

ગર્ભસંવાદ - ગર્ભધ્યાન



Garbhasamvad - Garbhadhyan

પ્રકાશક : ચિદ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર

પરામર્શક : શ્રી દિવ્યાંશુભાઈ દવે
કાર્યકારી કુલપતિશ્રી
ચિદ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર

લેખક : શ્રી જ્યોતિબહેન થાનકી
સલાહકાર
ચિદ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર



ૐ હ્રીં શ્રી પાર્શ્વનાથાય નમઃ હ્રીં ૐ

આત્મ સ્વરૂપ 'પારસ' ની પાવન સ્મૃતિમાં સદા સમર્પણ

પાવન રચયતા અને સંભવ્યશીલતાના રૂપમાં પારસનો સ્પર્શ આપણા સૌને મંકૂત કરો. એ અભ્યર્થના સાથે

ભાવનાબેન - કૌશિકકુમાર પારેખ

ના જય ભગવાન સાથે પ્રેમોપહાર

ફોન : (૦૨૮૬) ૨૨૨૧૨૩૫

E-mail : parassmruti@gmail.com



અક્ષરાંકન : મયૂરસિંહ વાઘેલા

મુદ્રક : રિલાયેબલ આર્ટ પ્રિન્ટરી (અમદાવાદ) પ્રા.લિ.



પ્રસ્તાવના

તપોવન પ્રકલ્પ અંતર્ગત સગર્ભા મહિલાઓનાં પ્રશિક્ષણનું અત્યંત ઉમદા આધ્યાત્મિક કાર્ય ચાલી રહ્યું છે. સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પ્રાર્થના તથા ગર્ભસંવાદ અને ગર્ભધ્યાનનું અનેરું મહત્ત્વ છે. પ્રાર્થના કરનાર માતાનાં ચિત્તમાં શાંતિ, પ્રસન્નતા, સુખ ને હળવાશની લહેરો ફેલાઈ જાય છે. એ જ રીતે પોતાનાં ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે ચિત્તની ભૂમિકા પર સંવાદ કરવો અને એ ગર્ભસ્થ શિશુનું એક આદર્શ સ્વરૂપે ધ્યાન ધરવું એ બે બાબતો પણ ગર્ભસ્થ શિશુના સ્વસ્થ સર્વાંગીણ વિકાસ કરવા ઉપરાંત શિશુનો માતા સાથે અને માતાનાં માધ્યમથી સમગ્ર સૃષ્ટિ સાથે ગહન સંબંધ જોડવાનું કામ કરે છે. નિરંતર ધ્યાન કરવાથી શિશુ ધીરે ધીરે ચૈતસિક ભૂમિકા પર એ ગુણોને અપનાવવા લાગે છે, જે માતા એના માટે કલ્પી રહી છે. સતત સંવાદ કરવાથી શિશુ-માતા વચ્ચેના સુસંવાદી સંબંધનો પાયો દઢ બને છે ને શિશુ સદા આશ્વસ્ત રહે છે.

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીનાં માધ્યમથી ગર્ભસંવાદ, ગર્ભધ્યાન અને પ્રાર્થના ત્રણેને શબ્દદેહ આપવાનું અદ્ભુત કાર્ય બાળ વિશ્વવિદ્યાલયનાં માર્ગદર્શક પરમ આદરણીય શ્રી જ્યોતિબહેન થાનકીએ સુપેરે સંપન્ન કર્યું છે. પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં શબ્દો અત્યંત સરળ, સહજ અને એક માતાનાં મુખમાં શોભે તેવા પસંદ કરવામાં આવ્યા છે. વળી, ગતિ પણ અસ્ખલિત અને રસાળ છે. હેતુ છે, આ કૃતિ ઓછું ભણેલી બહેનો માટે પણ સ્વીકાર્ય બને અને પાંડિત્યનું સ્થાન શિશુ સમાન સહજ નિર્દોષતા લે. આ કાર્ય માનનીય જ્યોતિબહેને પોતાની આધ્યાત્મિક ઊંચાઈનાં કારણે અત્યંત સરળ બનાવ્યું તે બદલ તેઓશ્રીને અનેકાનેક ધન્યવાદ.

પ્રાર્થના, ગર્ભસંવાદ અને ગર્ભધ્યાન ત્રણેને એક સંપુટ સ્વરૂપે એક જ પુસ્તકમાં સમાવી લેવામાં આવ્યા છે. તદુપરાંત પ્રથમ જ વખત પંચમહાભૂતનું અનુસંધાન કરવા તેમની પ્રાર્થના પણ આપવામાં આવી છે.

વળી, માસાનુમાસિક ગર્ભવિકાસ અનુસાર પ્રત્યેક માસના સંવાદ ધ્યાનને એક અલગ, નૂતનરૂપ આપવા બદલ પણ શ્રી જ્યોતિબહેનને ખૂબ ધન્યવાદ.

બાળ વિશ્વવિદ્યાલય ટીમના જે-જે સભ્યોએ પ્રસ્તુત પુસ્તક બનતી ત્વરાથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં સહયોગ આપ્યો છે તે સૌને પણ ધન્યવાદ આપું છું.

અંતમાં, બાળ વિશ્વવિદ્યાલયનાં માધ્યમથી ગુજરાતની તેમજ સમગ્ર રાષ્ટ્રની ભાવિ માતાઓના કરકમળોમાં આ પુસ્તક અર્પણ કરતાં અત્યંત હર્ષની લાગણી અનુભવું છું ને મા જગજગનનીને પ્રાર્થના કરું છું કે પુસ્તકમાં વર્ણવેલા ગુણોથી ભરપૂર શિશુઓ ભારતભૂમિ પર જન્મ ધારણ કરે ને વીરજનની માતાઓને આવનારા સમયમાં ગૌરવ અપાવવાની સાથોસાથ રાષ્ટ્રોન્નતિ ને વિશ્વકલ્યાણ સિદ્ધ કરે.

॥ ઈતિ શુભમ્ ॥

પંડિત દીનદયાલ જન્મદિન, ૨૦૧૫
ગાંધીનગર

—દિવ્યાંશુ દવે

કા. કુલપતિશ્રી

ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર

ઉત્તમ સંતતિ માટે પ્રાર્થના

પ્રસ્તાવના : પ્રાર્થના એટલે અંતરમાંથી પરમાત્મા પ્રત્યે ઉઠતો સીધો પોકાર. જ્યારે મનુષ્ય દુઃખથી ઘેરાઈ ગયો હોય, તેના જીવનમાં નિરાશા વ્યાપી ગઈ હોય, કોઈ રસ્તો સૂઝતો ન હોય, ત્યારે તેના અંતરમાંથી પરમાત્મા પ્રત્યે જે ભાવ જાગે છે, તે જે નિવેદન કરે છે, એ જ છે પ્રાર્થના. મોટે ભાગે મનુષ્યો જ્યારે દુઃખમાં હોય છે. ત્યારે પ્રાર્થના કરતા હોય છે, તે સમયની પ્રાર્થનામાં તીવ્રતા હોય છે. પરંતુ સુખમાં કે શાંતિમાં મનુષ્યો આટલી ઉત્કટતા અને તીવ્રતાથી જો પ્રાર્થના કરે તો જીવનમાં ક્યારેય દુઃખ આવે જ નહીં. પ્રાર્થના દરરોજ કરવી જોઈએ. સુંદર મનુષ્ય જીવન આપવા માટે પરમાત્મા પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરવી જોઈએ. જેઓ રોજ નિયમિત પ્રાર્થના કરતા હોય છે, એમના જીવનમાં અસલામતી, ભય, ચિંતા, ઉદ્વેગ કે દ્વિધા રહેતાં નથી. સ્વસ્થ, સંયત, સંવાદી અને સંતુલિત જીવન બક્ષનારી પ્રાર્થનાને આપણે જીવનનો અનિવાર્ય હિસ્સો બનાવી દેવો જોઈએ. આ પ્રાર્થના શબ્દોમાં હોઈ શકે. અશબ્દ એટલે કે મૌનમાં પણ હોઈ શકે. સ્તુતિ સ્તોત્રોમાં પણ હોઈ શકે. પ્રાર્થનામાં શબ્દો મહત્વના નથી પણ તેની પાછળનો ભાવ મહત્વનો છે.

ઉત્તમ સંતતિ માટે પ્રાર્થનાની આવશ્યકતા :

દૈવીગુણોવાળા બાળક માટે પતિ-પત્ની સાથે મળીને પરમાત્માને નિયમિત રોજ પ્રાર્થના કરે, પછી હૃદય અને મનમાં પવિત્ર ભાવ રાખીને શુભ મુહૂર્તમાં ગર્ભાધાન સંસ્કાર કરે તો માતાપિતા જેવા ગુણોવાળું બાળક ઈચ્છે છે, તેવા ગુણોથી સંપન્ન આત્મા એમને ત્યાં આવે છે. આ સંદર્ભમાં પોંડિચેરીના શ્રીમાતાજીને પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો હતો કે ખરેખર એવા દૈવી આત્માઓનું આગમન શક્ય છે ખરું ? એના ઉત્તરમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, દૈવી આત્માઓ જન્મ લેવા માટે ચૈત્ય લોકમાંથી પૃથ્વી ઉપર દૃષ્ટિ ફેંકે છે, ત્યારે આવા ઉચ્ચ આત્માઓને માતાપિતાની ઉત્તમ સંતાન માટેની અભીપ્સા અને હૃદયની ઉત્કટ પ્રાર્થનાનું વાતાવરણ જ્યાં હોય ત્યાં એકજાતનો દિવ્ય પ્રકાશ દેખાતો હોય છે ત્યાં તે આવવાનું નક્કી કરે છે. આ રીતે દૈવી આત્માઓના આગમન માટે માતાપિતા બંનેની ઉત્કટ પ્રાર્થના હોવી જોઈએ. આ અંગેના ઘણાં ઉદાહરણો આપણા ધર્મગ્રંથોમાંથી, શાસ્ત્રોમાંથી આપણને મળે છે. જેના દ્વારા એ પ્રતિપાદિત થાય છે કે તપ અને સાધના દ્વારા માતાપિતા દિવ્ય આત્માને પોતાના બાળક તરીકે આવવા બોલાવી શકે છે. ખરેખર આ રીતે પૃથ્વી પર રહીને માતાપિતા દૈવી આત્માઓનું આવાહન કરી શકે ? આવા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં શ્રીમાતાજીએ જણાવ્યું

હતું કે, “આ માટે તેમની પાસે ગૂઢ વિદ્યાનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ, જે સામાન્ય રીતે એમની પાસે હોતું નથી. પરંતુ કામવાસનાના આવેગથી પ્રેરાઈને પશુઓની જેમ સમાગમ કરવાને બદલે (મોટે ભાગે તો તેમને બાળક જોઈતું જ હોતું નથી) તેઓ સાભાન પણે સંકલ્પ સાથે પોતાની જાતને પ્રાર્થના અને અભીપ્સાની સ્થિતિમાં મૂકીને સમાગમ કરી શકે. આમ કરવાથી તેઓ જે આત્માને શરીર ધારણ કરવા, પૃથ્વી ઉપર બોલાવવા માગે છે. તેને બોલાવી શકે અને પોતે જે શરીરની રચના કરવા જઈ રહ્યા છે, તે શરીરને તે આત્માને ધારણ કરવા માટેનું યોગ્ય પાત્ર બનાવી શકે. હું એવા યુગલોને જાણું છું કે જેમણે વિશેષ એકાગ્રતા, ધ્યાન અને અભીપ્સા દ્વારા પોતાને તૈયાર કર્યા હોય અને પોતે જે શરીરની રચના કરવાના હોય, તેમાં અસાધારણ આત્માને ઉતારવાનો પ્રયત્ન કર્યો હોય, જો કે આવા યુગલો બહુ ઓછાં હોય છે.”

બીજા એક પ્રશ્નના ઉત્તરમાં પણ શ્રીમાતાજીએ કહ્યું હતું કે “હેતુપૂર્વક ગર્ભધારણ કરવો અને તેમાં સચેતન અભીપ્સા કરવી, અદૃશ્ય જગતને આવાહન કરવું, આધ્યાત્મિક ઉત્કટતા દાખવવી. એમાં અને અકસ્માત રૂપે ગર્ભધારણ કરવો, જરા પણ ઈચ્છા ન હોય અને ગર્ભધારણ કરવો એમાં ખૂબ ખૂબ તફાવત છે.”

જગતમાં સહુથી મહાન પ્રાર્થના કઈ છે? એ વિષે સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે કે, “પતિ-પત્નીની સહુથી મહાન પ્રાર્થના તો આ જગતમાં પ્રચંડ શક્તિથી સભર આત્માને લાવવા માટેની છે. આ કંઈ રમત છે? ઉશ્કેરાયેલા જ્ઞાનંતંતુનું શમન માત્ર છે? કેવળ પાશવી દેહભોગ છે? હિન્દુ ધર્મ કહે છે. “ના, હજાર વાર ના” એટલે કે પતિ-પત્ની એક મન, એક હૃદય બની પરમાત્માને દિવ્ય બાળક માટે પ્રાર્થના કરે અને તેજથી દીપ્ત, શક્તિસભર, દૈવી આત્મા એમને ત્યાં જન્મધારણ કરે એ કંઈ નાની સૂની ઘટના નથી.

પ્રાર્થના દ્વારા જન્મેલાં ઉત્તમ સંતાનો :

આપણા સમાજમાં સંતાન માટે વ્રત, તપ, હોમ, હવન, ઈષ્ટદેવ-દેવીની આરાધના કરતાં અનેક દંપતીઓ જોવા મળે છે. એવાં અસંખ્ય ઉદાહરણો પણ ઈતિહાસમાં જોવા મળે છે. પ્રાચીન યુગમાં મનુ અને શતરૂપાએ ભગવાનના દિવ્ય અંશથી સંપન્ન બાળક મેળવવા જીવનભર તપ કર્યું હતું. અંતે પ્રસન્ન થઈ ભગવાને બીજા જન્મમાં એમને ત્યાં પુત્રરૂપે આવવા વચન આપ્યું અને બીજા જન્મમાં દશરથ અને કૌશલ્યાને ત્યાં તેમણે જન્મ લીધો. મધ્યયુગમાં શિવગુરુ અને આર્યમ્બાના ઉગ્ર તપથી પ્રસન્ન થયેલા ભગવાન શિવે તેમને ત્યાં અંશાવતાર તરીકે જન્મ લીધો અને જગદગુરુ શંકરાચાર્ય તરીકે હિન્દુ ધર્મની પુનઃ પ્રતિષ્ઠા કરી. અર્વાચીન યુગમાં માતા

ભુવનેશ્વરીદેવીએ એક વર્ષ સુધી શિવની આરાધના કરી અને તેમને ત્યાં શિવનો અંશ લઈને તેજસ્વી પુત્ર જન્મ્યો જેમણે સ્વામી વિવેકાનંદ રૂપે સમગ્ર વિશ્વને હિંદુ ધર્મ અને સંસ્કૃતિનો સાચો પરિચય કરાવ્યો.

આવા તો અસંખ્ય ઉદાહરણો આપણા સમાજમાં પણ જોવા મળે છે. મનુસ્મૃતિમાં તો એમ કહેવાયું છે કે પ્રાર્થનાને પરિણામે જે જન્મે તે આર્થ છે. આપણા ઋષિ-મુનિઓ દિવ્ય આત્માઓના અવતરણની સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયાને જાણતા હતા. એમને એ માટેનું ગૂઢ જ્ઞાન હતું અને તેથી જ તેઓ દિવ્ય આત્માના આવાહનથી માંડીને ગર્ભાધાન અને અન્ય સંસ્કારો તથા યજ્ઞો, સ્તુતિ, સ્તોત્રો અને પ્રાર્થનાઓ દ્વારા ગર્ભનું સ્થાપન, સંરક્ષણ સંવર્ધન કરીને ઉત્તમ તેજસ્વી સંતાનો પ્રાપ્ત કરતા હતા. પરંતુ કાળક્રમે આ ગર્ભવિદ્યા લુપ્ત થઈ અને પરિણામે ભારતની પ્રજા દુર્બળ બની. પરંતુ હવે પુનઃ આ વિજ્ઞાન પ્રત્યે વિશ્વના જનીનવિજ્ઞાનીઓનું ધ્યાન ખેંચાયું છે અને પ્રાર્થનાની ગર્ભસ્થ શિશુના શારીરિક, માનસિક, ભાવાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ પર કેવી અસર પડે છે. તેના અનેક પ્રયોગો પશ્ચિમમાં પણ હાથ ધરાયા છે.

બીજના અંકુરણ પર થતી પ્રાર્થનાની અસર :

ડૉ. ફેન્કલીન લોએર નામના વૈજ્ઞાનિકે બીજના અંકુરણ પર પ્રાર્થનાથી કેવી અસર થાય છે, તે માટેનો પ્રયોગ કર્યો. તેમણે અમુક કૂંડામાં બી વાવીને ત્યાં પ્રાર્થના કરાવી અને અમુક કૂંડામાં પ્રાર્થના નહોતી કરાવી. તો પ્રાર્થનાવાળા કૂંડાઓમાં છોડ પૂર્ણવિકસિત ઊગ્યા અને જેમાં પ્રાર્થના નહોતી કરી તેનો વિકાસ અલ્પ થયો. આ પરથી એવું તારણ કરવામાં આવ્યું કે જો ગર્ભવતી માતા આ જ રીતે નિયમિત પ્રાર્થના કરે તો ગર્ભસ્થ શિશુનો વિકાસ ઝડપી બને.

આવો એક બીજો પ્રયોગ કોલંબિયા યુનિવર્સિટી, અમેરિકામાં કરવામાં આવ્યો. ત્યાં પ્રયોગશાળામાં પુરુષબીજ અને સ્ત્રીબીજનું મિલન કરાવ્યા બાદ સ્ત્રીના ગર્ભમાં તેનું આરોપણ કરવાનું હતું. જે વિટ્રોફર્ટીલાઈઝેશન કહેવાય છે. અહીં અમુક સ્ત્રીઓને પ્રાર્થના કરવાનું કહેવામાં આવ્યું. જ્યારે અમુકને કશું જ કહેવામાં ન આવ્યું. નિષ્કર્ષ એ નીકળ્યો કે પ્રાર્થના કરનાર મહિલાઓમાં ગર્ભ રહેવાની શક્યતા પ્રાર્થના નહીં કરનાર મહિલાઓ કરતા બમણી થઈ ગઈ હતી.

આ પ્રયોગ પરથી જાણી શકાય છે કે માતાપિતાની પ્રાર્થના અમૃતનાં ગર્ભધારણથી ગર્ભધારણની દિવ્ય આત્માઓના અવતરણની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી ?

પ્રાર્થના કરતાં પહેલા મનને શાંત કરી દેવું. હૃદયમાં શુદ્ધ ભાવ રાખવો. ઘરનું વાતાવરણ પવિત્ર, સ્વચ્છ અને સંવાદિતાભર્યું રાખવું. શક્ય હોય તો પતિપત્ની બંનેએ સાથે મળી પ્રાર્થના કરવી. જો શક્ય ન હોય તો રાત્રે બંનેએ સાથે મળી પ્રાર્થના કરવી. દિવસના સમયે પત્નીએ પ્રાર્થના કરવી. પ્રાર્થનામાં સ્તુતિ, સ્તોત્રો, મંત્રજાપ અને ઈષ્ટદેવ-દેવી કે પરમાત્મા પ્રત્યે નિવેદન કરી શકાય. તેમાની એક પ્રાર્થના આ પ્રમાણે કરી શકાય.

દેવી આત્માનું આવાહન

હે પરમ પ્રભુ,
હે પરમા-પ્રકૃતિ
હે બ્રહ્માંડોની સર્જક
આઘશક્તિ મા ભગવતી
અમે બંને છીએ,
તમારા જ અંશો
આજે અમે તમને પ્રાર્થીએ છીએ
અમારાં શુક અને શોષિતનું મિલન
અજ્ઞાનના તિમિરને હટાવીને
પૃથ્વીને તેજસ્વિતાથી ભરી દે
એવા દેવી આત્માનું
પ્રાગટ્ય કરનાર બની રહો.
હે ભગવતી માતા,
તારી દિવ્ય શક્તિઓથી સંપન્ન
બાળકના માતાપિતા બનવાનું ગૌરવ
અમને આપ
એ જ પ્રાર્થના !

દિવ્ય બાબક માટે પરમાત્માને આવાહન

હે પ્રભુ,

તમે અમારું સંતાન બની પધારવાના છો.

અમે તમારું સ્વાગત કરવા તત્પર છીએ.

અમે જાણીએ છીએ કે

તમારું તેજ વિવેકાનંદ જેવું હશે.

તમારું જ્ઞાન જ્ઞાનેશ્વર જેવું હશે.

તમારો સદાચાર શ્રીરામ જેવો હશે.

તમે કૃષ્ણ જેવા નટખટ હશો.

તમે દુષ્યંતપુત્ર ભરત જેવા નીડર હશો.

તમે રાણી લક્ષ્મીબાઈ જેવા વીર હશો.

તમે ભામાશા જેવા દાનવીર હશો.

તમે શ્રવણ જેવા માતૃપિતૃ ભક્ત હશો.

તમે અભિમન્યુ જેવા પરાક્રમી હશો.

તમે યાજ્ઞક્ય જેવા વિદ્વાન હશો.

તમે જ્ઞાની હશો - વિજ્ઞાની હશો.

આપણું ઘર તીરથધામ છે.

તમારા આગમનથી એ સ્વર્ગ બની જશે.

તમારા આગમન માટે અમારી શક્તિ પ્રમાણે સાધના કરીએ છીએ

ત્યારે અમે તમારા માટે ઉત્તમ માતાપિતા બની શકીએ

એ માટે તપ કરવાનું બળ આપો એવી પ્રાર્થના.

— તમારા ભાવિ માતાપિતા

દેવતાઓને પ્રાર્થના

અહિરસિ આયુરસિ સર્વતઃ પ્રતિષ્ઠાડસિ ધાતા ત્વાં
દધાતુ વિધાતા ત્વાં દધાતુ બ્રહ્મવર્યસા ભવ ।
બ્રહ્મા બૃહસ્પતિર્વિષ્ણું સોમઃ સૂર્યસ્તથાડશ્વિનો
ભગોડથ મિત્રાવરુણૌ વીરં દદતુ મે સુતમ્ ॥

મારા ગર્ભમાં પાંગરી રહેલા હે બાળ
પરમાત્મા તારું રક્ષણ કરો,
વિધાતા તારું કલ્યાણ કરો.
તું દીર્ઘાયુષી હો.
સર્વ દેવી-દેવતાઓને હું પ્રાર્થું છું :
હે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, ચંદ્ર, સૂર્ય,
અશ્વિનીકુમારો, પરમ શક્તિ અને વરુણ
તમે મને વીર સંતાન આપો

— અષ્ટાંગહૃદયમ્ - અધ્યાય પહેલો

સૂર્યદેવને પ્રાર્થના

ૐ આદિત્યં ગર્ભપયસ્ત સમઽધિ
સહસ્રસ્ય પ્રતિમાં વિશ્વરૂપમ્ ।

પરિવૃદ્ધિઃ હરસા માભિર્મસ્થાઃ
શતાયુષં કુણ્હિ ચીયમાનઃ ॥

હે સૂર્ય, હજારો વ્યક્તિઓમાં અપ્રતિમ વિશ્વરૂપવાળા
આપ સમાન તેજસ્વી સ્વરૂપ ગર્ભસ્થ સંતાનને આપો
દૂધ વગેરેથી સશક્ત (સમૃદ્ધ) કરો.
જીવન શક્તિને હરી લેનાર પ્રભાવોથી બચાવો.
પ્રતિદિન વિકસતા ગર્ભને શતાયુ બનાવો.

પંચમહાભૂતોને પ્રાર્થના

ગર્ભસ્થ શિશુનો દેહ માના ગર્ભમાં પંચમહાભૂતોથી ઘડાય છે. આપણા શાસ્ત્રમાં આ પંચમહાભૂતોને પણ દેવતા તરીકે સ્થાપિત કરેલા છે. આકાશ, વાયુ, અગ્નિ જળ અને પૃથ્વી એમ પાંચ મહાતત્વો દ્વારા સમગ્ર બ્રહ્માંડનું સર્જન થયું છે આથી સગર્ભા માતાઓ આ પંચમહાભૂતોનું આવાહન કરી, ગર્ભમાં રહેલા બાળકના સર્વાંગીણ વિકાસ માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. આ પાંચ મહાભૂત દ્વારા બાળકની કઈ ઈન્દ્રિયોનો વિકાસ થાય છે, તેના દ્વારા બાળકને શું પ્રાપ્ત થાય છે તે આપણે જોઈએ.

પૃથ્વી : એ ભૌતિક તત્ત્વ છે. મનુષ્યનું સ્થુળ શરીર આ ભૌતિક તત્ત્વથી ઘડાય છે. પૃથ્વી તત્ત્વનું લક્ષણ છે સ્થિરતા, અડગતા, ભારેપણું. તેનો ગુણ છે ગંધ. પ્રાણીમાત્રની દ્રાણેન્દ્રિયની સાથે જોડાયેલો ગુણ છે. સગર્ભામાતા ‘પૃથ્વી’ને પ્રાર્થના કરતાં કહે છે;

હે પૃથ્વી માતા, તમે ધરતી છો.

જીવમાત્રને તમે ધારણ કરો છો.

સમગ્ર જીવસૃષ્ટિ તમારામાં વિકસી રહી છે.

તમે ધાત્રી છો,

વિધાત્રી છો,

શક્તિ છો,

સહિષ્ણુતા છો,

ઉદારતા છો,

ક્ષમા છો.

મારા ગર્ભમાં રહેલા બાળકને તમે તમારા ગુણોથી વિભૂષિત કરો.

હે ધરિત્રી માતા,

મારા બાળકનો દેહ સુંદર બને,

સુદૃઢ, સ્થિર, અડગ બને,

એની ત્વચા ચમકતી બને,

એના વાળ સુંદર બને,

એની દ્રાણેન્દ્રિય પર તમારા આશીષ ઊતરો.

તેની ગંધ પારખવાની શક્તિ સતેજ બને.

હે પૃથ્વી માતા,

તમારી શક્તિ મારી અંદર પ્રવેશો

અને મારા ગર્ભસ્થ શિશુને તમારા સર્વ સૌંદર્યથી મંડિત કરો.

બીજું તત્ત્વ છે જળ :

જળને પણ આપણાં શાસ્ત્રોમાં દેવતા તરીકે માન્યું છે. જળ એટલે માત્ર સ્થૂલ પાણી નહીં પણ એની પાછળ રહેલી જીવનશક્તિ. જળતત્ત્વનાં લક્ષણ છે; તરલતા, સ્નિગ્ધતા અને રસમયતા. તેનો ગુણ છે : સ્વાદ. તે મનુષ્યની જિવ્હાને સ્પર્શે છે. એટલે કે તે સ્વાદેન્દ્રિય સાથે જોડાયેલું તત્ત્વ છે. ગર્ભસ્થ શિશુની સ્વાદેન્દ્રિય પ્રબળ બને એ માટે સગર્ભા માતા જળદેવતાનું આવાહન કરીને તેને પ્રાર્થના કરે છે.

જળદેવતાને ગર્ભસ્થ શિશુના રક્ષણ માટે પ્રાર્થના

હે જળદેવતા,

તમે જીવન છો,

તમે ચેતના છો,

તમે તરલ છો,

સ્નિગ્ધ છો,

સ-રસ છો,

મારા ગર્ભને પોષણ આપો.

મારા ગર્ભસ્થ શિશુને સ્નેહાળ બનાવો,

જીવન-ચેતનાથી ભરપૂર બનાવો,

રસમય ને રસિક બનાવો.

એને શુદ્ધ ચારિત્ર્ય આપો.

એની સ્વાદપરખની શક્તિને સતેજ કરો.

હે જળદેવતા તમે એનામાં પ્રવેશીને

જે કંઈ બાધારૂપ હોય તેને દૂર કરી દો.

જળ દેવતા તમને નમન કરું છું અને તમારું આવાહન કરું છું.

ત્રીજું તત્ત્વ છે, અગ્નિ :

અગ્નિ ને પણ આપણે દેવ માની પૂજાએ છીએ.

યજ્ઞમાં અગ્નિદેવનું આવાહન કરીને તેમને આહુતિઓ આપવામાં આવે છે.

અગ્નિની લાક્ષણિકતાઓ છે, ઉષ્ણતા, દાહકતા અને દર્શનીયતા.

તેનો ગુણ છે : રૂપ

તે મનુષ્યની આંખને સ્પર્શે છે. અગ્નિની શક્તિથી દર્શનેન્દ્રિયનો વિકાસ થાય.

અગ્નિદેવને ગર્ભસ્થ શિશુના રક્ષણ માટે પ્રાર્થના

હે અગ્નિદેવ,

આપનું આવાહન કરું છું.

આપના આગમનથી સર્વત્ર અજવાળું થઈ રહ્યું છે.

અંધકાર ઓગળી ગયો છે.

સર્વત્ર ઉષ્મા છવાઈ ગઈ છે.

આપ સર્વને રૂપ આપો છો. સૌંદર્ય આપો છો.

મારા ગર્ભસ્થ શિશુને આપનું તેજ મળે,

આપનું ઉષ્માસભર સૌંદર્ય મળે.

આપનું સ્વરૂપ દાહક પણ છે

અને મોહક પણ છે.

આપના મોહક સ્વરૂપથી રક્ષણ કરો.

હે અગ્નિદેવ તમે જ આંખોનું અજવાળું છો.

મારા ગર્ભમાં રહેલા બાળકની આંખોમાં તેજ પૂરજો.

મારાં શિશુની બુદ્ધિને સતેજ બનાવો, એને વિવેક આપો.

એના દેહમાં સૌંદર્ય મૂકજો.

એના જઠરમાં સદાય પ્રદીપ્ત રહેજો.

મારા બાળને સદાય સ્વસ્થ રાખજો.

ચોથું તત્ત્વ છે, વાયુ :

વાયુને પણ આપણાં શાસ્ત્રમાં દેવતા ગણવામાં આવ્યા છે.

વાયુ એ પંચમહાભૂતોમાં સહુથી તરલ-અસ્થિર તત્ત્વ છે.

વાયુતત્ત્વના લક્ષણ છે, અસ્થિરતા, અંચળતા અને રૂક્ષતા.

વાયુનો ગુણ છે, સ્પર્શ.

તે મનુષ્યની ત્વચાને સ્પર્શેન્દ્રિય દ્વારા જોડાયેલું તત્ત્વ છે.

વાયુતત્ત્વના આવાહનથી ગર્ભસ્થ શિશુની સ્પર્શેન્દ્રિય વધારે સતેજ બને છે.

સગર્ભા માતા વાયુદેવને આવાહન કરીને પ્રાર્થના કરે કે

વાયુદેવતાને ગર્ભસ્થ શિશુના રક્ષણ માટે પ્રાર્થના

હે વાયુદેવ,

તમે સદાય ગતિમાન રહો છો.

વળી તમે વ્યાપક છો.

તમે મનુષ્યના દેહમાં પ્રાણ પૂરો છો.

તમે જ જીવન છો.

તમે જ જીવનની સંચાલક શક્તિ છો.

તમારા વગર જીવન થંભી જાય છે.

હે વાયુદેવતા, મારા ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું રક્ષણ કરો.

તેના સર્વ અંગોમાં ગતિ અને શક્તિ આપો.

તેની ચેતનાને વિશાળ બનાવો.

તેને ચપળ બનાવો.

પાંચમુ તત્ત્વ છે આકાશ :

આકાશ એટલે ખાલી જગ્યા.

આકાશ તત્ત્વના લક્ષણ છે : વિશાળતા, વ્યાપકતા અને સૂક્ષ્મતા.

આકાશનો ગુણ છે - ધ્વનિ-શબ્દ.

આ તત્ત્વ આપણા કાન સાથે સંકળાયેલું છે. આપણી શ્રવણેન્દ્રિયને તે સ્પર્શે છે. સગર્ભા માતા પોતાના ગર્ભમાં પાંગરી રહેલા બાળકની ચેતનાને વિશાળ બનાવવા માટે આકાશનું આવાહન કરીને પ્રાર્થના કરે છે.

આકાશને ગર્ભસ્થ શિશુના રક્ષણ માટે પ્રાર્થના

હે આકાશ તત્ત્વ,

તમે મારા દેહમાં વ્યાપેલા છો.

મારા ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું રક્ષણ કરો.

આપનાથી જ શબ્દનું સર્જન થાય છે.

મનુષ્યનું ધ્વનિતંત્ર આપનાથી જ ચાલી રહ્યું છે.

મારાં બાળકના ધ્વનિતંત્રને સુરીલું બનાવો.

એના કંઠમાં મધુરતા મૂકી આપો.

એમાં હૃદયને વિશાળ અને ઉદાર બનાવો.

હે પંચમહાભૂત

તમારું આવાહન કરું છું. મારા ગર્ભમાં પ્રવેશો.

મારા બાળકને સુંદર સ્વસ્થ દેહ

તેજસ્વી મન, વિશુદ્ધ પ્રાણશક્તિ, વિશાળ હૃદય,

અને આત્મતેજથી આલોકિત કરો.

ગર્ભસ્થ શિશુના રક્ષણ માટે શ્રીકૃષ્ણને આવાહન

પૂર્વભૂમિકા :

મહાભારતનું યુદ્ધ પૂરું થયા બાદ ગુરુ દ્રોણના પુત્ર અશ્વત્થામાએ રાત્રે ભરઊંઘમાં સૂતેલા પાંચેય પાંડવ પુત્રોની હત્યા કરી. અશ્વત્થામા પકડાઈ ગયો પણ દ્રૌપદીની દયાથી તેના માથાનો મણિ કાઢીને તેને છોડી મૂકવામાં આવ્યો. તેના હૃદયમાં વેરની આગ ધખી રહી હતી. તેણે અભિમન્યુની પત્ની ઉત્તરાના ગર્ભનો નાશ કરવા બ્રહ્માસ્ત્ર છોડ્યું. તેથી ઉત્તરાનો ગર્ભ બળવા માંડ્યો. ઉત્તરાએ આર્તભાવે શ્રીકૃષ્ણને પ્રાર્થના કરી શ્રીકૃષ્ણે સૂક્ષ્મ રૂપે ઉત્તરાના ગર્ભની રક્ષા કરી. તેથી પરીક્ષિત રાજાનો જન્મ થઈ શક્યો. ગર્ભરક્ષા માટે ઉત્તરાએ કરેલી સ્તુતિ દરેક સગર્ભા માતા પોતાના ગર્ભની રક્ષા માટે કરે તો તેના ગર્ભસ્થ શિશુને રક્ષણ અને બળ મળે છે અને પ્રસૂતિ નિર્વિઘ્ને થાય છે, તેવો ઘણી સગર્ભા બહેનોનો અનુભવ છે.

ગર્ભરક્ષા મંત્ર આ પ્રમાણે છે.

“પાહિ પાહિ મહાયોગિન્દેવદેવ જગત્પતે

નાન્યં ત્વદભયં પશ્યે યત્ર મૃત્યુ પરસ્પરમ્.”

“(હે શ્રીકૃષ્ણ) તમે તો મહાયોગી છો.

અરે, દેવોના પણ આરાધ્ય છો.

સમસ્ત સૃષ્ટિની રક્ષા કરનારા છો.

તો મારી પણ રક્ષા કરો.

તમારા સિવાય બીજા કોના શરણે જાઉં ?

મૃત્યુના ભયમાંથી ઉગારી શકે

તેવું બીજું કોઈ જ મને દેખાતું નથી.”

સંતાન ગોપાલ સ્તોત્રનો પાઠ

ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે શ્રીકૃષ્ણને પ્રાર્થના રૂપે, સંતાન ગોપાલ સ્તોત્ર રચાયેલું છે. તેમાં શ્રીકૃષ્ણની સ્તુતિરૂપ તથા ઉત્તમ સંતાનની પ્રાપ્તિ માટે સો શ્લોકો આપેલા છે. આ સ્તોત્રનો નિત્યપાઠ કરવાથી દિવ્યગુણોવાળું બાળક જન્મે છે. સ્તુતિ-સ્તોત્રોનો પાઠ કરવો જ એવું ફરજિયાત નથી. પરંતુ મનને શાંત કરીને ઈશ્વરને પ્રાર્થના તો કરી જ શકાય. પોતાના ગર્ભસ્થ શિશુના રક્ષણ માટે, તેના ઉત્તમ વિકાસ માટે, તેનામાં દૈવી ગુણો આવે તે માટે ઈશ્વરની સમક્ષ સીધા સાદા શબ્દોમાં નિવેદન કરવું, એ ઘણી જ મોટી પ્રાર્થના છે. રોજ નિયમિત પણે આ રીતે પ્રાર્થના કરવાથી ગર્ભસ્થ શિશુને પણ શક્તિ મળે છે. એ આનંદિત, સ્વસ્થ અને દિવ્ય ગુણોથી સંપન્ન બને છે.

“હે પરમાત્મા,

મારા ગર્ભસ્થ શિશુની રક્ષા કરો.

તેના અંગોમાં તમારી શક્તિ ઊતરે

તેનું હૃદય વિશાળ, પવિત્ર અને શુદ્ધ બને.

તેનું મન શાંત અને સ્થિર બને,

તેની બુદ્ધિ સતેજ બને

તેનો આત્મા તમારા તેજથી પ્રકાશિત રહે.

તેને તમારું સૌંદર્ય આપો

તેને તમારો પ્રેમ આપો.

તેને પ્રેમાળ અને પ્રેમપૂર્ણ બનાવો.

તેને તમારા જ્ઞાનથી સજ્જ કરો.

તે પૃથ્વી ઉપર પહેલો શ્વાસ લે ત્યારથી હે પરમાત્મા,

તમે જ એના શ્વાસોચ્છવાસમાં સદાય ધબકતા રહેજો.

આવી રીતે સગર્ભા માતા પોતાને જે ભાવો જાગે તે રીતે પોતાના ગર્ભસ્થ શિશુ માટે પરમાત્માને પ્રાર્થના કરી શકે છે.

ગર્ભ સંવાદ

પરમાત્માએ નારીને સ્ત્રી બનાવી છે. માતૃત્વનું અમૂલ્ય વરદાન નારીને જ બક્ષ્યું છે આ અમૂલ્ય વરદાનથી નારી દેવમનુષ્યોનું સર્જન કરી શકે છે.

સગર્ભાવસ્થા એ નારીજીવનનો સુવર્ણકાળ છે. શાંતિ, સંતોષ, આનંદ અને પ્રેમથી છવાયેલો આ ગાળો એ સગર્ભા માટે અને તેની કૂખમાં પાંગરી રહેલા બાળક માટે અત્યંત મૂલ્યવાન સમય છે. સગર્ભા માતા જેવું વિચારે, જેવું ઈચ્છે, જેવું સર્જે તેવું બાળક બનાવી શકે છે. માટે આ સમયગાળામાં સગર્ભા માતાએ ક્ષણે ક્ષણે જાગૃત રહીને પોતાની અંદર રહેલા બાળકને ઉત્તમ રીતે ઘાટ આપવાનો છે. તે પોતાની લાગણીઓ, સંવેદનો, વિચારો દ્વારા ગર્ભસ્થ શિશુને ઘડે છે.

ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે કેવી રીતે સંવાદ કરવો ?

સગર્ભા માતાએ દરરોજ પોતાની અંદર વિકસી રહેલા ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે નિયમિત રીતે સંવાદ કરવો જોઈએ. એ માટે નિશ્ચિત સમય ફાળવવો જોઈએ. શાંત અને અનુકૂળ જગ્યાએ આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસીને, મનને બધા જ વિચારોથી ખાલી કરીને, સર્વ ચિંતાઓને દૂર રાખી, કામકાજના ભારને ખંખેરી નાંખીને માત્ર પોતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકનું જ ધ્યાન રાખીને વાતચીત કરવાની રહે છે. આંખો બંધ કરી, પોતાના પેટ ઉપર હાથ મૂકીને, એવી ભાવના કરવી કે આ હાથનો સ્પર્શ ગર્ભસ્થ શિશુને થઈ રહ્યો છે અને તે આનંદિત થઈ રહ્યું છે. ગર્ભમાં રહેલું બાળક માતાની વાતો સાંભળે છે, અને હાથપગ હલાવીને તેનો પ્રતિસાદ પણ આપે છે. રોજ નિયમિત પણે થતી માતાની વાતચીતથી તે પ્રસન્નતા, સલામતી અને હુંફ અનુભવે છે. એવી લાગણી પણ તે અનુભવે છે કે મારી માતાને મારું ઘણું જ મહત્ત્વ છે. મારા આગમનથી મારા પરિવારજનો ખૂબ ખુશ છે.

ગર્ભસ્થ શિશુ સાથેના સંવાદનો પ્રારંભ :

આમ તો ત્રીજા મહિનાથી બાળકના કાનની રચનાનો પ્રારંભ થઈ જાય છે અને ચોથા મહિના પછી તે વ્યવસ્થિત રીતે સાંભળવા લાગે છે. પરંતુ એનું હૃદય તો બાવીસમાં દિવસથી જ ધબકવાનું શરૂ કરી દેતું હોવાથી માતાની લાગણી, ભાવો અને સ્પંદનો ઝીલી શકે છે. જ્યારથી સ્ત્રીને જાણ થાય કે હવે તે માતા બનવાની છે. ત્યારે તેના તન, મન અને હૃદયમાં પરિવર્તન થવા લાગે છે. પરિવારમાં આનંદ છવાઈ જાય છે. આ આનંદની જાણ ગર્ભમાં રહેલાં બાળકને કરવાથી તે ખૂબ પ્રસન્ન થાય છે. એ પ્રસન્નતામાં એના શરીરના અવયવોનું બંધારણ સારી રીતે થાય છે.

ગર્ભસ્થ શિશુને આવકાર

સ્ત્રીને માટે માતૃત્વ અમૂલ્ય વરદાન છે. સર્જનહારે સર્જનની મહાન જવાબદારી માતાને આપી છે. આથી માતા સર્જનહારની સૌથી વધારે નજીક રહેલી છે. પ્રત્યેક માતા પોતાની અંદર પાંગરી રહેલા ઈશ્વરના અંશને પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ઘાટ આપી શકે છે. પણ, એ ત્યારે જ શક્ય બને કે જ્યારે માતા પોતાના તન, મન અને હૃદયથી ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ માટે જાગ્રત હોય અને તે પ્રમાણેનું તેનું વર્તન હોય. આ માટે સગર્ભા માતાને બાળક સાથે એકરૂપ થવા નીચે પ્રમાણે માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે.

સગર્ભા માતાને માર્ગદર્શન

- દરરોજ ગર્ભમાં રહેલા બાળકને થોડો સમય આપવો.
- તે માટે અનુકૂળ જગ્યાએ બેસવું.
- મનમાંથી બધા જ વિચારોને દૂર કરી દેવા. તમામ પ્રકારની ચિંતા છોડી દેવી, કામકાજનો બોજો ખંખેરી નાંખવો.
- આંખ બંધ કરી પેટ પર હાથ મૂકવો અને મનમાં એવી ભાવના કરવી કે ગર્ભમાં રહેલા બાળકને આ સ્પર્શ મળે છે. એ રીતે પ્રેમથી હાથ ફેરવવો.
- ગર્ભસ્થ બાળકને પણ બહારના બાળકની જેમ જ પ્રેમ, હુંફ અને સુરક્ષા જોઈએ છે.
- બાળક સાથે પ્રેમભરી વાતચીત કરવી.
- આ વાતચીત દ્વારા ગર્ભસ્થ શિશુ એવું અનુભવે છે કે મારા આગમનથી મારી માતા પ્રસન્ન છે અને મારું ઘણું જ મહત્ત્વ છે.
- ગર્ભસ્થ શિશુને મધુર ગીત અને સુંદર સંગીત સંભળાવવું. સ્તુતિ, સ્તોત્રોનો શુદ્ધ ઉચ્ચારે પાઠ કરવો. તેથી બાળકના ઉચ્ચારો શુદ્ધ બને છે.
- બાળકનું તન, મન અને આત્મશક્તિઓનો સર્વાંગી વિકાસ થાય એ માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરવી.
- પ્રાર્થનાથી સગર્ભાનું મન શાંત થશે, આવેગો કાબૂમાં રહેશે અને તેના આઘાત-પ્રત્યાઘાતોની ગર્ભસ્થ શિશુ ઉપર વિપરીત અસર પડશે નહિ.

ગર્ભસ્થ શિશુને આવકાર કેવી રીતે આપવો ?

કોઈપણ સ્ત્રીને જ્યારે જાણ થાય છે કે તે હવે માતા બનવાની છે ત્યારથી તેના તન અને મનમાં અપાર પરિવર્તનો જોવા મળે છે. આ આનંદની ખુશીની જાણ ફક્ત પોતાના સગાવહાલાંને જ નહિ પરંતુ તેની અંદર પાંગરી રહેલા ગર્ભસ્થ બાળકને

પણ કરવી જોઈએ. જેથી માની પ્રસન્નતાનો અનુભવ ગર્ભસ્થ શિશુ પણ કરે. સગર્ભા માતા ગર્ભસ્થ શિશુને આ રીતે આવકાર આપશે :

“મારા વહાલા બાળક,

તારા આગમનની અમને જ્યારથી જાણ થઈ ત્યારથી ઘરમાં ખુશીનું વાતાવરણ છવાઈ ગયું છે. તારા પપ્પા તો આસમાનમાં ઊડે છે. તારા દાદા-દાદી હરખના ઝૂલે ઝૂલે છે. મારી ખુશીનું તો પૂછવું જ શું? મારું તન, મન અને હૃદય આનંદથી ભરાઈ ગયું છે. જાણે દુનિયાનું સર્વ સુખ મારી અંદર આવી ગયું હોય એવી આહ્લાદકતા અનુભવું છું. હજી તો સાત મહિનાની લાંબી પ્રતીક્ષા તારા માટે મારે કરવાની છે. પરંતુ, હું બહુ જ આનંદપૂર્વક ધીરજથી આ સમયગાળો પસાર કરીશ. કેમ કે આ તો મારા જીવનનો અમૂલ્ય સમયગાળો છે. મારા દેહ દ્વારા તારા એક નવા જ સુંદર દેહનું સર્જન થઈ રહ્યું છે. આ વિચાર માત્ર મને રોમાંચિત કરી દે છે અને હું માનું છું કે આ રોમાંચનો અનુભવ તને પણ જરૂર થતો હશે.”

આ સમય કેવી રીતે પસાર કરવો તે અંગે મેં પૂરેપૂરી યોજના વિચારી લીધી છે.

- “મારાં કાર્યો અને વિચારો હંમેશાં તને પ્રસન્નતા આપશે.
- હું હંમેશાં એવું ભોજન લઈશ કે જેનાથી તારો દેહ સુગઠિત અને નિરોગી બને.
- હું એવા ઉત્તમ વિચારો કરીશ કે જેથી તારું મન શાંત અને સ્થિર બને.
- હું એવા વિચારો કરીશ કે જેથી તારી બુદ્ધિ શુદ્ધ અને તેજસ્વી બને.
- હું એવી ઉમદા લાગણીઓનો અનુભવ કરીશ કે જેથી તારી અંદર એવી જ ભાવનાઓ ખીલે અને તારું હૃદય વિશાળ બને.
- હું ગુસ્સો તો ક્યારેય નહિ કરું. કારણ કે, હું જાણું છું કે મારા ગુસ્સાથી તારા ઘડતરમાં અવરોધ ઊભો થાય છે.
- હું ક્યારેય હલકી લાગણીઓને વશ નહિ થાઉં કે જેની તારી અંદર વિપરીત અસર પડે.
- હું દરરોજ યોગ અને પ્રાણાયામ કરીશ કે જેથી તારા અવયવો મજબૂત બને.
- હું દરરોજ સુંદર સંગીત અને ભજનો સાંભળીશ જે તને ખૂબ જ આનંદ આપશે.
- હું ઉત્તમ જીવનચરિત્રો અને ઉત્તમ પ્રકારનું સાહિત્ય વાંચીશ કે જેથી તારી અંદર ઉત્તમ સંસ્કારોનું બીજારોપણ થાય.

આમ, જ્યાં સુધી તું મારા ગર્ભમાં છે ત્યાં સુધી હું એવું કંઈ પણ નહિ કરું કે જે તારા વિકાસમાં અવરોધરૂપ હોય. પરંતુ, તારા માટે હું પરમાત્માને હંમેશાં પ્રાર્થના કરતી રહીશ.”

“મારા વહાલા બાળક !
તને સૂરજનું તેજ મળે,
ચંદ્રની શીતળતા મળે,
ધરતીમાતાની સહનશક્તિ મળે,
ફૂલોની સુંદરતા મળે,
નદીની નિત્યનૂતનતા મળે,
ઝરણાની ગતિ મળે,
સમુદ્રનું ઊંડાણ મળે,
હિમાલયની ઊંચાઈ અને પવિત્રતા મળે,
આકાશની વિશાળતા મળે
પ્રકૃતિમાતાના બધા જ ગુણોથી તું સંપન્ન બને
એ માટે મારો સંપૂર્ણ પ્રયત્ન રહેશે.”

“મારા વહાલા બાળક !

“હું તો આતુરતાપૂર્વક રાહ જોઈ રહી છું કે ક્યારે નવ મહિના પૂરા થશે અને તારો સ્પર્શ હું અનુભવી શકીશ. પરંતુ તારે આવવા માટે કોઈ ઉતાવળ કરવાની નથી. તું મારા ગર્ભમાં રહીને પૂરી તૈયારી કર. તંદુરસ્ત, આનંદી, પ્રેમાળ બનીને જ્યારે તું પૃથ્વી ઉપર આવીશ ત્યારે તારું સ્વાગત કરવા સમગ્ર સૃષ્ટિ તૈયાર હશે અને અમે સહુ તારા દ્વારા ઈશ્વરની હાજરીનો અનુભવ કરીશું.”

“ઓ મારા અસ્તિત્વના એક અંશ,

અત્યારે તું અને હું એક જ છીએ. તું મારા અસ્તિત્વનો એક હિસ્સો છે. તેથી તું જે કંઈ ઈચ્છીશ તે બધું હું જાણી શકીશ. તેં મને એક નવું જ રૂપ આપ્યું છે. જીવનનો ઉલ્લાસ આપ્યો છે. મારા અસ્તિત્વને સાર્થક કર્યું છે. એ માટે હું તારી ખૂબ ખૂબ આભારી છું.”

આ રીતે ગર્ભસ્થ શિશુને આવકાર આપવાથી માતા અને ગર્ભસ્થ શિશુ વચ્ચે પ્રેમ અને લાગણીનો તંતુ દૃઢ બને છે અને ગર્ભસ્થ શિશુ હુંફ અને સલામતી અનુભવે છે. આ સ્થિતિમાં ગર્ભસ્થ શિશુનો વિકાસ સર્વાંગી અને ઝડપી બને છે.

ગર્ભસ્થ શિશુને માતાએ લખેલો પત્ર :

પ્રથમ વખત માતા બનતી યુવતી રોમાંચ અનુભવતી હોય છે. પોતાની અંદર ચાલી રહેલી કુદરતની અદ્ભુત સર્જનપ્રક્રિયાથી વિસ્મિત થઈને તે પોતાના ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે એકાત્મતા અનુભવે છે. આવી એક, પ્રથમ વખત માતા બનતી યુવતીએ પોતાના ગર્ભસ્થ શિશુને જે પત્ર લખ્યો છે, તેના ભાવ પ્રત્યેક સગર્ભા માતાના ભાવોનું પ્રતિબિંબ છે. પત્ર આ પ્રમાણે છે.

મારા વહાલા બાળ,

અત્યારે તો તું મારી કૂબમાં આરામ ફરમાવે છે. પણ આજથી ૧૧ સપ્તાહ પછી તું આ બહારના જગતમાં પ્રવેશ કરીશ. તું જાણે છે કે આ જગત કેવું છે? હા, તું જન્મીશ ત્યારે વસંત પૂરબહારમાં ખીલી હશે. મારા માટે તો એ સહુથી સુંદર વસંત હશે. મારી એક સખી કહે છે કે આ દિવસોમાં મારા ચહેરા પર ચમક છે. મને હવે આ જગતમાં બધું જ સુંદર દેખાય છે. ખરેખર જગત કેટલું સુંદર છે ! તળાવના ખીલેલા કમળ કેવાં સુંદર છે ! તેની સુગંધ વ્યાપેલી છે. આ સુગંધ જાણે તારા ઉપર છવાઈ જવાની છે. હું ઈચ્છું છું કે આ સૃષ્ટિનું સર્વ સૌંદર્ય મારી રગેરગમાં પ્રસરી જાય અને એ દ્વારા તારા ય અસ્તિત્વના રોમેરોમમાં વ્યાપી જાય...

મને આ જગતની બધી જ માતાઓ યાદ આવે છે. આ માતાઓ નવ નવ માસ સુધી તારા જેવા બાળકના ગર્ભનો ભાર ઉપાડે છે. ગર્ભનું ખૂબ ખૂબ જતન કરે છે. બેટા, તને કલ્પના નથી કે આ નવ માસનો ગાળો કેટલો લાંબો બની જાય છે. તને આ જગતમાં પ્રવેશ આપવા હું કેટલી અધીર છું !!

તારા માટે મારાં ઘણાં ઘણાં સપનાં છે. મારે તારામાં ઘણા ગુણો આરોપિત કરવા છે. મારે તને ખૂબ મજબૂત બનાવવું છે. જો તે માટે હું કેટ કેટલું કરી રહી છું. દૂધ-ફળો વિટામિન્સ ખાઈ રહી છું. હું તને એવું શરીર અને મન આપવા ઈચ્છું છું કે જેથી તું જગતના પ્રહારોનો દઢતાથી સામનો કરી શકે અને તકલીફોમાંથી સાંગોપાંગ બહાર આવી શકે. હું તને સર્જનશીલ મનુષ્ય બનાવવા ઈચ્છું છું. જીવનમાં આવતી નિરાશા અને હતાશાની પળોમાં પણ તું સ્વસ્થ રહી શકે, બધા જ અવરોધો સામે બાથ ભીડીને તું ઉત્તમ મનુષ્ય બને, એ હું ઈચ્છું છું.

મારા વહાલા બાળ, આવજે. અગિયાર સપ્તાહ પછી આપણે ખૂબ ખૂબ વહાલથી મળીશું.

— તારી આતુર માતા

આ પત્ર ત્રેવીસ વર્ષની એક યુવતીએ પોતાના અજન્મા શિશુને લખીને પોતાની ભાવનાઓ વ્યક્ત કરી છે. આ રીતે કોઈપણ સગર્ભા માતા ગર્ભસ્થ શિશુને પત્ર લખી પોતાના સંવેદનો, લાગણીઓ, બાળક પ્રત્યેનો પ્રેમ અને તેના માટેના સપનાઓ વગેરે લખીને જણાવે તો ગર્ભસ્થ શિશુ અને માતા વચ્ચેનો તંતુ દૃઢ બને છે. ગર્ભસ્થ શિશુ માતાના પ્રેમના સ્પંદનો ઝીલે છે અને આનંદ પામે છે, આ પરિસ્થિતિ તેના સ્વસ્થ વિકાસમાં ખૂબ સહાયક બને છે.

ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે દૈનંદિન પ્રવૃત્તિઓની વાતચીત :

સવારમાં ઊઠીને ગર્ભસ્થ શિશુને સુપ્રભાત - good morning કહેવું. સવારે જ ગર્ભમાંના બાળકની સાથે થોડી વાતચીત કરી લેવી. “જો બેટા, આજે તો સુંદર સવાર છે. પક્ષીઓ કલરવ કરી રહ્યાં છે. જૂઈ, મોગરો મધુમાલતીની સુગંધ આવી રહી છે. મારા બાળ, બધું જ તાજગીભર્યું આહ્લાદક, સુંદર છે. એ સઘળી સુંદરતા તારામાં ઊતરે એવી મારી પ્રાર્થના છે.”

બપોરે જમતી વખતે પણ ગર્ભસ્થ શિશુને કહેવું કે ‘બેટા, આજે તો ઘણી સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવી છે. તને એનો સ્વાદ ખૂબ ગમશે. ફક્ત સ્વાદ જ નહીં, પણ આ પૌષ્ટિક વાનગીઓથી તારો દેહ પણ સરસ રીતે ઘડાશે. તને જોઈએ તે બધી પ્રકારનું પોષણ આ ભોજનમાંથી મળી રહેશે. તારા તન અને મનને તું બરાબર વિકસવા દેજે.”

બપોરે આરામ કરતાં કરતાં ગર્ભસ્થ શિશુને સુંદર સંગીત સંભળાવવું. સગર્ભા માતાએ પોતે ગાઈને આશાસ્પદ ગીત સંભળાવવું કે મંત્રગાન સંભળાવવું.

સાંજે પતિ-પત્ની બંનેએ સાથે મળીને ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે વાતચીત કરવી. જન્મેલું બાળક જે રીતે વાતચીત સાંભળી પ્રતિભાવ આપે છે, એ જ રીતે આ બાળક પણ વાત સાંભળીને પોતાની ખુશી કે નારાજગી વ્યક્ત કરે છે. જેનો અનુભવ સગર્ભાબહેન બાળકની હિલચાલ દ્વારા કરી શકે છે.

રાત્રે સૂતા પહેલાં બાળકને શુભરાત્રિ good night કહીને - “હવે બેટા, આરામનો સમય છે, રાત્રિ થઈ ગઈ છે. આકાશમાં ચંદ્રમા પ્રકાશી રહ્યો છે. ઠંડો મીઠો પવન વાઈ રહ્યો છે. પશુ-પક્ષીઓ તેના માળામાં જંપી ગયાં છે, હવે આપણે પણ શાંતિથી ઊંઘી જઈએ.” ગર્ભસ્થ બાળકની સાથે આ રીતે દિવસ દરમિયાન સમયે સમયે વાતચીત કરતા રહેવી જોઈએ. ક્યારેક કોઈ આનંદદાયક ઘટના બને તો તેમાં પણ ગર્ભસ્થશિશુને સહભાગી બનાવવું જોઈએ. પણ દુઃખનાં, નિરાશાનાં કે ચિંતાનાં

આંદોલનો શિશુ સુધી ન પહોંચે તે માટે સગર્ભા માતાએ ક્યારેય આવા વાતાવરણમાં જવું નહીં. છતાં આવાં વાતાવરણમાં ફરજિયાત જવું જ પડે કે પછી ઘરમાં જ આવી કોઈ ઘટના બની જાય ત્યારે એક હાથ સતત પેટ પર રાખી ગર્ભસ્થ શિશુને હંમેશાં પ્રેમ, સુરક્ષા અને શાંતિનો અહેસાસ કરાવતા રહેવું. નકારાત્મક ભાવોવાળા લોકોની સોબતમાં બેસવું નહીં. આવી કોઈપણ પ્રકારની વાતચીત ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે તો કરવી જ નહીં, પરંતુ માતાએ પોતે અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે પણ ક્યારેય કરવી નહીં. ગર્ભસ્થ શિશુ ખૂબ જ સંવેદનશીલ અને ગ્રહણશીલ હોવાથી નકારાત્મક વસ્તુઓ સહેલાઈથી તેનામાં પ્રવેશી જાય છે. તેને પરિણામે પછી તેનો વિકાસ રૂંધાવા લાગે છે.

ઘરમાં સારા પ્રસંગો હોય, ઉત્સવ હોય, વિશેષ પૂજા હોય, મિજબાની હોય, આવા બધા જ શુભ પ્રસંગોની જાણ ગર્ભસ્થ શિશુને કરવાથી તેને ખૂબ ખુશી થાય છે. તેના વિકાસ પામી રહેલા મસ્તિષ્કમાં એક કાયમી છાપ અંકિત થઈ જાય છે. કે મારા માતાપિતા મને ક્યારેય ભૂલતાં નથી અને મને ખૂબ ઉત્કટ પણે ચાહે છે. આ રીતે ગર્ભાવસ્થામાં જ માતાપિતાનો પ્રેમ પામેલું ગર્ભસ્થ શિશુ મોટા થતાં પણ માતાપિતાને ઉત્કટ પણે ચાહતું હોય છે.



રાજીવ નેત્ર શ્રીરામ
રાવણારે હરે કવે ।
નમામિ ત્વાં હિ દેવેશ
તનયં દેહિ મે હરે ॥

રાવણના શત્રુ હે ભગવાન હરિ,
સુંદર નેત્રવાળા,
હે દેવોમાં શ્રેષ્ઠ શ્રી રામ,
મને સંતાન આપો.
હું તમને નમન કરું છું.



ગર્ભસ્થ શિશુને ઉદ્બોધન

ઓ મારા વ્હાલુડા,

તારા આગમનથી હું, તારાં પપ્પા અને તારી દાદા-દાદી અપાર આનંદ અનુભવી રહ્યાં છીએ. ઘરમાં ખુશી ખુશી છવાઈ રહી છે. તારા આગમનની અપૂર્વ તૈયારીઓ થઈ રહી છે.

પણ બેટા, ધીરજ રાખજે. આવવાની ઉતાવળ કરીશ નહીં.

નવ મહિનાની તારી આ આંતરિક વિકાસ યાત્રા છે.

મારી કૂખમાં તું સલામત છે.

ગર્ભજળમાં તારો સુંદર નિવાસ છે.

તને કોઈપણ જાતનું કષ્ટ ન પડે તેનું હું પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખું છું.

એ તું જાણે છે ને ?

સાચ્યે તું ખૂબ સમજદાર છે.

મારી વાતો સાંભળે છે ને ?

હા, તારા હલનચલનથી મને ખબર પડે છે કે

મારી વાતો સાંભળવી તને ગમે છે.

તું મને અતિશય પ્રિય છે. (તારા માટે મારો આદર્શ આવો છે) :

તું ખૂબ સુંદર, સુશીલ, સંસ્કારી અને સમજદાર છે.

તું અતિ તેજસ્વી અને ગુણવાન છે.

તારી બુદ્ધિ સતેજ છે.

તારું વ્યક્તિત્વ આકર્ષક છે.

તું વિવિધ ભાષાઓ અને કલાઓમાં નિપુણ છે.

તું હંમેશા હકારાત્મક વિચારે છે.

તું હિંમતવાન અને સાહસિક છે.

તું જીવનના પડકારોને ઝીલીને હંમેશા આગળ વધે છે.

તું વડીલોને આદર અને નાનાંઓને પ્રેમ આપે છે.

તું ઈશ્વરમાં અનન્ય શ્રદ્ધા ધરાવે છે.

તું સદાય આનંદિત અને પ્રકૃલ્લિત રહે છે.

તું નીડર છે, પ્રામાણિક છે.

તું દયાળુ, પ્રેમાળ અને સહનશીલ છે.

તું સ્વાભિમાની છે.

તું દેશભક્ત છે.

આવા બધા જ ગુણોનું હું તારામાં આવાહન કરું છું.

આ ગુણોથી સંપન્ન તું મહાન બનીશ.

અનેક લોકો માટે આદર્શરૂપ બનીશ.

તારું શરીર સુદૃઢ અને બળવાન છે.

તારી પ્રાણશક્તિ પ્રબળ છે.

તારાં મન અને બુદ્ધિ તેજસ્વી છે.

તું આત્મશક્તિઓથી સંપન્ન છે.

આ બધાંના સર્વાંગીવિકાસથી તું શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય છે.

મારા વહાલા બાળ,

તારા માટે મારાં આ સપનાં છે, મારો આ સંકલ્પ છે.

બસ, આજે બહુ વાતો કરી.

હવે તું આરામથી અને આનંદથી ગર્ભજળની શય્યામાં પોઢી જા.”



નમો દેવ્યૈ મહાદેવ્યૈ

દુર્ગાયૈ સતતં નમઃ

પુત્ર સૌખ્યં દેહિ દેહિ

ગર્ભરક્ષાં કુરુષ્વ નઃ

હે મહાદેવી, મા દુર્ગે

તને વારંવાર નમસ્કાર કરું છું

મને સંતાન સુખ આપો

મારા ગર્ભની રક્ષા કરો.



સગર્ભા માતાને ઉદ્બોધન

હે આર્યનારી,

આપને અભિનંદન સાથે વંદન.

આપ જ છો સર્જનશીલતાનું સ્વરૂપ

આપ જ છો, આ પૃથ્વી પર ઈશ્વરનું બીજું રૂપ.

આપની કૃષ્ણમાં દિવ્ય આત્મા પાંગરી રહ્યો છે.

આપ તેનું સ્વાગત કરો.

તેની સંભાળ લો.

અત્યારે તેના માટે આપ જ ઈશ્વર છો.

આપ જ તેના પોષક, રક્ષક અને સંવર્ધન છો.

આપ જેવું ઈચ્છશો, તેવું તેનું ઘડતર થશે.

આપ જેવું વિચારશો તેવું તેનું મન બનશે.

આપ જેવું અનુભવશો તેવી તેની લાગણીઓ કંડારાશે.

આપ તેનું જેવું રૂપ કલ્પશો તેવો તેનો આકાર ઘડાશે.

આપ જેવો આહાર લેશો, તેવી તેની સ્વાદેન્દ્રિય બનશે.

આપ જે કંઈ અત્યારે કરશો, તે બધું જ તેનામાં આવશે.

માટે આપ સાવધાન બનો.

જ્યાં સુધી આ શિશુ તમારા ઉદરમાં છે,

ત્યાં સુધી આપ તેનામાં જે ગુણોનું સિંચન કરશો

તે સઘળા ગુણ તેનામાં ઊતરશે.

આપ એક ક્ષણ પણ ગુમાવશો નહીં.

આપના ગર્ભમાં રહેલા શિશુને આપ દેવ બનાવી શકો છો.

આપ સદાય પ્રસન્ન રહેજો.

સદાય સ્વસ્થ રહેજો.

સદાય ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા ધરાવજો.

સાચ્યે જ આપનું માતૃત્વ દૈવી છે.

એક દૈવી આત્માને ધારણ કરવાની મહાન જવાબદારી

માટે ઈશ્વરે આપને પસંદ કર્યા છે.

આપનું આ મહાન સદ્ભાગ્ય છે.

એ માટે ઈશ્વરનો પ્રેમપૂર્વક આભાર માનો તથા આપની અને ગર્ભસ્થ શિશુની સંપૂર્ણ સંભાળ લો.

એનું પરિણામ - સુંદર, સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત બાળક આપના ખોળામાં રમતું હશે,

ત્યારે તમારી ખુશીઓનો પાર નહીં રહે !

ગર્ભસ્થ શિશુનું ધ્યાન

પ્રિય બહેન,

માતૃત્વનું અમૂલ્ય વરદાન ઈશ્વરે આપને આપ્યું છે. આપના ગર્ભમાં પાંગરી રહેલા શિશુની હાજરીનો આપે ક્યારેય અનુભવ કર્યો છે ? એના સ્પંદનોને આપે ક્યારેય ઝીલ્યાં છે ? આ તો આપના જીવનનો શ્રેષ્ઠ, સુવર્ણકાળ છે. ગર્ભમાં રહેલા બાળક સાથે એકરૂપ થવાનો આ મહામૂલો અવસર તમે ચૂકી જતા નહીં. પ્રભુનો દિવ્ય અંશ આપની અંદર વિકસી રહ્યો છે. એની હાજરી અનુભવો. એનો રોમાંચ માણો. એ દિવ્ય અંશના ધ્યાન માટે આપ સજજ બનો. આપને અનુકૂળ સ્થિતિમાં આરામથી બેસો. આંખો બંધ કરીને ઈષ્ટદેવનું ધ્યાન કરો.

ઊંડા શ્વાસ લો.

ઊંડોશ્વાસ લઈ ત્રણ વખત ઝૂંનું ઉચ્ચારણ કરો પછી આપના શ્વાસોચ્છ્વાસને નિહાળી પ્રત્યેક શ્વાસ ફેફસાંને સક્રિય કરે છે, એ અનુભવો. આ શ્વાસ આપના સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી રહ્યો છે. એના દ્વારા શરીરમાં પ્રાણશક્તિનો સંચાર થઈ રહ્યો છે. આ પ્રત્યેક શ્વાસ ગર્ભશિયમાં પોઢેલા શિશુને પ્રાણશક્તિ પૂરી પાડે છે.

શિશુ તેનાથી આંદોલિત થઈ રહ્યું છે.

હવે આપ શિશુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

મનની આંખોથી તેને જુઓ.

તે આરામથી તમારા હુંફાળા ગર્ભશિયમાં સૂતું છે.

તેની નાજુક આંખો,

તેના નાના નાના કાન,

તેના સુંદર સોનેરી વાળ,

એનું સાવ નાનું એવું નાક,

એના લાલ લાલ નાનાં હોઠ

અને કોમળ કોમળ ત્વચા

આપ મુગ્ધ બની આપના જ અંશ સમા

એ નાના ફરિશ્તાને નિહાળતાં

રોમાંચિત થઈ રહ્યાં છો.

હવે આપના પ્રેમાળ સ્પર્શનો એને આનંદ આપો.

બંને હાથ જાણે બાળકને સ્પર્શતા હોય

તેમ આપના પેટ પર મૂકો.

આ સ્પર્શથી એ નાનકડા દેહે પોતાની આંખો ખોલી છે.

અને તે આંખો પટપટાવી રહ્યું છે.

એ જાણે તમને જોઈ રહ્યું છે.

નાનકડા હાથની મૂઠ્ઠીને ખોલબંધ કરીને પોતાનો આનંદ વ્યક્ત કરી રહ્યું છે.

પોતાના પગનો અંગૂઠો મોઢામાં લેવા પ્રયત્ન કરે છે. પણ ગર્ભનાળ તેને આડે આવે છે, તો તેને ઝાટકા મારીને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તમારા સ્પર્શથી તે પણ રોમાંચ અનુભવે છે. તમારો પ્રેમભાવ તેને સલામતી આપે છે.

આપ તેને કહો છો,

“મારા નાનકડા અંશ,

મારે ય તારી સાથે રમવું છે.

તું જ્યારે બહાર આવીશ ત્યારે હું તને ચૂમીઓથી ભરી દઈશ.

અત્યારે પેટ પરના સ્પર્શથીજ તને મારો સંદેશ મોકલાવું છું.

તું છે મારા પ્રાણનો પ્રાણ

મારા હૃદયનો ટૂકડો

મારા જીવનનો સમસ્ત વૈભવ તું જ છો.

અરે મારું સમગ્ર જીવન પણ તું જ છો.

મારા બાળ, અત્યારે તો આપણે ધીરજ ધરવાની છે.

આ જ રીતે મળવાનું છે.

બસ તો આવજે”...

ગર્ભસ્થ શિશુમાં સદ્ગુણોનું સિંચન કરવું

પ્રત્યેક માતા એવું ઈચ્છતી હોય છે કે તેનું બાળક સદ્ગુણી બને. સદાચારી બને, વિનયી અને વિવેકી બને. એ માટે સગર્ભાવસ્થામાં માતાએ પોતે એવા બાળકની કલ્પના કરવી જોઈએ. જે જે ગુણો તે પોતાના બાળકમાં ઈચ્છતી હોય તે ગુણો બાળકમાં ઊતરે, તે માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. શુભસંકલ્પ કરવો જોઈએ. રોજેરોજ એ ગુણો બાળકમાં ઊતરી રહ્યા છે, તેવી દૃઢપણે ભાવના સેવવી જોઈએ.

નીચેના ગુણો બાળકમાં ઊતરે તેવી પ્રાર્થના કરવી :

ઈશ્વર પ્રત્યે અનન્ય શ્રદ્ધા

આધ્યાત્મિકતા

સર્વ પ્રત્યે પ્રેમભાવ સત્ય - ન્યાયપ્રિયતા

દયા - કરુણા.

ભક્તિ - સમર્પણ

ઉદારતા

વિવેક

વિનમ્રતા

ધીરજ

સાહસ - શૌર્ય

સંકલ્પશક્તિ

દૂરદર્શિતા

સર્જનશીલતા

કલ્પનાશીલતા

પ્રમાણિકતા

કર્તવ્યનિષ્ઠા

સંવેદનશીલતા

વડીલો પ્રત્યે આદર

પ્રકૃતિપ્રેમ

અધ્યયનશીલતા

સ્વચ્છતા

સમયપાલન

દેશભક્તિ

પહેલવૃત્તિ

સૌંદર્યદૃષ્ટિ

પરિશ્રમશીલતા

સમૂહભાવના

સહનશીલતા

ગર્ભસ્થ શિશુમાં આ ત્રીસ ગુણોનું આરોપણ કરવા માટે
સગર્ભા માતાએ રોજ પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.



દેવકીસુત ગોવિન્દ,
વાસુદેવ જગત્પતે
દેહિ મે તનયં કૃષ્ણ,
ત્વામહં શરણં ગતઃ

હે દેવકી પુત્ર ગોવિંદ,
વિશ્વના અધિષ્ઠાતા વાસુદેવ
મને સંતાન આપો
હું તમારા શરણમાં છું.



માસાનુમાસિક ગર્ભસંવાદ

પ્રથમ માસ

સગર્ભામાતાનું ઉદ્બોધન

હે દિવ્ય આત્મા,

મારી કૃષ્ણમાં તમારું સ્વાગત છે.

હજુ તો તમે બુદ્ધબુદ્ધ અવસ્થામાં જ છો

પણ મારા ગર્ભમાં આવીને તમે પૂર્ણપણે વિકસજો

તમારું શરીર સુદૃઢ બનો

તમારું મન તેજસ્વી બનો.

આત્મસ્વરૂપ તમે સ્વયં પ્રકાશિત તો છો જ

તમારો એ દૈવી પ્રકાશ મારામાં વ્યાપી રહે.

તમે મારા ગર્ભમાં પધાર્યા છો,

એનો મને અનહદ આનંદ છે.

પરિવારમાં પણ સહુ આનંદિત છે.

તમારી દિવ્યતાને પોષવા માટે

હું શ્રીરામ અને શ્રીકૃષ્ણની બાળલીલાઓ વાંચી રહી છું.

હવે નવ મહિના આપણે એકબીજામાં ઓતપ્રોત રહીશું.

તમને આનંદિત રાખવા હું પૂરી કાળજી રાખીશ.

પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તમારી રક્ષા કરે

એ માટે હું સંતાન ગોપાલ સ્તોત્ર અને

રામ રક્ષા સ્તોત્રનો પાઠ કરીશ.

મારા ગર્ભમાં તમે સતત આનંદમાં રહેજો.

દ્વિતીય માસ

ઓ દિવ્ય આત્મન્

હવે તમે બુદ્ધબુદ્ધાવસ્થામાંથી ભ્રૂણ બની ગયા છો.
સૂક્ષ્મ એવો માનવ આકાર ધારણ કરી રહ્યા છો.
આ સૂક્ષ્મ આકારમાં તમારા અવયવો સર્જાઈ રહ્યા છે.
આ અવયવો સુદૃઢ બને એ માટે,
હું દૂધ, ખીર, દૂધમાં બનાવેલો શીરો ખાઈશ.
ઉપરાંત ઋતુ અનુસાર ફળ ફળાદિ પણ લઈશ.
ખુલ્લી હવામાં ફરીશ. જેથી તમને શુદ્ધ હવા મળે.
તમારા હૃદયે એનો પ્રથમ ધબકાર શરૂ કરી દીધો છે.
મારા ગર્ભમાં પાંગરી રહેલા ઓ દિવ્ય આત્મન્ !
મારા બાળ સ્વરૂપે તમારો દેહ ઘડાઈ રહ્યો છે
હે મારા પ્રિય બાળસ્વરૂપ મહાન આત્મા,
તમારામાં દૈવી ગુણો પ્રગટો.
તમારામાં દૈવી શક્તિઓનું અવતરણ થાઓ
તમારા દેહ, પ્રાણ, મનની પ્રકૃતિ પણ દિવ્ય બને.
એ માટે હું રામ, કૃષ્ણ જેવા અવતાર પુરુષો
અને જગતને દૈવી પંથે લઈ જનારા મહાપુરુષોના
જીવનના પ્રસંગો વાંચી રહી છું.
સ્તુતિ સ્તોત્રોનો પાઠ કરું છું.
પરમેશ્વર તમારી સર્વ રીતે રક્ષા કરે
એવી પ્રાર્થના કરું છું.

તૃતીય માસ

ઓ દિવ્ય આત્મન્

હવે હું તમને મારા બાળસ્વરૂપે જ ઉદ્બોધન કરીશ.

હે મારા પ્રિય બાળ,

હવે તું મનુષ્યની આકૃતિ ધારણ કરી રહ્યું છે.

તારું હૃદય નિયમિત ધબકી રહ્યું છે.

તારી ઈન્દ્રિયોનું સર્જન થઈ રહ્યું છે.

તારું સંવેદન તંત્ર કાર્યરત બન્યું છે.

આથી તું મારી લાગણીઓ અનુભવી શકે છે.

તું મારા ભાવોને ઝીલી શકે છે.

તારા અંગ-ઉપાંગો વિકસી રહ્યા છે.

આ અંગોને પુષ્ટ કરે તેવો પૌષ્ટિક આહાર હું લઈશ.

ખીર, બરફી, રસગુલ્લાં વગેરે પૌષ્ટિક મધુર વાનગીઓ લઈશ

જે તારા અંગોને પોષણ આપે.

હું ધ્રુવ, પ્રહલાદ, નચિકેતા, લવ-કુશ જેવા

પરાક્રમી બાળકોનું જીવનચરિત્ર વાંચું છું.

કે જેથી તારામાં આવા દૈવી બાળકોના ગુણોનું સિંચન થાય.

હું દરરોજ સૂર્યને અર્ધ્ય આપું છું ને પ્રાર્થના કરું છું.

કે સૂર્યનું તેજ તને મળે.

યોગાસન, પ્રાણયામ અને ધ્યાન પણ

મેં શરૂ કરી દીધાં છે કે જેથી તારા દેહનું

અને મનનું ઘડતર શ્રેષ્ઠ રીતે થાય.

રોજ ઈષ્ટદેવને પ્રાર્થના કરું છું.

સંતાન ગોપાલ સ્તોત્રનો પાઠ કરું છું.

પરમાત્મા મારા ગર્ભમાં તને સ્થિર કરે

તારું રક્ષણ કરે. તારો સુંદર વિકાસ કરે.

ચોથો માસ

ઓ મારા અતિપ્રિય બાળ,

તારી મધુર આકૃતિ ઘડાઈ રહી છે.

અદૃશ્ય શિલ્પી જાણે ધીમે ધીમે એક સુંદર

શિલ્પ ઘડી રહ્યો છે. હું એનો અનુભવ કરી રહી છું.

તારું હૃદય હવે બરાબર ધબકી રહ્યું છે.

અરે, હવે તો તું સાંભળી પણ શકે છે.

તારો સુંદર ચહેરો પણ મનની આંખોથી હું જોઈ રહી છું.

સુંદર આંખો, નાના, નાના બે કાન,

નાનું એવું નાક, જીભ આ બધુ હવે તને મળી ગયું છે !

તારું જઠર, શ્વાસ લેતાં ફેફસા પણ તૈયાર થઈ ગયાં છે.

એટલે હું ખૂબ જ ખુશ છું.

તારા ભાવોને હું અનુભવી રહી છું.

તારી ઈચ્છાઓ મારામાં પ્રગટ થઈ રહી છે.

લોકો એને દોહદ કહે છે. પણ છે એ તારી જ ઈચ્છાઓ.

એને હું જરૂર પૂરી કરીને તને પ્રસન્નતા આપીશ.

ગુલાબ અને કમળના ફૂલોની સુગંધ તને આપું છું

તને એ ગમે છે ને ? એથી તું ખુશ થાય છે ને ?

હવે તું મારી વાતોને સાંભળે છે,

એટલે હું તારી સાથે સરસ વાતો કરીશ.

તને સુંદર ભજન સંભળાવીશ. ઉત્તમ જીવનચરિત્રો સંભળાવીશ.

મારા બાળ, તારે તો ખૂબ મહાન કાર્યો કરવાનાં છે.

મારા ગર્ભમાં જેટલું શીખાય તેટલું શીખી લેજે.

પરમાત્મા તને ખૂબ શક્તિ આપે.

પાંચમો માસ

ઓ મારા વહાલા બાળ,

તને ખૂબ ખૂબ વહાલ અને અભિનંદન.

કેમ ?

તને પરમાત્મા તરફથી સુંદર મન મળ્યું છે.

જે પૃથ્વી ઉપરના જીવનમાં તારા સમગ્ર જીવનનો આધાર બની રહેવાનું છે.

તારાં આ બાળમનનો સુંદર વિકાસ થાય

એ માટે મારે સભાનપણે રહેવાનું છે.

કેમ કે, હું જે વિચારીશ, તે તારું મન ઝીલી લેશે,

હું જે કહીશ, તે તારામાં દઢ થઈ જશે.

હું જે વાંચીશ તેના સંસ્કારો તારા મનમાં ઝીલાઈ જશે.

મારા વ્હાલુડા,

હું તો શંકરાચાર્ય, મહાવીર, બુદ્ધ,

મહર્ષિ અરવિંદ, સ્વામી વિવેકાનંદના પુસ્તકો વાંચીશ.

હું હંમેશા પ્રસન્ન અને ખુશમિજાજમાં રહું છું

કે જેથી મારી ખુશીઓ તારામાં ઊતરે.

હવે તો હું શાસ્ત્રીય સંગીત સાંભળું છું.

સંસ્કૃત સ્તવનો કંઠસ્થ કરું છું.

એ બધું તને સંભળાય છે ને ?

હવે તો તું તારી ખુશીઓ અને નારાજગી

વ્યક્ત કરે છે, એ હું અનુભવું છું.

મારા બાળ,

તારો ને મારો તંતુ અભિન્નપણે જોડાયેલો છે.

અત્યારે તો તું મારામાં ધબકે છે.

એનો મને અપાર આનંદ છે.

બેટા, પરમાત્મા તારાં મનને શાંતિ, સ્થિરતા અને સંકલ્પબળ આપે

એવી પ્રાર્થના કરું છું.

છઠ્ઠો માસ

મારા અતિ પ્રિય બાળ,

હવે તો તું કમળની જેમ ખીલી રહ્યું છે

અને તારો વિકાસ હું અનુભવી રહી છું.

હવે તો તારી બુદ્ધિ વિકસી રહી છે.

તારી બુદ્ધિ સતેજ બને, ધારદાર બને.

એ માટે હું ગણિતના કોયડાઓ ઉકેલી રહી છું.

મેં હવે વૈજ્ઞાનિકો, શ્રેષ્ઠ મહાપુરુષોનાં

જીવન વાંચવા શરૂ કર્યાં છે.

મને તો આ વાંચવામાં ખૂબ મઝા પડે છે.

પણ હું તો આ બધું તને સંભળાવું છું.

હવે તો તારી ગુલાબી ત્વચા ઉપર

બારીક રૂંવાડા આવી ગયાં છે.

માથાના વાળથી તારી શોભા વધી ગઈ છે.

આ ગાળામાં તને ખૂબ પોષણની જરૂર છે.

તેથી હું મલાઈ, રબડી, દૂધની મીઠાઈ,

શ્રીખંડ તથા મેવો ને ફળફળાદિ ખાઉં છું.

મારા દ્વારા આ બધું તને જ પહોંચાડું છું.

તારી બુદ્ધિ તેજસ્વી બને, શુદ્ધ બને, વિવેક જાગૃત થાય

એ માટે હું રોજ ગાયત્રીમંત્ર જપું છું.

સરસ્વતી સ્તોત્રનો પાઠ કરું છું.

આ બધું તું બરાબર સાંભળીને શીખી લેજે.

બહાર આવીને તો તારે ઘણું બધું શીખવાનું છે.

ઓ મારા તેજસ્વી બાળ,

પરમાત્મા તારી બુદ્ધિને પવિત્ર અને

તેજોમય બનાવે એવી પ્રાર્થના છે.

સાતમો માસ

મારા વ્હાલુડા,

આજે જો તું મારી ગોદમાં હોત તો

તને ચૂમીઓથી ભરી દેત.

ખબર છે કેમ ?

આજે તો તારા દાદી-ફોઈ-બધાંએ મારી ગોદ ભરી

સીમંતના સંસ્કાર કર્યા.

કેટકેટલી ભેટો મને મળી.

સરસ ગીતો ગાયાં એ તો તને પણ સંભળાયા હશે.

જો તારે લઈને મારું મહત્ત્વ કેટલું વધી ગયું છે.

હું જાણે મહારાણી હોઉં, એવું મારું સ્વાગત કર્યું !

બેટા, હું કેટકેટલી ખુશી અનુભવું છું.

એ બધી જ ખુશીઓ તને પહોંચાડું છું.

તું પણ જાણે હાથ-પગ હલાવીને તારી ખુશી વ્યક્ત કરે છે.

મારા બાળ, હવે તો તું આંખો ઉઘાડી શકે છે.

તું મારા ભાવો અનુભવી શકે છે.

મારા સ્પંદનો ઝીલી શકે છે.

તું બહારનો અવાજ સાંભળી શકે છે.

તારા અવયવો બરાબર વિકસી ગયા છે, મજબૂત બની રહ્યા છે.

તારું વજન વધી રહ્યું છે.

હજુ તું વધારે પુષ્ટ બને એ માટે
 હું હવે ખૂબ જ સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક આહાર લઈ રહી છું.
 મારે તારું શરીર સુદૃઢ અને બળવાન બનાવવું છે.
 આ ગાળામાં મારે તારા શરીરના બંધારણનું ધ્યાન રાખવાનું છે.
 જો તને ખબર છે, અત્યાર સુધી મેં
 બજારની એક પણ વાનગી ખાધી નથી.
 તેથી તારા શરીરમાં કોઈ દૂષિત વસ્તુઓ પ્રવેશી જ નથી.
 મને ખાતરી છે કે તારું શરીર ખૂબ નીરોગી હશે.
 તારા સર્વ અંગઉપાંગો સારી રીતે વિકાસ પામેલા હશે.
 અને તારાં મન-બુદ્ધિના વિકાસ માટે,
 મારા વહાલા, મેં કેટકેટલા ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચ્યા છે.
 હવે હું શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા વાંચી રહી છું.
 જે તારા મનને તેજસ્વી ને હૃદયને વિશાળ બનાવશે
 સ્તુતિ - સ્તોત્રો તો તને રોજ સંભળાવું છું.
 ગર્ભજળમાં પોઢેલા તને એકલું એકલું ન લાગે એ માટે તો
 તને મારાં દરેક કાર્યોમાં સહભાગી બનાવું છું.
 હવે તારે બહારના જગતમાં પ્રવેશવાની તૈયારી કરવાની છે.
 પણ ઉતાવળ કરીશ નહીં
 પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તારામાં જ્ઞાન, તેજ અને શક્તિ
 ઉતારે એવી પ્રાર્થના કરું છું.

આઠમો માસ

મારા અતિ પ્રિય બાળ,

તારું શરીર ઘાટીલું બની રહ્યું છે.

તારું વજન વધી રહ્યું છે, એ હું અનુભવું છું.

તારું તેજ પણ વધી રહ્યું છે.

અને ક્યારેક એ તેજ મારામાં આવતાં હું પણ
તેજોમય બની જાઉં છું.

ત્યારે તો હું એકદમ તાજગી સભર બની જાઉં છું
અપાર શક્તિનો અનુભવ કરું છું.

તારી આંતરિક શક્તિઓ પણ વધી રહી છે.

તારું મજજાતંત્ર પૂરું તૈયાર થઈ ગયું છે.

હવે તો તું ધીમે ધીમે તારું સ્થાન બદલી રહ્યું છે.

ધીમે ધીમે તારું માથું નીચે આવી રહ્યું છે,

એનો હું અનુભવ કરું છું.

હું દૂધની ખીર ખાઉં છું.

બધો જ હળવો અને સુપાચ્ય ખોરાક ખાઉં છું.

વાયુકારક બધા પદાર્થો મેં છોડી દીધા છે.

તારું આગમન નિર્વિઘ્ને થાય એ માટે હું પરમાત્માને પ્રાર્થના કરું છું.

તારી કલ્પના કરીને રોમાંચિત બની જાઉં છું.

હું સ્થિરતા, ધીરજ ને નિર્ભયતાની ઉપાસના કરું છું.

તું ખૂબ જ સુંદર છે.

તું તેજસ્વી છે.

તું બુદ્ધિશાળી છે.

તું પ્રેમાળ છે.

તું ઉદાર છે.

મારી કૂખમાં તું છે તેથી હું દૈવી આનંદનો અનુભવ કરું છું.

મારા બાળ, તને ખૂબ ખૂબ વહાલ.

પરમાત્મા તારું સંપૂર્ણપણે રક્ષણ કરો.

નવમો માસ

મારા અતિ પ્રિય બાળક,

તને બહારથી મળવાના દિવસો નજીક આવતા જાય છે

તેમ તેમ હું તને મળવાને ખૂબ આતુર બની રહી છું.

હવે તો તારું હલનચલન વધી રહ્યું છે.

મારા વહાલા, તારા શુભ સંકેતો મને મળી રહ્યા છે.

તારા આગમનની સુખદ કલ્પના

મારા શારીરિક કષ્ટોને હળવાં કરી દે છે.

પરમાત્માની પ્રાર્થના, તેના પ્રત્યેની શ્રદ્ધા, મારામાં બળ પૂરે છે.

તારું આગમન બહુ જ સહેલાઈથી થવાનું છે,

એની મને ખાતરી મળે છે.

તું પણ આનંદમાં ભારે હલચલ કરી રહ્યું છે.

તારા માટે મેં લંગોટ, હળવા સુતરાઉ ઝબલાં, ટોપી,

બે નાના બ્લેન્કેટ, મુલાયમ ટુવાલ,

સરસ પોચું નાનું ઓશીકું, નાની સફેદ મચ્છરદાની,

અને સરસ મઝાનું ઘોડિયું

બધું જ લઈ લીધું છે. તને ગમશે ને?

તું રોજ ભગવદ્ગીતાના શ્લોકો સાંભળે છે ને?

પૃથ્વી પર તું આવે ત્યારે

ગીતામાં આપેલું જીવનનું શાસ્ત્ર જાણીને આવે એવું હું ઈચ્છું છું.

મારા બાળ, આ નવ મહિના તારી સાથે મેં પણ

તપશ્ચર્યા કરી છે. એ તપનું ફળ પરમાત્મા

તને આપે અને તું મહાન બને એવી પરમાત્માને પ્રાર્થના.

આવજે... થોડા જ દિવસમાં આપણે પ્રત્યક્ષ મળીશું.

આર્યનારીને ઉદ્બોધન

હે આર્યનારી,

તમે જ છો, ભારતવર્ષને પ્રકાશથી આલોકિત કરનારાં.
તમે જ છો, ભારતના ભવ્ય સાંસ્કૃતિક ઉત્થાનનાં સર્જક.
તમે જ છો, ભારતના ઋષિઓ, મનીષિઓ, દષ્ટાઓના માતા,
તમે જ છો, ભારતભૂમિને શૂરવીરો અને સંતોથી ભરી દેનારાં.

તમારી જ કૂખે અવતર્યા હતા,
ભારતને વિશ્વમાં શ્રેષ્ઠ બનાવનારા,
વૈજ્ઞાનિકો, ગણિતજ્ઞો, દાર્શનિકો.
તમે જ છો, તેજસ્વિતાનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ
તમે જ છો, કરુણાની મમતામયી દેવી,
તમે જ છો, તેજોમય ભાવિના શિલ્પી.
તમે જ છો, પ્રભુની પરમ સર્જક શક્તિ.

હે આર્યનારી,

વર્તમાન યુગ તમારી પાસે માગી રહ્યો છે,
જગતને અજવાળનાર રામ-કૃષ્ણ જેવા સંતાનો.
આતતાથીઓથી રક્ષણ કરનાર વીરશિવાજી-રાણા પ્રતાપ જેવા પુત્રો.
યમની સામે, યમ જેવા દુશ્મનોની સામે લડનારી
સાવિત્રી અને લક્ષ્મીબાઈ જેવી પુત્રીઓ.
અજ્ઞાન, વહેમ, જડતા અને રૂઢિઓની બેડીઓમાંથી મુક્ત કરાવનારા
ઋષિ દયાનંદ, વિવેકાનંદ કે શિવાનંદ જેવા સંન્યાસી પુત્રો.
ભારતવર્ષને પુનઃ જગદ્ગુરુના સ્થાને પ્રતિષ્ઠિત
કરાવે તેવા દૈવી આત્માઓ.

હે આર્યનારી

તમે જ આ યુગની જરૂરિયાત પૂરી કરવા સમર્થ છો.



બાળક રાષ્ટ્રનું સ્મિત
અને રાષ્ટ્રનું ભવિષ્ય છે.



તેજસ્વી બાળક - તેજસ્વી ભારત



ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી

સુભાષચંદ્ર બોઝ શિક્ષણ સંકુલ, સેક્ટર-૨૦,
ગાંધીનગર ફોન : ૦૭૯-૨૩૨૬૦૩૧૪, ૨૩૨૪૪૫૭૬

E-mail : cu.tapovan@gmail.com
vccu.gujarat@gmail.com
Website : www.tapovan.ac.in
www.cugujarat.ac.in