



# સંસ્કાર શક્તિ

ગર્ભ સંસ્કરણ એ ઘોડિયા થી રમરાન સુધી જ નહીં  
પણ ગર્ભથી મોક્ષ સુધી જવાનો રાજમાર્ગ છે...



સંસ્કાર શક્તિ ગર્ભસંસ્કરણ  
કેન્દ્રની શિબીરમાં  
દંપત્તિઓને સંબોધતા  
આચાર્ય શ્રી વિજય  
રાજદંસસૂરીશ્વરજી મહારાજ



# સંસ્કાર શક્તિ

**પ્રકાશક અને પ્રાપ્તિસ્થાન :**

**સંસ્કાર શક્તિ ગર્ભસંસ્કરણ કેન્દ્ર**

એ-પ, કરીશમા બિલ્ડીંગ, યોગી નગરની સામે,

પદ્માવતી ગાર્ડનની નજીક, બોરીવલી (વે), મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૧

ફોન : ૦૯૯૨૦૪૭૫૨૫૩ (ડૉ. અભય બી. શાહ)

Email: abhayshah108@yahoo.com

સંસ્કાર શક્તિ



પુસ્તક: સંસ્કાર શક્તિ

પ્રકાશક : સંસ્કાર શક્તિ ગર્ભસંસ્કરણ કેન્દ્ર

મૂલ્ય : રૂ. ૨૦૦.૦૦

આવૃત્તિ : તૃતીય

પ્રત : ૫૦૦

ભાવિ તીર્થંકર

ભાવિ ગણાધર

તેમજ

ભાવિ સિદ્ધ આત્મા

જે માતાની કુક્ષિમાં ઉછરી રહ્યા છે.

તે માતાઓને આ પુસ્તક

સમર્પિત કરીએ છીએ.

ડીઝાઈનર : ક્ષવી ગ્રાફિક્સ

મોબાઈલ : ૯૭૭૩૧૪૦૮૨૨/ ૯૯૬૯૨૮૬૭૮૦

ઈ-મેઈલ : kshavigrafix@gmail.com  
designer.akash@gmail.com

મુદ્રક : એકતા કીએશન  
૯૯૩૦૪૦૪૭૨૫/ ૯૯૫/ ૯૯૨૦૭૯૫૭૯૯



# **SANSKAR SHAKTI GARBHA SANSKARAN CENTRE**

## **MUMBAI**

### **BORIVALI**

**DR. ABHAYBHAI SHAH - 9920 47 52 53**

16/1203, Anand Sagar Society, Old MHB Colony,

Near MHB Post Office, Borivali (W)

Email : abhayshah108@yahoo.com

### **MALAD**

**DR. ABHAYBHAI SHAH - 9920 47 52 53**

**BHARAT B. SHAH (C.A.) - 9833 06 59 29**

101/A, Keval Tower, B. J. Patel Road, Near Liberty Garden,

Opp. S.N.D.T. College, Malad (W), Mumbai - 400 064.

### **SANTACRUZ**

**KISHOREBHAI SHETH - 9820 02 01 37**

7/Devraj Niwas, 7 Golibar Road, Beside HDFC Bank,

Near Santacruz Station, Santacruz (E),

Email : kgsheth@yahoo.com

### **THANE**

**DR. HARSHA - 9323 85 11 58**

A/6, 2nd Floor, Sheetal Co-op. Soc.,

Near Hari Niwas Circle, Panchpakhadi, Thane

Email : drharshagutka@gmail.com

### **MULUND**

**DR. HARSHA - 9323 85 11 58**

Vardhaman Sanskruti Dham, 9, Vidya Vihar Bldg., 2nd Floor,

Javer Road, Opp. Vasupujya Swami Derasar

Email : drharshagutka@gmail.com

### **GHATKOPAR**

**DR. SEJAL - 9870109384**

## **SURAT**

**DR. ALPESH SHAH - 9374 72 49 46**

Microvision Eye Hospital, 206, Trade House,

Opp. State Bank of India, Athugar Mohallo, Nanpura, Surat

Email : eyedrshah@gmail.com

# activities of centres

## **1. Concept of Garbha Sanskar :**

Basic information of Garbha Sanskar

## **2. Baby talking :**

Learning to communicate with baby

## **3. Maths Puzzle Solving Session :**

To develop intelligence

## **4. Garbha Sangeet & Group Mantra Chanting Session :**

To develop Spiritual values

## **5. Yog, Asan, Pranayam, Dhyan Mudra, etc :**

To develop Physical & Mental well-being

## **6. Art, Craft, Crotio, Drawing, Calligrahy, etc :**

To develop Creativity in baby

## **7. Chankya Nitishastra :**

To develop Leadership & Patriotism quality

## **8. Diet during pregnancy :**

Ensure a Happy and Healthy pregnancy

## **9. 16 Sanskar :**

For Spiritual well-being





# ANGEL ACADEMY

B/4, ShyamKutir, Opp. Punjabi Lane, Behind Tanshqi Showroom,  
Off L. T. Road, Borivali (w), Mumbai 92

## MOTHER TODDLER

(9 Months to 18 Months)

Angel Academy was created to facilitate 'action based learning' in a fun filled environment. Traditionally toddlers would explore their surroundings and environment in safe and varied ways. However in an increasingly chaotic world, this freedom to explore is being suppressed. Today toddlers spend significantly less time 'on the floor' than they ever used to. This leads to developmental delays and possible future learning and social problems in many children.

The sessions at Angel Academy are specially designed to address these issues and provide multi-sensory stimulation in controlled and safe environments. Each session is carefully designed to allow individual toddlers to achieve their maximum potential.

Brain research shows that 50% of a child's capacity to learn is developed in the first four years. The neural pathways, on which all future learning is based, develop in these crucial early years. Angel Academy aims to give your child a head start by making the most of his/her initial years.

Gross Motor Development, Fine Motor Development,  
Language Development, Personal & Social Development  
Emotional Development, Cognitive Development  
Jain Sanskar / Hindu Sanskar, Intro to Tithankar & Lanchan  
14 Swapnas, Temple Resources, Respect

The Academy provides activity-based Sessions that stimulate the child's development in, while the programme addresses the visual, auditory and kinesthetic aspects of learning.

Learning occurs in every area of the classroom through dramatic play, circle time, art, music, labeling and numerous other activities based on themes. Toddlers enjoy the creative curriculum that introduces basic pre-academic skills through play, teacher-directed group activities and hands-on learning.

First Come First Serve Basis

**Register on: Rinku: 9819286577 / KailashBhai: 9820343910**

**Maximum 10 students per batch**

**Curriculum**

**Thrice a week - Duration: 1 hr 15 min.**



ઉત્તમ રાષ્ટ્ર બનાવવાનું સપનું ઘણા વર્ષોથી મનમાં હતું, પણ તેને કેવી રીતે અને ક્યારે સાર્થક કરશું તેનો સંશય હતો, પણ જ્યારે આ ગર્ભસંસ્કરણનો વિચાર સ્ફૂર્યો ત્યારે એમ થયું કે બસ! આશાનું એક કિરણ મળી ગયું. આનાથી મૂળમાંથી કામ થશે કારણકે ગર્ભસંસ્કરણ દ્વારા બાળક તો ઉત્તમ થવાનું જ છે પણ માતા પિતાનું ચરિત્ર પણ ઉત્તમ થશે. આ રીતે આજની તેમજ ભાવિ પેઢી સંસ્કારી થશે. તેમાં પણ જ્યારે પ.પૂ.આચાર્ય શ્રીમદ્ વિજય રાજહંસ સૂરીશવરજી મ.સાની પ્રેરણા અને આશીર્વાચન મળ્યા ત્યારથી આમારું આ કામ પર સંશોધન શરૂ થયું.

આર્યાવર્તમાં મુખ્યત્વે બે સંસ્કૃતિ પ્રાચીનતમ છે

૧. વૈદિક પરંપરા ૨. જૈન પરંપરા.

વૈદિક પરંપરામાં ગર્ભસંસ્કરણની માહિતી ખૂબ જ વિસ્તારપૂર્વક અને સુંદર રીતે આપી છે. આયુર્વેદમાં તો આ વિષય પર કેટલા બધા અધ્યાય છે. અરે! ગર્ભ ઉપર તો આખું ઉપનિષદ્ છે જે ગર્ભોપનિષદ્ તરીકે ઓળખાય છે. આ પરંપરા અનુસાર ઘણા બધા કેન્દ્રો અસ્તિત્વમાં છે. તેમાં પ્રમુખ કહી શકાય તેવું સમર્થ ભારત પ્રકલ્પ છે. તેઓ આ વિષય પર ઊંડું જ્ઞાન ધરાવે છે. અમે આ કેન્દ્રના મુખ્ય કાર્યવાહક ડૉ. શ્રી હિતેશ ભાઈ જાની અને ડૉ. કરિશ્માબેન નારવાણીને મળી અત્યંત પ્રભાવિત થયા. તેમાંથી અમને ઘણી પ્રેરણા અને અનુભવ મળ્યો. સુરતમાં કેન્દ્રનું કાર્ય સંભાળતા હીનાબેન પાસેથી ઘણો જ સહકાર પ્રાપ્ત થયો. અમે તે બધાનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

આ બધો અભ્યાસ કર્યા પછી અમને થયું કે જરૂરથી જૈન શાસ્ત્રોમાં આનું વર્ણન અવશ્ય હોવું જોઈએ. વિવિધ ગુરૂભગવંતો અને સાધ્વીજી ભગવંતોને મળી જૈન ગ્રંથોમાંથી ગર્ભસંસ્કરણ અંગેનું જ્ઞાન મેળવ્યું. શ્રી જૈન સંઘ સમસ્ત ભારતમાં અને સમસ્ત વિશ્વભરમાં પ્રસરેલો છે પણ આધુનિક શિક્ષણ પધ્ધતિના કારણે આપણું શાસ્ત્રશુદ્ધ જ્ઞાન લુપ્ત થતું જાય છે. લોકોને તેમાં રસ ઓછો થતો જાય છે જેથી આ વિષયમાં પણ ઘણો જ અંધકાર પ્રવર્તે છે. તેથી અમે આ ભગીરથ કાર્ય હાથમાં લીધું. લગભગ અમને આ પુસ્તક તૈયાર કરવા માટે બે વર્ષ લાગ્યા. આ

પુસ્તકોમાં મુખ્ય ગ્રંથનો આધાર લીધો હોય તો તેમાં આચાર્ય શ્રી વર્ધમાનસૂરીશ્વરજી મહારાજ સાહેબ રચિત આચાર દિનકર ગ્રંથઘણો જ સહાયક થયો. આ સિવાય આશરે ૧૫૦ વર્ષ પૂર્વે પ.પૂ. આત્મારામજી મહારાજ સાહેબ (આ. શ્રી વિજયાનંદ સૂરિ) ના શિષ્યરત્ન મુનિશ્રી બાલવિજય મ.સા રચિત “મહિલા મહોદય” તેમજ પ.પૂ. આત્મારામજી મહારાજ સાહેબ (આ. શ્રી વિજયાનંદ સૂરિ) ના

૧૧૮૨

૨૮૧

મુનિશ્રી શાંતિવિજયજી મ.સા. રચિત માનવધર્મ સંહિતામાં પણ શ્રાવકના ૧૬ સંસ્કારોનું વર્ણન કર્યું છે. શ્રી કલ્પસૂત્ર અને તંદુલવેયાલિય પયન્ના અને શ્રી ભગવતી સૂત્રમાં ગર્ભાંગેનું વર્ણન મળે છે.

આ સિવાય આજના કાળના લેખકોની સહાય ખૂબ જ ફળદાયી નીવડી જેમાં મુખ્ય વૈદ્યવર્ય શ્રી શોભન વસાણી નું પુસ્તક “ઉત્તમ ઇચ્છિત સંતાન” અને શ્રી છોટાલાલ જીવનલાલ (શ્રીમાન વિશ્વવંદ) રચિત પુસ્તક ઘણું સહાયકારી નિવડ્યું. અમે તેનો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનીએ છીએ.

અમારા કાર્યકર્તા જેમાં મુખ્યત્વે શ્રી પ્રદીપભાઈ, શ્રી મુકુંદભાઈ, શ્રી રમેશભાઈ, શ્રી વિદ્યુતભાઈ (C.A.), શ્રી સુધીરભાઈ પટની, શ્રી ચિંતનભાઈ (C.A.), શ્રી કિશોરભાઈ અને શ્રીમતી મૃદુલાબેનના ઋણી છીએ કે જેમણે સેમિનારનું કાર્યવાહન અને સંચાલન ખૂબ સારી રીતે સંભાળ્યું હતું. અમે આભારી છીએ પ.પૂ. પં. શ્રી મુક્તિવલ્લભ વિ.મ.સા અને પ.પૂ. ગણિવર્ય શ્રી પદ્મબોધિવિજયજી મ.સા. ના કે જેમણે અમને જ્ઞાનનો લાભ આપ્યો.

અમે શ્રી સંજયભાઈ વોરા, ડો. સુભાષ જોષી ના પણ ઋણી છીએ કે જેમના લેખ પ્રકાશિત કરી શક્યા. આ સિવાય આ આખા પુસ્તકના સંપાદનમાં શ્રી જૈનમ્ સી. શાહ, ડો. હેતા શાહ, ડો. કિંજલ શાહ, ડો. ત્રિશલા ગાલા નો અભૂતપૂર્વ સહકાર પ્રાપ્ત થયો.

આ સિવાય પણ અમે આભાર માનીએ છીએ તેઓનો કે જેમણે પ્રત્યક્ષ તેમજ પરોક્ષ રીતે અમારા આ કાર્યમાં સહાય કરી છે.

અંતમાં આ પુસ્તકમાં જિનાજા વિરુદ્ધ કાંઈ લખાયું હોય કે કોઈ શબ્દ કે શ્લોકમાં અશુદ્ધિ રહી હોય તો ત્રિવિધે ત્રિવિધે મન, વચન, કાયાથી મિચ્છામિદુક્કડમ્





## અનુક્રમણિકા



ક્રમ	વિષય	પાના નં.
૧.	વિષય પ્રવેશ	૧
૨.	સંસ્કાર એટલે શું ?	૩
૩.	ઉત્તમ સંતાન બનાવવા માટે જૈન દર્શનોક્ત સોળ સંસ્કાર	૭
૪.	સ્વચ્છતાની સંતતિ ફળ ઉપર અસર	૮
૫.	માનસિક ભાવનાનો પ્રભાવ	૯
૬.	સુખી દાંપત્ય જીવન માટેની જરૂરી વસ્તુઓ	૧૦
૭.	શ્રેષ્ઠ બાળક માટે જરૂરી ત્રણ વસ્તુ	૧૧
૮.	સંકલ્પ	૧૧
૯.	શુદ્ધિ	૧૩
૧૦.	સંસ્કાર	૨૦
૧૧.	આયુર્વેદમાં વર્ણવેલા ગર્ભધારણા માટેના ચાર ભાવો	૨૨
૧૨.	ઋતુવંતીના ધર્મ	૨૩
૧૩.	ઋતુસ્નાન પછીની વિધિ	૨૫
૧૪.	ગર્ભધારણા માટે ચાર ભાવો જરૂરી	૨૬
૧૫.	શુદ્ધિમાં બ્રહ્મચર્યનું મહત્વ	૨૮
૧૬.	ગર્ભાધાનના સાત દિવસ પૂર્વે દંપતિએ પાળવાના નિયમો	૩૬
૧૭.	શયન ચિકિત્સા	૩૮
૧૮.	નક્ષત્ર વિચાર	૪૧
૧૯.	દેવી પરિબળો	૪૨

## ક્રમ વિષય

## પાના નં.

૨૦. ગર્ભાધાન યોગ્ય વય	૪૩
૨૧. ગર્ભાધાન સમયના માનસિક વિચારો	૪૫
૨૨. વિવિધ ઘટકોની બાળક પર અસર	૪૮
૨૩. ઇચ્છિત સંતાન	૫૦
ગર્ભના શરીરમાં આવનારા વિવિધ ભાવો	૫૩
૨૪. પુંસવન સંસ્કાર	૫૫
૨૫. સીમંતોન્નયન સંસ્કાર	૫૭
૨૬. ગર્ભ રહ્યો છે કે કેમ તેની પરીક્ષા	૫૮
૨૭. બાળકનો માસાનુમાસિક વિકાસ	૫૯
૨૮. શ્રી ઇન્દ્રભૂતિ ગૌતમનો ભગવાન મહાવીરને પ્રશ્ન	૬૪
૨૯. શ્રી ઇન્દ્રભૂતિ ગૌતમનો ભગવાન મહાવીરને પ્રશ્ન	૬૫
૩૦. દોહદ અને સ્વપ્ન	૬૬
૩૧. ગર્ભિણી વિચાર અને ચિંતન	૭૧
૩૨. ગર્ભ પ્રાર્થના	૭૩
૩૩. ગર્ભવતી માતા ને કરવાની પ્રાર્થના	૭૬
૩૪. ગર્ભિણીનો ગર્ભ માટે પરમાત્મા સાથે સંવાદ	૭૯
૩૫. A Prayer for My Divine Child	૮૩
૩૬. Suggestions for Divine Mothers	૮૫
૩૭. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પિતાની ભૂમિકા	૯૦
૩૮. ગર્ભ રક્ષક આહાર નિયમ	૯૩

ક્રમ	વિષય	પાનાનં.
૩૯.	ગર્ભાવસ્થામાં માતાનો આહાર	૯૪
૪૦.	ગર્ભરક્ષક વિહાર વિષયક નિયમો	૯૬
૪૧.	ગર્ભરક્ષક માનસિક વિચાર	૧૦૦
૪૨.	ગર્ભરક્ષક આચાર	૧૦૧
૪૩.	શ્રી કલ્પસૂત્રોક્ત ગર્ભપાલન વિધાન	૧૦૨
૪૪.	ગર્ભને હિતકારી નિયમો	૧૦૩
૪૫.	ગર્ભ કેળવણી	૧૦૫
૪૬.	પ્રસુતાને માટે કેવું મકાન જોઈએ	૧૦૮
૪૭.	બત્રીસું કાટલું અથવા શુંઠી પાક	૧૧૦
૪૮.	શિક્ષણમાં માતાના સંકલ્પબળની અસર	૧૧૧
૪૯.	ગર્ભિણી પરીક્ષણ	૧૧૪
૫૦.	ગર્ભિણીનું વજન	૧૧૬
૫૧.	પ્રતિ રક્ષણ	૧૧૬
૫૨.	સંગીત ચિકિત્સા	૧૧૭
૫૩.	ગર્ભમાં બાળકનો સ્મૃતિ વિકાસ	૧૨૨
૫૪.	મરૂદેવી માતૃભવન મંગલ માતૃભવનની પરિકલ્પના	૧૨૪
૫૫.	કલ્યાબેન ભરૂયાનો સ્વાનુભવ	૧૩૩
૫૬.	સોનલબેનનો સ્વાનુભવ	૧૪૦
૫૭.	આદર્શ મા-બાપની વ્યાખ્યા યાણક્યે આપી	૧૪૭
૫૮.	બાળક બોલતા શિખે તે પહેલાં પોતાની બાત કહેતું થઈ જાય છે	૧૫૨
૫૯.	પ્રાપ્તી સ્થાન	૧૫૪
૬૦.	સંસ્કાર શક્તિ કેન્દ્ર	૧૫૫





## વિષય પ્રવેશ



### ગર્ભાવસ્થા શું છે ?

ચૌદ રાજલોક સુધી ફેલાયેલા વિશ્વમાં કોઈ પણ ખૂણામાંથી એક જીવ પોતાનું આયુષ્ય પૂરૂ કરીને બીજી કોઈ પણ જગ્યાએ જન્મ લે છે. પોતપોતાના કર્માનુસાર જીવ જન્મ લેતો હોય છે. પણ જે જીવે ભરપૂર શુભકર્મનું ઉપાર્જન કર્યું હશે તે જીવનો જૈન શ્રાવિકા માતાની કુક્ષીએ- પેટે જન્મ થાય છે.

જૈન માતાની કુક્ષીએ જન્મ લેવો એ મોટા સૌભાગ્યની નિશાની છે. એક સાથે અસંખ્ય જીવ આયુષ્ય સમાપ્ત કરીને મૃત્યુ પામે છે. કોઈ કુતરાના કે કોઈ ગધેડાના જન્મ માં અવતાર લે છે. પણ જે આપની કુક્ષી માં હજી બંધ છે તે જીવે કાંઈક ને કંઈક વિશિષ્ટ પુણ્ય કર્યું હશે જેથી તે વિશ્વના સર્વશ્રેષ્ઠ ધર્મ જૈનશાસનની એક માતાની કુક્ષીમાં અવતરીત થયો છે. ગર્ભાવસ્થા (પ્રેગનન્સી) એટલે શિશુમાં સારા સંસ્કાર આપવાનો સમય. જો માતા ગર્ભાવસ્થા(પ્રેગનન્સી) દરમ્યાન ખાવાનું, પીવાનું, હસવું, બોલવું, ચાલવું, ઉઠવું, બેસવું, જોવું, ફરવું ઇત્યાદિ બાબતોમાં સાવધાન રહે, સંયમિત વર્તન કરે તો તેનું સંતાન સંસ્કારી, સદાચારી, તેજસ્વી, બુદ્ધીશાળી થાય છે. તેથી દરેક માતાએ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સામાન્યરીતે ઘરમાં જ રહેવું અને જો થઈ શકે તો વધારેમાં વધારે સમય જાપ- પૂજા - પાઠ માં વીતાવવો જોઈએ.

ગર્ભાવસ્થાના સમયમાં માતા જેવા વિચાર કરતી હોય છે ઠીક તેવી જ અસર તેના સંતાન પર થાય છે. તેથી ગર્ભાવસ્થાના સમયમાં ટી.વી. જોવું નહીં, ગુસ્સો કરવો નહીં, ઝગડો કરવો નહીં, રડવું પણ નહીં, ખરાબ વિચાર કરવા નહીં, બિલકુલ ધાર્મિક જીવન જીવવું. માતાએ ફક્ત શિશુને જ જન્મ નથી આપવાનો પણ એક તેજસ્વી, શક્તિ - સંપન્ન શિશુને જન્મ દેવાનો છે. માતાએ વિચારવું કે મારા સંતાનને જન્મ આપી વિશ્વમાં વસ્તિની વૃદ્ધિ નથી કરવી પણ એક શક્તિ ની વૃદ્ધિ કરવી છે. મંદિરમાં જઈ અને મંદિરમાં ન જઈ શકે તો

ભગવાનનો ફોટો જોઈને, ભગવાન ની આખોંમાં આંખ મિલાવી પાંચ મિનિટ સુધી જોવું અને વિચારવું કે ભગવાનની આંખોંમાંથી એક તેજનું કિરણ નીકળી રહ્યું છે અને પેટ માં રહેલા બાળક પર આવી રહ્યું છે.

પહેલાના સમયમાં દરેક માતા આ જ પ્રકારથી ગર્ભાવસ્થાના ૯ મહીના પસાર કરતી હતી તેથી તેમના સંતાનો પરાક્રમી, ભડવીર, શૂરવીર, તાકાતવાન અને સાધુ જેવા થતા હતા.

રાત્રે સુતા વખતે પેટપર બે હાથ રાખી વિચાર કરવો કે હે બાળક ! તુ મારું સંતાન છે. હું તને પાક્કો જૈન બનાવીશ. જૈન શાસનનો સેવક, રાષ્ટ્રનો રખેવાળ, સમાજ નો ઉદ્ધારક બનાવીશ. હું તને સામાન્ય નહીં પણ મહાન બનાવવા માંગુ છું. હમણાં તું મારા પેટ માં આરામ કરી લે. બહાર આવ્યા પછી તારે ખૂબ કામ કરવાનું છે.

આવી ભાવના કરીને સુઈ જવું. બ્રહ્મચર્ય નું પાલન કરવું અને ભક્તામર સ્તોત્ર ની ૨૨ મી ગાથા નું ૭ વાર પઠન કરવું.

આ વિધિ કરવાથી સંતાન અસામાન્ય બનશે.

-પ. પૂ. ગણિવર્ય શ્રી પદ્મબોધિ વિજય મ.સા





## સંસ્કાર એટલે શું ?



उपाध्यायदशाचार्य आचार्याणां शतं पिता ।  
सहस्रं तु पितृन्माता गौरवर्णातिरिच्यते ॥

(મનુ સ્મૃ. ૨/૧૪૫)

દશ ઉપાધ્યાયો કરતાં એક આચાર્ય વિશિષ્ટ હોય છે,  
સો આચાર્યો કરતા એક પિતા વિશિષ્ટ હોય છે,  
અને હજાર પિતા કરતા એક માતા વિશિષ્ટ હોય છે.

अर्धं भार्या मनुष्यस्य भार्या श्रेष्ठतमः सखा ।  
असहायस्य लोकेऽस्मिन् लोकयात्रासहायिनी ।।

અસહાય આ લોકમાં લોકયાત્રામાં સાથે રહેનારી ધર્મપત્ની મનુષ્યનું અર્ધ અંગ છે. પત્ની એ શ્રેષ્ઠ મિત્ર છે.

આર્યવર્તની ઉન્નતિનો આધાર તેને સર્વાંગ સુવ્યવસ્થિત બનાવવામાં છે. અર્થાત્ જેમ પુરુષવર્ગને કેળવવા અને વ્યવહારધર્મમાં કુશળ કરવાનો શ્રમ થાય છે. તેમ સ્ત્રીજાતિને કેળવવા અને તેનો વ્યવહારધર્મ વ્યવસ્થિત રીતે સમજાવવાની પણ તેટલી જ જરૂર છે કેમ કે સ્ત્રી એ સંસાર-વ્યવહારને સુલભ રીતે ચલાવવા એક ઉપયોગી અંગ છે એટલું જ નહિ પણ ગૃહરાજ્યનો મંત્રી છે, વળી તેમના મનોબળ અને શરીરબળ ઉપર ભવિષ્યની પ્રજાના જીવનનો આધાર છે એટલા માટે સ્ત્રીજીવન વધારે સુદૃઢ થવા પામે તેવા હેતુથી તેના કર્તવ્યધર્મને સમજાવી, સ્ત્રી વ્યવહારની ઉન્નતિમાં જોવાતાં આવરણો વિદારવા તે તે વ્યવહાર ઘટના પર લક્ષ આપવું ખાસ જરૂરી છે.

મંગલમાં પણ પરમ મંગલ હોય તો તે નવકારમંત્ર છે. આ નવકારમંત્રમાં પંચપરમેષ્ઠિને સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. આ પાંચે પાંચ પરમેષ્ઠિને આ ધરતી પર આવતા પૂર્વે તેમણે માતાના ઉદરમાં તો આવવું જ પડે છે માટે જ આજની શીલવતી નારીઓને ધન્ય છે કે કદાચ તેઓ પોતે ભગવાન નથી બની શકવાના પણ ભગવાનને જન્મ તો આપી જ શકે છે. તેઓ પોતાની કુક્ષિને રત્નકુક્ષિ બનાવી શકે છે. દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાની જાતને



ભાગ્યશાળી માનવી જોઈએ કારણકે તેમની પાસે ભગવાનને જન્મ આપવાનો અવસર આવે છે. કદાચ ભગવાનને જન્મ ન આપી શકે પણ યુગપ્રધાન જીવનું અવતરણ તો ચોક્કસ કરી શકે છે.

આજે એક બે બાળકમાં દંપતીઓ સંતોષ માને છે ત્યારે તો આ ગર્ભસંસ્કરણની વિધિ સમજવી અત્યંત આવશ્યક થઈ જાય છે. ઉત્તમ અને ઇચ્છિતગુણોથી ભરપૂર બાળકો માટે ગર્ભસંસ્કરણ જ એકમેવ ઉપાય છે.

સંસ્કૃત સાહિત્યમાં સંસ્કારના ઘણા અર્થો છે. સંસ્કાર એટલે શિક્ષણ, ઉછેર, તાલીમ, શુદ્ધિકરણ કે આદર્શોનું સિંચન કરવું પવિત્ર કરવું વિ. આ સંસ્કાર માનવજીવનમાં ધાર્મિક, શૈક્ષણિક, સાંસ્કૃતિક તથા સામાજિક પાસાંનો નિર્દેશ કરે છે. સંસ્કાર એ ફક્ત બાહ્ય વિધિ-વિધાન જ નથી, પરંતુ એક સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. એ તો મનુષ્યની આંતરિક, આધ્યાત્મિક ભાવનાનું બાહ્ય કે દર્શનીય લક્ષણ છે.

**આ સંસ્કાર એ વ્યક્તિને ઘોડિયાથી સ્મશાન સુધી જ નહિ, પરંતુ ગર્ભથી મોક્ષ સુધી જવાનો રાજમાર્ગ છે.**

આપણા પૂર્વજોએ ઉપકારક જ્ઞાન વિજ્ઞાનનો વારસો આપણને આપેલો છે. જેમાંની કેટલીક બાબતો આજના યુગમાં આપણે ખાસ સમજવા જેવી અને અજમાવવા જેવી છે.

**॥ સંસ્કારો હિ ગુણાન્તરાધાનમ્ ॥**

કોઈ પણ વસ્તુને સમ્યક્ કરવી એટલે કે સમ કરવી તેને સંસ્કાર કહેવાય છે. ગુણોમાં પરિવર્તન લાવવું તેને સંસ્કાર કહેવાય છે.

ઉદા. દૂધમાં મેળવણ નાખવામાં આવે છે તેનું દહીંમાં રૂપાંતર થાય છે. તે મેળવણને સંસ્કાર કહેવામાં આવે છે, જેનાથી દૂધનું દહીંમાં પરિવર્તન થયું. એવી જ રીતે મનુષ્યોમાં પણ વિવિધ ક્રિયાઓ દ્વારા તેમના મન અને આત્માના ગુણોમાં પરિવર્તન લાવવામાં આવે છે અને આ સંસ્કાર મનુષ્યના જન્મ પહેલાથી જ કરવામાં આવે છે. સંસ્કાર એટલે દોષ દૂર કરી ગુણ વિકસાવવાની પ્રક્રિયા. જેમ શાક - દાળમાં વધાર કરવામાં આવે છે. તેને પણ સંસ્કાર જ કહેવાય છે. ઉદા. તુવેરની દાળ હોય તે વાયુ અને પિત્તને વધારનારી હોય છે તેમાં હીંગ - જીરાનો વધાર કરીને તેનો આ દોષ ઓછો કરીને નવા ગુણ આપવામાં આવે છે. આમ સંસ્કાર જુના દોષોનો નાશ કરે છે અને નવા ગુણોની વૃદ્ધિ કરે છે.

જે ધારણું તે કરીને રહીશું અને જે કરણું તે થઈને રહેશે.

આયુર્વેદમાં રસાયણ ગુણવાળી ઔષધિઓ બનાવવામાં આવે છે. તેના પર કેટલા બધા સંસ્કાર કરવામાં આવે છે ? તાંબુ, લોહ, સોનુ જેવી સામાન્ય ધાતુઓ વિધિવત્ સંસ્કાર કર્યા પછી તેઓ ચમત્કારિક ગુણોવાળી થઈ જાય છે. એ જ રીતે મનુષ્યો પર આધ્યાત્મિક ઉપચારો દ્વારા સુસંસ્કૃત બનાવવાની પદ્ધતિ આપણા પૂર્વાચાર્યોએ વિકસિત કરી હતી. માનવજીવનમાં ગર્ભાધાનથી માંડી મરણ સુધીની વિવિધ અવસ્થાઓમાં જે ધાર્મિક વિધિઓ સંસ્કારના નામથી થાય છે તેમનો ઉદ્દેશ માનવજીવનને સુસંસ્કૃત બનાવી તેને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ તરફ લઈ જવાનો છે.

ભારતીય મહર્ષિઓએ કેટલાક એવા સૂક્ષ્મ ઉપચારોની શોધ કરી છે કે જેમનો પ્રભાવ શરીર તથા મન પર જ નહિ, પરંતુ સૂક્ષ્મ અંતઃકરણ પર પણ પડે છે અને એમના પ્રભાવથી મનુષ્યોને ગુણ, કર્મ અથવા સ્વભાવની દૃષ્ટિએ ઉચ્ચસ્તર સુધી પહોંચવામાં મદદ કરે છે. પ્રાચીનકાળનું રસાયણ એટલે સોળ સંસ્કાર.

આ સંસ્કાર દ્વારા એક આધ્યાત્મિક રસાયણ બનાવવામાં આવતું હતું. તેથી આત્મા માનવદેહમાં રહેવા છતાં દેવોની કક્ષાનો બની જતો હતો. ભારતવર્ષમાં અનેક સારી પ્રવૃત્તિઓને બળ મળ્યું હોય તો તેમાં સોળ સંસ્કાર કારણભૂત છે. સંસ્કારોમાં જે વિધિ વિધાન છે એમનો મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રભાવ મનુષ્યને સન્માર્ગે ચાલવાની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. પરિવારને સંસ્કારવાન બનાવવાની, કૌટુંબિક જીવનને સુવિકસિત બનાવવાની એક મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. એ વખતે જે પ્રતિજ્ઞાઓ કરવામાં આવે છે તેનો સૂક્ષ્મ પ્રભાવ મન પર પડે છે અને તેની અસર એટલી બધી ઊંડી અને પરિપક્વ હોય છે કે તેનો પ્રભાવ આજીવન રહે છે.

સંસ્કારવિધિ નિશ્ચિતરૂપે એક વૈજ્ઞાનિક તથા પ્રત્યક્ષ પ્રભાવ દેખાડનારી વિધિ છે, પરંતુ તેની સાબિતી ભૌતિક વિજ્ઞાનીઓ દ્વારા નહિ, પરંતુ આધ્યાત્મિક લાભો, સામાજિક સત્પરિણામો તથા મનોવૈજ્ઞાનિક તથ્યો દ્વારા જ સમજવી જોઈએ. તે પુત્ર કે પુત્રી સુંદર, સ્વસ્થ, બુદ્ધિશાળી, શક્તિશાળી અને દીર્ઘાયુ થાય તે વાતનો પણ તેમાં સમાવેશ થતો હોય છે. સંતતિ સત્પાત્ર નીવડે, કુળદીપક થાય અને દેશની કીર્તિને દીપાવે તેટલી હદે તેને સમર્થ અને સંપૂર્ણ બનાવવા ઇચ્છનાર માટે આ વિષય ઘણો ઉપયોગી થઈ પડશે. સુંદર, સબળ, સંસ્કારી અને તન-મનના વિકાસવાળા મનુષ્યરત્ન ઉત્પન્ન થાય તે માટેનું માર્ગદર્શન આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યું છે.

સંસ્કારનો વિષય વ્યક્તિ, દંપતિ, પરિવાર, સમાજ, રાષ્ટ્ર, વિશ્વધર્મ, નીતિ, વિજ્ઞાન, આરોગ્ય વિ. અનેક બાબતો સાથે સંગત છે.

આ સંસ્કાર દ્વારા આગળ જન્મેલા બાળક કરતાં આ બાળકમાં ઇચ્છિત તફાવત પણ લાવી શકાય છે. આગળના બાળકો કાળા હોય તો જન્મનારું બાળક ગોરું જન્મે, અલ્પબુદ્ધિવાળો હોય તો સ્મૃતિવાન જન્મે. અલ્પ ગુણી હોય તો વિશેષ ગુણવાન જન્મે. આમ પૂર્વના ગુણ છોડી તેનાથી વિપરીત ગુણમાં પરિવર્તન થઈ શકે તેવી શક્તિ સંસ્કારમાં રહેલી છે.

આ સંસ્કારમાં શરીર વિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન, જાતીય વિજ્ઞાન, પરમાણુ વિજ્ઞાન, પ્રભાવ વિજ્ઞાન અને આહાર વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કર્યો છે.

शकुच्च संस्कृता नारी सर्वगर्भेषु संस्कृता ।

यं यं गर्भं प्रसूयते स सर्वः संस्कृतो भवेत् ।।

(વિજ્ઞાનેશ્વર, યાજ્ઞવલ્ક્ય સ્મૃતિ ૧/૧૨)

કેવળ એક જ વખત સંસ્કારથી સંસ્કૃત થયેલી સ્ત્રી તે પછી પ્રત્યેક પ્રસૂતિ વખતે સંસ્કૃત જ રહે છે અને જે જે ગર્ભને જન્મ આપે તે સર્વ સંસ્કૃત(સંસ્કારવાન) થાય છે.



સંસ્કાર શાસ્ત્ર



# ઉત્તમ સંતાન જન્માવવા માટેના

## જૈન દર્શનોક્ત્વ સોળ સંસ્કાર



- (૧) ગર્ભાધાન સંસ્કાર : ગર્ભાધાનના પાંચમા મહિને
- (૨) પુંસવન(સીમંત) સંસ્કાર: ગર્ભાધાનના આઠમે મહિને
- (૩) જન્મ સંસ્કાર : જન્મ સમયે
- (૪) ચંદ્રાર્ક દર્શન સંસ્કાર : જન્મ પછી ત્રીજા દિવસે ચંદ્ર અને સૂર્યનું દર્શન (સૂર્ય, ચંદ્ર દર્શન) કરાવવામાં આવે છે તે
- (૫) ક્ષીરાસન સંસ્કાર : જન્મ પછી ત્રીજા દિવસે સ્તનપાન કરાવવામાં આવે છે તે
- (૬) ષષ્ઠીપૂજન સંસ્કાર : જન્મ પછી છઠ્ઠે દિવસે
- (૭) શુચિકર્મ સંસ્કાર : જન્મ પછી દશથી સોળમાં દિવસે
- (૮) નામકરણ સંસ્કાર : ૧૦મા, ૧૧મા અથવા કોઈ શુભ દિવસે
- (૯) અન્નપ્રાશન સંસ્કાર : જન્મ પછી છઠ્ઠે મહિને આહાર આપવો તે
- (૧૦) કર્ણવેધન સંસ્કાર : જન્મ પછી ત્રીજે પાંચમે અથવા સાતમે વર્ષે કાન વીંધાવવા તે
- (૧૧) કેશવપન સંસ્કાર : જન્મ પછી ત્રીજા કે પાંચમા વર્ષે વાળ ઉતરાવવા તે
- (૧૨) ઉપનયન સંસ્કાર : આઠમે વર્ષે ધર્મમંત્રનો વાસક્ષેપ કરવામાં આવે છે તે
- (૧૩) વિદ્યા આરંભ સંસ્કાર : આઠમે વર્ષે વિદ્યા પ્રારંભ કરે તે
- (૧૪) વિવાહ સંસ્કાર : લગ્ન કરવામાં આવે છે તે
- (૧૫) વ્રતારોપ સંસ્કાર : વ્રત, નિયમ કે દીક્ષા લેવામાં આવે છે તે
- (૧૬) અંતિમ સંસ્કાર : મૃત્યુ પછી કરવામાં આવતી વિધિ

ગર્ભાધાનથી આરંભી સીમંત (પુંસવન) સુધીના સંસ્કારોમાં સંસ્કાર્ય સ્ત્રી છે. જન્મ સંસ્કારથી માંડી ઉપનયન સુધીના સંસ્કારોમાં સંસ્કાર્ય બાળક છે, પણ બાળક બુદ્ધિશાળી ન હોવાને કારણે આ વિધિ પિતા કરે છે. ઉપનયન સંસ્કાર આચાર્ય કરે છે. વિવાહમાં યુવક અને યુવતીના સંસ્કાર થાય છે. આમ કોઈ ને કોઈ રીતે ગર્ભાધાનથી માંડી જીવનના અંત સુધીના સંસ્કારોમાં વ્યક્તિ સંલગ્ન હોય છે.



## સ્વચ્છતાની સંભાળ

### ઉપર અસર



ઋતુવંતી સ્ત્રીએ ઋતુસ્નાન કર્યા પછી (સ્વભાવ, સંભાષણ, ભોજન, ગમન આદિ) પથ્ય આહાર વિહાર કરવો અને ઉત્તમ વિચાર રાખવો. તે એવી રીતે કે:- જેવી સંતતિ કરવી હોય તેવો સંકલ્પ કરી મનપસંદ દૂધ, ભાત, સાકર, કેળાં વગેરે ચીજોનો સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો. તેમાં દૂધ પણ ઉત્તમ શોભાયમાન સફેદ વાછડાવાળી ધોળીગાયનું લેવું. ઋતુવંતીને રહેવાનું મકાન પણ સ્વચ્છ અને મનોહર તથા બિછાનું પણ તેવું જ આનંદદાયક જોઈએ. દાગીના પણ સુંદર સોના ના હોવા જોઈએ, તેમ જ ઊઠવા બેસવાના વાહનો-સાધનો એ બધાં સ્વચ્છ અને મનપસંદ હોવાં જોઈએ. પશુ-પક્ષી, માનવ તથા જીવમાત્ર તરફ નજર કરતાં હૃદય પ્રકૃષ્ણિત થવું જોઈએ. સુંદર તેમ જ મધુર ભાષણ કરવું અને સભ્યતાયુક્ત ધીરવીર, સ્વદેશભક્ત - સ્વદેશાભિમાની અને સત્પુરુષ મહાત્માઓનાં વૃત્તાન્તો વાંચવા તથા શ્રવણ કરવાં.

અમેરિકાનો પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હિરોલ જણાવે છે કે “ઇંગ્લેંડમાં એક મેડમ હંમેશાં એક હબસીની તસવીર તરફ જ નજર જોડી રાખતી હતી, એથી અંતે તેનો ગર્ભકાળ થતાં હબસીના જેવો જ પુત્ર થયો.” ભારતવર્ષની વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ પણ ઘણું કરીને ઋતુવતીને ઋતુસ્નાન કરાવે છે, ત્યારે તેણીના ખોળામાં પહેલાં સુંદર શોભાયમાન પુત્ર (પુત્રીની ઇચ્છાવાળી માટે પુત્રી) બેસાડે છે. તેનું પ્રયોજન પણ તે જ છે.

- ◆ ઘરને ઉત્તમ પવિત્ર અને શુદ્ધ બનાવવું.
- ◆ સ્ત્રી-પુરુષે માનસિક રીતે તૈયાર થવું.
- ◆ શારીરિક, માનસિક અને વૈચારિક શુદ્ધિ કરવી.
- ◆ આપણું સંતાન કેવું થવું જોઈએ તેનો સંકલ્પ કરવો.





## માનસિક ભાવનાનો પ્રભાવ



સંતતિ ઉપર માનસિક ભાવોની અસર એકલા મનુષ્યો માટે જ થાય છે એમ નથી, પણ પશુ ઉપર પણ મનોભાવનો પ્રભાવ અસર કરે છે. આપણા દેશના અને આરબના ઇતિહાસો પણ એ વાતની પૂર્ણ પ્રતીતિ આપી રહ્યા છે.

આપણા દેશમાં ઉત્તમ જાતની ઘોડીને સગર્ભા કરાવતી વખતે આંખો પર પાટા બાંધી પછી કોઈ ટાયડા ટકુથી સમાગમ કરાવી તેને દૂર કરી સારા પ્રૌઢ ઘોડાને આગળ ઊભો રાખી, ઘોડીની આંખો પરના પાટા છોડી દેવાનો રિવાજ પ્રચલિત છે. તેનું કારણ પણ એજ કે તે ઘોડીની આંખો ખુલ્લી થતાં જ તે પ્રૌઢ ઘોડાને દેખે છે, જેથી તેણીના મનમાં તેના જ સમાગમની સુરતા બંધાય છે અને તે સુરતાની અસરથી તેણે જોયેલા વાલી ઘોડાની અસર જેવા વછેરાને તે ઘોડી જન્મ આપે છે.

આરબોના ઇતિહાસમાં લખેલ છે કે ઇસહાક સાથે તેના મામા અને કાકા લુબાએ પોતાની નાની દિકરી રાહીલનો નિકાહ પઢાવવાનું મુકરર કરેલ હતું, પણ એવી શરત કરવામાં આવી હતી કે “તું બાર વર્ષ સુધી બંકરીઓને ચરાવ્યા કર, દરમિયાન તે બકરીઓથી પેદા થનારાં બચ્ચાં જેટલા કાબરાં રંગના થશે તેટલાં તને વિવાહની વખતે આપવામાં આવશે.” આવું સાંભળી ઇસહાકે તે વાત કબૂલ કરી અને ઇચ્છાશક્તિપૂર્ણસંકલ્પબળ માંડાત્મ્ય તેના જાણવામાં હતું; તેના બળે જે જે બકરી સંયોગવતી જણાતી તે તે બકરીની આંખો ઉપર પાટા બાંધી લેવાનો પ્રયોગ શરૂ રાખ્યો અને જ્યારે સંયોગ પૂર્ણ થાય, ત્યારે કાબરચિતરો બકરો તેણીની પાસે ખડો કરી પછી આંખો પરથી પાટા છોડી લેવાનો ક્રમ જાળવ્યો, જેથી અન્ય રંગના બકરા સાથે સંયોગ થયા છતાં પણ કાબરચિતરો બકરો નજરે જોવાથી મન પર થયેલી તેજ રંગની અસરથી તે બકરીઓને કાબરચિતરાં રંગના જ બચ્ચાં થયાં અને બાર વર્ષ પૂર્ણ થતાં સંખ્યાબંધ કાબરચિતરાં બકરા બકરીઓ થતાં લગ્ન વખતે તે બધાને પોતાએ સ્વાધીન કર્યાં.

મન સંકલ્પની અસર ગર્ભ પર થાય છે એ કહેવાનું મુખ્ય પ્રયોજન એ જ છે કે ગર્ભાવસ્થામાં માતાના મનમાં જેવા જેવા (સારા કે ખરાબ) વિચાર થાય તેવી તેવી (સારી કે માઠી) અસર થવાથી તેવા જ વિચારોમય બાળકો પેદા થાય છે. માટે ઉત્તમ બાળકોની આશા રાખનારી સન્નારીઓએ ઊંચા પ્રકારના વિચારો, તથા સત્કૃત્યો કરવાં કે જેથી ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ થાય.





## સુખી દાંપત્ય જીવન માટે ભીંચેલી વસ્તુઓ હોવી જરૂરી છે



ગર્ભધારણા પૂર્વે અને પછી દંપતિ વચ્ચે સુમેળ હોવો આવશ્યક જ નહીં, અનિવાર્ય છે.

- (૧) આદરભાવ
- (૨) પ્રામાણિકતા
- (૩) સમાનતા
- (૪) પરસ્પર વિચારોની આપ-લે
- (૫) વિશ્વાસ
- (૬) પારદર્શિતા
- (૭) જિંમ્મેદારી
- (૮) સહનશીલતા





## શ્રેષ્ઠ બાળક માટે મુખ્યત્વે ત્રણ વસ્તુ જરૂરી છે



સંકલ્પ

સંસ્કાર



શુદ્ધિ

### ૧) સંકલ્પ -

આ આખી ગર્ભસંસ્કરણ પ્રક્રિયામાં સંકલ્પ એ પ્રથમ ચરણ છે. તમે જેવો સંકલ્પ કરશો કે તમારો સંકલ્પ જેટલો દઢ હશે તેવું જ તમારું બાળક થશે. એક ગુજરાતી ગીતમાં બહુ સુંદર વાત કહી છે.

‘તું તે છે કે જે તું મનમાં ધારે છે,

તે જ થાય છે જે તું સતત વિચારે છે.

વિજ્ઞાન કેટલી પણ પ્રગતિ કરે પણ તે મનને ક્યારેય પારખી નહીં શકે. મનની શક્તિ અગૂઢ છે. તેના દ્વારા તમે જે ધારો તે કરી શકો તેમ છે, તમારે નક્કી કરવું પડશે કે તમને કેવું બાળક જોઈએ છે. બુદ્ધિશાળી જોઈએ છે કે બુદ્ધિજીવી જોઈએ છે, રૂપવાન જોઈએ છે કે ગુણવાન જોઈએ છે, સુશિક્ષિત જોઈએ છે કે સંસ્કારી જોઈએ છે, ધનવાન જોઈએ છે કે ધર્મવાન જોઈએ છે. તમે આ બધી વાતો પર ઊંડા વિચાર કરી તે વિચારોને કાગળ પર લખી મૂર્ત સ્વરૂપ આપો. આનાથી તમારો સંકલ્પ અધિક દઢ થશે. એક વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખજો આખા શરીરને તમારું મન નિયંત્રિત કરે છે. આ વિશે આપણે ખાસ વિચારતા નથી પણ જો થોડું ચિંતન કરશો તો ખ્યાલ આવશે કે આપણી દરેક ક્રિયાઓ મન દ્વારા જ થાય છે. જેવું તમારું મન હશે, જેવો તમારો મનમાં સંકલ્પ હશે તેવા

જ બીજ ઉત્પન્ન થશે, તેવા જ બીજમાંથી તેવા જ સંતાન ઉત્પન્ન થશે. શારીરિક અવસ્થા પણ તેવી જ થશે (નિરોગી અથવા રોગી અવસ્થા) અને તેની અસર બાળકના પોષણ ઉપર થશે અને ગર્ભાવસ્થામાં અપાતા જ્ઞાન ઉપર તેની દઢ અસર થશે.

હવે સંકલ્પ કેવી રીતે કરશો તેની થોડીક માહિતી આપશું. નીચે કેટલાક પ્રશ્નો લખ્યા છે તેના ઉત્તર દરેક દંપતિએ લખવા આ સિવાય પણ જે ઉત્તમ વિચારો આવતા હોય તો તે પણ લખવા.

- ૧) મારે કેવું બાળક જોઈએ છે ?
- ૨) મારા બાળકનું શરીર કેવું હોવું જોઈએ ?
- ૩) મારા બાળકનું મન કેવું હોવું જોઈએ ?
- ૪) મારા બાળકનું હૃદય કેવું હોવું જોઈએ ?
- ૫) મારે કેવા પિતા/બનવું અને મારે કેવી માતા બનવું ? (સ્વભાવમાં)
- ૬) કૌટુંબિક વાતાવરણ કેવું રાખીશ ? (આનંદિત, પ્રફુલ્લિત વિ.)
- ૭) હું મારા બાળકને ગર્ભમાં કેવું શિક્ષણ આપીશ ?
- ૮) હું મારા બાળકને કેવા સંસ્કાર આપીશ ?
- ૯) કોઈ એક વ્યક્તિત્વને ધ્યાનમાં રાખી તેના જેવા રૂપ, રંગ અને ગુણનો વિચાર કરવો.
- ૧૦) અલગ અલગ ગુણ માટે અલગ અલગ વ્યક્તિ પણ ધારી શકાય.

તમારા બાળકનું સ્વરૂપ માનસિક વિચારો કેવા હોવા જોઈએ તેનું એક ચિત્રણ મનમાં કરી અને તેને કાગળ પર લખી મૂર્ત સ્વરૂપ આપો.

આ બધું ગર્ભધારણા પહેલાથી જ એટલે ત્રણેક મહિના પહેલાથી જ કરવું. ત્રણ મહિના બ્રહ્મચર્ય પાળવું અનિવાર્ય છે અને તે પણ શારીરિક, માનસિક અને વૈચારિક રીતે.

બસ તમે તમારી જાતને એકદમ સરળ બનાવી દો. કોઈ છળ, કપટ નહીં. છતાં પણ વિચારો ન આવે તો પ્રાર્થના, પ્રાણાયામ, ધ્યાન કરો અને એકાગ્ર ચિત્તે વિચારો.



## શુદ્ધિ



### ગર્ભધારણા પૂર્વેની તૈયારી (Preconceptional care)

ગર્ભધારણા કરતાં પહેલા શુદ્ધિકરણ આવશ્યક છે. આ શુદ્ધિકરણ ચાર પ્રકારે થાય છે.

**દેહ શુદ્ધિ :** વિવિધ પ્રકારના વ્યસનો, રાજસિક અને તામસિક આહારનો ત્યાગ કરવો, ચા, કોફી વિ.નો પણ ત્યાગ કરવો, સાત્વિક આહાર ગ્રહણ કરવો, પર્યાપ્ત ઊંઘ લેવી, શુદ્ધ વાતાવરણમાં રહેવું, શુદ્ધ દેશીગાયનું વલોણાનું ઘી અને ગાયનું દૂધ લેવું તથા સ્વસ્થ આરોગ્ય માટે વિધિવત્ પ્રાચીન આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે પંચકર્મ કરાવવું.

**વૈચારિક શુદ્ધિ :** સારી સત્ય વાણી બોલવી, સારા વિચારો કરવા, હકારાત્મક અભિગમ રાખવો. બધા જ પ્રત્યે પ્રેમભાવ રાખવો, આદર ભાવ રાખવો. આ કરવાથી તમે અવશ્ય આંતરિક સંવાદ સાધી શકશો.

**ઇચ્છાઓનું શુદ્ધિકરણ :** તમારી ઇચ્છાઓને યોગ્ય ન્યાય આપવો અને જુઓ કે તમારી ઇચ્છાઓને કારણે કોઈ બીજાને ગેરલાભ કે નુકસાન તો નથી થતું ને ? કારણકે જે ઇચ્છા માતાની હોય તે જ ઇચ્છા બાળકની ગર્ભમાં હોય છે. રાજાના દર્શનની ઇચ્છા થાય તો રાજા જેવા, મંદિરમાં પ્રભુના દર્શનની ઇચ્છા થાય તો દેવપુત્ર પ્રાપ્ત થાય છે, પણ આવી સારી ઇચ્છાઓનું શુદ્ધિકરણ ગર્ભધારણા પૂર્વે થવું આવશ્યક છે. સ્વાર્થની ઇચ્છા એ મલિન ઇચ્છા છે અને પરમાર્થની ઇચ્છા એ શુભ ઇચ્છા છે.

આશયોનું શુદ્ધિકરણ : તમારા હેતુઓ સુસ્પષ્ટ હોવા જોઈએ. આંતરિક શાંતિ મેળવવા માટે ક્યારેય સ્વલક્ષી આશય ન રાખવા. દરેક માનવસહિત દરેક જીવોની સેવા કરવી અને સકલ જીવોને સુખ આપવું એ જ તમારો એકમાત્ર હેતુ હોવો જોઈએ. આમ ગર્ભધારણા પૂર્વે ઉત્તમ સંતાનની ઇચ્છા રાખનાર સ્ત્રી-પુરુષે ઘણી બધી વાતો ધ્યાનમાં રાખવાની હોય છે. સામાન્ય રીતે ઉત્તમ સંતાનની પ્રાપ્તિ માટે એક વર્ષ પહેલાથી તૈયારી કરવી પડે છે. શ્રેષ્ઠ - સર્વોત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે એક વર્ષ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું જરૂરી છે. બ્રહ્મચર્યના પાલનથી ઉત્તમ બીજ અને ઉત્તમ ક્ષેત્ર તૈયાર થાય છે. સંતાનમાં કેવા ગુણોનું સીંચન કરવું તેનો સંકલ્પ કરવો. પ્રત્યેક દંપતિ પર તેમના કુળ કે પેઢીની જવાબદારી હોય છે. તેથી જો તેઓ રોગમય સ્થિતિમાં ગર્ભાધાન કરે તો તેમનો રોગ આગળની પેઢીમાં ફેલાય છે માટે માતા પિતાએ પહેલા નિરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવી. આમ ગર્ભાધાન પૂર્વે સ્ત્રી અને પુરુષે સજાગ રહેવું અત્યંત જરૂરી છે.

ઉત્તમ પ્રકારના વૃક્ષો કેવી રીતે બનાવવા તે જાણીએ છીએ, પણ ઉત્તમ સંતાનનું નિર્માણ કેવી રીતે કરવું તે વિષે વિચાર જ કરવામાં નથી આવતો અને તેથી જ ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્ત કરવાની વિદ્યા જાણવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

બાળકના ચારિત્ર્યનિર્માણનો પ્રારંભ ગર્ભાધાન પૂર્વે અર્થાત્ સ્ત્રી-પુરુષના સંકલ્પ સમયથી જ થઈ જાય છે. જે સમયે દંપતી સંકલ્પ કરે કે આપણને સંતાન જોઈએ છે તે જ સમયથી પ્રારંભ થાય છે. બાળકનો જન્મ ગર્ભાધાન સમયે નહીં પણ માતા પિતાના સંકલ્પ સમયે થાય છે. ઉદા. ઉત્તમ મકાન બનાવવા માટે પહેલા સરસ નકશો તૈયાર કરવો પડે છે અને પછી નકશા પ્રમાણે ઉત્તમ ચૂનો, માટી કે પથ્થરનો વિચાર કરવામાં આવે છે, તેમ પહેલા કેવું બાળક જોઈએ છે તેના રૂપ ગુણ વિ.નો નકશો તૈયાર કરીને શુદ્ધિકરણનો વિચાર પણ પહેલાથી જ કરવો જોઈએ.

યોગ્ય પ્રસંગોએ યોગ્ય મહેનત કરવી જોઈએ. ધો. દશમા અને બારમાની પરીક્ષા માટે આપણે આખું વર્ષ ખૂબ જ મહેનત કરીએ છીએ કારણકે તેનું સારું પરિણામ આપણી કારકીર્દિ ઘડે છે તો આ તો એક જીવને અવતરણ આપવાનું છે, આપણા કુળને આગળ વધારવાનું છે. વિશ્વને એક ઉત્તમ ભેટ આપવાની છે તો તેના માટે તમે પૂર્વ તૈયારી ન કરી શકો ? જો તમે ઇચ્છતા હોય કે તમારી કુક્ષિમાંથી શ્રેષ્ઠ બાળકનું સર્જન થાય તો તમારે ગર્ભસંસ્કારના નિયમોને સમજવા જ પડે. ઉત્તમ સંતાન માટે ફક્ત સ્ત્રીની જ નહિ, પણ પુરુષની પણ તૈયારી જોઈએ. ગર્ભધારણ કરવાની ઉંમર ૧૮ થી ૩૫ વર્ષની છે, પરંતુ ઘણી સ્ત્રીઓ કારકીર્દિની આંધળી દોડને કારણે આ વાત ભૂલી જાય છે જેથી પાછળથી ઘણી તકલીફોનો સામનો કરવો પડે છે. તમે મનને સાત્વિક બનાવો, સાત્વિક મન શરીરને શુદ્ધ બનાવશે આ શુદ્ધ શરીર બીજને ઉત્તમ બનાવશે અને આ શુદ્ધ બીજથી એક ઉત્તમ સંતાનનો જન્મ થશે.

પતિ પત્ની એકાંત મિલન વખતે વાસનાત્મક મનોભાવ ન રાખે તે સમયે પણ પ્રભુ સ્મરણ કરે. પવિત્ર વાતાવરણ રાખે. સંતાન પ્રાપ્તિ સિવાય મૈથુનની ઇચ્છા ન રાખે. મનમાં આદર્શવાદી ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ માટે ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરતાં રહે તો તેની માનસિક છાપ બાળકના મન પર અંકિત થશે.

પ્રાચીન કાળથી જ શ્રેષ્ઠ ઇચ્છિત સંતાન માટે ગર્ભાધાન સંસ્કાર કરવામાં આવતા હતા. શ્રેષ્ઠ ફળ માટે શ્રેષ્ઠ બીજ જરૂરી છે. તેથી જ શ્રેષ્ઠ બીજ માટે બીજનું શુદ્ધિકરણ કરવામાં આવે છે.

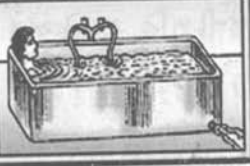
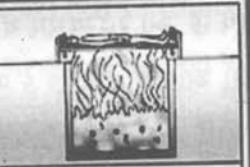
**પ્રક્રિયા :** બીજના શુદ્ધિકરણ માટે ગર્ભાધાનનો શ્રેષ્ઠ દિવસ નક્કી કરી તેના ત્રણ મહિના પહેલાથી જ આયુર્વેદિક પંચકર્મ દ્વારા શુદ્ધિકરણ કરવામાં આવે છે. આમાં વમન, વિરેચન, બસ્તિ, રક્તમોક્ષણ અને નસ્ય કરવામાં આવે છે. આ પંચકર્મ દ્વારા શારીરિક શુદ્ધિ થાય છે. ત્રણ મહિના સુધી સંપૂર્ણરૂપથી મન, વચન, કાયાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ. આના દ્વારા બીજ અને ક્ષેત્ર વધુ શુદ્ધ બને છે. આ ત્રણ મહિનામાં





સારું વાંચન કે સારા દૃશ્યો જોવા. શરીર શુદ્ધિ સાથે વિચાર શુદ્ધિ જરૂરી છે. જેવા તમારા વિચાર હશે તેવું તમારું બાળક થશે. વિચારશુદ્ધિ માટે આહાર શુદ્ધિ જરૂરી છે. તેની સાથે સાથે સત્સંગ, સદ્વાંચન, સત્શ્રવણ, સારા દૃશ્યો- સારા ચિત્રો જોવા. સજ્જન અને હકારાત્મક અભિગમવાળી વ્યક્તિઓને જ મળવું. આનાથી તમારી માનસિક અને વૈચારિક શુદ્ધિ અવશ્ય થાય છે.

વંશ પરંપરાને પ્રભાવિત કરતી વાતાવરણની સૂક્ષ્મ શક્તિ :



સ્થૂળ રૂપમાં મનુષ્યનું અસ્તિત્વ જોનારા એ નથી જાણતા કે આ સ્થિતિ સુધી પહોંચવામાં કોઈ અજાણી

શક્તિએ કેટલો પ્રબળ પુરુષાર્થ કર્યો છે. શુકાણુના મૂળમાં છુપાયેલી ગુણસુત્રની શક્તિ આકૃતિ-પ્રકૃતિ અને સ્વભાવ ઘડતર કરે છે અને શુકાણુની સાથે સાથે શરીરના વિલક્ષણ ક્રિયા તથા મિલનની ઇચ્છા આ ક્રિયામાં પોતાનો ફાળો આપે છે. આટલી વાત સૌ કોઈ જાણે છે. વંશ-પરંપરા, એની પ્રક્રિયા, ગર્ભવિકાસ સંબંધી જાણકારી મેળવી હોવા છતાં પણ વૈજ્ઞાનિકોને હજુ એક કોયડાનો ઉકેલ મળતો નથી. એ કોયડો છે એક અજાણી ચેતન શક્તિ તે ડી.એન.એ. (ડીઓક્સી રાઈબોન્યુક્લીક એસિડ)ને પ્રેરણા આપે છે કે તે અમુક પ્રકારે જીવકોષોને અંગોના રૂપમાં ભેગા કરે. આ મૂળ પ્રેરક બળ ક્યું છે? ક્યાંક આ એ પ્રેરણા પ્રવાહ તો નથી ને, જે માતાના સંસ્કારોને ગર્ભસ્થ બાળકના શરીર અને મન પર પાડે છે ?

આ સંબંધમાં કેમ્બ્રિજ યુનિવર્સિટીના બાયોકેમેસ્ટ્રી અને સેલબાયોલોજી વિભાગના નિર્દેશક ડૉ. રૂપર શેલ્ફેકે વૈજ્ઞાનિકો સામે એક નવી કલ્પના ગુણસુત્રોના ડી.એન.એ.નો ગર્ભાશયના ભૌતિક વાતાવરણ સાથે કોઈ પારસ્પરિક સંબંધ નથી હોતો. આ પ્રક્રિયાના મૂળમાં એક સક્રિય ચેન શક્તિ કામ કરે છે. એને એમણે માર્ફીજેનેટીક ફીલ્ડ નામ આપ્યું છે. જે રીતે એક ચુંબકની આજુબાજુ એક વિશેષ પ્રકારનું ઊર્જાક્ષેત્ર સક્રિય થઈ જાય છે અને ત્યાં આસપાસ પડેલા લોખંડના કણ એકઠા થઈ જાય છે એવી જ રીતે રતિક્રિયા અને ગર્ભસ્થાપન થતાની સાથે જ એક પ્રેરક શક્તિ સક્રિય બની જાય છે. તે શરીર અને મનને રૂપ અને આકાર આપે છે. આ રહસ્યમય ચેતન શક્તિના વિષયમાં પોતાની કલ્પના રજૂ કરતાં તેઓ આગળ લખે છે કે ગર્ભ તથા માર્ફીજેનેટિક શક્તિની વચ્ચે જે લયબદ્ધતા (માર્ફી રેજોનન્સ) ઉત્પન્ન થાય છે જે શરીરની સૂક્ષ્મ અંગોની રચના અને મગજની બુદ્ધિ, સ્મૃતિ અને જન્મજાત વિશેષતાઓ માટે જવાબદાર છે.

મુશ્કેલીની વાત એ છે કે ગર્ભવૈજ્ઞાનિકો, જીવવૈજ્ઞાનિકો અને વ્યવહાર વૈજ્ઞાનિકોમાં પરસ્પર તાલમેળ નથી બેસતો. જ્યાં પહેલો વર્ગ આકૃતિ અને સ્થૂળ ક્રિયાઓને જ મહત્ત્વ આપે છે ત્યાં બીજો વર્ગ વિચાર કરવાની શક્તિ, માનસિક પ્રતિભા, શીખવાની ક્ષમતા અને લાગણીપૂરક પ્રતિક્રિયાને વ્યવહાર રૂપમાં વધારે મહત્ત્વ આપે છે. બન્ને પ્રકારની વિશેષતાઓ વંશ પરંપરા દ્વારા જ માતામાંથી પુત્ર કે પુત્રીમાં ઉતરી આવે છે, પરંતુ જ્યાં રૂપ-રંગ માટે માતા-પિતાના કોમોસોમને અમુક અંશે જવાબદાર ગણવામાં આવે છે ત્યાં સ્વભાવ અને વ્યવહાર માટે માતાનું ચિંતન, ભાવ, લાગણીનું સ્તર, ગર્ભકાળમાં આસપાસનું વાતાવરણ વધારે જવાબદાર છે. આ કારણે જ પ્રાચીન ગ્રંથો-શાસ્ત્રોમાં કહેવામાં આવતું હતું કે ગર્ભાવસ્થામાં માતાએ આહાર-વિહાર અને માનસિકભાવ - લાગણીઓનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. આ દિવસોમાં માતાના મનની જેવી સ્થિતિ હોય છે એવું સંતાન જન્મે છે.

## સુપ્રજનન માટે શ્રેષ્ઠ વાતાવરણ કેટલું જરૂરી ?

સૌ કોઈ જાણે છે કે ગર્ભસ્થ શિશુ પર માતાના આહાર-વિહાર, દિનચર્યા અને માનસિક સ્થિતિનો પ્રભાવ પડે છે. સાથે સાથે આપણે એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે વાતાવરણની વિશેષતાનો પણ શિશુ પર ઊંડો પ્રભાવ પડે છે. જ્યારે પણ વાતાવરણની ચર્ચા થતી હોય ત્યારે એને ફક્ત સ્થૂળ જ નહીં, સૂક્ષ્મ જગતમાં ચાલી રહેલા પ્રવાહની દૃષ્ટિથી પણ સમજવું જોઈએ. માતા પિતા કે પૂર્વજોના જે સંસ્કાર બાળકોને વારસામાં મળે છે એમાં જે વાતાવરણમાં રહેવામાં આવે છે એની પણ વિશેષ ભૂમિકા હોય છે. સૂક્ષ્મ શરીરને પ્રભાવિત કરવામાં જે તત્વોનો ફાળો હોય છે તેનું પણ મહત્વ છે.

પુરાણોમાં એવી કેટલીયે ઘટનાઓનું વર્ણન જોવા મળે છે જેમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે દરેક જગ્યાની પોતપોતાની વિશેષતાઓ હોય છે. ઐતિહાસિક અથવા પ્રાકૃતિક કારણોને લીધે પણ દરેક સ્થાનની વિશેષતા જુદી જુદી હોય છે. પરિણામે ત્યાં રહેતા લોકોના વિચારો અને કાર્યો પર એનો સારો ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. આ સૂક્ષ્મ વાતાવરણને ધ્યાનમાં રાખીને જ ઋષિ-મુનિઓ આશ્રમ, ગુરુકૂળની પસંદગી કરતા હતા. બીજા વિસ્તારની અપેક્ષા આ પ્રદેશોમાં સરળતા, સજ્જનતા અને સાત્વિકતા વધારે હોય છે. આ સૂક્ષ્મ વાતાવરણનો જ પ્રભાવ છે. એનો પ્રભાવ ગર્ભાશયમાં ઉછરતા શિશુ પર પણ પડે છે.

સામાન્ય રીતે મહિલાઓ પોતાના બાળકોને સુખી સંપન્ન જોવાની કામના રાખે છે, પરંતુ એવી પણ મહિલાઓ થઈ છે જેમણે પોતાના સંતાનોને અમીર નહીં, મહાપુરુષ બનાવવાના સ્વપ્ન જોયા હતા અને તેવો દૃષ્ટિકોણ અપનાવ્યો જેમાં વિનોબાજીની માતાનું નામ લઈ શકાય એમણે પોતાના ત્રણેય પુત્રોને બ્રહ્મજ્ઞાની બનાવ્યા હતા. શિવાજીના માતાજી જીજાબાઈને પણ આ ગૌરવ મળ્યું. શકુંતલા પોતાના ભરતને સીતા પોતાના લવ-કુશને મહાન

પુરુષ બનાવવા માંગતી હતી. એમને જે સફળતા મળી, તે બીજાને પણ મળી શકે છે. શરત માત્ર એટલી જ છે કે પોતાના અંતઃકરણમાં આદર્શો પ્રત્યે ઊંડી શ્રદ્ધા સ્થાપવામાં આવે અને એના માટે સાહસ એકઠું કરવામાં આવે. સંકલ્પ એને જ કહે છે.

ધ્રુવનો જન્મ ઋષિના આશ્રમમાં થયો હતો. એમની માતા સુનીતિ સરળ સ્વભાવની અને ઈશ્વરભક્ત હતી. ધ્રુવની મહાનતામાં વાતાવરણની ભૂમિકા મહત્વની હતી.

સતી મદાલસાના વિષયમાં કહેવામાં આવે છે કે, તે પોતાના બાળકના ગુણ, કર્મ, સ્વભાવની ઘોષણા પહેલેથી જ કરી દેતી હતી. પછી એને અનુરૂપ સંતત ચિંતન, રહેણીકરણી, આહાર વિહાર અપનાવતી હતી. આ પ્રમાણ ગર્ભાવસ્થામાં જ બાળકનું ઘડતર થઈ જતું હતું.

ઇતિહાસ બતાવે છે કે એમના ત્રણ બાળક જ્ઞાની, સંત ને બ્રહ્મનિષ્ઠ બન્યા હતા. પતિના કહેવાથી છેલ્લા બાળકનું તેમણે રાજનેતાના રૂપમાં ઘડતર કર્યું.

આમ ઋષિઓએ ‘ગર્ભાવકાંતિ’નું અતિ રહસ્યપૂર્ણ - ખૂબ જ મહત્વનું વિજ્ઞાન રચીને માનવજાત પર ખરે જ ઉપકાર કર્યો છે. તેનો સુભગ સમન્વય કરીને જીવનમાં પ્રગતિ કરીએ.

સંદર્ભ - ડૉ. સુભાષ જોષીના પુસ્તક (ગો બેક ટુ આયુર્વેદ) માંથી સાભાર.





## સંસ્કાર



**ગર્ભાધાન સંસ્કાર :** ઉત્તમ સંતાન માટે ઉચિત સમય અને ઉચિત અવસ્થા જોવામાં આવે છે.

ઉચિત સમય એટલે દંપતિની ઉંમર. આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે સ્ત્રીને બાર વર્ષ રજોદર્શન થાય છે અને પુરુષમાં સોળ વર્ષ શુક ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ આ સમયમાં તે બીજ સંપૂર્ણ રૂપથી પકવ નથી થતા. તેથી જ પ્રાચીન શાસ્ત્રમાં પણ વિવાહ યોગ્ય ઉંમર સ્ત્રી માટે સોળ વર્ષ અને પુરુષ માટે પચ્ચીસ વર્ષ રાખવામાં આવી છે કારણકે આ ઉંમરમાં પુરુષ અને સ્ત્રી બીજ પરિપક્વ થઈ જાય છે, પરંતુ જો આના પૂર્વે ગર્ભધારણા કરવામાં આવે તો તેમના શરીરનો નાશ થાય છે. જેમ કાચી કેરી ઝાડ પરથી તોડવામાં આવે તો તેનો કાંઈ ઉપયોગ નથી અને જો કેરી વધુ પ્રમાણમાં પાકે તો તે આપોઆપ ખરી પડે છે અને તે પણ કાંઈ જ કામમાં નથી આવતી, માટે જ અત્યંત નાની ઉંમરમાં અને અતિ મોટી ઉંમરમાં ગર્ભધારણા કરવું હિતાવહ ન ગણાય.

પહેલાના કાળમાં રાજા મહારાજાઓ પોતાના બાળકના જન્મ માટે ઉત્તમ સમય જોતા. ત્યાર પછી તેના નવ મહિના પૂર્વે ગર્ભાધાન સમય જોતા અને તેના ત્રણ મહિના પૂર્વે તૈયારી શરૂ કરતા.

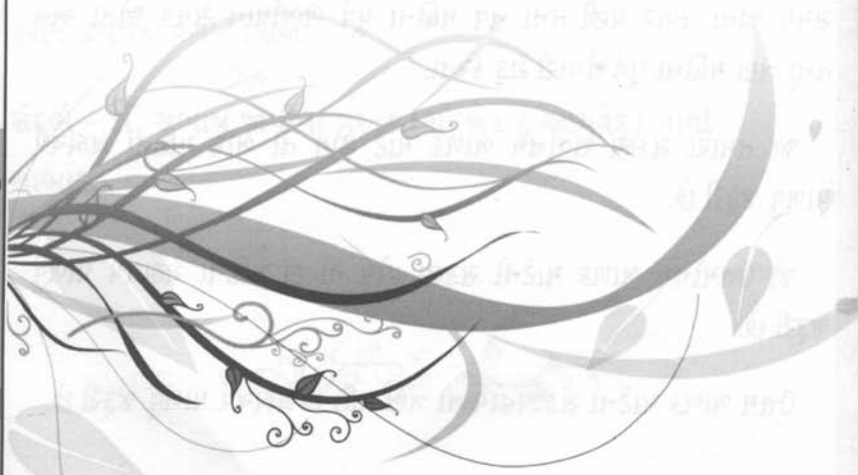
જો તમારો સંકલ્પ સર્વોત્તમ બાળક માટે હોય તો બાર મહિના બ્રહ્મચર્ય પાળવું જરૂરી છે.

જો ઉત્તમોત્તમ બાળક માટેનો સંકલ્પ હોય તો છ મહિના બ્રહ્મચર્ય પાળવું જરૂરી છે.

ઉત્તમ બાળક માટેનો સંકલ્પહોય તો ત્રણ મહિના બ્રહ્મચર્ય પાળવું જરૂરી છે.

ગર્ભાધાન એ ફોટોગ્રાફરના કેમેરા સમાન છે. ફોટો - છબી લેતી વખતે (લેન્સનું ડાયલ ખોલતી વખતે) મનુષ્ય પોતાના શરીરની - અવયવોની જેવી આકૃતિ રાખે, તેવી જ છબી ઉતરે છે.

જેવી રીતે બાહોશ ખેડૂત અથવા બાગવાન-માળી અનાજ અગર સુંદર વૃક્ષના ઉગવા વખતે અને પાંદડા આવવા વખતે તેની વૃદ્ધિ ને પોષણને માટે ઉત્તમ ખાતર અને ફૂલફળ આપ્યાથી અન્ય પ્રકારના ખાતરની તથા અન્ય અન્ય ક્રિયાઓનો ઉપયોગ કરે છે, તેવી રીતે મનુષ્યરૂપી જીવનને ઉત્તમ બનાવવા ગર્ભાધાન, પુંસવન વગેરે સંસ્કાર કરવા યોગ્ય છે. જુઓ કે જેવો સાંચો-બીબું હોય, તેમાં તેના જેવી જ આકૃતિ બને છે. એવી જ રીતે ઉત્તમ ક્ષેત્ર અને બળવાન બીજ હોય તો તેવા જ ફળની પ્રાપ્તિ સંભવે છે. જ્યારે ખારોડ જમીનમાં બીજ વાવતાં બીજ પણ બળી જાય છે, માટે જ ઉત્તમ સંતાનની ઇચ્છાવાળા દંપતિએ નિયમ પ્રમાણે રક્તવીર્યની શુદ્ધિ કરી - બળ પેદા કરી ઉત્તમ સંસ્કારોસહ ગર્ભાધાન સંસ્કાર કરવો.







## આયુર્વેદમાં ગર્ભધાશુભ માટે આશ ભાવો વર્ણવ્યા છે



ધ્રુવ ચતુર્ણાસાનિધ્યાદ્ ગર્ભઃ સ્યાદ્ વિધિપૂર્વકઃ ।

ઋતુક્ષેત્રાંબુબીજાનાં સામગ્ર્યાદંકુરો યથા ।।

(સુ. શા. ૨/૩૩)

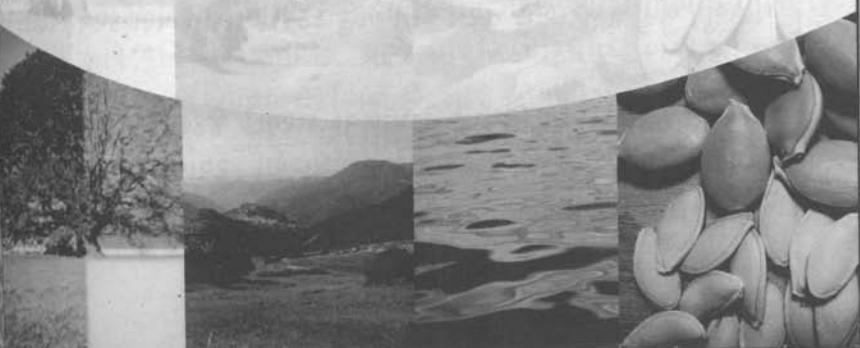
જેમ ઋતુ, ક્ષેત્ર, પાણી અને બીજ આ ચાર વસ્તુ ભેગી થાય ત્યારે અંકુર ફૂટે છે, તેમ આ ચારના જ સંયોગથી ગર્ભની પણ ઉત્પત્તિ થાય છે.

ખેતરમાં ઉત્તમ વનસ્પતિ કે ઉત્તમ વૃક્ષ વાવવા માટે પ્રથમ તો ઉત્તમ ઋતુ જોવી પડે જેથી તે ઋતુમાં એ જીવંત રહી શકે તેમ જ તે ઋતુને અનુકૂળ થવું જોઈએ. બીજને અનુકૂળ ઋતુ જોઈએ.

ક્ષેત્ર એટલે જગ્યા જોવી પડે કે આ જગ્યા પર વૃક્ષ કે વનસ્પતિ વ્યવસ્થિત ઊગી શકશે કે નહીં. અહીં તેને પોષણ બરાબર મળશે કે નહિ તેનો વિચાર કરવો પડે છે.

અંબુ એટલે પાણીનો વિચાર કરવામાં આવે છે કારણકે વૃક્ષની વૃદ્ધિ તો તેને મળનારા પોષણ પર જ આધાર રાખે છે. માટે જ તેના માટે અવિરત તેમ જ શુદ્ધ પાણીની વ્યવસ્થા જોવામાં આવે છે.

છેલ્લે પરંતુ સૌથી મહત્વનું છે વૃક્ષનું બીજ ઉત્તમ છે કે નહીં? કારણકે ઉપરના બધા જ ભાવો શ્રેષ્ઠ હોય, પણ બીજ જ અશુદ્ધ હોય તો તે નકામું છે માટે બીજ હંમેશાં ઉત્તમ હોવું જોઈએ. બસ આવી જ રીતે ગર્ભનું છે.





## ઋતુવંદીના ધર્મ



ઋતુ અર્થાત્ સ્ત્રીનો રજઃકાળ અને ગર્ભધારણાની ઋતુ. સ્ત્રીનું માસિક નિયમિત અને નિરોગી હોય તો તે શ્રેષ્ઠ સંતાન, ઉત્પન્ન કરવામાં કારણભૂત થાય છે. તે માટે કેટલાક નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે.

સારાં સંતાનોની ઇચ્છા રાખનારી સુશીલ બહેનોએ ઋતુવાળા ત્રણ દિવસો પર્યંત અને ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસવકાળ સુધી નીચે કહેલા નિયમો પ્રમાણે વર્તવું યોગ્ય છે.

- ◆ રજસ્રાવ શરૂ થયાના ચોથા દિવસ સુધી પુરૂષનું મુખ જોવું નહીં અંજન કરવું નહીં
- ◆ પીઠી ચોળવી નહીં, સ્નાન કરવું નહીં, તેલનું માલિશ કરાવવું નહીં.
- ◆ રૂદન કરવું નહીં
- ◆ ઊંચા અવાજે બોલવું નહીં, ટી.વી રેડિયોના મોટા અવાજો સાંભળવા નહીં
- ◆ દિવસે સૂવું નહીં
- ◆ વધારે હસવું નહીં, ગાવું નહીં, બહુ બોલબોલ કરવું નહીં
- ◆ દોડવું નહીં
- ◆ માટી, પથ્થર કે લાકડાના વાસણ કે પતરાળા વગર બીજા વાસણમાં જમવું નહીં, વાસી ભોજન કરવું નહીં
- ◆ બહુ તીખું, બહુ કડવું, બહુ ગરમ, બહુ તૂરું, બહુ ખાટું, બહુ મીઠું, બહુ ચીકણું, બહુ લૂખું, બહુ નરમ અને બહુ કઠણ ભોજન પણ કરવું નહીં.

આમાંથી શક્ય તેટલા નિયમો ને પાળવા કારણકે જેટલા નિયમોને વધુ પાળશો તેટલું બીજ વધુ શુદ્ધ થશે. જ્યારે ગર્ભધારણા કરવાની હોય ત્યારે તો આ નિયમો ખાસ પાળવા.



## આ નિયમ ન પાળવાથી શું નુકસાન થાય તેનું વર્ણન છે.

- ◆ રજસ્વલા દિવસે વિશેષ સુવે તો તે ઋતુકાળથી પ્રાપ્ત થયેલી પ્રજા ઉંઘણાશી થાય છે.
- ◆ જે રજસ્વલા અંજન આંજે તેના સંતાનો અંધ થાય
- ◆ જો રૂદન કરે તો દૃષ્ટિવિકારવાળી પ્રજા પાકે
- ◆ જો સ્નાન અથવા ઉબટન કરે તો સંતતિ દુર્બળ થાય
- ◆ તેલનું માલિશ કરે તો કોઢરોગવાળી સંતતિ થાય
- ◆ નખ ઉતારે તો ખરાબ નખવાળી પ્રજા થાય
- ◆ દોડે તો તીવ્ર સંતતિ થાય
- ◆ હસે તો છોકરાના હોઠ - દાંત - તાળવું - જીભ કાળાં થાય
- ◆ બહુ બોલવાથી વ્યભિચારી સંતતિ નીવડે
- ◆ ભયંકર શબ્દ સાંભળવાથી કે મોટા અવાજે બોલવાથી બાળકો બહેરાં થાય
- ◆ અત્યંત પવન ખાવાથી તોફાની સંતતિ થાય
- ◆ બહુ શ્રમવાળાં કામો કરવાથી મસ્તીખોર પ્રજા પાકે
- ◆ જમીન ખોદે તો છોકરું જ્યાં ત્યાં ગબડી પડે
- ◆ લખવા ચિતરવાથી બાળક ડગમગતો ચાલનાર થાય.

ઋતુકાળ વખતે સ્ત્રીના શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવોનું જબરદસ્ત પરિવર્તન થાય છે તેથી ઉપરોક્ત નિયમો પાળવાથી સ્ત્રીનું માનસિક તેમજ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સાડ રહે છે. આ સિવાય ગર્ભસંસ્કારની જે પૂર્વ તૈયારી કરવાની છે તેમાં પણ મદદ મળે છે.

આજના કાળમાં આ વાતોને પચાવવી અઘરી છે પરંતુ આ વાતો સાત્વિક વૃત્તિવાળા, નિઃસ્વાર્થી તેમજ જેમના હૃદયમાં સદા કલ્યાણની ભાવના રહે છે તેવા ઋષિ મુનિઓએ કહી છે. આજે આધુનિકવાદમાં પડવાથી આ વાતોને ઘણા લોકો myth અથવા ખોટી ગણે છે. આજે આપણી પાસે સાહિત્યનો મોટો ખજાનો પડ્યો છે કે આપણે વિદેશીઓ એને સત્ય પુરવાર કરે તેની રાહ જોઈ રહ્યા છીએ.





## ઋતુસ્નાન પછીની વિધિ



રજસાવ પૂર્ણ થયાના ચોથે દિવસે સ્નાન કરવું તેને ઋતુસ્નાન કહે છે. અને ઋતુદાન આપવાનો સમય પણ તે જ છે. ઋતુસ્નાન કર્યા પછી સુંદર વસ્ત્રો પહેરી, દાગીના ધારણ કરી, કપાળમાં તિલક કરી, સર્વથી પહેલાં ઋતુવંતી સ્ત્રી પોતાના પતિનું મુખ આનંદપૂર્વક જુએ. એ મંગળ અને ફળદાયક રીતિ છે. મતલબ એ જ છે કે ઋતુસ્નાન કર્યા પછી જેવા પુરુષનું મુખ જુએ તેવાં સંતાન પ્રાપ્ત કરે છે; માટે પહેલાં પતિનું મુખ જોવું, એ હિતરૂપ છે. જો ભર્તાર એ સમયે ત્યાં ન હોય તો બાલા દીકરાનું અથવા તો પોતાના કોઈ ગુણવંત સંબંધી હોય તેનું મુખ જોવું અને એમાંના દૈવયોગે એકે જણ પાસે હાજર ન હોય તો દર્પણની અંદર પોતાનું જ મુખ જોવું અથવા તો પરમાત્મા, કોઈ મહાપુરુષ કે કોઈ સત્પુરુષની સુંદર છબીઓ હોય તેમનો ચહેરો જોવો અને હંમેશાં જોતી વખતે મનમાં તથા હરતી ફરતી વખતે તમામ વખતે એ જ ધ્યાન ધરવું કે

**મને મનોહર રૂપગુણવંત સંતાન પ્રાપ્ત થાઓ.**

એવા સંકલ્પ કરવાથી શ્રેષ્ઠ સંતતિ થાય છે.

કહ્યું છે કે :

**“ગર્ભોપપત્તૌ તુ મનઃ સ્ત્રિયો યં જંતું વ્રજેત્તત્સદૃશં પ્રસૂતે”**

પતિસંયોગ સમય, અને તે પછી પણ જે પુરુષનું ચિંતન સ્ત્રી કરે છે તે પુરુષ સમાન સંતતિ થાય છે.



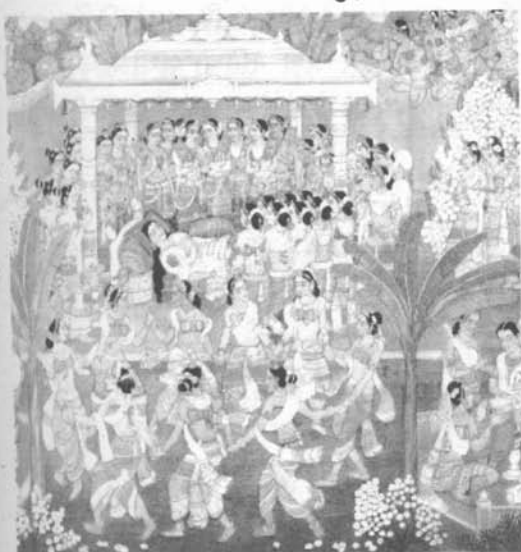
## ગર્ભધારણા માટે ચાર ભાવો જરૂરી છે.

ઋતુ

ગર્ભધારણાની શ્રેષ્ઠ ઋતુ વસંત ઋતુ કહેવાય છે. વસંત ઋતુ એટલે ફાગણ અને ચૈત્ર મહિનો. કારણકે વસંત ઋતુ એ નવસર્જનની ઋતુ છે એ કાળમાં વૃક્ષોને પણ નવા પુષ્પો તેમ જ નવા પલ્લવો આવે છે. વાતાવરણ એકદમ ખુશનુમા થાય છે તથા જીવનમાં પણ એક નવી ચેતનાનો સંચાર થાય છે, માટે જ એક નવા જીવનું સર્જન કરવા માટે આ ઋતુ શ્રેષ્ઠ છે. આ ઉપરાંત આ ઋતુમાં ગર્ભધારણા થવાથી બાળકનો જન્મ માગસર, પોષ કે મહા મહિનામાં થાય છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્ર પ્રમાણે આ કાળમાં સ્વાભાવિક રીતે વ્યક્તિનું બળ શ્રેષ્ઠ હોય છે માટે તે મહિનામાં જન્મનારા બાળકનું બળ વધારે હોય છે. તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે ૧૨ તીર્થંકર ભગવંતોનો જન્મ માગસર- પોષ-મહા મહિનામાં થયો છે.

ક્ષેત્ર

ક્ષેત્ર એટલે ગર્ભાશય, સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં કોઈ જ પ્રકારની વિકૃતિ ન હોવી જોઈએ. નિરોગી ગર્ભાશય નિરોગી સંતાનને જન્મ આપે છે. જો ગર્ભાશયમાં વિકૃતિ હોય તો રોગિષ્ઠ બાળકનો જન્મ થાય છે. જેમ ખેડૂત બીજની વાવણી કરતાં પહેલા ખેતરને સાફ સ્વચ્છ કરે છે પછી જ બીજ વાવે છે. તેવી જ રીતે અહીં પણ પુરૂષ બીજ વાવતા પહેલા ક્ષેત્રરૂપ સ્ત્રીના



ગર્ભાશયની શુદ્ધિ અનિવાર્ય છે. તેથી જ મહાવીર ભગવાનના જન્મવાંચન વખતે જાહેર કરવામાં આવે છે કે “આરોગ્યવાન માતાએ આરોગ્યવાન પુત્રને જન્મ આપ્યો”.

તેથી આપણા શાસ્ત્રોએ સંસ્કાર સાથે સાથે આરોગ્યને પણ મહત્વ આપ્યું છે.

## અંબુ

અંબુ એટલે સ્ત્રીના આહાર દ્વારા બનતી રસ અને રક્ત ધાતુ. સ્ત્રીનું લોહી શુદ્ધ હોવું આવશ્યક છે તથા કોઈ પણ જાતના લોહી વિકાર ન હોવા જોઈએ કારણકે માતાના રક્તથી જ શિશુનું શરીર બને છે. જેવી રીતે બીજનું પોષણ જલથી થાય છે, તેવી રીતે બાળકનું પોષણ રક્ત વિ.સાત ધાતુથી થાય છે. માટે જ સપ્તધાતુની શુદ્ધિ પણ જરૂરી છે. (સપ્તધાતુ-રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજજા, શુક્ર/આર્તવ)



## બીજ

સ્ત્રી અને પુરુષબીજ શુદ્ધ હોવું અત્યંત આવશ્યક છે કારણકે શુદ્ધ અને શ્રેષ્ઠ બીજમાંથી જ સાત્ત્વિક સંતાનની ઉત્પત્તિ શક્ય છે. જેમ વૃક્ષનું કારણ બીજ હોય છે તેમ બાળકનું કારણ પણ પિતા અને માતાના બીજનો સંયોગ હોય છે. જેમ ઉત્તમ પ્રકારના બીજથી ઉત્તમ વૃક્ષનું નિર્માણ થાય છે આંબાના બીજમાંથી આંબો જ ઉગે છે અને બાવળના બીજમાંથી બાવળ જ ઉગે છે તેમ ઉત્તમ પુરુષ અને સ્ત્રીના બીજમાંથી ઉત્તમ સંતાન ઉત્પન્ન થાય છે. આથી માતા અને પિતાએ પોતાનું આરોગ્ય ઉત્તમ રાખવું અને બીજ શુદ્ધિ માટે વિશેષ લક્ષ્ય રાખવું. બીજની શુદ્ધિ માટે સ્ત્રી અને પુરુષે ત્રણ મહિના સુધી સંપૂર્ણરૂપથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું આવશ્યક છે. આ બ્રહ્મચર્ય શું છે, તેનું મહત્વ શું છે તેની થોડીક માહિતી આપશું.



આચાર્ય વાગ્ભટ્ટાનુસાર ઉપરના ચાર ભાવો સિવાય અપાનવાયુની અવિકૃતતા અને હૃદયની શુદ્ધતા હોવી આવશ્યક માની છે.





## શુદ્ધિમાં બ્રહ્મચર્યનું મહત્વ



બ્રહ્મચર્ય દ્વારા જ આપણી યુવા પેઢી પોતાના વ્યક્તિત્વનો સંતુલિત અને શ્રેષ્ઠ વિકાસ કરી શકે છે. બ્રહ્મચર્યના પાલનથી શરીર નિરોગી અને હુષ્ટ પુષ્ટ બને છે. બુદ્ધિ કુશાગ્ર બને છે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે તથા મહાન માં મહાન લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરવાનો, એને સિદ્ધ કરવાનો ઉત્સાહ પ્રગટે છે, સંકલ્પમાં દ્રઢતા આવે છે, મનોબળ પુષ્ટ થાય છે. આધ્યાત્મિક વિકાસનું મૂળ પણ બ્રહ્મચર્ય જ છે.

**બ્રહ્મચર્ય શું છે ?**

કર્મણા મનસા વાચા સર્વાવસ્થાસુ સર્વદા ।

સર્વત્ર મૈથુનત્યાગો બ્રહ્મચર્યં પ્રચક્ષતે ।।

‘મન, વચન અને કર્મ દ્વારા સર્વે અવસ્થામાં સર્વત્ર અને સર્વ પ્રકારે મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. તેને જ બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.’

(યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતા)

**બ્રહ્મચર્ય ઉત્કૃષ્ટ તપ છે**

આમ તો તપસ્વીઓ અનેક પ્રકારનાં તપ કરે છે, પરંતુ બ્રહ્મચર્ય વિશે ભગવાન શંકર કહે છે :

ન તપસ્તપ ઇત્યાહુર્બ્રહ્મચર્યં તપોત્તમમ્ ।

ઋધ્વરેતા ભવેદ્યસ્તુ સ દેવો ન તુ માનુષઃ ।।

‘બ્રહ્મચર્ય જ ઉત્કૃષ્ટ તપ છે. ત્રણેય લોકમાં એનાથી મોટી બીજી કોઈ તપશ્ચર્યા નથી. ઊર્ધ્વરેતા પુરુષ આ લોકમાં મનુષ્ય રૂપે પ્રત્યક્ષ દેવતા જ છે.’

જૈન શાસ્ત્રોમાં પણ બ્રહ્મચર્યની શ્રેષ્ઠતા વર્ણવતાં કહેવાયું છે :

તવેસુ વા ઉત્તમં બંધચેરમ્ ।

‘બ્રહ્મચર્ય બધાં તપોમાં ઉત્તમ તપ છે.’ ( સૂત્રકૃતાંગ આગમ: ૬.૨૩ )

## વીર્યરક્ષણ એ જીવન છે

વીર્ય શરીરરૂપી નગરનો એક પ્રકારે રાજા છે. આ રાજા જો પુષ્ટ હોય, બળવાન હોય તો રોગરૂપી શત્રુ શરીરરૂપી નગર પર કદી આક્રમણ નહિ કરે, પરંતુ જેનો વીર્યરૂપી રાજા નિર્બળ હોય એ શરીરરૂપી નગરને અનેક રોગોરૂપી શત્રુઓ આવીને ઘેરી લે છે.

આથી જ કહેવાયું છે :

મરણં બિન્દુઘાતેન જીવનં બિન્દુધારણાત્ ।

‘બિંદુનાશ (વીર્યનાશ) જ મૃત્યુ છે અને બિંદુરક્ષણ જ જીવન છે.’

જૈન ગ્રંથોમાં અબ્રહ્મચર્યને પાપ ગણવામાં આવ્યું છે :

અબંભચરિયં ઘોરં પમાયં દુરહિત્વિયમ્ ।

‘અબ્રહ્મચર્ય એ ઘોર પ્રમાદરૂપ પાપ છે.’ (શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર : ૬.૧૭)

વ્રતેષુ વૈ બ્રહ્મચર્યમ્ ।

‘અથર્વવેદ’માં બ્રહ્મચર્યને ઉત્કૃષ્ટ વ્રતની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે.’

બ્રહ્મચર્યં પરં બલમ્ ।

‘બ્રહ્મચર્ય પરમ બળ છે’ એમ વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં કહેવાયું છે.

મનુષ્યનું આ વીર્ય ઊર્ધ્વગામી થઈ શરીરમાં પ્રસરતાં એ વ્યક્તિને નિર્ભય, બળવાન, સાહસી તથા વીર બનાવે છે. જો વીર્યનો અપવ્યય કરવામાં આવે તો એ મનુષ્યને સ્ત્રૈણ, દુર્બળ, કૃશકાય તથા કામોત્તેજનશીલ બનાવે છે અને એના શરીરનાં અંગોના કાર્યવ્યાપારને વિકૃત તેમજ સ્નાયુતંત્રને શિથિલ (દુર્બળ) કરે છે, એને અન્ય અનેક રોગો શિકાર બનાવે છે. જનનેન્દ્રિયના વ્યવહારની નિવૃત્તિથી શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક બળમાં અસાધારણ વૃદ્ધિ થાય

છે.

**વીર્ય કેવી રીતે બને છે ?**

વીર્ય શરીરની ખૂબ જ મૂલ્યવાન ધાતુ છે. ભોજનમાંથી વીર્ય બનવાની પ્રક્રિયા ખૂબ લાંબી છે. શ્રી સુશ્રુતાચાર્ય લખ્યું છે :

**રસાદ્રક્તં તતો માંસં માંસાન્મેદઃ પ્રજાયતે ।**

**મેદસ્યાસ્થિઃ તતો મજ્જા મજ્જાયાઃ શુક્ર સંભવઃ ।।**

ભોજન પચે છે એમાંથી પહેલાં રસ બને છે. પાંચ દિવસ સુધી પાચન થતાં એમાંથી લોહી બને છે. પાંચ દિવસ પછી લોહીમાંથી માંસ, એમાંથી પાંચ પાંચ દિવસો બાદ મેદ, મેદમાંથી હાડકાં, હાડકાંમાંથી મજ્જા અને છેવટે મજ્જામાંથી વીર્ય બને છે. સ્ત્રીમાં આ ધાતુ બને છે એને ‘રજ’ કહે છે. આ પ્રમાણે વીર્ય બનતાં આશરે ૩૦ દિવસ અને ૪ કલાક જેટલો સમય લાગે છે.

**આકર્ષક વ્યક્તિત્વનું કારણ**

વીર્યના સંયમથી શરીરમાં એક અદ્ભુત આકર્ષણશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એને પ્રાચીન વૈદ્ય ધન્વંતરિએ ‘ઓજ’ નામ આપ્યું છે. જ્યાં જ્યાં પણ કોઈ વ્યક્તિના જીવનમાં કંઈક વિશેષતા, ચહેરા પર તેજ, વાણીમાં બળ, કાર્યમાં ઉત્સાહ દેખાય ત્યાં સમજી જવું કે એ બધો વીર્યરક્ષણનો જ ચમત્કાર છે.

**એક માળીની વાત**

એક માળીએ પોતાનાં તન, મન, ધન લગાડી કેટલાય દિવસો સુધી પરિશ્રમ કરીને એક સુંદર બગીચો બનાવ્યો. એમાં ભાતભાતનાં રંગબેરંગી મધુર સુગંધીદાર ફૂલો ખીલ્યાં. એ ફૂલોમાંથી એણે ઉત્તમ અત્તર તૈયાર કર્યું. પછી એણે શું કર્યું જાણો છો ? એ અત્તરને એણે એક ગંદી ગટરમાં ફેંકી દીધું. અરે! કેટલાય દિવસોના પરિશ્રમથી તૈયાર થયેલ અત્તરને, જેની સુગંધથી પોતાનું ઘર મહેકી ઊઠવાનું હતું એણે ગંદી ગટરમાં નાખી દીધું !

તમે કહેશો ‘એ માળી મૂર્ખ હતો, ગાંડો હતો...’ પરંતુ પોતાની અંદર જરા ડોકિયું કરો. એ માળીને બીજે ક્યાંય શોધવાની જરૂર નથી. આપણામાંના

કેટલાય લોકો આવા જ માળી છે.

વીર્ય બાળપણથી માંડીને આજ સુધી ૧૫-૨૦ વર્ષ દરમિયાન સંગઠિત થઈને ઓજરૂપે શરીરમાં રહીને તેજ, બળ અને સ્ફૂર્તિ આપતું રહ્યું. અત્યારે પણ લગભગ ૩૦ દિવસની જે કમાણી હતી એને એક સામાન્ય આવેગમાં આવીને અવિવેકપૂર્વક વેડફી નાખવી એ ક્યાંનું હડાપણ છે ? શું એ પેલા માળીના જેવું જ કર્મ નથી ? પેલો માળી તો બે - ચાર વખત આ ભૂલ કર્યા બાદ કોઈના સમજાવવાથી ચેતી પણ ગયો હશે, એણે એ જ ભૂલ ફરીથી નહિ કરી હોય, પરંતુ આજે કેટલાય લોકો એ જ ભૂલનું પુનરાવર્તન કરતા રહે છે. છેવટે પશ્ચાત્તાપ જ હાથ લાગે છે. ક્ષણિક સુખાભાસ માટે વ્યક્તિ કામાંધ થઈને ખૂબ ઉત્સાહથી મૈથુનના કૃત્યમાં ઊતરે છે, પરંતુ કૃત્ય પૂરું થતાં જ એ મડદાં જેવો થઈ જાય છે. એને ખબર જ નથી કે સુખ તો ન મળ્યું, પરંતુ માત્ર સુખનો આભાસ થયો અને એના બદલામાં એણે ૩૦-૪૦ દિવસની કમાણી ખોઈ નાખી !

યુવાવસ્થા સુધી વીર્યનો સંચય થતો રહે છે ને ઓજરૂપે શરીરમાં સ્થિત રહે છે. વીર્યક્ષયથી એ ઓજ નષ્ટ થાય છે. વીર્યરક્ષણનું આટલું મહત્ત્વ હોવાના કારણે જ ક્યારે મૈથુન કરવું, કોની સાથે કરવું, જીવનમાં કેટલીવાર કરવું. વગેરે નિર્દેશો આપણા ઋષિ-મુનિઓએ શાસ્ત્રોમાં આપ્યાં છે.

**આહારનિદ્રાભયમૈથુનં ચ સામાન્યમેતત્પશુભિર્નરાણામ્ ।**

ભોજન કરવું, ભયભીત થવું, મૈથુન કરવું અને સૂઈ જવું - આટલું તો પશુઓપણ કરે છે. પશુ-શરીરમાં આ બધું આપણે કરતા આવ્યા છીએ. હવે મનુષ્ય-શરીર મળ્યું છે. હજી પણ જો બુદ્ધિ અને વિવેકપૂર્વક પોતાનું જીવન નહિ ચલાવીએ અને ક્ષણિક સુખો પાછળ જ દોડતા રહીશું તો પોતાના મૂળ ધ્યેય સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકીશું ? કારણકે પ્રાણી અને મનુષ્યને જો કોઈ અલગ પાડે તો તે ધર્મ છે. માટે જ આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે

**“ધર્માર્થકામમોક્ષાણાં આરોગ્યં હિ મૂલમુત્તમં”.**

આરોગ્ય સારૂ હશે તો ઉપરની ચારે વસ્તુ નું સેવન બરાબર રીતે કરી શકશો અને ઉપરની ચારે વસ્તુ નું સેવન વ્યવસ્તિ કરશો તો આરોગ્ય ઉત્તમ રહેશે.

ન જાતુ કામ : કામાનામુપભોગેન શામ્યતિ ।  
હવિષા કૃષ્ણાવર્ત્તેવ ભૂય એવાભિવર્ધતે ।।

સ્થિત વિષયોની કામના એના ઉપભોગથી ક્યારેય શાંત નથી થતી. ઊલટું, ધીની આહુતિથી અગ્નિની જેમ એ વધુને વધુ વધતી જ જાય છે. આ પૃથ્વી પર જેટલાં પણ ધાન્ય, જવ, સ્વર્ણ, પશુઓ અને સ્ત્રીઓ છે એ બધાં એક મનુષ્ય માટે પણ પર્યાપ્ત નથી. આથી તૃષ્ણાનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. દુર્મતિવાળા લોકો માટે જેનો ત્યાગ કરવો અત્યંત મુશ્કેલ છે, જે મનુષ્ય ઘરડો થવા છતાં ઘરડો નથી થતો, જે એક પ્રાણાંતક રોગ છે એ તૃષ્ણા ત્યાગનાર પુરુષને જ સુખ મળે છે.

(મહાભારત : આદિપર્વણિ સંભવપર્વ : ૮૫.૧૨-૧૪)

આયુસ્તેજો બલં વીર્યં પ્રજ્ઞા શ્રીશ્ચ મહદ્યશઃ ।  
પુણ્યં ચ પ્રીતિમત્ત્વં ચ હન્યતેઽબ્રહ્મચર્યયા ।।

‘આયુષ્ય, તેજ, બળ, વીર્ય, બુદ્ધિ, લક્ષ્મી, કીર્તિ, યશ, પુણ્ય અને પ્રીતિ-આ બધું બ્રહ્મચર્યનું પાલન ન કરવાથી નષ્ટ થઈ જાય છે.’

બ્રહ્મચર્યનો તાત્ત્વિક અર્થ

‘બ્રહ્મચર્ય’ શબ્દ ખૂબ ચિત્તાકર્ષક અને પવિત્ર શબ્દ છે. એનો સ્થૂળ અર્થ તો એ જ પ્રસિદ્ધ છે કે : જેણે લગ્ન નથી કર્યા, જે કામોપભોગ નથી કરતો, જે સ્ત્રીઓથી દૂર રહે છે વગેરે વગેરે, પરંતુ આ અર્થ ઘણો સીમિત છે. આ અર્થમાં માત્ર વીર્યરક્ષણ જ બ્રહ્મચર્ય છે, પરંતુ ધ્યાન રાખવું કે કેવળ વીર્યરક્ષણ માત્ર સાધના છે, ધ્યેયસિદ્ધિ નથી. મનુષ્ય જીવનનું લક્ષ્ય છે પોતાની જાતને ઓળખવી અર્થાત્ આત્મસાક્ષાત્કાર કરવો. જેઓ આત્મસાક્ષાત્કાર કરી લે છે તેઓ જીવન્મુક્ત થઈ જાય છે. બ્રહ્મ એટલે પરમાત્મા એમાં જ રહેવું, એમાં જ ફરવું તે બ્રહ્મચર્ય.

બ્રહ્મચર્ય માટે આવશ્યક આહાર - વિહાર

ભોજન હળવું અને સુપાચ્ય હોવું જોઈએ. વધારે પડતું ગરમ અને વધારે સમય પછી પચનારું ભારે ભોજન રોગ પેદા કરે છે. વધારે પડતું રાંધેલું, તેલમાં તળેલું, તમતમતા મસાલાવાળું, તીખું, ખાટું, ચટાકેદાર ભોજન

વીર્યનાડીઓને ક્ષુબ્ધ કરે છે. ભોજન ખૂબ ચાવીને કરો. થાકેલા હો ત્યારે તરત ભોજન ન કરો. થોડો વિશ્રામ લીધા બાદ ભોજન કરો. ભોજન કર્યા પછી તરત પરિશ્રમ ન કરો. ભોજન પહેલાં પાણી ન પીઓ. ભોજન વચ્ચે તથા ભોજન પછી અડધાથી એક કલાક બાદ પાણી પીવું હિતકર છે.

સાંજે અલ્પાહાર જ કરો. રાત્રે ભોજન કરવું હિતાવહ નથી. રાત્રે ભોજન કરવાથી સ્થૂળતા વધે છે, આળસ-થાક લાગે છે. આવી વ્યક્તિને વૃદ્ધત્વ પણ જલદી ઘેરી વળે છે. જેટલી મોડી રાત એટલો જઠરાગ્નિ વધારે મંદ. જઠરાગ્નિ મંદ થાય એટલે કબજિયાત થાય. કબજિયાત બધી બીમારીની જનની છે. એને દૂર કરવી જ જોઈએ.

ભોજનમાં પાલક, પરવળ, મેથી, કોળું, તાંદળજાની ભાજી વગેરે લીલાં શાકભાજી, દૂધ, ઘી, છાશ, પાકાં ફળો વગેરે વિશેષ લો. આથી જીવનમાં સાત્ત્વિકતા વધશે અને કામ, ક્રોધ, મોહ વગેરે વિકારો ઘટશે. દરેક કાર્યમાં ઉત્સાહ અને પ્રસન્નતા જળવાઈ રહેશે. ભોજનમાં લીલાં મરચાંનો ઉપયોગ ઓછો કરો, મરીનો ઉપયોગ હિતાવહ છે.

રાત્રે સૂતાં પહેલાં ગરમ દૂધ ન પીવું જોઈએ. એનાથી રાત્રે સ્વપ્નદોષ થઈ જાય છે. ક્યારેય પણ મળ-મૂત્રની હાજત ન રોકવી. રોકેલા મળથી નાડીઓ ક્ષુબ્ધ થઈને વીર્યપાત કરે છે. પેટમાં કબજિયાત હોવાથી જ મુખ્યતઃ રાત્રે વીર્યપાત થતો હોય છે. આંતરડાંમાં રોકાયેલો મળ વીર્યનાડીઓ પર દબાણ કરે છે. કબજિયાતની ગરમીથી પણ નાડીઓ ક્ષુબ્ધ થઈને વીર્યને બહાર ધકેલે છે. આથી સદાય પેટ સાફ રાખો. એ માટે ક્યારેક ક્યારેક ત્રિફળાચૂર્ણ અથવા હરડે અથવા ઇસબગુલ પાણી સાથે લેતા રહેવું. વધારે પડતી કડવી, ખાટી, ચટપટી અને બજારુ દવાઓ ઉત્તેજક હોય છે. એના ઉપયોગથી બચો. કોઈ કોઈ દિવસ ઉપવાસ કરવો. પેટને આરામ આપવા માટે ક્યારેક નિરાહાર રહી શકો તો સારું. માટે જ દર પંદર દિવસે એક ઉપવાસ કરવાનું જૈન શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે.

**આહારં પચતિ શિશ્વી દોષાન્ આહારવર્જિતઃ ।**

અર્થાત્ જઠરાગ્નિ આહારને પચાવે છે અને ઉપવાસ દોષોને પચાવે છે. ઉપવાસથી પાચનશક્તિ વધે છે.



ઉપવાસ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે જ કરવા. એવું નહિ કે એક દિવસ ઉપવાસ કર્યો ને બીજા દિવસે લાડુ, મિષ્ટાન્ન વગેરે પેટમાં ઠાંસી ઠાંસીને ઉપવાસની કસર કાઢી નાખવી. વધારે પડતાં ભૂખ્યા રહેવું ઠીક નથી એમ જ વધારે પડતું ખાવું પણ યોગ્ય નથી.

આમ તો ઉપવાસનો સાચો અર્થ થાય છે પરમાત્માની નિકટ રહેવું. ઉપ એટલે સમીપ. વાસ એટલે રહેવું. નિરાહાર રહેવાથી આત્મચિંતનમાં મદદ મળે છે. વૃત્તિ અંતર્મુખ થવાથી કામ-વિકારને પાંગરવાનો મોકો જ નથી મળતો. ડુંગળી, લસણ, મધપાન અને માંસાહાર વીર્યક્ષયમાં મદદ કરે છે. આથી એ ચીજોથી અવશ્ય દૂર રહેવું.

વ્યાયામથી પણ વધુ ઉપયોગી યોગાસનો છે. શરીરના સર્વાંગી વિકાસ અને બ્રહ્મચર્ય સાધના માટે આસનો અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થયાં છે. આસનથી નાડી શુદ્ધ થવાથી સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થાય છે. આમ તો શરીરમાં ભિન્ન ભિન્ન અંગોની પુષ્ટિ માટે અનેક પ્રકારનાં આસનો છે, પરંતુ વીર્યરક્ષા માટે પાદપશ્ચિમોત્તાનાસન, સર્વાંગાસન, ત્રિભંધ થોડી-ઘણી સાવધાની રાખીને દરેક જણ કરી શકે છે. એમાંય પાદપશ્ચિમોત્તાનાસન તો ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

### બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાતવું

મોટા ભાગે સ્વપ્નદોષ રાત્રિના છેલ્લા પ્રહરમાં થતો હોય છે. આથી પરોઢિયે ૪-૪૧૧ વાગે એટલે કે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જ પથારી છોડી દો. જે લોકો સવારે મોડે સુધી ઊંઘતા રહે છે એમનું જીવન નિસ્તેજ થઈ જાય છે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાગવાથી વહેલી પરોઢના શુભ પરમાણુઓનો લાભ થાય છે.

### દુર્વ્યસનોથી દૂર રહો

દારૂ અને બીડી - સિગારેટ તથા તમાકુનું સેવન મનુષ્યની કામ-વાસનાને ઉકેરે છે. નશાવાળી ચીજોના સેવનથી ફેફસાં અને હૃદય કમજોર થઈ જાય છે, સહનશક્તિ ઘટે છે અને આયુષ્ય ટૂંકું થાય છે. અમેરિકન ડૉક્ટરોએ શોધી કાઢ્યું છે કે નશાવાળી ચીજોના સેવનથી વીર્ય ઉત્તેજિત થઈને પાતળું તથા નબળું થઈ જાય છે.

### સત્સંગ કરો

તમે સત્સંગ નહિ કરો તો કુસંગ જરૂર થઈ જશે. આથી મન, વચન, કર્મથી સદાય સત્સંગનું સેવન કરો. જ્યારે ચિત્તમાં પતિત વિચારો ઘેરાવા લાગે ત્યારે તરત સચેત થઈ જાઓ અને એ સ્થાન છોડીને પહોંચી જાઓ કોઈ સત્સંગના વાતાવરણમાં, કોઈ સન્મિત્ર કે સત્પુરુષના સાંનિધ્યમાં. ત્યાં કામી વિચારો વિખરાઈ જશે અને તમારાં તન-મન પાવન થઈ જશે. જો એમ નહિ કરો તો એ પતિત વિચારો તમારું પતન કર્યા વિના નહિ છોડે. કેમ કે જેવું મનમાં હોય છે એવું બહારની ક્રિયામાં વહેલું-મોડું પ્રગટથાય છે.

નીચાણ તરફ વહેવું એ પાણીનો સ્વભાવ છે. એ જ પ્રમાણે પતન તરફ સરળતાથી સરકવું એ મનનો સ્વભાવ છે. મન હંમેશાં દગો દે છે, વિષયો તરફ ખેંચે છે, કુસંગતિમાં સાર બતાવે છે, પરંતુ એ પતનનો માર્ગ છે. એ પતનના માર્ગથી બચવા માટે સત્સંગ જરૂરી છે.

### શુભ સંકલ્પ કરો

‘ક્યારેક ક્યારેક મોટા મોટા ઋષિ-મુનિઓ પણ આ રસ્તે લપસી પડ્યા છે તો અમે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કેવી રીતે કરી શકીશું?’ આવા હીન વિચારોને તિલાંજલિ આપો અને સંકલ્પબળને જગાડો, શુભ સંકલ્પ કરો. તમે જેવું વિચારો છો એવા જ બની જાઓ છો. આ સમગ્ર સૃષ્ટિ સંકલ્પમય છે. તે જ થાય છે, જે તું મનમાં ધારે છે દ્રઢ સંકલ્પ કરવાથી વીર્યરક્ષણમાં મદદ મળે છે અને વીર્યરક્ષણથી સંકલ્પબળ વધે છે.

### વિશ્વાસો ફલદાયક :

જેવો વિશ્વાસ, જેવી શ્રદ્ધા એવું જ ફળ. બ્રહ્મજ્ઞાની મહાપુરુષોમાં આ સંકલ્પબળ અસીમ હોય છે. વાસ્તવમાં બ્રહ્મચર્યની તો તેઓ જીવંતીજગતી મૂર્તિ જ હોય છે.

### વીર્યરક્ષક ચૂર્ણ

ગળો, ગોખરૂ અને આંબળાનું સમભાગે ચૂર્ણ બનાવી દો. જેટલું ચૂર્ણ હોય એનાથી બમણી પીસેલી સાકર એમાં મેળવી દો. આ ચૂર્ણ જેમને સ્વપ્નદોષયતો હોય કે ન થતો હોય તે બન્ને માટે હિતકર છે. રોજ સાંજે ચૌવિહાર વખતે એક ચમચી ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. આ ચૂર્ણ વીર્યને ઘટ્ટ બનાવે છે, કબજિયાત દૂર કરે છે, વાત-પિત્ત-કફના દોષોને નિર્મૂળ કરે છે, સંયમમાં મદદરૂપ નીવડે છે.

(દિવ્ય પ્રેરણા પ્રકાશમાંથી સાભાર)



# ગર્ભાધાનના સાત દિવસ પૂર્વે દંપતિએ

## પાળવાના નીતિ - નિયમો



### સ્ત્રીનો આહાર :

૧. સફેદ જવનો સાથવો દેશી ગાયનું વલોણાનું ઘી, દેશી ગાયના દૂધ સાથે દિવસમાં બે વખત લેવું. આ સિવાય ભૂખ હોય ત્યારે દુગ્ધપ્રધાન તથા ઘૃતપ્રધાન આહાર લેવો. દૂધભાત, ખીર વગેરે ખાઈ શકાય. ઘી દેશી ગાયનું વલોણાનું જ લેવું.

### સાથવો બનાવવાની રીત :

સફેદ જવનો કરકરો લોટ દળાવી તેને ગાયના ઘીમાં લાલ શેકી લેવો. સારી રીતે શેકાયા પછી તેમાં દૂધ નાખીને ચોળવો. પછી તેમાં ખડી સાકરનો પાઉડર નાખીને ખાવું. સાથવો કાંસાના વાસણમાં લઈને જમવું. સાથવા માટે કાંસાનું વાસણ વાપરવું પરંતુ દહીંભાત કે ખીર, દૂધભાત વગેરે ચાંદીના અથવા સુવર્ણના પાત્રમાં લેવું.

### ૨. પુરુષનો આહાર :

- (૧) દેશી ગાયનું ઘી અને દેશી ગાયના દૂધનો ઉપયોગ કરી તેનાથી બનતી વસ્તુઓ ખાવી. ઉ.દા. શીરો, ખીર, માવો વગેરે.
- (૨) રસાયન ચુર્ણ અથવા એવા જ કોઈ સાત્વિક, પુષ્ટિકર તેમજ વૃષ્ય ઔષધ લેવું.
- (૩) દિવસમાં એકકેબે વખત સારા ગળ્યા ફળો લેવા.
- (૪) કાજુ, કીસમીસ, ખારેક વગેરે કાળ મર્યાદા પ્રમાણે (ડ્રાયફ્રુટ) થોડા પ્રમાણમાં ખાવાં.

૩. કપડાં : બન્ને પતિ-પત્નીએ સાત દિવસ સફેદ વર્ણના કપડાં પહેરવાં. સંપૂર્ણ શ્વેત નહીં પણ સફેદ ઝાંય વાળા વસ્ત્રો પહેરવા.

#### ૪. ઘરનું વાતાવરણ :

- (૧) પતિ-પત્નીએ એક બીજા પર અનન્ય પ્રેમ અને શ્રદ્ધાયુક્ત રહેવું. શક્ય તેટલી બીજાની સેવા કરવી. મદદરૂપ થવું.
- (૨) સવારે ઊઠી પવિત્ર થઈ અરિહંત પરમાત્માનું ધ્યાન, પૂજા, પ્રાર્થના કરવું.
- (૩) પોતાને શ્રદ્ધા હોય તેવા મહાપુરુષોના ફોટાનું નિત્ય દર્શન કરવું.
- (૪) સાહસિક કથાઓનું બન્નેએ વાંચન કરવું.
- (૫) બની શકે તો રોજ ભરહેસરની સજ્જાય ગણવી તથા તેમાં આવતા પાત્રોનું વિશેષ ચિંતન કરવું.
- (૬) ભગવનનું જીવન ચરિત્ર વાંચવું.

#### ૫. ગર્ભાધાનના દિવસે

૧. કપડાં : પતિ-પત્નીએ સફેદ કપડાં પહેરવાં (સ્ત્રી પાનેતર પહેરી શકે અને પુરુષ ઝલ્મો લેંઘો પહેરી શકે)
૨. આહાર :
  - (૧) પુરુષે આ દિવસે ખીર ખાવી.
  - (૨) સ્ત્રીએ અડદની દાળને બાફી તલના તેલમાં વઘારીને ખાવી.
  - (૩) અડદની દાળમાંથી બનાવેલા મેંદુવડા ખાઈ શકાય.



## શયન ચિકિત્સા



આ ગર્ભાધાન પ્રક્રિયામાં શયન ચિકિત્સાનું ઘણું મહત્વ છે કારણકે તેની સીધે સીધી અસર માતાના આચાર, વિચાર અને સ્વાસ્થ્ય ઉપર થાય છે. શયનગૃહને મધમધાયમાન થતા સુગંધી અને તાજા પુષ્પોથી સજાવવા અને સરસ સુગંધી ધૂપથી વાસિત કરવા પાછળનો આશય વાતાવરણને પવિત્ર રાખવાનો છે. એક પવિત્ર આત્માનું અવતરણ જ્યાં કરવાનું છે તે સ્થાન પણ અતિપવિત્ર જેઈએ. એવા વાતાવરણમાં માતા પિતાના વિચારો પણ પવિત્ર બને. પ્રભુના જીવનું અવતરણ થવાનું હોય તો તેની પૂર્વ તૈયારી રૂપે તેમની માતાની શય્યા કેવી હતી તેનું વિશદ વર્ણન શ્રી કલ્પસૂત્રમાં કરવામાં આવ્યું છે.

### ત્રિશલા ક્ષત્રિયાણીની સ્થિતિ :

ત્રિશલા ક્ષત્રિયાણીની કુક્ષિમાં પ્રભુના ગર્ભનું સંક્રમણ થયું તે સમયે મધ્યરાત્રિએ અવર્ણનીય શય્યામાં અલ્પ નિદ્રા કરતા હતા એટલામાં તે મહાપુરુષના અવતરણને સૂચવનારા ચૌદ મહાસ્વપ્નો જોઈને જાગ્યા.

### ત્રિશલાદેવીનું શયન મંદિર :

ત્રિશલાદેવી તે રાત્રિએ પોતાના અવર્ણનીય અને પુણ્યશાળી તથા ભાગ્યશાળીને શોભે તેવાં શયનમંદિર સૂતાં હતાં. તે શયન મંદિરની સર્વ ભીંતોનો અંદરનો ભાગ વિવિધ પ્રકારનાં ચિત્રોથી રમણીય લાગતો હતો. બહારના ભાગમાં ચૂનો લગાવેલો હોવાથી જાણે ચાંદની પથરાઈ ગઈ હોય એવો ભાસ થતો હતો. દીવાલો કોમળ અને ચીકણા પાષાણદિથી ઘુંટેલી હોવાથી ભૂમિભાગ સુંવાળી અને ચકચકિત લાગતી હતી. તળીયું પણ એવું જ દેદીધ્યમાન હતું. તળીયું સપાટ અને ચોતરફ રત્નો જડેલા હોવાથી રમણીય લાગતું હતું. પાંચવર્ણવાળાં મણિઓની સુંદર ગોઠવણીથી સ્વસ્તિકની રચના કરવામાં આવી હતી અને તે પણ આંખને મનોહર લાગતી હતી. સરસ અને

સુગંધમય પંચવર્ણી પુષ્પોના સમૂહ થોડે થોડે અંતરે સરસ રીતે ગોઠવવામાં આવ્યા હતાં. કાળો અગર ઊંચી જાતની કિંદરૂપ, શિલારસ, દશાંગાદિ ધૂપ વિ. પદાર્થોની સુગંધથી આખું શયન મંદિર મહેકી રહ્યું હતું.

### ત્રિશલા દેવીની શય્યા :

ત્રિશલા દેવીના શયન મંદિરની જેમ શય્યા પણ અવર્ણનીય અને આંખે જોઈ હોય તો જ તેનું મનોહરપણું સમજી શકાય તેવું હતું. તેમાં શરીર પ્રમાણ જેટલું લાંબુ ગાદલું બિછાવ્યું હતું. મસ્તક અને નીચેના પગ મૂકવાના ભાગમાં ઓશિકા મૂકેલા હતા તેથી બે બાજુ ઊંચી અને વચ્ચેના ભાગમાં નમેલી લાંગતી હતી. ગંગાના કાંઠાની રેતીમાં જેમ પગ મૂક્તા જ પગ અંદર જતો રહે છે તેમ આ શય્યા પણ એવી સુકોમળ હતી કે પગ મૂક્તાની સાથે પગ ખ. જ્યારે તે સુવા બેસવાના કામમાં ન આવે ત્યારે તે ધૂળ વગેરેથી મેલી ન થાય તે માટે તેને ઉત્તમ વસ્ત્રથી ઢાંકી રાખવામાં આવે છે. શય્યા પર લાલ રંગની મચ્છરદાની લગાવેલી છે. રૂ, બુર નામની વનસ્પતિ, માખણ અને આકડાનું રૂ જેવું કોમળ લાગે તેવી શય્યા સુકોમળ હતી. સુગંધી પુષ્પો અને સુવાસભર્યા ચૂર્ણોની સુગંધ શય્યામાંથી આવતી હતી.

આમ ઉપર વર્ણવેલી શય્યામાં અલ્પનિદ્રા લેતાં ત્રિશલાદેવીએ પ્રશસ્ત ચૌદ મહાસ્વપ્ન જોયાં. આ વર્ણનથી આપણે એવું જાણવું કે ગર્ભધારણા સમયે આસપાસનું વાતાવરણ એકદમ ખુશનુમા હોવું જોઈએ. સુખકારક શય્યા હોવી જોઈએ. સ્વસ્તિકાદિ શુભ ચિત્રો હોવા જોઈએ.

ઋતુવંતી સ્ત્રી સુંદર વસ્ત્રાલંકાર, તિલક, તાંબૂલ, સુગંધી પદાર્થયુક્ત હોવી જોઈએ. મનપસંદ ક્ષીરભોજન કરેલું તથા પવિત્ર તેમ જ પ્રસન્નતાપૂર્ણ હૃદય હોવું જોઈએ અને તે પછી હાસ્યવિલાસાદિયુક્ત પતિની ભેટ યોગ્ય સમયે લેવાય તો મનોકામના સફળ થાય છે.

હમેશાં સ્મરણ રાખવું કે - પર્વતિથિ, તેમાં પૂર્ણિમા, અમાવસ્યા, આઠમ અને ચૌદસ એ તિથિઓ ઋતુસ્નાન પછી આવતી હોય તો ખાસ કરીને તે તિથિએ ચતુર્થવ્રત પાળવું જોઈએ. અમાસ અને પૂનમને દિવસે પૃથ્વી ઉપર સૂર્ય તેમ જ ચંદ્રમાનું આકર્ષણ હંમેશ કરતાં વિશેષ હોય છે. કારણ કે અમાસના દિવસે ચંદ્ર-સૂર્ય બન્ને સીધી લીટીમાં પૃથ્વીની એક બાજુએ અને પૂનમે પૃથ્વીની એક બાજુ ચંદ્ર તથા બીજી બાજુએ સૂર્ય સીધી લીટીમાં હોય છે. નિયમ જ છે કે



કોઈપણ પદાર્થ ઉપર એકથી વધારે વસ્તુનું આકર્ષણ જો સીધી લીટીમાં થતું હોય, તો તે વિશેષ અસર કરે છે. તે મુજબ અમાસ અને પૂનમે સૂર્ય-ચંદ્રના એકઠા મળેલા આકર્ષણથી પૃથ્વી ઉપરનાં વાતાવરણ, પાણી તથા સ્થાવર જંગમ પ્રાણીઓ ઉપર વિશેષ અસર થાય છે, જે સ્થૂળદૃષ્ટિથી જાણવામાં આવતી નથી; પરંતુ વિચારદૃષ્ટિએ જોવાથી પ્રત્યક્ષપણે જણાઈ આવે છે.

જેમ કે અમાસ ને પૂનમે સમુદ્રમાં વિશેષ ભરતી તથા બીમારને વધારે તકલીફ થતી જોવામાં આવે છે, તેમાં પણ દમના રોગીને થતી પીડામાં વધારો પ્રત્યક્ષપણે જણાઈ આવે છે. એ જ મુજબ અન્ય ગ્રહો પણ જ્યારે પૃથ્વીની કોઈપણ બાજુએ સીધી લીટીમાં એકથી વધારે આવે છે, ત્યારે તેમનું એકદું મળેલું આકર્ષણ પણ પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણ, પાણી તથા સ્થાવર જંગમ

પ્રાણીઓ ઉપર અસર કરે છે, પરંતુ તે સૂર્ય-ચંદ્ર જેટલી કરી શકતા નથી. કેમ કે સૂર્ય પૃથ્વી કરતાં વિશેષ મોટો છે અને ચંદ્ર વિશેષ નજીક છે. તેમ જ બીજા ગ્રહો બહુ દૂર અને નાના કદના છે. એ મુજબ અમાસ અને પૂનમે સૂર્ય-ચંદ્રનું એકદું મળેલું આકર્ષણ પૃથ્વી ઉપરના તમામ પ્રાણીઓના શરીર ઉપર અને બીજી પણ વસ્તુઓ જેવી કે નદીઓ, તળાવો, ફળો વગેરે ઉપર ખરાબ અસર કરતું હોવાથી એવા દિવસોમાં સ્ત્રીસંગ કરવો નહીં. કેમ કે તેમ થવાથી બળ ઘટે છે, ને બળ ઘટવાથી કોઈપણ પ્રકારની અસર શરીર ઉપર તુરત થાય છે. તેમ જ કદાચ તે વખતે સંતતિનો યોગ થાય તો તે પણ બળહીન થાય એમાં કંઈ નવાઈ જેવું નથી. રક્તમાં પાણીનો ભાગ વિશેષ છે તેથી ઉપર કહેલા આકર્ષણની વિશેષ અસર હોય છે. રક્ત ઉપર ચંદ્રનું વિશેષ આકર્ષણ થાય છે, એથી ચૌદશ, અમાસ, આઠમ અને પૂનમે પુરુષ-સ્ત્રીના વીર્ય આદિ ધાતુઓનો યોગ વિષમ થઈ જાય છે. એ માટે એ સમય ઋતુદાન માટે અનુકુળ નથી. જૂના વખતથી એ દિવસોએ શાળાઓમાં તેમ જ કડિયા સુથારોના કામોમાં રજા પાળવાનો રિવાજ એવા જ કારણને લીધે દાખલ થયો હોય તેમ જણાય છે અને પાણી પવનની શુદ્ધિ તથા આરોગ્યને નિમિત્તે જ ઘણું કરીને મોટા મોટા યજ્ઞો થતા હતા, જેથી મનુષ્યોના શરીરમાંના રક્તની દશા યથાવત્ બની રહેતી હતી.

આ સિવાય બન્ને સંધ્યા (અરુણોદયકાળ અને સુર્યાસ્તકાળ), સંકાંતિકાળ, ગાયોને છૂટવાનો સમય, અડધી રાત અને બપોરના સમયે પણ સંસારવ્યવહાર કરવાની મનાઈ છે. બ્રાહ્મમૂર્હત શ્રેષ્ઠ કાળ છે.

આજકાલ તો સમય કુસમયના જ્ઞાનથી અજ્ઞાત હોવાને લીધે નાપસંદ મકાનમાં, શરમના દબાણને લીધે ગુપચુપ અને સુગંધી પદાર્થોના બદલે મેલાં અને ફાટેલા પોષાકયુક્ત દંપતીનું મિલન થાય છે, જેથી ભાગ્યહીન નિર્બળ પ્રજા પેદા થતી જોવામાં આવે તેમાં નવાઈ શું? જો સારા સાનુકૂળ વાતાવરણની હકારાત્મક અસર થાય તો ખરાબ અને પ્રતિકૂળ વાતાવરણની પણ નકારાત્મક અસર થાય છે. જેવી રીતે જળભરી નદી પોતાની મેળે જ સમુદ્રને જઈ મળે છે, તેવી રીતે ગર્ભાધાનને માટે પણ સ્ત્રી પોતે પોતાની મેળે જ ઇચ્છાવંત થાય, ત્યારે ગર્ભાધાન સંસ્કાર કરવો જોઈએ. માટે જ બન્નેની પ્રસન્ન ચિત્તવૃત્તિ હોય તો જે ગર્ભ રહે છે, તે સંતતિથી માબાપને અને પરિવારને આનંદ મળે છે.



## નક્ષત્ર વિચાર

ગર્ભાધાન સમયે મઘા, રેવતી, મૂળ એ નક્ષત્રોનો ત્યાગ કરવો, કેમ કે એ નક્ષત્રોએ રહેલા ગર્ભનો જન્મ મૂળ, અશ્લેષા નક્ષત્રમાં થાય છે અને એ નક્ષત્રોમાં થયેલો જન્મ માતા પિતા અને બાળક બન્ને માટે દુઃખદાતા છે માટે તે ત્યજવા લાયક છે. ગર્ભાધાન નક્ષત્રથી જન્મનું દશમું નક્ષત્ર, જન્મ નક્ષત્રથી દશમું કર્મ નક્ષત્ર અને કર્મ નક્ષત્રથી પાંચમું મૃત્યુ નક્ષત્ર હોય છે, માટે તેઓનો ત્યાગ કરવો ફાયદેમંદ છે.





## દેવી પરિબળો



વાર, તિથિ, ચોઘડિયું, નક્ષત્રો વિ. જ્યોતિષ વિદ્યાનો સહારો, ગુરુપૂજા, સાધુપૂજા, આશીર્વાદ, વરદાન, શ્રદ્ધા, દૃઢ સંકલ્પ, બાધા આખડી, વ્રતો, નિયમો વિ. પણ આ બાબતમાં મનોવિજ્ઞાન, જ્યોતિષ, આધ્યાત્મશક્તિ, પ્રભાવ વિ. સ્વરૂપે પરિણામદાયી બનવામાં મદદગાર થઈ શકે છે. કર્મફળ, નસીબ, ઋણાનુબંધ વિ. સૂક્ષ્મ પરિબળોને પણ આ બાબતે સાવ અવગણી શકાય તેમ નથી.

સમાગમ સમયે રવિ, શનિ, મંગળ, રાહુ અને કેતુ ત્રીજે, છઠે અથવા અગ્યારમે સ્થાને હોય. બુધ, ગુરુ, શુક્ર ને ચંદ્ર પહેલે, ચોથે, સાતમે, દસમે અથવા પાંચમે કે નવમે સ્થાને હોય અને ચંદ્રમા શુભ ગ્રહોના યોગમાં હોય તો પુત્ર થાય છે અને તેથી વિપરિત હોય તો પુત્રી થાય છે.

જાતિમાં કે પ્રત્યેક જન્મમાં પ્રાણીના સ્વભાવથી જ આકૃતિનો ભેદ બને છે. એટલે કે જુદી જુદી આકૃતિ બનવામાં પ્રાણીનો સ્વભાવ જ કારણ હોય છે. આ સૃષ્ટિમાં એક ગાય કે બળદ બીજી ગાય કે બળદને જ ઉત્પન્ન કરે છે. જેમ એક ઘોડી બીજા ઘોડાને જ ઉત્પન્ન કરે છે તેમ એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્યને જ ઉત્પન્ન કરે છે. આમ સ્ત્રી અને પુરુષ સ્વભાવથી કે પોતાના કર્મના પરિણામ કે ફળભોગના કારણે પ્રજાની વૃદ્ધિ કરે છે. એવા તે દંપતી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરી શકે એવાં નિરોગી હોય તે ધન્યવાદને પાત્ર છે, પરંતુ જો દંપતી એથી વિપરીત સ્થિતિવાળા હોય તો તેઓને તેના રોગ દૂર કરવા ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. તે માટે પુરુષે વિધિ અનુસાર પંચકર્મ કરી મધુર ઔષધોથી સિદ્ધ કરેલા દૂધ તથા ઘીના પ્રયોગથી તે પુરુષના શરીરને પુષ્ટ કરવો જોઈએ. સ્ત્રીને ઔષધસિદ્ધ તેલનો પ્રયોગ કરી તેમ જ અડદનું સેવન કરાવી પુષ્ટ કરાવવું જોઈએ. આ સિવાય તે દંપતીઓને જે જે પદાર્થો સાત્ત્વ હોય તે પદાર્થો આપવા જોઈએ.



## ગર્ભાધાન યોગ્ય વય

જેમ પુષ્પમાં ફળ તૈયાર થયું ન હોય છતાં અતિશય સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે તો રહેલું જ છે, પણ સ્થૂળ રૂપમાં મળી શકતું નથી. જે પ્રમાણે લાકડાંમાં અગ્નિ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે રહેલો છે તે જ પ્રમાણે સ્ત્રી અને પુરુષના વીર્યમાં પણ ગર્ભ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે રહેલો હોઈ અમુક યોગ્ય પરિપક્વ કાળની અપેક્ષા કે જરૂરિયાત ધરાવે છે. તેમ જ પોતાના કર્મફળના ઉદયકાળની પણ અપેક્ષા કે જરૂરિયાત ધરાવે છે કારણકે પુરુષ અને સ્ત્રી જ્યારે પુખ્ત થાય છે ત્યારે જ તેઓના વીર્યમાં તથા આર્તવમાં ગર્ભની ઉત્પત્તિ કરવાનું સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી જ વિવાહ માટે સામાન્યપણે સ્ત્રીની ઉંમર ૧૮ વર્ષ અને પુરુષની ઉંમર ૨૧ વર્ષ માનવામાં આવે છે.

પહેલાના સમયમાં નાની વયે બાળલગ્ન કરવામાં આવતા તેની પાછળનું પણ રહસ્ય હતું. જ્યારથી લગ્ન થાય ત્યારથી પતિ અને પત્ની ના મનમાં આ મારા પત્ની છે અને આ મારા પતિ છે આ પતિદૈવત્વનો ભાવ રહેતો અને તેથી મન ક્યાંય આડુંઅવળું કે પરપરુષ કે પરસ્ત્રીમાં ભટકતું નથી. બાળવયે લગ્ન થયા પછી સ્ત્રી તો પ્રાયઃ પિયરે જ રહેતી અને યોગ્ય વય ન થાય ત્યાં સુધી બન્ને બ્રહ્મચર્યનું પૂર્ણપણે પાલન કરતાં એ દ્રષ્ટિએ જોઈએ અને આજના સ્વચ્છંદાચારને જોઈએ ત્યારે ચોક્કસપણે એમ માનવાનું મન થાય કે પૂર્વજ્ઞપિઓએ જે બાળલગ્ન વિ. સામાજિક વ્યવસ્થાઓ ગોઠવી હતી તે સુયોગ્ય જ હતી. આપણી પ્રાચીન સુપરંપરાઓને કુરીવાજો કહીને ફગાવી દીધા તે વિચારણીય છે.

ઉત્તમ પ્રકારનો પાક તૈયાર કરવા માટે ખેડૂત જેમ વરસાદ વરસતા પહેલાં અને બી રોપતા પહેલાં જમીનને ખેડી ખાતર પૂરીને તૈયાર રાખે છે તેમ ઉત્તમ પ્રજાની ઇચ્છાવાળા માતા અને પિતાએ ગર્ભાધાન પહેલાથી કેટલીક તૈયારી કરી રાખવી જોઈએ. પંચકર્મવિ. દ્વારા શરીરની શુદ્ધિ અને પૌષ્ટિક અને સાત્વિક આહાર વિહાર અને આચાર વિચાર તથા સદ્ વાંચન રૂપી ખાતર પૂરીને તૈયાર રહેવું જોઈએ. ખાસ કરીને પૂર્વનું અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાલન દ્વારા શુદ્ધિ અને પુષ્ટિ બન્ને થાય છે.





સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે  
ભૂતકાળ મજબૂત પુરુષોનો હતો ભવિષ્ય આધ્યાત્મિક સ્ત્રીઓનો હશે



## ગર્ભાધાન સમયના માનિષક વિચારો



માતા પિતાનું વ્યક્તિત્વ તેમના પ્રગટ કે અપ્રગટ ભાવો, ગુણ, દોષ, પ્રકૃતિ સંતાનોને વારસામાં મળે છે. મોટા ભાગે આ ક્રિયા પ્રાકૃતિક રીતે પણ થતી હોય છે અને એટલા માટે જ માતા પિતા આ વિષયમાં એટલા સજાગ નથી હોતા, પરંતુ જો તેઓ નિશ્ચય કરે તો તેમના શ્રેષ્ઠ ગુણો સંતાનમાં આવી શકે છે અને દોષોને આવતા રોકી શકાય છે, પણ તે માટે માતા પિતાએ ગર્ભાધાન પૂર્વે તૈયારી કરવી પડે છે. આપણી લાગણીઓ, ધીરજ, એકાગ્રતા જેવા આદર્શ ગુણો સંતાનમાં નિઃસંદેહ ઊતરી આવે છે અને કોધ, ઈર્ષા વિ. દોષોને આવતા રોકી શકાય છે. ગર્ભાધાન વખતે તે શયનકક્ષને પણ એવી જ રીતે સજાવતા. ઇષ્ટદેવની પૂજા, હોમ, હવન તેમજ રંગીન પડદાઓ તથા હકારાત્મક વિચારોવાળા મનુષ્યો સાથે હર્ષોલ્લાસ કરી આનંદિત રહેતા. બાગબગીચા, નદી, તળાવ, આકાશ, સમુદ્ર, સૂર્ય, ચંદ્ર આદિનું નિરીક્ષણ કરતા જેથી ઉત્તમ વિચારો પ્રગટ થાય અને તે બાળકમાં આવે.

ઉદા. કાશ્યપ ઋષિને બે પત્ની હતી એક દિતિ અને બીજી અદિતિ. એમાં દિતિ ભોગી વૃત્તિવાળી હતી અને અદિતિ સાત્વિક વૃત્તિવાળી.

દિતિ અને કશ્યપના પુત્ર હિરણ્યકશ્યપુ અને તેનો જ પુત્ર પ્રહ્લાદ. એક જ વંશમાં એક દાનવી વૃત્તિવાળો અને બીજો દેવી વૃત્તિવાળો, પરંતુ તેમ થવામાં કારણ છે અને તે છે માતા કયાધુની અદમ્ય ઇચ્છા અને સ્થિત ગુણોથી વિપરીત ગુણોનું સિંચન કરવાનો દૃઢસંકલ્પ. માતા પિતાના દ્રઢ સંકલ્પ પ્રમાણે જ બાળક થાય છે.

જે તે વ્યક્તિ કુટુંબ, સમાજ કે દેશ કે વિશ્વનું ભાવિ માતાના હાથમાં છે એક માતા જેવું ધારે તેવી પોતાની ભાવિ પેઢીને બનાવી શકે છે. ઉત્તમ, સુંદર, શ્રેષ્ઠ, સાત્વિક બાળક ઉત્પન્ન કરવા માટે માતા પિતા એ પ્રથમ પોતાનામાં એ ગુણ વિકસિત કરવા જોઈએ. તેમને જોઈએ તેવા સંતાનની જીવનશૈલી પોતે અપનાવવી જોઈએ, લોકો બાળકને વારસામાં મિલકત આપી જાય છે, પણ તેની ચિંતા કરવાને બદલે શ્રેષ્ઠ વારસની ચિંતા કરવી જોઈએ. સદ્ગુણ,



સાત્વિક બુદ્ધિ, દેશભક્તિ, ધર્મશ્રદ્ધા જેવા ગુણો કેળવાય તેવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. જીનેટિક સાયન્સ મુજબ વ્યક્તિના સમગ્ર ગુણો કે દોષો સંપૂર્ણરૂપથી પોતાના બાળકમાં આવે છે. આ જીન્સ શારીરિક, માનસિક અને વૈચારિક આ બધા જ ગુણો ધરાવે છે, પણ એવું નથી કે આપણે તેને બદલી ન શકીએ. યોગ્ય શારીરિક અને માનસિક ઉપચારો દ્વારા તેને બદલી શકાય છે. જરૂરી નથી કે માતા પિતાના બધા જ ગુણો બાળકમાં આવે, પણ જે ગુણોનો વિચાર તેમણે હૃદયપૂર્વક કર્યો હોય તે ગુણો અવશ્ય સંતાનમાં આવે છે. એટલે જે ગુણો બાળકમાં આવે તેમ ઇચ્છતા હોઈએ તે ગુણોને આપણે પૂર્ણપણે અપનાવવા જોઈએ અને જે દોષો બાળકમાં ન આવે તેવું ઇચ્છતા હોઈએ તે દોષો માતા પિતાએ પહેલેથી પોતાનામાંથી દૂર કરવા જોઈએ.

ગર્ભાધાન એ ફોટોગ્રાફરના કેમેરા સમાન છે. ફોટો લેતી વખતે મનુષ્ય પોતાના શરીરની જેવી આકૃતિ રાખે તેવો જ ફોટો આવે છે તેમ ગર્ભાધાન ક્રિયા વખતે પણ શરીરના અંગોપાંગ, અવયવો અને વિચારો કે સંકલ્પો જેવા હોય તેવા જ આવે છે.

સૌથી મહત્વની બાબત એ છે કે ગર્ભધારણા કરતા પહેલા દંપતિઓએ ભાવિ બાળક માટે પોતાને માનસિક રીતે તૈયાર કરવા પડે છે. સૌપ્રથમ તેઓએ વિચારવું જોઈએ કે,

- ◆ શું તેઓ પોતાના બાળક માટે યોગ્ય સમય આપી શકશે કે નહીં?
- ◆ ખાસ કરીને શરૂઆતના ભાગમાં તેઓ બાળકની માંગોને પૂરી પાડી શકશે કે નહીં?
- ◆ બાળકને એક માનવી બનાવવાની જવાબદારી નિઃસ્વાર્થપણે નિભાવી શકશે કે નહીં?

તેથી જ ગર્ભ ધારણા એક સુંદર પ્રસંગ હશે, પણ એક સુંદર સ્વસ્થ અને ઉત્તમ બાળક માટે થોડી મહેનત અને યોજના માગી લે છે અને તે પણ ગર્ભધારણા પૂર્વેથી કારણકે વૃદ્ધિ પામતું ગર્ભસ્થિત બાળક પોષણ અને રક્ષણ માટે સંપૂર્ણ રીતે માતા પર આશ્રિત હોય છે. તેથી માતાએ ગર્ભધારણા પૂર્વે જ પોતાની જીવનચર્યા સંપૂર્ણપણે બદલવી જોઈએ જેથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન જોખમો દૂર કરી શકાય. અને ઉત્તમ બાળકને જન્મ આપી શકાય.

એક સારા સમયમાં ગર્ભધારણા કરવી એ માતા અને બાળક બન્નેને અસર કરે છે. એ વખતે ખાસ ધ્યાન રાખવામાં આવે છે, જ્યારે માતા High B.P., Diabetes, Asthama જેવા રોગોથી પીડિત હોય છે. પહેલા માતાના આ બધા રોગોને શાંત કરવા જોઈએ. નિરોગી માતા જ નિરોગી બાળકને જન્મ આપી શકે.

સફળ ગર્ભાવસ્થા એ એક સ્વસ્થ માતા અને સ્વસ્થ બાળકનું નિર્માણ કરે છે. આજના કાળ પ્રમાણે ફક્ત ગર્ભવસ્થા દરમિયાન જ ધ્યાન રાખવું જરૂરી નથી હોતું પણ ગર્ભધારણા પહેલાથી જ સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. આમ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેમ જ ગર્ભધારણા પૂર્વે જે કાળજી લેવામાં આવે તેને જ Preconceptional care કહેવાય છે.

### આનો ધ્યેય

- ◆ એક સફળ ગર્ભાવસ્થા માટે.
- ◆ શરીરને ગર્ભધારણા માટે યોગ્ય બનાવવા.
- ◆ સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ માતા અને બાળકના જોખમો ઘટાડવા.

આમ Preconceptional care ગર્ભધારણા પૂર્વે જ કરવું જોઈએ. સામાન્યતઃ મોટા ભાગની ગર્ભધારણા આયોજન વગરની જ હોય છે આયોજન તો ઠીક પણ ઇચ્છા વગરની હોય છે. ઇચ્છા કે આયોજન વગરની ગર્ભધારણા કેવું ફળ આપે ? ઇચ્છા કે આયોજન વિનાની પરીક્ષાનું પરિણામ શૂન્ય આવે. ઇચ્છા કે આયોજન વિના કરેલ વ્યાપારનું પરિણામ શૂન્ય આવે. તેમજ ઇચ્છા કે આયોજન વિનાની ગર્ભધારણાનું પરિણામ શૂન્ય તો આપે પણ ઘણીવાર વિપરીત પણ આપે. આનો મુખ્ય હેતુ દંપતિને શારીરિક, માનસિક કે આર્થિક રીતે તૈયાર કરવાનો છે.

જેવું બીબું હોય તેવો ઢાળ પડે છે તેમ જેવું ક્ષેત્ર કે બીજ હોય તેવું જ સંતાન થાય છે. તેથી જ ક્ષેત્ર અને બીજને ઉત્તમ અને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માટે જ ગર્ભાધાન સંસ્કાર કરવામાં આવે છે.





## વિવિધ ઘટકોની બાળક પર અસર



- આહાર** : ગર્ભાધાનની ઇચ્છા રાખનાર સ્ત્રીએ ગાયનું દૂધ લેવું, ગાયનું ઘી લેવું, અને સાત્વિક આહાર લેવો. (આનો વિશેષ વિચાર આપણે આગળના પ્રકરણમાં કરીશું).
- વિહાર** : તેનું મકાન, ઓરડો, બિછાનું, ઊઠવા બેસવાના સાધનો તથા મનને અનુકૂળ એવા વિહાર કરવા. (આનો વિશેષ વિચાર આપણે આગળના પ્રકરણમાં કરીશું).
- પુરુષનો વિહાર** : શુક સૌમ્ય હોવાથી વિહાર પણ સૌમ્ય રાખવા. આરામ, આનંદ, બ્રહ્મચર્ય, ઠંડુ વાતાવરણ, શાંત, સૌમ્ય કુદરતી સ્થળે આવાસ હિતાવહ છે. ક્રોધ, અસંયમ, ઉજાગરા, અતિપરિશ્રમ, ચિંતા, શોક વિ. થી બચવું જોઈએ.
- વાંચન** : સભ્યતાયુક્ત, ધીર, વીર, દેશભક્ત તથા સત્પુરુષોની, સંત પુરુષોની તથા ભગવાનની વાર્તા વાંચવી, સાંભળવી.
- આચાર** : દરેક દંપતિઓએ પોતાના આચાર ઉત્તમ રાખવા. કદાચ પૂર્વેથી આચાર ઉત્તમ ન હોય, પરંતુ તેને કેળવવા અત્યાવશ્યક છે. કારણકે જેવા આચાર તમારા હશે તેવા જ બાળકના હશે. માટે જ તેના પ્રત્યે અત્યંત સજાગ રહેવું.

વિચાર

: દંપતિનો મનોવ્યાપાર - મનના સંકલ્પની અસર બાળકના મન પર પણ થાય છે તેથી માતાના મનમાં જે કાંઈ ખરાબ કે સારા વિચારો થાય તેની સીધી અસર બાળકના મન પર થાય છે અને તેથી જ સન્નારીઓએ સત્કૃત્યોની ઇચ્છા રાખવી કે જેથી ઇચ્છિત ફળની પ્રાપ્તિ થાય. જેવા માતાના વિચાર તેવા બાળકના વિચાર અને જેવા વિચાર તેવા આચાર માટે ચિંતા, શોક, ભય, ક્રોધનો ત્યાગ કરીને પુત્ર કે પુત્રી જ રહેશે તેવો દૃઢ સંકલ્પ કરે તો તેનું પરિણામ મળ્યા વિના ન રહે. ગર્ભધારણાના દિવસોમાં સુંદર બાળકો, મહાપુરુષો, વીરપુરુષો કે સંસ્કારી પૂર્વજોનું ચિંતન કરવું, તેવા ચિત્રો જોવા, તેવા ચિત્રો શયનખંડમાં રાખવા તથા તેવા પુરુષવર્ગના સંપર્કમાં રહેવું. આનાથી ધારણા મુજબ શ્રેષ્ઠ ઉત્તમ અને ઇચ્છિત સંતાન અવશ્ય થાય છે.





## ઈચ્છિત સંવાદ



इच्छेतां यादृशं पुत्रं तदुपचरितांश्च तौ ।  
चिंतयेतां जनपदांस्तदाचार परिच्छदौ ।।

(અષ્ટાંગ હૃદય શારીર ૧/૩૭)

માબાપ જેવો પુત્ર કે પુત્રી ઇચ્છતા હોય તેમણે તેના જેવા દેખાવ, ચારિત્ર અને આચરણવાળા લોકોનું ચિંતન કરવું. તેવા જનપદ કે વસાહતમાં તેવા લોકોની વચ્ચે રહેવું અને તેવાં જ રાચરચીલાં ફોટા, મૂર્તિ વિ. રાખવા.

યુ. એસ.માં એક વૈજ્ઞાનિકે એવું યંત્ર શોધ્યું છે કે તે એક મીણ જેવા નરમ પદાર્થમાંથી બનેલું હોય છે. તે યંત્રની સામે જો કોઈ માણસ વિચાર કરે તો તેની છાપ તેમાં ઝીલાઈ જાય છે. જો એક જડ યંત્રમાં આ શક્ય છે તો એક ચેતનાવાન માતામાં શું શક્ય નથી ?

ग्रा या यथाविधं पुत्रमाशासित व्याख्यांत भवि ।

(ચરકસંહિતા શારિર ૮)

જે માતા જેવો પુત્ર ઇચ્છતી હોય તે ઇચ્છા વેદે જાણી લઈ તેવા પુત્રનું ચિંતન મનન કરવાનું કહેવું.

शुद्ध स्नाता माता हि स्त्रियं पश्यति मनसा ।

वाभिध्यायति तादेशाचार वपुं च प्रायेण जनयति ।।

(કાશ્યપ સંહિતા જાતિસૂત્રીય અધ્યાય)

રજોદર્શન બાદ સ્નાન કરીને શુદ્ધ થયેલી સ્ત્રી જે કોઈ ને પ્રથમ જુએ છે કે મનમાં ચિંતવે છે તેના જેવો આચાર, વિચાર અને દેખાવવાળું સંતાન ઘણું કરીને જન્મે છે.

આખા વિશ્વમાં આના પર ઘણી શોધ થઈ છે તેમાંથી થોડીક રજૂઆત કરીએ છીએ. ઇ.સ. ૧૮૬૧માં અમેરિકામાં યુદ્ધ ચાલતું હતું. તેમાં હબસીઓને ખૂબ ત્રાસ આપવામાં આવતો હતો. એક અમેરિકન સન્નારીને આ હબસીઓ

પર ખૂબ દયા આવતી હતી, સહાનુભૂતિ થતી હતી અને તેમના જ વિચારો સતત આવતા હતા. તેવા જ સમયમાં તેણીને ગર્ભધારણ થયું અને એને જે બાળક થયો તે અસલ હબસી જેવો કાળો મોટા હોઠવાળો અને વાંકડિયા વાળવાળો હતો.

ખ્રિસ્તી ધર્મસાહિત્યમાં એક ઉદાહરણ આવે છે કે લેબન નામના માલધારીએ પોતાના જમાઈને ઘરજમાઈ તરીકે રાખ્યો હતો. એણે જમાઈ જેકોબ સાથે એવી શરત કરી કે, જો આમાંથી જે જે ગાયોને ચટાપટાવાળું વાછરડું થશે તો તને તે મહેનતાણાડૂપે મળશે. શરત નક્કી થઈ. જેકોબે એક યુક્તિ કરી તેણે તમામ ઝાડની છાલ એવી રીતે ઊતારી નાખી કે તે કાબર ચીતરી લાગે. બળવાન ગાયોનું ધણ જ્યારે ત્યાં જતું તેમની નજર હંમેશાં ત્યાં પડતી અને તેમને થનારા વાછરડા કાબરચીતરા કે ચટાપટાવાળા થયા. જ્યારે દુર્બળ ગાયો હતી તેણે આ દૃશ્ય જોયું નહોતું તેમને એકરંગવાળા જ વાછરડા થયા. સુશ્રુત સંહિતામાં (૨-૪૮) કહ્યું છે કે દંપતિ જેવા આહાર, વિહાર, વર્તન અને વિચાર કરતાં સમાગમ કરે છે તેવા તેના સંતાન થાય છે.

આજના બાળકો એક્ટર અને ક્રિકેટર જેવું વર્તન કરે છે, પશ્ચિમની સંસ્કૃતિનું આંધળું અનુકરણ કરે છે, બહારનું ખાવામાં રૂચિ ધરાવે છે, તીખું ખાટું વધારે નમકવાળું મસાલાવાળું ખાય છે તેનું કારણ માતા પિતાના જે રસ રૂચિ હોય છે તે સંતાનમાં અવતરે છે.

પહેલાના જમાનામાં સદ્પુરુષો જેવા આહાર, વિહાર અને વર્તણુકવાળા સંતાન ઘણાં પરિવારમાં થયેલાં. રાષ્ટ્રીયતા, માનવતા, સ્વાતંત્ર્યપ્રેમ, કરકસર, સાદાઈ, સત્યપ્રિયતા તેમનામાં જન્મથી જ જોવા મળતી. આજે એક્ટરોની અસરથી સ્વચ્છંદ, અધીરિયાં અને અનુશાસનના અભાવવાળા, ઉડાઉ અને અવિનયી બાળકો જોવા મળે છે.

એક જગ્યાએ કહ્યું છે કે પુરુષે મહાપુરુષો અને ધાર્મિક પુરુષોનું ચિંતન કરવું જેથી તેના ગુણ પોતાનામાં ઉતરે, તેમ જ ગર્ભાધાન સમયે સ્ત્રી પુરુષના જેવા વિચાર હશે તેવું બાળક તેને થશે. તેના માતા અને પિતાએ પણ શિશુ સાથે વાતચીત કરવી. આનાથી બાળકનો માતા-પિતા પ્રત્યેનો પ્રેમ વધે છે.

ગર્ભાધાન પ્રક્રિયા દરમિયાન ત્રીસ લાખ થી માંડીને ત્રણ કોડ જેટલા શુકાણુઓ ઉત્સર્જિત થાય છે અને ચાલીસ જેટલા સ્ત્રીબીજો તૈયાર થાય



છે. પરંતુ ગર્ભાધાન માટે એક જ ઉત્તમ પુરુષ બીજ અને એક જ ઉત્તમ સ્ત્રી બીજ જરૂરી હોય છે. જો શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા વ્યવસ્થિત કરવામાં આવે તો ઉત્તમ પુરુષ બીજ અને ઉત્તમ સ્ત્રી બીજ તૈયાર થઈ શકે છે.

અંતમાં ગર્ભાધાન પૂર્વે કરવામાં આવતી તૈયારીઓ

- (૧) આનંદિત અને પ્રફુલ્લિત વાતાવરણમાં દંપતિઓએ ફરવું. હકારાત્મક કથનો એકબીજાને કહેવા.
- (૨) હકારાત્મક અભિગમવાળા પુરુષ કે સ્ત્રીઓને મળવું. સાધુ, સંત કે વડીલ પુરુષોની સાથે સંપર્કમાં રહેવું.
- (૩) ટી. વી., ન્યુઝ પેપર, માસિક આદિ વાંચવું નહિ, તેમાં આવતા નકારાત્મક સમાચારોને બિલકુલ વાંચવા નહીં.
- (૪) કોઈ સારા આશ્રમ, ઉપાશ્રય, દેરાસર કે કોઈ બીજા સ્થળ પર જવું જ્યાં બેસીને ઉત્તમ વિચારો જ આવે.
- (૫) ઉત્તમ ચરિત્રોના, તમે મનમાં નક્કી કરેલા સંકલ્પોને પુષ્ટ કરતા પુસ્તકો વાંચી વાણી વર્તન અને વિચાર બદલવા.
- (૬) આહારમાં પણ તીખું, તળેલું, આથાવાળું, મરચાવાળું, જેવા રાજસિક અને તામસિક આહાર લેવા નહીં. કંદમૂળનો સદંતર ત્યાગ કરવો, ઉકાળેલું જ પાણી પીવું.
- (૭) અંતમાં સૌથી મહત્વનું કૌટુંબિક વાતાવરણ ખુશનુમા હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે.



## ગર્ભના શરીરમાં આવનાશ વિવિધ ભાવો



બાળકમાં બાહ્ય અને આંતરિક જે કોઈ ભાવો આવે છે તેમાં કેટલાક ભાવો માતાના અને કેટલાક ભાવો પિતાના હોય છે.

### માતૃજ ભાવ :

ત્વચા, રક્ત, માંસ, મેદ, નાભિ, હૃદય, કલોમ, યકૃત, પ્લીહા, કીડની, મૂત્રાશય નાનું આંતરડું, મોટું આંતરડું, આમાશય ઇત્યાદિ નરમ અવયવો મોટે ભાગે માતાના બીજમાંથી આવે છે.

### પિતૃજ ભાવ :

માથાના વાળ, દાઢીના વાળ, નખ, રોમ, દાંત, અસ્થિ, શિરા, સ્નાયુ, ધમની, વીર્ય ઇત્યાદિ કઠિણ અવયવો મોટે ભાગે પિતામાંથી આવે છે.

### આત્મજ ભાવ :

વિભિન્ન યોનિમાં ઉત્પન્ન થવું, આયુ, આત્મજ્ઞાન, મન, ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ, અપાન, પ્રેરણા, ધારણા, આકૃતિ વિશેષ, સ્વર તથા વર્ણનો ઉપચય એટલે કે વધારો તેમાં થતો વિશેષ વધારો કે ફેરફારો, સુખ, દુઃખ, ઇચ્છા, દ્વેષ, બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, અહંકાર, પ્રયત્ન જુદી જુદી અવસ્થાને પ્રાપ્ત થવું, માનસિક શક્તિ કે મનોબળ આ બધા ભાવો શિશુ પૂર્વજન્મના સંસ્કારમાંથી લઈને આવે છે. આ ભાવોમાં સીધી રીતે કોઈ ફેરફાર કરી શકાતો નથી, પરંતુ આને મૂળ સ્વરૂપ ગણીને યોગ્ય માવજત માટે કાર્ય થઈ શકે છે.

### સાત્મ્યજ ભાવ :

માતાના સાત્મ્ય સેવનથી ગર્ભના જે ભાવો પ્રભાવિત થાય છે તેને સાત્મ્યજ ભાવ કહે છે. આરોગ્ય, ઉત્સાહ, સંતોષ, અનાલસ્ય, અલોલુપત્ય, ઇન્દ્રિયોની પ્રસન્નતા, સ્વરસંપત્તિ (ઉત્તમ અવાજ) વર્ણસંપત્તિ, બીજસંપત્તિ, પ્રહર્ષાધિક્ય (ઘણા પ્રમાણમાં હર્ષ કે આનંદ રહ્યા કરે), મેધા અને ધારણા શક્તિ. આમ આપણે એ કહી શકીએ કે માતાના સાત્મ્ય સેવનની સીધી અસર બાળક પર થાય છે.

## રસજ ભાવ :

રસજભાવ એટલે માતાના આહાર સેવનથી ઉત્પન્ન થનારા રસ અને રક્તથી નિર્માણ થનારા ભાવ. આ ભાવથી શિશુમાં શરીરની વૃદ્ધિ, અંગપ્રત્યંગ વ્યક્તતા, પ્રાણવાયુ, વૃત્તિ એટલે કે આજીવિકા, બળ, સ્વાસ્થ્ય, તુષ્ટિ, પુષ્ટિ, ઉત્સાહ અને વર્ણ.

## સત્વજ ભાવ :

સત્વ જ ભાવો એટલે ગર્ભમાં રહેતા મનને કારણે ઉત્પન્ન થતા ભાવો. આમાં ભાવનાત્મક તતા મનઃસ્થિતિ સાથે જોડાયેલા ભાવોનું આમાં આકલન કરવામાં આવ્યું છે. આમાં ગર્ભના ભક્તિ, શીલ, શુદ્ધતા, દ્વેષ, સ્મૃતિ મોહ, ત્યાગ, માત્સર્ય, શૌર્ય, ભય, ક્રોધ, તંદ્રા, ઉત્સાહ, તીક્ષ્ણ - મૃદુ - ગંભીર સ્વભાવનો સમાવેશ થાય છે. સત્વ એટલે મન પણ આત્માને શરીરની સાથે જોડનાર તરીકે તે આત્માની સાથે જ ગર્ભમાં અવશ્ય પ્રાપ્ત થતું હોય ને તે ગર્ભમાં વિદ્યમાન જ હોય છે. કારણકે મન જીવની સાથે કાયમ રહે છે અને તેથી જ તે મન શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જે મન મરણ સમયે શરીરમાંથી ખસી જવા તૈયાર થાય છે ત્યારે મૃત્યુ પામનારનો સ્વભાવ બદલાઈ જાય છે, ઇચ્છા પણ પલટાય છે, સર્વ ઇન્દ્રિયો સંતાપ પામે છે, બળ ઓછું થાય છે, વ્યાધિઓ વધી પડે છે અને એ મનથી રહિત થયેલો માણસ પ્રાણોનો ત્યાગ કરે છે. વળી તે મન ઇન્દ્રિયોને તેમના વિષયોમાં લઈ જનાર કે પ્રેરણા કરનાર પણ કહેવાય છે. એ મન ત્રણ પ્રકારનું છે સાત્વિક (શુદ્ધ), રાજસ અને તામસ જે કારણે આ આત્માનું મન જે ગુણની અધિકતાવાળું હોય તે જ મનની સાથે તે આત્માને બીજા જન્મમાં પણ સંબંધ થાય છે. જે કાળે આ આત્મા તે જ શુદ્ધ મન સાથે જોડાય છે તે કાળે એને ભૂતકાળની જાતિ કે પૂર્વ જન્મનું સ્મરણ થાય છે. એ આત્માને સ્મૃતિજન્ય જ્ઞાન થાય છે. તે એ શુદ્ધ મનના જ અનુબંધ એટલે અનુસરણથી થાય છે. જે શુદ્ધ મનની અનુવૃત્તિ કે અનુસરણને આગળ કરી પુરુષ જાતિસ્મરણ અથવા પૂર્વજન્મને સ્મરણ કરવાના સ્વભાવવાળો છે એમ પણ કહેવાય છે. આમ ઉપર કહેવાયેલા બધા જ ભાવો આત્માના પોતાના કર્મોથી આશ્રિત હોય છે અને પોતાના અનુકૂળ કાળની પ્રતિક્ષા કરનારા કે રાહ જોનારા હોય છે.



## પુંસવન સંસ્કાર



પું એટલે પુરુષ એટલે આત્મા સવન એટલે વિકાસ કરવો.

અર્થાત્ સારી આત્માનો વિકાસ કરવો. પુંસવનનો બીજો અર્થ એટલે પુત્ર ઉત્પન્ન કરવાની વિધિ, પરંતુ તે ફક્ત પુરુષને ઉત્પન્ન કરવાની ન હોઈ ને ઇચ્છીત કન્યાને પણ જન્મ આપવાની વિધિ છે.

આપણે સામાન્ય અર્થ એવો લેવો જોઈએ કે જે પણ આત્માનો પ્રવેશ થયો છે તેનો વિકાસ સુયોગ્ય અને સુચારુ રૂપથી થાય.

આ સંસ્કાર દ્વારા તમે બાળકના વર્ણ, ગુણ વિશેષતા, આયુષ્ય અને આરોગ્યમાં પણ ઇચ્છીત પરિવર્તન લાવી શકો છો. આગળ જન્મેલા બાળક કરતાં ઇચ્છીત તફાવત લાવી શકો છો. આમ પૂર્વના ગુણ છોડીને તેનાથી વિપરીત ગુણમાં પરિવર્તન લાવવો તેને પુંસવન સંસ્કાર કહેવાય છે.

માનવજીવનને સંસ્કૃત કરવામાં અનિવાર્ય માનેલા સોળ સંસ્કારમાં પ્રથમ ગર્ભાધાન સંસ્કાર પછી પુંસવન સંસ્કાર આવે છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્રમાં તેનો વ્યવસ્થિત અને વિસ્તૃત ઉલ્લેખ મળે છે. આ પ્રયોગમાં શરીર વિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન, જાતીય વિજ્ઞાન, પરમાણુ વિજ્ઞાન, પ્રભાવ વિજ્ઞાન અને આહાર વિજ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે.

જૈન સાહિત્યમાં પુંસવન સંસ્કારને જ સીમંતોન્નયન સંસ્કાર તરીકે માનવામાં આવ્યું છે. જૈન ધર્મ પ્રમાણે આત્મા વેદનામ તથા જાતિનામ કર્મ લઈને આવે છે જેથી તેની જાતિ પૂર્વેથી નક્કી થયેલી હોય છે માટે તેમાં ફેરફાર કરી શકાતો નથી, પરંતુ ગર્ભધારણા પૂર્વે જો ઇચ્છિત સંતાનનો દૃઢસંકલ્પ કરવામાં આવે તો તે શક્ય બની શકે છે. ગર્ભમાં આવેલા આત્માના ગુણમાં તો અવશ્ય પરિવર્તન કરી જ શકાય છે. આ સંસ્કારથી સારા ગુણોનું સીંચન થાય છે જેનો ભવિષ્યમાં પ્રભાવ જોવા મળે છે.

આયુર્વેદ પ્રમાણે જો શુક્રધાતુનું પ્રમાણ વધારે હોય તો પુરુષ બાળક થાય છે અને સ્ત્રીના આર્તવનું બળ વધારે હોય તો સ્ત્રી બાળક થાય છે. સંશોધકો પ્રમાણે લિંગ નિર્ણયનું કારણ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓનું પરિવર્તન હોય છે.

ધ્યેય :

પુંસવનનો અર્થ છે ઇચ્છિત સંતાનની પ્રાપ્તિ. તેમાં પણ બાળક ગર્ભમાંથી જ ગુણીયલ, સંસ્કારી, સુંદર, તેજસ્વી, ઓજસ્વી, સ્મૃતિવાન, બુદ્ધિમાન, મેઘાવી, વિદ્વાન, તેજસ્વી થાય. આપણા પૂર્વજો જે કાંઈ પણ કાર્ય કરતાં તેમાં વ્યક્તિ તથા સમાજનું કલ્યાણ જેમાં સમાયેલું હોય તેવી જ પ્રવૃત્તિ કરતાં. સુશ્રુત સંહિતાના ટીકાકાર ડહહા અનુસાર :

લબ્ધગર્ભાશ્ચલક્ષ્મણાદિ નસ્યદાનં ગર્ભસ્થાપનમ્ ।

માસ ત્રયાધ્યંતરે પુત્રાપત્યજનનાય નસ્યદાનમ્ ।।

ગર્ભ રહ્યો હોય તેવી ગર્ભિણીએ ગર્ભસ્થિર થાય તે માટે તેમ જ પુત્ર ગર્ભ જન્મે તે માટે ત્રણ માસ બાદ લક્ષ્મણા વિ. પુત્રપ્રદ ઔષધિનું સેવન કરવું. આનાથી એ સિદ્ધ થાય છે કે આયુર્વેદ પ્રમાણે પુત્ર પ્રાપ્તિ માટે જ આ વિધિ કરવામાં આવે છે એવું નથી, પરંતુ ગર્ભનો વિકાસ વ્યવસ્થિત થાય અને ગર્ભ સ્થિર થાય તેવો આશય પણ રહેલો છે.

આમ પુંસવન સંસ્કારનો હેતુ :

- ◆ બાળકને સારા વિચારો સાથે અવતરણ આપવું.
- ◆ બાળકને સારા સંસ્કાર આપવા.
- ◆ માતા અને પિતાનું મન મજબૂત કરવું.
- ◆ પિતાનું ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મહત્ત્વ વધારવું.
- ◆ માતામાં પ્રસવ માટે સાહસ અને વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવા.
- ◆ એક પૂર્ણ બાળકનું વિશ્વને અર્પણ કરવું જે શારીરિક, માનસિક અને વૈચારિક રીતે શ્રેષ્ઠ હોય.





## સીમંતોન્નયન સંસ્કાર



સીમંત એટલે કે શશ્વંગાર. વાળને ઓળીએ ત્યારે જે સેંથી પડે તે સીમંત. આમ વાળને ઊભા ઓળી તેમાં સેંથી પાડવાની વિધિ તે સીમંતોન્નયન સંસ્કાર. સીમંતોન્નયન સંસ્કાર છઠ્ઠે કે આઠમે માસે થાય છે આ સમયે ગર્ભિણી ને દોઢદિની, પણ કહેવામાં આવે છે. દોઢદિની એટલે બે હૃદયવાળી આ સ્થિતિમાં નારીને પ્રસન્ન રાખી તેને ગમતા આહાર, વિહાર, વસ્ત્રાલંકાર બધાનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. સીમંતોન્નયન સંસ્કારમાં આ બધી વાતોનો નિર્દેશ છે. આ બધી વિધિ ગર્ભિણીને પ્રસન્ન રાખવાના પ્રયત્નોનું પ્રતીક છે. ગર્ભસ્થ શિશુ પ્રસન્ન રહે અને દીર્ઘાયુ થાય એ પહેલો હેતુ છે તથા બીજો હેતુ સ્ત્રી સફળ ગર્ભા અને બહુસંતતિવાળી થાય.

આમ માનસશાસ્ત્રનો વિચાર આ સંસ્કરણમાં થયેલો છે. આ સંસ્કાર વખતે વીણાવાદક કે ગાયકોને હાજર રાખવાના હોય છે. ગાન, નૃત્ય, આનંદ, પ્રમોદ કરવાના હોય છે. બાળક સ્તનપાન છોડે ત્યાં સુધી સ્ત્રીને સ્વસ્થ શરીર, પ્રસન્ન મનવાળી રાખવાના પ્રયોગો ચાલુ રહે એ જરૂરી છે. સીમંત સંસ્કારને ઉત્સવભરી ઉજવણી સમજવાની છે.

જન્મ પહેલા થનારા સંસ્કારોમાં ગર્ભાધાન, પુંસવન અને સીમંતોન્નયન સંસ્કાર આવે છે. કોઈના મત પ્રમાણે આ સંસ્કરણ બાળક પર થાય છે તો કોઈના મત મુજબ આ સંસ્કરણ સ્ત્રી પર થાય છે.

જૈન શાસ્ત્ર પ્રમાણે પુંસવન સંસ્કાર એટલે જ સીમંતોન્નયન સંસ્કાર તેને આપણે ખોળો ભરવાની વિધિ તરીકે ઓળખીએ છીએ. પુંસવનનો પ્રયોગ ઇચ્છિત સંતાન માટે થાય છે. આ પ્રયોગ દ્વારા માતા પિતા જેવા ગુણો પોતાના બાળકમાં ઇચ્છતા હોય તેવા ગુણો પોતાના બાળકમાં લાવી શકે છે. આના માટે પ્રબળ પુરૂષાર્થ જરૂરી છે. કારણકે પુરૂષાર્થ આગળ કશું જ અશક્ય નથી.

પુંસવન સંસ્કાર ગર્ભિણીના આઠમે મહિને થાય છે.





## ગર્ભ રહ્યો છે કે કેમ તેની પરીક્ષા

જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે ત્યારે જો તે સ્ત્રી દક્ષ હોય તથા સમજુ હોય તો તે જ વખતે જાણી લે છે કે આજે મને ગર્ભ રહ્યો છે; પણ અણધર જેવી સ્ત્રીઓ, અગર તો તે તરફ પૂરતું ધ્યાન નહિ રાખનાર અજાણ રહે છે. માટે નીચેના લક્ષણો ખાતરી માટે પૂરતાં છે.

૧. ગર્ભ રહ્યા પછી અટકાવ (રજસ્વલાપણું) બંધ થાય છે (કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓને પૂર્ણ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન રજસ્ત્રાવ નજરે પડે છે, તો પણ તેના રંગમાં લાલાશ ઓછી હોય છે.)
૨. સ્તનના કદમાં વધારો થાય છે. તેનો કાળો વ્યાસ મોટો થઈ તેના પર ઝીણા ઝીણા દાણા ઉપસી આવે છે. તેના સ્તન દાબતાં તેમાંથી દૂધ કે ચીકણું પાણી નીકળે છે. લોહીથી ભરેલી નસો દેખાવા લાગે છે. ડીંટડી ઉપસી આવે છે, તેમ જ ભીનાશવાળી રહે છે. સ્તનમાં દુખાવો અને તેમાં ગાંઠા ગાંઠા જણાય છે. તથા સ્તન કઠણ થાય છે અને ભારે લાગે છે.
૩. સવારે ઉઠતાં જ મોઢામાં મોળ આવે અગર ઉલટી થાય છે. બેચેની જણાય અને અરૂચિ જેવું થયા કરે છે.
૪. ગર્ભનું ચોથા માસ પછી ફરકવું જણાય છે એટલે કે સુમારે સોળ સપ્તાહ વીત્યા બાદ ગર્ભ ફરકે છે.





# બાળકનો માસાનુમાસિક વિકાસ



## પ્રથમ માસ :

પ્રથમ માસમાં ગર્ભ કલલ અર્થાત્ શર્દી જેવા દ્રવ સ્વરૂપમાં રહે છે. ગર્ભાધાન વખતે કરોડો શુક્રાણુઓ પ્રવેશ કરે છે, પણ જે શુક્ર શ્રેષ્ઠ અને સર્વથી સ્વસ્થ હોય તે જ સ્ત્રી બીજને મળે છે અને તે ક્ષણથી ગર્ભાધાનની પ્રક્રિયા ચાલુ થાય છે. તે બીજનું પ્રમાણ એક ઇંચના ૧૭૫માં ભાગનું હોય છે જે એક દિવસ વિકસીને બે કરોડ ગણો વજનદાર માનવ દેહ બને છે ખરેખર આ એક અદ્ભુત અને વિસ્મયકારક પ્રક્રિયા છે.

જીવાત્મા એક શરીરને છોડીને બીજા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેની એ બે ક્રિયા એક સાથે થાય છે અને કોઈ પણ શરીરમાં જ્યારે પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેને પુરુષના વીર્યનો, સ્ત્રીરજ આર્તવનો, વાયુ આકાશ આદિ પંચમહાભૂતનો અને મનનો તથા બુદ્ધિનો સંયોગ અવશ્ય થાય છે. એટલે કે તે બધાના સંયોગ વિના તેની બીજા શરીરમાં ઉત્પત્તિ સંભવતી જ નથી. પૂર્વજન્મકૃત ફલભોગ અનુસાર તેને જુદી જુદી અનેક યોનિમાં ઉત્પન્ન થવાનું હોય છે.

1st Week : ગર્ભધારણા માસિકના સોળથી અઢાર દિવસ સુધી થઈ શકે છે.

2nd Week : પુરુષ બીજ અને સ્ત્રીબીજની સંયોગ Fallopian tube માં થાય છે તે અવસ્થાને zygote કહેવામાં આવે છે. આ zygote માં 46 chromosome હોય છે. 23 chromosome પુરુષમાંથી અને 23 chromosome સ્ત્રીમાંથી આવે છે. આ chromosome બાળકની જાતિ નક્કી કરે છે. તેમ જ વંશાનુગત લક્ષણો દાખવે છે. ઉદા. આંખનો રંગ, વાળનો રંગ, ઊંચાઈ, મુખાકૃતિ વિ. આ સિવાય બાળકની બુદ્ધિમત્તા અને વ્યક્તિત્વનો નિર્ણય પણ થાય છે થોડા સમય પછી zygote fallopian tube માંથી ધીમે ધીમે ગર્ભાશયમાં આવે છે આ સમયે તે દ્રાક્ષના ઝુમખા જેવું પ્રતીત થાય છે. અંદરના કોષોથી ગર્ભનો વિકાસ થાય છે અને બહારના કોષો દ્વારા તેનું રક્ષણ અને પોષણ થાય છે.

3rd & 4th Week : ત્રીજા અને ચોથા અઠવાડિયાના અંત સુધીમાં pregnancy test + ve આવી શકે છે. ચોથા અઠવાડિયાથી ગર્ભનું brain, spinal chord, heart અને બીજા અવયવો બનવાનું શરૂ થઈ જાય છે. આ અઠવાડિયામાં ગર્ભના ત્રણ સ્તર બને છે. સૌથી બહારના સ્તરમાંથી nervous system છે તેમ જ bones, muscle, kidney અને reproductive organ નું નિર્માણ થાય છે. સૌથી અંદરના સ્તરમાંથી ગર્ભના ફેફસા, આંતરડા તેમ જ મૂત્રાશયનું નિર્માણ થાય છે.

### દ્વિતીય માસ :

આ મહિનામાં કલલ અવસ્થાથી તે ધન સ્વરૂપમાં પરિવર્તન પામે છે. ગર્ભનો આકાર પિંડ જેવો થાય છે. આ અવસ્થાને ભ્રુણ કહેવામાં આવે છે. ચહેરા ઉપર નાક, શરીર પર હાથ પગ અને આંગળીઓના આકાર પણ બને છે. ગરદનની લંબાઈ પણ આ મહિનામાં વધે છે. મોં, હોઠ, નાક, કાન, જનનેન્દ્રિયના આકાર બને છે. છઠ્ઠા અઠવાડિયામાં બાળકની રક્તવહનસંસ્થાન ધીમે ધીમે આકાર લેવાનું શરૂ કરે છે. હૃદય પણ ધીમે ધીમે ધબકવાનું શરૂ કરે છે, પરંતુ તે એકદમ પ્રાથમિક અવસ્થામાં હોય છે તેથી ધબકારા સાંભળી શકાતા નથી, પણ ultra sound examination માં તે સાંભળી શકાય છે. ગર્ભમાં રક્તવહન સંસ્થાન બાકીની બધી જ સંસ્થાનોમાંની સૌથી પ્રથમ નિર્માણ થનારી અવસ્થા છે.

### તૃતીય માસ :

આ માસમાં અવયવો અસ્તિત્વમાં આવે છે. હાથ, પગ અને શિર વ્યક્ત થાય છે. આ ઉપરાંત હડપચી, નાક, હોઠ, કાન, આંગળી આદિ પ્રત્યંગ દેખાય છે.

### ચતુર્થ માસ :

આ માસમાં બધા જ અંગ વ્યક્ત થઈ જાય છે. ગર્ભનું હૃદય પણ વ્યક્ત થાય છે. તેમ જ હૃદયમાં આશ્રિત ચેતનાધાતુ એટલે કે મનની અભિવ્યક્તિ થાય છે. જેનાથી ઇન્દ્રિયો શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધને ગ્રહણ કરવા માટે સમર્થ થાય છે. આમ ગર્ભિણીમાં આ સમયે બે હૃદયની સ્થિતિ હોવાને કારણે તે દૌહૃદિની કહેવામાં આવે છે. આ કાળમાં ગર્ભનું હૃદય વ્યક્ત થવાથી તેને સ્થિરત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. આચાર્ય હારિતાનુસાર ગર્ભના શરીર પર લોમ પ્રાદુર્ભાવ થાય છે એટલે

કે ચામડી પર વાળ આવવાની શરૂઆત થાય છે.

ગર્ભમાં ચેતના, સ્પંદન અને વેદનાની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. મનમાં સુખ દુઃખની અનુભૂતિ સાથે પૂર્વજન્મના અનુભવોનું સ્મરણ થાય છે. આ માસમાં લિંગભેદ સંપૂર્ણ રૂપથી સ્પષ્ટ થાય છે.

### પંચમ માસ :

પંચમ માસમાં મન બુદ્ધિની પ્રતિ અગ્રેસર થાય છે. ચોથા મહિનામાં ઇન્દ્રિયોને ગ્રહણ કરવાની શક્તિ મળે છે. જ્ઞાન ગ્રહણ કરવાની પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ જાય છે. આ માસમાં રક્તધાતુ અને માંસધાતુની ઉત્પત્તિ અને સંચય અધિક થાય છે અને ગર્ભની વૃદ્ધિ થાય છે.

### ષષ્ઠ માસ :

છઠ્ઠા માસમાં બુદ્ધિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. આ માસમાં ગર્ભના શરીરમાં સ્નાયુ, રોમ, નખ, ત્વચા તથા તેનો વર્ણ અને શરીરના બળનું નિર્માણ થાય છે.

બીજા ત્રિમાસિક દરમિયાન બાળકમાં સુગંધ પારખવાની શક્તિ આવે છે. તે સુગંધની પસંદ-નાપસંદ સંપૂર્ણરૂ માતા પર આધારિત હોય છે. માતાને ગમતી સુગંધ બાળકને ગમે છે અને ન ગમતી સુગંધ બાળકને પણ નથી ગમતી માટે જ માતાએ સુગંધિત પદાર્થો કે મનને પ્રસન્ન કરનારી ગંધ સૂંઘવી. તે માટે વિશિષ્ટ ધૂપ, ફૂલો કે અત્તરનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

### સપ્તમ માસ :

સાતમા માસમાં ગર્ભના બધા જ અંગ પ્રત્યંગ સુસ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત થાય છે તથા સંપૂર્ણ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

### અષ્ટમ માસ :

આઠમા માસમાં ગર્ભના શરીરનું ઓજ અસ્થિર હોય છે. અતઃ ક્યારેક તે માતાના શરીરમાં તો ક્યારેક બાળકના શરીરમાં રહે છે. તેથી ક્યારેક માતા પ્રસન્ન તો ગર્ભ મ્હાન રહે છે તો ક્યારેક ગર્ભ પ્રસન્ન તો માતા મ્હાન રહે છે. ઓજ એ આપણા શરીરનું તેજ, આત્મા છે. ગર્ભનું બળ આ ઓજ પર જ ટકેલું હોય છે. માટે ઓજનું રક્ષણ આ મહિનામાં ખાસ કરવું.

## નવમ માસ :

નવમા મહિનામાં જે બાળકનો જન્મ થાય છે તે યોગ્ય ગણાય છે. તે ગર્ભસ્થ બાળક નવમા વિ. મહિનામાં જન્મે છે અને જન્મ્યા પછીની આજીવિકા ધાવણ વિ. તે જ્યાં સુધી મેળવતો નથી ત્યાં સુધી પોતાના પૂર્વજન્મનાં કરેલાં કર્મોને તથા ગર્ભાવાસના સુખ દુઃખને પણ તે યાદ કરે છે. આચાર્ય ચરકાનુસાર નવ માસ થયા પછી, તેના પછીનો કોઈપણ દિવસ પ્રસવકાલ માનવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે નવ માસ અને ઉપર સાડા સાત દિવસને (૨૭૭૧ સાડી બસો સિત્યોતેર દિવસ) પ્રસવકાલ માનવામાં આવે છે આમાં વધ ઘટ સંભવ છે.

ભગવાન મહાવીરને ગર્ભમાં જ ત્રણ પ્રકારનું જ્ઞાન હતું. મતિ, શ્રુત અને અવધિ. તેઓ ગર્ભમાં વિચારે છે કે મારા હલન ચલનથી માતાને કષ્ટ પહોંચે છે માટે અંગોપાંગ એવી રીતે સંકોચી રાખ્યા કે જેથી માતા ને કષ્ટ ન પહોંચે. આમ આ પ્રસંગ આપણને સૂચવે છે કે ગર્ભમાં પણ બાળક વિચારી શકે છે. પ્રભુને ત્રણ જ્ઞાન હતાં, પરંતુ સામાન્ય શિશુને પણ જેવું જ્ઞાન કરાવવામાં આવે તેવું તે ગ્રહણ કરે છે. આમ પ્રથમથી જ્ઞાન ન હોવા છતાં પણ નવું જ્ઞાન કે સંસ્કાર આપી શકાય અને શિશુ તે અવશ્યથી ગ્રહણ કરે છે. માટે જ ગર્ભમાંથી જ બાળકને માતૃભક્તિ, પ્રભુભક્તિ જેવા પાઠ આપવા.

ગર્ભમાં જ પ્રભુ મહાવીરે નિયમ લીધો કે જ્યાં સુધી મારા માતાપિતા જીવતા હોય ત્યાં સુધી દિક્ષા લેવી નહીં. આમ માતાપિતાને સંતોષ આપવા તેમ જ બીજાઓને પણ માતા તરફ બહુમાન રાખવા સૂચવવા અર્થે પ્રભુએ ઉક્ત અભિગ્રહ ધારણ કર્યો.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે ગર્ભસ્થશિશુ ગર્ભમાં બધું જ સાંભળે છે, અનુભવ કરે છે અને બધું જ સમજે છે, પણ જ્યારે તેનો જન્મ થાય છે ત્યારે પ્રસૂતિની જે વેદના હોય છે તેમ જ બહારના વાતાવરણનો સંપર્ક થાય છે તેના કારણે તેને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાનનું સુખ દુઃખનું વિસ્મરણ થઈ જાય છે, પણ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આપેલા સંસ્કારોનું બીજારોપણ થઈ જાય છે જે નિમિત્ત મળતા વિકસિત થાય છે.

નવમા, દશમા, અગિયારમા કે બારમાં મહિનામાંથી કોઈ પણ એક મહિનામાં જે ગર્ભ જન્મે છે તેને પ્રસૂતિકાલ કહેવામાં આવે છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્રપ્રમાણે નવ મહિના પહેલા અને બાર મહિના પછીનો કાલ વૈકારિક ગર્ભ કહેવામાં આવે છે.

ગર્ભના અંગ પ્રત્યંગ એક સાથે જ ઉત્પન્ન થાય છે, પરંતુ જેમ કેરીના બીજમાં કેરીનું ફળ અવ્યક્ત સ્વરૂપમાં હોય છે તેમ ગર્ભના અંગ પ્રત્યંગ ઉપસ્થિત હોવા છતાં દેખાતા નથી. આમ ગર્ભશરીરમાં સર્વ અંગ પ્રત્યંગ એક સાથે ઉત્પન્ન હોવા છતાં પણ સૂક્ષ્મ હોવાથી દેખાતા નથી. કાલ વ્યતીત થવા પર જ્યારે વ્યક્ત થાય છે ત્યારે દેખાય છે.

ગર્ભમાં રહેલો જીવ પોતે અંદર સુતારની પેઠે શરીરની બાર પાંસળીના કરંડક તથા છ પાંસળીઓ બનાવે છે. પીઠના અસ્થિના અઢાર સાંધાઓ તથા પાંચ વામ જેટલું લાંબુ આંતરડું પણ પોતે જ રચે છે. ગર્ભ આઠમે મહિને ઘણો ખરો પૂર્ણ થઈ જાય છે તે પહેલાં નવ્વાણું લાખ રોમકૂપ તથા દાઢીના, મૂછના અને માથાના સર્વ મળી સાડા ત્રણ કરોડ રોમ ઉત્પન્ન કરે છે. આઠમે મહિને તે ઓજ ગ્રહણ કરે છે. આ રીતે ગર્ભવાસમાં રહેલો જીવ ૨૭૭ ૧/૨ સાડી બસોસિત્યોતેર દિવસ વ્યતિત કરે છે. નિયમથી જીવ ૮૩૨૫ મુહૂર્ત સુધી ગર્ભમાં રહે, પણ તેમાં હાનિ વૃદ્ધિ પણ થાય છે. જીવને ગર્ભમાં ૩, ૧૪, ૧૦, ૨૨૫ શ્વાસોચ્છવાસ હોય છે. તેમાં ઓછા અધિક પણ હોઈ શકે. ગર્ભ ઉત્પત્તિ યોગ્ય યોનિમાં ૧૨ મુહૂર્ત સુધી લાખ પૃથક્ત્વથી અધિક જીવ રહે છે. ગર્ભસ્થ જીવ બધી તરફથી આહાર કરે છે. બધી તરફથી પરિણામિત કરે છે. બધી તરફથી શ્વાસ લે છે અને છોડે છે. નિરંતર આહાર કરે છે અને પરિણામાવે છે. જલદી શ્વાસ લે છે અને મૂકે છે. માતાના શરીરથી જોડાયેલ પુત્રના શરીરને સ્પર્શ કરનાર એક નાડી હોય છે જે માતાના રસની ગ્રાહક અને પુત્રના જીવન રસની સંગ્રાહક હોય છે. તેથી તે જેવો આહાર કરે છે તેવો જ પરિણામાવે છે. ગર્ભસ્થ જીવ મુખેથી આહાર કરતો નથી. તેની માતા જે વિવિધ પ્રકારની રસ વિગઈ કડવું, તીખું, તુરુ, ખારું, મીઠું દ્રવ્ય ખાય તેના જ આંશિક રૂપ ઓજાહાર કરે છે.



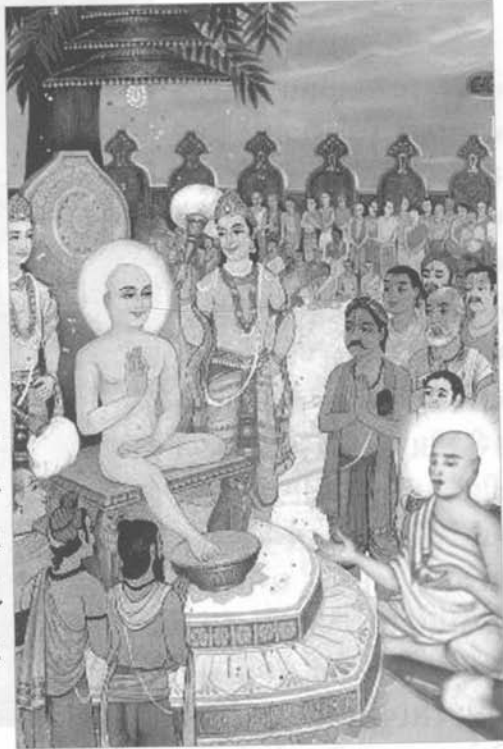


શ્રી ઈશ્વરભુવિ ગૌતમ ભગવાન મહાવીરને

પ્રશ્ન પુછે છે કે

હે ભગવાંત ! શું ગર્ભમાંથી જીવ જન્મે જઈ શકે ?

ભગવાન મહાવીર તેમને ઉત્તર આપતા કહે છે કે હે ગૌતમ કોઈ ગર્ભમાં રહેલો સંજી પંચેન્દ્રિય અને બધી પર્યાપ્તિવાળો જીવ વીર્ય વિભંગજ્ઞાન વૈક્રિય લબ્ધિ દ્વારા શત્રુસેનાને આવેલી સાંભળીને વિચારે કે હું આત્મ પ્રદેશ બહાર કાઢું છું. પછી વૈક્રિય સમુદ્વાત કરી ચતુરંગિણી સેનાની સંરચના કરું છું. શત્રુસેના સાથે યુદ્ધ કરું છું.



તે અર્થ, રાજ્ય, ભોગ અને કામનો આકાંક્ષી, અર્થ આદિનો પ્યાસી તે જ ચિત્ત-મન-લેશ્યાં અને અધ્યવસાયવાળો, અર્થાદિને વિશે તત્પર, તેને જ માટે ક્રિયા કરવાવાળો, તે જ ભાવનાથી ભાવિત, તે જ સમય ગાળામાં મૃત્યુ પામે તો નરકમાં ઉત્પન્ન થાય. તેથી હે ગૌતમ એમ કહેવાય છે કે ગર્ભસ્થ કોઈ જીવ નરકમાં ઉત્પન્ન થાય છે, કોઈ નથી થતો.





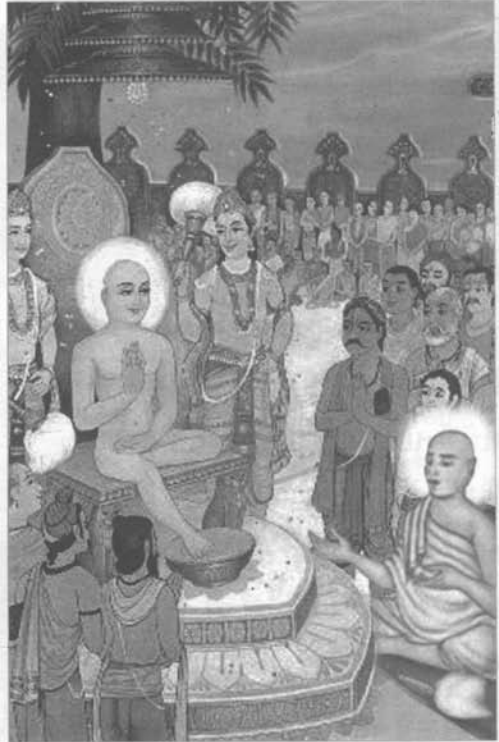
શ્રી ઇન્દ્રભૂતિ ગૌતમ ભગવાન મહાવીરને

પ્રશ્ન પુછે છે કે



હે ભગવાંત ! શું ગર્ભમાંથી જીવ દેવલોક જઈ શકે ?

ભગવાન મહાવીર તેમને ઉત્તર આપતા કહે છે કે હે ગૌતમ કોઈ ગર્ભમાં સ્થિત સંજ્ઞી પંચેન્દ્રિય અને બધી પર્યાપ્તિવાળો જીવ વૈક્રિય વીર્ય અને અવધિજ્ઞાન લબ્ધિ દ્વારા તેવા પ્રકારના શ્રમણ કે બ્રાહ્મણ પાસે એક પણ આર્ય અને ધાર્મિક વચન સાંભળીને ધારણ કરી શીઘ્રપણે સંવેગથી ઉત્પન્ન તીવ્ર ધર્માનુરાગથી અનુરક્ત થાય. તે ધર્મ - પુણ્ય - સ્વર્ગ - મોક્ષનો કામી, ધર્માદિની આકાંક્ષાવાળો પીપાસાવાળો, તેમાં જ ચિત્ત મન લેશ્યા અને અધ્યવસાયવાળો ધર્માદિને



વિશે જ પ્રયત્નશીલ, તેમાં જ તત્પર, તેના પ્રતિ સમર્પિત થઈ ક્રિયા કરવાવાળો, તે જ ભાવનાથી ભાવિત થઈ, તે જ સમયમાં મૃત્યુ પામે તો દેવલોકમાં ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી કોઈ જીવ દેવલોકમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તો કોઈ નથી થતો.

ગર્ભસ્થ જીવ ઉલટો સુવે છે યાવત્ માતાના દુઃખે દુઃખી થાય છે. સ્થિર રહેલા ગર્ભનું માતા રક્ષણ કરે છે, સમ્યક્રૂપે પરિપાલન કરે છે, વહન કરે છે, માતા સુવે ત્યારે સુવે, જાગે ત્યારે જાગે, સુખી હોય ત્યારે સુખી અને દુઃખી હોય ત્યારે દુઃખી થાય છે. આહાર પરિણામન અને શ્વાસોચ્છવાસ બધું શરીર પ્રદેશોથી થાય છે. તે મુખેથી આહાર કરતો નથી.





## દોહદ અને સ્વપ્ન



### સ્વપ્ન :

સ્વપ્નના નવ પ્રકાર હોય છે.

- ◆ અનુભવેલી વસ્તુ સ્વપ્નમાં જુએ.
- ◆ સાંભળેલી વસ્તુ સ્વપ્નમાં જુએ.
- ◆ જોયેલી વસ્તુ સ્વપ્નમાં જુએ.
- ◆ વાત પિત્ત કફના પ્રકોપથી સ્વપ્ન જુએ.
- ◆ સહજ સ્વભાવથી સ્વપ્ન જુએ.
- ◆ ચિંતાની પરંપરાથી સ્વપ્ન જુએ.
- ◆ દેવતાઓથી નિર્મિત સ્વપ્ન જુએ.
- ◆ ધર્મકાર્યના પ્રભાવથી સ્વપ્ન જુએ.
- ◆ અતિશય પાપના ઉદયથી સ્વપ્ન જુએ.

આમાંથી પહેલાં છ સ્વપ્ન સફળ થતા નથી પણ છેલ્લા ત્રણ સ્વપ્ન સફળ થાય છે તેનું શુભાશુભ ફળ અવશ્ય મળે છે.

### દોહદ :

જ્યારે ગર્ભાધાનને ચાર મહિના પૂર્ણ થાય છેત્યારે ગર્ભનું હૃદય સંપૂર્ણ પણે નિર્માણ થઈ ગયું હોય છે માટે આ અવસ્થામાં માતામાં બે હૃદય વાળી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે માટે આ અવસ્થાને દોહદીની કહેવામાં આવે છે, મનનું સ્થાન હૃદયમાં હોય છે માટે આ અવસ્થામાં બાળકને વિવિધ ઇચ્છાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. બાળકની ઇચ્છા તે માતાની ઇચ્છા હોય છે તેથી જ આ સમયમાં માતાને વિવિધ પ્રકારની ઇચ્છાઓ થાય તેને જ દોહદ અથવા દોહલા કહેવાય છે. આ દોહદ આવનાર બાળક કેવું હશે તેનું પણ નિર્દેશન કરે છે માટે જ સ્ત્રીને થનારી દરેક ઇચ્છા પૂરી કરવી, નહીં તો માતા અને બાળક પર વિપરીત અસર થાય છે.

## દોહડ:-

ત્રિશલા ક્ષત્રિયાણીને ઉત્પન્ન થયેલા દોહલા :

જાનાત્યમારિપટહં પટુ ઘોષયામિ,દાનં દદામિ સુગુરુન્ પરિપૂજયામિ ।  
તીર્થેશ્વરાર્ચનમહં રચયામિ સંઘે,વાત્સલ્યમુત્સવભૂતં વહુધા કરોમિ ।।  
સિંહાસને સમુપવિશ્ય વરાતપત્રા,સંવીજ્યમાનકરાણા સિતચામરાભ્યામ્ ।  
આજ્ઞેશ્વરત્વમુદિતાઽનુભવામિ સમ્યગ્,ભૂપાલમૌલિમણિલાલિતપાદપીઠા ।।  
આરુહ્ય કુંજરશિરઃ પ્રચલત્પતાકા,વાદિંત્રનાદપરિપૂરિતદિગ્વિભાગા ।  
લોકૈઃ સ્તુતા જયજયેતિ રવૈઃ પ્રમોદા-દુદ્યાનકેલિમનઘાં કલયામિ જાને ।।

- ◆ ચારે દિશામાં અમારી પડહ વગડાવું.
- ◆ ખૂબ દાન આપું સદ્ગુરુઓની પૂજા કરું
- ◆ તીર્થકરોની પૂજા અને સંઘને વિષે, મહોત્સવ કરી અનેક પ્રકારે સાધર્મિક વાત્સલ્ય કરું.
- ◆ તેમને એવું લાગતું કે જાણે સિંહાસન પર બેઠાં હોય. મારા મસ્તક પર ઉત્તમ છત્ર શોભી રહ્યું હોય, બન્ને પડખે ચામર વીંઝાતા હોય, અનેક રાજજાઓ આવીને મને એવી રીતે નમસ્કાર કરતા હોય કે જેથી તેમના મુકુટનામણી મારા પાદપીઠને સ્પર્શ અને પૂર્ણ સત્તાથી સમ્યક્ પ્રકારે શાસન ચલાવતી હોઉં.
- ◆ જાણે હું હાથીના મસ્તક પર બેઠી હોઉં, મારી આસપાસ ધજા ફરકતી હોય, વાજાંત્રોના અવાજથી દશે દિશાઓ ગાજતી હોય, લોકો જય જયના પોકાર કરતાં હોય
- ◆ ઉદ્યાન કિંડા કરવાનું મન થયું. સિદ્ધાર્થ મહારાજાએ બધા જ દોહલા ઉત્તમ રીતે પુરા કરાવ્યા.

સ્વપ્ન અને દોહદના કેટલાક ઉદાહરણો:-

- ◆ સુધર્માસ્વામીની માતા એ સ્વપ્નમાં સરસ્વતી માતાનું સ્વપ્ન જોયું હતું.
- ◆ તીર્થંકર અને ચક્રવર્તીની માતાઓ ચૌદ સ્વપ્ન જુએ છે.
- ◆ વાસુદેવ અને બળદેવની માતા સાત સ્વપ્ન જુએ છે.

♦ રાજા ભીષ્મ તેના પિતાનું નામ શાંતનું અને માતાનું નામ ગંગા. જ્યારે ગંગાએ ગર્ભધારણ કર્યા ત્યારે ગંગાનું શરીર ભાગીરથી નદીની જેમ તેજસ્વી દેખાવા લાગ્યું. તેજસ્વી ગર્ભના પ્રભાવથી તે મેરૂ પર્વતને દડાની જેમ માનવા લાગી તેવું સ્વપ્ન જોયું.

**ગર્ભમાં કર્ણનો જીવ આવવાથી ઉત્પન્ન થયેલા દોહદ અને સ્વપ્ન**

પાંડુ રાજાએ અને કુંતીએ લગ્ન કર્યા પહેલા સંબંધ બાંધવાથી ગર્ભધારણ થયો હતો તેમાં કુંતીને ગર્ભના પ્રભાવથી તેણીને ઇન્દ્રનું સામ્રાજ્ય પણ તુચ્છ લાગતું હતું અને તે પુત્રનું નામ હતું કર્ણ.

**ગર્ભમાં યુધિષ્ઠીરનો જીવ આવવાથી ઉત્પન્ન થયેલા દોહદ અને સ્વપ્ન**

**સ્વપ્ન** — લગ્ન પછી વિતરાગની આરાધના કરી દાનાદિ સદ્કાર્યો કર્યા પછી ગર્ભધારણ કર્યું. ત્યારે એક મધ્ય રાત્રિએ સ્વપ્નમાં સમુદ્ર, મેરૂ, સૂર્ય, ચંદ્ર અને લક્ષ્મીના દર્શન કર્યા. તે પછી તેમના ગાલો સફેદ થયા આંખોનું લાવણ્ય વધ્યું, આ પછી તેમને દોહદ ઉત્પન્ન થયું.

**દોહદ** — કુંતીને એવું દોહદ આવ્યું કે ગરીબો પ્રત્યે કારુણ્ય ભાવ વધવા લાગ્યો, જૈન ધર્મમાં આસક્તિ વધતી ગઈ, હિંસાઓ બંધ કરાવી, કેદીઓને બંધન મુક્ત કરાવ્યા, કુંતીમાં ગર્ભધારણા પછી સત્ય, વીરતા, સ્થીરતા, ગંભીરતા આદિ ગુણો વિશેષ રૂપથી વધવા લાગ્યા તથા ધર્મમાં વિશેષરૂપથી રૂચી વધવા લાગી તેથી જ જન્મ પછી તેનું નામ ધર્મરાજ યુધિષ્ઠર રાખવામાં આવ્યું. કુંતીને તપ અને ધર્મમાં રૂચી હોવાને કારણે બીજું નામ ધર્મસુનૂ અને તપસુનૂ રાખવામાં આવ્યું.

**ગર્ભમાં દુર્યોધનનો જીવ આવવાથી ઉત્પન્ન થયેલા દોહદ અને સ્વપ્ન**

ગાંધારીએ જ્યારે ગર્ભધારણ કર્યો તો તેના મનમાં અંતરમાં અભિમાન થવા લાગ્યું, સ્તનોમાં સ્થૂલતા વધવા લાગી શરીર કૃશ થવા લાગ્યું, મનમાં ઉત્સાહ ખૂબ જ આવ્યો, મુખ આનંદથી સુંદર દેખાવા લાગ્યું. આ પછી તેમને દોહદ ઉત્પન્ન થયું.

**દોહદ** — ગાંધારીને લોકોના ઝઘડામાં ખૂબ મજા આવતી, લોકોને દુઃખી જોઈને આનંદ આવતો, જેલમાં રહેલા કેદીઓની બેડીઓના અવાજથી હર્ષ થતો, વિના કારણે ગુરૂજનોનો તિસ્કાર કરવા લાગી, મદોન્મત હાથી પર

બેસી પુરુષવેશ ધારણ કરી પોતાના અંતરમાં ખૂબ જ હર્ષિત બની દોહદ પૂર્ણ કર્યો. ઉદરમાં ગર્ભની વૃદ્ધિ સાથે જ તેનામાં કુરતા વધવા લાગી તે અભિમાની, અવિવેકી અને અવિનયી બની ગઈ અને તેને જે પુત્ર થયો તેનું નામ દુર્યોધન હતું.

**ગર્ભમાં ભીમનો જીવ આવવાથી ઉત્પન્ન થયેલા દોહદ અને સ્વપ્ન**

કુંતી નાશિક નામના નગરમાં ચંદ્રપ્રભુ સ્વામીનું જીનાલય બંધાવ્યું વારંવાર જીનાલયમાં જઈને ધર્મ પ્રભાવના કરતી. આમ ધર્મના પ્રભાવથી કુંતી ગર્ભવતી થઈ.

**સ્વપ્ન** — એક રાતે તેમને સ્વપ્ન આવ્યું કે વાયુદેવે કલ્પવૃક્ષને લાવીને પોતાના ખોળામાં મૂકી દીધું છે. તેનો ફળાદેશ એવો હતો કે તેને પ્રચંડ બળવાન પુત્ર થશે. આ પછી તેમને દોહદ ઉત્પન્ન થયું.

**દોહદ** — ગર્ભના પ્રભાવથી તેને પથ્થરના ચૂરે ચૂરા કરવાની ઇચ્છા થઈ ત્યારે તેણીએ પોતાની ભાવના પૂર્ણ કરવા જીનાલયમાંના કપૂરના ચૂરે ચૂરા કરી નાખ્યા. સ્વપ્નનાનુસાર તેનું નામ પવન પુત્ર રાખવામાં આવ્યું અને બીજું નામ ભીમ રાખવામાં આવ્યું.

**ગર્ભમાં અર્જુનનો જીવ આવવાથી ઉત્પન્ન થયેલા દોહદ અને સ્વપ્ન**

**સ્વપ્ન** — રાત્રિના છેલ્લા પ્રહરમાં કુંતીએ સ્વપ્નમાં ઐરાવત હાથી પર બેઠેલા ઇન્દ્રને જોયો. તેનું ફળ એ હતું કે તે ઇન્દ્રની સમાન કાંતીવાળો પુત્ર થશે.

**દોહદ** — કુંતીને એવું દોહદ આવ્યું કે તેણે સમસ્ત પૃથ્વીને વશ કરવાનું, યમરાજને ડાપવાનું તથા સૂર્ય અને ચંદ્રને પીડા આપનાર રાહુ પર આક્રમણ કરવાનું મન થયું. શુભ સમયે તે બાળકનો જન્મ થયો તેનું નામ પાડ્યું અર્જુન.

**આચાર્ય યાણક્ય અને ચંદ્રગુપ્ત -**

એકદા આચાર્ય યાણક્ય ફરતા ફરતા નંદરાજાના મયુર રક્ષકોના ગામમાં આવી પડ્યા તે વખતે તે ગામના મુખીની સગર્ભા પુત્રીને ચંદ્રનું પાન કરવાનો દોહદ ઉત્પન્ન થયો હતો અને દોહદ પૂર્ણ ન થવાને કારણે શરીરથી ક્ષીણ થતી જતી હતી. યાણક્યને આ વાતની ખબર પડી મુખીના ઘરે જઈને યાણક્યે કહ્યું કે ગર્ભમાં રહેલા બાળકને જન્મતાં જ મને સોંપી દેવાનું વચન આપો તો દોહદ



પૂર્ણ કરી આપું. મુખીએ વચન આપ્યું. ત્યારપછી ચાણક્યે છિદ્રસહિત તૃણનો મંડપ કરાવ્યો અને કાર્તિકી પૂર્ણિમાની મધ્યરાત્રિએ જ્યારે ચંદ્ર ચોળે કલાએ ખીલેલો હતો, ત્યારે મંડપ નીચે દૂધથી ભરેલો થાળ રખાવ્યો. મંડપ ઉપર ધીરે ધીરે છિદ્ર પુરવા માણસને રખાવ્યો. થાળમાં આખો ચંદ્ર પ્રતિબિંબિત થયો ત્યારે ચાણક્યે થાળમાં પ્રતિબિંબિત થયેલા પૂર્ણ ચંદ્ર તરફ આંગળી ચીંધીને સગર્ભા બહેનને કહ્યું બહેન આ ચંદ્રમાનું સેવન કરો. સગર્ભા બહેને જેમ જેમ પાન કરતી ગઈ તેમ તેમ સુચન મુજબ મંડપ પર રહેલો માણસ છિદ્ર પુરતો ગયો આ રીતે બહેનની દોહદ પૂર્ણ થયો. સમય જતાં તે મુખીની પુત્રીએ એક સુંદર બાળકને જન્મ આપ્યો તેણીને ચંદ્ર પીવાનો દોહદ થયો હતો માટે તેનું નામ રાખ્યું ચંદ્રગુપ્ત.

### અંતિમ કેવળી શ્રી જંબુસ્વામી -

ભગવાન મહાવીરના સમયમાં ઋષભદત્ત નામના શ્રેષ્ઠી અને ધારીણી નામની તેમની ધર્મપત્ની રહેતા હતા. તેમને એકવાર યશોમિત નામના જ્યોતિશાસ્ત્રના જાણકાર શ્રાવકે કહ્યું કે તેમને એક જંબુવૃક્ષ જેવો ગુણરૂપી રત્નમય જંબુ નામનો પુત્ર થશે. આ સાંભળી શ્રાવિકાએ જંબુવૃક્ષના અધિષ્ઠાયક દેવ જંબુદેવને ઉદ્દેશીને એકસો આઠ આયંબીલ કર્યા. એક દિવસ તેણી ખોળામાં બેઠેલો સિંહ જોયો તેજ વખતે પાંચમા બ્રહ્મદેવલોકનો સામાનિક વિદ્યુન્માલી દેવ અયવીને ધારિણીની કુક્ષીમાં ઉત્પન્ન થયો અને તેનું નામ રાખ્યું જંબુકુમાર જે આ અવસર્પિણી કાળના છેલ્લા કેવલી જંબુસ્વામી થયા.

આમ આવનાર બાળક કેવા ગુણો લઈને આવશે તે ગર્ભાવસ્થામાં પણ જાણી શકાય છે. માટે માતાએ હંમેશાં ધર્મ ધ્યાનમાં લીન રહેવું તથા ગર્ભ પ્રત્યે સજાગ રહેવું.





## ગર્ભિણી વિચાર ગર્ભિણી ચિંતન



◆ હે બાળક દેવ દુર્લભ એવો મનુષ્ય જન્મ પ્રાપ્ત થયો છે. તું ફક્ત કુળથી નહિ કર્મથી જૈન બનજે. સેવા ધર્મ અપનાવી સાચા અર્થમાં માનવ બનજે. મળેલો અમૂલ્ય માનવજન્મ સાર્થક કરજે.



◆ હે બાળક જગતમાં પ્રાણી માત્ર સુખને ઇચ્છે છે. માટે કોઈના સુખનો ઘાત કરતો નહીં. બધાના સુખમાં રાજી રહેજે.

◆ હે બાળક કોઈના પ્રત્યે ઇર્ષ્યા કે દ્વેષ ભાવ રાખવી તે દુર્ગતિનું કારણ છે માટે તેનો ત્યાગ કરજે. મનને હંમેશાં સદ્વિચારો રૂપી જ ખોરાક આપજે. માણસ જેવું વિચારે તેવું જ થાય માટે કદાપિ દુષ્ટ વિચાર કરીશ નહીં.

◆ હે બાળક બીજાના દોષ જોવાનું મન થાય ત્યારે પોતાના જ દોષ જોજે અને જ્યારે પોતાના જાતની પ્રશંસા કરવાનું મન થાય ત્યારે મહાપુરુષોના ગુણોનો વિચાર કરજે.

◆ હે બાળક સત્ય, પ્રિય અને હિતકારી વાણી બોલજે. સમતામાં સ્થિર રહેવું યથાશક્તિ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું તથા ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખવી એ જ જૈનનું લક્ષણ છે. આનાથી વિપરીત આચરણ કરવું ને પોતાને જૈન કહેવું તે વિરોધાભાસ છે.

◆ હે બાળક એક ક્ષણમાત્રના ક્રોધથી કોડ પૂર્વ વર્ષ સુધીનું સંયમ ફળ જતું રહે છે માટે તું ક્રોધને સર્વથા ત્યાગ કરજે છતાં ક્રોધ આવી જાય તો તરત હૃદયમાં પશ્ચાતાપ કરી પાછો હઠજે.

◆ હે બાળક સતત એ ભાવના ભાવજે કે ચૌદ રાજલોકમાં રહેલાં અનંત જીવો, સૂક્ષ્મ હોય કે બાદર દરેક સાથે મારે મૈત્રી છે. અનંતા જન્મોથી મારા જીવે જે જે જીવરાશીને દુઃખ પહોંચાડ્યું હોય તે દરેકના શુદ્ધ આત્માની હું મારા શુદ્ધ આત્માની સાક્ષીએ ક્ષમા પ્રાર્થુ છું. સર્વ જીવો મને

ક્ષમા કરો.

- ◆ હે બાળક નિગોદના ભવમાં એક જ શરીરને આશ્રયીને અનંતા જીવો રહે છે. અડતાળીસ મિનિટની અંદર આશરે ૬૬૩૩૬ ભવ નિગોદનો જીવ કરે છે. જન્મ મરણની આવી કારમી વેદનામાંથી આપણા જીવને બહાર કાઢનાર સિદ્ધ ભગવંતોને અનંતી વાર પ્રણામ હોજો.
- ◆ હે બાળક આ પહેલાનાં અનંતા ભવમાં જીવે રસલોલુપતામાં ખાધા જ કર્યું છે હવે આ ભવ સંજ્ઞા તોડવા માટે છે અનંતા ભવમાં મૈથુન સેવ્યા કર્યું છે હવે આ ભવ મૈથુનસંજ્ઞા તોડવા માટે છે. જન્મ મરણના ફેરા કરી કરીને થાકેલા આ જીવને આધ્યાત્મિક શાંતિ મેળવવા માટે છે.
- ◆ હે બાળક ફક્ત નિગોદમાંથી બહાર નીકળવાથી કામ નથી થતું, પરંતુ અનેક જન્મ દેવ નારકી અને તિર્યંચના કર્યા પછી બહુ જ કાળ પછી માનવ જન્મ મળે છે માટે આ ભવમાં મોક્ષ મેળવવાનો પ્રયત્ન કર. જીવ બે હજાર વર્ષ સાગરોપમ માટે નિગોદમાંથી નીકળે છે એમાં જો જીવને મોક્ષ ન થાય તો જીવ પાછો એકંદ્રિય નિગોદમાં જતો રહે છે માટે મોક્ષ મેળવવા માટે પુરુષાર્થ કરી માનવ જન્મ સાર્થક કર.
- ◆ હે બાળક આ શરીર તો ધર્મ આરાધના કરવા માટેનું સાધન છે તેનાથી કર્મોના ઢગલા ન ખડકાઈ જાય તેનું ધ્યાન રાખજે. આ શરીર એ તું નથી તું તો જન્મમૃત્યુથી રહિત શુદ્ધ આત્મા છે. તું કર્તા, ભોક્તા નથી, પણ જ્ઞાતા દ્રષ્ટા છે. આ દેહ તો આત્માની પ્રથમ પાડોશી છે.



◆ હે બાળક જગતના સર્વ જીવોનું કલ્યાણ થાઓ એ ભાવના દરરોજ ભાવજે ને અંતે આપણા આત્માનું પણ કલ્યાણ થાય તેવું અરિહંત પરમાત્માને પ્રાર્થજે.

- સુબોધીની મસાલીયા  
(રાધનપુરનિવાસી)



## ગર્ભ પ્રાર્થના



હે ભવ્યાત્મા

મારી કુખે તારૂં ક્ષેમ કુશળ તો છે ને

હું તને અત્યંત ચાહુ છું

હું તને અત્યંત પ્રેમ કરૂં છું

તારૂં કલ્યાણ થાઓ

તારા અવતરણની ધન્ય પળ ની પ્રતિક્ષા કરૂં છું

તને આવકારવા હૈયું થનગને છે.

તું મારી કુખને દીપાવજે.....

તું અમારા કુળને અજવાળજે...

તું કુળના યશને વિસ્તારજે

તું સર્વાંગ સુંદર બનજે

પંચેન્દ્રિય પરિપૂર્ણ બનજે

તેજસ્વી અને ઓજસ્વી બનજે

મજબૂત સંઘયણાયુક્ત બનજે

તારો દેહ સપ્રમાણ હોજો

તારી આકૃતિ મનોહર થજો

તું ગૌરવર્ણથી શોભી ઊઠજે

તું ઉત્તમ લક્ષણોથી અલંકૃત બનજે

તારા મનોહર મુખમંડલ પર અદ્ભૂત તેજકાંતિ હોજો

તારી આંખો અત્યંત મનોહર હશે  
તે આંખો નિર્મળ અને નિર્વિકારી હશે  
તે આંખોનું નૂર અનુપમ હશે

તાડ લલાટ તેજસ્વી હશે  
તારો ભાલ પ્રદેશ ભવ્ય હશે  
તારા ગાલ ગૌર મનોહર હશે  
તારા હોઠ પરવાળા જેવા શોભતા હશે

તારા બાહ્ય અંતરંગ તમામ અવયવો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હશે  
તાડ ચિત્ત ચંચલતા રહિત અને નિર્મળ હશે  
તાડ હૃદય અત્યંત સરળ હશે  
તાડ હૃદય અત્યંત ઉદાર હશે  
તાડ હૃદય અત્યંત નિર્મળ હશે

મારી કુખે અવતરનાર હે દિવ્યાત્મા !  
તું પ્રભુ વીરનો અનુયાયી બનજે  
તું ચંદ્ર જેવો સૌમ્ય પ્રકૃતિવાળો બનજે  
તું સુર્ય જેવો તેજસ્વી બનજે  
મેરૂ જેવો અડગ મન વાળો થજે  
સાગર જેવો ગંભીર બનજે  
ધરતી જેવો સહીષ્ણુ બનજે

ગૌતમસ્વામી જેવો વિનય ધારણ કરજે  
 શાલિભદ્ર જેવું પુણ્યાનુબંધી પુણ્ય પ્રાપ્ત કરજે  
 અભયકુમાર જેવી નિર્મળ પ્રજ્ઞા પ્રાપ્ત કરજે  
 સ્થૂલભદ્ર જેવી શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરજે  
 જંબુસ્વામી જેવો વૈરાગ્ય તારામાં પ્રગટો  
 બાહુબલી જેવું સત્વ તારામાં પ્રગટો  
 ક્યવન્નાશેઠનું સૌભાગ્ય તને વરજો  
 સુલસા જેવું સમકિત પ્રાપ્ત કરજે  
 શ્રીપાલ મયણા જેવી શ્રદ્ધા ભક્તિથી યુક્ત બનજે  
 વસ્તુપાલ તેજપાલ જેવી શાસન ભક્તિ હૈયામાં ધારણ કરજે  
 કુમારપાળમહારાજ જેવી ગુરુ ભક્તિ ધારણ કરજે  
 વસ્તુપાલ તેજપાલ પેથડમંત્રી જેવા ધર્મસત્કાર્યો કરજે  
 જગદુશાહ જેવી દાનવીરતા કેળવજે

ગુણવાન બનજે  
 પુણ્યવાન બનજે  
 સત્વશીલ બનજે  
 સંકલ્પ :

જગતની ભીડને ભાંગનાર હે ભીડભંજન પાર્શ્વનાથ ભગવાન આજે અમે તારી સમક્ષ એ સંકલ્પ કરીએ છીએ કે આપની અસીમ કૃપાથી અમારે ત્યાં અવતરનાર બાળક એક મનોહર રૂપવાન ગુણવાન દ્વાદશવ્રતધારી(બારવ્રત) શ્રાવક કે શ્રાવિકા બને.

સંપાદન-સપનભાઈ અને બીનલબેન ચોકસી



# ॥ गर्भवती માતા ને કરવાની પ્રાર્થના ॥



હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ મનસમિતિ થી મુક્ત છો,  
મારૂં સંતાન પણ મનને જીતનારો થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ વચનસમિતિ થી યુક્ત છો,  
મારૂં સંતાન પણ શુદ્ધવચનવાળો થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ કાયસમિતિ થી યુક્ત છો,  
મારૂં સંતાન પણ આરોગ્યવાન થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ ગુપ્ત ઇન્દ્રિયવાળા છો,  
મારૂં સંતાન પણ ઇન્દ્રિયનો વિજેતા થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ ને ક્રોધ નથી ,  
મારૂં સંતાન પણ ક્રોધ ને જીતનારો થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ અભિમાન થી રહિત છો,  
મારૂં સંતાન પણ નિરાભિમાની થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ માયા થી રહિત છો,  
મારૂં સંતાન પણ માયા થી દૂર થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ નિર્લોભી છો,  
મારૂં સંતાન પણ નિર્લોભી થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ શાંત છો,  
મારૂં સંતાન પણ શાંત થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ પ્રશાંત - ઉપશાંત છો,  
મારૂં સંતાન પણ પ્રશાંત - ઉપશાંત થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ પરિનિવૃત્ત છો,  
મારૂં સંતાન પણ સંસાર થી પરિનિવૃત્ત થાય.

આપ આશ્રવ (કર્મબંધ કે કારણ) થી રહિત છો,  
મારૂં સંતાન પણ આશ્રવ થી રહિત થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ મમતા થી રહિત છો,  
મારૂં સંતાન પણ મમતા થી દૂર થાય.

હે મહાવીર પ્રભુ ! આપ નિર્ગ્રંથી છો,  
મારૂં સંતાન પણ બધા જ પ્રકાર ની ગાંઠ થી રહિત થાય.

હે પ્રભુ ! આપ આકાશ જેવા મહાન છો,  
મારૂં સંતાન પણ મહાન થાય.

હે પ્રભુ ! આપ પવન જેવા અપ્રતિબદ્ધ છો,  
મારૂં સંતાન પણ પવન જેવો અપ્રતિબદ્ધ બને.

હે પ્રભુ ! આપ શરદ ઋતુ ના વાદળા જેવા નિર્મળ છો,  
મારૂં સંતાન પણ દિલથી નિર્મળ - સ્વચ્છ થાય.

હે પ્રભુ ! આપ હાથી જેવા બળવાન છો,  
મારૂં સંતાન પણ બળવાન થાય.

હે પ્રભુ ! આપ સિંહ જેવા પરાક્રમી છો,  
મારૂં સંતાન પણ પરાક્રમી થાય.

હે પ્રભુ ! આપ મેરૂપર્વત જેવા નિષ્પ્રકંપ છો,  
મારૂં સંતાન પણ આપત્તિ માં નિષ્પ્રકંપ થાય.

હે પ્રભુ ! આપ સાગર જેવા ગંભીર છો  
મારૂં સંતાન પણ ગંભીર થાય

હે પ્રભુ ! આપ ચંદ્ર જેવા સૌમ્ય - શીતલ છો,  
મારૂં સંતાન પણ સૌમ્ય - શીતલ થાય.

હે પ્રભુ ! આપ સૂર્ય જેવા તેજસ્વી છો,  
મારૂં સંતાન પણ તેજસ્વી થાય.

હે પ્રભુ ! આપ સુવર્ણ જેવા વર્ણવાળા છો,  
મારૂં સંતાન પણ સુવર્ણ જેવો સાચો અને તેજવાન થાય.

હે પ્રભુ ! આપ ધરતી ની જેમ સર્વસંહ છો,  
મારૂં સંતાન પણ બધાનો ભાર ઉઠાવવાળો થાય .

લેખક: પ. પૂ. ગણિવર્ય શ્રી પદ્મબોધિ વિજય મ.સા

# ગર્ભિણીનો પોતાના ગર્ભ માટે પરમાત્મા સાથે સંવાદ

હે પરમાત્મા

તું તેજરૂપ છો, મારા બાળકને તેજરૂપ બનાવ,  
તું વીર્યરૂપ છે, મારા બાળકને વીર્યવાન બનાવ,  
તું બળરૂપ છે, મારા બાળકને બળવાન બનાવ,  
તું ઓજસ છે, મારા બાળકને ઓજસ્વી બનાવ,  
તું પુણ્યપ્રકોપ છે, મારા બાળકને પુણ્યપ્રકોપ આપ,  
તું સહિષ્ણુ છે, મારા બાળકને સહિષ્ણુ બનાવ,  
તું સત્વરૂપ છે, મારા બાળકને સત્વશાળી બનાવ,  
તું ગુણરૂપ છે, મારા બાળકને ગુણવાન બનાવ.

હે પરમાત્મા

મારા બાળકને તારી શાંતિનું  
વાહન બનાવ  
જ્યાં ધિક્કાર છે ત્યાં પ્રેમ  
વાવનારો બને  
જ્યાં ધાવ થયો છે ત્યાં ક્ષમા  
જ્યાં શંકા છે ત્યાં શ્રદ્ધા



જ્યાં હતાશા છે ત્યાં આશા  
જ્યાં અંધકાર છે ત્યાં પ્રકાશ  
જ્યાં શોક છે ત્યાં આનંદ વાવનારો બને.

હે દિવ્યસ્વામી

એવું કરો કે  
એ આશ્વાસન મેળવવા નહિ આપવા ચાહે  
એને બધા સમજે એ કરતાં એ બધાને સમજવા ચાહે  
એને બધા પ્રેમ આપે એ કરતાં આ પ્રેમ આપવા ચાહે કારણકે,  
આપવામાં જ આપણને મળે છે  
ક્ષમા કરવામાં જ આપણે ક્ષમા પામીએ છીએ

હે પ્રભુ,

મને એક એવો પુત્ર આપો  
જે પોતાની દુર્બળતાને જાણે એટલો બળવાન હોય,  
ભયભીત થાય ત્યારે પોતાનો સામનો કરી શકે એટલો પરાક્રમી  
હોય!  
સાચી હારમાં એ ગૌરવ અનુભવે અને સ્થિરચિત્તબની રહે  
વિજયમાં એ વિનમ્ર અને સુશીલ બને.

હે પ્રભુ,

મારા પુત્રને એવો બનાવજે કે જ્યારે એના

સામર્થ્યની જરૂર હોય,

ત્યારે એ સ્વાર્થ ન સાધે.

મારો પુત્ર તમને જાણે

એને એ વાતની પ્રતીતિ થાય,

કે પૂર્ણ જ્ઞાન સુધી લઈ જતી સીડીનું પહેલું સોપાન

તે પોતાની જાતનું જ્ઞાન છે.

હે ભગવાન!

આરામ અને અનુકૂળતાના ફૂલો પથરાયા હોય

એવા રસ્તે એને ન મોકલતાં

એને પડકાર, સંઘર્ષ અને કઠિનાઈના કંટકોવાળા રસ્તે

ચાલતા શીખવજો

એ રસ્તા પર આંધીને તોફાન આવે,

ત્યારે એ સ્થિર રહેતા શીખે,

અને આ વાવાઝોડામાં જેઓ ધરાશાયી બન્યા હોય

એમના પ્રત્યે એની કરૂણાનો સ્ત્રોત વહે.



પ્રભુ,

મારા પુત્રનું હૃદય સ્વચ્છ અને નિર્મળ હજો,

એનો ઉદ્દેશ મહાન હજો,

બીજાઓ પર પ્રભુત્વ મેળવવાની આકાંક્ષા જાગે

એ પહેલા એ પોતાના પર કાબૂ મેળવે,

એ દિલ ખોલીને હસતા શીખે

અને એની આંખો ક્યારેક આંસુથી સજળ પણ બને

એની દૃષ્ટિ ભવિષ્યની ઝાંખી કરી શકે

અને વીતેલા સમયને પણ જોઈ શકે

મારી અંતિમ પ્રાર્થના એ છે ઈશ્વર !

એને થોડી વિનોદવૃત્તિ પણ આપજો

જેથી એ હંમેશાં ગંભીર બની રહે,

પોતાની જાત તરફ અનુદાર ન બને;

એને વિવેકી બનાવજો જેથી એ સાચી સરળતાની

મહત્તાને અને બુદ્ધિમત્તાના ઔદાર્યને જાણી શકે.

લેખક: પ.પૂ આચાર્ય શ્રીમદ્ વિજય રાજહંસસૂરીશ્વરજી મ.સા

સંસ્કાર શાસ્ત્રી



## A Prayer for My Divine Child



*Hello! My Baby, My Sparsh ..... This prayer is just for you to know, how I and your father thought to bring you in this beautiful world.*

*There were many things happening to make you special and divine baby.*

*My child you are coming in this world to make this world a better place, to create a change of thoughts and action by doing good deeds and to enlighten this world through spirituality.*

*My cute little baby boy,*

*You'll be my real toy.*

*After lots of unbearable pain,*

*Taking you in my arms would be eternal gain.*

*Between us there would be no space,*

*As you will give me experience of divine motherhood face.*

*Your cute gentle smiles,*

*Would be my strength to carry you*



for miles.

Sometimes when time will make me feel low,

Your hug will surely make me glow.

With the divine powers you will be born,

I am sure the earth will be more spiritually known

You will be the king of the world, whose strength  
would be his knowledge.

To bring among your people ETERNAL PEACE,

Would be your only bliss.

Oh! my divine child,

You'll always be my pride.

*Mrs. Niti Rushit Wadhani*



## Suggestion for Divine Mothers



*My son and I, together, with our faith in God and in each other can conquer major obstacles.*

*Talk to your son while he is in the womb. eg: In mythology too, we have heard of Abhimanyu. He had learnt the trick of breaking a chakravyuha in his mother Subhadra's womb.*

*A child is most receptive to suggestions, 15 mins after child is put to sleep and 15 min before he gets up from sleep. This is when the brain works at the subconscious level.*

*Tell your kid everything true.*

*The greatest gift on this earth is to be blessed with a child- a normal healthy child.*

*I have to live my life beyond me and myself. My son will now be my priority and my life will have a new focus. I will be now responsible for turning my little baby into an independent, mature, caring and responsible individual. And I will work hard for it.*

*My son will give birth to the mother in me!*



*After falling, when a child gets up and walks, he gains in confidence. He learns he can manage without assistance. And this would hold him not only in the present but also later in life.*

*More we interfered in the affairs of our children, the more we risk taking away their confidence and making them dependent on us. Our intentions as parents are always noble but they are often misdirected.*

*Kids are bound to get messy. And that's how children are meant to be! After all, the joyous abandon of childhood comes only once, doesn't it?*

*Method of distracting younger kids was far more effective than asking them to stop fighting.*

*Distraction will work more effectively than any amount of screaming and preaching with this little toddler.*

*When you loose patience start saying Just Relax.*

*It is our values and not our valuables which determine the worth of our life.*

*The stories we tell to our children and the books we expose to them could shape their world view. The powerful and positive impact of stories could instill in them the right attitudes, even before they could know why it was right!*

*All our actions are being closely watched and emulated by our children. We might shout ourselves hoarse, or preach our hearts out, but our action always speaks louder than our words.*

*If we did not have the ability to forget the forgettable part of our past, how would we live happily in the present?*

*Duty and responsibility should always get priority over feelings and sentiments.*

*All religions and saints teach us to love everyone, but an innocent child is born with that wisdom and we seem to forget it in the name of growing up!*

*Children are called angels because they are blessed with unconditional love for all.*

*Every child is God's special and unique creation. We should respect this fact and nurture them to retain and enhance the natural qualities that children are blessed with, instead of getting frustrated in trying to compare them or make them someone or something else.*

*Growing years are precious and these time will never return.*

*Greatest contribution to the upbringing of our children would be giving them a good education and imparting good values. Money just follows!*

*Important for us, as parents, to let them face the consequences of their action.*

*Involving yourself with your child work would prove to be more worthwhile than merely the routine of homework completion.*

*Setting limits for children is important.*

*Talking to children, and asking for their suggestion to arrive at a solution that is agreeable to both of us is even more important.*

*As a parent the best thing we can do is give our childrens roots to stand firm upon and wings so they can fly.*

*We subject our childrens to several things they dislike, merely to satisfy our own*

*insecurities. Little do we realise that by forcing them to do what they detest, we put them in a state of acute discomfort.*

*If the child has given his best shot to an activity and still dislikes it, then it is time to move on to something he enjoys.*

*Every child is unique and has his own talents and strengths. As a parent, it is important to understand one's child better and recognize and nurture those unique talents.*

*Goods you do always find its way back to you.*

*Good habits must be inculcated from childhood.*

*Always make your child learn the importance of sticking to his promises.*

*Our childrens are going to make their own choices about religion and other matters. And we cannot impose our views on them. Yet when, on their own accord, they do conform to our ways.*

*The limitless 'joys' of motherhood, they also complain about the physical pain they undergo during the delivery and the subsequent never-ending attention demanded by the infant. Such is the beautiful pain of motherhood.*

*Your child will not experience the 'high' of defiance since her mother had been open with her about everything and knew about her child's little experiment.*

*Success is a journey, not a destination -----*

*What matters is your effort, not the outcome!*

*Parents share a wonderful rapport, but there are boundaries that are recognized.*



*Today, the trick is to set limits that respect the adolescent's feelings without seeming arbitrary. And to do that however hard it may seem at times, we must try to continually communicate with them.*

*A Child needs the most is love and forgiveness at all times on all occasions.*

*Our Children have a desire to experiment. However by taking them into confidence and with love, patience and understating, we can show them the way.*

*"Courage is the foundation of an accomplished existence called life. When everything seems to be out of reach, courage and self-belief are at hand to keep faith and hope afloat."*

*"A dream is not what you see in sleep,*

*A dream is the thing which does not let you sleep."*

*"There are no laws for love, no rules for care and no boundaries for affection. to be the first in giving them in a relationship makes for a recipe of fulfilled life"*

*Raising a child is a perfect exercise in the application of Peter Drucker's 7 principles of management: planning, organisation, communication, implementation, monitoring, coordination and control.*

*Motherhood is an invincible strength one that places this country in a position of prominence in a global space.*

*"Matrudevo Namonamah"*

*- Mrs. Niti Rushit Wadhani*



## ગર્ભવિસ્થા દશમ્યાન પિતાની ભૂમિકા



- ૧) તમારી પત્નીને એવો અહેસાસ આપો કે આ નવ મહિના દરમિયાન તમે પણ એટલો જ રસ ધરાવો છો.
- ૨) તેમની સાથે તમે પુસ્તકો વાંચો તથા તેનું વિવચન કરી પરસ્પર વિચારોની આપ-લે કરો.

૩) તેણીની ભાવાનાઓને સન્માન આપો કદાચ કોઈત થાય તો તમે શાંત થાઓ.

૪) માનસિક આધાર આપો. સતત તેનો ઉત્સાહ વધારતા રહો.

ગર્ભમાનું બાળક મૂળભૂત રીતે તો માતાની તન અને મનનો અખંડ હિસ્સો જ હોય છે. એટલે માતાની શારીરિક, માનસિક પ્રવૃત્તિ સાથે તેના આહરની સીધી અસર તેના ગર્ભમાંના બાળકને થાય છે.



પિતા દ્વારા બાળકને અપાતો આશીર્વાદ

અંગાત્ અંગાત્ સંભવસિ હૃદયાત અધિજાયતે ।

આત્મા વૈ પુત્ર નામાસિ સંજીવ શરદઃ શતમ્ । ।

હે પુત્ર તું મારા અંગ અંગમાંથી ઉત્પન્ન થયો છે, તું મારા હૃદયમાંથી જન્મ્યો છે તું મારૂ જ સ્વરૂપ છે. મારા જ સ્વરૂપે પુનઃ જન્મેલા હે પુત્ર તું સો વર્ષ સુધી જીવીત રહે.

શ્રી કૃષ્ણની બહેન સુભદ્રા જ્યારે ગર્ભવતી હતી ત્યારે શ્રીકૃષ્ણ સુભદ્રાને ચક્રવ્યુહની યુદ્ધનીતિનું જ્ઞાન આપી રહ્યા હતા. સુભદ્રા ચક્રવ્યુહના છ કોઠામાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરવો તે તો બરોબર સાંભળી લીધું, પણ તેમાંથી બહાર કેવી રીતે બહાર નીકળવું તે સમજાવતાં હતાં ત્યારે સુભદ્રા નિંદ્રાધીન થઈ ગઈ. આ રીતે અભિમન્યુને ચક્રવ્યુહમાં પ્રવેશ જ આવડતો હતો, પરંતુ તેમાંથી બહાર નીકળવાનું જ્ઞાન નહતું. તાત્પર્ય એ છે કે,



માતાના આરામ અને શ્રમની અસર તે ગર્ભ સંપૂર્ણપણે અનુભવે છે. માતા જાગતી હોય તે વખતે ગર્ભ પણ જાગતો હોય છે અને માતા સુતી હોય તે વખતે ગર્ભ પણ આરામ કરતો હોય છે. માતાના સુખે સુખી અને માતાના દુઃખે દુઃખી થવાનું તે ગર્ભના ભાગ્યમાં નિર્માણ થઈ ચૂક્યું હોય છે.

તેથી જ માતા જે કાંઈ કરે તેની સીધી અસર બાળક પર પડે છે ફક્ત શારીરિક જે. નહિ, પણ માનસિક અસર પણ પડે છે.

શાંત વાતાવરણમાં, આંખો બંધ કરો, સુખાસનમાં બેસો, જમણી હથેળીની નીચે ડાબી હથેળી રાખો, તમારા શ્વાસોચ્છવાસને અનુભવો હવે તમે તમારા બાળકની પ્રતિકૃતિની કલ્પના કરો. જુઓ કે તમારું બાળક કેવું લાગે છે

તમે જેવો વિચાર કરશો તેવા જ રંગરૂપવાળું બાળક થશે. હવે ધીમે-ધીમે તેથી સાથે મૌનદ્વારા અથવા ધીમા અવાજે વાતચીત કરવાનું શરૂ કરો. તમારે એમજ સમજવાનું છે કે ગર્ભમાં રહેલો તમારો બાળક તમારી બાજુમાં જ છે. હવે તેની સાથે એક સામાન્ય બાળક સાથે જે વ્યવહાર કરવામાં આવે છે જે હાલ કરવામાં આવે છે. તેવું જ તમારે કરવાનું છે. આને હજુ દૃઢ બનાવવું હોય તો તમારે તમારા બન્ને હાથ પેટ પર મૂકી બાળક સાથે વાતચીત ચાલુ કરી દેવી. આ સ્થિતિ એવી છે કે હવે તમે જે કાંઈ શિક્ષણ આપશો તે જલદી ગ્રહણ કરી લેશે. તમે જે કાંઈ કાર્ય કરી રહ્યા છો તેના Command આપતા રહો.

ઉદાહરણ તમે જમવા બેસવાના હોય તો Command આપવું કે ચાલો બેટા હવે જમી લઈશું. તમે સૂવા જવાના હોય તો આપવું કે ચાલો બેટા હવે સૂઈ જઈશું. આમ દરેક નાની વાતમાં બાળક સાથે સંવાદ સાધો.





## ગર્ભ રક્ષાક આહાર નિયમ



### આહાર વિષયક નિયમો

ભોજ્યં તુ મધુરપ્રાયં સ્નિગ્ધં હૃદ્યં દ્રવં લઘુ।

સંસ્કૃતં દીપનીયં તુ નિત્યમેવોપયોજ્યેત્।।

ગર્ભિણીએ મુખ્યત્વે મધુર, સ્નિગ્ધ, હૃદ્ય એટલે કે રૂચીકર ખોરાક ખાવો જોઈએ. પચવામાં હલકું અને પ્રવાહી આહાર સવિશેષ લેવાનો આગ્રહ રાખવો. તેમ જ વધાર આદિથી સંસ્કાર કરેલ ઉપરાંત અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે તેવા આહાર દ્રવ્યોનું સેવન હંમેશાં કરવું.

- ◆ ગર્ભિણીએ ઉપવાસ કે બીજા તપ વગેરે કરવા નહીં.
- ◆ અતિભારે, અતિ તીખા, અતિ ખારા કે અતિ ખાટા ખોરાક ન ખાવો.
- ◆ કબજિયાત કરનારો આહાર ન લેવો.
- ◆ વાસી ખોરાક ન ખાવો.
- ◆ ખૂબ પેટ ભરીને જમવું નહીં.
- ◆ ચા, કોફી જેવા વ્યસની પીણાંનો ત્યાગ કરવો તેની જગ્યાએ હર્બલ ટી લેવી.

કહ્યું છે કે :-

આહારાચારચેષ્ટાભિર્યોદશાભિઃ સમન્વિર્તો।।

સ્ત્રીપુંસીસમુપેયાર્તો તયોઃ પુત્રોઽપિ તાદૃશઃ।।૧।।

જે માબાપોને પોતાના સંતાનને બલિષ્ઠ આદિ ગુણયુક્ત બનાવવાં હોય, તે માબાપોએ પોતાના આહાર - વિહાર - આચારચેષ્ટાઓ અતિ પવિત્ર રાખવા, કેમ કે જેવા આહાર - આચાર - ચેષ્ટા હોય તેવાં જ બાળકો અવશ્ય થવાનાં જ. માટે જ ઉપર પ્રમાણે વર્તવાની ખાસ ફરજ છે.



## સગર્ભાવિસ્થામાં માતાનો આહાર



આહાર

અનાજ : ઘઉં, ચોખા

કઠોળ : મગ, મગની ફોતરાવાળી દાળ, મગની મોગરદાળ, તુવેરની દાળ

શાક : દૂધી, તૂરીયા, પરવળ, કારેલા, ચોળી, ફણાસી, ભીંડા, ટિંડોળા, સરગવાની શીંગ, ટામેટાં, કંટોળા, કોળુ અથવા જે તે ઋતુના શાક લેવા

ભાજી : તાંદળજો, કોથમીર, મેથી, ફુદીનો, લીમડો

ફુટ : સફરજન, નારિયેળ, ચીકુ, સીતાફળ, દ્રાક્ષ, દાડમ, શેરડીનો રસ, કેરી, મોસંબી, લીંબુ, આંબળા, કેળુ અથવા જે તે ઋતુના ફળો લેવા.



મસાલા : ધાણા, જીરૂ, વરિયાળી, તજ, લવિંગ, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, હિંગ, અજમો, મરચું, કેપ્સીકમ, હળદર

ડ્રાયફ્રુટ : કાજુ, પીસ્તા, જરદાળુ, અખરોટ, કાળી સુકી દ્રાક્ષ, કીશમીશ

મીઠું : સિંધવ, સંચળ

દૂધ : ગાયનું દૂધ, ગાયના દૂધની છાશ

ઘી : ગાયનું ઘી

તેલ : તલનું તેલ



પાણી : એક તપેલીમાં પાણી લઈ તેમાં એક ચાંદીનો સિક્કો અને એક સોનાનો સિક્કો મૂકી તેને ઉકાળવું. આ ઉકાળેલું પાણી જ આખા દિવસમાં પીવું.

આ સિવાય પૌઆ, ઉપમા, મગની દાળના ઢોકળા, મગની દાળના પુડલ્લા, મગનું ચીખું, ચોખાનું ખીચું, ઘઉંનું ખીચું, વેજટેબલ સુપ, વઘારેલું મગનું પાણી, દાળનું પાણી લઈ શકાય.

અપથ્ય :

મેંદાની વસ્તુઓ જેવી કે પાંઉ, બ્રેડ, પીટ્ઝા, નાનખટાઈ, કેક વિ. ન ખાવા આથાવાળી વસ્તુઓ જેવી કે ઇડલી ઢોસા ખમણ ઉત્તપ્પા, હાંડવો વિ. પદાર્થો ન ખાવા, કંદમૂળબંધ કરવું.







## ગર્ભ સ્થાન વિહાર વિષયક નિયમો



નિત્યસ્નાતા ચ મૃષ્ટા ચ શુક્લવસ્ત્રધરા શુચિઃ ।  
દેવવિપ્રપરા સૌમ્યા ગર્ભિણી તુ સદા ભવેત્ ॥

(કાશ્યપ સં. ૧૧/૧૭૬)

સગર્ભા સ્ત્રીએ હંમેશા સ્નાન કરવું, શરીરની સ્વચ્છતા, પવિત્રતા સતત જાળવી રાખવી સફેદ અને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં, સૌમ્ય દેવો અને ગુરૂજનોનું પૂજન કરવું અને પોતે પણ સૌમ્યતા રહેવું.

ગુર્વિણી પ્રથમાદહનઃ પ્રદૃષ્ટા ભૂષિતા શુચિઃ

ભવેચ્છુક્લામ્બરધરા ગુરુવિપ્રાર્ચને રતા

ગુર્વિણી ન તુ કુર્વિત વ્યાયામપતર્પણમ્

વ્યવાયં ન ચ સેવેત ન કુર્યાદતિતર્પણમ્

રાત્રૌ જાગરણં શોકં યાનસ્થારોહણં તથા

રક્તમોક્ષં વેગરોધં ન કુર્યાદ્ કટાસનમ્

(ભાવપ્રકાશ)

ભારે શરીરવાળી સ્ત્રીએ એટલે ગર્ભિણીએ પહેલા દિવસથી જ આનંદી, સુશોભિત અને પવિત્ર રહેવું. તેણે વસ્ત્રો સફેદ પહેરવાં તેમ જ ગુરૂજનો અને જ્ઞાનીઓના પૂજનમાં એટલે કે આશીર્વાદમાં તત્પર રહેવું. ગર્ભિણીએ કસરત એટલે અતિ પરિશ્રમ કરવો નહિ, ઉપવાસાદિ ક્રિયાઓ કરવી નહિ, સમાગમનો ત્યાગ કરવો, અતિ આહાર પણ ન લેવો એટલે કે શરીરને સ્થૂળ બનાવનારા પદાર્થોનું અતિ સેવન ન કરવું. રાત્રિજાગરણ ન કરવું, શોક કરવો નહિ, પ્રવાસ કરવો નહિ, લોહી કઢાવવું નહિ, કુદરતી વેગો રોકવા નહિ, ઊંચા આસને કે ઊભડક પગે વધારે વાર બેસવું નહિ કે શરીરને કષ્ટ પડે તેવા આસનો કરવા નહીં.

સંસ્કાર શાસ્ત્ર

◆ અતિ પરિશ્રમ ન કરવો.

◆ પ્રવાસ ન કરવો. રિક્ષા, ગાડી જેવાં ઉછળતાં વાહનોમાં ન બેસવું. ઉબડખાબડ રસ્તા પર વાહન ન ચલાવવું. કોઈપણ જાતનું વજન ઉચકવું નહિ, કપડા ધોવા નહિ, સંસ્કેપમાં કોઈપણ જાતની મહેનત કે શરીરને કષ્ટ પડે તેવું કામ કરવું નહીં.

◆ પાંચ મહિના પછી ઘરની બધી જ જવાબદારીમાંથી મુક્ત થઈ જવું.

◆ બાળકને જે વિષયમાં હોશિયાર બનાવવું હોય તે કાર્ય કરવું.

◆ મૈથુન વર્જ્ય છે.

◆ દિવસે ઊઘવું નહિ, દિવસે મોડા ઉઠવું નહિ અને રાત્રિ જાગરણ કરવું નહીં.



◆ કઠણ પથારીમાં સુવું કે બેસવું નહિ, નીચે જમીન પર સુવું નહીં.

◆ દુર્ગન્ધિત પદાર્થો સુંઘવા નહિ, અપ્રિય વસ્તુ જોવી નહીં.

◆ ઘોંઘાટ, ઝઘડા કે ઊંચા અવાજો સાંભળવા નહિ, ઊંચા સાદે બોલવું નહીં.

◆ શરીરે માલિશ કરવી નહિ, ઉબટણ લગાડવું નહીં.

◆ ઊંચેથી વસ્તુઓ જોવી નહિ કે ઊંચા પહાડ કે બિલ્ડીંગથી નીચે જોવું નહીં.

◆ ઊંચા સ્થળે બેસવું નહિ કે ઉભડક પગે બેસવું નહીં.

◆ ભારે ચાદર કે વસ્ત્રો પહેરવા નહિ કે ભારે ઘરેણાં પહેરવાં નહીં.

♦ હંમેશાં આંખમાં આંજણ લગાડવું નહીં.

♦ સફેદ સૌમ્ય શુદ્ધ સાદા વસ્ત્રો પહેરવાં.

♦ વીર પુરુષોનાં - ભક્તજનોના - સ્વામીભક્તના - ઉદ્યોગીકળાકૌશલ્યવાન પુરુષોના અને ભાગ્યશાળીના ચરિત્રો વાંચવા કે સાંભળવા.

♦ મનમાં મહતજનોનાં કર્તવ્યોનું ચિંતવન કરવું



♦ સારા વિચારો-મનોરથો કરવા

♦ ઉત્તમ સંકલ્પબળની અસર ગર્ભ ઉપર થવાનો આગ્રહ ધારણ કરવો

♦ કોઈપણ વ્યસન ન સેવતાં સદ્વ્યસન - દાન - સન્માન ધર્મકૃત્યાદિમાં લીન રહેવું,

♦ ઘરમાં સ્વચ્છતા રાખવી, દુષ્ટ સ્ત્રીઓ, કદરૂપું કે કોઢીયું અને ચેપીરોગ, વારસે ઉતરતા રોગોવાળાં અને ખરાબ આચાર વિચારવાળાં, મેલાં માણસોનો તદ્દન સંસર્ગજન રાખવો.

♦ ગુરુજન કે વડીલ વ્યક્તિ પ્રત્યે આદરભાવ કે પુજ્યભાવ રાખવો.

♦ શક્યતા હોય તો સાધુ-સાધ્વીને ગોચરી પાણીનો લાભ લેવો.

♦ સદાચારી અને મંગળાચારી રહેવું.



- ♦ ગંદા, અપવિત્ર, ઉજ્જડ, ભયપ્રદ, સ્મશાન, ગાઢ જંગલ, હોસ્પિટલ કે રોગીષ્ઠ સ્થાન પર જવું નહીં.
- ♦ એવા સ્થળે રહેવું કે જ્યાં પ્રેમ, સદ્ભાવ, આદર અને વાત્સલ્ય મળે.
- ♦ વ્યાખ્યાનનું નિત્ય શ્રવણ કરવું.
- ♦ અનુકંપાદાન કરવું, સાધર્મિકોને જમાડવું, પક્ષીને યજ્ઞ નાંખવું, ગાય, કૂતરાને રોટલી આપવી.
- ♦ જ્યાં મહાત્મા પુરુષોના ચરણાન્યાસ વડે પાવન રજકણો પ્રસરેલા હોય તેવી જગ્યાઓની અને જ્યાં આર્યદેશાભિમાની સ્ત્રી પુરુષોએ આર્ય ધર્મ રક્ષણ માટે મહાન ધીરતા વીરતા સાથે પ્રાણોની આહુતી આપી વીર, સ્વદેશાભિમાની અને સ્વધર્માભિમાની રજકણો - પરમાણુઓમય ભૂમિ બનાવી હોય, ત્યાં ભેટ લઈ તેવી ભાવના અંતરમાં ઉતારવી હોય, ત્યાંની ભેટ લઈ તેવી ભાવના અંતરમાં ઉતારવી. જેથી ગર્ભ નિરોગી, પુષ્ટ અને ધારેલી ધારણાવાળો નીવડે છે.





## ગર્ભશક્ષક માનસિક વિચાર



- ✦ મનોહર બગીચા, દેવમંદિર, રણિયામણા પહાડની તળેટીની સૃષ્ટિસૌંદર્યતા, સુંદર ને બહાદુર જનપ્રિય મનુષ્યોના ચિત્રો અને તીર્થસ્થળ આદિની ભેટ લેવી. કુદરતી સૌંદર્યને જોવું અને વિચારવું કે મારૂં સંતાન પણ એવા જ સૌંદર્યવાળો થાય.
- ✦ ઉદય થતો સૂર્યના દર્શન કરવા અને વિચારવું કે મારા સંતાનનો પણ એવો જ ઉદય થાય.
- ✦ રાત ના સમય માં ચંદ્રનું દર્શન કરીને વિચારવું કે મારૂં સંતાન પણ એવો જ શીતલ - શાંત અને ગૌરવર્ણનો થાય.
- ✦ સિંહ અથવા સિંહ નો ફોટો જોઈને વિચારવું મારૂં સંતાન પણ સિંહ જેવો પરાક્રમી થાય.
- ✦ દરિયાને (સમુદ્રને) જોઈને વિચારવું કે મારૂં સંતાન પણ સાગર જેવો મહાન - ગંભીર થાય.
- ✦ નદી જોઈને વિચારવું કે મારૂં સંતાન પણ નદી જેવો તાકતવાન બને - નિર્મળ બને.
- ✦ આમ કુદરત ની દરેક ચીજ ને જોઈ એવો ભાવ કરવો, આ ભાવ નો પ્રભાવ ગર્ભ માં રહેલા સંતાન પર થાય છે. ભાવ જેટલો શ્રદ્ધાપૂર્વક, દ્રઢપૂર્વક થશે તેટલી જ જલ્દી અને વધારે અસર થશે.





## ગર્ભીશક્તિ આચાર



- ◆ સૌમ્ય, સંસ્કારપ્રદ હિતકર અને પ્રિય કથાઓ અથવા ચરિત્રો વાંચવા.
- ◆ સારા સ્તવન અથવા ગીતો કે પ્રવચનોની કેસેટો સાંભળવી.
- ◆ સૌમ્ય વાતો કરવી, સૌમ્ય દૃશ્યો જોવા, સૌમ્ય વ્યક્તિને મળવું, સૌમ્ય વિચાર કરવા.
- ◆ મનને હંમેશા આનંદમાં રાખવું.
- ◆ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, કુસંપ, ઉદ્વેગ, ચિંતા અને ભયનો ત્યાગ કરવો.

ગર્ભિણી માતાએ ઉચ્ચ આચાર, આદર્શ વર્તન અને પથ્થ સાત્ત્વિક આહાર તરફ ખાસ ધ્યાન આપવું જેથી ગર્ભસ્થ બાળકમાં તેની શુભ અસર થતાં સંતાન સદ્ગુણી, તંદુરસ્ત અને સુંદર જન્મે.





# શ્રી કલ્પસુગ્રોહ ગર્ભપાલન વિધાન



અતિલવણં નેત્રહરં, અતિશીતં મારુતં પ્રકોપયતિ ।

અત્યુષ્ણં હરતિ બલં અતિકામં જીવિતં હરતિ ।।

- ✦ અતિ ઠંડા, અતિ ગરમ, અતિ તીખા, અતિ કડવા, અતિ ખારા, અતિ લુખા વિ. આહાર ગર્ભને હિતકારી નથી કારણકે તેમાંથી કેટલાક વાયુ કરનારા કેટલાક પિત્ત કરનારા તો કેટલાક કફ કરનારા હોય છે.
- ✦ મૈથુન વર્જ્ય છે કારણ કે તેમ કરવાથી તે ગર્ભના પ્રાણ હરે છે.
- ✦ પાલખી કે બીજા વાહનોમાં બેસી મુસાફરી કરવી નહીં.
- ✦ ઘોડા કે ઊંટ પર સવારી કરવી નહિ. આપણે એમ સમજવું કે બસ, ટ્રેન કે સ્કૂટર જેવા વાહનોમાં પ્રવાસ કરવો નહીં.
- ✦ વધારે પડતું ચાલવું, દોડવું, સાંકડા સ્થાનમાં બેસવું, ઉભડક બેસવું. ઊંચી નીચી જગ્યાએ બેસવું કે ઊંચું નીચી જગ્યાએ સૂવું આ બધી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો.
- ✦ ખાંસી, છીક, મળ, મૂત્ર કે વાયુના વેગ રોકવો નહીં.
- ✦ અતિ ભોજન કરવું, અતિ રાગ કરવો, અતિ શોક કરવો આ બધું છોડવું.







## ગર્ભને હિવઝાશી બિચમો



વર્ષાસુ લવણમમૃતં શરદિ જલં ગોપયશ્ચ હેમન્તે ।

શિશિરે ચામલકરસો ઘૃતં વસન્તે ગુડશ્ચાન્તે ।।

ઋતુઓને અનુકૂળ થાય એવા પ્રકારના ગુણકારી ભોજન, વસ્ત્ર, સુગંધી પદાર્થો અને પુષ્પમાળાઓ વડે ગર્ભનું પોષણ કરવું.

હેમંત ઋતુમાં (માગશર-પોષ) ગાયનું દૂધ અમૃત સમાન છે.

શિશીર ઋતુમાં (મહા-ફાગણ) ખાટો રસ અમૃત સમાન છે.

વસંત ઋતુમાં (ચૈત્ર-વૈશાખ) ઘી અમૃત સમાન છે.

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં (જેઠ-અષાઢ) ગોળ અમૃત સમાન છે.

વર્ષા ઋતુમાં (શ્રાવણ-ભાદરવા) લવણ અમૃત સમાન છે.

શરદ ઋતુમાં (આસો-કારતક) જળ અમૃત સમાન છે.

એ પ્રમાણે ગર્ભને હિતકારી થાય એવા આહારાદિ વડે ગર્ભને પોષણ આપવું અને તેની સાથે શોક, ભય, મોહ, મુર્ચ્છા અને પરિશ્રમનો ત્યાગ કરી બહુ કાળજી અને સાવચેતીથી ગર્ભની સંભાળ લેવી.



મન્દં સંચર મન્દમેવ નિગદ વ્યામુઞ્ચ કોપક્રમં ।

પથ્યં ભુઙ્ક્ષ્વ બધાન નીવિમનધાં મા માઽદ્રુહાસં કૃથા ॥

આકાશે ભવ મા સુશેષ્વ શયને નીચૈર્બર્હિર્ગચ્છ મા ।

દેવી ગર્ભભરાડલસા નિજસખીવર્ગેણ સા શિક્ષયતે ॥

વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ ત્રિશલા ક્ષત્રિયાણીને શિખામણ આપવા લાગ્યા કે હે સખી તું હમણાં ધીરે ધીરે ચાલજે, બહુ બોલે તો પણ ધીમેથી, કોઈ ઉપર ક્રોધ ન કરતી, પથ્ય ભોજન લેજે, પેટ પરની નાડી પોચી બાંધજે, ખડખડ હસીશ નહીં. ખુલ્લી જગ્યામાં બહુ ફરીશ નહિ, કોમળ પથારીમાં બને ત્યાં સુધી પડી રહેજે. નીચી જગ્યામાં ઉતરવાનું સાહસ કરતી નહિ, ઘરની બહાર પણ મુકીશ નહીં. આમ ગર્ભના ભારથી મંદ થયેલા ત્રિશલા રાણી પણ પોતાની સહિયરોની શિખામણને પણ માન આપતા રહ્યાં.

આમ ત્રિશલારાણી ગર્ભને હિતકારી થાય તેવો, નહિ વધારે, નહિ ઓછો, ગર્ભને પોષણ આપનારો પથ્ય આહાર લેવા લાગ્યા. જે કાળમાં જોઈએ તેવો આહાર પરિમાણપણે લેવા લાગ્યાં, સુવા બેસવાના આસન પણ નિર્દોષ અને સુકોમળ જ રાખ્યાં. પોતાના પરિવાર સિવાય બીજા કોઈ માણસોની અવરજવર ન હોય તેવા એકાંત, સુખકર મનોહર અને ચિત્તને આનંદ ઉપજાવે એવાં સ્થાનમાં રહેવા લાગ્યાં. તેમની હાલવા ચાલવાની અને ઉઠવા બેસવાની ક્રિયા પણ બહુ જ મૃદુતાભરી થવા લાગી.





## ગર્ભ કેળવણી



બાળકોની શિક્ષાની શરૂઆત તેની માતાને દિવસ રહે છે, ત્યારથી જ થાય છે. સંસ્કારોની ફિલોસોફી એવી છે કે જેની મિમાંસા કરવી બહુ જ કઠિન છે. મલિહાબાદ વગેરે શહેરોમાં કેરીઓની પ્રશંસા કેવડાની ખુશબુયુક્ત સુગંધથી જ થાય છે, કે જે ખુશબુ ઉમેરાવવા તેઓ આંબા સાથે કેવડાનો સંસ્કાર વિધિયુક્ત કરે છે. એટલે કે એક તોલો કેવડાના સત્વને આંબાની ગોટલીમાં દાખલ કરી સંસ્કાર સહીત તેને વાવેલ હોવાથી કેવડાનો પ્રભાવ તે આંબાના ઝાડથી પેદા થતી તમામ કેરીઓમાં પ્રવર્તે છે. કોઈપણ ઝાડને સારા સ્વાદવાળાં ફળ ન આવતાં હોય તો તેના થડમાં અથવા બીજમાં ઉત્તમ સંસ્કારો પોષવામાં આવે છે, તે સર્વવિદિત છે.

એક ગુલાબના છોડમાં સંસ્કારો આપવાથી પાંચે રંગના ગુલાબ પુષ્પ પેદા થાય છે.

ઘોડીના ગર્ભાશયમાં સંસ્કાર કરવાથી જે રંગનો વછેરો વછેરી ઉત્પન્ન કરવા હોય તે થઈ શકે છે, એટલું જ નહિ પણ ડાબા જમણા કાનના પણ ઇચ્છીત ભિન્ન રંગો થઈ શકે છે, પરંતુ તે બધું ઋતુના સમય ના સંસ્કારથી પ્રાપ્ત થાય છે.

મેથી શિયાળા માં જ સારી ઉગે છે જોકે તેને બીજી મોસમમાં માથાકુટ કરી ઉગાડી શકાય પણ તે સારી નીપજે જ નહિ.

મકાઈ ને મહા ફાગણમાં વાવવાથી ઉગે છે, પણ નાના મકાયા લાગે છે; પરંતુ તે જ મકાઈ આષાઢ માસમાં વાવવામાં આવતાં હાથભરનું મકાયું લાગે છે, માટે ઋતુ વખતે જ સંસ્કાર આપવાનું લક્ષ રહે તો નિશ્ચિત પૂર્વવત્ વીરપુત્રો અને સુલલિતબાળીકા ઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે જ.



કૃષ્ણ મહારાજ જ્યારે ગર્ભમાં હતા, ત્યારે વસુદેવજીએ અને દેવકીજીએ સંકલ્પ કરી સંસ્કાર આપ્યો હતો કે ‘કંસે મારા છ બાળકો માર્યા છે, પણ આ બાળ બચી કંસનોમદ ઉતારે તેવો થાઓ; કારણ કે અઈમત્તા મુનીએ કંસપત્ની જીવયશા ને મદ ઉતારવા કહેલું હતું કે જેને તું રમાડે છે તેનો જ સાતમો ગર્ભ તારા ઘણીનો નાશ કરનાર થશે. એ સંકલ્પ સંસ્કારથી તેમ જ થયું હતું.

અકબરની માતા એ અકબર ગર્ભમાં હતો તે વખતે પોતાની જાંઘ (સાથળ) ઉપરયુક્તિવડે એક સુંદર ફૂલ કોતરી લીધું. એ વખતે બાદશાહ હુમાયૂં આવ્યો અને બેગમને પૂછ્યું કે ‘આ શું કરે છે?’ તેણીએ જવાબ આપ્યો કે ‘મેં મારા પગ ઉપર આ સુંદર ફૂલ એ માટે બનાવ્યું છે કે - જે મારે પુત્ર થશે તેને પણ આ જગાએ જ ફૂલ (આવું જ) થશે.’ અને થયું પણ તેમ જ; કે જ્યારે અકબર જન્મ્યો ત્યારે તે જગોએતેવું જ ફૂલ જોવામાં આવ્યું હતું.



શૂરવીર શિવાજી મહારાજનું જીવન પણ આ વાતની જ સાક્ષી આપી રહેલ છે. શિવાજીના પિતા શાહુરાજ તરૂણાવસ્થાના પ્રારંભથી જ મોટી મોટી લડાઈઓમાં જોડાયો હતો, તે વખતે તેમની રાણી પણ સાથે જ રહી મહાન યુદ્ધોમાં ભાગ લઈને અનેક સંકટો સહન કરી સુદૃઢ બની હતી. જે વખતે શિવાજી ગર્ભમાં હતા, તે પ્રસંગે પણ રાણી વીરતા-ધીરતા અને સહનશીલતાયુક્ત ગર્ભનું પાલન કરતાં એક લડાઈની અંદર કેદમાં પકડાયાં હતા, તે વીરમાતા હંમેશાં પ્રાર્થના કરતી હતી કે, “મારો પુત્ર શૂરવીર, સંગ્રામમાં વિજયવંત નીવડી, સ્વદેશ અને સ્વધર્મનું સંરક્ષણ કરી મારા શત્રુએ આપેલા કષ્ટનો વૈરથી બદલો લઈ શાંતિ કરો.” થોડા વખત પછી શિવાજીનો જન્મ થયો અને મોટો થતાં તે સંકલ્પબળના પ્રભાવથી મહાન વીર બની અડગ, સ્વદેશ-સ્વધર્મ રક્ષક, રિપુસંહારક નીવડી તેણે પોતાનું હિંદના ઇતિહાસ પત્રમાં સુવર્ણના અક્ષરોથી અમર નામ કર્યું.



પંજાબની અંદર ગુરુ તેગબહાદુર કે જે હિંદુધર્મના રક્ષણકર્તા તરીકે વિશ્વવિખ્યાત થયેલ છે. એટલું જ નહિ, પણ ધર્મરક્ષણાર્થે મહાન કષ્ટ સહન કરી તેમણે છેવટે પોતાના પ્રાણની આહૂતી આપી હતી. એ નરરત્ન જ્યારે માતાના ગર્ભમાં હતો, ત્યારે તેમના પિતાએ પટનામાં સગર્ભા દેવીને છોડી જવા ધાર્યું, તે વખતે કહ્યું હતું કે ‘પ્રિયા! તમને સાથે લઈ ચાલવાથી બહુ તકલીફ પડશે; કેમ કે પ્રસૂતિ સમય નજીક આવેલો છે અને તે થનાર પુત્ર મહાન વીર

નીવડી શત્રુઓનો સંગ્રામમાં પરાય કરી, અધર્મનો અંત લાવી સ્વધર્મનો પ્રકાશ કરશે. માટે અહીં રહી તેની આબાદી જાળવો.’ આખર થયું પણ તેમ જ. એ ગુરુએ ધર્મરક્ષણાર્થે આતમ આત્મબલિદાન આપ્યું. એ બધું માતા પિતાની સાચી શ્રદ્ધાનું જ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે.

ઈતિહાસ પરથી વિદિત હશે કે નેપોલીયન બોના પાર્ટ મહાન વીર શાથી નીવડ્યો હતો? તેનો બાપ સાધારણ સેનાનો સેનાધિપતિ હતો. તેની માતા સગર્ભા છતાં ઘોડે ચડી લડાઈઓમાં જતી હતી. તેનો બાપ સગર્ભા પાસે લડાઈઓનાં ચરિત્ર કહી વીરત્વની અસરને કાયમ કરતો હતો અને તે જ વિચારો ગર્ભમાંના બાળકમાં દાખલ થવાથી તથા તેવું જ શિક્ષણ મળવાથી તે પુત્ર વીરશિરોમણિ નીવડ્યો.



અભિમન્યુ સાત ચક્રાવાનું જ્ઞાન ગર્ભમાં જ મળ્યું હતું. ટૂંકમાં એટલું જ કે ગર્ભ રહેવા વખતે તથા ગર્ભકાળ વખતે માતા સ્વદેશાભિમાની વીરોના તથા ભક્તોનાં કે તત્વજ્ઞોના વૃત્તાંતો ધ્યાન સહિત સાંભળી મનન કરે, તે તે વૃત્તાન્તોને લગતી કાર્ય કરનાર સંતતિ પેદા થાય છે. તેમ જ જે કળામાં સગર્ભા શોખ રાખે અથવા પોતાના સંતાનને જે કળામાં નિપુણ બનાવવું હોય તે તે કળા પર શોખ રાખે તો અવશ્ય તે જ કળામાં સંતાન પણ અતિ નિપુણ નીવડે છે.



દીપો ભક્ષયતે ધ્વાન્તં કજ્જલંચ પ્રસૂયતે ।  
યદન્નં ભક્ષયતે નિત્યં જાયતે તાદૃશી પ્રજા ॥

દીવો અંધારાને ખાય છે તો તેને લીધે તે દીવો કાજળ પ્રકટ કરે છે, એ જ રીતે જેવું ભોજન ખાય તેવા જ ગુણાયુક્ત સંતતિ થાય છે.' માટે જ સગર્ભા સુશીલ સન્નારિયોએ પોતાના, દેશના અને ધર્મના હિતાર્થે આહાર વિહારાદિના નિયમો જાળવી ઉચ્ચ સંકલ્પ પ્રકટાવી ઉમદા કાર્યો કરી પોતાના મનની અસરવડે મરજી મુજબ ગુણવાળા બાળકને પેદા કરી સુખ સાધ્ય કરવું.

વરમેકો ગુણી પુત્રો ન ચ મૂર્ખશતૈરપિ ।  
એકશ્વંદ્રસ્તમો હન્તિ ન ચ તારાગણૈરપિ ॥

સો મૂર્ખ પુત્રો કરતાં એક ગુણી પુત્ર સારો, કેમ કે એક ચંદ્ર સંસારનું અંધારું નાશ કરે છે, નહીં કે હજારો તારાઓથી તેવું અજવાળું થઈ શકે.'





## પ્રસુતાને માટે કેવું મકાન જોઈએ ?



પહેલાના કાળમાં બાળકોનો જન્મ ખાસ ગૃહશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે બનાવેલા પ્રસુતિગૃહમાં થતા હતા. તે પ્રસુતિગૃહ કેવું હોવું જોઈએ તેનું વર્ણન નીચે કર્યું છે.

બ્રાહ્મણી હોય તો યુનાથી ધોળેલું, ક્ષત્રીયાણીને પીળા રંગવાળું, વૈશ્ય સ્ત્રીને લાલ રંગવાળું અને શૂદ્રાણીને કાળા રંગવાળું મકાન હોવું જોઈએ. તેમ ઉપરના માળે નહિ, ભોંયળતળીયે જ હોવું ઉત્તમ છે. તેનું બારણું પૂર્વમુખી, ઉત્તરમુખી કે દક્ષિણમુખી રાખવું. લીંપીને તૈયાર કરેલું ૪ હાથ પહોળું ૮ હાથ લાંબુ અને સુંદર છત ચિત્રોથી શોભિતું હોવું જોઈએ અને તેની અંદર જ્ઞાતી દેશ કે રિવાજ પ્રમાણે જે જે પ્રસુતા માટે ચીજ જોઈએ તે હાજર રાખેલી હોવી જોઈએ.

તે મકાન વધારે ગરમીવાળું ન હોવું જોઈએ, પણ હુંફાળુ હોવું જોઈએ. તેમાં નવમો મહિનો બેસતા જ સારા દિવસે નક્ષત્ર, ચંદ્રમા કરણ અને મૈત્ર મૂહુર્તમાં શાંતિહવન કરી, અતિથિ અભ્યાગત દીનને દાન દઈ, ઇષ્ટ દેવનું સ્મરણ કરી ગર્ભવતીએ પ્રથમ જમણો પગ મૂકી તેમાં પ્રવેશ કરવો. પૂર્વ તથા ઉત્તર મુખે બેસી પૂજ્ય દેવ-ગુરુ તથા વડીલોને મન સાથે વંદના કરી સ્વસ્તિવાચન કહેવરાવી અર્થાત્ સપ્તસમરણ ભણાવી તેમાં આનંદથી રહી પ્રસવ સમયની રાહ જોવી.







## બત્રીસું ઠાટલું અથવા શુંઠી પાઠ



૧ શેર = 440gm

સવાશેર = 550gm

દોઢપાશેર = 826gm

૧ તોલો = 12gm

આવા પાકોનો આધાર દેશના હવા-પાણીને અનુકૂળ-ફારફેરવાળો ઉપયોગી થઈ પડે છે. માટે સ્થાનિક વૈદ્યની સલાહથી તે પાકના ઔષધો સ્વીકારવાં વધારે સલાહકાર છે.

સુંઠ દોઢપાશેર(૮૨૬ gm), ગાયનું દૂધ પાંચ શેર (૨૨૦૦gm), ગાયનું તાજું ઘી શેર ૨ || (૧૧૦૦ gm), સ્વદેશી ખાંડ અઢી શેર (૧૧૦૦gm), તજ તોલો ૧ ||, તેજબળ તોલો ૧, નાની એલચી તોલા ૨, નાગકેસર તોલો ૧ ||, જીરું તોલો ૧ ||, શાહજીરું તોલો ૧, વરીયાળી તોલો ૧ ||, ઘાણા તોલો ૧ ||, અક્લકરો તોલો ૧ ||, જાવંત્રી તોલો ૧, વરધારો તોલો ૧ ||, કમળકાકડીના મીંજ તોલો ૧ ||, ત્રિફળાં (હરડાં, બેડાંને આંખાં એ ત્રણે મળી) તોલા ૨, કકોલ તોલો ૧ ||, અજમોદ તોલો ૧, મણકાદ્રાક્ષ તોલા ૩, પીપરીમૂળ તોલો ૧, ચિત્રકમૂળ તોલો ૧, નાગરમોથ તોલો ૧ ||, ખસનો વાળો તોલા ૨, નાગોરી આસગંધ (આસન) તોલા ૨, સુખડ તોલો ૧, કાળું ચંદન તોલો ૧, લવંગ તોલો ૧ ||, ધોળીમૂસળી તોલો ૧ ||, લીંડીપીપર તોલો ૧ ||, મરી તોલો ૧ ||, જાયફળ તોલો ૧, લઈ ખાંડવા લાયકને ખાંડી ચાલી જુદા જુદા રાખવાં, સુધારવા લાયકને સુધારી રાખવાં. પછી દૂધને કઢાઈમાં નાંખી ઉકાળતાં અડધું થાય કે સુંઠનું ચૂર્ણ ઘીથી કરમાવી તેમાં નાંખી માવો બનાવી ઘી મેળવી કીટી પાડવી. પછી કઢાઈને સાફ કરી ખાંડની ચાસણી બનાવી તેમાં દવાઓ અને કીટી બધું નાખી એકજીવ કરી ૧ ||-૧ || તોલાભારની લાડુડીઓ બનાવવી. બળ, દેશ, કાળ, વય વિચારી સાંજ-સવાર લાડુડી ખાવી અને તે ઉપર ગાયનું સાકર સહિત ગરમ કરેલું દૂધ પીવું.

દરેક માતાઓએ એકવર્ષમાં સવાશેર સૂંઠ ખાવી જોઈએ કારણકે બાળક એક વર્ષ સુધી માતાના દુધ ઉપર જ નિર્વાહ કરે છે તેથી માતાના દૂધમાં ગયેલી સૂંઠ બાળકના પેટમાં પણ જાય છે અને બાળક બળવાન બને છે તેની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઉત્તમ બને છે. માટે માતાએ એક વર્ષમાં સવાશેર એટલે કે ૫૫૦ગ્રામ સૂંઠ લેવી એટલે કે એક મહિનામાં આશરે ૪૫.૮ ગ્રામ થશે અર્થાત એક દિવસમાં લગભગ ૧.૫ગ્રામ (દોઢગ્રામ) જેટલી સૂંઠ પ્રસૂતા સ્ત્રીએ દરરોજ ખાવી જોઈએ. (આશરે તે પા ચમચી જેટલું થશે)

પ્રસૂતિ થયેલી સ્ત્રીએ હિતરૂપ આહાર વિહાર કરવો તથા મૈથુન, મહેનત, ક્રોધ ઠંડા વાસી પદાર્થ અને ટાઢનો ત્યાગ કરવો કે જેથી કોઈ વ્યાધિ પેદા થવા પામે નહીં. હંમેશાં પથમાં રહેવું એ સર્વોત્તમ છે. (પ્રમાણ આશરે છે.)



## શિક્ષણમાં માતાના સંકલ્પબળની અસર



બાળકોના મગજની ખીલવણી તેની માતાના વિચારોના બળ ઉપર આધાર રાખે છે. માટે જ પ્રજાને સ્વતંત્ર મગજની સુશિક્ષિત તેમ જ કળાપૂર્ણ બનાવવા માતાઓને સંસ્કારી બનાવવાની જરૂર છે. વિજયવંત વજ્રસ્વામી, વિદ્યાવિશારદ યશોવિજયજી, શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય, ગૌતમબુદ્ધ વગેરે અનેક સમર્થ પુરુષોના ગુણગાન આપણે કરીએ છીએ તે માતાના ફળસંકલ્પ અને ઉત્તમ ગુરુના શિક્ષણનું ફળ છે. હાલ પાશ્ચિમાત્ય પ્રદેશમાં સંકલ્પ બળનો પ્રચાર થવાથી ત્યાં ઘણા બાળક સારા પેદા થાય છે. એવી પ્રતીતિ મળી રહી છે.

લંડન શહેરમાં માસ્ટર લેમ્બર્ટ નામનો એક છોકરો છે. તેની માતાના સંકલ્પબળથી તે જન્મ્યો ત્યારે ૨૩ શેર વજનનો હતો. તેની ભૂખ રાક્ષસી હતી અને તે પંદર દિવસનો થયો કે તેના વજનમાં દશ શેરનો વધારો થયો હતો.

અમેરિકાના ચિકાગો શહેરમાં કોલેટ્ટારેગન નામની છોકરી છે, તે તેણીના માના સંકલ્પબળથી ઘણી જ નાની ઉંમરમાં ચાલતા શીખી છે, કે તેણીને જોઈ મોટા ડોક્ટરો પણ આશ્ચર્ય પામે છે, ત્રણ દિવસની થઈ કે તે પેટે ચાલવાને ઊભી થઈ. ટગમગુ આખા ઓરડામાં ફરવા લાગી. તે પોતાની મેળે ધાવણની શીશી લઈ ધાવતી હતી અને તાલબંધ ટકોરા વગાડી શકે છે !

ન્યુબર્સવીક પરગણાના ડોનાલ્ડમરફી નામના છોકરાઓએ તેની માતાના સબળ સંકલ્પ સંસ્કારથી છ વર્ષની ઉંમરમાં જ નવાસરખા રમકડાનું 'પેટન્ટ' મેળવ્યું હતું.

ઇલીનો શહેરના ઓલબર્ડ સ્મીથ નામના છોકરાએ માતાની સંકલ્પ સિદ્ધિવડે બાર વર્ષની ઉંમરે હોડી હંકારવાના એક નવા સાંચાની સંકલ્પસિદ્ધિને લીધે અગ્નિમાંથી બચવાના સાંચાની શોધ માટે ૧૨૦૦૦ રૂપિયા મળ્યા હતા.

સેમ્યુઅલ કોલ્ટે ફક્ત પંદર વર્ષની ઉંમરે પોતાની માના સુદૃઢ સંકલ્પ સંસ્કારથી પ્રખ્યાત રીવોલ્વરની બનાવટ સંબંધી શોધ મેળવી હતી.

વિદ્યુતશાસ્ત્ર પારંગત સુપ્રસિદ્ધ મી. એડીસને સત્તર વર્ષની ઉંમરે પોતાના માના મનોબળ સંસ્કારવડે પોતાની મેળે કામ કરતાં તારના એક યંત્રની શોધ કરી હતી



જર્મનના લ્યુબેક શરેરમાં ક્રિશ્ચિયન હેઇને કે જે એક વર્ષની ઉંમરમાં જ પોતાની માના સંકલ્પ બળવડે વાંચવા માંડ્યું હતું અને ત્રણ વર્ષનો થતાં પહેલા તેણે લખવું શરૂ કર્યું હતું

બેરેટીયર નામનો પ્રખ્યાત ભાષાશાસ્ત્રી પોતાની માના ઉત્તમ સંસ્કાર સંકલ્પથી પાંચ વર્ષની જ ઉંમર થતાં પહેલાં ફ્રેંચ, લેટીન અને જર્મની ભાષા બોલી શકતો હતો અને દશ વર્ષનો થતાં પહેલાં તેણે હીબ્રુ ભાષાનો એક કોષ રચ્યો હતો.

જેમ્સકીસ્ટન નામનો પ્રસિદ્ધ બુદ્ધિશાળી વીશ વર્ષની ઉંમરે પહોંચતા સર્વ વિદ્યાકળામાં નિપુણ નીવડ્યો હતો, તેમ જ દશ જાતની ભાષાઓમાં ઘણી જ સરલતાથી લખતો વાંચતો હતો અને સંગીત વાદ્ય, અશ્વારોહણ કળામાં પણ પૂર્ણ કુશળ હતો.

યુરોપના સેન્ડોને હરાવનાર પ્રખ્યાત ઇંડિયન સેન્ડો પ્રોફેસર રામમૂર્તિ કે જે કળિયુગનો ભીમ કહેવાયો છે, તે માતાના સંકલ્પ બળવડે યુવાન વયમાં મહાન પરાક્રમ બતાવી વિશ્વવિદિત થયો છે.

ગ્વાલીયર સ્ટેટની અંદર બાબુ તોતારામ ગૃહસ્થ સારા હોદ્દદાર છે તેમના પુત્રશંકરાનંદ માતાપિતાના જબરજસ્ત સંકલ્પબળથી ફક્ત ચાર વર્ષની ઉંમરના થતાં વાલ્મીકી રામાયણના સંસ્કૃત શ્લોકો મધુર સ્વરે ગાવા લાગ્યો અને આઠ વર્ષનો થતાં પ્રમાણભૂત ગણાતા મોટા મોટા લેખકોના પુસ્તકોનો ઊંડો અભ્યાસ કરવા માંડ્યો અને તેર વર્ષનો થતાં તે પંજાબની યુનિવર્સિટીની સંસ્કૃત ભાષાની એમ. એ. ની પરીક્ષામાં પાસ થયો.

જામનગરના પ્રખ્યાત શાસ્ત્રી કાળીદાસ ગોવિંદજી તેમ જ ગડુલાલજીએ ફક્ત ૮-૧૦ વર્ષની ઉંમરમાં જ અષ્ટાધ્યાયી કંઠસ્થ કરી વિદ્વાનોને આનંદ આપ્યો હતો.



શ્રીમતી લક્ષ્મીબાઈ રાણીએ માતાના ઘટ્ટ સંકલ્પ બળવડે ઘણી જ નાની ઉંમરમાં અશ્વારોહણ, શસ્ત્રવિદ્યા અને શૌર્યધૈર્યતાદિ પ્રાપ્ત કરી હતી અને અમલમાં પણ આણી હતી.

**વિક્ટોરિયન સારડોના** પ્રમુખપણા હેઠળ ચાલતી સોસાઇટી ઓફ ડ્રામેટીક ઓથર્સ નામની સંસ્થામાં એક દશ વર્ષની બાળાએ ઘણાં નાટકો રચ્યાં છે. તે ઘણી જ નાની વયથી લખતાં વાંચતા શીખી હતી, તેણીએ પાંચ વર્ષની ઉંમરમાં તો લંડનની અંદર પ્રિન્સેસ માટે પોતાની રચેલી કેટલીક કવિતાઓ ગાઈ હતી. આશ્ચર્યલાયક એ છે કે તે ભાષાજ્ઞાનથી અનભિજ્ઞ હતી. છતાં જ્યાં નજર કરે ત્યાંથી સાર ગ્રહણ કરી માણસનો મનોભાવ જાણી નાટક નવલકથા વગેરે રચતી હતી.

મીરાંબાઈ, કર્મદેવી, તારામતી વગેરે વિશ્વવિખ્યાત સ્ત્રીરત્નોએ પણ પોતાની માતાના સુદૃઢ સંકલ્પબળની સબળ અસરવડે જ પોતાની અમરકીર્તિ કરેલ છે.

ડૉ. યંગ બે વર્ષનો થતાં પૂરછટાથી વાંચતો હતો, ચાર વર્ષનો થતાં પહેલાં તેણે બે વખત બાઇબલ અથ થી ઇતિ વાંચ્યું હતું. તથા સાત વર્ષની ઉંમરે ગણિતશાસ્ત્ર શરૂ કર્યું હતું, તેમ જ લેટીન, ગ્રીક, હિંદુ, ફ્રેંચ, ઇટાલિયન વગેરે ભાષાઓ, ગણિતનામું, ઇજનેરી કામ અને દુર્બીન બનાવવાનું કામ પૂર્ણપણે જાણી લઈ તેણે ચૌદ વર્ષની ઉંમરે સારા શિક્ષકની લાયકાત મેળવી હતી.

**વિલિયમ ડોમન હેમીલ્ટન** ત્રણ વર્ષની ઉંમર થતાં પહેલાં હિંદુ ભાષાનો અભ્યાસી થયો હતો અને સાત વર્ષની ઉંમર થતાં તે ભાષાની પૂર્ણતા સંબંધી ડબ્લીનની ફીનીટી કોલેજના ફેલોને પણ કબુલ કરવું પડ્યું હતું કે ‘ફેલોની જગ્યાના ઉમેદવારમાં પણ આના જેટલું જ્ઞાન નહિ હશે.’ તેર વર્ષની ઉંમરે તેણે તેર જાતની ભાષાનું સારું જ્ઞાન મેળવ્યું હતું અને યુરોપની અંદર હાલમાં બોલાતી તથા અસલની ભાષાઓ ઉપરાંત અરબી, ફારસી, સંસ્કૃત, હિંદી અને મલય ભાષાનું પણ ઉત્તમ શિક્ષણ મેળવ્યું હતું.

આવા તો ઘણા દાખલાઓ જોવામાં આવે છે અને એ બધો પ્રતાપ માતા પિતાના મહાન સંકલ્પ સંસ્કારનો જ હોય છે. માટે ગર્ભાધાનથી જ ઉચ્ચ સંસ્કારના સબળ સંકલ્પ વડે જે જે કળા, જેવું જેવું રૂપ, જેવી જેવી શક્તિ આપવા ઉદ્યુક્ત રહેવાશે તે ધારણા પ્રમાણે જ સંતતિ પેદા કરી શકાશે.



## ગર્ભિણી પરીક્ષણ



ગર્ભિણી પરીક્ષણ કરવાના મુખ્ય બે ઉદ્દેશ્ય હોય છે.

(૧) ગર્ભિણી સ્ત્રીની સ્વસ્થતાનું પરીક્ષણ.

(૨) ગર્ભની યથાકાલ પર થતી સામાન્યવૃદ્ધિ તેમ જ પ્રસવકાલ દરમિયાન થનારી સ્થિતિ, આસન અને ઉદયનું જ્ઞાન.



ગર્ભાવસ્થા નિદાન થયા પછી અને કોઈ પૂર્વ, સામાન્ય ઇતિહાસવાળી સ્ત્રીની પ્રથમ ત્રણ મહિના દરમિયાન કોઈ વિશિષ્ટ પરીક્ષણની આવશ્યકતા નથી હોતી, પરંતુ તે પછી સમય સમય પર ગર્ભિણીના શારીરિક પરીક્ષણની સાથે - સાથે થોડાક બીજા પરીક્ષણ પણ કરવા જરૂરી છે.

### પ્રથમ પરીક્ષણ - ગર્ભવસ્થાના ત્રીજા મહિનામાં

આ કાળમાં નિમ્ન પરીક્ષણ કરવા જોઈએ.

- ✦ યોનિ પરીક્ષણ, ઉદર પરીક્ષણ દ્વારા ગર્ભની સામાન્યવૃદ્ધિનું જ્ઞાન.
- ✦ બધા જ સંસ્થાનો વિશેષતઃ હૃદય અને ફેફસાનું વિશેષ પરીક્ષણ.
- ✦ ગર્ભિણીનું વજન.
- ✦ B. P. માપવું.
- ✦ સ્ત્રીનું Blood Group શુષ્પ તથા Rh Factor નું પરીક્ષણ. જો ગર્ભિણી Rh-ve હોય તો તેના પતિના Rh Factor નું પરીક્ષણ.
- ✦ ગર્ભિણીના મૂત્રનું સામાન્ય પરીક્ષણ.
- ✦ ગર્ભિણીના લોહીનું સામાન્ય પરીક્ષણ.



## દ્વિતીય પરીક્ષણ - પાંચમા અથવા છઠ્ઠા મહિને.

- ♦ બધા જ સંસ્થાઓનું સામાન્ય પરીક્ષણ વિશેષતઃ હૃદયનું.
- ♦ ગર્ભિણીના ઉદરનું પરીક્ષણ દ્વારા ગર્ભની સામાન્ય વૃદ્ધિનું જ્ઞાન, ગર્ભ હૃદયની ધ્વનિ. ગર્ભિણીનું વજન તથા B. P.
- ♦ Hb અને મૂત્ર પરીક્ષણ.



## તૃતીય પરીક્ષણ - સાતમો મહિનો.

- ♦ પાંચમા અથવા છઠ્ઠા મહિનામાં વર્ણિત બધા જ પરીક્ષણો.

## ચતુર્થ પરીક્ષણ - આઠમો મહિનો.

- ♦ ઉદર પરીક્ષા દ્વારા ગર્ભની સ્થિતિ તથા આસનનું જ્ઞાન તેમજ ઉપર વર્ણિત બધા જ પરીક્ષણો.

## પંચમ પરીક્ષણ - નવમા મહિનામાં.

- ♦ આઠમાં મહિનામાં વર્ણિત બધા જ પરીક્ષણો.

## ષષ્ઠમ પરીક્ષણ - નવમા મહિનાના મધ્ય અને અંતમાં

- ♦ ઉદર પરીક્ષા દ્વારા પ્રથમગર્ભમાં નવમા મહિનાના મધ્ય તથા અંતમાં યોગ્ય પરીક્ષણ દ્વારા શીર્ષ-શ્રોણિ સ્થિતિનું જ્ઞાન. (જે ફક્ત ડોક્ટર જ કરશે.)

જો કોઈ કારણસર કોઈ મહિલા આટલા બધા પરીક્ષણ કરાવવામાં અસમર્થ હોય તો પણ પ્રથમ વખત થનારી ગર્ભિણી અને પાંચમી વખત થનારી ગર્ભિણી સ્ત્રીએ તો પ્રથમ ત્રણ મહિનામાં એકવાર અને આઠમા તથા નવમા મહિનામાં પરીક્ષણ અત્યાવશ્યક છે.

અન્ય ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ ફક્ત અંતિમ મહિનામાં પણ પરીક્ષણ કરાવી શકે છે.





## ગર્ભિણીનું વજન



સાધારણતઃ ગર્ભિણીનું વજન પ્રથમ માસ દરમિયાન થોડુંક ઘટી જાય છે, કારણકે ઉલટી આદિ થાય છે તથા ભૂખ પણ વ્યવસ્થિત લાગતી નથી. અરૂચિ પણ થાય છે.



બીજા મહિનાના અંતથી વજન વધવાનું શરૂ થાય છે. ૩-૪-૫ મહિનામાં લગભગ ૦.૨૫ કિલોગ્રામ Per Week (કુલ ૩ કિલો), ૬-૭ મહિનામાં ૧થી ૨ કિલો Per Week (કુલ ૪ કિલો) વજન વધે છે. ૮ મહિનામાં વજન ધીમે ધીમે વધે છે અને પ્રસવ થતાં થતાં ૪ કિલો વધે છે. આમ સામાન્ય ઊંચાઈ અને સ્વાસ્થ્યવાળી સ્ત્રીનું વજન ૯ મહિનામાં ૧૦ થી ૧૨ કિલો વધે છે.

## પ્રતિ શ્લેષ્મણ

પ્રથમ માસથી પ્રસવકાલ સુધી

આમલકી (આંબળા) ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ

શતાવરી ચૂર્ણ ૨ ગ્રામ

અશ્વગંધા ચૂર્ણ ૧ ગ્રામ

મંદૂર ભસ્મ ૧ ગ્રામ

૩ માત્રા

સવાર - બપોર - સાંજે દૂધ સાથે.

છઠ્ઠા તથા આઠમાં મહિનામાં

ગોક્ષુર ચૂર્ણ ૪ ગ્રામ/બે વાર, સવાર-સાંજ દૂધ સાથે.







## સંગીત ચિકિત્સા



સંગીત ચિકિત્સા એ એક એવા પ્રકારની વૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સા છે જે વિવિધ પ્રકારના રોગોને દૂર કરવામાં સહાયકરૂપ થાય છે. આ ચિકિત્સા શારીરિક અને માનસિક રોગોને દૂર કરી શરીરનું સ્વાસ્થ્ય સારું રાખે છે. એક વ્યવસ્થિત નાદ, તેનો સ્વર તથા તેનું વિશિષ્ટ બંધારણ શરીરમાં રહેલા વિવિધ તત્ત્વોને ઉત્તેજિત કરે છે તેમજ શરીરની આજુબાજુ જે વિદ્યુત ચુંબકીય (Electro magnetic Field) વાતાવરણ હોય છે તેના પર હકારાત્મક અસર કરે છે.

સંગીતનો ચિકિત્સા તરીકે ઉપયોગ ખૂબ પ્રાચીનકાળથી કરવામાં આવતો હતો. તેના માટે ઘણા બધા ઉદાહરણો ઉપલબ્ધ છે.

- ૧) ય્યાગ્રજ નામક દક્ષિણ ભારતીય સંગીતકારે પોતાના સંગીત દ્વારા મરણાસન્ન વ્યક્તિને પુનર્જીવીત કર્યો હતો. આ માટે તેમના જીવન ધારા નામક ગીતને રાગ બીહારીમાં ગાયું હતું.
- ૨) ગ્રીસની સંસ્કૃતિમાં પણ પ્લેટો, એરિસ્ટોટલ, પાયથાગોરસે પણ સંગીતને ચિકિત્સા તરીકે તથા રોગ પ્રતિરોધક તરીકે ઉપયોગ કર્યો હતો. તેમની ઘણી કથાઓનાં સંગીત ચિકિત્સાનું ઉદાહરણ મળે છે.
- ૩) રાજા ડેવિડનો રોગ હાર્પ નામક વાદ્યથી સંગીત નિર્માણ કરી રોગ દૂર કરવામાં આવ્યો.
- ૪) હિપોક્રેટસ જે આધુનિક વિજ્ઞાનનો પ્રણેતા માનવામાં આવે છે તેઓ પણ સંગીત દ્વારા ચિકિત્સા કરતા હતા.
- ૫) ઇજીપ્ત સંસ્કૃતિમાં પણ જ્યારે ગર્ભિણી સ્ત્રીને પ્રસૂતિની પીડા થતી હોય છે ત્યારે સંગીત સંભળાવવામાં આવતું હતું.

૬) ઇબ્ન સીના નામક સંગીતકાર આરબદેશમાં થઈ ગયા. તેમણે આ વિષય પર પુસ્તક લખ્યું છે. આ પુસ્તકમાં સંગીતને વિવિધ પ્રકારના રોગો પર કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેનું વિસ્તૃત વર્ણન છે.

૭) ડૉ. બર્નાલે રાગ ચિકિત્સા નામક પુસ્તક લખ્યું છે જે તાંજોરમાં સરસ્વતી મહેલ લાઇબ્રેરીમાં છે.

સંગીત એ વિશિષ્ટ પ્રકારનો ધ્વનિ છે જેમાં અલગ અલગ પ્રકારના કંપનો ઉત્પન્ન થાય છે જે વાતાવરણના માધ્યમ દ્વારા પ્રસરી વ્યક્તિના શરીરને અસર કરે છે. સંગીતકાર સારંગદેવે પોતાની સંગીત રત્નાકર નામક પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે કોઈપણ વ્યક્તિ કોઈપણ વાદ્યને કેવી રીતે પણ વગાડે તો પણ તેમાંથી આહત નાદ ઉત્પન્ન થાય છે. આમ સંગીત એ એક શક્તિ સ્વરૂપ છે જે રાગના માધ્યમ દ્વારા દર્શિત થાય છે.

માતંગ (ઇ.સ. પૂર્વે ૧૦૦) નામક સંગીતકારે રાગની વ્યાખ્યા આપી છે. ‘રાગ એ સૂરોનું એવું બંધારણ છે જેના કારણે તરંગો ઉત્પન્ન થાય છે અને આ તરંગો વિવિધતાથી ભરેલા હૃદયને પ્રકુલ્લિત કરે છે.’

રાગ ચાર પ્રકારના હોય છે.

(૧) લોકગીત (૨) કવિતા (૩) ભક્તિગીત (૪) શાસ્ત્રીય સંગીત

રાગ ને રાગિની પણ કહેવાય છે.

રાગની રચનાની શરીર અને મન પર એક ચોક્કસ અસર હોય છે. કોઈ ચોક્કસ પ્રકારના રોગ માટે એક ચોક્કસ પ્રકારના રાગને જો સતત સંભળાવવામાં આવે તો તે વ્યક્તિની આસપાસ એક વિશિષ્ટ તરંગોનું વાતાવરણ નિર્માણ થાય છે. જ્યારે રાગ ગાવામાં આવે ત્યારે આપણા શરીરની માંસપેશી, નાડીઓ અને ચક્રો જાગૃત થાય છે.

જ્યારે રાગ વગાડવામાં આવે ત્યારે માંસપેશીઓ, કોષો, સ્નાયુઓમાં આકુંચન (Contraction) ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે આકુંચન થાય ત્યારે તે ભાગમાં રક્તપ્રવાહ વધે છે અને તે ભાગને પોષણ મળે છે.

જ્યારે બે સૂરો વચ્ચેનો સમય હોય છે ત્યારે માંસપેશીઓ, કોષો તથા સ્નાયુ પ્રસરણ પામે છે (Relaxation) અને રક્તપ્રવાહ ઓછો થાય છે. આમ

આકુંચન - પ્રસરણ દ્વારા શરીરના જે તે ભાગ સ્વસ્થ રહે છે. બસ આ જ રીતે રાગ દ્વારા રોગ ચિકિત્સા થઈ શકે છે. આ વિશ્વમાં એક શક્તિનું તત્ત્વ રહેલું છે. જેને Universal Energy Field કહેવામાં આવે છે. આ રાગ શક્તિને Universal Energy Fieldમાંથી Human Energy Field (HEF) માં રૂપાંતરીત કરે છે.

Central Nervous System (CNS) શરીરની મધ્યવર્તી સંસ્થા છે. તે આખા શરીરને કાબૂમાં રાખે છે. કાનમાં રહેલા ચેતાતંતુઓ (Auditory Nervous) પર આ રાગ અસર કરે છે. ત્યાંથી સંદેશો મગજ સુધી જાય છે. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે કાનના ચેતાતંતુઓનું વિસ્તરણ આ CNS માં બીજા કોઈપણ સંસ્થાન કરતા અધિક છે. તો હવે તમે પોતે જ વિચારી શકો કે કાન દ્વારા રાગ સાંભળવાથી રોગ પર શી અસર થશે ?

સંગીતમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની beats હોય છે. આની સંખ્યા ૭૦-૭૫ પ્રતિ મિનિટ હોય છે. હૃદયના ધબકારા પણ ૭૨ પ્રતિમિનિટ હોય છે. આમ સંગીતની દરેક ધૂનની હૃદય સાથે સીધેસીધો સંબંધ છે. જે સંગીતમાં 72 beats કરતા ઓછી હોય તેનાથી મન અને શરીર શાંત થાય છે અને જે સંગીતમાં beats ની સંખ્યા ૭૨ થી અધિક હોય તેનાથી હૃદય ઉત્તેજિત થાય છે. જેનાથી રક્ત ભ્રમણ વધે છે અને શરીરમાં નવયૌવનતા પ્રગટે છે. ચિકિત્સા કરતા પહેલા રોગીના કયા ભાવને જાગૃત કરવો છે તે અગત્યનું છે. માટે જ ચોક્કસ રોગ માટે ચોક્કસ રાગને ચૂંટવામાં આવે છે.

ઉ.દા. કૈફીરાગ - ઠંડુ, શાંત અને ગંભીરતાવાળું છે જ્યારે ધનસારી રાગ મધુર, ભારી તથા મનને સ્થિર કરનારું છે. બાગેશ્વરી રાગ મનને પ્રિય, ગંભીરતા આપનાર, શાંત અને સૌમનસ્યકારક છે.

આજના કાળમાં પણ રાગ તેટલા જ અસરકારક છે જેટલા પહેલા હતા રાજા અકબર આખા દિવસમાં દરબારના કે રાજકીય કામ કરીને થાકી જતા ત્યારે સંગીતકાર તાનસેન રાગ દરબારી રાત્રીએ વગાડતા અને રાજા તરત જ નિંદ્રાધીન થઈ જતા. બીજો એક પ્રસંગ ખૂબ જાણીતો છે કે જ્યારે રાજા અકબરને તાનસેન વિશે ખબર પડે છે કે તે દીપક રાગ ખૂબ સરસ રીતે ગાઈ શકે છે. ત્યારે તે હઠ પકડે છે કે આ જેટલા દીવા છે તેને પ્રજ્વલિત કરવાના છે, પણ રાજા એ સમજતા નથી હોતા કે જે વ્યક્તિ રાગ દીપક ગાય ત્યાર પછી તેના શરીરમાં

જબરજસ્ત દાહ-બળતરા ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ રાગ દીપક ગાય તેના પછી બીજા જ કોઈ વ્યક્તિએ રાગ મલ્હાર (મલ્હાર એટલે વરસાદ) ગાવું પડે છે. છતાં પણ રાજાની હઠ સામે ઝૂકવું પડે છે અને તાનસેન રાગ દીપક ગાઈ બધા જ દીવાઓને પ્રજ્વલિત કરી તો દે છે, પરંતુ તેનામાં દાહ-નામનો રોગ થઈ જાય છે. એક દિવસ ફરતાં ફરતાં એક ગામમાં આવી પહોંચે છે ત્યાં બે બહેનોને ખબર પડી જાય છે કે આ માણસને રાગ દીપક ગાવાથી દાહ થઈ ગયો છે. તેઓ મળીને રાગ મલ્હાર ગાઈને આ દાહ ઓછો કરે છે અને તેમનું નામ પણ ઇતિહાસમાં અમર થઈ જાય છે તેમનું નામ હતું તાના અને રીરિ

આ જ બતાવે છે કે રાગોનો શરીર પર જબરજસ્ત પ્રભાવ પડે છે.

રાગ ઉપર બીજી એક કથા ખૂબ પ્રચલિત છે. રાજા અકબરના દરબારમાં તાનસેનનું સ્થાન સર્વોપરી હતું. તેનું તેમને અભિમાન હતું. આ વાત બૈજુબાવરા નામના સંગીતકારને ખબર પડી તેથી તેઓ તાનસેનનો મદ ઉતારવા દિલ્લી આવ્યા. તેમણે તાનસેનને પડકાર ફેંક્યો કે જે રાગ હું વગાડીશ તે રાગ તાનસેન વગાડી બતાડે અને જે રાગ તાનસેન વગાડશે તે રાગ હું વગાડી બતાવીશ. સ્પર્ધા ખૂબ જ રસપ્રદ થઈ ગઈ. બધા આ સ્પર્ધા ખૂબ જ ઉત્સાહ પૂર્વક જોવા આવ્યા. બધાને વિશ્વાસ હતો કે આ સ્પર્ધા તાનસેન જ જીતશે. સર્વપ્રથમ તાનસેને રાગ છેડ્યો અને બધાના આશ્ચર્ય વચ્ચે જંગલમાંથી હરણોનું એક ટોળું આવ્યું અને તેમાં પ્રમુખ હરણને તાનસેને માળા પહેરાવી અને બધા હરણ જતા રહ્યા. બધાના મુખમાં વાહ! વાહ! ના ઉદ્ગારો નીકળી પડ્યા. હવે વારો હતો બૈજુબાવરાનો, તેમણે રાગ છેડવાનો શરૂ કર્યો. રાગ વગાડવાની સાથે એક જ હરણ આવ્યું અને તે એ જ હરણ હતું જેના ગળામાં તાનસેને માળા પહેરાવી હતી. તે માળા બૈજુએ કાઢી લીધી અને એ હરણ પાછું જંગલમાં જતું રહ્યું બધા મોઢામાં આંગળા નાંખી ગયા. હવે બૈજુબાવરાએ એક પથ્થર મંગાવ્યો અને રાગ છેડવાનો શરૂ કર્યો ધીમે ધીમે એ પથ્થર પીગળવા લાગ્યો અને બૈજુએ પોતાનો તાનપૂરો તેમાં નાંખી દીધો અને જેવો રાગ બંધ થયો તે પથ્થર પોતાની મૂળ સ્થિતિમાં આવી ગયો. હવે બૈજુએ તાનસેનને પડકાર ફેંક્યો કે આ તાનપૂરો આમાંથી કાઢી બતાવ. તાનસેને પોતાનો પરાજય સ્વીકારે છે. આ સાથે વિચારે છે કે ઘણા વર્ષો પહેલા જ્યારે તેઓ ગુરૂ પાસે ભણવાનું પુરૂ કર્યું ત્યારે ગુરૂએ કહ્યું હતું કે તાનસેન તું ખૂબ ઉત્તમ સંગીત વિશારદ છે પણ તારાથી પણ ઉત્તમ સંગીત વિશારદ થોડા સમય પહેલા મા. ૧૨ી પાસે ભણીને ગયો છે. એના સિવાય તારી સરખામણી કોઈ જ નહીં કરી

શકે.આમ વિચારી તેઓ પોતાના ગુરુભાઈના ચરણોમાં નમી પડે છે અને પ્રેમપૂર્વક ભેટે છે.સમગ્ર પ્રજા આ પ્રસંગ ને વધાવી લે છે.હવે તાનસેન બૈજુને વિનંતી કરે છે કે કૃપા કરીને મને એ જણાવો કે આ રાગ કયો હતો ? બૈજુ પ્રેમ પૂર્વક તાનસેનને કહે છે કે આ બીજો કોઈ રાગ નહીં પણ સર્વરાગોમાં પ્રથમ, સર્વ રાગોનો શિરોમણિ, સર્વને પ્રિય, સર્વ જનને પ્રશંસનીય, સર્વલોકમાં પ્રસિદ્ધ એવો આ માલકૌંસ રાગ છે. આ સાથે બધા જ બૈજુ તથા તાનસેનનો જય જયકાર બોલાવે છે.

વાચક મિત્રો,તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે તીર્થંકર પરમાત્મા સમવસરણમાં દેશના માલકૌંસ રાગમાં જ આપે છે.જો એક રાગથી જડ એવો પથ્થર પણ પીગળી શકે તો ચેતન એવા આપણા કર્મો પરમાત્મા દ્વારા તુટે તે માં શું નવાઈ ? અર્થાત અવશ્યથી તુટે જ છે.તેથી જ અમે અમારા પ્રતિભાગીઓને નવકારમંત્રની નવરાગની સી.ડી આપીએ છીએ જેથી માતા અને બાળક આ બન્ને પર આની અવર્ણનીય અસર થાય છે.

આસવરી રાગમાં સાતે સાત સૂરોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ બધા જ સૂરો પ્રાણી તથા પક્ષીઓના ધ્વનિમાંથી લેવામાં આવ્યું છે. રાગોનું દિવસના જે વિવિધ પ્રહરો પડે છે તેનાથી જોડાયેલું છે તેથી દિવસ આખામાં ક્યારે અને કયો રાગ સાંભળવો તે પણ જાણવું જરૂરી છે. આખા દિવસમાં અમુક ભાગમાં અમુક ભાવો વિશેષ હોય છે જેની સીધી અસર મન સાથે હોય છે. આમ સંગીત ચિકિત્સા વહેલી સવારે, સાંજે અથવા રાત્રે ગોઠવવી. ૧ કલાકથી વધુ સંગીત વગાડવું નહીં.

ભારતીય શાસ્ત્રીય સંગીતમાં એવું વૈશિષ્ટ્ય છે કે રાગોને નક્કી કરેલા સમયે જો વગાડવામાં આવે તો તે રાગની અસર ચરમસીમા પર હોય છે. અમુક રાગ સવારે અસર કરે તો કોઈક સાંજે, તો કોઈક રાત્રીએ આપણા શરીરમાં દિવસના ભાગો પ્રમાણે ફેરફાર થતા હોય છે તે જ પ્રમાણે મનમાં પણ ફેરફાર થતા હોય છે. જો તે પ્રમાણે રાગો વાજા કરવામાં આવે તો મનમાં ધિનાશક બની





# ગર્ભરિધા બાળકનો સ્મૃતિનો વિકાસ



(ગુજરાત સમાચાર, તા.૧૩-૪-૨૦૦૮)

ડેન્માર્કના તબીબી વિજ્ઞાનીઓએ માતાના ગર્ભમાં પાંગરી રહેલાં એક લાખ જેટલાં શિશુ વિશે વ્યાપક અભ્યાસ સંશોધનોનાં તારણો પરિણામો જાહેર થયા હતાં. આમાં ગર્ભમાં ઉછરતાં શિશુઓ તેમની માતાના શાબ્દિક સંકેતો, વાતો, પ્રેમ, ગુસ્સો, નફરત, ઇતિહાસ, ભૂગોળ, ગણિત, સંગીત અને વિજ્ઞાન જેવા રસપ્રદ માહિતી જાણી તથા સમજી શકે છે. આ સિવાય તેમણે તેમના જન્મ પછી પેલી તમામ વાતો માહિતીની અસર થઈ હતી કે કેમ તેના પર સંશોધન કર્યું. પરિણામ ઘણું ઉત્સાહજનક આવ્યું. ઉત્તરઆયર્લેન્ડના બેલફાસ્ટની ધ ક્વીન્સ યુનિવર્સિટીના પી. જી હેપર ફીટલ બીહેવીયર રિસર્ચ સેન્ટરમાં થયેલા રસપ્રદ સંશોધનમાં જાણવામાં આવ્યું કે માનવ જીવનમાં સ્મૃતિ બહુ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. પરિવારની વ્યક્તિઓને, આજુબાજુની વસ્તુઓને, ભૂતકાળની ઘટનાઓને, વર્તમાનની વાતોને યાદ રાખવા માટે માનવીને સ્મૃતિનો સહારો લેવો પડે છે.

હજી સુધી એવું મનાતું હતું કે નવજાત શિશુમાં સ્મૃતિનો વ્યવસ્થિત રીતે વિકાસ થયો હોતો નથી, પણ તાજેતરમાં થયેલા સંશોધન મુજબ માતાના ઉદરમાં ઉછરી રહેલા શિશુમાં એ તાજા જન્મેલાં નવજાત બાળકમાં સ્મૃતિનો વ્યવસ્થિત વિકાસ થયો હોય છે. સાથોસાથ તે તેની માતાની ભાષા, શબ્દપ્રયોગો, જુદા જુદા અવાજ તેની માત્રા સંગીત પારખી શકે છે. સાથો સાથ, માતાના ઉદરમાં પાંગરી રહેલા ૩૦ થી ૩૨ અઠવાડિયાના બાળકમાં શીખવાની અને યાદ રાખવાની અદ્ભૂત શક્તિની પણ વિકાસ થાય છે.

હવે પ્રશ્ન એ થાય કે ગર્ભમાં રહેલ બાળકમાં સ્મૃતિની વિકાસ થાય કેવી રીતે અને જો વિકાસ થાય તો તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે ?



આનો ઉત્તર એ છે કે ૧૯૪૮ માં સ્પેલ્ટ. ડી. કે અને ૧૯૭૫માં કેહુ. જે. લી. નામના તબીબે પણ સગર્ભાવસ્થાના અંતિમ બે મહિનાના તબક્કે ૧૫ થી ૨૦ બાળકો પર વધુ તીવ્રતા ધરાવતા સંગીતમયઅવાજ દ્વારા જાણવા મળ્યું હતું કે પેલા તમામ બાળકોએ વધુ અવાજવાળા સંગીતની વ્યવસ્થિત પ્રતિસાદ આપ્યો હતો. આ બન્ને વિજ્ઞાનીઓએ તો ઉદરમાં અને નવજાત શિશુની ૨૪ જોડી પર પણ આ જ પ્રકારની

વિશિષ્ટ પ્રયોગ કર્યો હતો. ઊંચા અવાજનું સંગીત સાંભળીને સગર્ભાવસ્થાના અંતિમ તબક્કામાં રહેનારા તમામ બાળકોએ હલનચલન કર્યું હતું; એટલે કે સંગીતનો તેમણે હકારાત્મક પ્રતિસાદ આપ્યો હતો. આ જ સંગીત તે જ નવજાત શિશુને સંભળાવામાં આવ્યું ત્યારે તેઓએ રડવાનું બંધ કરી દીધું.

આ બન્ને પ્રયોગો દ્વારા પુરવાર થયું કે તાજા જન્મેલાં શિશુઓને સંગીતની હકારાત્મક અસર થઈ હતી. વળી તેઓ સંગીતમય અવાજને વ્યવસ્થિત પારખી પણ શક્યા હતાં અને તેમણે તેનો આછેરો આનંદ પણ માણ્યો હતો. કહેવાનો અર્થ એ છે કે માતાના ગર્ભમાં ઉછરતાં બાળકમાં સ્મૃતિશક્તિ હોય છે અને તેઓ વ્યવસ્થિત ઉપયોગ પણ કરે છે. ઉદરમાં ઉછરી રહેલા ગર્ભને જો ભગવાન, દેવી દેવતાનાં સંસ્કૃત શ્લોકો, શાસ્ત્રીય સંગીત સંભળાવે અથવા તેની સાથે દરરોજ મમતાસભર શબ્દો કે પ્રિય વાણી બોલે તો જન્મ બાદ તે સંતાનની ભાષા સરસ, વ્યવસ્થિત બને. ભવિષ્યમાં ભાષા પરનો કાબુ વધુ સારો બને.







## મહાદેવી માતૃભવન મંગલ માતૃભવનની પરિકલ્પના



મામં માલયતિ ભવાત્‌ઈતિ મંગલં ।।

ભવભ્રમણમાંથી જે આપણો ઉદ્ધાર કરે તે મંગલ.

ચાર શાશ્વતા મંગલ રૂપે અરિહંતા મંગલં, સિદ્ધા મંગલં સાહુ મંગલં, તથા કેવલિ પન્નત્તો ધમ્મો મંગલં પ્રસિદ્ધ છે. વળી જૈનશાસનને પામનાર પુણ્યાત્મા તીર્થાધિરાજ શત્રુંજય, મંત્રાધિરાજ શ્રી નવકાર મંત્ર અને પર્વાધિરાજ શ્રી નવપદજીની ઓળીની શાશ્વતી ભેટ મેળવે છે.

માનુષભવમાં દેવ -ગુરુ -ધર્મરૂપ 'તત્ત્વત્રયી' તથા દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્રરૂપી 'રત્નત્રયી'નું આલંબન લઈ, સ્વ રૂપને પામીને આત્મા મુક્તિ પામી શકે છે.

તો મોક્ષમાર્ગની પરંપરાનાં વાહક રૂપે જે પુણ્યાત્મા મનુષ્ય ગર્ભમાં યવે છે તે ગર્ભસ્થાનમાં આશરે બસો સાડા સત્યોતેર (૨૭૭।।) રાત-દિવસ જેટલો ગર્ભકાળ વ્યતીત કરે છે. તેમાં આઠ હજાર ત્રણસો પચ્ચીસ (૮,૩૨૫) મુહૂર્ત પ્રમાણ ચૌદ લાખ, દસ હજાર, બસો પચ્ચીસ શ્વાસોચ્છવાસ ગર્ભમાં લે છે.

જન્મનાર બાળકનાં આત્માના સાધનરૂપી શરીરનું બંધારણ પણ ગર્ભમાં જ તે કાળ દરમિયાન થાય છે. મસ્તક, હૃદય, મગજ, હાથ, પગ, પાંસળી, કાળજું, ફેફસાથી માંડી રસ-રૂધિર - માંસપેશીઓ મેદ- હાડકા- મજ્જા-શુક્ર આદિ સાતે ધાતુ, પંચેન્દ્રિય આદિ અંગઉપાંગો પણ ગર્ભકાળ

દરમિયાન જ તૈયાર થાય છે.

શ્રી તંદુલ વેયાલિય પચન્ના તથા શ્રી ભગવતીજી સૂત્ર આગમ ગ્રંથમાં વિધાન મળે છે કે પંદર કર્મભૂમિના ગર્ભ જ મનુષ્યને દસ પ્રાણ અને ઔદારિક, વૈક્રિય, આહારક, તૈજસ અને કાર્મણ એ પાંચ શરીર હોય છે. તો વિકાસના આ ઉત્તમોત્તમ સમયે ગર્ભકાળમાં જ જો બાળકને સર્વોત્તમ સંસ્કારબીજ સહિત ઉછેરાય, તો અહિંસા, અપરિગ્રહ, અનેકાંત સ્યાદાદ તથા ક્ષમાપના રૂપી ચાર મુખ્ય સિદ્ધાંતોનાં નીરથી તેનું સિંચન સુફળદાયી નીવડે.

મંગલ માતૃભવનની એક પરિકલ્પના છે મનોભૂમિમાં, તે આજે શાશ્વતીના વહેણમાં તરાપા રૂપે વહેતી મૂકું છું.

શ્રી અરિહંતોની કૃપાછાયા તળે તેમજ શ્રમણ ભગવંતોની નિશ્રા હેઠળ આ માતૃભવન ની કાર્યપ્રણાલી ગોઠવાય.

જ્યારથી માતાના ગર્ભમાં બીજક રોપાયानी જાણ થાય ત્યારથી જ તે દંપતી ૧૦ માસ માટે સજોડે બ્રહ્મચર્ય વ્રત ધારણ કરે તો તે ગર્ભ ઘણો જ ભાગ્યશાળી, બળવાન, સ્વરૂપવાન તથા ન્યાયનીતિવાન ને યશસ્વી નીવડે છે તે શાસ્ત્રોક્ત વાતની જાણ આવા દંપતીને માતૃભવનમાં રહેલ એક કાઉન્સેલિંગ સેલ દ્વારા થાય. In fact, ગર્ભ ધારણ કરવા ઇચ્છતા દંપતિ પોતાના આયોજન પૂર્વે જ આશરે ૧૦૦ દિવસ પહેલેથી જ માતૃભવન સંગે જોડાઈ જાય અને પોતાના મનોહૃદયમાં એક ભાવાવરણ ઊભું કરે.

કાઉન્સેલિંગ દરમિયાન શ્રમણ ભગવંતો દ્વારા તેમનાં મનના વિચારો, વચનની ઉપયોગિતા તથા રોજિંદા કાર્યો ઉપર વિશિષ્ટ અને સમ્યક જ દૃષ્ટિ ઊભી કરાવવામાં આવે. ગર્ભાવાસના કાળ દરમિયાન માતાનાં હલનચલન, કુપચ્ચસેવન તથા વિષયકષાયોના આવિર્ભાવથી કઈ રીતે બાળકનાં આંતર-

બાહ્ય અસ્તિત્વ ઘડતરમાં વિક્ષેપ ઊભો થઈ શકે છે તેની બૃહદ્ સમજણ અપાય.

માતા-પિતાનાં કરેલાં તથા ગર્ભસ્થાનથી મળેલા ; એ રીતે બે જાતનાં દુઃખોથી પિડાયેલા અને અશુચિથી તરબોળ થયેલા પોતાના જ બાળકના આત્માને શાતા અને હિતશિક્ષા આપવા ક્યા માતપિતા નહીં ઇચ્છે ? ?

શુદ્ધ ચારિત્ર્યનું પાલન કરનાર શ્રમણ ભગવંતોની પર્યુપાસના કરવાથી - સત્સંગથી જિનેશ્વર ભગવંતે પ્રરૂપેલ શ્રુત શાસ્ત્રશ્રવણની અને ત્યાગવા યોગ્ય હેયપદાર્થો ને ગ્રહણ કરવા યોગ્ય ઉપાદેય પદાર્થોના ભેદજ્ઞાનરૂપ વિવેકબુદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

માતૃભવનનું નિર્માણ એ અનવરત સત્સંગનું નિમિત્ત પૂરું પાડશે. દાન - શીલ - તપ - ભાવરૂપી ચતુર્ધર્મ પાલનમાં, નવ પ્રકારે પુણ્ય આદરવામાં અને અઢારે પ્રકારનાં પાપકર્મથી દૂર રહેવામાં જ બાળકનું પરમ હિત સમાયેલું છે તો મોહનીય કર્મનાં સંતાપથી બચવા દરેક દંપતી આવા માતૃભવનોને અવશ્ય આવકારશે.

### માતૃભવનની સંરચના

એક વિશાળ ભૂમિખંડની શુદ્ધિ કરાવી તેમાં વર્તુળાકારે નવ ભવનો બંધાવવા, જેનાં કેન્દ્રમાં જિનચૈત્ય શોભી રહ્યું હોય.

#### વર્તુળાકારે નવ ભવનો

(૧) સુવિશાળ બૃહદ્ખંડ બ્લોક :

ગર્ભવતી માતાનો વધુ સમય અહીં વ્યતીત થવાનો છે, જેમાં રોજ સુર્યોદયકાળનું સવારનું પ્રતિક્ષા, સવારના યોગાસનો, પ્રાણાયામ અને હળવી કસરતો, સવારના વ્યાખ્યાનશ્રવણ ૯ થી ૧૦ કલાકે, બપોરે ૩ થી ૫ કલાકે પાઠશાળા, વળી રાતનાં પ્રતિક્રમણ પશ્ચાત્ કોઈ વાર ભક્તિ ભાવના,

કોઈવાર કાયોત્સર્ગ ધ્યાન આદિ અહીં થતા હોય.

બહારથી તજજ્ઞ પ્રવક્તા આવીને અહીં જ પ્રવચન આપતા હોય, અહીં જ લઘુનાટિકા, સમૂહ નવસ્મરણ પાઠ, સામૂહિક જાપ કે પૂજા-પૂજન સમા અનુષ્ઠાનો અહીં થતા હોય.

પુસ્તકાલય ઉપરાંત કેસેટ્સ, CDS, DVDS ઇત્યાદીની ઑડિયો-વિડીયો લાયબ્રેરી પણ અહીં જ ઉપલબ્ધ હોય. આ A. V. Room માં પ્રોજેક્ટર્સ દ્વારા તીર્થયાત્રાઓ કે પ્રવચનયાત્રાઓ સંપન્ન થતી હોય. ઉપરાંત અહીં કમ્પ્યુટર લેબ પણ હોય, જેમાંથી અનેક જૈન સંશોધન પત્રો, પુસ્તકો (અનુવાદિત) જોઈ, વાંચી ડાઉનલોડ કરી શકાતા હોય.

(૨) પૂજ્ય સાધુભગવંતો માટેનો ઉપાશ્રય.

(૩) પૂજ્ય સાધ્વીજીભગવંતો માટેનો ઉપાશ્રય.

(૪) શ્રાવકખંડ - ભાવિ પિતાઓને રહેવાનો ખંડ તથા

મહેમાન ભવન - ભાઈઓ માટે.

(૫) શ્રાવિકાખંડ - ભાવિ માતાઓને રહેવાનો ખંડ તથા

મહેમાનભવન - બહેનો માટે

(૬) ભોજનાલય + રસોડું તથા આયંબીલ શાળા - જ્યાં આયુર્વેદાચાર્યની સલાહ મુજબ સાદી, સાત્ત્વિક તથા પૌષ્ટિક આહારશૈલી દરેક ભાવિ માતા માટે અલગ - અલગ રીતે અપનાવાતી હોય.

(૭) દર્શનભવન - સમ, સંવેગ, નિર્વેદ, આસ્થા અને અનુકંપાનાં લક્ષણ યુક્ત ક્ષાયિક સમ્યક્ત્વની પ્રાપ્તિ વિના મોક્ષ પ્રાપ્તિ થતી નથી તે

સુવિહિત છે.

આ દર્શનભવન એવું હશે જ્યાં થતી તમામ પ્રવૃત્તિ મિથ્યાત્વ દૂર કરવા, સમકિતને નિર્મળ કરવા તથા ધર્મરાગરુચિ સદૈવ ટકાવી રાખવા માટે જ થતી હોય.

આ ભવનમાં દર્શનપદના ૬૭ ગુણોની ચિત્રાવલી હોય. તે તે ગુણ કેળવવા માટેની સમજણ અપાતી હોય, દર્શનપદની આરાધનાની સમજણ Slide show થી પણ અપાતી હોય.

આ દર્શનભવનની દીવાલો, કબાટો શુભ્ર રંગનાં હોય. અહીં દર્શનનાં ઉપકરણો જેવા કે થાળ, બાજોઠ, વાટકી, પાટલા, ઓરસીયા, તાંબાકૂંડી, સિંહાસન, હાંડા, સુખડ, કેસર - બરાસ, મોરપીંછી, ધ્વજાજી, અગરબત્તી ધૂપ, આરતી - દિવા, અહિંસક વરખની થોકડીઓ, મુખકોશ, આભરણો, વાળાકૂંચી ઇત્યાદી રાખવામાં આવેલ હોય.

(૮) જ્ઞાન ભવન - 'પ્રથમં નાણં, તઓ દયા'ના ન્યાયે અહીં જ્ઞાનનો સુવિશાળ ખજાનો ખૂલ્લો મૂક્યો હોય.

આ ભવનમાં જ્ઞાનપદના ૫૧ ગુણોની ચિત્રાવલી કે ભીંત ચિત્રો કે slide show હોય, જેમાંથી ભાવિ માતા-પિતા જ્ઞાનના મુખ્ય પાંચ ભેદ સમજી શકે. ભવનના દીવાલો, કબાટો, પડદા વગેરે શુભ્ર ધવલ હોય. વળી અહીં જ્ઞાનનાં ઉપકરણો જેવા કે સ્થાપનાચાર્યજી, ઠવણી, સાપડા, બાજોઠી, પુસ્તક, પાઠા, કવળી, ચંદરવા, તોરણ, રૂમાલ, લેખણ, પાટી, પેન્સિલ, મેજ, ઓળિયા, કાતર, રબર, સંચો, કોરા કાગળ, નોટબુક્સ, પૂંઠા આદિ ઉપકરણોનું સુંદર પ્રદર્શન થયેલું હોય.

આ જ્ઞાનભવનમાં સિદ્ધાંતશાસ્ત્રો ભણાવાતા હોય. જીવવિચાર, અતિચાર,

નવતત્ત્વ, દંડક, કર્મગ્રંથ કે પછી માર્ગાનુસારીના ૩૫ ગુણ, શ્રાવકના ૨૧ ગુણ, પંચપરમેષ્ઠીના ૧૦૮ ગુણ, ૧૪ ગુણસ્થાનકો, જીવના ૫૬૩ ભેદ, છ જીવનિકાય, છ આરા, છ લેશ્યા, ૮ કર્મપ્રકૃતિ, ૧૨ ભાવના, તીર્થકરોના ૩૪ અતિશયો, ચાર કષાય - નવ નોકષાય, બ્રહ્મચર્યની ૯ વાડ, ચાર ગતિ, ૭ નરક, ૪૫ આગમો, જંબૂદ્વીપની રચના ઇત્યાદી વિષયો ઉપર જ્ઞાન-સમજણ આપી શકાય.

વળી જૈન સંસ્કૃત સ્તોત્રો, કાવ્યો, નાટકો, સાહિત્યપ્રકારો વ્યાકરણાદિ ઉપર પણ પ્રકાશ પાથરી શકાય.

(૯) ચારિત્ર બ્લોક - ઉજ્જવળ શુભ્ર રંગના આ ભવનમાં ચારિત્રના ૭૦ ગુણોનું અદ્ભુત સંયોજન થયેલું હોય, પછી ભલે તે ચિત્રાવલી થકી કરાયેલું હોય કે ટેકનોલોજી દ્વારા.

આસન, કટાસણાં, મુહપત્તિ, ચરવળા, ચોળપટ્ટા, કામળી, કાપડ, દંડાસણ, ડાંડા, ઝોળી, પાતરાં, ઠવણી, તરપણી, સંથારીઆ, નવકારવાળીની ડબ્બી, વાસક્ષેપના નાના બટવા, સ્થાપનાચાર્યજી, પૂંજણી, સામાયિકધડી, દોરી, પાટલા, કંદોરા ઇત્યાદી ઉપકરણોનું પ્રદર્શન અહીં રાખી શકાય.

આ ભવનમાં પૂર્વાચાર્યો : જેવા કે શ્રી ઉમાસ્વામિજી, પૂ. આ. શ્રી પાદલિપ્તસૂરીજી, પૂ. આ. શ્રી સિદ્ધસેનદિવાકરસૂરીજી, શ્રી સ્કંદકાચાર્યજી, પૂ. હરિભદ્રસૂરીજી, પૂ. કાલિકાચાર્યજી, કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચંદ્રાચાર્યજી, પૂ. માનતુંગાચાર્યજી, શ્રી પ્રસન્નચંદ્ર રાજર્ષિ આદિ આદિનાં જીવનચરિત્રો ઉપર વાંચન - શ્રવણ દ્વારા, દૃશ્ય-શ્રાવ્ય દ્વારા કે નાટિકા-અભિનય દ્વારા પ્રકાશ પાથરીને જીવન જીવવાની દિશા દર્શાવી શકાય.

ઉપરાંત જૈન ધર્મના પ્રભાવકો અને મહાન પુરુષો જેવા કે ધન્ના-શાલિભદ્ર, ઇલાયચીકુમાર, રોહણીયો ચોર, દૃઢ પ્રહારી, વંકચૂલ, મમ્મણ શેઠ, પૂણીયો

શ્રાવક, પેથડશાહ, સુદર્શન શેઠ, જીરણ શેઠ નાગકેતુ અને પ્રભુ વીરનાં ૧૦ મહાશ્રાવકો કે ૧૬ સતીઓ આદિનાં જીવનચરિત્રોની ઝાંખી જુદા જુદા માધ્યમો દ્વારા કરાવી શકાય.

\* આ માતૃભવનમાં 'walk ways' હશે, બગીચાઓના ફરતે બાંકડા હશે, જે ચૈત્યવૃક્ષો નીચે તીર્થંકરોને કૈવલ્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ તેવા ૨૪ વૃક્ષો ત્યાં ઘટાદાર થઈ ઝૂમતાં હશે, પ્રભુને ચડાવવા યોગ્ય અનેકવિધ પુષ્પોના મધમધાટથી ભવન મહેકતું હશે.

\* અહીં નેચરોપથી, હિલીંગ, રેકી અને આયુર્વેદ જાણનારા વિશેષજ્ઞો visiting Doctors તરીકે અઠવાડિક રીતે આવતા હશે.

\* માતૃભવનમાં ભાવિ માતાઆને ત્રણ રીતે પ્રવેશ અપાશે:

(A) Residential Mothers- to be.

ગર્ભકાળ દરમિયાનનો લગભગ મોટા ભાગનો સમય, માતાઓ અહીં જ સ્થાયી થઈને વિતાવતી હોય.

પરિવારજનો visiting hours માં મળવા આવી શકે. ભાવિ પિતા પણ જેટલા દિવસ (eg. weekends) રહી શકે તેટલા દિવસ અહીંના દિવ્ય વાતાવરણમાં રહેવા આવી શકતા હોય.

(B) Day Mothers to be.

ભાવિ માતાઓ નિત્ય સવારથી સાંજ અહીં આવતી હોય, પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિમાં ભાવપૂર્વક ભાગ લેતી હોય, રાત્રે સ્વગૃહે પરત જતી હોય.

આમાં કવચિત્ પ્રથમ બાળક માટે રાત્રે ઘરે જવું આવશ્યક બની શકે અથવા ઘરમાં રહેલ ઉંમરલાયક માતા-પિતા કે સાસુસસરાનું ધ્યાન રાખવા



રાત્રે જવું પડે તેવું બની શકે.

### (C) Weekenders Mothers to be.

ગર્ભકાળ દરમિયાન ઘરના કે તબિયતના સંજોગોને કારણે ઇચ્છા હોવા છતાં ભાવિ માતા જ્યારે મહિનાના દરેક દિવસ માતૃભવનમાં હાજર રહી 'ગર્ભસંસ્કાર' પ્રણાલી ગ્રહણ કરી શકતી નથી ત્યારે તેવી માતાઓને ફક્ત શનિ-રવિ હાજર રહેવાની પણ છૂટ અપાતી હોય.

\* માતૃભવનમાં ગર્ભકાળના મહિનાઓ મુજબનો પદ્ધતિસરનો કાર્યક્રમ ગોઠવાયેલો હોય. તે Residential day તથા Weekenders Mothers - to be માટે અલગ રીતે આકારાયેલો હોય.

\* ગર્ભવતી સ્ત્રીના પરિવારજનોને પણ માતૃભવનના આશય તેમજ આદર્શ બાબત પૂર્વજાણ કરી, train કરવામાં આવે; જેથી ઘરમાં પણ સાત્વિકતા, સાદગી તેમજ સંસ્કારસિંચનની સજાગતા જળવાઈ શકે.

\* ગર્ભસંસ્કાર શિબિરમાં સ્નાતક થયેલ નૂતન માતાને બાળકની પ્રસૂતિના સૂતકકાળ પશ્ચાત્ પણ ફરીથી Lactation period વખતે આવકારાય, જેથી તે પુણ્યાત્માનાં ગર્ભ માં પ્રાપ્ત સંસ્કાર અહીંનાં જાણીતા વાતાવરણમાં પ્રફૂલ્લિત થઈ ઊઠે.

\* ગર્ભકાળમાં તથા જન્મ પછીના લેક્ટેશન પીરીયડમાં અહીં રહીને સંસ્કારિત થયેલ બાળક જ્યારે બે-ત્રણ વર્ષનું થાય તે પછી આ માતૃભવનમાં જ ધાર્મિક પાઠશાળાનું આયોજન વિચારી શકાય.

તદ્ઉપરાંત આગળ વધીને વ્યવહારિક શાળાનાં પ્રાથમિક, માધ્યમિક તથા ઉચ્ચ માધ્યમિક શાળાના આયોજનની વિચારણા પણ લાંબા ગાળે

અસ્થાને ન જ ગણાય.

\* મોટા શહેરોમાં જગ્યાની અગવડતા અથવા દૂરત્વના કારણે એકાદ બંગલા, મકાન, ફ્લેટમાં પણ નાના પાયે માતૃભવનનો વિચાર અમલમાં મૂકી શકાય.

\* નિંદા, ઈર્ષ્યા, અહંકાર, હિંસા, અસત્ય, ચોરી, પરિગ્રહ, અબ્રહ્મ જેવા નકારાત્મક વૃત્તિવલણો સંદતર અભાવમાં કેટલો સત્વશાળી વિકાસ થઈ શકે છે કોઈ આત્માનો, તેનો પુરાવો તો એકાદ દસકા પછી જ આપી શકાય, પણ નવ મહિનાની એક નવતર અનુભૂતિ કરશે દુર્ભાવ-દુર્ગતિને સુદૂર.

લાવવા જ્ઞાન - કર્મ - ભક્તિયોગનું પૂર,

માતૃભવન ગર્ભસંસ્કાર સિંચનમાં વસીએ શીઘ્ર જરૂર !

નવ્ય આત્માને આ પૃથ્વીનાં પાટલે આવકારી - વધાવવાના

આ પુનિત અંવસરે આવો,

આ પુરુષાર્થયજ્ઞમાં ભાવના સમિધ પૂરીએ.

-શ્રી ભારતીબેન શાહ(રાજકોટ)



શ્રી સુપાર્શ્વનાથાય નમઃ

કલ્પાબેન ભરુયાનો સ્વાગતભવ

જૂન મહિનામાં લોનાવલા ગયા હતા. રસ્તામાં નાના-નાના ઝરણા, ધોધ, સર્વત્ર લીલુંછમ જોઈ મન ગાંડુ થઈ ગયું. લોનાવલા ત્રણ દિવસ રહ્યા, એમાં પણ ઉપર ટાઇગર હિલ પર તો ધુમ્મસ એટલે ધુમાડામાં કાંઈ દેખાય નહીં તેવું વાતાવરણ અને આટલી ઊંચાઈ, ઝરમર વહેતો પાણીનો અવાજ જાણે સ્વર્ગમાં આવી ગઈ હોઈ એવું લાગે. મુંબઈ આવી તપાસતા ખબર પડી કે નંબર લાગી ગયો. સાથે એ પણ ખુશી હતી કે મેં પ્રકૃતિની ગોદમાં, ધીમા ઝરમર વરસતા વરસાદમાં આહ્લાદક વાતાવરણમાં એક જીવના અવનની શુભ શરૂઆત કરી.

જુલાઈ મહિનો એટલે અષાઢ સુદ ૧૪ના ચોમાસું બેઠું, રોજ નિત્ય નવસ્મરણ બોલતી હતી. રોજ પૂજાનો નિત્યક્રમ માને ભણાવવા બેન આવે તેમની પાસે ધર્મનું ભણવાનું.

ઓગસ્ટ મહિનામાં અષ્ટપ્રકારી પૂજાના દુહા શીખી, મન થયું કે



હું રોજ કરું. ત્યારથી બને ત્યાં સુધી રોજ અષ્ટપ્રકારી પૂજા કરતી હતી. એક દિવસ ઘરે પૂજારીજી આવ્યા તો તેમને મેં કહ્યું કે મારે પ્રભુની આંગી શીખવી છે. તો તેમણે હા પાડી. ત્યારથી આંગી કરતી થઈ.

પર્યુષણના દિવસો આવ્યા. રોજ બે ટાઈમ પ્રતિક્રમણ, પછી પૂજા. ત્રણ-ચાર દિવસ અષ્ટપ્રકારી પૂજા પણ કરી, રોજ વ્યાખ્યાન સાંભળવા જતી, મ.સા. એક એક વસ્તુનું શબ્દનું અર્થ વિસ્તારથી સમજાવતા હતા. પહેલા દીકરા વખતે પૂ.મહાબોધિ મ.સા.નું કલ્પસૂત્ર વાંચન સાંભળવાની બહુ મજા આવી હતી. તેમાં પણ વીર પ્રભુના નિર્વાણ બાદ ગોતમસ્વામીનું કરુણ રૂદન રૂંવાટા ઊભા કરી દે, જાણે ગોતમસ્વામી મારી સમક્ષ જ એવું તાદ્દશ વર્ણન કર્યું હતું. એક એક ગણધરોના મનના સંશયનું એમણે પોતાના ઉદાહરણ સાથે જે સમજણ આપી તે બહુ જ સરસ હતું.

પૂજારીજી ક્યારેક ભગવાનના અંગ લૂછણા કરવા કહે તો ક્યારેક પાટલુંછણા કરવા કહે, એ કરતી વખતે મહાવીર સ્વામીને જ્યારે અંગલૂછણા કરતી ત્યારે મારા મનના ભાવો એકદમ ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિએ પહોંચી જતા હતાં. અષ્ટપ્રકારી પૂજામાં પણ જે લોકો મારી સાથે શ્રી મુનિસુવ્રત સ્વામી, શ્રી સંભવનાથ, શ્રી પાર્શ્વનાથ ભગવાનનો અભિષેક કરવા આવતા તો અમને લાગતું કે અમે બધા ઇંદ્રો છીએ અને મેરુપર્વત પ્રભુનો અભિષેક કરી જન્મ કલ્યાણક ઉજવી રહ્યા છીએ.

દરમિયાન મારા બેને મને મહાવીર સ્વામીના ૨૭ ભવની પુસ્તક આપી. તે વાંચી તો જાણ્યું કે પ્રભુએ કેટલા કષ્ટો સહન કર્યા. મરીચિના ભવનો મદ, છેલ્લા ભવ સુધી નડ્યો. છેલ્લા ભવમાં સૌથી વધારે ઉપસર્ગ સહન કર્યા. તો પણ પ્રભુની સમતા ભાવ જોઈને કરુણ ભાવ જોઈ હું જાણે પ્રભુની વધારે નજીક થઈ ગઈ એવું લાગ્યું.

પછી બેને ૬૩ શલાકા પુરુષ પુસ્તક આપ્યું. એમાં તો ઘણું જ જાણવા મળ્યું જેમ કે ચક્રવર્તી, બળદેવ ઇત્યાદિ જૈન શાસનમાં થયેલા ગુણવાન શ્રમણ ભગવંત, ઉત્તમ શ્રાવક, શ્રાવિકાઓ ઇત્યાદિ પણ આ

બધામાં સૌથી મોટો અફસોસ એ રહી ગયો. જે જાણ્યું જે વાંચ્યું તે ક્યાંય બુકમાં લખ્યું નહીં, જેથી ક્યારે મન થાય તો યાદ કરી શકું અને હમણાં તો એવું લાગે છે ઘણું બધું ભુલાઈ ગયું બહુ જ અફસોસ થાય છે.

મારી એક સહેલી પણ Pregnant હતી. તેની સાથે વાત થઈ. મને ઘણું બધું જાણવા મળ્યું જાણે કે એક નવો માર્ગ મળ્યો. તેણે મને એક પ્રાર્થના આપી અને પ્રાર્થના એટલી હૃદયસ્પર્શી છે કે આ દિવસો દરમિયાન સમતા ભાવ ને સમાધિ આવવા માટે તેનું રટણ કરતી રહી. મારામાં ઘણો જ ફરક આવી ગયો. સહન કરવાની શક્તિ થોડીક વધી. ભગવાનની સાથે વાતો, મારા ગર્ભમાં રહેલા બાળક સાથે વાતો કરવાનું શરૂ કર્યું.

કોઈકે મને હાલરડું રોજ બોલવા કહ્યું. મને ગમતું એક જુદું હાલરડું (પ્રભુ વીરનું જ) પણ રોજ ગાવાનું શરૂ કર્યું. એમાં એક લાઈન આવે છે કે,

“ઘંટ લઈ ત્રિશલા વજડાવે, જોઈ જોઈને કુળ ઠમકે.”

એક વાર તો હું આ લાઈન ગાતી હતી અને સાચે એવું જ લાગ્યું કે મારો ગર્ભ પણ તે સાંભળી હુમકે છે.

નવેમ્બર મહિનામાં આ. શ્રી વિ.રાજહંસસૂરીશ્વરજી મ.સા.નું મલાડમાં આગમન થયું તેમણે વ્યાખ્યાનમાં ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્રનું કહ્યું હતું. કોઈ સજ્જન પાસેથી જાણવા મળ્યું કે તું પણ જજે. મ.સા.મારા કાકાજીની ત્યાં પગલા કરવા આવ્યા ત્યારે મેં તેમને પૂછ્યું. ત્યાંથી સરનામું મળ્યું ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્ર જતાં જતાં નવેમ્બર નીકળી ગયો ડિસેમ્બર મહિનામાં જવાનું થયું.

દરમિયાન મારા પાઠશાળાના બેને મને કલ્પસૂત્રની પોથી વાંચન માટે આપી. ઘણાં વ્યાખ્યાનો કલ્પસૂત્રના ન સાંભળ્યા હતા અને ઘણું તો પહેલા એમ થતું કે ઘણીવાર વ્યાખ્યાન સાંભળ્યા છે. શ્રાવકના ૧૧

કર્તવ્ય, પર્યુષણ દરમિયાન પ કર્તવ્ય, પણ પં. શ્રી અજિતશેખર વિ.મ.સા. લખેલ વ્યાખ્યાનમાં આ બધામાં પણ ઘણું જાણવા મળ્યું જેમ કે જીવદયાના વ્યાખ્યાનમાં આપણી બોલવાની ભાષા પણ કાતિલ છે. હિંસક શબ્દો મોબાઇલ મારીશ, રીંગ મારીશ, બે કામ સાથે કર્યા હોય તો એક કાંકરે બે પંખી માર્યા, એક તીર દો નિશાન એમ ન બોલવું.

અમારા બેન પણ ધર્મનું ભણાવતાં ઘણું બધું જ્ઞાન આપતા, પોતાની પાસે રહેલ જ્ઞાન અમને પણ આપતા, જેની જાણકારી નહોતી એવું પણ ઘણું જાણવા મળ્યું.

મેં ચાલો પાઠશાળા જઈએ ની પરીક્ષા આપવાનું વિચાર્યું. એમાં તો ઘણું જ જાણવા મળ્યું જેમ કે પ્રતિક્રમણ ક્રિયા કરીએ છીએ તો શા માટે? તેમાં આવતા સૂત્રો કયા પછી ક્યું બોલાય ને શા માટે આટલા દિવસ કરવા ખાતર પ્રતિક્રમણ થતું પણ હવે તેમાં આવતા સૂત્રોનું કારણ અને તેવો ભાવ પણ આવશે. જેમ કે પરચક્ષણ આવશ્યક છેલ્લું આવશ્યક હોવા છતાં પહેલા કેમ લેવાય, પ્રતિક્રમણ આવશ્યકમાં વંદિતુ પહેલા નવકાર, કરેમિભંતે આદિ શા માટે? વંદિતુ પછી બે દ્વાદશાવર્ત વંદન શા માટે? એવું તો ઘણું બધું મને જાણવા મળ્યું. ભણવાની, નવું જાણવાની બહુ મજા આવી.

ડિસેમ્બરમાં ગર્ભસંસ્કારણ કેન્દ્ર પર ગઈ. ડૉ. અભયભાઈને મળી. તેમની પાસે ગર્ભસંસ્કારનું ઘણું જાણવા મળ્યું. ત્યાં ગયા પછી પણ ઘણું બધું પરિવર્તન થયું. અભયભાઈને કેટલું બધું ધર્મનું જ્ઞાન છે. આ ગ્રંથના આ અધ્યાયમાં આ લખેલું છે. તેટલે સુધી બધું કહી શકતા. એ જોઈને બહુ Impress થઈ ગઈ તેમને મળ્યા પછી સૌ પ્રથમ તો મારું ટી.વી. જોવાનું અને હોટલમાં ખાવાનું બંધ થયું. Sudoku puzzle solve કરવાનું શરૂ કર્યું.

તેમણે મને મહત્વની પ્રાર્થના આપી-

‘પ્રભુ, મને મનોહર રૂપ ગુણવંત સંતાન પ્રાપ્ત થાઓ.’

બસ આટલું જ કહેવાનું - બોલવાનું અને એમાં જ બધું આવી ગયું, કેટલું સરસ ને ? તેમણે રત્નત્રયી ઉપાસના બુક આપી. એમાંથી રોજ અનાનુપૂર્વી ગણવાનું શરૂ કર્યું. મારાથી નવકારવાળી નથી ગણાતી, પણ આ કરવાની મજા આવી, મારો રોજ નિત્યક્રમ થઈ ગયો.

ડૉ. અભયભાઈએ વર્ધમાન શકસ્તવ આપ્યું. એ વાંચુ છું તો એમ જ થાય કે ભગવાન આવા છે, આ ગુણ છે. આમાંથી થોડાક ગુણ પણ જો મારામાં, મારા સંતાનોમાં આવી જાય તો ભવ તરી જઈએ. ગર્ભવસ્થાનો દૃઢા મહિનો એટલે જ્ઞાનનો. બાળકના મગજના કોષોને develop થાય એટલે અભયભાઈ મને સરસ્વતી માતા અને ગોતમસ્વામીના મંત્રોનું જાપ કરવા કહ્યું. જે મેં પં.કુલબોધિ મ.સા. પાસે ગ્રહણ કર્યા ને શકસ્તવ પણ તેમની પાસે જ મંડાવ્યું. પં.કુલબોધિ મ.સા. પોષી દશમ કરાવવા આવ્યા હતા. તેમના વ્યાખ્યાન સાંભળ્યા. એમાં સાહેબજીએ બહુ સરસ કહ્યું કે બીજાની વસ્તુ કરતાં પોતાની પાસે જે છે, જે મળ્યું છે એને જ પ્રેમ કરો એને જ વધાવી લો તો જ સમતા ભાવ આવશે અને જીવનની આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિનું નિરાકરણ થઈ જશે.

આ પહેલાં પણ પાર્લા મમ્મીના ઘરે ગઈ હતી ત્યારે મ.સા.નું વ્યાખ્યાન સાંભળ્યું હતું. topic જ બહુ સરસ હતો. રાવણ જેવા બનતા શીખો. આમ તો જૈનેતરના હિસાબે રાવણને રાક્ષસ કહેવાય, પણ જૈન ધર્મના હિસાબે રાવણનું ચારિત્ર સાંભળી અહોભાવ થાય.

આમ તો હું ગુસ્સાવાળી છું જ, એ મહિનામાં તો બહુ જ ગુસ્સો થયો. જાણું છું કે નથી સારું પણ control જ ન થાય. ધ્રુવ પર ગુસ્સો કરું, પતિ પર, સાસુ પર પોતાની જાત પર બધા પર ગુસ્સો આવ્યા જ કરે. પણ ખબર નહિ સાતમા મહિનામાં મને શાંતિનાથ પ્રભુનો જાપ કરવાનું કહેવામાં આવ્યું, ધીમે ધીમે ક્રોધ પર કાબુ મેળવ્યો. બાર વાગે પૂજા કરવા જાઉં, અષ્ટપ્રકારી પૂજા કરવાની, આંગી હોય તો આંગી કરાવવામાં મદદ, કાજો કાઢવાની ખૂબ મજા આવતી, પણ પછી તો બધા મને કાજો કાઢવાની ના પાડતા એટલે ૨-૩ વાર એકલી જાતે વીર



પ્રભુની આંગી કરી ઘણી ખુશી થઈ. મારા પતિ દિનેશને સાંજના મેં ખાસ દર્શન કરવા મોકલ્યા. તમે મેં બનાવેલ પ્રભુની આંગીના દર્શન કરો.

પ્રફુલ્લાઆંટી પાસે ઘણી આંગી શીખવા મળી. મારા પતિ દિનેશ એમનો પણ એટલો સહકાર છે, બધાં કામમાં help કરે બધી વાતમાં Support કરે. મૂળ ન હોય તો હસાવે જાણે મારો મોટો આધાર સ્થંભ.

ડૉ. અભયભાઈએ મને યોગ - ટીચર મોકલાવ્યા. રોજ સવારે ૬.૩૦ મંજુલાબેન મને યોગ શીખવાડવા આવે. એમનો સ્વભાવ એટલો સરસ અને એકદમ હસમુખા અને એમનો અવાજ તો એટલો મીઠો જ્યારે પ્રાર્થના ગાય ત્યારે જાણે સાંભળ્યા જ કરે. તેમણે શીખવાડેલ પ્રાણાયામ અને આસનથી મને ઘણો જ ફરક પડ્યો. અંદર ગર્ભની movement પણ વધી ગઈ. જે પહેલા બે વખત તો મને ખબર જ નથી પડી, જાણે મારી સાથે અંદર એ પણ active થઈ ગયું. ૧ મહિનામાં એમની સાથે યોગ કરવાની મજા આવી. પંચ પરમેષ્ઠીની મુદ્રા, જુદા જુદા રોગો માટે હાથની મુદ્રા બહુ જ સરસ છે.

ત્યાર બાદ ૧ મહિનો રોજ કબૂતરની ચણ રાખવા નીચે ઊતરું. બપોરે ગાયને રોટલી રાખું ને હમણા આઠમે મહિને છેલ્લા દિવસોમાં કાગડાને પણ રોટલી રાખવાની શરૂ કરી છે.

પ્રક્ષાલ બને ત્યાં સુધી રોજ કરતી હતી. તેમની ભાવપૂજા રોજ કરું. સાતમા મહિનાની શરૂઆતથી સ્નાત્ર પૂજા ભણાવવી હતી, પણ એમને એમ, કોઈને કોઈ કારણસર દિવસો વીતતા ગયા. છેક સાતમા મહિનામાં છેલ્લા દિવસે સ્નાત્ર પૂજા કરાવવાનો મોકો આવ્યો. પહેલી વાર મેં અને મારા પતિએ સાથે શાંતિ કળશને આરતી મંગળદીવો કર્યો.

આઠમા મહિનામાં પાર્શ્વનાથ પ્રભુનો જાપ, પ્રક્ષાલ તો ક્યારેક જ મળ્યું, રોજ ૧૦૮ પાર્શ્વનાથ પ્રભુને વંદન, તેમની ભાવ પૂજા કરું છું.

આઠમા મહિનામાં ૧૪ ફેબ્રુઆરી ચાલો પાઠશાળા જઈએ ની પરીક્ષા આપી. અંતમાં ઓપન બુક exam ની પણ તૈયારી કરી. સૌ

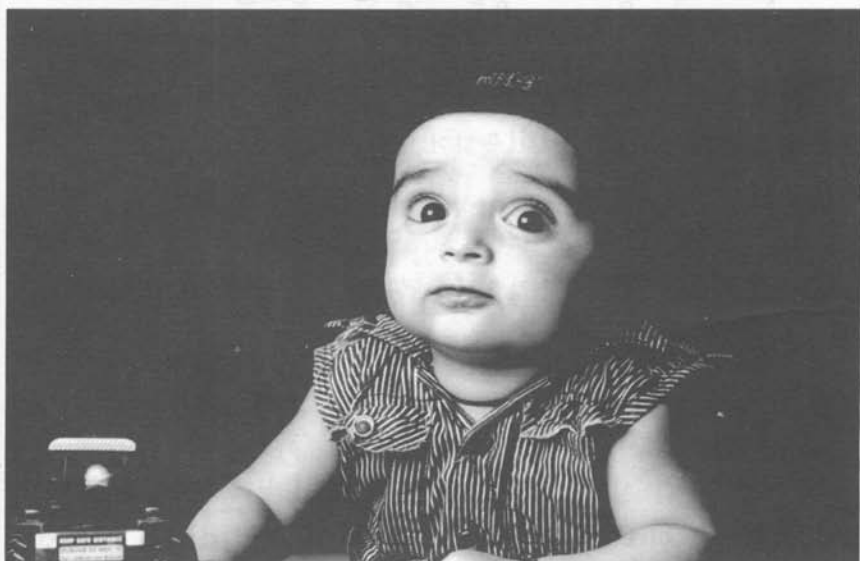
ચાલો ગીરનાર જઈએ ની ઓપન બુક exam આપી.તેમાં પણ ઘણું જ જાણવા મળ્યું.

આમ મારા ગર્ભાવસ્થાના દિવસો ખૂબ જ ધર્મમય રીતે પસાર થયા.સૌથી મોટો ફાયદો એ થયો કે જ્યારે પ્રસુતિની પીડા થતી હતી ત્યારે મને ઉપરના આધ્યાત્મિક તેમજ યોગ દ્વારા જે શારીરિક લાભ થયા તે કામમાં આવ્યા.ખરૂં કહું તો મને એકદમ ઓછી પીડા વગર સામાન્ય પ્રસુતિ થઈ અને પુત્ર રત્નનો જન્મ થયો.

જિન આજ્ઞા વિરુદ્ધ જે કંઈ પણ લખાયું હોય તો તે માટે ત્રિવિધે ત્રિવિધે મિચ્છામી દુક્કડમ.

Mother's Name : Mrs. Kalpa D. Bharucha

Child's Name : Mast. Dhanvin D. Bharucha



શ્રી સુપાર્શ્વનાથાય નમઃ

## સોનલબેનનો ટાંગુલવ

પ. પૂ. આ. ભ. શ્રી  
રાજહંસસૂરીશ્વરજી મ.સા.ના  
ચરણોમાં કોટી કોટી વંદના

આચાર્ય ભગવંત જીવનમાં  
સૌ પ્રથમવાર કંઈક રજૂઆત કરું  
છું. શું લખવું, કેવી રીતે લખવું તે  
આવડતું નથી. લખવામાં કંઈ પણ  
ભૂલ થઈ જાય તો અજ્ઞાની જીવને  
માફ કરશોજી.

જેનો મારા પર અસિમ  
ઉપકાર છે એવી મારી માતાના  
ચરણોમાં વંદના. મને ગર્ભકાળ  
રહ્યો ત્યાર પછી સૌ પ્રથમવાર મેં  
મારી માતાને સામુદ્રિક વર્ષાતપનું  
પારણું ગીતાંજલી સંઘમાં કરાવ્યું.

ત્યાર પછી સુરતમાં બે દીક્ષા તથા દીક્ષાર્થીનું બહુમાન, વર્ષાદાનનો વરઘોડો,  
વિદાય સમારંભ વગેરે પ્રસંગો જોયા. આ બધા પ્રસંગો જોતા હું ખૂબ જ  
આનંદમય રહેતી હતી. ગોપીપુરામાં રોજ સાધુ-સાધ્વીજીના દર્શન થતા હતા.  
ક્યારેક આચાર્ય મ.સા.ના પણ દર્શન થતા હતા. હું રોજ વિમલનાથ જૈન  
દેરાસર (ગોપીપુરા)માં પૂજા કરવા જાઉં છું. ગર્ભકાળ દરમિયાન મને અલગ-  
અલગ દેરાસર જવાનું તથા પૂજા કરવાનું મન થતું હતું. ખાસ કરીને  
સહસ્ત્રફળા પાર્શ્વનાથ, સૂરજમંડણ પાર્શ્વનાથ, સમેતશિખર વગેરે જિનાલયો.  
ક્યારેક વાસુપૂજ્ય જિનાલયમાં મંગળવારે પૂજા કરવા જતી હતી. મને



ગહુંલીનો ખૂબ જ શોખ છે. ક્યારેક અલગ-અલગ પ્રકારની ગહુંલી આલેખતી હતી. હું દરરોજ સાંજે અથવા રાત્રે સહસ્ત્રફણા પાર્શ્વનાથ ભગવાનના દર્શન કરી ત્યાં એક નવકારવાળી ગણતી. ચોમાસામાં ગમે તેટલો વરસાદ હોય છતાં પણ હું રોજ સવારે પૂજા અને સાંજે દર્શન કરવા જતી હતી (ચોથા મહિને) ચોમાસામાં પ. પૂ. આ. ભ. શ્રી નરરત્ન મ.સા.નું દોઢ મહિના વ્યાખ્યાન સાંભળ્યું. ખૂબ જ સરસ એમનું વ્યાખ્યાન હતું. આચાર્ય મ.સા. વ્યાખ્યાનમાં બધાને ૧ વર્ષમાં ૧ લાખ ૮ હજાર નવકાર ગણવાનો નિયમ આપ્યો હતો. મેં પણ આ નિયમ લીધો હતો. ગર્ભકાળ દરમિયાન મને ધર્મ કરવાનું વધારે મન થતું હતું. જ્યાં પણ ધાર્મિક પ્રસંગો હોય ત્યાં મને જોવા જવાની ખૂબ જ ઇચ્છા થતી હતી. એ વખતે મહાવીર જન્મ વાંચનનો પ્રસંગ આવ્યો તેમાં પણ આચાર્ય ભગવંત શ્રી નરરત્નસુરીશ્વરજી ના મુખે થી બે વખત હાલરડું સાંભળવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. જુદા જુદા દેરાસરો તથા ભગવાનની આંગીના દર્શન કરવા ગમતા હતા.

ચોમાસામાં સાધ્વીજી મ.સા. પાસે વૈરાગ્યશતક સૂત્ર ભણતી હતી. સૂત્ર ભણ્યા બાદ ક્યારેક સાધ્વીજી મ.સા. જૈન શાસ્ત્ર વિશે સમજાવતા હતા. બહુ જ મજા આવતી હતી અને કંઈક નવું જાણવા મળતું. ઘરબેઠા (ઓપન બુક) પરીક્ષા આપી હતી. આચાર્ય મ.સા.નું સામૈયું અને વરઘોડો જેવા પ્રસંગોમાં હું ગઈ હતી. જ્યારે ઉતાવળ હોય ત્યારે દોડી-દોડીને દેરાસરે ઉપાશ્રયે જતી આવતી હતી, છતાં પણ મને કંઈપણ તકલીફ પડી ન હતી. ધર્મકાર્ય કે કોઈપણ અન્ય કાર્ય કરવામાં મને મારા બાળકે તકલીફ આપી ન હતી. આ સમય દરમિયાન કોઈ સારી સારી વાતો કરે જેવી કે જૈનશાસ્ત્રની, તીર્થની, મ.સા.ની વિ. સૂત્ર-અર્થ વગેરે વિશે તો મને તે સાંભળવું બહુ જ ગમતું હતું. પર્યુષણ પર્વ દરમિયાન મેં બે બિયાસણા કર્યા હતા અને ૬ હજાર સ્વાધ્યાય કર્યો હતો. રોજ કબૂતરને ચણ અને ૭ મહિના ગાયને રોટલી ખવડાવતી હતી. રોજ હાલરડું ગાતી હતી. ક્યારેક સાત સ્મરણ પાંચ સ્મરણ કે ત્રણ સ્મરણ ગણતી હતી. અતિયાર, મોટી-શાંતિ, અજિત-શાંતિ, લઘુ-શાંતિ, સકલાહર્ત વગેરે સૂત્રોનું વાંચન કરતી હતી. જુદાં જુદાં સ્તવનો અને ધાર્મિક પુસ્તકનું વાંચન કરતી હતી.

સાતમા મહિને યોગીનગર શ્રી સંઘમાં સૌ પ્રથમવાર પ. પૂ. આ. ભ. શ્રી રાજહંસસૂરીશ્વરજી મ.સા.ના દર્શન કર્યા હતા. ગુરુભગવંતની વાણી દોઢ મહિના સુધી સતત સાંભળી હતી. આ..... હા..... હા..... કેવી સુંદર વાણી હતી. જે દિવસે વ્યાખ્યાન માંગલિક હોય અને ઘરે પાછા જવું પડે ત્યારે કંઈક મેળવ્યા વગર જઈએ છીએ એમ લાગતું હતું. વ્યાખ્યાનનો સમય ક્યાં પૂરો થઈ જાય તેની ખબર જ પડતી ન હતી. આચાર્ય ભગવંતે શ્રી સંઘ ઉપર અસિમ કૃપા વરસાવી છે અને યોગીનગર શ્રી સંઘ પણ ખૂબ જ પુણ્યશાળી છે કે તેમને આવા સદ્ગુરુ મળ્યા. આચાર્ય ભગવંત પાસે બધા વાસક્ષેપ કરાવવા તથા કોઈ પોતાની સમસ્યા લઈને આવે તો કોઈને પણ ના કહેતા ન હતા. હું બાધા બદલવા ગઈ હતી તે દિવસ તો જીવનમાં ક્યારેય નહીં ભૂલાય. આચાર્ય મ.સા. ડૉ. અભયને પણ બોલાવ્યા હતા. મ.સા.ને જીવમાત્રની કેટલી ચિંતા છે.

ખરેખર આચાર્ય ભગવંત દયા કરૂણાના ભંડાર છે. મેં મારા ગર્ભમાં રહેલા બાળકને કહ્યું ‘બેટા, આ છે આપણા ગુરુ, આ ગુરુભગવંતની આપણા ઉપર અસિમ કૃપા છે.’ ખરેખર ગુરુભગવંતનો ઉપકાર તો ભવોભવ નહિ ભુલાય એમના ગુણોનું વર્ણન કરવું અશક્ય છે. તેમના ગુણોનું વર્ણન કરતાં શબ્દો ખૂટી જશે, દિવસ અને રાત પસાર થઈ જશે, પણ તેમના ગુણોનો પાર નહિ આવે. સાધ્વીજી મ.સા. ભક્તિધરાશ્રીજી આદિ ઠાણા વગેરે ના દર્શન કરતી હતી.

ગૌતમસ્વામીનું પૂજન, દિવાળીના દિવસે શાસન સમ્રાટ શ્રી નેમિસૂરી મ.સા.નું ગુણાનુવાદ, બેસતા વર્ષે ગુરુભગવંતનું માંગલિક વગેરે કાર્યક્રમો જોયા હતા. ખૂબ મજા આવતી હતી. ગુરુભગવંતની નિશ્રામાં જ્ઞાનપાંચમના દિવસે સાંમુહિક ક્રિયા અને દેવવંદન પણ કર્યા હતા. ગુરુભગવંતના પાવન પગલાં, સ્નાત્ર મહોત્સવ અને આઠમા મહિને પુંસવનસંસ્કાર વિધિ આ ત્રણે પ્રસંગો એક જ દિવસે મારા ઘરે થયા હતા. ગુરુભગવંતના સ્વમુખે તથા ડૉ. અભયે પણ આ વિધિ કરાવી હતી. ખરેખર આ દિવસ એક સ્વપ્ન બની ગયું હતું. આ સમય દરમિયાન મારા તથા મારા પરિવારના જીવનમાં ખૂબ જ પરિવર્તન આવી ગયું. તેમ જ આર્થિક અને માનસિક સ્થિતિ પણ બદલાઈ ગઈ હતી.

આનંદમય જીવન લાગતું હતું. યોગીનગર શ્રી સંઘમાં નાની વયના બાળકોએ અઢારીયું કર્યું હતું. હું રોજ આ બાળકોના દર્શન કરતી હતી. તેમ જ વરઘોડો તથા ઉપધાનતપની માળ વગેરે પ્રસંગો જોયા હતા. તે વખતે મને ઇચ્છા થતી હતી કે મારું બાળક ક્યારે આ મોક્ષની માળા પહેરશે. મૌન અગિયારશના દિવસે ગુરુભગવંત સાથે ક્રિયા અને સામુદ્રિક દેવવંદન કર્યા હતા. કાર્તિકી પૂનમના દિવસે સામુદ્રિક શત્રુંજયતીર્થની ભાવયાત્રા કરી હતી. ગુરુભગવંતના કહ્યા મુજબ હું રોજ સંકલ્પ કરતી હતી કે ‘મારા બાળકનો જન્મ સુખ-શાંતિથી અને પીડા રહિત થાય.’ મારી ડીલીવરીની તારીખ ૨૨-૧૨-૦૮ હતી. આઠમા મહિને ડૉક્ટરે મને ચિંતાજનક વાત કરી. મેં ગુરુભગવંતને જણાવ્યું. ત્યારે એમને મને કહ્યું કે ‘ડૉક્ટર કંઈ ભગવાન છે?’ તમે ચિંતા નહિ કરો તમારો સંકલ્પ દૃઢ રાખો.

હું દેરાસરમાં રોજ અલગ-અલગ ક્ષેત્રમાં રૂપિયા મુકતી હતી અને વિચારતી હતી કે મારું બાળક દાનવીર બને. આ સમય દરમિયાન મને જીવો પર દયાભાવ વધારે થતો હતો. ૨૪-૧૧-૦૮ના રોજ ગુરુભગવંતે કહ્યું કે ‘મા. વદ. ૧૦ (પાર્શ્વનાથ ભગવાનનો જન્મકલ્યાણકનો દિવસ) (૧૧-૧૨-૦૮) ના દિવસે તમારા બાળકનો જન્મ સુખ-શાંતિથી થાય એમ સંકલ્પ કરો.’ હું આ પ્રમાણે મારા બાળકને કહેતી હતી કે, ‘બેટા, તું પાર્શ્વનાથ ભગવાનના જન્મ કલ્યાણકના દિવસે જન્મ લેજે.’ (નવમા મહિને) એક દિવસે મને એવી ઇચ્છા થઈ હતી કે, ‘મારું બાળક જન્મે ત્યારે જગતમાં ધન-ધાન્યની વૃદ્ધિ થાય, લોકોમાં યશ-કીર્તી વધે, જગતના સર્વ જીવો સુખી થાય.’ ગર્ભકાળ દરમિયાન કેવો આહાર લેવો, કેવા વિચાર કરવા, કેવી રીતે કાર્ય કરવું, યોગા-આસાન વગેરે વિશે માહિતી મને ડૉ. અભયે આપી હતી. મારું મન ડગી જતું, પણ તેમણે મારો આત્મવિશ્વાસ વધાર્યો હતો. તેમણે મને ઘણી મદદ કરી હતી. નવમો મહિનો શરૂ થઈ ગયો હતો. હોસ્પિટલ જવાની કોઈપણ તૈયારી કરી ન હતી. કારણકે મને અને મારી મમ્મીને વિશ્વાસ હતો કે જે દિવસનો સંકલ્પ છે તે દિવસ પહેલા કે પછી બાળકનો જન્મ થવાનો જ નથી. મા. વદ. ૯ (૧૦-૧૨-૦૮) આ દિવસે મેં અને મારી મમ્મીએ સવારે દેરાસરમાં સાથિયા, ખમાસમણ, કાઉસગ્ગ વગેરે ક્રિયા સાથે કરી હતી. નવકારવાળી બાકી હતી. આજ દિવસે અમે સાંજે ડૉક્ટર પાસે ગયા. ડૉક્ટરે કહ્યું કે ‘હજી થોડા દિવસો



બાકી છે, હમણાં ડીલીવરી થઈ શકે તેમ નથી. તમે ૧૬-૧૨-૦૮ ના રોજ આવજો.’ ઘરે આવ્યા બાદ ઘરનું બધું જ કામ પતાવી મેં અને મારી મમ્મીએ રાતના ૧૨.૩૦ વાગે હોસ્પિટલ લઈ જવાનો સામાન તૈયાર કર્યો હતો.

તે સમયે મારા પપ્પા અને ભાઈએ પૂછ્યું કે ‘તમે શેની તૈયારી કરો છો?’ અમે કહ્યું ‘હોસ્પિટલ જવાની.’ પિતાએ કહ્યું કે ‘તમને તો ડૉક્ટરે ૧૬મી તારીખે બોલાવ્યા છે તો પછી હમણાં શું કામ તૈયારી કરો છો.’ અમે સામાન તૈયાર કરી રૂમમાં મૂક્યો અને પપ્પા અને ભાઈને કહ્યું કે ‘કાલે અમે હોસ્પિટલ જઈએ ત્યાર પછી તમે આ સામાન લઈને આવજો.’ પપ્પાને નવાઈ લાગી અને તેઓ સૂઈ ગયા. તૈયારી થઈ ગયા પછી મારી

મેં મમ્મીને કહ્યું કે ‘મમ્મી હું ખૂબ જ થાકી ગઈ છું. એટલે સુતા-સુતા ગણીશ.’ મારી મમ્મી નવકારવાળી ગણતી હતી અને હું સુતા-સુતા પાર્શ્વનાથ ભગવાનની નવકારવાળી ગણતાં ગણતાં સૂઈ ગઈ. સવાર થતાં જ ચમત્કાર થઈ ગયો. મા.વદ.૧૦ (પાર્શ્વનાથ ભગવાનનો જન્મ કલ્યાણક) (સંકલ્પનો દિવસ) આ દિવસે સવારે ૫.૦૦ વાગે હું અને મારી મમ્મી ગુરુભગવંતના દર્શન કરી એમના આશીર્વાદ લઈ, નવકાર ગણી ભગવાન અને માતાજીના દર્શન કરી હોસ્પિટલ જવા નીકળ્યા. હોસ્પિટલમાં ડૉક્ટરે કહ્યું કે ‘તમારી નોર્મલ ડીલીવરી થઈ શકે તેમ નથી, માટે ઓપરેશન કરવું જ પડશે.’ આ સમય દરમિયાન હું નવકાર ગણતી અને મારી મમ્મી મને નવકારમંત્ર અને ઉવસગ્ગહરં સ્તોત્ર સંભળાવતી હતી. મને પીડા પણ થતી ન હતી. સમય પસાર થતાં ડૉક્ટરે કહ્યું કે, ‘કદાચ બપોર સુધી ડીલીવરી થઈ શકે તેમ છે.’ અને સવારે ૮.૪૧ વાગે પીડા રહિત મારી નોર્મલ ડીલીવરી થઈ અને પુત્રીરત્નનો જન્મ થયો. ડૉક્ટર પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા હતા. ગુરુભગવંતના કહ્યા પ્રમાણે સંકલ્પ કર્યો હતો અને એ જ પ્રમાણે થયું. મારી પાસે શબ્દો નથી, પણ એટલું કહી શકું છું કે ખરેખર ‘ગુરુભગવંત, આપ તો ભગવાન છો.’ અમને બધાને ખૂબ જ આનંદ થયો. જીવનમાં કશું જ અશક્ય નથી. શુભ મુહૂર્તમાં મારી પુત્રીનો જન્મ થયો. નક્ષત્ર-હસ્ત અને રાશિ-કન્યા છે. ગુરુ ભગવંતે તેનું નામ પાર્શ્વી રાખ્યું છે. આમ કન્યા રાશિમાં કન્યાનો પાર્શ્વનાથ ભગવાનનો જન્મ કલ્યાણકના દિવસે જન્મ થયો અને તેનું નામ પણ રાખ્યું પાર્શ્વી.



ડૉ. અભયભાઈએ હોસ્પિટલમાં મારી પુત્રીના જન્મસંસ્કાર કર્યા હતા. તેમને જન્મના ત્રીજે દિવસે સૂર્યદર્શન અને ચંદ્રદર્શન સંસ્કાર કર્યા હતા.

મારી પુત્રી રાત્રિના સમયે લગભગ પાંચ-છ વાર જાગતી હતી. એક દિવસે મને ખૂબ જ તાવ આવ્યો. રાતના સમયે મેં તેને કહ્યું કે ‘બેટા, આજે તારી મમ્મી બીમાર છે. માટે તું હેરાન નહીં કરતી.’ અને ખરેખર આખી રાત દરમિયાન તે એક પણ વાર ઉઠી જ ન હતી.

બીજા દિવસે પણ મને તાવ હતો, મેં તેને આવી રીતે કહ્યું તો તે ઉઠી નહીં. અડધી રાતે મારી તબિયત થોડી સારી થઈ અને હું ઉઠી ગઈ મેં મનમાં વિચાર્યું કે ‘બેટા તું મારા કારણે ભૂખી સૂઈ ગઈ છે ને.’ તે સમયે મારી પુત્રી ભર ઉંઘમાંથી ઉઠી અને રડવા લાગી. દૂધ પીને તે ફરીથી સૂઈ ગઈ. ત્યારપછી આખી રાતમાં એક પણ વાર ઉઠી ન હતી.

ડૉ. અભયભાઈએ અને મારા ભાઈએ મારી પુત્રીને સૌ પ્રથમવાર આદિનાથ ભગવાન (મંડપેશ્વર રોડ)ના દર્શન કરાવ્યા હતાં. ત્યાં પ. પૂ. પન્યાસ ભગવંત શ્રી મુક્તિવલ્લભ મ.સા. માંગલિક સંભળાવી, વાસક્ષેપ કરી, તેમણે પાર્શ્વને આશીર્વાદ આપ્યા.

મારી મમ્મી રોજ તેને નવકારમંત્ર સંભળાવે છે. મારા ઘરમાં અમે મારી પુત્રીને ગુરુ મ.સા.ની સ્તુતિ, સ્તવનો વગેરે સંભળાવીએ છીએ. મહિનો થઈ ગયા પછી તેને પૂજા કરવા લઈ જઈએ છે. થોડા દિવસ પછી હું રાતના મારી પુત્રીને દૂધ પીવડાવતી હતી. મારી મમ્મીએ કહ્યું કે ‘પાર્શ્વ બેટા આપણાથી રાત્રિભોજન ન થાય.’ ત્યાર પછી મારી પુત્રી ક્યારેય પણ રાતના સમયે દૂધ પીવા ઉઠી જ નથી.

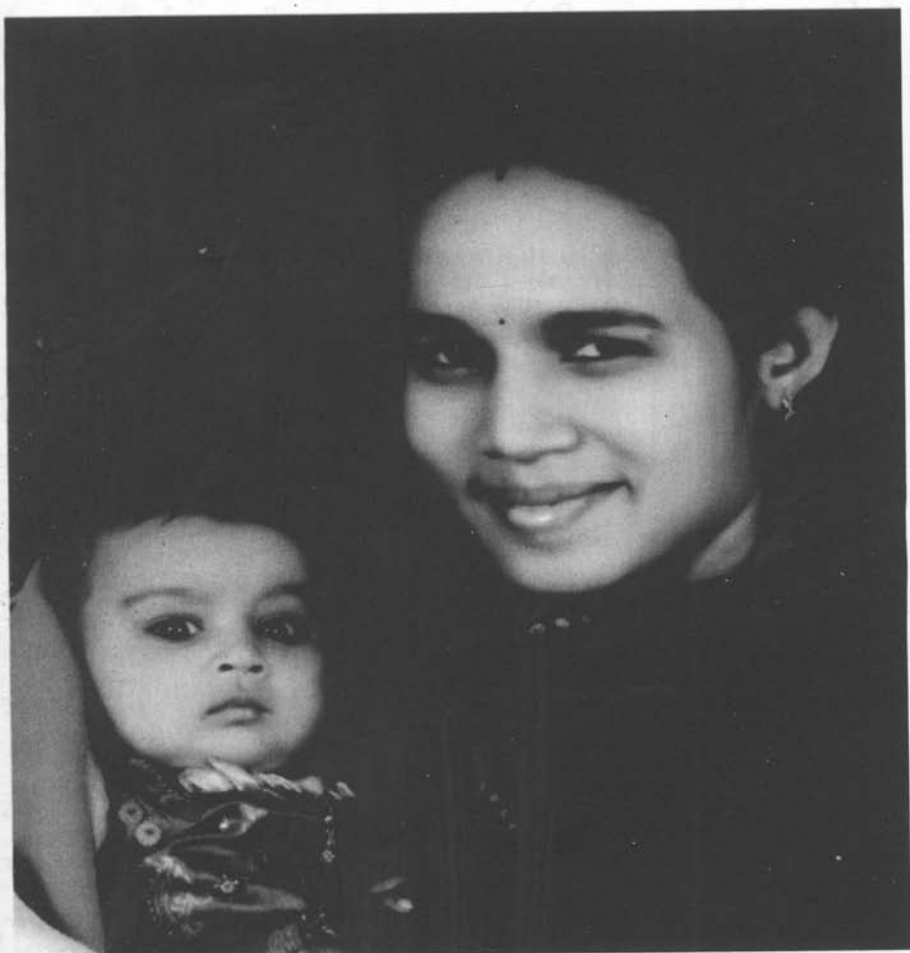
ગુરુભગવંતના આશીર્વાદ, તેમના કહેતા વચનો અનુસાર અમારા જીવનમાં ઘણા ચમત્કાર થઈ ગયા. ભવોભવ એમની કૃપા જગતના સર્વ જીવો

પર વરસે. બસ એક જ ઇચ્છા છે કે હંમેશા ગુરુભગવંતના દર્શનનો લાભ મળતો રહે,

જિનાજા વિરુદ્ધ કંઈપણ લખાયું હોય તો ત્રિવિધે, ત્રિવિધે 'મિચ્છામિ દુક્કડમ્'.

Mother's Name : Mrs. Sonal Ankit Mehta

Daughter's Name : Parshvi Ankit Mehta





## આદર્શ માબાપની વ્યાખ્યા ચાણક્યે આપી



બાળકના તંદુરસ્ત ઉછેર એ આજના યુગની મોટામાં મોટી સમસ્યા છે. રિન્ટીંગની કળા ખૂબ અઘરી છે. બાળકને જન્મ આપવાથી માબાપ બની જવાય છે, પણ બાળકનો તંદુરસ્ત ઉછેર કરનાર માબાપ જ માતૃદેવો ભવ: અને પિતૃ દેવો ભવ: જેવાં પદોને લાયક છે. આજનાં મોટાં ભાગના માબાપો



પોતાનાં બાળકોનો યોગ્ય ઢબે ઉછેર કરવામાં નાકામિયાબ આજની નીવડ્યા છે. તેને કારણે નવી પેઢી દિશાવિહોણી બની ગઈ છે અને અધોગતિ તરફ ધકેલાઈ રહી

છે. બાળકોના ગલત ઉછેરની સમસ્યા માત્ર ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગમાં જ જોવા મળે છે, તેવું નથી શ્રીમંત કુળના નબીરાઓ પણ માતાપિતાની ભૂલોનો ભોગ બન્યા છે. ગરીબોનાં બાળકોની તમામ જીદ માતાપિતાઓ પૂરી કરતાં હોવાથી તેઓ વંઠી જાય છે અને પરિવારની વગોવણી કરે છે. આ બન્ને પ્રકારનાં માતાપિતાની સમસ્યાઓ હલ કરી શકે તેવી અદ્ભુત યાવીઓ ચાણક્યના નીતિશાસ્ત્રમાં આપેલી છે.

ચાણક્યના નીતિશાસ્ત્રમાં પિતાની પુત્ર પ્રત્યેની ફરજનો ઉલ્લેખ કરતાં લખવામાં આવ્યું છે કે, બુદ્ધિમાન લોકોએ પોતાના પુત્રને હંમેશા વિવિધ પ્રકારના સદાચરણનું શિક્ષણ આપવું જોઈ. નીતિમાન અને સદાચારી પુત્ર જ કૂળમાં પૂજાય છે. સ્કૂલનું કાર્ય બાળકને ગણિત, ભાષા, વિજ્ઞાન, ઈતિહાસ, ભુગોળ વગેરે વિષયોનું શિક્ષણ આપવાનું છે. બાળકને સદાચાર, વિનય,

વિવેક, વડીલોની સેવા, ગરીબોની અનુકંપા, જીવદયા, ઇશ્વરભક્તિ, સંતસમાગમ, ઇમાનદારી વગેરે ગુણોનું શિક્ષણ તો પરિવાર નામની પાઠસાળામાં જ આપવાનું હોય છે. જે ખાનદાન અને સંસ્કારી પરિવારો હોય છે, તેમાં જન્મ ધારણ કરનાર પ્રત્યે બાળકોને આ પ્રકારની તાલીમ આપવામાં આવતી હોય છે, તેવા જ પરિવારો સંસ્કારી અને ખાનદાન ગણાય છે.

બાળકોને સારા સંસ્કારો પરિવાર નામની સંસ્થામાં મળે છે તો તેને સુચારુ વ્યવહારિક શિક્ષણ માટે યોગ્ય સ્કૂલમાં મોકલવો પણ જરૂરી છે. આ સ્કૂલમાં બાળકને ભાષા, વ્યાકરણ, કાવ્ય, સાહિત્ય, ગણિત, વિજ્ઞાન, ખગોળ, ભૂગોળ, ઇતિહાસ, જ્યોતિષ, કલા, સંગીત, વ્યામ વગેરે વિષયોનું શિક્ષણ તે - તે વિષયના નિષ્ણાતો પાસે મળવું જોઈએ. જૂના જમાનામાં સ્ત્રીઓને ૬૪ કળાઓ અને પુરુષોને ૭૨ કળાઓ શિખવાડવામાં આવતી હતી. તેમાં ઉપરના તમામ વિષયોનો સમાવેશ થતો હતો. આ કળાઓ શિખનાર વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગિણ વિકાસ થતો હતો અને તે જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરવાની ક્ષમતા હાંસલ કરતો હતો. આજની સ્કૂલોમાં આ ૬૪/૭૨ કળાઓ પૈકી માંડ ત્રણ-ચાર કળાઓ જ ભણાવવામાં આવે છે, જેને કારણે આજની કેળવણી અધૂરી અને પાંગળી છે. પોતાનાં બાળકના વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગિણ વિકાસ કરવા માટે મા-બાપે તેમને આ ૬૪/૭૨ કળાઓનું શિક્ષણ તેના નિષ્ણાતો પાસે આપવું જોઈએ.

જે માતાપિતાએ આ સર્વાંગિણ શિક્ષણની બાબતમાં પોતાના સંતાનોની ઉપેક્ષા કરે છે, તેમની ઉપર ફિટકાર વર્ષાવતાં ચાણ્ય કહે છે કે, જે બાળકને યોગ્ય અભ્યાસ નથી કરાવવામાં આવતો તે બાળકની માતા બાળકની શત્રુ છે અને પિતા વેરી છે. હંસોની સભામાં જેમ બગલો નથી શોભતો તેમ સાક્ષરોની સભામાં મૂર્ખ બાળક શોભતો નથી. આજે માબાપો પોતાનાં બાળકના શિક્ષણ અને ટ્યૂશન પાછળ હજારો અને ક્યારેક લાખો રૂપિયાનો ખર્ચો કરે છે, પણ આ શિક્ષણ બાળકને આત્મનિર્ભર અને સ્કોલર બનાવતું નથી. આજની શિક્ષણ પદ્ધતિ માત્ર ચાવી દીધેલાં રમકડાંઓ પેદા કરે છે, જેઓ

ગોખણપટ્ટી કરીને પરીક્ષામાં પાસ થઈ જાય છે, પણ તેમનામાં કોઈ આવડત કે આત્મવિશ્વાસ હોતા નથી. બાળકને એવું શિક્ષણ આપવું જોઈએ જેનાથી તેમના જ્ઞાનમાં અને સમજણમાં પણ વૃદ્ધિ થાય.

આજના માબાપો સંતાનો પ્રત્યેના અતિ મોહને કારણે તેમને ખૂબ લાડ લડાવે છે અને તેમની અયોગ્ય માંગણીઓ પણ પૂરી કરે છે. આ બાબતમાં માતાપિતાને લાલબત્તી ધરતાં ચાણક્ય કહે છે કે બાળકને વધુ પડતાં લાડ કરવાથી તે બગડી જાય છે. બાળકને શિક્ષા કરવાથી તેનામાં ગુણોનું સિંચન થાય છે. આ કારણે જ પુત્રને અને શિષ્યને વધુ પડતા લાડ કરવાને બદલે તેમનું તાડન કરવું જોઈએ. બાળકનો સ્વભાવ જ જિંદી હોય છે. બાળકમાં ચંચળતા હોય છે અને ગંભીરતાનો અભાવ હોય છે. બાળકની જો બધી જિંદ સંતોષવામાં આવે તો બાળક વિવેકહીન બનીને નવી જિંદ કર્યા કરે છે. વળી તેની અંદર ચંચળતા હોવાથી વિદ્યાભ્યાસની અને કામની બાબતમાં તેઓ ગંભીર બની શકતા નથી. આ સંયોગોમાં બાળક સાથે કડકાઈથી વર્તવું જોઈએ અને જરૂર પડે તેમને મેથીપાક પણ આપવો જોઈએ. પિતા પોતાના પુત્રનું અથવા ગુરુ શિષ્યનું તાડન કરે છે ત્યારે પણ તેનામાં દ્વેષભાવ નથી હોતો પણ કરુણાભાવ જ હોય છે.

નીતિશાસ્ત્રોમાં પણ કહ્યું છે કે, બાળક પાંચ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેનું લાલનપાલન કરવું જોઈએ અને પછી દસ વર્ષ સુધી તાડન કરવું જોઈએ. જે માતાપિતા તાડન કરવાના પ્રસંગોમાં બાળકને લાડ લડાવે છે, તેઓ હકીકતમાં બાળકના હિતશત્રુ છે. વધુ પડતા લાડને કારણે બાળકમાં અહંકાર આવી જાય છે અને તે પોતાના વડીલો સાથે પણ તોછડાઈથી વર્તવા લાગે છે. બાળકના અહંકારને કાબૂમાં રાખવા અને તેની અંદર વિનય ગુણનો વિકાસ કરવા માટે પણ તેનું તાડન કરવું જરૂરી છે. જૂના જમાનામાં કહેવત હતી કે, સોટી વાગે સમસમ, વિદ્યા આવે રમઝમ. આ કહેવત બહુ સાચી હતી અને આ પદ્ધતિએ આપવામાં આવતું શિક્ષણ ખૂબ નક્કર હતું. આ પદ્ધતિએ આંકના જે ઘડિયા ભણાવવામાં આવતા તે જિંદગીભર યાદ રહેતા અને મોટી ઉંમરે પણ

હિસાબ ગણવામાં ઉપયોગી થતા.

આજે શિક્ષણમાં બાળકને શારીરિક શિક્ષા કરાય જ નહીં એવો જે પ્રચાર થઈ રહ્યો છે, તે બાળકના કે શિક્ષણના હિતમાં નથી. બાળકને જો શિક્ષકનો ડર ન હોય તો તે શિક્ષકને ગાંઠે નહીં અને શિક્ષક તેને ભણાવી શકે જ નહીં. આજની સરકારે શારીરિક શિક્ષાની વિરુદ્ધના કાયદાઓ કરીને શિક્ષકોને નપુંસક જેવા બનાવી દીધા છે, જેને કારણે વિદ્યાર્થીઓમાં અશિસ્ત અને અવિનય વધી રહ્યા છે. જો આપણે બાળકોને યોગ્ય શિક્ષણ આપવા માંગતા હોઈએ તો તેના માટે કડકાઈ જરૂરી છે. આ કડકાઈ કરવાની શિક્ષકને સત્તા આપવાની હિમાયત ચાણક્યે કરી છે. આ ભલામણનો અમલ દરેક મા-બાપે અને શિક્ષકે કરવો જોઈએ.

ચાણક્ય નીતિશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે, જેનો પુત્ર આજ્ઞાંકિત હોય, પત્ની પવિત્ર હોય અને જે પોતાના ધનવૈભવ થકી સંતુષ્ટ હોય તેના માટે આ પૃથ્વી ઉપર જ સ્વર્ગ છે. શ્રીમંતોને પોતાની ધનદોલતનું અભિમાન હોય છે. તેઓ એવું માનતા હોય છે કે ધનથી બધું સુખ ખરીદી શકાય છે, પણ ચાણક્ય અલગ જ વાત કરે છે. ધનને જરા પણ મહત્ત્વ આપ્યા વિના ચાણક્ય કહે છે, જેનો પુત્ર આજ્ઞાંકિત હોય અને પત્ની પવિત્ર હોય તેના માટે અહીં જ સ્વર્ગ છે. શું ધનથી આજ્ઞાંકિતપુત્ર અને પવિત્ર પત્ની મેળવી શકાય છે? કોઈ વ્યક્તિ પાસે અબજો રૂપિયાની સંપત્તિ હોય પણ પુત્ર કહ્યામાં ન હોય અને પત્ની કુલટા હોય તો તે સુખી બની શકે ખરો? પુત્ર આજ્ઞાંકિત ત્યારે જ બને, જ્યારે તેને આગળ જણાવ્યા મુજબ કડકાઈથી તાલીમ આપવામાં આવી હોય.

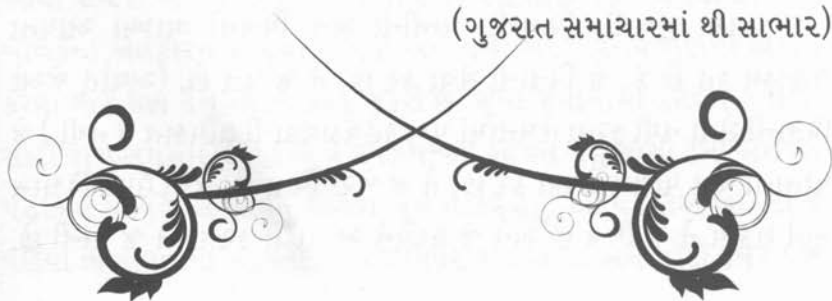
સાચા પુત્રની, પિતાની, પત્નીની અને મિત્રની વ્યાખ્યા આપતા ચાણક્ય કહે છે કે, જે પિતાની સેવા કરે છે, તે જ પુત્ર છે. (અર્થાત્ જેઓ પિતાની સેવા નથી કરતા તેમનામાં પુત્ર કહેવડાવવાની લાયકાત જ નથી.) જે પોતાના પુત્ર પાલનપોષણ કરે છે, તે જ ખરો પિતા છે. જેની ઉપર વિશ્વાસ મૂકી શકાય તે જ મિત્ર છે અને જે હૃદયને આનંદિત કરે છે તે જ પત્ની છે.

આજકાલના કેટલા પુત્રો પોતાના માતાપિતાની સેવા કરે છે ? કેટલા મિત્રો ઉપર વિશ્વાસ મૂકી શકાય ? કેટલી પત્નીઓ મનને આનંદિત કરે તેવી હોય છે ? આ સવાલ બધાએ પોતાની જાતને પૂછવો જોઈએ. આ સવાલના જવાબ ઉપરથી આપણે સુખી છીએ કે દુઃખી તેનો નિર્ણય કરવો જોઈએ.

જેમ સુગંધિત ફૂલોવાળું એક જ વૃક્ષ સમગ્ર જંગલને મહેકાવી દે છે, તેમ એક જ સુપુત્ર સમગ્ર કુળનું નામ રોશન કરી શકે છે. જેમ એક સૂકા વૃક્ષમાં આગ લાગતાં સમગ્ર જંગલ બળીને ખાખ થઈ જાય છે, તેમ એક કપૂત સમગ્ર કુળનો નાશ કરી શકે છે. જેમ કે એક જ ચન્દ્રમાની ચાંદનીથી કાળી રાત ખીલી ઉઠે છે, તેમ એક જ વિદ્વાન પુત્રથી પરિવારની શોભા ખીલી ઉઠે છે. શોક અને સંતાપ ઉપજાવનારા ઘણા પુત્રોથી કોઈ ફાયદો નથી થતો, પણ કુળનું નામ રોશન કરવા એક જ સંસ્કારી પુત્ર પર્યાપ્ત છે. આવો પુત્ર પ્રાપ્ત કરવા માટે પુત્રોનું યોગ્ય ઘડતર કરવું જરૂરી બની જાય છે. આ કારણે જ પુત્ર ઉછેરની કળાને સૌથી અઘરી કળા ગણવામાં આવી છે.

આજના શ્રીમંત માબાપોએ પોતાની જાતને પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ કે, શું તેઓ પોતાના બાળકોનો તંદુરસ્ત ઉછેર કરી રહ્યા છે ? જો તેઓ પોતાનાં બાળકોના ઉછેરની બાબતમાં બેદરકાર રહેશે તો આ બાળકો મોટાં થતાં તેમને વૃદ્ધાશ્રમમાં ધકેલી દેતા પણ અચકાશે નહીં. ભવિષ્યમાં આવું ન બને તે માટે પણ આજનાં માબાપોએ પોતાના બાળકનાં તંદુરસ્ત ઉછેરની બાબતમાં જાગૃત બનવું પડશે.

- સુપાર્શ્વ મહેતા  
(ગુજરાત સમાચારમાં થી સાભાર)





## બાળક બોલતાં શીખે તે પહેલાં પોતાની વાત કહેતું થઈ જાય છે

સાવ નાનાં બે બાળકો સાથેના વ્યવહારમાં મોટા ભાગના વડીલો કાલીઘેલી ભાષામાં અને ‘નાના બાળકોને છાજે એવી’ વાતો કરે છે, પણ નવા અભ્યાસક્રમમાં જણાયું છે કે, નાના બાળકો વડીલોની સંકુલ અને અટપટી લાગણીઓ સમજી શકે છે. એટલું જ નહિ તેમને મૂંઝવણમાંથી કેવી રીતે બહાર કાઢવા એ પણ તે જાણે છે. અત્યાર સુધી એવું મનાતું હતું કે, બાળકો બીજાની જરૂરિયાત સમજી શકે એ પ્રકારની માહિતી બે-ત્રણ વર્ષની ઉંમરે બીજાને સમજાવી શકતા હતા, પરંતુ યુરોપના સંશોધકોની ટીમે શોધી કાઢ્યું છે કે એક વર્ષ જેટલી નાની ઉંમર ધરાવતું બાળક પણ તેના માતા-પિતાને ક્યારે મદદની જરૂર છે તે સમજી શકે છે અને તે આંગળી ચીંધવા જેવી શબ્દવિહિન ચેષ્ટાઓ દ્વારા પોતાની લાગણી અભિવ્યક્ત કરી શકે છે. સંશોધકોની ટુકડીના આગેવાન અને ‘મેક્સ પ્લાન્ક ઇન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ સાયકો લીંગ્વીસ્ટીક્સ’ના પ્રોફેસર ઉલ્ફ લિઝકોવસ્કીઆના મતે, બાળક બોલતું શીખે તે પહેલાંની તેની અભિવ્યક્તિ અને પ્રત્યાયના સાધન તરીકે સીધે સીધું ભાષા શીખતું નહીં હોય. એ પહેલાનો કોઈ પણ તબક્કો હશે જ. આ સંશોધનથી અમારી માન્યતાને સમર્થન મળ્યું છે.

સંશોધક ટીમે ૬૦ બાળકો પર બે પ્રયોગો કરીને આ તારણ કાઢ્યું છે. એક પ્રયોગમાં બાળકોની હાજરીમાં વડીલોને બ્લોક છૂટા પાડવા માટે બેસાડવામાં આવ્યા હતા. એ પ્રક્રિયા દરમિયાન તેમનો એ બ્લોક બાજુ પર પડી ગયો અને તે બ્લોક શોધવા લાગ્યા ત્યારે બોલતા પણ ન આવડતું હોય એવા બાળકે આંગળી ચીંધીને બ્લોક બતાવ્યો. મોટા ભાગના કિસ્સામાં મોટા લોકોથી બાજુ પર પડી ગયેલો બ્લોક સાવ નાના બાળકોએ આંગળી વડે સફળતાપૂર્વક ચીંધી બતાવ્યો, પરંતુ બીજા પ્રયોગમાં જ્યારે વડીલોને ખબર હતી કે બ્લોક કઈ બાજુ પડ્યો છે અને તે બ્લોકને શોધતા ન હતા, ત્યારે બાળકોએ આ બ્લોક તરફ આંગળી ચીંધી નહીં. સંશોધકોએ કહ્યું હતું કે, ‘અમારા અભ્યાસથી એ બાબત સ્પષ્ટ થઈ છે કે બે-ત્રણ વર્ષ કરતાં ઓછી ઉંમર ધરાવતા બાળકોમાં પણ સંકુલ પ્રકારની પ્રત્યાયન પ્રક્રિયા-કોગ્નીટીવ કમ્યુનિકેટીવ પ્રોસેસ અસ્તિત્વ ધરાવે છે.’

## સંદર્ભ ગ્રંથ

- ◆ ચરકસંહિતા
- ◆ સુશ્રુતસંહિતા
- ◆ કાશ્યપસંહિતા
- ◆ ભાવપ્રકાશ સંહિતા
- ◆ યોગ રત્નાકર
- ◆ ગર્ભોપનિષદ્
- ◆ કલ્યાણકારકમ્ (જૈન આયુર્વેદનો ગ્રંથ)
- ◆ તંદુલવેયાલિય પચન્ના (જૈન આગમ ગ્રંથ)
- ◆ ભગવતી સૂત્ર
- ◆ યોગચિંતામણી(જૈન આયુર્વેદનો ગ્રંથ)
- ◆ મહિલા મહોદય : પ.પૂ.મુનિ શ્રી બાલવિજય
- ◆ વિવેક વિલાસ (પુત્રોત્પત્તિ પ્રકરણ)
- ◆ આરંભ સિદ્ધિ ગ્રંથ : પ.પૂ.લબ્ધિસૂરિશ્વરજી મ.સા.
- ◆ આચાર દિનકર : પ.પૂ.આ. શ્રી વર્ધમાનસૂરિશ્વરજી મ.સા.

## સંદર્ભ પુસ્તિકા:-

- ◆ ઉત્તમ ઇચ્છિત સંતાન : વૈદ્ય શોભન વસાણી
- ◆ યોગીની કુમાર : શ્રી વિશ્વવંધ
- ◆ ઉત્તમ સંતતિ ઉપાય : સમર્થ ભારત પ્રકલ્પ

## પાલિકા ક્ષેત્ર

### **BORIVALI**

Dr. Abhay B. Shah  
09920475253

Dr. Kalpa Shah  
09969614713

### **KANDIVALI**

Jainam C. Shah(B.E.)  
09323271143

### **Malad**

Bharat B. Shah (C.A.)  
09833065929

### **MATUNGA**

Sudhirbhai Patni  
09869733899

### **SION**

Chintan S. Shah  
09892145055

### **SANTACRUZ**

Kishorbhai  
09820020137

### **SURAT**

Dr. Alpesh S. Shah  
09374724946

### **AHMEDABAD**

Nishithbhai Shah  
0942610575

# સંસ્કારશક્તિ ગર્ભસંસ્કરણ કેન્દ્ર

પૂજ્યપાદ શાસન સમ્રાટ શ્રી વિજય નેમિસૂરીશ્વરજી મહારાજના સમુદાયના પ. પૂ. આચાર્ય શ્રી વિજય પ્રદ્યુમ્નસૂરીશ્વરજી મહારાજના શિષ્ય રત્ન આચાર્ય શ્રી વિજય રાજહંસસૂરીશ્વરજી મ. સા. ની પ્રેરણાના ફળસ્વરૂપ ગર્ભસંસ્કરણ કેન્દ્રનો પ્રારંભ કારતક વદ ૧૪ રવિવાર તા.૧૫-૧૧-૦૮ એ શ્રી સુરેશભાઈ પોખરાજજી જૈનના કરકમળો દ્વારા થયો.

શ્રેષ્ઠ સંતતિ પ્રાપ્ત કરવાની આપણી ભૂલાઈ ગયેલી અધિજનનની શ્રેષ્ઠ પારંપરિક વ્યવસ્થાઓને સજીવન કરવા કુલ પાંચ શિબિરો યોજવામાં આવી હતી. જેમાં આશરે ૬૦૦ દંપતિઓએ ખૂબ જ ઉત્સાહપૂર્વક લાભ લીધો હતો.

પ્રથમ શિબિર	તા.૧૨/૦૪/૦૮	સાંતાકુઝ	કલીના મુંબઈ યુનિવર્સિટીમાં
દ્વિતીય શિબિર	તા.૨૪/૦૫/૦૮	મુલુંડ	મુલુંડ કૉલેજ ઓફ કોમર્સમાં
તૃતીય શિબિર	તા.૩૧/૦૫/૦૮	ઘાટકોપર	સોમૈયા એન્જિનીયરીંગ કૉલેજમાં
ચતુર્થ શિબિર	તા.૧૫/૧૧/૦૮	બોરીવલી	અજમેરા ગ્લોબલ, ઇન્ટરનેશનલ સ્કૂલમાં
પંચમ શિબિર	તા. ૭/૩/૧૦	અમદાવાદ	શ્રી ઑપેરા જૈન સંઘ, પાલડી
છઠ્ઠી શિબિર	તા. ૨૪/૧૦/૧૦	ભાવનગર	શ્રી ભાવનગર દાદાસાહેબ સંઘ
સાતમી શિબિર	તા. ૨/૧૦/૧૧	સુરત	શ્રી ઉમરા જૈન સંઘ
આઠમી શિબિર	તા. ૮/૪/૧૨	મલાડ	શ્રી દેવકરણ મુળજી જૈન સંઘ
નવમી શિબિર	તા. ૨૨/૯/૧૩	ઘાટકોપર	શ્રી મુનીસુવ્રત જૈન સંઘ

## ગર્ભ સંસ્કરણ એ

- ◆ માત્ર ઘોડિયાથી સ્મશાન સુધીનો જ નહી, પણ ગર્ભથી મોક્ષ સુધી જવાનો રાજમાર્ગ છે.
- ◆ માત્ર શારીરિક કે માનસિક ક્રિયા નથી, પરંતુ આંતરિક પરિવર્તનની પ્રક્રિયા છે.
- ◆ શ્રેષ્ઠ, સ્વસ્થ અને સાત્ત્વિક ભાવિ પેઢીનું નિર્માણ કરવાની વિધિ છે.

આપણી આર્યસંસ્કૃતિમાં દર્શાવેલ જૈનદર્શનોક્ત ૧૬ સંસ્કારને ફક્ત ધાર્મિક વિધિ માની લઈને આપણે અનન્ય લાભ ગુમાવવાનો નથી.

આ કેન્દ્રમાં કરાવવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ :

૧. પ્રથમ તો માતા અને પિતાની સંપૂર્ણ વિચારશૈલી હકારાત્મક બનાવવામાં આવે છે. શ્રેષ્ઠ સંતાન માટેના વિકલ્પરહિત સંકલ્પ કરાવવામાં આવે છે.
૨. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાએ પાળવાની દિનચર્યા, ઋતુચર્યા, આહાર, વિહારની વિસ્તૃત માહિતી આપવામાં આવે છે.
૩. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાએ કેવા વિચારો કરવા, કેવો આચાર રાખવો તેની વિગતવાર માહિતી આપવામાં આવે છે.
૪. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માસાનુમાસિક વિશિષ્ટ ઔષધો, આહારવિશેષ તેમ જ કયા વર્ણના વસ્ત્ર, અલંકાર પહેરવા તથા કયા મંત્રોની સાધના કરવી તેની જાણકારી આપવામાં આવે છે.

૫. વિવિધ સ્તવનોની સી.ડી. તેમ જ વિવિધ રાગોની સી. ડી ઉપલબ્ધ કરાવીએ છીએ.
૬. ગર્ભધારણા પૂર્વે, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તેમ જ પ્રસૂતિ પછી શાસ્ત્રોક્ત વિધિ અનુસાર આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા તેમ જ એક્યુપ્રેશરનું જ્ઞાન આપવામાં આવે છે જેથી પ્રસૂતિ સરળ, સહજ અને સુલભ થાય.
૭. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંતાનમાં કયા ગુણો વિકસાવવા કયા ચરિત્રો વાંચવા તેમ જ પિતાની ભૂમિકા વિશેષપણે કેવી રીતે વધારી શકાય તેનું જ્ઞાન આપવામાં આવે છે.
૮. બાળકમાં ગર્ભમાંથી જ શૌર્ય, વીરતા, બુદ્ધિમતા, સંસ્કારિતાના ગુણો કઈ રીતે વિકસાવવા તેનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.
૯. જૈન દર્શનોક્ત ૧૬ સંસ્કારો ની વિધિ કરાવવામાં આવે છે.

આવા ઉત્તમ માતા-પિતાના નિર્માણ માટે એક નવા જ છતાં પ્રાચીન અભિગમ ધરાવતું આ ગર્ભસંસ્કરણ ક્રિયા સમજદાર, સંવેદનશીલ અને વિચારવંત વ્યક્તિએ કરવું જ રહ્યું. એ જ આપણી શાસન પ્રત્યેની સમર્પિતતા છે.

તો ચાલો સંકલ્પ કરીએ કે આપણું બાળક જન્મથી જ શ્રાવક કે શ્રાવિકા બને અને એક યુગપ્રધાન જીવનું અવતરણ કરીએ.

Let us think Analyze, understand & discuss in the Light of Jain wisdom.

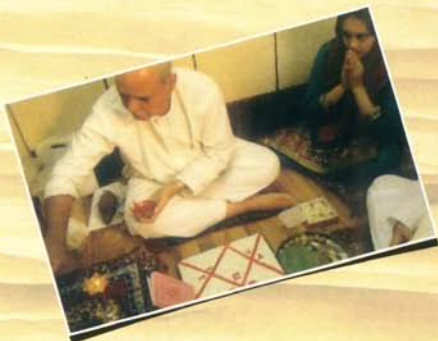




શ્રી કલિકુંડ પાર્શ્વનાથાય નમઃ

# સંસ્કાર શક્તિ

## ગર્ભસંસ્કાર માર્ગદર્શન કેન્દ્ર





॥ जमो अरिहंताणं ॥  
 ॥ जमो सिद्धाणं ॥  
 ॥ जमो आचरियाणं ॥  
 ॥ जमो उवज्झायाणं ॥  
 ॥ जमो लोएसक्काहाणं ॥  
 ॥ एसो पंचणमुक्कारो,  
 सत्तावयवाजासयो ।  
 मंगलाणं च सत्तेसिं,  
 पयं हूइ मंगलं ॥

गर्भ संस्कार

॥ जमो अरिहंताणं ॥  
 ॥ जमो सिद्धाणं ॥  
 ॥ जमो आचरियाणं ॥  
 ॥ जमो उवज्झायाणं ॥  
 ॥ जमो लोएसक्काहाणं ॥  
 ॥ एसो पंचणमुक्कारो,  
 सत्तावयवाजासयो ।  
 मंगलाणं च सत्तेसिं,  
 पयं हूइ मंगलं ॥

*Shri Narendrabhai Gohil*