गर्भवती माँ हेतु संस्कार संवर्द्धन की क्रियाएँ

दैनिक

- अपनी दिनचर्या सुव्यस्थित एवं नियमित रखें
- गर्भस्थ शिशु से नियमित संवाद करें जैसे उससे बात की जा रही हो, विविध प्रेरक गीत आदि सुनायें
- प्रति दिन अपने इष्ट मंत्र का जाप-श्रवण एवं उगते हुए सूर्य के तेज का ध्यान करें। द्वेष, ईर्ष्या आदि दोषों से बचें तथा दूसरों की यथा शक्ति सेवा सहायता करें।
- महापुरुषों की जीवनी, प्रेरणाप्रद कहानियाँ, प्रेरक प्रसंग आदि सत्साहित्य का नियमित स्वाध्याय करें।
- प्रातःकाल उठते ही आत्म चिंतन (आत्म बोध) एवं रात्रि शयन के पूर्व आत्म समीक्षा (तत्त्व बोध) करें।
- आहार विहार में संयम एवं नियंत्रण- सुपाच्य, पौष्टिक अर्थात् हितभुक् मितभुक् ऋतभुक् का ध्यान रहे
- दैनिक योग व्यायाम प्राणायाम मुद्रा अभ्यास आदि नियमितता से करें
- पारिवारिक सौहार्द्र एवं सकारात्मक वातावरण बनाये रखने हेतु संध्याकालीन परिवारिक गोष्ठी की जाये

साप्ताहिक

प्रति रविवार यज्ञ में भागीदारी करें, किसी देवस्थान पर दर्शन का नियमित क्रम हो इससे विचार सात्विक बने रहते हैं। मनोरंजन हेतु किसी रमणीक स्थान पर जायें।

मासिक

भावी माता व शिशु के उत्तम स्वास्थ हेतु नियमित चिकित्सकीय जाँच परामर्श का क्रम रखें

गर्भ काल के त्रैमासिक कार्य

1. दम्पति शिविर, सन्तानोत्पत्ति हेतु इच्छुक नव दम्पतियों को अनुशासन पालन, तपपूर्ण जीवन हेतु प्रेरणा
2. गर्भ संस्कार कराना - तृतीय मास में गर्भिणी और उसके परिवार को विविध कर्मकाण्डों द्वारा आवश्यक निर्देश और उनके अनुपालन की प्रेरणा
3. सातवें मास में भावी माता का सम्मान और ईश्वर के राजकुमार का अभिनंदन किया जाये और सुखद प्रसव हेतु प्रशिक्षण दिया जाये

परिवार जनों हेतु निर्देश

भावी माता की नियमित दिनचर्या, सकारात्मक व सात्विक वातावरण के निर्माण हेतु घरवालों द्वारा वैचारिक भावनात्मक सहयोग देना, पारिवारिक पंचशीलों का अनिवार्य रूप से अनुपालन।

समय की माँग और हमारे दायित्व

1. शक्तिपीठों व अन्य संस्कारित स्थानों पर दंपति शिविर का आयोजन या नव दंपति शिविर लगाना।
2. सतत परामर्श हेतु पंजीयन।
3. गर्भसंस्कारों का समयानुकूल आयोजन एवं उसमें चिकित्सकीय जाँच परामर्श की निशुल्क व्यवस्था करना।
4. मास के किसी भी रविवार को सामूहिक संस्कार आयोजन करना।
5. इसे एक व्यापक जनआंदोलन बनायें।
6. जन्मोपरांत शिशु के शेष संस्कार समयानुसार सम्पन्न करायें, बाल संस्कार शाला के माध्यम से उन संस्कारों को पुष्ट करने का कार्य हो, संस्कृति मण्डल - युवा/प्रज्ञा/ महिला मण्डलों के माध्यम से उत्कृष्ट वातावरण निर्मित कर महामानवों की एक समग्र पीढ़ी का निर्माण संभव है।

आओ गढ़ें संस्कारवान पीढ़ी

यह अभियान देशव्यापी बनाया जा रहा है। प्रत्येक संस्थान/मंडल इस अभियान को संस्कार शाला के साथ मोहल्ला, ग्राम व नगर में फैलायें। यह युगनिर्माण अभियान का आधारभूत कार्यक्रम कहा जा सकता है। जिस प्रकार से अच्छी कृषि हेतु उन्नत किस्म के बीजों का उपयोग किया जाता है उसी प्रकार से एक श्रेष्ठ पीढ़ी के निर्माण हेतु गर्भ संस्कार के माध्यम से श्रेष्ठ संस्कारों के बीजारोपण का कार्य किया जा सकता है। अतः इस अभियान में अभिभावक, चिकित्सक व लोकसेवी भाई-बहनों के सहयोग की भाव भरी अपेक्षा है।

अखिल विश्व गायत्री परिवार,
शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार 249 411
फोन : 01334 260602 , 09258360652
email : youthcell@awgp.org
website : www.awgp.org

संस्कार परम्परा का पुनर्जीवन

आओ गढ़ें .... संस्कारवान पीढ़ी

गर्भ संस्कार

विश्व के नवनिर्माण के लिये एक सम्पूर्ण पीढ़ी के निर्माण की आवश्यकता है। व्यक्ति से परिवार और समाज, समाज से देश और देशों से विश्व का निर्माण होता है। वर्तमान परिवर्तन के दौर में मनुष्य ने साधन सुविधाओं के अम्बार खड़े कर लिये हैं; परन्तु सच्चे और अच्छे संस्कारवान मनुष्यों के अभाव में सुख-शांति का लक्ष्य कोसों दूर है। प्रश्न यह है कि अच्छे और सच्चे संस्कारवान मानव का निर्माण कैसे हो? ऋषि प्रणीत संस्कार परम्परा ही इसका एकमात्र समाधान है जिसमें जन्म पूर्व से ही जीवात्मा के संस्कार संवर्द्धन की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है। विज्ञान की दृष्टि से देखा जाये तो मानव की अधिकांश विकास यात्रा जन्म से पूर्व गर्भ से ही आरम्भ हो जाती है जिसमें ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों के साथ मस्तिष्क का विकास हो जाता है। हमारे प्राचीन ऋषियों ने इसे हजारों वर्ष पूर्व समझ लिया था, इसीलिये इस संस्कार रोपण की प्रक्रिया का शुभारम्भ गर्भाधान संस्कार से किया गया था। आज का आधुनिक विज्ञान भी इस बात को समझ चुका है और इसकी पुष्टि भी करता है। अतः समग्र पीढ़ी के निर्माण का शुभारम्भ इसी अवस्था से करना होगा।

संस्कारो हि
गुणान्तराधनमुच्यते ॥
–चरकसंहिता, विमान. 1/27

अर्थात् - दुर्गुणों, दोषों का परिहार तथा गुणों का परिवर्तन करके भिन्न एवं नये गुणों का आधान करने का नाम संस्कार है।

क्या गर्भकाल से ही शिशु का प्रशिक्षण सम्भव है ?

आयुः कर्म च वित्तं च विद्या निधनमेव च।
पञ्चैतान्यपि सृज्यन्ते गर्भस्थस्यैव देहिनः॥

अर्थात् - आयु, कर्म, धन, विद्या और मृत्यु इन पाँचों का सृजन गर्भ में ही हो जाता है।

हाँ, यह पूर्णरूप से सम्भव है क्योंकि इसके सशक्त प्रमाण प्राचीन भारत में अनेक स्थानों पर उपलब्ध हैं।

संस्कृति

माता-पिता से केवल शरीर ही नहीं प्राप्त होता, मन और संस्कार भी प्राप्त होते हैं। ऋषियों ने जीवात्मा के जन्म-जन्मान्तरों एवं माता-पिता के संसर्ग से उत्पन्न दोषों के परिमार्जन तथा शुभ संस्कारों के रोपण का कार्य गर्भाधान के साथ ही सम्पन्न करने का विधान बनाया था। गर्भाधान पुंसवन एवं सीमन्तोन्नयन संस्कार इसी प्रक्रिया के अंग हैं। शिशु के शरीर और मन का संगठन उसके जन्म के उपरांत नहीं अपितु गर्भावस्था से ही आरम्भ हो जाता है।

वैदिक और पौराणिक साहित्य में इस बात के पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध हैं जैसे- शुकदेव और अष्टावक्र को ब्रह्मज्ञान का प्रशिक्षण, माँ सुभद्रा द्वारा पुत्र अभिमन्यु को गर्भकाल में चक्रव्यूह बेधन का ज्ञान, सुनीति द्वारा ध्रुव को, जीजाबाई द्वारा शिवा का लालन-पालन, सीता द्वारा लव-कुश का, कयाधु द्वारा प्रह्लाद का, शकुन्तला द्वारा भरत का शिक्षण व निर्माण इसी का प्रमाण है।

विज्ञान

आधुनिक विज्ञान भी भारतीय ऋषियों की परम्परा का पूर्ण समर्थन कर रहा है। इन दिनों यंत्र उपकरणों व विविध गतिविधियों के माध्यम से गर्भिणी के आवेग-संवेग का शिशु पर स्पष्ट प्रभाव देखा जा सकता है। शोधकर्ताओं ने गर्भिणी के साथ किये गये व्यवहार अथवा सुख-दुख की परिस्थितियों में शिशु को प्रतिक्रिया व्यक्त करते देखा है। अनेक देशों में इस वैज्ञानिक शोध को आधार बनाकर इच्छित संतति प्राप्त करने हेतु तंत्र खड़े किये गये हैं ।

ऋषि परम्परा का पुनर्जीवन : क्या करें – कैसे करें ?

युगऋषि पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा संस्कार परम्परा के पुनर्जीवन का महत्वपूर्ण कार्य किया गया है। इन दिनों 'आओ गढ़ें संस्कारवान पीढ़ी' आंदोलन के माध्यम से इसे विश्वव्यापी बनाने की योजना तैयार की गई है। चूँकि इन दिनों गर्भाधान संस्कार देश-काल परिस्थिति के अनुसार व्यवहार्य नहीं है।

अतः इसके स्थान पर -

- दम्पति शिविर के माध्यम से माता-पिता को आवश्यक शिक्षण-प्रशिक्षण दिया जाता है।
- गर्भाधान के उपरांत सम्पूर्ण गर्भकाल हेतु गर्भ संस्कार प्रक्रिया के अन्तर्गत दैनिक, साप्ताहिक, मासिक एवं त्रैमासिक अन्तराल पर भावी माता-पिता एवं परिवार को आवश्यक शिक्षण दिया जाता है। ये संस्कार प्रेरणा, मार्गदर्शन के साथ दिव्य गुणों के जागरण व स्थापन का कार्य करते हैं।