THE mother
GARBHSANSKAR ACADEMY

બાળક જ્યારે માતૃત્વને જન્મ આપે ત્યારે !!!

ગર્ભાવસ્થા
ઈશ્વરીય
અવસ્થા

ગર્ભાવસ્થા પૂર્વે
Pre-Pregnancy 1

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન
During Pregnancy 2

ગર્ભાવસ્થા બાદ
Post Pregnancy 3

સ્વાનુભવથી તૈયાર થયેલ

વૈદિક, વૈજ્ઞાનિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક
ગર્ભસંસ્કાર કોર્સ

ડૉ. મોનિકા એ ભડિયાદરા
(BHMS, C.G.O)
7016987570

Dear Mother To Be...

માતૃદેવો ભવ:

કોઈપણ સ્ત્રીનો સહજ સ્વભાવ વહેવાનો છે. સ્ત્રી પોતાના જીવનમાં ત્રણ પ્રવાહમાં વહેતી જોઈ શકાય છે. એક પ્રવાહ વહે છે રક્તનો પ્રવાહ (માસિકધર્મ અને પ્રસુતિ વેળાએ), બીજો પ્રવાહ વહે છે હર્ષનો અશ્રુ પ્રવાહ (બાળકની જન્મ ક્ષણે) અને ત્રીજો પ્રવાહ વહે છે દૂધનો પ્રવાહ (પ્રસુતિ બાદ). આ ત્રણ પ્રવાહો માતા સહજ ભાવથી વહાવતી હોય છે. રક્તના પ્રવાહનું જોડાણ સત્ય સાથે છે, દૂધના પ્રવાહનું જોડાણ પ્રેમ સાથે છે અને અશ્રુ પ્રવાહનું જોડાણ કરુણા સાથે છે. આ ત્રણેયનો ઈશ્વરીય સંગમ એટલે ગર્ભની આનંદમય યાત્રા.

એક અતિ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન કદાચ તમને થયો જ હશે ભલે પતિ-પત્ની કે ઘરમાં તેની ચર્ચા ન થઈ હોય પરંતુ મનના ખૂણામાં ક્યાંક ફરતો એ પ્રશ્ન

"આપણે બાળકને શા માટે આ જગતમાં લાવવું છે?"

આ પ્રશ્નનો જવાબ શોધવામાં ધમધર ગર્ભસંસ્કાર એકેડમી આપને ચોક્કસ મદદરૂપ થશે એવી અમને ઈશ્વર પર પૂરી શ્રદ્ધા છે.

ડૉ. મોનિકા એ ભડિયાદરા
(BHMS, C.G.O)

THE mother GARBHSANSKAR ACADEMY

અપ્રોચ

વૈદિક

પ્રાચીન સમયથી વેદો, ઉપનિષદો અને ગ્રંથો દ્વારા સંપૂર્ણ માનવજાત અંગે જાગૃતિ આપવાના પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા છે અને તેનો ઉપયોગ આજના યુગમાં પણ શક્ય છે.

વૈજ્ઞાનિક

વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓના સુમેળમાં રહીને ગર્ભવતી બહેનો-માતાઓ, ગર્ભ અને ગર્ભમાં રહેલ બાળક તેમજ તેમના પરિવારમાં માનવમૂલ્યોનું સિંચન થાય તે અત્યંત મહત્વનું છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક

ગર્ભધારણ દરમિયાન અને તેના પહેલાં સ્ત્રી માનસ પર જે અસર ધરાવે છે તે માનસિકતા સાથે જ બાળક જન્મે છે અને તે તમામ મનોવૈજ્ઞાનિક અસર અત્યંત નિર્ણાયક હોય છે.

1 ગર્ભાવસ્થા પૂર્વે
Pre - Pregnancy

1

MIND, BODY AND SOUL RELATIONSHIP
સુખી દાંપત્યજીવન વિષે

જ્યારે દંપતી પરસ્પર ઉર્જા, ઉત્સાહ, આનંદ અને પરિપૂર્ણતાનો અનુભવ કરે છે અને સંપૂર્ણ મેચ (પરફેક્ટ મેચ) અથવા સંપૂર્ણ વિલીનીકરણ (પરફેક્ટ મર્જ) અથવા સંપૂર્ણ એકતા(પરફેક્ટ વનનેસ) બનાવવા માટે એકબીજાને સ્વીકારે છે, સહયોગ અને આદર કરે છે, ત્યારે તેઓ સૌલમેટ્સ (દૈવી મિલન) બની જાય છે.

2

NATURE TOUCH
ઓળખીએ આપનો સ્વભાવ અને પ્રકૃતિ

ઉત્તમ સંતાન મેળવવા માટે પ્રાથમિક શરત એ છે કે ખુદ માતા-પિતાએ ઉત્તમ બનવું પડશે.

3

CLEANING: PHYSICAL & MENTAL
શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ

સફર એક જ છે અને તે આંતરિક છે. શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ આ સફરની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે.

4

THE SPIRITUAL LIFE

બ્રહ્મચર્ય : બ્રહ્મ જેવું આચરણ

બ્રહ્મચર્ય ભૌતિક પ્રગતિ અને માનસિક ઉન્નતિ લાવે છે. તે નૈતિકતાનો આધાર છે. તે શાશ્વત જીવનનો આધાર છે.

5

INVITING DIVINE SOUL

આધ્યાત્મિક બાળકનું આગમન

તમારું કાર્ય કર્તવ્યપૂર્વક કરો, કૃતજ્ઞ બનો અને ઈશ્વર પર ભરોસો રાખો. તે તમને યોગ્ય સમયે બધુ પ્રદાન કરશે.

6

MOTHER CARE

આહાર અને વિહાર

અન્ન ખાવું એ યજ્ઞ કે યજ્ઞ કરવા જેવું છે. ખોરાક મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે દૃશ્યમાન અને ગતિશીલ ઊર્જા છે, જે આપણને શારીરિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

ગર્ભસંસ્કારનો શુભારંભ...

2 ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન

During Pregnancy

1 DO & DON'T

તકલીફો અને ઉપચાર

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ઘણા પ્રશ્નો ઉદભવતા હોય છે. પરંતુ, તેના સમાધાન પણ હંમેશા સાથે જ હોય છે. કોઈ પણ મુંઝવણનું સમાધાન શક્ય છે સમયસર વ્યક્ત કરવું તે જ સમાધાનની શરૂઆત છે.

2 DAILY ACTIVITIES

કેવી પ્રવૃતિઓ કરવી અને ન કરવી

અધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓનું નિરંતર પાલન સદ્‌ગુણો, સંસ્કારો અને જીવન મુલ્યોના વિકાસમાં વૃધ્ધિ કરે છે અને તેના પરિણામસ્વરૂપ એક ઉર્જાવાન સંતતિ, દિવ્ય બાળક અને શાંતિમય પરિવાર શક્ય બને છે.

3 MYSTICAL VISION

ગર્ભ ધ્યાન આનંદ

જો આપણે બ્લેકબોર્ડ પર લખવું હોય તો પહેલા આપણે તેને સાફ કરવું પડે અને તેના પછી જ આપણે સ્પષ્ટ રીતે લખી શકીશુ.

4 VISUALIZATION POWER

ચિંતન અને મનન

બાળકોમાં સર્વ ગુણોનો વિકાસ થાય તથા એ બાળક પોતાની સાથે સમગ્ર જગત માટે માનવમૂલ્યોનું જતન કરે, એક શાંતિમય ભવિષ્ય સર્જન કરવાને લાયક બને તથા ઈશ્વરની સાથે હંમેશાં એકાગ્રતા કેળવવા સક્ષમ બની શકે.

5

MUSIC & MOTHER

સંગીતનો સ્પર્શ

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સંગીત સાંભળવાથી તેની સુખદ અસર માત્ર ગર્ભવતી સ્ત્રી પર જ નહીં પરંતુ ગર્ભસ્થ બાળક પર પણ સકારાત્મક પ્રભાવ પાડે છે.

6

BOOKS BONDING

કેવું અને કેટલું વાંચન

વાંચન ચમત્કાર કરી શકે છે. પુસ્તકથી વફાદાર કોઈ મિત્ર ન હોય શકે.

7

PREGNANCY FITTNESS

તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થા

તંદુરસ્ત રહેવું એ કોઇ પસંદગી નથી પરંતુ, જરૂરિયાત છે.

8

YOGA

માત્ર શારીરિક પ્રક્રિયા નથી

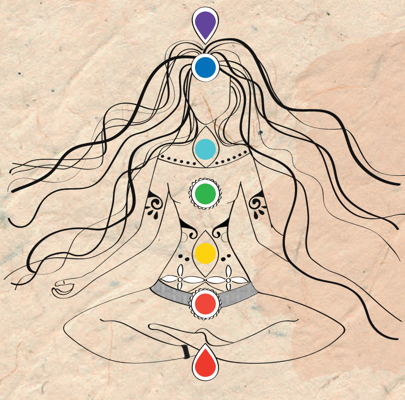
યોગ એ સ્વની, સ્વ દ્વારા, સ્વ સુધીની યાત્રા છે.

9

PRAYANAM

હરેક શ્વાસ જન્મ અને મૃત્યુ આપે છે

ભવિષ્યને શ્વાસમાં લો, ભૂતકાળને શ્વાસથી બહાર કાઢો.



SEVEN CHAKRAS

આંતરિક ઓળખ અને સફર

સાત ચક્રો આધ્યાત્મિક નિયમો, ચેતનાના સિદ્ધાંતો દ્વારા સંચાલિત છે જેનો ઉપયોગ આપણે આપણા જીવનમાં અને વિશ્વમાં વધુ સુમેળ, સુખ અને સુખાકારી કેળવવા માટે કરી શકીએ છીએ.

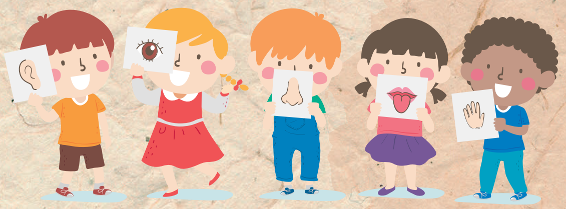
10

11

DIET & NUTRITION

આપણે જેવુ ખાઈએ છીએ તેવાં જ હોઈએ છીએ

ખોરાક એ શરીર માટેની જરૂરિયાત હોય છે, પરંતુ સારો ખોરાક એ આત્મા માટેની જરૂરિયાત છે.



FIVE SENSES

આપણી દરેક સમજ જેને આધીન છે

આપણી પાંચ ઇન્દ્રિયોથી સ્વતંત્ર આપણા મનમાં કોઇ વિચારની કલ્પના થઇ જ શકતી નથી.

12

13

FIVE ELEMENTS

જેનાથી સર્જન તેનામાં જ વિસર્જન

જો તમે તમારી અંદરના પાંચ તત્વો પર થોડી પણ નિપુણતા ધરાવો છો, તો તમારું જીવન તમે ઇચ્છો તે રીતે બનશે.

ART OF BEING POSITIVE

હકરાત્મક દેખાવું અને હોવું

નાનામાં નાનો હકારાત્મક વિચાર એક દિવસથી લઈને એક જીવન સુધારી શકે છે.

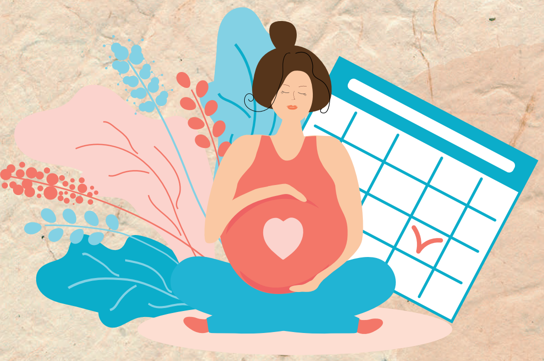
14

15

BOND WITH BABY

ગર્ભ સંવાદ અને હાલરડાં થકી

સંવાદ ઑક્સિજન સમાન છે, જીવનની લાઈફલાઇન સમાન છે.



BRAIN OR HEART

ડેવલપમેન્ટ શેનું મગજનું કે હૃદયનું ?

દુનિયાનું સૌથી લાંબામાં લાંબુ અંતર માત્ર 18 ઈંચનું જ છે.

16

3 ગર્ભાવસ્થા બાદ

Post - Natal

1

FIRST TEAR

પહેલો સ્પર્શ બાળકનો માતા સાથે

એક સ્પર્શ કદાચ હજાર શબ્દ સમાન છે.

2

LOVE @ FIRST SIGHT

બાળક થકી માતાનો જન્મ

આ એક એવી ચીજ છે જે આપીને જ મળે છે.

3

POSTNATAL CARE

પ્રસૂતિ બાદ

માતાએ પોતાનું ધ્યાન રાખવું અને પૂરતી કાળજી લેવી એ પણ બાળકના ધ્યાન રાખવાની એક આવશ્યક જરૂરિયાત છે.

4

NEW BORN BABY CARE

બાળકનો ખ્યાલ રાખીએ

ખ્યાલ રાખવું માત્ર દૂધ સુધી નથી.

5

16 SANSKARA

જન્મથી મૃત્યુ સુધી

સમજ્યા વિનાની કોઈપણ સંસ્કાર વિધિ કે કાર્ય કરવોનો અર્થ રહેતો નથી.

6

BABY GROWTH

બાળવિકાસ ચક્ર

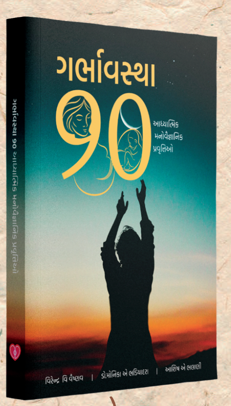
જીવનભરની એક આનંદસભર સફર ...

ગર્ભાવસ્થા 90 BOOK LAUNCH

પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામી મહારાજ અને પૂજ્ય ડૉ.જ્ઞાનવત્સલ સ્વામીજી દ્વારા ગર્ભાવસ્થા 90 પુસ્તકનું વિમોચન, જે માત્ર એક જ ધ્યેય સાથે લખાયું છે કે ઘરે બેસીને કોઈપણ માતા ભારતીય વેદો, ઉપનિષદો અને શાસ્ત્રો આધારિત 90 આધ્યાત્મિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિ દ્વારા ગર્ભસંસ્કાર કેળવી ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ મેળવવા સક્ષમ બને.

શા માટે પૂજ્ય ડૉ.જ્ઞાનવત્સલ સ્વામીજી દ્વારા આ પુસ્તકને ઘરમાં રાખવા જેવુ ડાયમંડ કહવામાં આવ્યું છે ?

- માતા-પિતામાં સહજ રીતે જીવનમૂલ્યો અને સંસ્કારોનું સિંચન.
- ગર્ભાવસ્થા એટલે ઇશ્વર સાથે જોડાવાની અવસ્થાની સરળ અને સવિસ્તાર સમજણ.
- અધ્યાત્મિક રીતે બાળકનો જન્મ, અધ્યાત્મિક રીતે શારીરિક જોડાણ અને વિભાવના અંગે સમજણ.
- ગર્ભની રક્ષા માટે ગર્ભરક્ષામ્બિકા સ્ત્રોત અને ગર્ભરક્ષા સ્ત્રોત સમજુતી સાથે.



- ભારતીય વેદો, પુરાણો અને ગ્રંથોનો નિચોડ.
- ગર્ભાધાનની ઇશ્વરીય પ્રણાલીની સવિસ્તૃત સમજૂતી.
- ગર્ભમાં રહેલ બાળકના હરેક અંગોનું રક્ષણ કરતા આપણા વૈદિક શ્લોકોની સમજૂતી.
- ગર્ભાવસ્થાની આધ્યાત્મિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક ૯૦ પ્રવૃતિઓ સમજાવતી અને પ્રેક્ટીકલ કરાવતી વિશ્વની પ્રથમ પુસ્તક.
- આ એક પુસ્તક નહીં પરંતુ તમારી ડાયરી: બુકનું બાળકની યાદોને સાચવવા સ્ક્રેપ બુકમાં રૂપાંતર કરી શકો.

(માતા/પિતા) - (અહંકાર) = ઈશ્વર