પ્રસ્તાવના

ભૂતકાળનું ભારત ભવ્ય હતું, દિવ્ય હતું કેમ કે એ સમયે ભારતમાં તેજસ્વી ઋષિઓ, મનીષિઓ, દાર્શનિકો, ઉત્તમ રાજનીતિજ્ઞો તૈયાર થતા હતા. ભારતના ઉત્તમ મનુષ્યોની ચિંતન ધારાથી ભારતીય સંસ્કૃતિ ઘડાઈ હતી અને તેથી જ કાળના વાવાઝોડા તેને ખંડિત કરી શક્યા નહીં. ભારતના આર્ષદ્રષ્ટા યુગનાયક સ્વામી વિવેકાનંદે પોતાની દિવ્ય દૃષ્ટિથી ભારતનું તેજસ્વી ભવિષ્ય નિહાળ્યું હતું. એ સંદર્ભમાં એમણે જણાવ્યું હતું કે ભવિષ્યનું ભારત એવું તો મહાન અને તેજોમય હશે કે તેની આગળ ભૂતકાળની ભવ્યતા પણ ઝાંખી પડી જશે.

એ તેજોમય ભારતના પુનર્નિર્માણ માટે પુનઃ ઋષિઓ, મહર્ષિઓ, બ્રહ્મર્ષિઓ અને રાજર્ષિઓનું આગમન થવું જોઈએ. એ માટે આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ આપેલા સંસ્કારવારસાને આપણે પુનઃ અપનાવવો જોઈએ. આપણા ગર્ભસંસ્કારના વિજ્ઞાનને અને સુપ્રજનન શાસ્ત્રને પુનઃ જાગૃત કરવું પડશે. ભારત પાસે તો ઈચ્છિત સંતતિ - ઉત્તમ સંતતિ મેળવવા માટેનું અદ્‌ભુત શાસ્ત્ર રહેલું છે. એ શાસ્ત્રોનાં રહસ્યોને જનસમાજ સુધી પહોંચાડવાનો સમય હવે પાકી ગયો છે. દિવ્ય આત્માઓ ભારતમાં અવતરવા તત્પર છે પણ એ માટે તેમને પવિત્ર વાતાવરણ જોઈએ અને માતાપિતાની ઉત્કટ અભીપ્સા જોઈએ. જે માતાનું તન, મન અને

હૃદય શુદ્ધ, પવિત્ર હોય એવી જ માતાની કૂખે દિવ્ય આત્માઓ જન્મ ધારણ કરે.

સમગ્ર ભારતમાં પ્રથમ એવી ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટેનું પાયાનું કાર્ય કરી રહી છે. બાળક માતાના ગર્ભમાં હોય ત્યારથી પુખ્ત વયનું - ૧૮ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીના તેના સર્વાંગી વિકાસ સાથે જોડાયેલી તેની તમામ બાબતોને ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી આવરી લે છે. તેમાં બાળકના જન્મ પૂર્વેના શિક્ષણનું અતિ મહત્ત્વનું કાર્ય 'તપોવન સંશોધન કેન્દ્ર' દ્વારા થઈ રહ્યું છે. આ તપોવન કેન્દ્રોમાં સગર્ભા માતાઓને શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

હવે તો એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે ગર્ભસ્થ શિશુ પર માતાના આહાર, વિહાર, વિચાર અને સંવાદની સીધી અસર પડે છે. બાળકનું શરીર, બુદ્ધિ, મસ્તિષ્ક, લાગણીતંત્ર અને તેની વિવિધ આંતરિક શક્તિઓ - આ સર્વના વિકાસની બ્લ્યુપ્રિન્ટ માતાના ગર્ભમાં જ રચાઈ જતી હોય છે. તેથી માતાએ પોતાની અંદર પાંગરી રહેલા પ્રભુના અંશને ઉત્તમ દેહ, તેજસ્વી મન અને દિવ્ય શક્તિઓની અદ્ભુત ભેટ મળે એ માટે સભાનતાપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એ માટેનું માર્ગદર્શન મળી રહે તે હેતુથી આ પુસ્તિકા **'ગર્ભસંસ્કાર માટે ગર્ભધ્યાન અને ગર્ભસંવાદ'**

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીના કુલપતિ શ્રી હર્ષદભાઈ શાહે ખાસ તૈયાર કરી આપી છે. આર્યનારીની મહત્તા, તેનું આભિજાત્ય, માતૃત્વનો મહિમા, કલ્પનાના શ્રેષ્ઠ બાળકનું આંતરદર્શન તથા બાળક સાથેના તાદાત્મ્યની અનુભૂતિની આનંદદાયક ક્ષણોની આહ્લદકતા તો આ પુસ્તિકામાં વ્યક્ત થઈ છે જ, પણ સાથે સાથે જેનાથી દેહ, મન, પ્રાણ સર્જાય છે, તે પંચમહાભૂતો અગ્નિ, વાયુ, જલ, આકાશ, પૃથ્વી તત્ત્વના ધ્યાન દ્વારા ગર્ભસ્થ શિશુને ઉત્તમ દેહ, તેજસ્વી મન અને બળવાન પ્રાણની પ્રાપ્તિ થાય, તેનું માર્ગદર્શન પણ આ પુસ્તિકામાં આપવામાં આવ્યું છે. એ તેની વિશિષ્ટતા છે.

મને પૂરી શ્રદ્ધા છે કે ઉત્તમ સંતતિ મેળવવા ઈચ્છનાર પ્રત્યેક દંપતીને આ પુસ્તિકા જરૂર ઉપયોગી બનશે. સગર્ભા માતાને પ્રાર્થના, ગર્ભધ્યાન અને ગર્ભસ્થ શિશુ સાથેના સંવાદ માટે આ પુસ્તિકા સચોટ માર્ગદર્શન પૂરું પાડશે અને એ દ્વારા આપણા આર્ષદ્રષ્ટાઓએ જે ભવ્ય અને દિવ્ય ભારતનું સ્વપ્ન જોયું છે તેને સાકાર કરવાની દિશામાં એક પગલું ભરાશે.

જ્યોતિ થાનકી
સલાહકાર : બાળ વિશ્વવિદ્યાલય
ગાંધીનગર

નમસ્તે બહેનો,

આપ સૌને મારાં હાર્દિક અભિનંદન !

શ્રેષ્ઠ સંતતિ - નિર્માણની પ્રક્રિયામાં આપ જોડાયા છો...

આપને અંતઃકરણપૂર્વક આવકારું છું.

આપ સદ્‌ભાગી છો... કારણ કે આપને ઈશ્વર તરફથી માતૃત્વનું વરદાન મળ્યું છે.

એક જૈન સંત પૂજ્ય શ્રી ઉદયવલ્લભવિજયજી મહારાજના શબ્દોથી આપ સૌ આશીર્વાદના અધિકારી બનશો...

''ભાગ્યની દેવી રૂમઝૂમ કરતી દોડી આવે...
અને, એક રત્નકુક્ષી ધન્યમાતા બનવાના
પરમ સૌભાગ્યનું કુમકુમ તિલક
આ ધન્ય નારીના લલાટે કરી જાય...
અને, ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય કે
આવી સંસ્કારદાત્રી જાગ્રત જનેતાની કુક્ષિએ
અવતરનારું બાળક આગળ જતાં
સૃષ્ટિનો શણગાર બને,
ધરતીનો ધબકાર બને,
અવનિનો અલંકાર બને અને
પૃથ્વીનું પાનેતર બને.
ગર્ભશ્રીમંત હોવા કરતાં ગર્ભસંસ્કારી હોવું
એ જીવનનું ઊંચું સૌભાગ્ય છે.''

માતા માટે એનું બાળક કેવળ 'દેહજ' નથી, 'આત્મજ' છે. માતાના કેવળ રક્ત-માંસથી જ બાળક આકાર ધારણ નથી કરતું. એનાં મન, પ્રાણ, બુદ્ધિ અને આત્માનું પણ એ બાળકમાં સમાયોજન થાય છે. આ કંઈ જેવીતેવી ઘટના નથી. આ માત્ર જૈવિક (Biological) પ્રક્રિયા નથી. આપની કૂખે અવતરનાર બાળક તો પ્રભુનો પ્રતિનિધિ છે. પ્રભુના જ્યોતિપુંજમાંથી એક કિરણ છૂટું પડી પૃથ્વીના પટને સ્પર્શવાનું છે.

પ્રભુના એક દિવ્ય અંશને ગર્ભમાં ધારણ કરવાનો દુર્લભ અવસર આપને મળ્યો છે. આનંદના આ અવસરનાં વધામણાં આપ અને સૌ પરિવારજનો કરે એ સ્વાભાવિક છે. આપની અને પ્રભુના દિવ્યાંશની નવ મહિનાની યાત્રા આરંભાઈ છે. આપની આ યાત્રા અત્યંત સુખદ રહે એવી શુભકામના.

આપણા દેશમાં પ્રાચીનકાળમાં ગર્ભવિજ્ઞાન ખૂબ વિકસિત હતું. ગર્ભવિજ્ઞાન અને ગર્ભસંસ્કારની શક્ય એટલી ઊંડી સમજણ આપે કેળવવી જ રહી. એ જ આપને શ્રેષ્ઠ સંતતિની ભેટ આપશે. દિવ્ય અને તેજસ્વી બાળકને જન્મ આપીને આપ તો ધન્યતા અનુભવશો પણ આખું ભારત પણ ધન્ય બનશે...

'તેજસ્વી બાળક તેજસ્વી ભારત'

એ સૂત્રને આપણે સાર્થક કરવું છે.

હે સૌભાગ્યવંતી આર્યનારી !

આપ તો સર્જનશીલતાની મૂર્તિ છો.
આપના ગર્ભમાં દિવ્ય રત્ન વિરાજમાન થયું છે.
એનું આપ સહર્ષ સ્વાગત કરો.
એની કાળજી લો... અને આપની સંકલ્પશક્તિથી
એનામાં શક્તિ, ભક્તિ, બુદ્ધિ અને ધીરજ જેવા
મહામૂલા ગુણોનો સંચાર કરો.
આપ સતત ઉચ્ચ અને સાત્ત્વિક વિચારો કરો.

કારણ કે... આપ જેવું વિચારતા રહેશો
જેવા સંકલ્પો સેવશો
એવું જ બાળક જન્મશે.

આપ એક પણ ક્ષણ નિરર્થક ન જવા દો.
આપના જીવનનો આ સુવર્ણકાળ છે.
આપ સતત શાંતિ, સંતોષ અને આનંદનો
જ અનુભવ કરો એ આવશ્યક છે.

હે પ્રિય બહેન !

આપ હવે ગર્ભાવસ્થાના અસ્થિર તબક્કાને
વટાવી ચૂક્યા છો.
આપનો ગર્ભ હવે ધીમે ધીમે માનવ આકૃતિ
ધારણ કરવાનું શરૂ કરશે.

હવે એની કર્મેન્દ્રિયો સર્જાવાનું શરૂ થશે.
આપની સ્વસ્થતા અને આપનો આંતરિક
આનંદ ગર્ભસ્થ શિશુની મૂડી બનશે.
એ આપને લેશમાત્ર ભારરૂપ નહીં લાગે.

યાદ રાખો બહેન !

આપનાં પ્રત્યેક સ્પંદનને એ ઝીલી રહ્યું છે.

પ્રિય બહેન !

હવે આપને વધુ આનંદપ્રદ અવસ્થાનો મારે અનુભવ કરાવવો છે.

સૌ પ્રથમ આપ અનુકૂળ સ્થિતિમાં સ્વસ્થતાપૂર્વક બેસો.
કમર અને ગરદન ટટ્ટાર કરો.
આંખો સહજતાથી બંધ કરો.
આપના ઈષ્ટદેવનું સ્મરણ કરો.
ચહેરા પર આનંદના ભાવ લાવો.

અને... હવે ઊંડો શ્વાસ લઈને ત્રણ વખત
ૐ નું ઉચ્ચારણ કરો.

આંખો બંધ રાખો.
આપની આસપાસના ધ્વનિને સાંભળો.
લયબદ્ધ ગતિથી ચાલતા શ્વાસોચ્છ્વાસ
તરફ આપનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

ઠંડો શ્વાસ અંદર જાય છે અને ગરમ ઉચ્છવાસ બહાર આવે છે.
આપનો પ્રત્યેક શ્વાસ ફેફસાંને સક્રિય કરી રહ્યો છે અને શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં પ્રાણવાયુ દ્વારા પ્રાણનો સંચાર થઈ રહ્યો છે.
આપના પ્રત્યેક શ્વાસથી ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થ શિશુ પણ આંદોલિત થઈ રહ્યું છે. આપનો શ્વાસ આપના બાળકને નવી તાજગીથી ભરી દે છે...

અને એને પ્રફુલ્લિત કરી દે છે.

આપનું સંપૂર્ણ ધ્યાન આપના બાળક પર કેન્દ્રિત કરો.
ગર્ભજળમાં સ્થિત શિશુના અંગ-પ્રત્યંગને બારીકાઈથી નિહાળો.
એનું સુંદર ચિત્ર ઉપસાવો... સુંદર કલ્પનાચિત્ર સર્જો.
એ અત્યંત સુરક્ષા અનુભવતું ગર્ભજળમાં તરી રહ્યું છે.
એ આરામથી ગાઢ નિદ્રામાં સૂઈ રહ્યું છે.
આપ એને પ્રેમથી નિહાળો.
એની ચિત્તાકર્ષક આંખો, એના નાના નાના કાન,
એની મૃદુ ત્વચા, એના સુંદર વાળ, નાનકડું નાક,
લાલ લાલ હોઠ અને એનો ઘાટીલો સુદૃઢ બાંધો...
આ બધું જોઈ આપ અનેરો રોમાંચ અનુભવી રહ્યા છો.
આપ આપના બંને હાથ પ્રેમથી પેટ પર મૂકો...

એના સંસ્પર્શનો આનંદદાયક અનુભવ બાળક કરી રહ્યું છે... અને આપ પણ એનો આનંદ લઈ રહ્યા છો.

આપ જુઓ... કે ધીમે ધીમે આપનું બાળક આંખો ખોલી રહ્યું છે.

આંખો પટપટાવી રહ્યું છે.

આપ એને વહાલથી જગાડો.

એ હવે જાગી ગયું છે.
આપને જોઈ રહ્યું છે... અને
સુંદર સ્મિત રેલાવી રહ્યું છે.
નાનકડા હાથની મુઠ્ઠીઓ ખોલ-બંધ કરી રહ્યું છે.
પોતાના પગનો અંગૂઠો મોમાં લેવા પ્રયત્ન કરી રહ્યું છે.
એને રમવું છે... અને રમતાં રમતાં ગર્ભનાળ
વચ્ચે આવે છે તો ઝાટકા સાથે એને દૂર કરવા પ્રયત્ન કરે છે.

વાહ કેવું અદ્‌ભુત !

આવું રમતું - ઝૂમતું બાળક જોઈ આપ અત્યંત પ્રસન્ન થઈ રહ્યા છો.

આપના આ લાગણીસભર મૌન સંવાદની ઘેરી અસર બાળક પર થઈ રહી છે.

આપ હવે પંચમહાભૂતનું પણ ધ્યાન ધરો.

એ પંચમહાભૂતો આપના બાળકનો દેહ ઘડી રહ્યા છે.
નાભિમાંથી **'અગ્નિ'**ની દિવ્ય જ્યોત ઉત્પન્ન થઈ રહી

છે, જે આપના શરીરની નકારાત્મક ઊર્જાને નષ્ટ કરી રહી છે. આપ આ જ્યોતની તેજસ્વિતાનો અનુભવ કરી રહ્યા છો. આપ પ્રાર્થના કરો કે અગ્નિદેવ આપના શરીરને શુદ્ધ કરીને એને ગર્ભધારણ માટે તૈયાર કરે.

અને... હવે **'વાયુદેવ'** પણ આપની મદદે પધાર્યા છે.

અગ્નિદેવે નકારાત્મક ઊર્જાને ભસ્મ કરી તેથી બનેલી રાખને વાયુદેવ સપાટાભેર ઉડાવી રહ્યા છે. અગ્નિદેવ આંખોમાં વસે છે અને વાયુદેવ ત્વચામાં. બાળકની આંખો તેજસ્વી રૂપ ધારણ કરી રહી છે અને ત્વચા - સ્પર્શેન્દ્રિય સંવેદનશીલ બની રહી છે.

લો... હવે **'જલદેવતા'** પણ પધાર્યા...

જળ વરસાવી રહ્યા છે અને શીતળતા પ્રદાન કરી રહ્યા છે. આ જળદેવતા જ આપના બાળકની સ્વાદેન્દ્રિયમાં વસી રહ્યા છે.

અને હવે આપને **'પૃથ્વી'** ના પણ આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થઈ રહ્યા છે.

આપ ધરતીમાતા પર બેઠા છો.

આપ કલ્પના કરો કે આપના હૃદયના કેન્દ્રથી

ધરતીના કેન્દ્ર સુધી એક રેખા દોરાઈ ગઈ છે.

આપનું હૃદય ધરતીમાતાની વિદ્યુત-ચુંબકીય ઊર્જાથી ઉભરાઈ રહ્યું છે. હવે આપ ધરતીમાતાને પ્રાર્થના કરો કે

તે આપના બાળકને સુંદર વાળ, સુંદર ત્વચા, નખ અને ગંધતંત્ર - ઘ્રાણેન્દ્રિયના આશીર્વાદ પ્રદાન કરે.

અને હવે... હે બહેન !

પાંચમા **'આકાશ'** તત્ત્વના અનુસંધાન માટે તૈયાર રહો ! આપ કલ્પના કરો કે એક દિવ્ય સત્તા આપના હૃદયમાંથી નીકળી આકાશ તરફ જઈ રહી છે. એ સત્તા આકાશમાં પહોંચીને એમાં રહેલા 'આત્મા'ને આપના ગર્ભમાં પ્રસ્થાપિત કરવા યોગ્ય સમયની પ્રતીક્ષા કરી રહી છે. એક દિવ્ય આત્મા યોગ્ય સમયે ગર્ભમાં પ્રવેશ કરશે, જે આકાશતત્ત્વનો આધાર લેશે.

આ આકાશ તત્ત્વ જ આપના બાળકનું ધ્વનિતંત્ર બનાવશે, જે બાળકને બુદ્ધિ અને આત્મગૌરવથી અભિસિંચિત કરશે.

હવે આપ તૈયાર થઈ જાઓ 'ગર્ભસંવાદ' માટે...

આપનું બાળક આપનું પ્રત્યેક સ્પંદન ઝીલવા સક્ષમ છે. આપના પ્રત્યેક સંવાદને, પ્રત્યેક વાતને સાંભળવા એ આતુર છે.

તો... શરૂ કરો હવે બાળક સાથે વાર્તાલાપ !

મારા હે પ્રિય બાળક !

જ્યારથી અમને તારા આગમનના સંકેત મળ્યા છે ત્યારથી અમે... એટલે કે હું, તારા પિતા અને પરિવારના સૌ

કોઈ આનંદથી રોમાંચિત છીએ.

તું જાણે છે ?

તારા આગમનની ભવ્યાતિભવ્ય તૈયારીઓ થઈ રહી છે !

અમે બધા કાગડોળે તારી રાહ જોઈ રહ્યા છીએ...

પણ બેટા ! ધીરજ રાખજે...

નવ મહિનાની તારી આંતરિક યાત્રા છે, મારા ગર્ભજળમાં જ તારો સુંદર નિવાસ છે...

તને કોઈ પ્રકારનું કષ્ટ ન થાય તેની હું કાળજી લઈ રહી છું.

તું છે પણ કેટલો સમજદાર !

બેટા ! તું સાભળે છેને મારી વાતો ?

અરે વાહ ! તું તો તારા હલનચલનથી મારી વાતનો જવાબ પણ આપી રહ્યો છેને ! બહુ સરસ !

મારા પ્રિય બાળક !

તું મને અતિ પ્રિય છે.

તું ખૂબ સુંદર, સુશીલ, સંસ્કારી અને સમજદાર થઈશ.

તું અતિ તેજસ્વી, ગુણવાન, પ્રતિભાવાન, મેધાવી અને આકર્ષક વ્યક્તિત્વ ધરાવનાર હોઈશ.

તું અનેક ભાષાઓમાં અને અનેકવિધ કલાઓમાં નિપુણ થઈશ.

તું હકારાત્મક અભિગમ ધરાવતો હશે.

તું હિંમતવાન અને સાહસિક બનશે.

તું જીવનના પડકારોને ઝીલી આગળ વધનારો બનશે.

તું વડીલોને આદર આપશે અને નાનાને પ્રેમથી સાચવશે.

તું ઈશ્વરમાં અનન્ય શ્રદ્ધા ધરાવતો હોઈશ.

તું આનંદી અને બધાનું મન મોહી લેનાર થશે.

તું નીડર, દયાળુ, પ્રામાણિક, પ્રેમાળ અને સહનશીલ હોઈશ.

તું સ્વાભિમાની અને રાષ્ટ્રાભિમાની હોઈશ.

તું અનન્ય દેશભક્ત બનશે.

તારા આવા અસંખ્ય ગુણોથી તું જીવનમાં મહાન અને અનેકો માટે આદર્શરૂપ બનશે.

તું શરીર, પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ અને આત્મા - પાંચેયનો સર્વાંગી વિકાસ સાધનારો શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય બનશે.

તો... બેટા !

તારી સાથે ખૂબ વાતો કરી. મને ખૂબ મજા આવી.

તને પણ મજા આવીને, બેટા ?

હવે તને ઊંઘ આવતી હશે... સૂઈ જા.

હે ભારતીય નારી ! હે પ્રિય બહેન !

હવે આપ ધીમે ધીમે આપના સંવાદ-ધ્યાનમાંથી બહાર

આવી રહ્યાં છો. આપે આપના બાળક સાથેની મુલાકાતમાં અદ્વિતીય આનંદ મેળવ્યો હશે. હવે આપના બંને હાથની હથેળી ઘસો અને એની ઉષ્માને આંખે ચડાવી ધીમે ધીમે આંખો ખોલો.

આપના પવિત્ર માતૃત્વને પ્રણામ !

દુર્લભ અવસર આપને મળ્યો છે. આનંદના આ અવસરનાં વધામણાં આપ અને સૌ પરિવારજનો કરે એ સ્વાભાવિક છે. આપના બાળકમાં શ્રેષ્ઠત્વ કેવી રીતે નિર્માણ કરશો ?

સદ્‌ગુણી બનીએ તો શ્રેષ્ઠ બનાય.

આપના બાળક માટે નીચેના ગુણોનો આવિષ્કાર થાય એવો શુભ સંકલ્પ અને પ્રભુપ્રાર્થના કરો.

ઈશ્વર પ્રત્યે અનન્ય આસ્થા
કર્તવ્યનિષ્ઠા
પ્રામાણિકતા
દયા-કરુણા-સંવેદનશીલતા
સહિષ્ણુતા
સહનશીલતા
ધીરજ
વિનમ્રતા
વડીલોની માન-મર્યાદા
અતિથિસત્કાર
પરમાર્થ - પરોપકાર

ભક્તિ
સમર્પણ
સાહસ - શૌર્ય
દૃઢનિશ્ચયીપણું
કલ્પનાશીલતા
ઉદારતા
સત્ય અને ન્યાયપ્રિયતા
સંકલ્પશક્તિ
દીર્ઘદ્રષ્ટાપણું - દૂરદર્શિતા
સર્જનશીલતા
દેશભક્તિ
સમૂહભાવના
પરિશ્રમશીલતા
પ્રકૃતિપ્રેમ
પહેલવૃત્તિ
ત્યાગવૃત્તિ
સૌંદર્યદૃષ્ટિ
પ્રેમાળ વ્યવહાર
અધ્યયનશીલતા
વિશુદ્ધ ચારિત્ર્ય
આધ્યાત્મિકતા
સ્વચ્છતા
સમયપાલન

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન...

૧. મહાપુરુષોનાં જીવનચરિત્રો વાંચો.

૨. ભારતના સંત, સિદ્ધ અને અવતારી પુરુષોની કથાઓ વાંચો.

૩. પ્રેરક પ્રસંગો અને નાની નાની પ્રેરણાદાયી વાર્તાઓ વાંચો.

૪. મહાપુરુષોનાં, સંતોનાં તથા ક્રાંતિવીરોનાં ચિત્રો ઘરમાં લટકાવો અને સતત જોતા રહો.

૫. સારી કેસેટોનું શ્રવણ કરો.

તેજસ્વી બાળક

તેજસ્વી ભારત

બાળક રાષ્ટ્રનું સ્મિત અને ભાવિ છે.