमारे देश की पिछली जनगणना के आधार पर सर्वाधिक चिन्ता का विषय है, लड़कियों की गिरती हुई संख्या। इसका मुख्य कारण है कन्या भ्रूण हत्या। मनुष्य जाति दो हिस्सों में बँटी हुई है, नर और नारी उसके दो महत्त्वपूर्ण पक्ष हैं। दोनों की उपयोगिता, महत्ता एवं आवश्यकता समान रूप से है। पुत्र होने पर प्रसन्नता और पुत्री होने पर दु:ख व्यक्त करना, मानवता का खुला तिरस्कार है। भारतीय संस्कृति में नारी के कन्या स्वरूप के बाद मातृरूप को ही सर्वाधक पूज्य माना गया है। कारण कि संसार में आया हर प्राणी माता से अधिक और किसी का ऋणी नहीं है। मातृशक्ति ने यदि प्राणियों पर अनुकम्पा न बरसाई होती तो उनका अस्तित्व ही प्रकाश में न आता। कन्या जन्म पर विलाप करना और पुत्र जन्म पर बधाई बजाना मानवता पर कलंक है। कन्या भ्रूण हत्या, मातृशक्ति की हत्या है, मनुष्यता की हत्या है, स्वयं का अपमान है। जो समाज मातृशक्ति का अपमान करता है, उसका पतन हो जाता है। नारी को स्वस्थ, सुरक्षित, सुशिक्षित, स्वावलंबी और प्रगतिशील बनाये बिना श्रेष्ठ समाज की रचना का लक्ष्य पूर्ण नहीं हो सकता। नारी की गरिमा सदा से नर की अपेक्षा अधिक श्रेष्ठ मानी जाती रही है। अत: दोनों का सम्मान समान रूप से होना चाहिये।

कन्या और पुत्र के बीच भेद-भाव करने, कन्या को हानिकारक और पुत्र को लाभदायक मानने की परंपरा हमारी सामाजिक कुरीतियों के कारण है। दहेज प्रथा और अशिक्षा के चलते व घर तक सीमित रखने के कारण उसका परावलंबन, यह दो सामाजिक दुष्टताएँ ऐसी हैं जिनने नारी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

की गरिमा घटायी है। जिन सामाजिक कुरीतियों ने कन्या का महत्व गिराया है, हमें उन्हें नष्ट करना चाहिये न कि गर्भस्थ कन्या को। कन्या का तिरस्कार करके उन कुप्रथाओं का दण्ड अंततः समाज को ही तो भोगना पड़ेगा।

कन्या जन्मे या पुत्र, इसमें कोई अन्तर न माना जाय। न इसकी आशा-आकांक्षा की जाये की पुत्र जन्मेगा या पुत्री ? ईश्वर की इच्छा से जो भी वरदान मिले उसे पूरी प्रसन्नता के साथ शिरोधार्य करना चाहिये। उसकी शिक्षा, स्वास्थ्य, प्रतिभा एवं सुयोग्यता बढ़ाने की तैयारी जन्म से ही आरम्भ करनी चाहिये। नर-नारी की दृष्टि से किसी का मूल्य, महत्त्व न तो घटाना चाहिये और न बढ़ाना। दोनों के लिये समान खुशी मनाई जाय, दोनों के परिपालन में समान उत्साह दिखाया जाय। यह दृष्टिकोण गर्भ संस्कार के दिन से ही अपना लिया जाना चाहिये और पुत्र की आशा आकांक्षा वाली अनैतिक दुर्बलता को इसी अवसर पर त्याग दिया जाना चाहिये।

गर्भोत्सव मनायें

गर्भस्थ शिशु ईश्वर का स्वरूप है, ईश्वर का वरदान है। जो निकट भविष्य में परिवार के सुख-सौभाग्य, यश-कीर्ति का माध्यम बनेगा। अतः अपने धर्म एवं परिवार की आस्था अनुसार अपने इष्ट देवों, कुल-देवों का स्मरण कर उनकी साक्षी में गर्भ के स्वागत, सत्कार स्वरूप गर्भोत्सव मनाया जाना चाहिये।

महापुरुषों का कथन है- 'मानव जीवन की सफलता इसी में है कि वह अपने से अधिक श्रेष्ठ, संस्कारवान और गुणवान पीढ़ी का निर्माण करे, तभी आज से और बेहतर दुनिया की संरचना हो सकेगी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

और हमारी संतानों का भविष्य उज्ज्वल बन सकेगा।' गर्भोत्सव द्वारा देवशक्तियों से भावी शिशु के मंगलमय जीवन तथा उज्ज्वल भविष्य की प्रार्थना की जाती है और माता-पिता सहित परिवारजन उसे श्रेष्ठ एवं सद्गुण संपन्न बनाने, उसके प्रति अपने-अपने कर्तव्य एवं उत्तरदायित्व निभाने का संकल्प लेते हैं।

प्रस्तुत क्रम को सभी वर्गों के विश्वास के अनुरूप निर्धारित किया गया है। जहाँ सनातन धर्म से भिन्न आस्था वालों के संस्कार कराना हो, वहाँ हिन्दी सूत्रों के साथ दिये गये संस्कृत सूत्रों के स्थान पर उनकी भाषा और आस्था के अनुरूप परिवर्तन करके सूत्र व मंत्र बोले जा सकते हैं। मूल उद्देश्य है गर्भस्थ शिशु के सर्वांगीण विकास के विज्ञान से माता-पिता एवं परिवारजनों को अवगत कराना, जागरूक करना और उसके अनुरूप आचरण के लिये संकल्पित कराना।

गर्भोत्सव प्रक्रिया

१- **पवित्रीकरणम्**- शरीर की तरह ही मन और विचारों को भी पवित्र करना आवश्यक है तभी कल्याणकारी उद्देश्यों में सफलता संभव होती है। हम अपने मन, अंत:करण, भावनाओं, विचारणा एवं आचरण को पवित्र बनाए रखेंगे। भावी शिशु में भी निर्मल, पवित्र भावनाओं का विकास करते रहेंगे। इसी भाव के साथ पवित्रीकरण करें। सभी कमर सीधी करके ध्यान मुद्रा में बैठें। दोनों हाथ गोद में रखें, आँखें बन्द करें। मन्त्र के साथ जल सिंचन होगा। भावना करें कि हम पर पवित्रता की वर्षा हो रही है। हम भीतर और बाहर से पवित्र हो रहे हैं।

अब निम्न सूत्रों को खंड-खंड कर दोहरायें-

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

• पवित्रता हमारे मन, काया एवं अन्त:करण में समा जाये।

ॐ पवित्रता मम/ मन: काय/ अन्त:करणेषु/ संविशेत्।

• पवित्रता हमें सन्मार्ग पर चलाये। **ॐ पवित्रता न:/ सन्मार्गं नयेत्।**

• पवित्रता हमें महान् बनाये। **ॐ पवित्रता न:/ महत्तां प्रयच्छतु।**

• पवित्रता हमें शान्ति प्रदान करे। **ॐ पवित्रता न:/ शान्तिं प्रददातु।**

2. सूर्य ध्यान-प्राणायाम:-

सूर्य से इस सारे विश्व में प्राण का संचार होता रहता है। सूर्य वह महाप्राण है जिससे संपूर्ण सृष्टि गतिमान है। सूर्य से ही हमें जीवनी शक्ति और प्राण शक्ति मिलती है। सूर्य के प्रकाश को अपने भीतर धारण करने का भाव करते हुए लम्बी गहरी श्वास खींचें, थोड़ी देर रोकें, धीरे से छोड़ें और फिर कुछ देर बिना श्वास के रहें। सभी भावना करें, हमारे भीतर शरीरबल, मनोबल, आत्मबल की वृद्धि हो रही है। हमारी जीवनी शक्ति, प्राण शक्ति बढ़ रही है। हम प्रार्थना करते हैं कि, हे विश्व के स्वामी- हे महाप्राण, हमें भी प्रणवान, श्रेष्ठ, तेजस्वी, ओजस्वी बनाइये। गर्भवती बहिन भावना करें कि गर्भस्थ शिशु भी सूर्य की प्राण ऊर्जा को आत्मसात कर रहा है। प्राणायाम के साथ भावना करें-

• हमारा रोम-रोम सूर्य का तेज सोख रहा है,

• हमारा शरीर प्राणवान् बन रहा है।

• हमारा मन तेजस्वी हो रहा है। • हमारा हृदय तेजोमय हो रहा है।

• हम बाहर-भीतर से तेजोमय हो गये हैं।

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव, यद्भद्रं तन्नऽ आ सुव ॥

(अर्थ-हे सर्वज्ञ परमात्मा! आप हमारे अंदर के विकारों को दूर करें, श्रेष्ठ संस्कारों को बढ़ायें, पुष्ट करें।)

3. चन्दनधारणम्- तिलक श्रेष्ठ को किया जाता है। शरीर की सारी क्रियाओं का संचालन विचारों से, मस्तिष्क से होता है। विचारों से ही

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कोई अच्छा या बुरा बनता है। हमारे मस्तिष्क में सदैव अच्छे विचार रहें ताकि हमारा जीवन महान बन सके। अनामिका अँगुली में रोली लें। भावना पूर्वक प्रार्थना सुनें, समझें और सूत्र दुहरायें-

• हमारा मस्तिष्क शान्त रहे। **ॐ मस्तिष्कं, शान्तं भूयात्।**

• इसमें अनुचित आवेश न आने पायें।

ॐ अनुचितः आवेशः, मा भूयात्।

• हमारा मस्तिष्क सदा ऊँचा रहे। **ॐ शीर्षं, उन्नतं भूयात्।**

• इसमें विवेक सदा बना रहे। **ॐ विवेकः, स्थिरीभूयात्।**

अब गायत्री मंत्र के साथ एक-दूसरे को तिलक करें।

4. संकल्प एवं सूत्र धारणम्- श्रेष्ठ कार्य संकल्पपूर्वक ही किये जाते हैं। संकल्प लेने से ही मानसिक शक्तियाँ और प्रवृत्तियाँ एक विशेष लक्ष्य के लिये सक्रिय होती हैं। देवशक्तियों की साक्षी में गर्भस्थ शिशु के प्रति अपने कर्तव्यों को पूरा करने के लिये हम संकल्पित होते हैं इस भाव के साथ एक दूसरे को कलावा बाँधेंगे। हाथेली में कलावा रख लें। अपने गुरु/ इष्ट देव का ध्यान करते हुए सूत्र दुहरायें।

• हम ईश्वर के अनुशासन को स्वीकार करते हैं।

ॐ ईशानुशासनम्-स्वीकरोमि।

• मर्यादाओं का पालन करेंगे। **ॐ मर्यादां/चरिष्यामि।**

• जो न करने योग्य है वह आचरण, नहीं करेंगे।

ॐवर्जनीयं/नो चरिष्यामि।

संकल्प सूत्र माथे से लगायें और गायत्री मंत्र का एक साथ उच्चारण करते हुए परस्पर बाँध लें। अब हाथ जोड़कर प्रार्थना दुहरायें-

हे परमात्मा ! उज्ज्वल भविष्य की/ रचना के लिए / अपने संकल्पों को / पूरा करने के लिए/ हमें उपयुक्त शक्ति/ मनोवृत्ति एवं प्रेरणा दें। हे प्रभो / हमारे संकल्प पूरे हों/हम सुख-सौभाग्य/ श्रेय, पुण्य,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

एवं आपकी कृपा के/ अधिकारी बनें/ आपके दिव्य अनुदान पाने / एवं उन्हें जन-जन तक पहुँचाने की / हमारी पात्रता बढ़ती रहे।

4. कलशपूजनम् - कलश को विश्व ब्रह्माण्ड का प्रतीक माना गया है। विश्व ब्रह्माण्ड के वो सभी घटक जिनसे हमारा जीवन अस्तित्व में है, सनातन संस्कृति में उन्हें देव शक्तियाँ माना गया है। कलश के प्रतीक रूप में हम उन सभी देव-शक्तियों का आवाहन्, पूजन, वंदन करते हैं, इसी भाव से एक प्रतिनिधि कलश का पूजन करें, शेष सभी लोग भावनापूर्वक हाथ जोड़कर नमन करें।

ॐ तत्वायामि ब्रह्मणा वन्दमानः तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः। वरुणेह बोध्युरुषꣳ समानऽ आयुः प्रमोषीः। ॐ कलशस्थ देवताभ्यो नमः। आवाहयामि, स्थापयामि, ध्यायामि।

5. गुरुवन्दना- परमात्मा सर्वव्यापी, सर्वशक्तिमान सत्ता है, उसी का मार्गदर्शन हमें जीवन में सद्गुरू द्वारा प्राप्त होता है। गुरु व्यक्ति नहीं अपितु वह शक्ति है, जो जीवन को सच्ची राह पर चलाने की प्रेरणा देती है, मार्गदर्शन करती है, सहयोग देती है। किसी भी शुभ कार्य को करने से पूर्व देवशक्तियों के साथ-साथ गुरुसत्ता का भी आवाहन, पूजन किया जाता है। भावी शिशु के साथ-साथ हमारा भविष्य भी उज्ज्वल हो। इसी प्रार्थना के साथ श्रद्धापूर्वक हाथ जोड़कर अपने गुरु का ध्यान करें। भावना करें- हे परम कृपालु! हमें कभी भटकने न दें, सदा हमारा मार्गदर्शन और सहयोग करते रहें।

ॐ अखण्डमण्डलाकारं, व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन, तस्मै श्रीगुरवे नमः॥
यथा सूर्यस्य कान्तिस्तु, श्रीरामे विद्यते हि या।
सर्व शक्ति स्वरूपायै, देव्यै भगवत्यै नमः॥

ॐ श्रीगुरवे नमः, आवाहयामि, स्थापयामि, ध्यायामि॥

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

6. देव नमस्कार:- देवशक्तियों को नमन करना अर्थात् श्रेष्ठता का, देवत्व का सम्मान करना। देवत्व के नौ स्रोत-स्वरूप यहाँ दर्शाये गये हैं। हमारे मन का झुकाव सदैव देव वृत्तियोंओं की ओर ही रहे, हमारा पुरुषार्थ, भी इसी दिशा में हो। हमारी संतान भी ऐसे ही श्रेष्ठ सद्गुणों वाली हो, इसके लिए उन सत्पुरुषों से प्रार्थना करते हैं कि वे हम पर अपनी कृपा दृष्टि बनाये रखें। सभी हाथ जोड़ें। जिस क्रम से कहा जाये, उसी क्रम से देव शक्तियों का स्मरण करें। उन्हें नमन करें।

1. जो सदा देती रहती हैं एवं देते रहने की प्रेरणा देती हैं, उन देव शक्तियों को नमन।

ॐ सर्वाभ्यो / देवशक्तिभ्यो नमः।

2. जिन्होंने अपने आपको दिव्य बनाया एवं हमारे लिए दिव्य वातावरण बनाने हेतु स्वयं को खपाया, उन देवपुरुषों को नमन।

ॐ सर्वेभ्यो / देवपुरुषेभ्यो नमः।

3. जिन्होंने अपने आपको जीता और सत्प्रवृत्ति संवर्धन में प्राण-पण से संलग्न रहे, उन महाप्राणों को नमन।

ॐ सर्वेभ्यो / महाप्राणेभ्यो नमः।

4. जो मूढ़ता और अनीति से जूझने की सामर्थ्य प्रदान करते हैं. उन महारुद्रों को नमन।

ॐ सर्वेभ्यो / महारुद्रेभ्यो नमः।

5. अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाले आदित्यों को नमन।

ॐ सर्वेभ्यो / आदित्येभ्यो नमः।

6. ममता की मूर्ति, शुभ-सद्भाव जगाने वाली, कुपात्रों को सुधारने वाली, सुपुत्रों को दुलारने वाली समस्त मातृशक्तियों को नमन।

ॐ सर्वाभ्यो / मातृशक्तिभ्यो नमः।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

7. जिनमें सुसंस्कारों की सुवास भरी है, जो हर संम्पर्क में आने वाले को पुण्य-प्रेरणा प्रदान करते हैं, उन दिव्य क्षेत्रों को नमन।

ॐ सर्वेभ्यः / तीर्थेभ्यो नमः।

8. जिसके अभाव में मनुष्य अज्ञान-अंधकार में हो भटकता रहता है, उस महाविद्या को नमन।

ॐ महाविद्यायै नमः।

9. जिसे दुर्बलता से लगाव नहीं-जो उद्दण्डता को सहन नहीं करता, उस महाकाल को नमन।

ॐ एतत्कर्मप्रधान / श्री मन्महाकालाय नमः।

देवशक्तियों के आवाहन्, पूजन् के बाद अब उनकी साक्षी में गर्भोत्सव की विशेष प्रक्रिया प्रारंभ करते हैं।

7. औषधि अवघ्राण- इसमें तीन चीजों को मिश्रण है-1. वट 2. गिलोय 3. पीपल। प्रकृति प्रदत्त औषधियों में शरीर को निरोग एवं पुष्ट बनाने के साथ ही श्रेष्ठ संस्कार जगाने की दिव्य क्षमताएँ भी होती हैं।

वटवृक्ष- विशालता, धैर्य और दृढ़ता का प्रतीक है। इसकी विशालता के कारण ही इसमें अनेकों लोग एवं पक्षी आश्रय पाते हैं। इस वृक्ष की आयु भी बहुत लम्बी होती है। इसकी जटायें भी नयी जड़ें और तने बन जाती हैं। औषधि अवघ्राण के समय भावना करें कि वटवृक्ष के इन्हीं गुणों को गर्भस्थ शिशु धारण कर रहा है। दिव्य चेतना शिशु में इन गुणों की वृद्धि कर रही है, जिससे वह भी वट की तरह विशाल, दृढ़, धैर्यवान्, दीर्घायु, परोपकारी, वृद्धावस्था में भी युवा समान उत्साह और उल्लास भरे व्यक्तित्व वाला बने।

गिलोय- गिलोय में हमेशा ऊपर चढ़ने की प्रवृत्ति होती है। यह विकार नाशक एवं बलवर्धक तत्त्वों से युक्त भी है। यह औषधि शरीर की रोग

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करती है। सत्प्रवृत्तियों का पोषण करती है। हम ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि हमारी सन्तान भी सद्गुणी हो और हमेशा अपने विचारों एवं भावनाओं से ऊर्ध्वगामी हो। शारीरिक तथा मानसिक विकारों से रहित पूर्ण स्वस्थ हो।

पीपल- 24 घन्टे आक्सीजन देता है। इसे देवयोनि का वृक्ष माना गया है। देवत्व अर्थात् प्रेम, ममता, करुणा, उदारता, सहयोग, सहकार आदि परमार्थी गुण हमारी सन्तान में आयें, ऐसा भाव करते हुए गर्भवती बहिन दोनों हाथों में औषधि की कटोरी लेकर बोले जा रहे सूत्रों का भाव समझते हुए, उन्हें दुहरायें। भावना करें कि इस औषधि के दिव्य गुण हमारे भीतर समाहित हो रहे हैं। सूत्र-

• हम दिव्य चेतना को धारण कर रहे हैं।

ॐ दिव्यचेतनां स्वात्मीयां करोमि।

• यह क्रम आगे भी बनाये रखेंगे। **ॐ भूयो भूयो विधास्यामि।**

अब मन्त्र के साथ गहरी साँस लेते हुए औषधि को सूँघें, और थोड़ा सा अंश पीयें। पूरा पी सकें तो उत्तम है।

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव, यद्भद्रं तन्नऽ आ सुव।

8. गर्भ पूजन- गर्भ कोई कौतुक नहीं, एक बड़ी जिम्मेदारी है। गर्भ के माध्यम से जो जीव प्रकट होना चाहता है, वह ईश्वर का एक अंश है। उसे ईश्वर का प्रतिनिधि मानकर उसके लिये व्यवस्था बनानी तथा उसके स्वागत की मानसिक एवं व्यावहारिक तैयारी करनी चाहिए। जैसे विशिष्ट जनों के सामने द्वेष, बैर भुलाकर शालीनता का वातावरण बनाया जाता है, वैसे ही गर्भस्थ शिशु के लिए भी शालीन, प्रसन्न, स्वस्थ एवं अनुशासित वातावरण बनायें। गर्भ पूजन मात्र औपचारिकता न रह जाये बल्कि शिशु के जन्म तक और आगे भी इस क्रम को बनाये रखने का प्रयास करें। परिवार में पूजा-उपासना, स्वाध्याय एवं सत्संग के माध्यम से आस्तिकता

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

का वातावरण बनायें। गर्भवती बहिन स्वयं भी नियमित उपासना एवं स्वाध्याय का क्रम बनाये रखे। परिवार के सभी परिजन हाथ में अक्षत-पुष्प लेकर सूत्र दुहरायें।

• नव आगन्तुक को सुसंस्कृत और समुन्नत बनायेंगे।

ॐ सुसंस्काराय यत्नं करिष्ये।

अब गायत्री मन्त्र बोलते हुए सभी जन अक्षत-पुष्प गर्भिणी के हाथ में दे दें, वह उन्हें अपने गर्भ से स्पर्श कराकर पूजा वेदी पर समर्पित करे।

9. आश्वात्सना- अब गर्भस्थ शिशु को माँ एवं परिवार वालों की तरफ से आश्वासन दिया जाता है कि वह सब उसके शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक विकास के प्रति जागरूक रहेंगे व सहयोगी बनेंगे।

पहला आश्वासन- गर्भिवती माता स्वयं देती है कि वह यथा संभव शिशु के उत्तम विकास के लिये प्रयासरत रहेगी। अपने आहार-विहार, आचार-विचार एवं चिन्तन को सही रखने के अपने कर्तव्य का पालन करेगी।

गर्भोत्सव के समय गर्भवती द्वारा लिये जाने वाले संकल्प

गर्भस्थ शिशु को प्रखर, प्रतिभाशाली, बुद्धिमान, सुयोग्य, संस्कारित, शारीरिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ एवं सक्षम बनाने हेतु कुछ बातों का ध्यान दिया जाना आवश्यक है। अत: निम्न-लिखित संकल्प गर्भ पूजन के समय गर्भवती माता द्वारा लिया जाये एवं नियमित नौ माह तक उसका पालन किया जाये तो निश्चित ही मनचाही सन्तान प्राप्त हो सकती है। अब गर्भिणी बहिन अपना संकल्प पढ़ें-

1. मैं अपने शरीर-स्वास्थ्य का पूरा ख्याल रखूँगी। आलस्य एवं प्रमाद से अपने को बचाये रखूँगी।

2. प्रात: उठने के बाद कम से कम तीन-चार गिलास सादा / गुनगुना पानी पिऊँगी।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

3. नियमित योग-व्यायाम, प्राणायाम आदि करूँगी।

4. नियमित रूप से उगते हुए सूर्य या अपने इष्ट का ध्यान, मंत्र-जप, इबादत, प्रार्थना आदि का क्रम बनाऊँगी।

5. नियमित रूप से अपनी धार्मिक पुस्तकें जैसे, रामायण, गीता/बाइबल/ कुरान शरीफ/ गुरु ग्रंथ साहिब आदि का पाठ करूँगी।

6. अपने आहार-विहार का पूरा ख्याल रखूँगी। शुद्ध, सात्विक एवं पौष्टिक भोजन ग्रहण करूँगी।

7. भोजन के पाँच अत्यन्त छोटे ग्रास में गुड़ या चीनी व घी मिलाकर अग्निहोत्र / बलिवैश्व यज्ञ करूँगी। भोजन को प्रसाद मानकर भावपूर्वक ग्रहण करूँगी।

8. नित्य-नियमित मधुर, आनन्द देने वाले संगीत, मंत्र, श्लोक/ आयतें/ शबद कीर्तन/ प्रेरणाप्रद मधुर गीत आदि का गायन/श्रवण करूँगी।

9. मैं दिन भर अच्छे गुणों, अच्छे लोगों, अच्छी प्रवृत्तियों, तथा अच्छे विचारों की ही चर्चा करूँगी। सदा प्रसन्न रहूँगी। अच्छे दिनों को याद करूँगी।

10. घर के वातावरण को सुन्दर, प्राकृतिक एवं प्रेरक चित्रों द्वारा स्वस्थ एवं सकारात्मक बनाये रखूँगी।

11. सबके प्रति निर्मल भाव रखूँगी। ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, हठवादिता, रूठना, प्रतिशोध, आवेशग्रस्तता, नकारात्मक चिन्तन आदि मनोविकारों से बचूँगी।

12. सबके साथ स्नेह एवं सद्भाव बढ़ाने की साधना करूँगी। घर में सेवाभावना, सहयोग एवं सहकार भरा वातावरण बनाऊँगी।

13. दूसरों की शिकायतों में समय और शक्ति न गँवाकर धैर्यपूर्वक भावी संतान के उज्ज्वल भविष्य हेतु उसे श्रेष्ठ संस्कार देने का प्रयास करूँगी।

14. अपने गर्भस्थ शिशु से सकारात्मक एवं भावपूर्ण बातें करती रहूँगी। टी.वी. में अच्छे धारावाहिक ही देखूँगी, सत्संग द्वारा अच्छे विचार सुनूँगी।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

15. सकारात्मक सोच एवं महापुरुषों के जीवन प्रसंग आदि मानवीय मूल्यों को विकसित करने वाला साहित्य ही पढ़ूँगी। डरावने तथा उत्तेजना वाले सिनेमा, धारावाहिक एवं साहित्य से बचूँगी।

दूसरा आश्वासन- पति और परिवारजनों की ओर से होता है। गर्भस्थ शिशु को प्रखर, प्रतिभाशाली, सुसंस्कृत बनाने व उसके समुचित विकास के लिये जिन बातों का ध्यान रखना आवश्यक है उनके लिए त्याग और कष्ट सहकर भी प्रयास करना चाहिये ताकि शिशु पर अभावों और कुसंस्कारों की छाया न पड़े। शिशु के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास के लिए स्वस्थ, खुशहाल, एवं उपयुक्त परिस्थितियाँ और वातावरण बनाना उनका उत्तरदायित्व है। गर्भवती की उचित आशाओं को जानें समझें और पूरा करें। यथासंभव उसे किसी भी प्रकार के तनाव से बचायें। माँ द्वारा श्रेष्ठ संस्कार पहुँचाने में जो श्रेष्ठ पुरुषों का प्रसंग, अध्ययन, श्रवण एवं चिन्तन किया जाये, उसमें परिजन सहयोग दें। अस्वस्थता या अन्यमनसकता के समय पति या परिवार के अन्य सदस्य भी स्वाध्याय एवं सत्संग में गर्भवती की सहायता कर सकते हैं। वह क्या खाना चाहती हैं, केवल यही नहीं, कैसा व्यवहार चाहती हैं इसका भी ध्यान रखें। अब गर्भिणी बहिन के पति / परिवारी जन संकल्प पढ़ें-

पति एवं पारिवार जनों द्वारा लिये जाने वाले संकल्प

1. हम गर्भस्थ शिशु को ईश्वर का प्रतिनिधि मानकर भावी माता के माध्यम से उसे स्वस्थ, सुखमय, प्रसन्न, आध्यात्मिक वातावरण एवं समुचित व्यवस्था बनाकर स्वागत की तैयारी करेंगे।

2. यह गर्भ पूज्य है, अत: अपने स्वभाव तथा परस्पर द्वेष, बैर भुलाकर घर में शालीनता का वातावरण बनायेंगे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

3. गर्भ पर अभाव, नशा सेवन और कुसंस्कारों की छाया नहीं पड़ने देंगे। स्वाध्याय एवं सत्संग का वातावरण बनायेंगे।

4. हम घर में क्रोध, तनाव, तेज आवाज में गाली-गलौज, कलह-क्लेश आदि का वातावरण नहीं बनायेंगे।

5. हम भावी माँ हेतु उचित आहार-विहार, आचार-विचार एवं साधन-सुविधा की समुचित व्यवस्था करेंगे।

6. हम गर्भिणी की उचित आकांक्षाओं को पूरा करेंगे। वह क्या खाना चाहती है और कैसा व्यवहार चाहती है, उचित है तो समझकर पूरा करेंगे।

सभी आश्वासन दें- पति, पत्नी के कन्धे पर दाहिना हाथ रखे अन्य सभी परिजन गर्भवती बहिन व गर्भस्थ शिशु को आश्वासन देने के भाव से गर्भवती की ओर हाथ उठायें और सूत्र दुहरायें -

• गर्भिणी को स्वस्थ एवं प्रसन्न रखने का यथासंभव प्रयत्न करेंगे।

ॐ स्वस्थां प्रसन्नां कर्तुं यतिष्ये।

• परिवार में कलह-कलेश और मनमुटाव का वातावरण नहीं उभरने देंगे।

ॐ मनोमालिन्यं नो जनयिष्यामि।

10. चरुप्रदान- चरु अर्थात्-खीर। खीर पौष्टिक, सुपाच्य और सात्विक गुणों वाला आहार है, जो दूध, चावल, चीनी के मिश्रण से बनती है। चावल-अटूट निष्ठा का प्रतीक हैं। दूध- निर्मलता और सात्विकता का प्रतीक है। चीनी- मधुरता का प्रतीक है। यह सभी गुण खीर में समाहित हैं। हमारा शिशु अटूट निष्ठावान हो, निर्मल हृदय और सात्विक भावों वाला हो, मधुर भाषी हो। यह भाव-प्रार्थना करते हुए देवशक्तियों का आशीर्वाद, प्रसाद मानकर पूजा के बाद गर्भवती माता को खीर खाने के लिए दी जाती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अन्न पोषकता के अलावा बनाने वाले के भावों तथा निकटवर्ती वातावरण के संस्कारों को भी अपने में समाहित करता है। अन्न से शरीर का ही नहीं, मन का भी निर्माण होता है। कहा भी गया है कि जैसा खायें अन्न वैसा बने मन इसलिये इसीलिए भोजन को अपने इष्ट को समर्पित करके, प्रसाद बनाकर ही ग्रहण करना चाहिये। आहार सात्विक गुणों वाला व सुसंस्कार युक्त हो, इसके लिए बलिवैश्व यज्ञ / तीन बार गायत्री मन्त्र या अपना इष्ट को समर्पित करके ही भोजन ग्रहण करें।

क्रिया- गर्भवती बहिन दोनों हाथों से खीर की कटोरी पकड़े, मन्त्र बोलने के बाद मस्तक से लगाये और उसे रख ले। दीप यज्ञ में खीर की भावनात्मक आहुति देने के बाद उसे प्रसाद रूप में खा ले। यह खीर केवल गर्भिणी को ही खानी है।

ॐ पयः पृथिव्यां पयऽओषधीषु, पयो दिव्यन्तरिक्षे पयोधाः। पयस्पतीः प्रदिशः सन्तु मह्यम्।

11. अग्निस्थापन- दीपक, ईश्वरीय चेतना, आत्म चेतना का सर्वमान्य प्रतीक है। इसलिए दीपक के माध्यम से यज्ञीय वातावरण बनाकर संस्कार प्रक्रिया को अधिक प्रभावी बनाया जाता है। यज्ञ अर्थात्- सत्कर्म। विभिन्न मतों, सम्प्रदायों के व्यक्ति अपनी श्रद्धानुरूप लोबान, मोमबत्ती आदि जला सकते हैं। हमारा जीवन यज्ञमय बने यह भाव करते हुए गर्भवती बहिन थाली में सजाकर रखे गये 5 दीपकों को मंत्र के साथ प्रज्ज्वलित करें। सभी भावना करें कि जैसे दीपक जब तक जलता है प्रकाश देता है वैसा ही प्रकाशवान, परमार्थ भरा जीवन हम भी जी सकें। 'इदं न मम' (यह मेरा नहीं है) इस भाव से अपनी प्रतिभा, क्षमता, साधनों को ईश्वरीय प्रयोजनों में लगाते रह सकें।

ॐ अग्ने नय सुपथा राये, अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्।
युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो, भूयिष्ठां ते नमऽउक्तिं विधेम।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

12. गायत्री मंत्राहुतिः-गायत्री मंत्र से 11 या 24 आहुतियाँ समर्पित करें।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् स्वाहा। इदं गायत्र्यै इदं न मम। (-यजु. ३६.३)

13. महामृत्युंजय मंत्राहुतिः-अब शिशु एवं गर्भिणी के उत्तम स्वास्थ्य की भावना से महामृत्युंजय मंत्र से तीन आहुतियाँ समर्पित करें।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे, सुगन्धिम्पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्, मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् स्वाहा॥ इदं महामृत्युञ्जयाय इदं न मम॥

14. संकल्प एवं पूर्णाहुतिः- कार्य की सफलता उसे पूर्णता तक पहुँचाने में ही है। लिये गये संकल्पों एवं प्रेरणाओं के अनुसार अपने चिन्तन-चरित्र एवं व्यवहार में परिष्कार लाते रहने के संकल्प के साथ पूर्णाहुति करें। सभी हाथ में अक्षत-पुष्प लेकर संकल्प सूत्र दुहराएँ।

'हम इस पावन संस्कार के अवसर पर परमात्मा की साक्षी में संकल्प लेते हैं, कि गर्भस्थ शिशु को स्वस्थ एवं संस्कारवान् बनाने के लिए अपने कर्तव्यों का पालन पूरी निष्ठा से करते रहेंगे। हम ईश्वर के दिव्य चेतन प्रवाह को उपासना के माध्यम से स्वीकार करते रहेंगे। श्रेष्ठ संस्कारों का वातावरण बनाये रखने का प्रयास करेंगे। मनों में विकार, कटुता पैदा नहीं होने देंगे, अपने आचरण को अनुकरणीय बनायेंगे। हे प्रभो! हमारे अन्दर सत्कर्मों की ऐसी सुगन्धि पैदा करें, जिसके प्रभाव से आस-पास के व्यक्तियों में भी सत्कर्म करने की उमंगें उठें। इस प्रकार दीप से दीप जलने लगे।' मंत्र पूरा होने पर अक्षत-पुष्प दीपक की थाली में छोड़ दें।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं, पुर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय, पूर्णमेवावशिष्यते स्वाहा॥
ॐ सर्वं वै पूर्ण ꣡ स्वाहा ॥

15. शान्ति अभिसिंचनम्- दिव्य वातावरण में रखा हुआ जल कलश अपने भीतर उन मंगलकारक दिव्य तत्त्वों को धारण कर लेता है, जो

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मानसिक एवं आत्मिक शान्ति में सहायक होते हैं। जल अभिसिञ्चन के साथ भावना करें कि जो प्रेरणा और अनुदान प्राप्त हुए हैं, वे स्थिर हों, फलित हों, सभी को शान्ति प्राप्त हो। शांति पाठ करें-

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षꣳ शान्तिः, पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः, सर्वꣳ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः, सा मा शान्तिरेधि। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः। सर्वारिष्ट सुशान्तिर्भवतु।

16. विसर्जनम्- जो दिव्य शक्तियाँ, दिव्य आत्माएँ इस पुण्य कार्य में सहयोग के लिए कृपापूर्वक यहाँ आयीं, उन सबके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए और पुनः-पुनः आयें का भाव रखते हुए उन्हें विदाई देते हैं। हाथ जोड़ कर देव शक्यिों से प्रार्थना करें कि वह हम पर अपनी कृपा दृष्टि बनाये रखें। एक जन मंत्र के साथ पूजा वेदी पर अक्षत समर्पित करें शेष सभी जन हाथ जोड़कर नमस्कार करें।

ॐ यान्तु देवगणाः सर्वे, पूजामादाय मामकीम्।
इष्ट काम समृद्ध्यर्थं पुनरागमनाय च, पुनरागमनाय च।।

विशेषः- गर्भवती बहिन को पुस्तक 'आओ गढ़ें संस्कारवान पीढ़ी-1' अवश्य दें। ताकि उसे व परिवार जनों को अपने संकल्प एवं गर्भावस्था के दौरान शारीरिक, मानसिक स्वास्थ हेतु किये जाने वाले योग-व्यायाम एवं शिशु के मानसिक व आत्मिक विकास हेतु ध्यान रखने योग्य आवश्यक बातों की जानकारी मिल सके।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हमारा युग निर्माण सत्संकल्प

- हम ईश्वर को सर्वव्यापी, न्यायकारी मानकर उसके अनुशासन को अपने जीवन में उतारेंगे।
- शरीर को भगवान् का मन्दिर समझकर आत्म-संयम और नियमितता द्वारा आरोग्य की रक्षा करेंगे।
- मन को कुविचारों और दुर्भावनाओं से बचाए रखने के लिए स्वाध्याय एवं सत्संग की व्यवस्था रखे रहेंगे।
- इंद्रिय-संयम, अर्थ-संयम, समय-संयम और विचार-संयम का सतत अभ्यास करेंगे।
- अपने आपको समाज का एक अभिन्न अंग मानेंगे और सबके हित में अपना हित समझेंगे।
- मर्यादाओं को पालेंगे, वर्जनाओं से बचेंगे, नागरिक कर्त्तव्यों का पालन करेंगे और समाजनिष्ठ बने रहेंगे।
- समझदारी, ईमानदारी, जिम्मेदारी और बहादुरी को जीवन का एक अविच्छिन्नअंग मानेंगे।
- चारों ओर मधुरता, स्वच्छता, सादगी एवं सज्जनता का वातावरण उत्पन्न करेंगे।
- अनीति से प्राप्त सफलता की अपेक्षा नीति पर चलते हुए असफलता को शिरोधार्य करेंगे।
- मनुष्य के मूल्यांकन की कसौटी उसकी सफलताओं, योग्यताओं एवं विभूतियों को नहीं, उसके सद्विचारों और सत्कर्मों को मानेंगे।
- दूसरों के साथ वह व्यवहार न करेंगे, जो हमें अपने लिए पसन्द नहीं।
- नर-नारी परस्पर पवित्र दृष्टि रखेंगे।
- संसार में सत्प्रवृत्तियों के पुण्य प्रसार के लिए अपने समय, प्रभाव, ज्ञान, पुरुषार्थ एवं धन का एक अंश नियमित रूप से लगाते रहेंगे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

- परम्पराओं की तुलना में विवेक को महत्त्व देंगे।
- सज्जनों को संगठित करने, अनीति से लोहा लेने और नवसृजन की गतिविधियों में पूरी रुचि लेंगे।
- राष्ट्रीय एकता एवं समता के प्रति निष्ठावान् रहेंगे। जाति, लिंग, भाषा, प्रान्त, सम्प्रदाय आदि के कारण परस्पर कोई भेदभाव न बरतेंगे।
- 'मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता आप है', इस विश्वास के आधार पर हमारी मान्यता है कि हम उत्कृष्ट बनेंगे और दूसरों को श्रेष्ठ बनायेंगे, तो युग अवश्य बदलेगा।
- हम बदलेंगे-युग बदलेगा, हम सुधरेंगे-युग सुधरेगा इस तथ्य पर हमारा परिपूर्ण विश्वास है।

संपर्क सूत्र-

शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखंड - 249411

मो.नं.-9258369504, 9258360652

Email-omgayatri43@gmail.com, youthcell@awgp.org
www.awgp.org, www.dsvv.ac.in

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org