

Δέκα χρυσοί κανόνες για μέλλοντες γονείς

Πρέπει οι νέοι να προετοιμαστούν για να γίνουν γονείς;

«Για να αναστραφεί η αξιακή κρίση πρώτο μέλημα είναι η σωστή ενημέρωση των γονέων, ξεκινώντας από την γυναίκα που αποφασίζει να γίνει μητέρα, πριν ακόμα μείνει έγκυος» Γεώργιος Χρούσος, Ομ. καθ. Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Παν/μίου Αθηνών



Από την φύση τους δημιουργοί, ο άνδρας και η γυναίκα, διαλέγουν ο ένας τον άλλον, για να ζήσουν την αγάπη και να δημιουργήσουν, με την κοινή υποστήριξη, τα έργα για τα οποία ο καθένας είναι πλασμένος. Προπαντός όμως για να προχωρήσουν με την αγάπη τους στην ύψιστη δημιουργία: Την δημιουργία ενός νέου ανθρώπου, μιας οικογένειας.

Ο νους μας δεν χωράει να συλλάβει το μεγαλείο αυτής της δημιουργίας!

Πόσοι ήρωες, ευεργέτες, επιστήμονες, καλλιτέχνες, Άνθρωποι αληθινοί, στην Ελλάδα και σε όλον τον κόσμο είδαν το φώς, από την αγάπη ενός ζευγαριού, μιας Μητέρας και ενός Πατέρα!

Και σήμερα ξέρουμε από πρωτοπόρες επιστημονικές έρευνες των τελευταίων 50 ετών, ότι αν οι μεγάλες αυτές ψυχές μεγαλούργησαν, είναι προπαντός, επειδή - μαζί βέβαια με τις δικές τους προσπάθειες- είχαν δεχθεί μεγάλα δώρα αγάπης, ευχών, αρμονικής ζωής, από μια μητέρα κι ένα πατέρα στην αρχή της ζωής τους: στους 9 μήνες, από την σύλληψη ως την γέννησή τους.

Η σύγχρονη επιστήμη πράγματι μας αποκαλύπτει αυτή την μεγάλη αλήθεια: ότι τότε, από την σύλληψη έως την γέννηση, τότε που ο μικρός ανθρωπάκος ζει εις σάρκα μία με την μητέρα, στο πρώτο σπίτι του, εκείνη του διαμορφώνει, μέσα από το αίμα της, τα ψυχικά της βιώματα και τον πολιτισμό που την περιβάλλει, χαρακτήρα, αρετές, ιδιότητες, πρόγραμμα ζωής, και πρώτα από όλα υγεία: **θεμέλια για το μέλλον του.** Ο τρόπος της ζωής του ζευγαριού είναι το παν. Και

η πρώτη πράξη αγωγής είναι η αγάπη μεταξύ τους και προς το παιδί που θα δημιουργήσουν!

Η αγάπη εγγράφει στο παιδί σφραγίδα ανεξίτηλη! *«Η αγωγή του παιδιού ξεκινά από την σύλληψη!... Μετά την γέννηση είναι αργά»*, δίδασκε ο Σωκράτης!... και οι αρχαίοι φιλόσοφοι... **«Η υγιής εγκυμοσύνη και το εννοϊκό περιβάλλον στα 5-6 πρώτα χρόνια της ζωής αποτελούν κλειδί για την κοινωνία μας. Η επένδυση στην εγκυμοσύνη και στην προσχολική ηλικία είναι από τα εκ των ων ουκ άνευ μιας κοινωνίας»**, Γεώργιος Χρούσος.

Ίδια διδάσκουν: Επιστήμη, Αρχαιοελληνική φιλοσοφία, νεοελληνική παράδοση, Άγιοι της εκκλησίας μας... και τόσοι σύγχρονοι σοφοί παιδαγωγοί.

Στην Αγγλία το 2014 τα κόμματα υπέγραψαν «Κοινή Συμφωνία, με τον τίτλο: **«Οι χίλιες και μία κρίσιμες μέρες- Η σημασία της ηλικίας από την σύλληψη έως τα 2 χρόνια.»** Ανέλαβαν κοινή εκστρατεία με σκοπό να προωθήσουν μέτρα ενημέρωσης των ζευγαριών, μελλοντικών γονέων, και προστασίας της προγεννητικής και πρώιμης μητρότητας, ώστε να βελτιώσουν την **Δημόσια Υγεία και την Οικονομία** της χώρας τους. Διεθνείς Οργανισμοί: **UNICEF, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: WHO, OMAEP** συμπορεύονται.

Πόσο χρήσιμη και αισιόδοξη είναι αυτή η γνώση για τους νέους! Τους δίνει μια νέα συνειδητοποίηση ότι, ανεξάρτητα από το επάγγελμά τους και το εισόδημά τους είναι πάντως **όλοι πολύ σπουδαίοι παράγοντες της κοινωνίας:** από εκείνους εξαρτάται αν θα βαδίσουμε με σύνεση, αγάπη, ειρήνη και δημιουργικότητα... Τα παιδιά τους θα τους ευγνωμονούν σ' όλη τους την ζωή. Πόση ευθύνη, πόση τιμή και υπερηφάνεια για τους γονείς!

«Οι νέοι, μέλλοντες γονείς είναι οι γενετικοί αρχιτέκτονες των παιδιών τους. Επείγει αυτό να το μάθουν» Bruce Lipton

«Μα τι λοιπόν συγκεκριμένα να κάνουμε για να προσφέρουμε την καλύτερη προγεννητική αγωγή στο παιδί μας;» πολλοί νέοι ρωτούν.

Γονείς που συνειδητά προετοιμάσθηκαν θα μας προσφέρουν την εμπειρία τους σε Δέκα Χρυσούς Κανόνες.

Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι, μέλλοντες γονείς



1. Η Σύλληψη είναι η Αρχή της Ζωής!

«Σε όλες τις τέχνες η αρχή πολύ συντελεί στην καλή εκτέλεση του έργου: στις οικοδομές, σημασία έχουν τα θεμέλια, στη ναυπηγική, η κατασκευή της καρίνας... Έτσι σε μια πολιτεία, το ταίριασμα των ζευγαριών ...αρχή της ζωής πολύ συμβάλλει στην ευημερία της». Πυθαγόρειοι, Οκελος ο Λευκανός

«Πες μου ποιος, ποιος άνθρωπος θέλει να εμφανισθεί στον κόσμο, ως αποτέλεσμα μόνο σαρκικής απόλαυσης; Όλοι θέλουν να προέλθουν από την μεγαλειώδη παρόρμηση του έρωτα, ακριβώς από την επιθυμία για δημιουργία!» Βλαντίμιρ Μέγκρε: «Αναστασία», 2011

Α' Η αγάπη του ζευγαριού

Ποιό είναι αλήθεια το μυστικό της ευτυχίας του ζευγαριού; Η αγάπη μεταξύ τους... και ένας κοινός στόχος... Το να προσπαθεί ο καθένας να κάνει τον άλλον ευτυχισμένο, να τον σκέπτεται... με ανιδιοτέλεια, χωρίς προσμονή ανταπόδοσης, προσφέροντας την αγάπη τους, μόνον για να είναι ο σύντροφος χαρούμενος... μ' ένα ωραίο φαγητό, μια διασκέδαση που του αρέσει, μ' ένα καλό λόγο, ένα τρυφερό χάδι, με λίγη σιωπή, όταν ο άλλος είναι κουρασμένος, μ' ένα βλέμμα θαυμασμού, με μια υποχώρηση, μια ενθάρρυνση, μια επικοινωνία, συγχώρηση για ό,τι πλήγωσε... Πάντα όμως διατηρώντας και λίγο χρόνο προσωπικής συγκέντρωσης και σκέψης, επικοινωνίας με τον εαυτό, απασχόλησης επίσης με τις προσωπικές προτιμήσεις και ασχολίες, με την ανάπαυση και τον ανεφοδιασμό των ενεργειών... ώστε και οι δύο να αισθάνονται τον δεσμό της αγάπης, συγχρόνως όμως να αισθάνονται εσωτερικά ελεύθεροι και ικανοποιημένοι.

Ο κοινός παιδαγωγικός στόχος του ζευγαριού, να δημιουργήσουν μια ωραία οικογένεια, θα δυναμώσει την σχέση τους!

«Τα παιδιά του έρωτα είναι όμορφα και έξυπνα», διδάσκει η παράδοσή μας.

Και η ελληνική αρχαιότητα συμβουλεύει: «η σύλληψη να γίνεται σε περίοδο ανάτασης και χαράς» «Να σπέρνεις παιδιά όχι μετά από δυσοίωση ταφή αλλά μετά από συμπόσιο των αθανάτων,» (Ησιόδου «Έργα και Ημέραι») Οι αρχαίες ελληνίδες αφιέρωναν το παιδί τους πριν από την σύλληψή του, στον θεό Απόλλωνα για να του μοιάσει στο φως και τις αρετές! Οι παραδόσεις μας συμβουλεύουν το ζευγάρι να ενωθεί ημέρα με το φως, όχι τη νύχτα με ντροπή, γιατί είναι θεϊκή η αγάπη του ζευγαριού και μάλιστα στην αυγή με ξάστερο ουρανό και νηνεμία, χωρίς δυνατό άνεμο, κι αν είναι δυνατόν, σε πανσέληνο, ή στη γέμιση του φεγγαριού. Έτσι το ζευγάρι μετέχει της γαλήνης της φύσης, ώστε αυτήν να μεταδώσουν στο παιδί. Ίδιες συμβουλές δίνουν και οι γεωργοί για την εποχή της σποράς!

Β΄ Προετοιμασία πνευματική και φυσική πριν από την σύλληψη
Άνδρας και γυναίκα ας σκεφθούν ότι η κοινή ζωή τους δόθηκε για να προσφέρουν ο ένας στον άλλον **την ανιδιοτελή αγάπη**, για να τον κάνουν ευτυχισμένο. Να προσφέρουν τον καλύτερο εαυτό τους, υπερβαίνοντας τον παλαιό. Να προχωρούν προς τον δρόμο της Αρμονίας: Αγάπης, Σοφίας και Δημιουργίας, και όμοια να αναθρέψουν τα παιδιά τους. Ας μην επιτρέπουν στον εαυτό τους το σχέδιο αυτό να διαταράσσεται για οποιαδήποτε αιτία... ας μην αφήνονται σε θυμούς, γκρίνιες, ανησυχίες, ζήλειες, ταραχές, αλλά ας αντιμετωπίζουν το κάθε τι με τον λόγο, την λογική, την ηρεμία, την κατανόηση, την επιείκεια. **Προπαντός, ας προσέχουν από την αρχή να υπάρχει αδιατάρακτη αρμονία στη ζωή τους, διότι η αρχή... παρασύρει και την συνέχεια!**

Ας χαίρονται ζώντας ευτυχισμένοι και ελεύθεροι, σαν ώριμοι άνθρωποι. Αυτό που ο καθένας δεν θα έπραττε προς ένα φίλο, ας μην επιτρέπει στον εαυτό του να πράττει προς τον σύντροφό του. Και οι δύο ας αναζητούν να δημιουργούν ατμόσφαιρα αλληλοσεβασμού, γαλήνης, αγάπης, χαράς, να καμαρώνουν, να χαίρονται ο ένας τον άλλον και να σέβονται τις αμοιβαίες επιθυμίες και τα ενδιαφέροντά τους. Ας σκεφθούν την μεγάλη χαρά της κοινής ζωής, της συνεργασίας. Η αλληλοσυγχώρηση είναι ο πιο σπουδαίος μεταξύ του ζευγαριού

νόμος. Ας είναι μεταξύ του το ζευγάρι γενναιόδωρο στα σφάλματα του άλλου, ας μάθουν και οι δύο ... να ξεχνούν, να μην κρατούν κακία, ...χαρτί και μολύβι για να σημειώνουν τα λάθη του άλλου... Ας προσπαθεί ο καθένας να διορθώσει τον εαυτό του.

Ψυχική αποτοξίνωση Άνδρας και Γυναίκα είναι χρήσιμο να συνειδητοποιήσουν τα σχέδια των γονιών, των προγόνων γενικότερα, που είναι και μέσα τους εντυπωμένα, ώστε αν χρειασθεί, να επανορθώσουν προβλήματα στην οικογένεια, να κατανοήσουν, να συγχωρήσουν, να θεραπεύσουν τις προγονικές πληγές τους. Βλέπουμε για παράδειγμα οικογένειες, που δεν ήθελαν κορίτσια! Ή αντίθετα υποτιμούσαν τους άνδρες... Ή η μητέρα του ενός ή του άλλου φοβόταν υπερβολικά την γέννα... Ή θεωρούσαν την οικογένεια δυσάρεστη κατάσταση. Παρόμοιες νοοτροπίες, κι ας είναι παλιές, δεν είναι ποτέ τελείως ξεχασμένες, όλα περνούν στους απογόνους, είναι διατηρημένα στην μνήμη των κυττάρων τους κι εκδηλώνονται απρόσμενα όταν οι νέοι προχωρούν για δική τους οικογένεια.

Η αμερικανίδα ψυχολόγος Sondra Ray προτείνει, ως μέθοδο επανόρθωσης, με την δημιουργία νέων εγγραφών, το να γράφουμε 10-20 φορές την ημέρα μια θετική σκέψη επανόρθωσης: π.χ. «Εγώ η Ελένη είμαι τώρα ασφαλής και επιθυμώ να δημιουργήσω οικογένεια», «Εγώ ο Πέτρος ...» «Εγώ η Μαρία σέβομαι τον εαυτό μου και αγαπώ και εκτιμώ εξ ίσου αγόρια και κορίτσια», «Εγώ η Μαρία είμαι τώρα ασφαλής και βαθειά επιθυμώ να γίνω μητέρα». Για ένα τόσο σπουδαίο γεγονός, χρειάζεται προετοιμασία, όπως προετοιμάζουμε το σπίτι μας για να δεχθούμε φίλους, ή ο γεωργός το έδαφος, για μια νέα σπορά.

Φυσική αποτοξίνωση με διατροφή μόνο με φρουτοχυμούς: μια έως τρεις ημέρες. Ή μικρή νηστεία μιας ημέρας και στην συνέχεια υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής, όπως αναφέρεται παρακάτω, ώστε να εξασφαλισθεί η παροχή στο ζευγάρι και στην συνέχεια στο παιδί όλων των αναγκαίων στοιχείων, είναι πολύτιμες συμβουλές υγείας.

Πολύ πριν από τη σύλληψη, άνδρας και γυναίκα ας αποφασίσουν να μην καπνίζουν και να μην πίνουν καθόλου οινόπνευμα, να κάνουν περιπάτους στον καθαρό αέρα, αναπνέοντας βαθειά, να χαλαρώνουν, να χαίρονται και προπαντός να καλλιεργήσουν μια βαθειά, ψυχική και πνευματική αγάπη και επικοινωνία μεταξύ τους, και με χαρά, ας περιμένουν να έλθει το παιδί... γαλήνια... όσο

χρειασθεί. Έτσι προετοιμάζουν τον ερχομό της νέας ζωής. Ας μη βιάζονται... θα έλθει... Αλλά και ας μην εμποδίζουν για πολύ χρόνο τη σύλληψη... γιατί θα χρειασθεί συχνά αρκετός χρόνος για να... αλλάξουν το πρόγραμμα του εγκεφάλου τους, του οργανισμού τους. Ας περιμένουν με υπομονή... και με εσωτερική γαλήνη...

Ηλιοθεραπεία, χαμηλά στην κοιλιά, στον πρωινό ήλιο, για την εξυγίανση των σαλπίνγων, βοηθάει την γονιμότητα της γυναίκας.

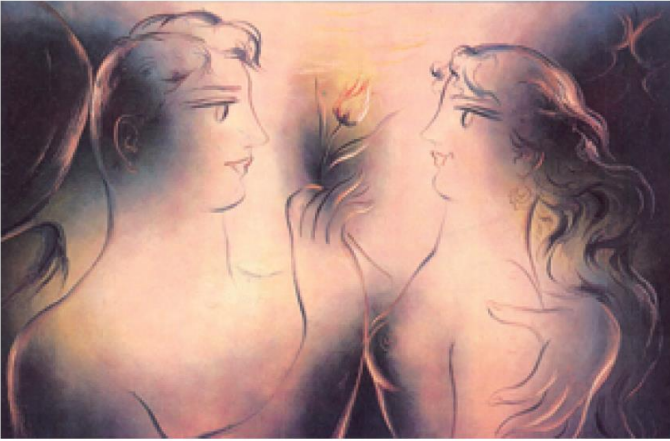
Αποχή και εγκράτεια για πολλές ημέρες δυναμώνει το σπέρμα του άνδρα. Ο αληθινός δεσμός αγάπης και η επιθυμία να δημιουργήσουν οικογένεια ανοίγει τις πόρτες της γονιμότητας!

Πώς γίνεται η επιλογή του γενετικού υλικού, δηλ των ιδιοτήτων των γονιδίων στο πρώτο ζυγωτό κύτταρο κατά την σύλληψη; Δεν είναι καθόλου τυχαία, εξηγεί η Επιγενετική. Η ποιότητα ζωής του ζεύγους και η ειλικρίνεια και πνευματικότητα της αγάπης του ερωτευμένου ζευγαριού, σύμφωνα με τον νόμο της συγγένειας, ελκύουν το καλύτερο γενετικό υλικό από τους προγόνους (από το άπειρο καλό και κακό που είναι δυνατόν να υπάρχει...). Έτσι το κακό δεν εκδηλώνεται και το καλό ελκύεται και εγγράφεται! (dr Bruce Lipton «Η βιολογία της πεποίθησης»)

Γ. Η σύλληψη του παιδιού

Διάλεξε να προσφέρεις στον, στην σύντροφό σου την αγάπη σου, μια μέρα μεγάλης μεταξύ σας αρμονίας, όταν ξεχειλίζει μέσα σου ο θαυμασμός και η αγάπη σου και συγχρόνως η επιθυμία σου να δημιουργήσετε μαζί ένα νέο πλάσμα.

Ζήστε την ένωσή σας, θαυμάζοντας ο καθένας στον άλλον την πιο όμορφη πλευρά του, τα προτερήματα, τις χάρες του, το μεγαλείο της ψυχής του, ξεχνώντας τυχόν αδυναμίες. Αγαπήστε στον/στην αγαπημένο/η σας το σώμα και την ψυχή του και εκφράστε του/της την αγάπη σας και την τρυφερότητά σας. Σκεφθείτε, εκείνη την ώρα της ένωσής σας, πόσο θα θέλατε να έχετε μαζί ένα παιδί που θα προσφέρει στην κοινωνία την μοναδική του προσφορά δημιουργίας, ειρήνης, τα δικά του χαρίσματα.



Ευχηθείτε μαζί,

εκείνη την ώρα της ένωσης σας, ένα παιδί της ειρήνης και της αγάπης, με υγεία και χαρίσματα, ένας άξιος άνθρωπος, να πλουτίσει τον δεσμό σας...

Δες, Γυναίκα, με τα μάτια της Ψυχής σου, τον Άνδρα σου σαν Φως λαμπρό, σαν πηγή Ζωής

Και συ, Άνδρα, την Γυναίκα σου σαν μια Ομορφιά και Αρετή, σαν Ιερή Μητέρα, και ευχηθείτε μαζί ένα παιδί της Αγάπης και της Σοφίας.

Αν προχωρείτε με την μέθοδο της **ιατρικά υποβοηθούμενης αναπαραγωγής**, οι δύο σας μαζί, στο τελειώς αρχικό σημαντικό ιατρικό ακόμη στάδιο, μπορείτε να περιβάλλετε το αναμενόμενο παιδί σας που εύχεσθε με την σκέψη και την αγάπη σας, με τις ευχές σας, με το εσωτερικό σας χάδι. Αυτή η δυναμική, ενεργειακή τροφή της αγάπης μεταξύ σας και προς το παιδί θα εμποτίσει τα δύο γενετικά κύτταρα και θα βοηθήσει το μεταγενέστερο στάδιο της γονιμοποίησης. Αυτό το αρχικό στάδιο είναι καλό να το ζήσει το ζευγάρι ενωμένο, να είναι συγκεντρωμένοι ο ένας στον άλλον και στο παιδί που περιμένουν. Η μεταξύ τους ψυχική ένωση θα ενώσει επίσης και τα δύο γενετικά κύτταρα... Και θα βοηθήσει και στην επιτυχία αυτού του σταδίου.

Και μετά την εμφύτευση στην μήτρα, μητέρα και πατέρας έχουν να προσφέρουν στο παιδί τους πολλή αγάπη και ευχές, να του μιλήσουν, βεβαιώνοντάς το για την αγάπη τους, ώστε να ενσταλάξουν στην ψυχούλα του γαλήνη και ασφάλεια και να απαλείψουν τους τυχόν αρχικούς φόβους. Πρέπει να το βεβαιώσουν ότι είναι καλοδεχούμενο, πολυαγαπημένο και ότι η ζωή του είναι τώρα ασφαλής και πρέπει να έχει εμπιστοσύνη.

2. Χαιρείτε το Νέο θαυμαστό σας Έργο Είστε Συνδημιουργοί της Νέας Ζωής! Εννέα μήνες... για να αλλάξετε τον κόσμο!...



«Το μέλλον του κόσμου είναι στα χέρια των μητέρων» δρ F.Freiberg

« Ο εγκέφαλος δεν διαμορφώνεται στο σχολείο αλλά στην μήτρα της μητέρας» (dr Chamberlain),

«Προσευχήσου για το παιδί σου, ονειρέψου γι' αυτό νάχει αρετές, κι άφησε το Σύμπαν να ακούσει τα όνειρά σου. Θα μείνεις έκθαμβη, τι μπορεί να σου φέρει! δρ

Lathiya, Ινδία

-Η ψυχολογία της μητέρας γίνεται βιολογία του εμβρύου –Οι ορμόνες, είναι διαβιβαστές ψυχικών καταστάσεων στο έμβρυο, στο σώμα. (Bruce Lipton

Το έμβρυο είναι μια **έλλογη συνειδητή ύπαρξη** ήδη από την πρώτη γονιμοποίηση του ωαρίου από το σπερματοζώαριο, με ξεχωριστό εγώ από την μητέρα. Έχει αισθήσεις, την **αίσθηση της αφής**, αισθάνεται το χάδι του πατέρα και της μητέρας πάνω από την κοιλιά και ανταποκρίνεται άμεσα («απτονομία»: νόμοι της αφής, Frans Veldman). Έχει **γεύση**, καταπίνει γουλιές από το αμνιακό υγρό που έχει την γεύση της διατροφής της μητέρας. **Αίσθηση της ακοής**, ακούει την φωνή της μητέρας, του πατέρα, τον καρδιακό της παλμό, μουσική, τους ήχους του περιβάλλοντος... ήδη από την σύλληψή του. Έχει **συναισθήματα, μνήμη, όλα όσα σκέπτεται, αισθάνεται η μητέρα, το έμβρυο τα αισθάνεται και τα ζει την ίδια στιγμή μαζί της.**

Την ώρα της σύλληψης, είπαμε, άνδρας και γυναίκα δίνουν το σχέδιο του νέου ανθρώπου, το DNA του. Η γυναίκα όμως, με βοηθό τον σύντροφό της, πατέρα, είναι η μάνα-γη, είναι ο χτίστης που επί εννέα μήνες δίνει τα υλικά και την εργασία, ώστε το σχέδιο να υλοποιηθεί! Είναι αυτή που θα δημιουργήσει άνθρωπο, με σάρκα και οστά, με χαρακτήρα, ταλέντα, ιδιοφυΐες (χαραγμένα

μέσα του εν σπέρματι)... Κι όπως ο χτίστης μπορεί, κατά την υλοποίηση του σπιτιού, να ισιώσει το στραβό δωμάτιο, ν'ανοίξει μεγαλύτερα παράθυρα, να βάλει στερεότερα υλικά... να βελτιώσει το σχέδιο, ίδια δυνατότητα έχει η έγκυος... με τη μεγάλη δύναμη μορφοποίησης, που η φύση της χάρισε... πάντα με τον Πατέρα βοηθό και πρωτεργάτη! Εκείνη **δίνει την ύλη της δημιουργίας** για την υλοποίηση του σχεδίου: πρώτα **το αίμα της, το οξυγόνο που αναπνέει...** τις ψυχικές της καταστάσεις. Ακόμη εκκρίνει ορμόνες στο αίμα της, ανάλογα με τις ψυχικές της καταστάσεις... ενδορφίνες, αν είναι ήρεμη, μες στη χαρά και την αγάπη, κι αυτές **επιτρέπουν την απρόσκοπτη συνέχιση του έργου της διάπλασης του νέου οργανισμού και την Υγεία του.** Η αδρεναλίνη, κατεχολαμίνες... αν είναι συγχυσμένη, αγχωμένη, οπότε όμως η **πορεία της ανάπτυξης σταματάει... ελλείψεις του οργάνου που τότε διαπλάθεται μπορεί να υπάρξουν...**

Επίσης όμως αυτές οι ορμόνες φθάνουν μέσω της πλακούντιας κυκλοφορίας στον οργανισμό του παιδιού και προκαλούν σ'αυτό ίδιες καταστάσεις χαράς ή λύπης και αγωνίας... **απαρχή του αυριανού του χαρακτήρα.** Το έμβρυο υποφέρει από το άγχος της μητέρας... **και αισθάνεται άφατη αγαλλίαση από την χαρά και την αγάπη της.** Πάντα η έγκυος με τον πατέρα να ζουν μες στην χαρά!

Η πλούσια ψυχική και πνευματική ζωή της μητέρας, η αγάπη της, οι θετικές της σκέψεις και συναισθήματα, ο πλούτος των βιωμάτων της, όλα συντελούν στην τέλεια διάπλαση του οργανισμού του παιδιού. Η κάθε **αίσθηση** του νέου πλάσματος έχει ανάγκη από ανάλογες αισθητήρια βιώματα για την τέλεια ανάπτυξη της: τα αυτιά του από ήχους, λόγο, μουσική, τα μάτια του από φως, χρώματα και εικόνες και ο εγκέφαλός του από **όλα μαζί και από λόγο, σκέψεις και αγάπη.** Και το **πνευματικό κέντρο της καρδιάς** του παιδιού έχει ανάγκη από άνοιγμα αγάπης και πλούσιων συναισθημάτων της μητέρας, προς τον άνδρα της και το παιδί της, τους ανθρώπους, το κάθε λουλουδάκι και τον σύμπαντα κόσμο (Lazarev, ρώσος ερευνητής). Όλα «χαράσσουν» και **τον χαρακτήρα του.** **Όλα εγγράφονται στην κυτταρική του μνήμη.** Το παιδί που γεννιέται δεν είναι ένας «χάρτης άγραφος», αλλά ένας χάρτης πυκνογραμμένος από το πλούσιο ψυχικό, νοητικό, πνευματικό υλικό με το οποίο οι γονείς και ιδιαίτερα η μητέρα-έγκυος το έχουν εμποτίσει. **Γι' αυτό είπαν την έγκυο «μορφοποιό», κι άλλοι, ότι έχει δύναμη «ιδεοπλασίας».** (Παπαγεωργάκης, φιλόλογος, «Το μυστήριο της ζωής» και Άγιος Πορφύριος).

Η φύση προικίζει Μητέρα και Πατέρα, από την σύλληψη του παιδιού, με σπουδαίες ορμόνες, που βοηθούν το παιδαγωγικό τους έργο. Στη μητέρα δίνει αυξημένες ενδορφίνες, ωκυτοκίνη, προγεστερόνη: ορμόνες της χαράς, της αγάπης, της ασφάλειας. Και στον πατέρα επίσης αυξάνει την ωκυτοκίνη και την προλακτίνη, κι αυτό του αναπτύσσει την τρυφερότητα, την ανιδιοτέλεια της αγάπης, ενώ μειώνει την τεστοστερόνη κι αυτό τον κάνει λιγότερο «σεξουαλικό» (dr Gabriella Ferrari).

Μόλις έμαθες, καλή μου, ότι περιμένεις παιδί; Ας γεμίσετε και οι

δύο χαρά, ενθουσιασμό, ευγνωμοσύνη, υπερηφάνεια! Είναι μεγάλη η τιμή που σας γίνεται, να φέρετε στον κόσμο μια νέα ζωή! Είστε ήδη Γονείς! Μια νέα ύπαρξη, το παιδί σας, θα είναι συνέχεια μαζί σας, κι ας μην το βλέπετε...

Ζήστε την αναμονή της γέννησης του παιδιού σας, σα μια γιορτή, με εκείνο, κύριο καλεσμένο σας! Προβλήματα, δυσκολίες είναι δευτερεύοντα μπροστά στο μεγάλο δημιουργικό παιδαγωγικό έργο που η φύση σας έχει τώρα εμπιστευθεί.

Ρυθμίστε μαζί ώρα επικοινωνίας με το παιδί σας, συζήτησης μαζί του... με τον λόγο και το χάδι.

Ζήσε, μητερούλα, την εγκυμοσύνη σου, με έμπνευση, θαυμασμό, προσευχή! Αποφάσισε να ζωγραφίσεις, να τραγουδήσεις, να μιλήσεις στο παιδί, να διαβάσεις, να απαγγείλεις με φωνή δυνατή, να περπατήσεις, να χορέψεις ήπια,



να ασχοληθείς με ό,τι σε εμπνέει και σε ευχαριστεί. Μαζί με τις καθημερινές σου εργασίες, **να ζεις παρατηρώντας, θαυμάζοντας, ό,τι είναι ωραίο και σημαντικό, να ζεις δηλαδή σε ένταση των αισθήσεών σου, της σκέψης σου, της μνήμης σου, και να καλλιεργείς μέσα σου μια στάση χαράς, καλοσύνης, αγάπης και ευγνωμοσύνης για τις χάρες και τα δώρα που η ζωή σου προσφέρει.** Αυτές οι ανώτερες καταστάσεις ψυχής αποτελούν ανώτερης ποιότητας δομικά υλικά που θα θεμελιώσουν

την υγεία, την πνευματικότητα και τα ψυχικά χαρίσματα του μελλοντικού ανθρώπου.

Η αισιοδοξία σου, ακόμη και δύσκολες συνθήκες, θα χαράξει στο παιδί χαρούμενο και αισιόδοξο χαρακτήρα, αληθινό δώρο ζωής.

Είσαι η Μητέρα, είσαι ο Πατέρας της Αυριανής Ανθρωπότητας!

3. Ρύθμισε Ανάπαυση και Υγιεινή Ζωή και Διατροφή

«Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούμε συναισθηματικά έχει απόλυτη σχέση με τις ορμόνες που εκκρίνουμε. Και το ορμονικό μας σύστημα αποτελεί μέρος του ανοσοποιητικού μας συστήματος, το οποίο διέπει αυτό που στην κοινή γλώσσα αποκαλούμε υγεία»

«Δεν υπάρχει πιο επείγουσα προτεραιότητα από την σωστή διατροφή και την ευδιάθετη συναισθηματική κατάσταση της εγκύου.» **δρ. Michel Odent**



Σπουδαίο έργο επιτελείται κατά την εγκυμοσύνη, ένα ολόκληρος νέος οργανισμός τόσο ευφυής, τόσο τέλειος, προσεγμένος ως τις πιο λεπτές λεπτομέρειές του έχει να διαπλασθεί μέσα στο τέλειο εργαστήριο της μήτρας.. Ας επιλέγει το καλό, απομακρύνοντας το βλαβερό.

Ανάπαυση Ο οργανισμός σου την χρειάζεται. Να προτιμήσεις να κοιμάσαι νωρίς και να ξυπνάς νωρίς: Ο πρώτος βραδινός ύπνος είναι ο πιο ζωογόνος και η πρωινή ενέργεια θα σε αναζωογονήσει! Μάθε να χαλαρώνεις το σώμα σου κάθε μέρα, αν θέλεις ακούγοντας μουσική. **Μακριά από υπολογιστές, από τηλεόραση, από κινητά τηλέφωνα, από ιονίζουσες ακτινοβολίες...** Βλέπε ελάχιστα, επιλεγμένα μόνον έργα! Καθόλου οινόπνευμα, τσιγάρο και χημικά ποτά. Προσοχή στα φάρμακα.

Κολύμβηση και περίπατος πρωί, οι ιδεώδεις ασκήσεις Κολυμπώντας

στη θάλασσα πρωινές ώρες αντλείς πολύτιμα στοιχεία από τις ηλιακές ακτίνες και τα συστατικά της θάλασσας, στην πηγή τους, μέσα από τα μάτια σου, την αναπνοή σου και τους πόρους του δέρματος. Χαλαρώνεις το σώμα σου και δυναμώνεις τους μυς σου, γεμίζεις το σώμα σου και την ψυχή σου με ζωτικότητα, χαρά και ομορφιά, επικοινωνώντας με το νερό, τον αέρα, τον ήλιο και την γη! Μπορείς να ζητάς Υγεία και Χάρες για το παιδί σου συνδέοντάς το με την σκέψη σου με την περιβάλλουσα Ζωντάνια και Ομορφιά.

Η τροφή σου χτίζει το αίμα σου, πρώτη ύλη για την διάπλαση του πολυκύτταρου οργανισμού του μωρού σου, με όλα τα αναγκαία στοιχεία, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπίδια, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ας τρέφεται με τις ζωντανές ηλιόλουστες νωπές τροφές, άφθονα φρούτα και λαχανικά, αναποφλοϊώτα δημητριακά, ψωμί μαύρο, ή ζέας, σιτάρι φυτρωμένο, πλιγούρι, ρύζι ανεπεξέργαστο, κινόα κλπ, όσπρια, όλα με ωμό ελαιόλαδο, ωμούς ξηρούς καρπούς, αμύγδαλα για ασβέστιο, καρύδια για ω3 λιπαρά, σταφίδες, δαμάσκηνα, χουρμάδες, ταχίνι, μέλι αντί για ζάχαρη. Προτίμησε το ψάρι από το κρέας (2–3 φορές την εβδομάδα), είναι αναγκαίο για την διάπλαση του εγκεφάλου του παιδιού σου (με τα Ω3 λιπαρά οξέα). Αυγά, κεφίρ, γιαούρτι, καλύτερο από γάλα. Όχι υπερβολές στο τυρί. Απόφευγε μαργαρίνες, μπισκοτάκια, γλυκά, ζάχαρη, άσπρο αλεύρι και τα διάφορα τοξικά ποτά. (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας).

Το μωρό σου αργότερα θα αγαπάει τις τροφές που ως έγκυος συνήθιζες! Καταπίνει γουλιές από το αμνιακό υγρό που έχουν την γεύση της τροφής σου! Ας κάθεται στο τραπέζι προπαντός ήρεμη, χαρούμενη, με ευγνωμοσύνη, για τα καθημερινά δώρα του Δημιουργού, αν θέλεις, με απαλή μουσική. Ευχήσου, ενόσω τρως, Υγεία και Χαρίσματα για το παιδί σου και για όλους. Τρώγοντας υγιεινά, πλάθεις με Υγεία το Σώμα του και του εγχαράσσεις για πάντα υγιεινές συνήθειες διατροφής!

Αν είσαι γαλήνια, τα αμνιακό σου υγρό θα είναι γλυκό, και το έμβρυο θα πίνει, καλύπτοντας τις ανάγκες του.

4. Αναπνοή βαθειά

«Δεν μπορεί να υπάρξει σεβασμός στη φύση και στον άνθρωπο, αν δεν προηγηθεί σεβασμός του παιδιού στη μητέρα της μητέρας του: μόνον η οικολογία στη μητέρα, θα εξασφαλίσει οικολογία στον κόσμο» δρ T. Verny



Η αναπνοή, σημαντική

για την ζωή, συνδέεται με

όλες τις λειτουργίες του οργανισμού, φυσικές και πνευματικές. Όταν υποφέρουμε, θυμώνουμε γίνεται ακανόνιστη, άρρυθμη και χάνουμε τις διανοητικές ικανότητές μας, επειδή το μπροστινό τμήμα του εγκεφάλου δεν τροφοδοτείται. Ενώ αναπνέοντας σωστά είμαστε σωματικά και ψυχικά υγιείς.

Η αναπνοή είναι μια μορφή τροφής. Κι όπως όταν τρώμε πρέπει να μασάμε

αργά, έτσι και όταν αναπνέουμε πρέπει να «μασάμε» τον αέρα, δηλ. μόλις τον εισπνεύσουμε, να τον κρατήσουμε, μέχρις ότου οι πνεύμονές μας αφομοιώσουν τις θρεπτικές του ουσίες, όλα τα χρήσιμα στοιχεία. Με βαθιές εισπνοές, ως βαθιά στην κοιλιά, τρεφόμεστε... θεραπευόμεστε και συ, μητερούλα, σωστά στοιχεία δίνεις στο παιδί σου! Ας αναπνέεις βαθειά, στο πάρκο, στο δάσος, στην ακρογιαλιά, στη λιακάδα το πρωί, ανάμεσα από το γέυμα σου! Βαθειές εισπνοές οξυγονώνουν το αίμα σου, τον εγκέφαλό σου και ευνοούν την αρμονική διάπλαση των οργάνων του παιδιού σου.

Μια

ευεργετική άσκηση: Εισπνέουμε με το δεξί ρουθούνι σε 4 χρόνους, κρατώντας με το δάκτυλο κλειστό το αριστερό. Κρατάμε την αναπνοή μας επί 16 χρόνους (4X4). Και εκπνέουμε από το αριστερό μας ρουθούνι σε 8 χρόνους(2X4). Έπειτα αλλάζουμε ρουθούνι. Τουλάχιστον 3 φορές από κάθε ρουθούνι, ή όσο μπορούμε,

κάθε πρωί. Μπορούμε (στους 16 χρόνους) να βάλουμε στην σκέψη μας θετικές ιδιότητες που επιθυμούμε να έχουμε: Υγεία, Χαρά, Σοφία, Αγάπη, Δυναμισμό!

Τραγούδι, απαγγελία μεγαλόφωνη ωραίων κειμένων... είναι η καλύτερη άσκηση αναπνοής, άσκηση σώματος και ψυχής! **Μυρίζε τα λουλούδια που αγαπάς**, το μωρό σου επίσης τα μυρίζει!

5. Θαύμασε το Ωραίο, απομακρύνοντας την ασχήμια

«Η μόνη αληθινή Γέννηση είναι η γέννηση του ωραίου» Πλάτων

«Οι αρχαίοι στόλιζαν την πόλη με ωραία αγάλματα ηρώων και θεών, ώστε θαυμάζοντάς τα οι γυναίκες να αναπαράγουν το Κάλλος και τις Αρετές τους»

«Στην Κίνα πριν 1000 χρόνια, οι εγκυμονούσες αποσύρονταν σε πανέμορφους χώρους και κει ζούσαν την εγκυμοσύνη τους μεσ' στη φύση, στην ποίηση, τις διαφωτιστικές ομιλίες...



«Τα παιδιά που γεννούσαν έφεραν μέσα τους αυτή την αρμονία, στο σώμα και στην ψυχή.»

Το μωρό αισθάνεται το καθετί!... τις σκέψεις, τις εντυπώσεις, τα συναισθήματα τα βιώματα της μητέρας, και το περιβάλλον της και όλα εντυπώνονται στο υποσυνείδητό του. Μόνον η

μητέρα μπορεί να επιλέξει γι' αυτό! Αν θέλει να το διαπλάσει όμορφο στο σώμα και στο πνεύμα, ας απομακρύνει σκέψεις και συναισθήματα λύπης, οργής, πικρίας, κάθε άσχημο, ποταπό θέαμα, κουτσομπολιό, κυνισμό, κακία, ακόμη και ανθρώπους που δεν την εμπνέουν ή που έχουν φυσικές ή πνευματικές αναπηρίες και ας επικεντρωθεί **να βλέπει, να θαυμάζει, να διαβάξει μόνον έργα, ανθρώπους που εμπνέουν Ευγένεια, Μεγαλείο, Ομορφιά!** Έτσι εγχαράσσει στο παιδί της τις αρετές τους

Ας θαυμάζεις την ομορφιά της φύσης, ας επισκέπτεσαι φυσικές ομορφιές!

Θαυμάζοντας καθημερινά την όμορφη φύση, έρχεσαι σε επαφή με τα σύμβολα της ζωής, του σφρίγγους, της λάμψης, του φωτός, της ζωτικότητας, της δύναμης, της σταθερότητας, της Σοφίας, της Αγάπης: Όπως ο ανατέλλων ήλιος, ο έναστρος ουρανός, η άνοιξη, όμορφα λουλούδια, τα πράσινα δένδρα, οι πανέμορφοι βράχοι και τα βουνά, η θάλασσα και τα ποτάμια... Θαύμασε την αρμονία της πλάσης, ακόμη και στο κοντινό πάρκο, και αντίγραφέ την αυτούσια στην ψυχή σου, ώστε να την προσφέρεις στο έμβρυο.



Θαύμασε επίσης την Τέχνη, το μεγαλείο του Ελληνικού και παγκόσμιου πολιτισμού. Ας επισκέπτεσαι τα Μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους! **Θαύμασε τους καλούς και σοφούς Ανθρώπους,** τις αρετές τους, τα ιδανικά. Θαύμασε στη Ζωή το κάθε τι! Μόνο το Μεγάλο, το Ωραίο και το Αληθινό, ας απασχολούν τα μάτια σου, την φαντασία σου, το νου και την ψυχή σου! **Απάγγελέ του μεγαλόφωνα ποιήματα, βιογραφίες, ιστορίες σπουδαίων ανθρώπων!** Η ομορφιά, οι αξίες

που θα θαυμάσεις θα διαπλάσουν στο παιδί σου ομορφιά και αρετές.

6. Θαύμασε το Φως και τα Χρώματα! Σύνδεσε το παιδί σου με τις δυνάμεις της ζωής

Θαυμάζοντας τον ήλιο στην ανατολή του, ευχήσου για το παιδί σου, νάχει ο νους του φως και σοφία, νάχει η καρδιά του γλυκειά καλοσύνη και αγάπη, νάχει η θέλησή του δύναμη, θάρρος και δημιουργικότητα, νάχει το σώμα του υγεία και ευρωστία! (Κάρπαθος και πολλά νησιά)

«Όπου δεν μπαίνει ο ήλιος, μπαίνει ο γιατρός» παράδοση



Ο ήλιος, ζωογόνος πηγή του πλανήτη μας, θα σε γεμίσει ενέργειες! Χωρίς ήλιο δεν υπάρχει ζωή. Η επαφή μας με τον ήλιο, με το φως, μας γεμίζει ενέργεια, χαρά και δύναμη ζωής, ενώ το σκοτάδι, η συννεφιά, η βροχή μας στρέφουν προς την λύπη,

την μελαγχολία, την κακή διάθεση αλλά και την αδράνεια, την έλλειψη ενέργειας. **Η επίδρασή του πρωινού ήλιου πάνω στην φυσική όσο και στην ψυχική υγεία της εγκύου και του παιδιού είναι τεράστια!** Να εκθέτεις το σώμα σου επί 15' στον πρωινό ήλιο για την σύνθεση της βιταμίνης

Η πνευματική δύναμη του ήλιου και του φωτός θα ανοίξει στο παιδί σου πνευματικές ικανότητες. Σ' όλους τους πολιτισμούς, η πνευματικότητα συνδέεται με το φως και ο πνευματικός άνθρωπος ξέρουμε ότι είναι φωτεινός, έχει φώτιση, λέμε ότι το πρόσωπό του λάμπει... και αγαπάει το φως... Και για τα παιδιά μας ευχόμαστε να είναι καλοφωτισμένα. Η σοφή μας παράδοση και πολλοί πνευματικοί άνθρωποι συνιστούν στους μέλλοντες γονείς μια σπουδαία απλή δυναμική πνευματική άσκηση, για την σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία και ευεξία του παιδιού που περιμένουν και την δική τους.

Θαυμασμός του ήλιου της αυγής, μια δυναμική άσκηση: Κάθε πρωί στην αυγή, ολόλαμπρος ο ήλιος ανατέλλει, από το βουνό ή την θάλασσα. Αυτή η έκρηξη του φωτός, αν η έγκυος την θαυμάζει, για 5-10 λεπτά μπροστά της, θα δυναμώσει **στο σώμα της και στο σώμα του παιδιού της, υγεία και ζωτικότητα, στην ψυχή του χαρά και αγαλλίαση, στο νου και στο πνεύμα του εξυπνάδα, ευστροφία, αισιοδοξία και ανάταση.** Τι καλύτερο ξεκίνημα της ζωής και της ημέρας, αληθινή ψυχοθεραπεία!

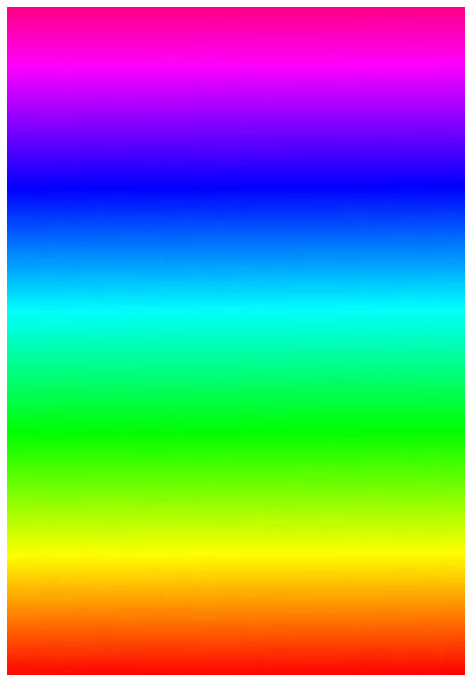
Με τον θαυμασμό και την ταύτιση με το ολόφωτο αστέρι της ζωής, που αναβλύζει, σύμβολο φωτός, ζεστασιάς και δύναμης, με φυσικό τρόπο: φως, ζεστασιά και ζωτικότητα μεταλαμπαδεύονται στη μητέρα και στο μωρό!

Ο πυρήνας του κυττάρου απορροφάει το φως και το διανέμει σε όλο το κύτταρο... Τα χρωμοσώματα των κυττάρων του απορροφούν όλα τα χρώματα και πλάθουν αρμονικά όλα του τα όργανα. Μητέρες που ως έγκυοι εκτέθηκαν στη λιακάδα, μας είπαν ότι τα μωρά τους δεν έπαθαν ίκτερο.

Η εγκυμοσύνη και τα επτά χρώματα του ουρανίου τόξου Το λευκό φως του ήλιου, όταν περάσει μέσα από ένα κρύσταλλο ή από μια σταγόνα βροχής αναλύεται σε επτά χρώματα, τα επτά χρώματα της ίριδας ή ουράνιο τόξο. Αυτά τα επτά χρώματα, αντίστοιχα με τις επτά νότες της μουσικής κλίμακας, έχουν το καθένα την δική του δόνηση, δηλαδή την δική του ενέργεια και αν περιβάλλουν τον άνθρωπο του δίνουν το καθένα την δική του ενέργεια, τις δικές του πολύ ξεχωριστές ιδιότητες. Ο κλάδος της Χρωματοθεραπείας έχει ανακαλύψει ότι οι ιδιότητες του κάθε χρώματος είναι τόσο δυνατές, ώστε έχουν θεραπευτική δύναμη. Η δύναμη του κάθε χρώματος είναι πολύ μεγαλύτερη, αν το χρώμα είναι φωτεινή ακτίνα. Πάντα όμως επηρεαζόμαστε από τα υπέροχα γύρω μας χρώματα των λουλουδιών, του ουρανού, της θάλασσας, του βουνού, των δένδρων, της ολοζώντανης φύσης.

Τι ιδιότητες έχει το κάθε χρώμα;

- Το κόκκινο δίνει ζωτικότητα, δυναμισμό και γερό μυϊκό σύστημα
- Το πορτοκαλί, αγνότητα του αίματος και της ψυχής και γερό κυκλοφορικό σύστημα
- Το κίτρινο, εξυπνάδα και το χρυσαφί του ήλιου, σοφία και δυνατό νευρικό σύστημα
- Το πράσινο, ελπίδα, αισιοδοξία, αφθονία, γενναιοδωρία και στομάχι για καλή πέψη



- Το γαλάζιο, γαλήνη, μουσικότητα, αρμονία και καλό αναπνευστικό σύστημα, πνεύμονες
- Το κυανό, δικαιοσύνη, αλήθεια, σταθερότητα, τιμότητα και γερά οστά
- Το ιώδες, υψηλή πνευματικότητα, το πνεύμα του αλτροουισμού, της ανιδιοτελούς αγάπης, σύστημα και τέλειο ενδοκρινικό σύστημα, αδένες.

Θαύμαζε παντού τα όμορφα φωτεινά χρώματα του ηλιακού φάσματος, στα λουλούδια, στον ουρανό, στους κάμπους, στη θάλασσα, στο βουνό, στον ήλιο και στη γη... στα φρούτα και σαλάτες, στο τραπέζι σου, εμπότισε μ'αυτά το παιδί σου και θα του φέρεις τις ιδιότητές τους! Δες τα χρώματα μέσα από ένα κρύσταλλο μπροστά στον ήλιο.

Οραματίσου το μωρό σου εμποτισμένο σ'ενα-ένα όλα τα χρώματα... βλέποντάς τα ανάμεσα από ένα πρίσμα, ή ένα κρυσταλλάκι μπροστά στον ήλιο ή με την φαντασία σου.

Έτσι θα εγγράψεις στα κύτταρά του τις αρετές και την υγεία ενός αληθινού ανθρώπου, κοσμημένου με τις αρετές! Και μαζί με το μωρό σου κι εσύ βοηθάς τον εαυτό σου! Τα χρώματα, σαν φωτεινές νεράιδες, κι εσένα θα δυναμώσουν.

Φόρεσε λαμπρά φωτεινά χρώματα, κάθε μέρα κι ένα άλλο! Το μωρό είναι ανήσυχο, όταν η μητέρα φοράει μαύρα. Ντύσε το σπίτι σου με χρώματα, βάζοντας ένα τραπεζομάντηλο, ντιβανοκάλυμμα, μαξιλαράκια. Φέρε στο σπίτι σου το φως του ήλιου. Αέρισε... Περπάτησε στην πρωινή λιακάδα... Στάσου και θαύμασε πολλή ώρα την έκρηξη του φωτός της αυγής και το βράδυ τον έναστρο ουρανό. Θαύμασε το φως, τα βουνά, τη θάλασσα, τα πουλιά, τα δένδρα, τα λουλούδια... και ευχήσου την υγεία και τις αρετές για την Ανατολή της Νέας Ζωής που φέρνεις μέσα σου! **Είσαι Μορφοποιός να το θυμάσαι!**

*Διάφαν' η πλάση, ολόνοιχτα τα ολόβαθα παλάτια·
το φως χορτάστε, μάτια, κιθάρες τον ρυθμό.*

Κωστής Παλαμάς



Το μωρό σου τρέφεται με την τροφή σου, τον αέρα που αναπνέεις, τις εικόνες, το φως και τα χρώματα που θαυμάζεις, τη μουσική που ακούς, τις ευωδιές που μυρίζεις, τα λόγια που του λες, το χάδι που του στέλνεις, προπαντός με την απaráμιλλη τροφή της αγάπης σου, τις σκέψεις, τα οράματα, τον λόγο και τις ευχές σου, τα ιδανικά που τρέφεις για τη ζωή! Και εσύ και ο πατέρας.

7. Άκου, τραγούδησε, παίξε Μουσική!



«Τα δέντρα, τα λουλούδια, τα βουνά, τα δάση, τα νερά, οι αιθέρες, όλα τραγουδούν»

Πυθαγόρειοι

Ήχος και Μουσική επηρεάζουν βαθιά τον άνθρωπο. Ακόμη βαθύτερα επηρεάζουν το έμβρυο. Κατά τις έρευνες, **λόγος και μουσική μετέχουν στην διάπλαση του οργανισμού του εμβρύου**, η κάθε νότα αντηχεί και διαπλάθει ένα μέρος του

σώματός του. Διαμορφώνουν, εκλεπτύνουν και τελειοποιούν το αυτί, και τα άλλα αισθητήρια όργανα και επομένως τις αισθήσεις του παιδιού, τον εγκέφαλο και γενικά όλα τα όργανα του σώματός του. Αποτελούν μια μοναδική τροφή για την συνολική του ανάπτυξη.

Το αυτί σχηματίζεται πρώτο: στους 4 1/2 μήνες της κύησης. Ήδη όμως από την σύλληψη το έμβρυο ακούει με όλα του τα κύτταρα, μέσω της κυτταρικής μεμβράνης (*«Το κάθε κύτταρο είναι κι ένα αυτί»* Α. Tomatis). *«Η μουσική αγωγή αρχίζει πριν από τη γέννηση»* (Yehudi Menuhin, Zoltan Kodaly). Όλοι οι μεγάλοι μουσικοί οφείλουν την μουσική τους ιδιοφυΐα στα συνεχή μουσικά ακούσματα, στο μουσικό κλίμα της οικογένειας, που υπήρχε ήδη από την ενδομήτρια ζωή τους. Βιογράφοι του Mozart αποδίδουν την ξεχωριστή μοναδική του ιδιοφυΐα στο ότι η μητέρα του, χαρούμενη αυστριακή από το Salzburg, τραγουδούσε στην εγκυμοσύνη της τα εύθυμα τραγούδια της πατρίδας της.

Και σε τι οφείλεται η έμφυτη μουσικότητα του Ελληνικού λαού που έδωσε τόσους εμπνευσμένους λαϊκούς συνθέτες; Μα στο μουσικό περιβάλλον του χωριού, στα πανηγύρια και στις βυζαντινές μελωδίες που η μητέρα τους, έγκυος ήδη, παρακολουθούσε στην εκκλησία. Και συχνά στην μητέρα δασκάλα ή καθηγήτρια, που μεγαλόφωνα και τονισμένα παρέδιδε μέσα στην τάξη, κατά την εγκυμοσύνη της. **Μοναδική είναι η επίδραση στο έμβρυο της μουσικής του Μότσαρτ και άλλης απαλής και χαρούμενης κλασικής μουσικής**, όπως Βιβάλντι, Χάυντν, Χαίντελ, προκλασική, οι εισαγωγές του Ροσίνι. Αλλά και η

χαρούμενη, αισιόδοξη και λεβέντικη δημοτική μας ελληνική μουσική, η βυζαντινή μουσική, του Χατζηδάκη, Θεοδωράκη, καλή έντεχνη.

Αυτή αγαπάει το έμβρυο και αυτή βοηθάει την ανάπτυξή του. Καθόλου δεν ανέχεται την μοντέρνα σκληρή μουσική, ούτε τα δυναμικά του Μπετόβεν! Όταν οι μητέρες άκουγαν, δέχονταν κλωτσιές από το μωρό τους!

Μουσική και Λόγος είναι πολύ ευεργετικά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του εμβρύου: της νοημοσύνης του και της μουσικής και λεκτικής του ευαισθησίας, της ψυχικής του ευφορίας και της λογικής σκέψης.

Βάλε στο μωρό σου καλή κλασική και ελληνική μουσική. Κι εσύ θα χαρείς και θα ηρεμήσεις μαζί του... Κι αν δεν είχες πριν συνηθίσει, θα μάθεις μαζί με το μωρό σου... Άκουσε την μουσική, που είναι καλή γι' αυτό, για χάρη του... Χόρευε ήπια. Τραγούδησέ του, εγγράψου στην Χορωδία του Δήμου σου. Τραγουδήστε του, μητέρα και πατέρας, μιλήστε του, απαγγείλετέ του ζωντανά κείμενα. Θα θυμηθεί την φωνή σας μετά τη γέννησή του! Μιλώντας του προετοιμάζετε την αυριανή του ικανότητα λόγου, την σχολική του επίδοση, την τέλεια ανάπτυξη του εγκεφάλου και όλων των οργάνων του! Γνωρίζοντας οι Αρχαίοι Έλληνες την **μεγάλη επίδραση στην δόμηση του εγκεφάλου του μελωδικού λόγου, δηλ. λόγου τραγουδιστού, είχαν εφεύρει τον λόγο σε μέτρο,** κι αυτός ο λόγος ενώνει και τα δύο! Έτσι ανέτρεφαν τα παιδιά.

8. Ευχήσου βαθειά νάχει αρετές και χαρίσματα: Οραματίσου το ειρηνικό και δημιουργικό άνθρωπο!

«Το κάθε τι είναι μνήμη... Σκέψεις, νοοτροπίες, ιδέες, συναισθήματα απομνημονεύονται στα κύτταρά μας. Η ζωντανή ύπαρξη αισθάνεται, απομνημονεύει. Ο οργανισμός δεν ξεχνάει ποτέ τίποτε...» dr Debré



«Η μητέρα παιδαγωγεί το παιδί μέσα στην μήτρα της, με τα ψυχικά της βιώματα», Άγιος Πορφύριος, Παΐσιος, Σωφρόνιος του Έσσεξ, επίσκοπος Π. Φωστίνης κ. ά.

«...το ουσιωδέστερο για τις γυναίκες έργο, το σπουδαιότερο λειτούργημά τους, είναι η μητρότητα» γέρων Σωφρόνιος, του Έσσεξ

«Η εμβρυϊκή ζωή έχει αποδεδειγμένα τεράστια σημασία στην μετέπειτα ψυχική και σωματική υγεία ενός ανθρώπου» Γεώργιος Π. Χρούσος, MD, MACP, MACE, FRCP Ομ.καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών.

«Δεν φαντάζεσαι πόσο επηρεάζει το έμβρυο το περιεχόμενο των αισθήσεων της μητέρας κατά την εγκομοσύνη, ακόμα και την όψη του... Ιδεοπλασία: η σωστή λέξη, η ιδέα υλοποιείται, παίρνει χαρακτηριστικά, αλλάζει ακόμα και το DNA»

Είδαμε ότι το έμβρυο είναι μια ύπαρξη με συνειδητότητα, ξεχωριστή από την μητέρα, αισθαντική, με ικανότητα συναισθημάτων, μνήμης και σκέψης, ήδη από την σύλληψή του.

Για να κατανοήσουμε την μεγάλη δύναμη της μητέρας και του πατέρα να εγγράψουν στο παιδί τους χαρίσματα, αρετές, αισιοδοξία, καλό χαρακτήρα, ας δούμε συνοπτικά την μεγάλη αλλαγή που έφερε στην Γενετική Επιστήμη η Επιγενετική. Πράγματι, έως το 1990 η Γενετική Επιστήμη πίστευε ότι τα γονίδια έλεγχαν τη ζωή και ότι το πεπρωμένο κάθε ανθρώπου καθοριζόταν από τα γονίδιά του, και τις ιδιότητές τους, αυτά δηλ. που έχει δεχθεί κατά την σύλληψη. Αυτήν την βεβαιότητα της εποχής περί της απόλυτης κυριαρχίας των γονιδίων, σε σχέση με τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, ήλθε να κλονίσει και να παραμερίσει οριστικά ο νέος κλάδος της **Επιγενετικής Επιστήμης**. Η ελληνική αυτή λέξη που χρησιμοποιείται διεθνώς (epigenetics, épigénétique) σημαίνει ότι το «επί»: αυτό που έρχεται έπειτα, σε μεταγενέστερο χρόνο, ή που έρχεται πάνω από το άλλο, δηλαδή **οι περιβαλλοντικοί παράγοντες** που έρχονται σε μεταγενέστερο χρόνο, αργότερα και πάνω από τους γενετικούς παράγοντες, αυτοί **έχουν την τελευταία λέξη, την κυρίαρχη επίδραση**. Και τούτο διότι για να ενεργοποιηθεί: να εκφρασθεί ένα γονίδιο έχει ανάγκη από ένα σήμα από το περιβάλλον του (dr Bruce Lipton).

Το περιβάλλον λοιπόν της μητέρας, πρώτο περιβάλλον κάθε ανθρώπου δηλ. σκέψεις, συναισθήματα, βιώματα, μητέρας και πατέρα αλλά και ήχοι, εικόνες, μουσική, κλπ. δηλαδή διατροφή και φυσική και ψυχική ζωή της μητέρας υπερισχύει στην διαμόρφωση της υγείας, του χαρακτήρα, των ιδιοτήτων, χαρισμάτων του παιδιού που θα γεννηθεί και του ενηλίκου, στον οποίο το παιδί αυτό θα διαμορφωθεί. Ανάλογα με την ποιότητα ζωής της μητέρας, του πατέρα, άλλα στοιχεία του γενετικού κεφαλαίου του παιδιού «θα εκφραστούν» (τα «όμοια») δηλ. θα εκδηλωθούν κι άλλα θα μείνουν «σιωπηρά», αδρανή, δεν θα εκφραστούν, σύμφωνα με τον νόμο της συγγένειας. **«Τα γονίδια προορίζουν το περιβάλλον καθορίζει»** (dr Bruce Lipton). Έτσι, αν ό,τι προέρχεται από την μητέρα-έγκυο είναι θετικό, δημιουργεί νέες θετικές εγγραφές, δίνει δυνατότητα έκφρασης στα θετικά στοιχεία του γενετικού κεφαλαίου και αδρανοποιεί (=αφήνει ανέκφραστες, σιωπηρές) τις τυχόν αρνητικές παλαιές εγγραφές. Το αντίθετο ακριβώς συμβαίνει με τα αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις της μητέρας.

Αυτή η πρώτη μάθηση του εμβρύου από το περιβάλλον του, είναι εξ άλλου καθοριστική για την ικανότητα μάθησης, σ' όλη του τη ζωή (Gerald Hüther).

Η Επιγενετική απέδωσε στο ζευγάρι και ιδιαίτερα στην μητέρα, έγκυο τον παιδαγωγικό της ρόλο. Εκείνοι στους εννέα μήνες έχουν την δύναμη, η φύση τους την έδωσε, να ενεργοποιήσουν στο διαπλαστούμενο παιδί τους τις θετικές ιδιότητες των γονιδίων, υγεία και χαρίσματα, να εγγράψουν επίσης στην νευρική κυτταρική του μνήμη χαρίσματα, αρετές, να του δώσουν υγεία και ευρωστία στο σώμα του και μοναδικές χάρες στην ψυχή του, νοημοσύνη, ικανότητα μάθησης, αγάπη και άνοιγμα καρδιάς. Η αρμονική εννεάμηνη ζωή στη μήτρα της μητέρας είναι η **πρώτη αγωγή υγείας και το πρώτο σχολείο αξιών** κάθε ανθρώπου!

«Στο ξεκίνημα του νέου αιώνα απεδείχθη ότι η παλιά διαμάχη, ως προς το τί είναι κληρονομικό και τί επίκτητο έθετε απαρχής ένα εσφαλμένο ερώτημα Ό,τι υπάρχει εκ γενετής, δεν είναι κατ' ανάγκην κληρονομημένο. Ιδιότητες, ικανότητες που υπάρχουν εκ γενετής, μπορεί να είναι επίκτητες προγεννητικά.» (Gerald Hüther, «Το μυστικό των εννέα πρώτων μηνών»)



Άλλη νέα σύγχρονη ανακάλυψη της Νευροεπιστήμης, «οι νευρώνες-καθρέπτες» εξηγεί πώς αυτή η παιδαγωγία της μητέρας φθάνει στο έμβρυο. Οι κοινωνικοί αυτοί νευρώνες του ανθρώπου, ίδιον των εξελιγμένων θηλαστικών και ιδιαίτερα της εξελιγμένης φύσης του ανθρώπου, «καθρεφτίζουν» στον εγκέφαλό μας **ιδέες, συναισθήματα, βιώματα του πλησίον μας** χωρίς καν λεκτική επικοινωνία. Η ικανότητα αυτή έχει

σχέση με την ενσυναίσθηση και δημιουργείται κατά την εγκυμοσύνη. Μητέρα και έμβρυο είναι ενωμένοι, εις σάρκα μία. Σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες της μητέρας διαβιβάζονται στους αναπτυσσόμενους νευρώνες-καθρέπτες του παιδιού και διαμορφώνουν την όλη προσωπικότητά του. Μητέρα και πατέρας είναι κατά την σύλληψη και την κυοφορία του η αποκλειστική συναναστροφή του. Η επίδρασή τους στο παιδί τους ποτέ μετά την γέννηση δεν θα έχει την ίδια δύναμη!

«Όλα τα κοινωνικά όντα αναπτύσσουν την βασική λειτουργία της ενσυναίσθησης, δηλαδή της ικανότητας ενός ατόμου να μπορεί αυτόματα να αντιλαμβάνεται, έστω υποκειμενικά, πώς σκέπτεται και πώς αισθάνεται ο διπλάνός του.» Γεώργιος Χρούσος, καθ. Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Παν/μίου Αθηνών

Πώς η έγκυος να εγγράψει στο παιδί της τις αρετές της δικαιοσύνης, της καλοσύνης, της αγάπης, της σοφίας, της αλήθειας, της ειρήνης, του δυναμισμού;

Έχει γι'αυτό δύο πολύ σπουδαία εργαλεία: **τις ευχές της**, προϊόν της παντοδύναμης σκέψης του ανθρώπου, **και την φαντασία της**, το σπουδαίο αυτό γυναικείο χάρισμα, το να βλέπουμε δηλαδή αυτό που θέλουμε να πραγματοποιήσουμε σε εικόνα! Μπορεί να εύχεται για το παιδί της και **να προφέρει με καθαρή φωνή τις αρετές για την ζωή του ή να τις σκέπτεται και να τις οραματίζεται, με βαθειά αγάπη**. Ακόμη και να τις τραγουδάει! Ο πατέρας ας ενώνεται μαζί της.

Η σκέψη της μητέρας-εγκύου, και οι εικόνες που πλάθει για το παιδί της το επηρεάζουν, ως παιδί και μακροχρονίως το καθοδηγούν ως ενήλικο, αφού εγγράφονται στην κυτταρική του μνήμη. Μπορεί συγχρόνως να φαντάζεται το μωρό της λουσμένο σε ένα-ένα όλα τα ηλιακά χρώματα, έτσι το εμποτίζει στις ιδιότητές τους.

Η παιδαγωγική της δύναμη είναι πολύ μεγάλη! Οι γονείς ας είναι φιλόδοξοι



ζητώντας τις πιο υψηλές αρετές για το παιδί τους, γιατί δεν το ετοιμάζουν, εγωιστικά, μόνον γι' αυτούς, αλλά για την κοινωνία, για τον κόσμο όπου θα ζήσει..

«Ό,τι θέλουμε γεννάμε. Θέλουμε Αγίους, γεννάμε Αγίους. Στο χέρι μας είναι να γεννήσουμε

*Αγίους.» Ο γέροντας Πορφύριος, μ'αυτά τα λόγια, τονίζει την μεγάλη δύναμη της εγκύου να διαμορφώνει το παιδί της σύμφωνα με τις ιδέες της, τις σκέψεις που τρέφει γι' αυτό. **Δύναμη «ιδεοπλαστίας» την ονομάζει. «Ένας να με ακούσει... και θα του στείλει ο Θεός πλούσια τη Χάρη Του!»***

Στην αρχαία Ελλάδα όλοι οι φιλόσοφοι δίδασκαν αυτήν την αλήθεια και από την εφηβεία προετοιμάζαν αγόρια και κορίτσια για **την τεκνογονία**, που **την εννοούσαν ως καλλι-γένεια**, δηλαδή δημιουργία ωραίας, γενιάς, στο σώμα και στο πνεύμα. Η πολιτεία επίσημα προετοιμάζε τις γυναίκες στο έργο της μητρότητας, αμέσως μετά τον γάμο τους, κατά την μνητική, δηλαδή εκπαιδευτική εορτή των **«θεσμοφορίων»**, εορτή υπέρ της θεάς Δήμητρας, θεάς της καρποφορίας της γης και των γυναικών. Τότε μάθαιναν, από τις ιέρειες της θεάς, τον σπουδαίο κοινωνικό τους ρόλο: πώς να φέρουν στον κόσμο άξιους πολίτες για την κοινωνία του αύριο! Οι γυναίκες ήταν από την φύση τους **ΘΕΣΜΟΦΟΡΕΣ** = εκείνες έφεραν τους θεσμούς, δηλαδή τους νόμους, τους κανόνες για το πώς να συνεχισθεί μια ωραία γενεά, που θα είχε κάλλος και αρετή. Τις 3-4 ημέρες της μνητικής αυτής εορτής οι γυναίκες προχωρούσαν σε κάθαρση σώματος και ψυχής και έπειτα δέχονταν διδασκαλία περί **καλλιγένειας**,

για την δημιουργία ωραίων απογόνων, δηλαδή πώς θα ζούσαν, πώς θα δέχονταν την νέα ύπαρξη ώστε να διαπλασθεί ωραία στο σώμα και στο πνεύμα. Στο τέλος βραβεύοταν η μητέρα που τον προηγούμενο χρόνο είχε φέρει στον κόσμο το υγιέστερο και ωραιότερο παιδί.

«Όχι πολλά αλλά ωραία παιδιά πρέπει να αποκτά κάθε οίκος. Χάρης σ' αυτό και οι πόλεις θα είναι ευνομούμενες και τους οίκους τους θα διοικήσουν με σύνεση» Πυθαγόρειοι, (Ιαμβλίχου, Πυθαγορικός βίος).

«Οι νέοι έπρεπε να είναι αποφασισμένοι να προσφέρουν στην πόλη τα ομορφότερα και πιο εύρωστα και δυναμικά παιδιά: «ως καλλίστους και αρίστους εις δύναμιν» (Πλάτωνος Νόμοι Στ' 783).

« να μην πράττουν ούτε νοσηρά πράγματα, ούτε βιαιότητες και αδικίες, διότι αυτά εντυπώνονται στα σώματα και τις ψυχές των παιδιών (εμβρύων) ».

« Η γυναικεία μύηση οδηγούσε σε μια βαθιά συνειδητοποίηση της γυναικάς για την σημασία του μητρικού ρόλου και μπορεί να θεωρηθεί ως η αληθινή αιτία της ομορφιάς της φυλής, της ευρωστίας των γενεών, της γέννησης τόσων φιλοσόφων, επιστημόνων, καλλιτεχνών, πολιτικών σπουδαίων ανθρώπων στην ελληνική αρχαιότητα.» (Edouard Schuré, « Οι μεγάλοι Μύστες»)

Ευχήσου νάχει **αρετές και χαρίσματα:** Υγεία, Δυναμισμό, Ομορφιά, Καλοσύνη κι Αγάπη, Εξυπνάδα και Σοφία, να γίνει Καλός και Άξιος άνθρωπος! Σκέψου το, Οραματίσου το ως ενήλικο, ειρηνικό και δημιουργικό άνθρωπο, έτοιμο να προσφέρει προς τους συνανθρώπους του... Ευχήσου το βαθειά! Μια μητέρα ευχόταν στην εγκυμοσύνη της να έχει το παιδί της την ευστροφία του πατέρα της, την καλοσύνη του άντρα της, την τάξη της πεθεράς της και τη... δική της ομορφιά!... και έγινε έτσι!

Βλέποντας τον πρωινό ήλιο, είπαμε, μπορείς να εύχεσαι για το παιδί σου Σοφία, Νοημοσύνη, Καλοσύνη, Αγάπη, Ενεργητικότητα, Δύναμη, Δημιουργικότητα και Υγεία.

Βλέποντας **τα ψηλά βουνά**, μπορείς να εύχεσαι το ύψος των αρετών και των ιδανικών ζωής για το παιδί σου. (Εθιμο της Καρπάθου)

Βλέποντας **την γαλήνια θάλασσα**, μπορείς να εύχεσαι να έχει το παιδί σου την απέραντη γαλήνη της... και **σε τρικυμία**, τον δυναμισμό της!

Βλέποντας **την ομορφιά των λουλουδιών** και μυρίζοντας την ευωδιά τους, ας εύχεσαι για το παιδί σου ομορφιά, μαγνητική προσωπικότητα, άρωμα ψυχής... Τριαντάφυλλα, γιασεμιά, βασιλιάδες των λουλουδιών, θα σε εμπνεύσουν να ζητήσεις για το παιδί σου τις βασιλικές τους αρετές!

Βλέποντας **τον έναστρο ουρανό**, ευχήσου να έχει το παιδί σου λίγο από το μεγαλείο του και την άπειρη σοφία του. Συνδέοντας τη σκέψη με την αγάπη σου πολλαπλασιάζεις την δύναμη της φαντασίας σου!

Εξ ίσου δυναμικός και αποτελεσματικός είναι και ο οραματισμός και οι ευχές του πατέρα.

9. **Αγάπησέ το και θα αγαπήσει τον εαυτό του, τους ανθρώπους, την ζωή!**



«Η αγάπη σας είναι η ασπίδα προστασίας του στις δυσκολίες της ζωής» δρ. Thomas Verny

«Ο πατέρας ας έχει μητέρα και παιδί στον νου και στην καρδιά του!» (Κίνα)

«Για να μπορέσει ο άνθρωπος να αισθανθεί και να εκδηλώσει την αγάπη και την συμπάθεια προς τον εαυτό του, προς την φύση και τον συνάνθρωπο και σε πληρότητα την ψυχική υγεία, πρέπει να έχει δεχθεί

την σκέψη και την αγάπη της μητέρας και του πατέρα από την αρχή της ζωής του, σύλληψη , εγκυμοσύνη.» (“The secret life of the unborn child” δρ Thomas Verny

Η αγάπη τους να είναι χωρίς όρους και χωρίς όρια. Να το αγαπούν ως ανθρώπινη ύπαρξη, με τα χαρακτηριστικά του και να χαίρονται που αυτό το πλασματάκι ήλθε στην οικογένειά τους! Κανένα παιδί δεν μπορεί να αναπτυχθεί σωστά χωρίς την απόλυτη αγάπη των γονιών του... ούτε να αισθανθεί αργότερα ευτυχία και το αίσθημα της απόλαυσης... της πληρότητας. Η αγάπη της μητέρας και η χαρά για την εγκυμοσύνη της, μάθαμε, ότι υποκινεί στο αίμα της έκκριση ενδορφινών, των ορμονών της αγάπης, οι οποίες κατακλύζουν στην συνέχεια το αίμα του εμβρύου και του δίνουν το πρώτο σήμα ότι **η ζωή είναι ωραία, ότι το αγαπούν και θα ζήσει ευτυχισμένο!** Η αγάπη της μητέρας και του πατέρα φέρει τόσες εκπληκτικές για την νέα ύπαρξη ευεργεσίες, ώστε ο δρ Michel Odent έγραψε βιβλίο για την «αγάπη», ως μια έννοια επιστημονική, αντικείμενο επιστημονικής έρευνας.

Κάθε νέο πλάσμα έρχεται για να ζήσει την αγάπη! Προσφέρετέ του, γονείς, αυτό που η ψυχή του περιμένει!

«Η αγάπη για το μελλογέννητο αποτελεί την πιο κατάλληλη διέγερση για τη δημιουργία των συνάψεων του εγκεφάλου του, επομένως για το άνοιγμα του νου του και την ευρύτητα της σκέψης του ως παιδιού και ως ενήλικου» prof. J. P. Relier, νεογολόγος

«...του δίνει επίσης ώθηση αργότερα προς την μάθηση» (Lazarev).

Δέξου το, αγάπησέ το, είτε είναι αγοράκι ή κοριτσάκι. Δώσε του την χαρά να σέβεται αργότερα τον εαυτό του, ότι φύλο κι αν έχει. Μη προσδοκός ένα συγκεκριμένο φύλο, είναι σημαντικό να μην εμποδίσεις με την άκαιρη επιθυμία σου, να αναπτύξει τις ιδιότητες του φύλου του, αλλά έναν άνθρωπο γερό και ωραίο!

Φαντάσου το απλά ως Α ν θ ρ ω π ο μ' όλα τα χαρίσματα! Είναι ένα πλάσμα μοναδικό, τίμησέ το! Επικοινωνήσε μαζί του, μίλησέ του, σε ακούει ... σε καταλαβαίνει ...Είναι εκεί, συνέχεια μαζί σου. Μην το ξεχνάς... Περιμένει το χάδι σου και την φωνή σου! Θα το νοιώσεις! **Χαϊδέψτε το** μητέρα και πατέρα, πάνω από την κοιλιά. Αισθάνεται ασφάλεια, ηρεμεί και σικιρτάει από χαρά! **Μιλήστε του,** μάθετέ του την ομορφιά της φύσης και της ζωής! Κι αν δυσκολίες

έλθουν, πείτε του ότι αυτές δεν έχουν σχέση μ'εκείνο, ότι είναι περαστικές, ότι το αγαπάτε και θα ζήσετε μαζί με αγάπη! *« Η άνευ όρων αγάπη σας για το μελλοντέγγνητο θα θέσει τα θεμέλια ενός ανθρώπου βαθιά ειρηνικού, ικανού να δημιουργήσει γύρω του συνθήκες ειρήνης και συμφιλίωσης, εξεύρεσης λύσεων, επικοινωνίας με τον συνάνθρωπο, έλλειψης κάθε βίας και επιθετικότητας, δημιουργικότητας» (Marie-Andrée Bertin, Παγκόσμιο Συνέδριο Προγεννητικής Αγωγής, Αθήνα 2004).*

Κι εσύ, πατέρα αυριανέ, πρέπει να συμπαρασταθείς, να μιλήσεις κι εσύ στο μωρό, να το χαϊδέψεις πάνω από την κοιλιά, να προσφέρεις σε κείνο και στη γυναίκα σου την άπειρη αγάπη, ασφάλεια και προστασία σου ... Να εξυψώσεις την αγάπη σου ... Να στερηθείς... μερικές της εκδηλώσεις (με φειδώ ή καθόλου σαρκική σχέση, έρευνες δείχνουν ότι το έμβρυο τις ζει συγχρόνως και μπορεί να το βλάψουν). Να εκλεπτύνεις τη σχέση σου. Η αγάπη σας θα είναι πιο βαθιά αργότερα. Είσαι πατέρας, ο στύλος της ευτυχίας σας, της οικογένειάς σας! Να το θυμάστε: εργάζεσθε για το μέλλον του παιδιού σας, συγχρόνως όμως και για το μέλλον της χώρας μας, προετοιμάζοντας τους αυριανούς πολίτες της.

Εργάζεσθε για μια μελλοντική κοινωνία ειρήνης, αδελφοσύνης, αγάπης και δημιουργικότητας, αξιών... Είναι μεγάλο το έργο σας... Θα το ιδείτε γρήγορα...

10. Γέννηση: συνάντηση ψυχών - Θηλασμός: το 8ο μυστήριο

«Για ν'αλλάξουμε τον άνθρωπο πρέπει ν' αλλάξουμε τον τρόπο της γέννησης» dr. M. Odent



«Αν θέλετε να βελτιώσετε την υγεία του λαού, ασχοληθείτε με τους 9 μήνες πριν από την γέννηση και 9 μήνες μετά απ' αυτήν» sir F. T. King

«-Από πού 'σαι κλωναράκι; -Από κείνη τη ριζούλα...»

*«Η ρίζα κάνει την κορφή κι η ρίζα την ξεραίνει, κι ας είναι μες στη γη
χωστή και καταφρονεμένη.»* (κρητική μαντινάδα)

Όταν έλθει η ευλογημένη ώρα που το παιδί σας θα γεννηθεί, βάλε τον, βάλε την πάνω στο σώμα σου, στη ζεστασιά σου, στην αγάπη σου ... μόλις γεννηθεί... Δος του το στήθος σου αμέσως... Το μωρό πρέπει να αρχίσει να θηλάζει, μέσα σε μισή ώρα από τη γέννηση. Τότε ξέρει, με το ένστικτό του, αργότερα πρέπει να μάθει (δρ. M. Odent). Το πρωτόγαλα και η ζεστασιά σου είναι το πιο θερμό καλωσόρισμα, το πιο σταθερό θεμέλιο ανοσίας – υγείας, ασφάλειας και κοινωνικότητας, αληθινή πηγή ζωής! Πολλά μαιευτήρια δίνουν στον πατέρα να κόψει τον ομφάλιο λώρο και όχι αμέσως μετά τη γέννηση, αλλά λίγο αργότερα. (όταν σταματήσει ο παλμός του). Έτσι ο πατέρας συμβολικά του δίνει

ανεξαρτησία για την ζωή. **Θ**ήλασε το μωρό σου,

με την ίδια ακριβώς στάση, όπως και στην εγκυμοσύνη σου. Το γάλα σου, όπως και το αίμα στην εγκυμοσύνη, είναι εμποτισμένο με τα συναισθήματά σου, την αγάπη σου, τη σκέψη σου. Άρρηκτος θα είναι ο δεσμός μεταξύ σας, αν συνειδητά

το έχεις θηλάσει.

Και λίγες από

όλες τις παραπάνω συμβουλές αν τηρήσετε, μεγάλα θα έχετε αποτελέσματα! Μ' αυτά τα στερεά θεμέλια που θέσατε, η ανατροφή θα είναι, έπειτα, πιο εύκολη! **Θ**α είσθε υπερήφανοι για το παιδί σας, καθώς θα το βλέπετε να ανθίζει και να προοδεύει!

Αγαπητές μας φίλες, αγαπητοί μας φίλοι

Η γνώση της προγεννητικής αγωγής καθόλου βέβαια δεν στοχεύει να υποτιμήσει την αγωγή και την ανάπτυξη στα επόμενα στάδια της ζωής. Ιδιαίτερα κατά την πρώτη βρεφική περίοδο και μάλιστα έως τα επτά χρόνια οι γονείς έχουν να παίξουν ένα σημαντικό ρόλο διαπαιδαγώγησης, διότι το παιδί είναι ακόμη μαλακό σαν το σφουγγάρι, σαν το κερί. Η αγάπη και τα υγιή πρότυπα των γονιών συμπληρώνουν και ενεργοποιούν την σωματική και ψυχική του ανάπτυξη. (Rudolf Steiner, Maria Montessori) Η αγωγή του ανθρώπου συνεχίζεται δια βίου, μέχρι το τέλος της ζωής του.

Καθόλου όμως δεν πρέπει να παραγνωρίζουμε **την δύναμη της αρχής,** κι αυτή παρέχεται από τους γονείς, στις ρίζες της ανθρώπινης ύπαρξης.

«Αν η αρχή γίνει σωστά, υπάρχει εγγύηση ...ότι όλα θα είναι σωστά» (Πλάτωνος Νόμοι)

Αγαπητοί μας γονείς,

Και αν κάτι δεν πήγε καλά στην εγκυμοσύνη ή στον θηλασμό, **μπορείτε τώρα, μιλώντας στο μωρό σας** - αν είναι ακόμη μέσα στην κοιλιά, ή πάνω από την κούνια του το βράδυ- να νουριζόντάς το, στέλνοντάς του την αγάπη σας και εκφράζοντάς την, να του εξηγήσετε: πόσο το αγαπάτε, το σέβεσθε σαν ένα μοναδικό ανθρώπινο πλάσμα και περιμένετε απ' αυτό να γίνει ένας θαυμάσιος άνθρωπος! **Σ' όλες τις ηλικίες** μπορείτε, ήσυχα καθισμένοι, η μητέρα προπαντός, να φέρνετε στο νου σας το παιδί σας και με την σκέψη σας να του μιλάτε, συμβουλευοντάς το με πολλή αγάπη και εξηγώντας του ... Αυτή η αόρατη επικοινωνία λύνει τις παλιές εντάσεις, είναι πολύ αποτελεσματική, γιατί απευθύνεται στο υποσυνείδητο και **στην καρδιά του παιδιού.**

Μπορείτε επίσης, σε μεγαλύτερες ηλικίες, αφού επικοινωνήσετε έτσι μαζί του αόρατα για λίγες ημέρες, για να προετοιμάσετε το έδαφος, να του μιλήσετε σε μια στιγμή καλής επικοινωνίας, να του πείτε π.χ. πως εκείνη την εποχή δεν ξέρατε, ότι συνέβαιναν διάφορα στη ζωή σας και ότι ζήσατε δυσκολίες, αλλά ότι η αγάπη σας γι' αυτό ήταν και είναι μεγάλη, ότι το παρελθόν έχει ξεπερασθεί και ότι η βαθιά σας επιθυμία είναι να ευτυχήσει, να προοδεύσει και να χαρεί την ζωή. Η απελευθέρωση, η αγάπη και η καλή μεταξύ σας σχέση θα αποκατασταθούν. Όλοι μας κάναμε λάθη, ας μην μείνουμε σ' αυτά, η ενοχή δεν είναι ποτέ καλός σύμβουλος ... Ας ξεπεράσουμε τα παλιά, το παιδί μας εξ άλλου έχει και αυτό ως ενήλικος, ώριμος άνθρωπος να εργασθεί πάνω στον εαυτό του. Ας προχωρήσουμε στο παρόν, βοηθώντας τώρα άλλους γονείς, προσφέροντας αυτήν την πληροφόρηση γύρω μας. Έτσι απελευθερωνόμαστε από το παρελθόν, καθώς εργαζόμαστε για έναν καλύτερο κόσμο! Οι ευχές μας είναι μαζί σας!

*Μη φοβηθείς το δέντρο που άπλωσε
τις ρίζες του βαθιά στο χώμα
κι ας σπάσει την κορφή του ο άνεμος
και τα πικνά κλαδιά του ακόμα. Ιωάννης Πολέμης*

Μερικοί τίτλοι βιβλιογραφίας

- M.A.Bertin,** «Η φυσική προγεννητική αγωγή, μια ελπίδα για το παιδί, την οικογένεια, την κοινωνία», Ελλ. Ετ. Προγεννητικής Αγωγής Αθήνα, 2008
Carmen Carballo, Pilar Vizcaino, «Προγεννητική Αγωγή, Αγωγή για την Ειρήνη, Μια αγωγή με αξίες από την αρχή της ζωής» Ελλ. Ετ Προγεννητικής Αγωγής, 2020
Δρ. Αθανάσιος Καυκαλίδης, «Η δύναμη της μήτρας και η υποκειμενική αλήθεια», Ελεύθερος τύπος, Αθήνα, 1987
Όλγα Γκουνή, «Καλωσόρισες» 2009
Gerald Hüther, Inge Weser «Το μυστικό των εννέα πρώτων μηνών» Πόλυτροπο, 2008
Ludwig Janus «Οι εννέα μήνες που επηρεάζουν τη ζωή μας», Διόπτρα, 2008
Dr A. A. Tomatis «Εννέα μήνες στον παράδεισο», Αθήνα, 2000

Γεώργιος Πασχαλίδης «Η γέννηση του νέου ανθρώπου. Προγεννητική φροντίδα» 2011
Dr Lavinia Mihaela Nanu, «Préparation à la vie-Le désir d'être deux», enfant arc enciel
Dr. M. Odent «Η Αναγέννηση», Αθήνα, 1991,
Του ιδίου, «The scientification of love», «Primal Health» 1998
Dr. Th. Verny, and J. Kelly «The secret life of the unborn child» New York, 1981
Του ιδίου, «Pre-parenting, Nurturing your child from conception»
Masaru Emoto «Το μυστικό μήνυμα του νερού»
Daniel Goleman «Κοινωνική νοημοσύνη», Ελληνικά γράμματα, 2006
Dr. Bruce Lipton, «Η βιολογία της πεποίθησης» Αθήνα
Βούλα Λαμπροπούλου, «Το δίκαιο του εμβρύου στην Αρχαία Ελλάδα»
Ιωάννα Μαρή «Η αγωγή του παιδιού για τον γονιό και μέλλοντα γονιό» 2014
της ίδιας, «Καλλιγένεια, Προγεννητική Αγωγή, Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από την σύλληψη» 2019

Περιεχόμενα

Πρέπει οι νέοι να προετοιμασθούν για να γίνουν γονείς;

Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι, μέλλοντες γονείς

1. Η Σύλληψη είναι η Αρχή της Ζωής!

2. Χαρείτε το Νέο θαυμαστό σας Έργο Είστε Συνδημιουργοί της Νέας Ζωής!

Εννέα μήνες... για να αλλάξετε τον κόσμο!... .

3. Ρύθμισε Ανάπαυση και Υγιεινή Ζωή και Διατροφή

4. Αναπνοή βαθειά

5. Θαύμασε το Ωραίο, απομακρύνοντας την ασχήμια

6. Θαύμασε το Φως και τα Χρώματα! Σύνδεσε το παιδί σου με τις δυνάμεις της ζωής

7. Άκου, τραγούδησε, παίξε Μουσική!

8. Ευχίσου βαθειά νάχει αρετές και χαρίσματα: Οραματίσου το ειρηνικό

δημιουργικό 9. Αγάπησέ το και θα αγαπήσει τον εαυτό του, τους ανθρώπους, την

ζωή! 10. Γέννηση: συνάντηση ψυχών - Θηλασμός: το 8ο μυστήριο

Αγαπητές μας φίλες, αγαπητοί μας φίλοι - Μερικοί τίτλοι βιβλιογραφίας

**ΑΕΙΟΝ ΕΣΤΙ το φως και η πρώτη
χαραγμένη στην πέτρα ευχή του ανθρώπου
Οδυσσέας Ελύτης**

Διάφαν' η πλάση, ολάνοιχτα τα ολόβαθα παλάτια·

το φως χορτάστε, μάτια, κιθάρες τον ρυθμό.

Κωστής Παλαμάς