प्रस्तावना

प्राचीन भारत भव्य था, दिव्य था क्योंकि उस समय भारत में तेजस्वी ऋषियों, मनीषियों, दार्शनिकों तथा उत्तम राजनीतिज्ञों का निर्माण होता था । भारत के उत्तम मनुष्यों की चिंतनधारा से हमारी संस्कृति की रचना हुई थी । और इसीलिए काल के थपेड़े उसे खंडित नहीं कर सके । भारत के आर्षद्रष्टा युगनायक स्वामी विवेकानंद ने अपनी दिव्य दृष्टि से भारत के तेजस्वी भविष्य के दर्शन किए थे । इसी संदर्भ में उन्होंने कहा था कि भविष्य का भारत इतना तो महान और तेजोमय होगा कि उसके आगे भूतकालीन भव्यता भी फीकी पड़ जाएगी ।

उस तेजोमय भारत के पुनर्निर्माण के लिए पुनः ऋषियों, महर्षियों, ब्रह्मर्षियों और राजर्षियों का आगमन होना चाहिए और उसके लिए हमारे ऋषिओं द्वारा दिए गए संस्कारों की धरोहर (विरासत) को हमें पुनः अपनाना होगा । हमारे गर्भसंस्कार विज्ञान और सुप्रजनन शास्त्र को पुनः जागृत करना होगा । भारत के पास तो इच्छित संतति प्राप्त करने का अद्‌भुत शास्त्र है । उन शास्त्रों के रहस्यों को जनसमाज तक पहुंचाने की घड़ी अब आ गई है । दिव्य आत्माएं भारत में अवतरित होने के लिए तत्पर हैं परंतु उसके लिए उन्हें पवित्र वातावरण तथा मातापिता की उत्कट अभीप्सा चाहिए ।

जिस जननी का तन, मन और हृदय शुद्ध, पवित्र होगा उसी की कोख में दिव्य आत्मा अवतरण करेगी ।

समग्र भारत में अपने आप में प्रथम ऐसी चिल्ड्रन्स युनिवर्सिटी बच्चों के सर्वांगी विकास का आधाररूप कार्य कर रही है । बच्चे के जन्मपूर्व से लेकर युवावस्था तक उसके सर्वांगी विकास से संलग्न सभी पहलूओं को चिल्ड्रन्स युनिवर्सिटी समाविष्ट करेगी । और उस में बच्चे के जन्मपूर्व के शिक्षण का अति महत्त्वपूर्ण कार्य तपोवन संशोधन केन्द्रों द्वारा हो रहा है । इन तपोवन केन्द्रों में सगर्भा माताओं को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक मार्गदर्शन दिया जाता है ।

अब तो यह साबित हो चूका है कि माता के आहार, विहार, विचार और संवाद का गहरा प्रभाव शिशु पर होता है । बालक का शरीर, बुद्धि, मस्तिष्क, भावनाएँ और उसकी विविध आंतरिक शक्तियाँ - इन सब के विकास के निर्माणचित्र की रचना माता के गर्भ में ही हो जाती है । इसलिए माता को चाहिए कि वह अपने गर्भ में पनपने वाले प्रभु के अंश को उत्तम देह, तेजस्वी मन और दिव्य शक्तियों की अद्‌भुत संपदा प्राप्त कराने के लिए सजगता से प्रयत्न करें । इन प्रयत्नों में उसे मार्गदर्शन प्राप्त हो इसी हेतु से इस पुस्तिका **'गर्भसंस्कार : गर्भध्यान और गर्भसंवाद'** की रचना चिल्ड्रन्स

युनिवर्सिटी के कुलपति महोदय श्री हर्षदभाई शाह द्वारा की गई है । आर्यनारी की महत्ता, उसकी गरिमा, मातृत्व की महिमा और कल्पना का श्रेष्ठ आंतरदर्शन तथा बच्चे के साथ तादात्म्य की अनुभूति के आनंदमय क्षणों की आह्लादकता भी इस पुस्तिका में व्यक्त हुई है । और जिससे देह, मन, प्राण का सृजन होता है वे पंचमहाभूत अग्नि, वायु, जल, आकाश तथा पृथ्वी तत्त्व के ध्यान द्वारा गर्भस्थ शिशु को उत्तम देह, तेजस्वी मन और बलवान प्राणों की प्राप्ति हो ऐसा मार्गदर्शन भी इस पुस्तिका में संमिलित है । यही इसकी विशेषता है ।

मुझे संपूर्ण श्रद्धा है कि उत्तम संतानप्राप्ति की चाहतवाले प्रत्येक दंपती के लिए यह पुस्तिका उपयोगी सिद्ध होगी । सगर्भा माता को प्रार्थना, गर्भध्यान और गर्भस्थ शिशु के संवाद की क्रिया में यह पुस्तिका मार्गदर्शन करेगी और हमारे आर्षद्रष्टाओंने भव्य दिव्य भारत का जो सपना संजोया है उसे साकार करने की दिशा में यह एक महत्त्वपूर्ण कदम होगा ।

ज्योति थानकी

परामर्शक : बाल विश्वविद्यालय

गांधीनगर

नमस्कार बहनों !

आप सभी को मेरी ओर से हार्दिक बधाई ।

श्रेष्ठ संतति - निर्माण की प्रक्रिया में आप शामिल हुई हैं...

मैं आपका अंत:करणपूर्वक स्वागत करता हूँ ।

आप भाग्यशाली हैं... क्योंकि आपको ईश्वर की ओर से मातृत्व का वरदान प्राप्त हुआ है ।

एक जैन संत पूज्य श्री उदयवल्लभविजयजी महाराज के शब्दों द्वारा आप आशीर्वाद की अधिकारिणी बनेंगी –

''भाग्य की देवी नूपुरझंकार करती दौड़ती हुई आए...
और एक रत्नकुक्षी धन्य माता बनने के
परम सौभाग्य का कुमकुम तिलक
इस धन्य नारी के ललाट में कर जाए...
और पूरे विश्वास से कह सकते हैं कि
ऐसी संस्कारदात्री, जाग्रत जनेता की कोख से
अवतरित बालक आगे चलकर
सृष्टि का शृंगार बनेगा,
धरती की धड़कन बनेगा,
अवनि का अलंकार बनेगा और
पृथ्वी का पल्लव बनेगा ।

गर्भश्रीमंत होने से ज्यादा गर्भसंस्कारी होना जीवन का परम सौभाग्य है ।''

माता के लिए उसका बालक केवल 'देहज' नहीं 'आत्मज' है । माँ के रक्त-माँस से ही बच्चा आकार धारण नहीं करता है । अपितु उसके मन, प्राण, बुद्धि और आत्मा का भी इस बच्चे में समायोजन होता है । यह कोई छोटी घटना नहीं है । यह केवल जैविक (Biological) प्रक्रिया नहीं है । आपकी कोख से अवतरित होने वाला बच्चा तो प्रभु का प्रतिनिधि है । प्रभु के ज्योतिपूंज में से एक एक किरण पृथक् होकर पृथ्वी की तह को छूएगा ।

प्रभु के एक दिव्य अंश को गर्भ में धारण करने का दुर्लभ अवसर आप को प्राप्त हुआ है । आनंद के इस अवसर की खुशियाँ आप और आप का परिवार मनाए यह स्वाभाविक बात है । आपकी और प्रभु के दिव्यांश की नौ महिने की यात्रा का आरंभ हो चूका है । आपकी यह यात्रा अत्यंत सुखद रहे एसी शुभ कामनाएं ।

हमारे देश में प्राचीनकाल में गर्भविज्ञान बहुत विकसित था । गर्भविज्ञान और गर्भसंस्कार की जितनी हो सके उतनी गहरी समझ आपको बनानी होगी । यही आपको श्रेष्ठ संतति का उपहार देगी । दिव्य और तेजस्वी शिशु को जन्म देकर आप धन्यता महसूस करेंगी ही करेंगी पर समग्र भारत भी धन्य होगा ।

'तेजस्वी बालक तेजस्वी भारत'

यह सूत्र हमें साकार करना है ।

हे सौभाग्यकांक्षिणि आर्यनारी ।

आप तो सर्जनशीलता की मूर्ति हैं ।

आप के गर्भ में दिव्य रत्न बिराजमान हुआ है ।

आप उसका सहर्ष स्वागत करें ।

उसका आप ध्यान रखें... एवम् अपनी संकल्पशक्ति से उसमें शक्ति, भक्ति, बुद्धि और धीरज जैसे अमूल्य गुणों का संचार करें ।

आप अविरत उच्च और सात्त्विक विचार करें ।

क्योंकि... आप जैसा सोचती रहेंगी,

जैसे संकल्प करेंगी

वैसा ही बच्चा जन्म लेगा ।

आप एक भी क्षण निरर्थक न गंवाएँ ।

आप के जीवन का यह स्वर्णिम समय है ।

आप अविरत शांति, संतोष और आनंद का ही अनुभव करें यह आवश्यक है ।

हे प्रिय भगिनी !

आप अब गर्भावस्था के अस्थिर काल को लांघ चूकी हैं ।

आपका गर्भ अब धीरे-धीरे मानव आकृति धारण करना शुरू करेगा ।

अब उसकी कर्मेन्द्रियों के सर्जन का आरंभ होगा । आपकी स्वस्थता और आप का आंतरिक आनंद गर्भस्थ शिशु की संपत्ति बनेगा ।

वह आपको तनिक भी बोज नहीं लगेगा ।

हे बहन, यह याद रखो कि,

वह आपकी हर धड़कन को महसूस कर रहा है ।

अब मुझे आप को इस आनंदप्रद अवस्था की अनुभूति करवानी है ।

सबसे पहले आप अनुकूल स्थिति में स्वस्थतापूर्वक बैठ जाएँ ।

कमर और गरदन सीधे करें ।

आँखें धीरे से बंद करें ।

अपने इष्टदेव का स्मरण करें

चेहरे पर आनंद के भाव लाएं ।

और अब एक गहरी सांस लेकर तीन बार

ॐ का उच्चारण करें ।

आँखें बंद ही रखिए ।

अपने आसपास के ध्वनि को सुनिए ।

लयबद्ध गति से चल रही सांस की ओर अपना ध्यान केन्द्रित करें ।

ठंडी साँस अंदर जा रही है और गरम उसांस बाहर आ रही है ।

आपकी हर साँस फेफड़ों को सक्रिय बना रही है और शरीर के प्रत्येक अंग में प्राणवायु द्वारा प्राणों का संचार हो रहा है ।

आपकी हर साँस से गर्भाशय व गर्भस्थ शिशु भी आंदोलित हो रहा है... आपकी साँस आपके बच्चे को नई ताज़गी दे रही है...

और उसे प्रफुल्लित कर रही है ।

आपका संपूर्ण ध्यान अपने बच्चे पर केन्द्रित करें ।

गर्भजल में स्थित शिशु के अंग - उपांगों को बारीकी से देखें । उसका सुंदर चित्र घड़ें - सुंदर कल्पना चित्र का सृर्जन करें ।

वह अत्यंत सुरक्षा का अनुभव करते हुए गर्भजल में तैर रहा है ।

वह आराम से गहरी नींद सो रहा है ।

आप उसे प्रेम से देखें ।

उसकी चित्ताकर्षक आँखें, उसके छोटे छोटे कान,

उसकी मृदु त्वचा, उसके सुंदर केश, छोटी सी नसिका,

लाल-लाल होठ और उसका सुन्दर देह...

यह सब देखकर आप रोमांचित हो रही है ।

आप अपने दोनों हाथों को अपने पेट पर रखें ।

उस संस्पर्श का आनंददायी अनुभव बच्चा कर रहा है... और आप भी उसका आनंद ले रही हैं ।

देखो, देखो, आपका बच्चा धीरे धीरे अपनी सुंदर सी आँखे खोल रहा है ।

आँखें पटपटा रहा है ।

आप उसे प्यार से जगाइए ।

वह अब जग गया है ।

आप को देख रहा है... और

सुंदर स्मित फैला रहा है ।

छोटे छोटे हाथों की मुट्ठियों को खोल-बंद कर रहा है ।

अपने पैर का अंगूठा मुँह में लेने का प्रयत्न कर रहा है ।

उसे खेलना है... और खेलते खेलते गर्भनलिका

बीच में आती है तो झटके से उसे दूर करने की कोशिश कर रहा है ।

वाह ! कितना अद्‌भुत !

उसे इस तरह खेलते हुए देखकर आप अत्यंत प्रसन्न हो रही हैं ।

आप के इस प्यार भरे मौन संवाद का गहरा असर बच्चे पर हो रहा है ।

अब आप पंचमहाभूतों का भी ध्यान करें ।

इन्हीं पंचतत्त्वों से आप के बच्चे की देह बन रही है । नाभि से **'अग्नि'** की दिव्य ज्योत उत्पन्न हो रही है । जो आपके शरीर की नकारात्मक ऊर्जा को नष्ट कर रही है । आप इस ज्योत की तेजस्विता का अनुभव कर रही हैं । आप प्रार्थना करें कि **अग्निदेव** आप के शरीर को शुद्ध करके उसे गर्भधारण के लिए तैयार करे ।

और... अब **'वायुदेव'** आपकी सहायता के लिए पधारे हैं ।

अग्निदेव द्वारा नकारात्मक ऊर्जा को भस्म करने से बनी हुई राख को वायुदेव जोर से उडा रहे हैं । अग्निदेव आँखों में बसते हैं और वायुदेव त्वचा में । बच्चे की आँखें तेजस्वी रूप धारण कर रही हैं और त्वचा - स्पर्शेन्द्रिय संवेदनशील बन रही है ।

और ये देखो **'जलदेव'**भी पधारे हैं...

जल बरसा रहे हैं और शीतलता प्रदान कर रहे हैं । यह जलदेव ही आपके बच्चे की स्वादेन्द्रिय में बस रहा है ।

और देखिए अब आपको **पृथ्वी** से भी आशिष मिल रहे हैं ।

आप **'धरतीमाता'** की गोद में बैठी हैं ।

आप कल्पना करें कि आप के हृदय के केन्द्र से धरती के केन्द्र तक एक रेखा बन गई है । आपका हृदय धरतीमाता की विद्युतचुंबकीय ऊर्जा से भर रहा है । आप माँ धरती से प्रार्थना करें कि वह आपके शिशु को सुंदर बाल, सुंदर त्वचा, नाखून और गंधतंत्र-घ्राणेन्द्रिय के आशीर्वाद प्रदान करे ।

और अब... हे भगिनी !

पाँचवें तत्त्व **'आकाश'** के अनुसंधान के लिए तैयार रहें । आप कल्पना करें कि एक दिव्य सत्ता आप के हृदय से निकल कर आकाश की ओर जा रही है । वह सत्ता आकाश में पहुँचकर उसमें जो आत्मा है उसे आप के गर्भ में प्रस्थापित करने के लिए योग्य समय की प्रतीक्षा कर रही है ।

उचित समय आने पर एक दिव्य आत्मा गर्भ में प्रविष्ट होगी जो आकाश तत्त्व से आधार लेगी ।

यह आकाशतत्त्व ही आपके बालक का ध्वनितंत्र बनाएगा जो उसे बुद्धि और आत्मगौरव से अभिसिंचित करेगा ।

और अब आप तैयार हो जाईए गर्भसंवाद के लिए...

आपका बच्चा आपके हर स्पंदन को महसूस करने के लिए

सक्षम है । आपके हर संवाद को, हर बात को सुनने के लिए वह उत्सुक है ।

तो... कीजिए शुरू अपने बालक के साथ बातचीत !

ओ मेरे प्यारे बच्चे !

जब से तेरे आगमन के संकेत हमें मिले हैं तब से हम यानि कि मैं, तुम्हारे पिता और अपने परिवार के सभी सदस्य खुशी से झूम रहे हैं ।

क्या तुम जानते हो ?

तुम्हारे आगमन की भव्यातिभव्य तैयारियाँ हो रही है ।

हम सब आँखें बिछाए तुम्हारा इंतजार कर रहे हैं...

पर बेटा ! सुनो जल्दबाजी मत करना । धीरज रखना...

तुम्हारी नौ महिने की आंतरिक यात्रा है, मेरे गर्भजल में ही तुम्हारा सुंदर निवास है...

तुम्हें किसी प्रकार की तकलीफ़ न हो इसका मैं बहुत ही ध्यान रख रही हूँ ।

वैसे तुम हो बड़े समझदार ।

बेटा ! तू मेरी बातें सुन रहा है न ?

अरे वाह ! तू तो हिलडुल कर मेरी बातों का उत्तर भी दे रहा है । शाबाश !

मेरे प्रिय बच्चे !

तुम हमें बहुत प्यारे हो ।

तू बहुत सुंदर, सुशील, संस्कारी और समझदार बनेगा । तू अति तेजस्वी, गुणवान, प्रतिभावंत, मेधावी और आकर्षक व्यक्तित्व का धनी बनेगा ।

तुम्हारी सोच सकारात्मक रहेगी ।

तुम हिंमतवान तथा साहसिक बनोगे ।

तुम जीवन की चुनौतियों का सामना करके आगे बढना ।

तुम बड़ों का आदर करोगे तथा छोटों का ध्यान रखोगे ।

तुम ईश्वर के प्रति अनन्य श्रद्धावान बनोगे ।

तुम आनंदी और सबका मन मोहनेवाले बनोगे ।

तुम नीडर, दयालू, इमानदार और सहनशील बनोगे ।

तुम स्वाभिमानी और राष्ट्राभिमानी बनोगे ।

तुम अनन्य देशभक्त बनोगे ।

ऐसे अपार गुणों से तुम्हारे जीवन में महान तथा अनेकों के लिए आदर्शरूप बनोगे ।

तुम शरीर, प्राण मन, बुद्धि और आत्मा - पांचों का समान विकास करनेवाले श्रेष्ठ मनुष्य बनोगे ।

तो बेटे...

तुम्हारे साथ मैंने ढेर सारी बातें की । मुझे बहुत ही मज़ा आया ।

अब तुम्हें नींद आ रही होगी... चलो सो जाओ । हम आपसे कल फिर बातें करेंगे । ठीक है... ?

हे भारतीय नारी ! हे प्रिय बहन !

अब आप धीरे धीरे अपने संवाद-ध्यान से बाहर आ रही हैं । अपने बच्चे से मिलकर आपने अद्वितीय आनंद प्राप्त किया होगा । अब आप अपने दोनों हाथों को मसलकर उसकी उष्मा को महसूस कीजिए । अब धीरे से अपनी आँखें खोलिए ।

आपके पवित्र मातृत्व को प्रणाम । इस दुर्लभ मातृत्व को आप अपने सद्‌गुणों का अभिषेक करते हुए सन्मानित करें यही शुभकामना देता हूँ ।

अपने बालक में श्रेष्ठत्व किस तरह निर्माण करेंगी ?

सद्‌गुणी ही श्रेष्ठ बन सकता है ।

अपने बच्चे के लिए निम्नलिखित गुणों का आविष्कार हो ऐसा शुभ संकल्प और प्रभुप्रार्थना कीजिए ।

ईश्वर के प्रति अनन्य श्रद्धा	उदारता
कर्तव्यनिष्ठा	सत्य और न्यायप्रियता
प्रामाणिकता	संकल्पशक्ति
दया करुणा - अनुकंपा	दीर्घदृष्टि - दूरंदेशिता
सहिष्णुता	सृजनशीलता
सहनशीलता	देशभक्ति
धैर्य	समूहभावना
विनम्रता	परिश्रमशीलता
बडों का आदर	प्रकृतिप्रेम
आतिथ्यभाव	पहलवृत्ति
परमार्थ - परोपकार	त्यागवृत्ति
भक्ति	स्नेहपूर्ण व्यवहार
समर्पण	विशुद्ध चारित्र्य
साहस - शौर्य	आध्यात्मिकता
दृढनिश्चय	स्वच्छता
कल्पनाशीलता	समयपालन

सगर्भावस्था दौरान इतना तो अवश्य कीजिए :

१. महापुरुषों के जीवनचरित्र पढिए ।

२. भारतीय संतों, सिद्धों और अवतारी पुरुषों की कथाएँ पढिए ।

३. प्रेरणादायी प्रसंगों और छोटी-छोटी प्रेरणादायी कहानियों को पढिए ।

४. महापुरूषों, संतों तथा क्रांतिवीरों के चित्र घरमें लगाकर उन्हें बार-बार देखती रहें ।

५. अच्छी केसेट्स का श्रवण कीजिए ।

तेजस्वी बालक

तेजस्वी भारत

बालक राष्ट्रका स्मित एवम् भविष्य है ।