

## योग एवं गर्भ संस्कार : स्वस्थ एवं संस्कारित संतति



वन्दना दूबे  
शोधार्थी,

बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,  
भोपाल (म0प्र0)

डॉ.साधना दौनेरिया,  
विभागाध्यक्ष योग विभाग,  
बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,  
भोपाल(म.प्र.) भारत।

**सारांश—** प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति में मनुष्य जीवन में जन्म से मृत्यु तक सोलह संस्कारों की व्याख्या की गई है। इनमें गर्भ संस्कार भी एक प्रमुख संस्कार माना गया है। चिकित्सा विज्ञान यह स्वीकार कर चुका है कि गर्भस्थ शिशु एक चौतन्य जीव की तरह व्यवहार करता है। वह सुनता है और ग्रहण भी करता है। माता के गर्भ में आने के बाद गर्भस्थ शिशु को संस्कारित कर एक दिव्य संतान की प्राप्ति की जा सकती है। मातृत्व एक वरदान है। प्रत्येक गर्भवती एक तेजस्वी शिशु को जन्म देकर अपना जन्म सार्थक कर सकती है। गर्भ में पल रहे शिशु के मस्तिष्क का विकास गर्भवती की भावनाओं, विचार, आहार एवं वातावरण पर निर्भर होता है। संस्कार का अर्थ गर्भधारण से लेकर प्रसूति तक के 280 दिनों में घटने वाली हर घटना, विचार, मनोदशा, गर्भस्थ शिशु से उसका संवाद, सुख-दुख, संघर्ष, आहार-विहार, धर्म— अधर्म जैसे सभी विचार आने वाले शिशु की मानसिकता पर छाए रहते हैं। गर्भ का मतलब मां के अंदर पल रहे भ्रून से है, जबकि संस्कार का मतलब ज्ञान से है, यानी शिशु को गर्भ में ही शिक्षा देना गर्भाधान संस्कार कहलाता है। यदि गर्भावस्था के दौरान मां सकारात्मक रहेगी तो आने वाले जीव की सोच और व्यवहार पर उसका सकारात्मक असर पड़ेगा। अतः गर्भसंस्कार द्वारा आध्यात्मिक ग्रंथ एवं चिकित्सा विज्ञान के अनुसार निश्चित रूप से एक स्वस्थ चरित्रवान संतति का प्रादुर्भाव किया जा सकता है।

**मुख्य शब्द—** योग, गर्भ, संस्कार, स्वस्थ, संस्कारित, संतति।

**प्रस्तावना—** संस्कार शब्द अपने आप में ही बहुत व्यापक अर्थ लिए हुए है। जड़ और चेतन सभी तत्वों का अपना—अपना संस्कार होता है। वातावरण का प्रभाव जो पदार्थ व चेतना पर पड़ता है उसे संस्कार कहते हैं। जहां मानव जीवन की बात है वहां इसका संबंध व्यक्ति के गुण, कर्म और स्वभाव से माना जाता है। श्रेष्ठ विश्वास और मान्यताओं को सुसंस्कार कहते हैं। सबसे पहले यह समझ लेना जरूरी है कि उत्तम संतान की प्राप्ति के लिए गर्भाधान संस्कार जरूरी होता है विद्वानों का मत है कि माता—पिता द्वारा गर्भाधान से लेकर 5 वर्ष तक की आयु में डाले गए संस्कार व्यक्ति के हृदय एवं मन मस्तिष्क में जड़ जमा लेते हैं। वे अचेतन मन से कभी नहीं जाते, जीवन पर्यंत साथ रहते हैं। जैसे अभिमन्यु ने चक्रव्यूह भेदने की कला अपनी माता सुभद्रा के गर्भ में ही सीखा था। अतः हमें अपने बच्चों का व्यक्तित्व कैसा बनाना है यह पूर्णतया माता—पिता पर निर्भर करता है। इसलिए भारतीय संस्कृति में गर्भधारण संस्कार का बहुत महत्व है। गर्भाधान सिर्फ एक संस्कार भर नहीं है, बल्कि शिशु को जन्म देने से पहले ही उसके जीवन को सही दिशा देने का एक उत्तम मार्ग है साथ ही मां और शिशु के बीच के रिश्ते को सकारात्मक रूप से मजबूत करता है। गर्भ में पल रहे शिशु को मिलने वाला ज्ञान गर्भसंस्कार कहलाता है। गर्भाधान संस्कार के कारण शिशु का स्वभाव शांत तथा हमेशा प्रसन्न रह सकता है, साथ ही तेजस्वी, स्वस्थ, निर्भीक और संस्कारवान भी हो सकता है।

**मानसिक स्वास्थ्य**— स्वास्थ्य के संबंध में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर तमाम अध्ययन एवं शोध कार्यों के बाद विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ ने पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा के अंतर्गत बताया कि पूर्ण स्वास्थ्य का मतलब “शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से स्वस्थ होना।”

माता-पिता के शरीर से बालक का शरीर, मन से मन, स्वभाव से स्वभाव तथा भावनाओं से भावनाएं निर्भित होती हैं। जिस तरह अच्छी फसल उगाने के लिए भूमि और बीज दोनों का उत्तम होना आवश्यक है उसी तरह स्वस्थ, सुसंस्कृत संतान के लिए माता-पिता का शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर स्वस्थ होने के साथ-साथ वातावरण का उपयुक्त होना आवश्यक है। आज समाज बच्चों में बढ़ रही अपराध वृद्धि और मानवीय मूल्यों के कारण चिंतित है। शारीरिक सौंदर्य कितना भी आकर्षक क्यों ना हो जैसे ही व्यक्ति बोलना प्रारंभ करता है तो उसके वास्तविक संस्कारों का पता चलता है। आदर्शों पर चलना, सकारात्मक चिंतन, कठिन परिस्थितियों में भी हार न मानना, विचलित न होना, लक्ष्य प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयत्नशील रहना, थोड़ी सी बाधा आते ही हिम्मत हार जाना, नकारात्मक चिंतन आदि बातें व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का परिचय देती हैं। इनमें से कुछ संस्कार जीव अपने साथ लेकर आता है और कुछ संस्कारों को वह अपने परिवार व परिवेश से ग्रहण करता है। शारीरिक दुर्बलताओं के बावजूद भी संस्कारों और आत्मशक्ति के सहारे लोगों ने बड़े-बड़े काम किए हैं उदाहरण स्वरूप हेलन केलर गूंगी, बहरी, अंधी थी अपनी माता और शिक्षिका की मेहनत तथा प्रेरणा से विख्यात लेखिका बन सकीं। दृढ़ व्यक्तित्व को प्राप्त करने के लिए शारीरिक सौंदर्य की अपेक्षा सुंदर सुसंस्कृत मन का होना अति आवश्यक है। सुसंस्कृत मन का मतलब विद्वान होना नहीं है विद्वता और सुसंस्कृत होने में आकाश पाताल जैसा अंतर है विद्वता जानकारियों का पुलिंदा है। इसका संबंध मस्तिष्क से है यदि व्यक्ति के मानसिक संस्कारों को पुष्ट ना किया जाए तो आगे चलकर बालक के सामाजिक जीवन में भी अधूरापन आ जाता है। गर्भावस्था के दौरान चिंता से पीड़ित माताएं स्वयं के साथ-साथ शिशु के मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करती हैं इसलिए इस दौरान आत्मिक रूप से संतुष्ट रहना चाहिए। जिससे मानसिक शांति एवं स्वास्थ्य बना रहे।

**शारीरिक स्वास्थ्य**— मनुष्य के शारीरिक स्वास्थ्य और स्वस्थ मानसिक स्थिति का निर्माण सकारात्मकता के साथ बहुत कुछ आहार पर निर्भर है। भारतीय मनीषियों ने संपूर्ण स्वास्थ्य, सदगुण और सदाचार की दृष्टि से सात्त्विक भोजन पर जोर दिया है क्योंकि सात्त्विक भोजन सद्विचार की ओर प्रेरित करता है मांस, मदिरा, मछली, अंडे, तीखी, कसैली, चटपटे भोजन को अस्वीकृत किया है। श्रीमद्भगवतगीता का यह आदेश अनुकरणीय है:-

**आयुः सत्त्व बला आरोग्यं सुखं प्राति विवर्धनाः।**

**रस्सा स्निग्धा स्थिरा फिर हृद्या आहार सात्त्विक प्रिया: ॥17/8**

यह संभव है कि इस प्रकार के खाद्य पदार्थों से शारीरिक स्तर पर हष्ट-पुष्ट हो जाएं परंतु मानसिक एवं आत्मिक स्तर सकारात्मक रूप से स्वस्थ होगा यह आवश्यक नहीं है। कहा भी गया है कि “जैसा खाए अन्न वैसा हो मन”।

इसके विपरीत स्वादिष्ट लगने वाला राजसिक आहार प्रारंभ में मन को अधिक प्रसन्नता देता है परंतु समयोपरांत रोग, दुख, चिंता और असंतुष्टि ही प्रदान करता है। सात्त्विक भोजन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ-साथ आध्यात्मिक स्वास्थ्य को भी उत्कृष्ट करता है। गर्भवती स्त्री की शारीरिक और मानसिक स्थिति को सुव्यवस्थित रखने के लिए जहां परिवार जिम्मेदार है। वहीं गर्भवती को स्वयं भी इन बातों के प्रति सतर्क रहना चाहिए। हर विचारशील गर्भवती में सहनशीलता इतनी होनी चाहिए कि विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य रख सके और उसके प्रभाव से मन को ग्रसित ना होने दें। यदि किसी ने दुर्व्यवहार किया भी हो या कटु वचन बोला हो तब भी गर्भस्थ शिशु के हित की दृष्टि से उनके प्रति प्रसन्नता पूर्वक उपेक्षित भाव रखना चाहिए। दूसरों के प्रति सकारात्मक व्यवहार रखना चाहिए जिससे चित्त प्रसन्न रहेगा।

**महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में कहा भी है :-**

**मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यविषयाणां भावनातश्चित्प्रसादनम् ॥ (1/33)**

सुखी मनुष्यों में मित्रता की भावना करने से, दुखी मनुष्यों में दया की भावना करने से, पुण्यात्मा पुरुषों में प्रसन्नता की भावना करने से और पापियों में उपेक्षा की भावना करने से चित्त के राग, द्वेष, घृणा, ईर्ष्या और क्रोध आदि मलों का नाश होकर चित्त शुद्ध निर्मल हो जाता है अतः साधक को इसका अभ्यास करना चाहिए ।

जो स्त्रियाँ प्रसन्नचित रहती है वह स्वयं तो स्वस्थ रहती ही हैं उनके शिशु भी शारीरिक रूप से स्वस्थ एवं सुंदर होते हैं। जो स्त्रियाँ असंतुष्ट, खिन्न अप्रसन्न और उद्विग्न रहती हैं उनके शिशु असंतुष्ट, दुर्गुणी, मंदबुद्धि एवं उच्छृंखल होते हैं। अतः मन को प्रसन्न रखना चाहिए। प्रारंभ से ही मन, वाणी एवं अंतःकरण से स्वच्छ, निर्मल एवं प्रसन्न रहें ताकि भावी संतान स्वस्थ, सदगुणी एवं दीर्घायु हो।

#### यौगिक प्रबंधन

आधुनिक युग योग शिक्षा के पुनर्जागरण का समय है। वर्तमान समय में स्वास्थ्य के प्रति जागृत होना महत्वपूर्ण है। भौतिकतादी संस्कृति ने जीवन के मुख्य आनंद को दूर कर दिया है। पुनः आनंद की प्राप्ति का सहज और सरल साधन योग ही है। प्राचीनकाल से ही योग हमारे जीवन शैली के अंग के रूप में समाहित है। स्वास्थ्य की सबसे प्राचीन तकनीक योग न केवल हमारे शरीर, मन और आत्मा को शक्ति प्रदान करता है बल्कि हमें मातृत्व की ओर जाने वाले एक स्वस्थ मार्ग के लिए तैयार करता है। मातृत्व अपने आप में एक बहुत ही भावनात्मक अनुभव है। जिसमें एक स्त्री अपनी जिंदगी के सबसे महत्वपूर्ण और बहुमूल्य पल को अनुभव करती है। नारी के गृहस्थ जीवन में प्रसव प्रक्रिया एक महत्वपूर्ण पड़ाव है लेकिन फिर भी आज ऐसी महिलाओं की कमी नहीं है जो शल्य चिकित्सा का सहारा लेकर प्राकृतिक प्रक्रिया से वंचित रह जाती है। जंक फूड, निष्क्रिय जीवनशैली, शरीर एवं मन की विलष्टता आदि जिसके मुख्य कारण हो सकते हैं। योग न केवल महिला को शक्ति प्रदान करता है, बल्कि उसके भीतर अच्छे स्वास्थ्य की धारणा का निर्माण करने में भी मदद करता है। गर्भावस्था के दौरान बच्चे के साथ साथ मां के वजन में भी वृद्धि होती है, इसकी वजह से सारा दबाव उसकी पीठ पर आता है। ऐसी स्थिति में नियमित रूप से किए जाने वाले प्रमुख आसन मेरुदंड पर पड़ने वाले अतिरिक्त दबाव को कम कर आंतरिक अंगों पर सकारात्मक दबाव बनाते हैं शरीर के भीतर रक्त परिसंचरण में वृद्धि करते हैं, साथ ही शरीर के भीतर पल रहे भ्रूण के सकारात्मक पोषण में भी मदद प्रदान करते हैं। अक्सर गर्भावस्था के दौरान गर्भवती स्त्रियों को थकान और पैरों में सूजन आ जाती है। आसन सभी अंगों की मांसपेशियों में अतिरिक्त खिंचाव को धीरे धीरे कम कर देता है और एक सामान्य एवं आसान प्रसव के लिए श्रोणि क्षेत्र को स्वस्थ बनाता है। योगासन शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम करते हुए मांसपेशियों, जोड़ों, हड्डियों मेरुदंड और संपूर्ण अस्थि प्रणाली को सकारात्मकता रूप से सक्रिय करते हैं। प्राणायाम मानसिक स्तर को स्वस्थ एवं शांत रखने में मदद करता है साथ ही मां एवं बच्चे दोनों में ऑक्सीजन की प्रतिपूर्ति पर्याप्त में होती है। प्रसव के समय दीर्घ श्वास प्रश्वास प्रक्रिया बहुत महत्वपूर्ण है। प्राणायाम के दौरान यह जरूरी है कि आराम देह अवस्था में बैठकर अपने चेहरे की मांसपेशियों को ढीला करते हुए स्वाभाविक रूप से सांस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया को करें। योगासन शरीर को सुदृढ़ बनाते हुए सहनशक्ति की क्षमता में वृद्धि करता है, इतना ही नहीं एक बच्चे को जन्म देने की प्रक्रिया को भी आसान बनाता है।

गर्भावस्था में योग सकारात्मकता पूर्वक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योगाभ्यास गर्भावस्था काल तथा प्रसव प्रक्रिया को सामान्य एवं सहज बनाने में सहायक है। आज सहनशीलता की कमी, मानसिक जागरूकता की कमी एवं कमज़ोर मनोबल के कारण सहज प्रसव प्रक्रिया को न अपनाकर यंत्रवत शल्यप्रक्रिया द्वारा प्रसव को अपनाती हैं। योग विधा इस अज्ञानता को दूर करने में सहायक है।

#### निष्कर्ष

भारतीय संस्कृति गरिमामयी संस्कृति है इसमें संस्कारों के माध्यम से मनुष्य को परिष्कृत किया जाता है। शास्त्रानुसार सोलह संस्कारों में प्रथम संस्कार गर्भाधान संस्कार एक महत्वपूर्ण संस्कार है। यहीं से भावी जीवन का प्रारंभ होता है। यदि प्रारंभ सुदृढ़ है तो अंतिम अवस्था भी निश्चित रूप से सुदृढ़ होगी। इस सुदृढ़ता की प्राप्ति में योगाभ्यास की महत्वपूर्ण भूमिका है। गर्भावस्था में नियमित योगाभ्यास माता को शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर स्वस्थ रखने के साथ-साथ आध्यात्मिक स्तर को भी स्वस्थ करता है। जिससे वह स्वस्थ और संस्कारित संतान को जन्म देती है यदि भावी संतान स्वस्थ और चरित्रवान है तो राष्ट्र भी निश्चितरूप से स्वस्थ, समुन्नत एवं आदर्शवादी होगा।

## संदर्भ ग्रंथ सूची :

1. महिला रोग और योग, श्री देसराज, भारतीय योग संस्थान, अप्रैल 2012
2. चरक संहिता, वैद्य हरिचन्द्र सिंह कुशवाहा, चौखम्बा ओरियन्टलिया, वाराणसी, 2003
3. शरीर रचना विज्ञान (प्रथम भाग), प्रो पूर्णचन्द्र जैन, एवं डॉ प्रमोद मालवीय, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली 2008
4. षोडश संस्कार विवेचन, पं श्रीराम शर्मा आचार्य, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, 1995
5. स्त्री रोग, प्रसूति, एवं बाल रोग चिकित्सा, ब्रह्मवर्चस, श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्तिकुंज, हरिद्वार (उत्तराख.ड.), 2015
6. आओ गढ़े संस्कारवान पीढ़ी—2, ब्रह्मवर्चस, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि, मथुरा, 2017
7. स्वास्थ्य शिक्षा, लक्ष्मा गुप्ता, वंदना पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2007
8. कल्याण योगांक, गीताप्रेस, गोरखपुर, पॉचवा संस्करण।
9. पतंजलियोगदर्शन, सुरेशचंद्र श्रीवास्तव, चौखंबा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2011
10. श्रीमद्भगवतगीता, गीताप्रेस, गोरखपुर।