

**Çiftler ve Gebelere  
dünyaya güzel, sağlıklı ve yetenekli çocuklar  
getirmeleri için**

**Çocuğun eğitimi  
ana rahmine düştüğü andan itibaren başlar**



**ebeveynler, Yeni Hayatın yaratıcılarının pedagojik rolü hakkında**



**Eğitim ve Kültür  
Yaşam Boyu  
Öğrenme  
Grundtvig  
Programı**





**Müstakbel anne bebeği için 9 ay boyunca evrendir...**

**...varlığı, olumlu düşünce ve duygularıyla bebeğinin vücudunu Sağlıklı ve Güzel yaratabilir!  
Zihni Zeki ve Uyanık! Kalbi İyi ve İnsanlarla Hayata açık!**

**Nasıl mı?**

**Ona mutlak Sevgisini vererek!**

**İçinde Mükemmelliğin Fikrini besleyerek!**

**Sevinç, Hayranlık, Güzellik, Müzik, İlham ile gebeliğini yaşıyarak!**

# Çocuğun eğitimi ana rahmine düştüğü andan itibaren başlar...

Çiftlere, gelecek ebeveynlere,  
gençlere... herkese



Sevgi kılavuzluğunda adımlarını birleştiren her çift, güzel bir aile ve mutluluğa sahip olmayı derinden diler... Sağlıklı, neşeli, yaratıcı, karizmatik çocuklarla....

Ancak, çocuğu yetiştirmeye ne zaman *başlayalım*, diye düşünür.

– Sağlık, iyi bir karakter, uyanıklık, iyimserlik, neşe ve hayatın değerleri konusunda çocukla ne zaman ilgilenelim?

– *Doğumundan dokuz ay önce...* diye cevaplar modern bilim!

Doğumdan sonra, artık geç olmuştur! Çocuğun vücut yapısı, tüm organlarıyla tamamlanmıştır...

***Doğan çocuk artık dokuz aylıktır!***

Çinliler insanın yaşını ana rahmine düştüğü andan itibaren hesaplar!

Tıp, Genetik ve Psikoloji alanlarındaki paralel araştırmalar, ana rahmine düşüştün doğuma dek olan, (ultrason teknolojisiyle artık her şey açık) doğum öncesi yaşama yeni bir ışık getirir ve doğum öncesi yaşamın, doğacak çocuğun yani geleceğin yetişkininin sağlığı, ruhsal dengesi ve yaratıcılığı için her yaşta yüksek önem taşıdığını vurgular.

*Çocuğun sağlık, ruhsal denge, yaşama sevinci, sevgiyi alıp-verme yeteneği, zekâ, yetenek, erdemi* ya da bunların eksikliği, kısacası doğum sonrasında yaşayacağı büyük evrendeki doğal, ruhsal ve manevi durumu, ana karnındaki ilk küçük “evren”deki bu ilk çevreye, ayrıca dokuz aylık gebelikte şekillenecek insanın – ana rahmine düşme anında – başta anneden olmak üzere ebeveynlerinden alacağı doğal, ruhsal ve manevi “malzeme”ye bağlıdır! Yani çocuk ve yetişkin olarak öncelikle sağlığı ve kendini, insanları, tabiatı ve hayatı sevme yeteneği yukarıda anlatılanlara bağlıdır.

***Dokuz ay yeter...dünyayı değiştirmemiz için...dünyayı sizin değiştirmeniz için!***  
Genetik bilimine göre yaratıcı gücünüz o kadar büyük!

- Ancak bireyin, sağlık, zekâ, ruhsal ve toplumsal yapısal özelliklerin belirlenmesi konusunda yaşamın bu doğum öncesi dönemi, neden bir yetişkinin hayatında bile o kadar önemlidir?
- **Çünkü** bu dokuz aylık kısa sürede, yeni varoluşun bütün vücudu köklerinden, baştan yaratılıyor: tüm organlar, aralarında en değerlileri sinir sistemi, beyin, kan dolaşımı sistemi, kalp, kemik sistemi. Doğumdan sonra ilk yapılanmanın eksiklikleri zor giderilir ya da hiç giderilmez... (Dr. M. Odent, Dr. T. Verny, Dr. R. Linder, Dr. Janus).

Annenin kanı, çocuğun yapılanmasının hammaddesini oluşturur (plasenta dolaşımı yoluyla), dolayısıyla çocuğa tüm faydalı öğeleri vermelidir. Bu nedenle, gebenin sağlıklı beslenmesi, iç sakinliği ve neşesi önemlidir. İnsan neşeli, iyimser ve mutlu olduğunda kana başka hormonlar (ceninin doğru biçimlendirilmesini sağlayan endorfinler, oksitosin, “sevgi hormonları” diye açıklar Dr. Michel Odent) mutsuz ve kötümser olduğunda ise başka hormonlar (adrenalin, katekolaminler) salgılanır.

Aynı ruh halleri (Plasenta dolaşımı yoluyla cenine uzanan) annenin hormonları yoluyla çocukta tekrarlanır ve ilk güçlü izlenimler olarak çocukta – üzgün, kötümser, tembel, neşeli, iyimser, çalışkan, yaratıcı ruhsal kimliklerle ilgili – eğilimler yaratır.

Bu nedenle, jinekolog Michel Odent, günümüzün büyük bir araştırmacı ve yazarı, řu teyitte bulunuyor: “*Gebenin uygun beslenmesi ve keyifli ruh halinden önemli bir öncelik yoktur*”.

Çocuk rahimde, sadece annesinin kanı ve hormonlarıyla değil, periyodik izlenimler, düşünceler, heyecanlar ve deneyimlerden oluşan eylemleriyle de yapılır. Üzüntü ve heyecanı, çocuğun organlarının uyumlu yapılanmasını bozar. Oysa neşe, sakinlik, sevgi, umut ve iyimserliği, çocuğun özellikle beyni, sinir sistemi, iç salgı sistemi, bağışıklık sistemi ve tüm organlarının biçimlendirilmesinde en uygun yapı malzemesini teşkil eder.

*Olumlu duygular ve izlenimler; iskelet, organlar ve beynin merkezlerinin bütünlüklü ve mükemmel yapılanması için, tüm mineral ve mikro besinlerle cenini kesintisiz besler... Aksine, annede olumsuz duygular üstün geldiğinde, ceninin beslenmesi aralıklı, öğelerin merkez ve organlara akışı kesintili olur; sonuç olarak da eksik yapılanma olur. Belli bir süre boyunca ceninin beslenmesi sürekli olmazsa, o zaman yeni vücudun gelişimi kaçınılmaz eksik, hatta sorunlu olur ve er ya da geç hastalıklar belirebilir.*

*Cenin sahip olduğu beynin uygun yapılanması büyük önem taşır.*

*Dokuz aylık gebelik süresince, yeni anne, önceden topladığı malzemeleri kullanarak, ceninin iskelet ve organlarının temelini atar.*

*Bu süreç boyunca zamanın yıpratamayacağı yapıtın ortaya çıkması için, her küçük ögenin, yaratılması, işlenmesi ve olağanüstü büyük özenle uygun yerlere konması gerekir.*

Buna paralel olarak anne adayının – onun yanında baba ve çevrenin de – düşünce, fikir, zihniyet, duygu ve yaşanmışlıkları aynı zamanda **bilgileri** teşkil eder.

Böylece doğacak çocuğun artan hücreleri biçimlenirken – aynı zamanda gerçek izlenimler olarak hücre hafızasında çocuğun ruhsal yapısını kurup karakterini çizen – çocuk ve yetişkin olarak doğum sonrası hayatı için, ön bilgi teşkil eden devamlı kayıtlarla her şeyden bilgilenir.

Böylece annenin olumsuz düşünceleri, kaygıları veya melankolisi, çocukta öfkeli/melankolik ruhsal kimlik ve keyifsiz/olumsuz karakter oluşturup, çocuğun hayat

ve iletişim için arzusunu azaltır. Annenin bu duyguları aynı zamanda gelecekte çocukta saldırganlık, asosyallik veya kendini yıkıma uğratma kaynağı oluşturur. Oysa annenin iyimserliği, umudu, sevgisi, keyif ve neşe dolu hayatı, zindeliği ve dinginliği, çocukta daha sonradan dışadönüklük, sakin psikolojik durum, doğuştan yetenek ve yatkınlıklar geliştirebileceği iyimser, neşeli, yaratıcı, dinamik ve sakin bir karakter çizer.

Araştırmalar ceninin, yumurtacığın sperm tarafından döllendiği andan itibaren, mantıklı bilinçli bir mevcudiyet olduğunu... Duyulara...duygulara...hafızaya sahip olduğunu kanıtlamıştır... ***Annenin, bunun yanında baba ve çevrenin, tüm düşündükleri ve hissettiklerini cenin hissedip bunları annesiyle birlikte aynı anda yaşar! (M. A. Bertin, Doğum öncesi Tabii Eğitim, çocuk, aile, toplum için bir umut)***.

Cenin, karnın üzerinden anne ve babanın okşayışını hissedip sesleri, müziği, kalp atışlarını ve anne-babanın seslerini duyduğu kanıtlanmıştır. (Dr. Tomatis, Frans Veldmann).

Ayrıca anne babanın ona karşı sevgisini hissedip mutlu olduğu da kanıtlanmıştır... Oysa ebeveyninin ilgisizliği, dünyaya gelmesindeki isteksizliği, bütün hayatını zorlaştıracığı en trajik deneyimdir...

Annenin içinde beslediği ve heyecanı kafasına yerleşen görüntü, düşünce ve fikirler, özellikle çocuğuyla ilgili olduğunda, çocuğu etkileyip biçimlendirir... Gebe kadın ***biçimlendiricidir!***

Modern bilim annenin çocuğa doğrudan etkisinin, – çocuğun bedensel ve ruhsal olarak doğrudan bağlantı içerisinde olduğu anneden ne gelirse taklit etme, yansıtma ve “kaydetme” gibi özel yetenekleri olan – çocuğun beyninin sosyal sinir hücreleri, ***ayna-sinir hücreleriyle*** olduğunu anlatır.

Ancak eski anlayışlara karşı devrim Genetik Bilim’inden gelir.

Epigenetiğin modern yeni dalı, genlerin mutlakiyeti hakkındaki eski kavrayıştan büsbütün uzaklaşmış ve ***rahmin çevresinin; yani anne ve babanın düşünce, duygu ve yaşanmışlıkları, ses, görüntü, müzik, annenin beslenme ve doğal yaşamın, doğacak çocuğun ve geleceğin yetişkininin sağlığı, karakteri, nitelikleri, yetenekleri ve***

***kabiliyetlerinin biçimlendirmesinde üstün geldiğini kabul etmiştir. Çünkü, genler değil çevre çocuğun doğal ve ruhi-manevi yapısal özelliğini belirler.***

Anne babanın yaşam kalitesine ve çevrelerinin etkisine göre, çocuğun genetik yapısının kimi öğeleri (“benzerleri”) “belirtilecek” yani açığa vurulacak, kimi öğeleri “sessiz”, durgun kalacak, belirtmeyecek.

Böylece, anne ve babadan gelenler olumlu olursa, o zaman yeni olumlu kayıtlar yaratılır, genetik yapının olumlu öğelerine ifade olanağı verilir ve rastgele eski olumsuz kayıtlar durgunlaştırılır (ifade edilemez kalır). Annenin olumsuz duygu ve düşüncelerinde ise tam tersi olur.

Bu ilk eğitim, öğrenme kabiliyeti açısından tüm hayat boyunca belirleyicidir (Gerald Hüther).

“Rahmin çevresi DNA’nın biçimlenmesine katılır”.

***Geleceğin ebeveynleri çocuklarının genetik mimarlarıdır.*** Bunu öğrenmeleri ivedidir. ”, diye vurguluyor Dr. Bruce Lipton.

Epigenetik Biliminin bu yeni bilgisi büyük öneme sahiptir, çünkü geleceğin ebeveynlerinin, doğacak çocuklarında olumlu bir DNA biçimlendirmedeki büyük gücünü gösteriyor.

*Japon bilim insanı, Masaru Emoto (“Suyun gizli mesajı”) suyun çevredeki ses, müzik, görüntü, duygu, söz ve anlamlarını alıp kaydetme ve (buz olduğunda) kristallerinde bunlara bağlı biçimler yaratma niteliğiyle ilgili izahatlerde bulunuyor.*

*Bu bilim insanı, Mozart’ın (40. Senfoni) çok güzel bir müziğinin veya “seni seviyorum”, “teşekkür ederim”, “sana minnet duyuyorum” gibi ifadelerin yansıtıldığı su örneklerini görüntülediğinde, kristallerde mükemmel düzenli biçimler ve renkler gördü...*

*Oysa heavy metal müziğin veya “senden nefret ediyorum” ya da “aptalsın” gibi ifadelerin yansıtıldığı suda biçimsiz ve çok çirkin şekiller oluştu. Çevrenin suya bu doğrudan olumlu veya olumsuz etkisi, çevre, anne ve babanın düşünce ve duygularının ceninde yarattığı etkiyi açıklıyor. Cenin yüzde 90’ı sudan oluşur. Biz yetişkinler de,*

yüzde 70-75 sudan oluşuruz. İşte, etraftaki güzellik, sevgi, neşe ve uyumdan vücut ve ruhsal yapımız olumlu etkilenir...ya da tam tersi.

Annenin psikolojik durumu cenine biyoloji olur (Dr. A. Masson).

Çünkü vücut ve ruhsal yapı birbiriyle bağlantılıdır.

İngiliz biyolog, Sör Frederick Truby King de, yurdunun siyasetçilerine şöyle dedi:

“Halkın sağlığını düzeltmek istiyorsanız, doğumdan dokuz ay önce ve sonrasında ilgileniniz”.

Böylece geleceğin ebeveynleri, doğacak çocuklarına uyumlu oluşumları için en iyi yaşam koşullarını vermeye özen gösterirken, sadece doğacak çocukla değil, aynı zamanda yarının yetişkin insanı, gelecek toplumla da ilgilenerek...önlemin esasını uygular: hayatın başlangıcından itibaren Sağlık Eğitimi!

Okul döneminde gençlere ve çiftlere hayatlarını, çift ilişkisini ve yarınki toplumu değiştirebilecek bu bilgileri vermemiz **ne kadar gerekli!**

Çünkü onlar çocuklarının ilk temel eğitimcileridir. Uygulamaları gereken eğitim basittir: sağlıklı, iyimser ve sade bir hayat tarzı ve aralarında doğacak çocuklarının da bulunduğu sevgi dolu iletişimdir...çocuklarına tüm hayatı için verebilecekleri en değerli, bedava ve basit hediye.

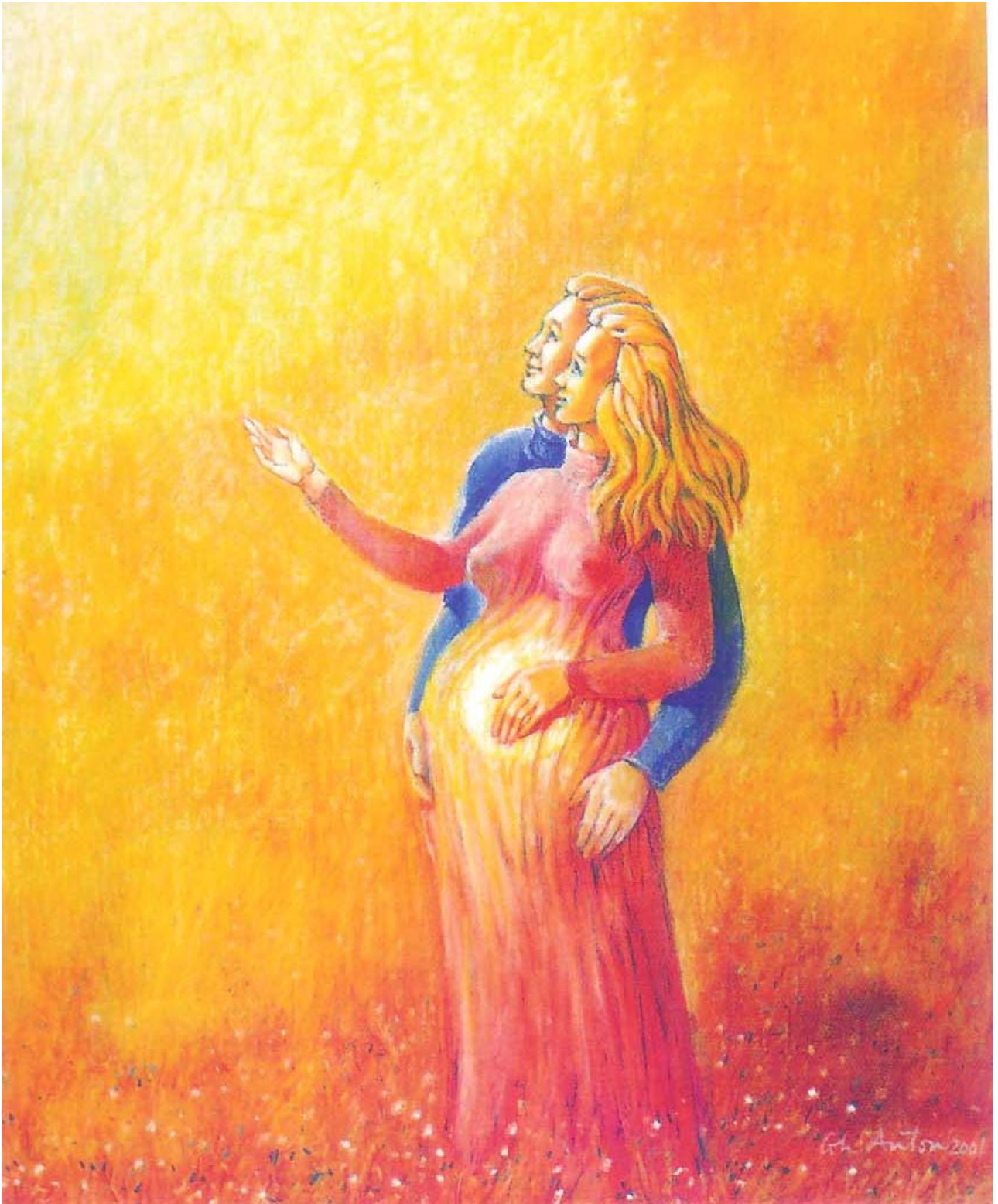
Çünkü yeni buluşlar, **geleceğin ebeveynleri anne babaların eğitimdeki başlıca rollerine ve çocuklarının sağlığını** temellendirerek, **ruhunun güçlerini olumlu oluşturarak, geleceğini** Hayatının Başlangıcından itibaren, köklerinden inşa etmekte sahip oldukları büyük olanaklara yeni bir boyut getirdi!

Gerçek eğitimci fidanın en baştan düzgün olmasına dikkat eder. Bu, fidanı eğildikten sonra doğrultmaya çalışmaktan çok daha kolay ve etkilidir.

Bu Doğum öncesi Eğitimidir. Yeni kuşağın iyileştirilmesini sağlayacak bir eğitim.

Bu bilginin yeni olduğunu mu zannediyoruz? Bilim için yeni, ancak halkların bilge geleneği bunu asırlardır biliyordu.





# Çiftler, geleceğin ebeveynleri için on altın kural

## 1. Ana rahmine düşüş Hayatın Başlangıcıdır!



*Tüm zanaat dallarında başlangıç, işin iyi yapılmasına büyük katkılarda bulunur: inşaat işlerinde temeller, gemi yapımında gemi omurgasının inşası önemlidir... Bir devlette çiftlerin uyumu ve hayatın başlangıcı devletin refahına büyük katkı sağlar.*

*Çocuğun eğitimi annenin rahminde ve özellikle ana rahmine düşüşün ilk anında başlar.*

Bir çiftin mutluluğunun sırrı gerçekte nedir?

Aralarındaki sevgi ve ortak bir hedef...

Eşlerin birbirlerini mutlu yapmaya çalışmaları ve düşünmeleri...çıkarlarını gözetmeden, karşılık beklemeden, sadece eşlerinin mutlu olması için sevgilerini vererek... lezzetli bir yemek, hoş giden bir eğlence, güzel bir söz, sevecen bir okşayış, eşlerden biri yorgun olduğunda biraz sessizlik, hayranlık dolu bir bakış, ödün verme, yüreklendirme, iletişim ile...

...Ayrıca, daima bireysel konsantrasyon ve düşünce, kendinle iletişim, kişisel tercih ve uğraşlarla meşgul olmak, dinlenmek ve enerji toplamak için kendine biraz vakit tahsis ederek...çiftin ikisinin de aşk ilişkisiyle birlikte içsel özgürlük ve memnuniyet hissetmeleri için.

Çiftin ortak pedagojik hedefleri – yani nasıl güzel bir aile yaratacakları – ilişkilerini güçlendirecek!

**Ana rahmine düşüş olmadan uzun bir zaman önce** erkek ve kadın sigara ve alkol hiç kullanmamaya, vücuduna gerekli öğeleri sağlamak için sağlıklı beslenmeye, temiz havada derin nefes alarak gezmeye çıkmaya, rahatlamaya, mutlu olmaya ve özellikle

sevecenlik, anlayış, hayranlıkla aralarında derin bir ruhsal ve manevi sevgi geliştirmeye karar versinler...ve neşeyle çocuğun gelmesini beklesinler...sakince...ne kadar gerekirse ...yeni ömrün gelişini böyle hazırlarlar.

*Bu nedenle, anne duygu fırtınasında değil, sakin, duygusal açıdan temiz ve berrak bir ortamda yaşamalı.*

Çiftçi de toprağı ekime böyle hazırlar, çapalar, güneşe serer, gübreler.

Biz de bir misafir kabul ederken evimizi böyle hazırlarız.

Acele etmesinler...gelecek... Ama ana rahmine düşüşü uzun süre de önlemesinler...çünkü beyinlerinin, vücutlarının programını değiştirmek için epeyce zamana ihtiyaç olacak. Sabırla beklesinler...

Sabah güneşinde, karnın alt kısmını güneşlendirmek, fallop tüplerinin sağlığına kavuşmasına ve kadının doğurganlığına yardımcı olur.

Uzun bir zaman cinsel ilişkiden uzak durma ve özdenetim, erkeğin spermini güçlendirir.

Yeşil sebzeler, marul, havuç vs., meyveler, meyve suyu, çiğ kuruyemiş (badem, ceviz, tahin) ve haşlanmış buğdaylı salata – E vitamin için – ile sağlıklı beslenme ve birkaç günlük perhiz kanı toksitlerden arındırıp çiftin doğurganlığına yardımcı olur.

Gerçek aşk ilişkisi ve aile yaratma arzusu, ileri yaşlarda bile doğurganlığın kapılarını açar!

Çiftin birbirlerine hayranlık, saygı ve sevgi duyması; anne ve babanın atalarının yedi kuşağındaki sonsuz – iyi ve kötü – niteliklerin en iyilerinin Yeni Varoluşun ilk DNA'sında ortaya çıkmasını sağlayacak bir “filtre” yaratır.

Böylece çiftin hayat kalitesi, sevgilerinin samimiyet ve ruhaniliği atalarının (olabilecek sonsuz iyi ve kötünün) en iyi genetik malzemesini çeker. Bu şekilde kötü olanlar ortaya çıkmaz ve iyi olanlar çekilip kaydedilir!

***Birbirinizin güzel taraflarına, niteliklerine, erdemlerine, ruh yüceliğine hayran olarak, kusurlarınızı unutarak, birleşmeyi yaşayın. Sevginizin vücut ve ruhunu sevip ona sevgi ve sevecenliğinizi belirtin.***

Birlikte bir çocuğunuz olmasını ne kadar arzu ettiğinizi düşünün (iç sıkıntısı, baskı ile değil, mutlak sakinlik ve neşeyle). Böyle bir içsel durumunuz olduğunda, aile yaratmak için birleşmenin zamanı gelmiştir.

***Bu birleşme vaktinde, sağlıklı ve karizmatik olacak bir barış ve sevgi çocuğunun, değerli bir kişinin*** ilişkinizi zengileştirmesini dileyin...

Birleşme vaktinde çiftin düşünce ve duyguları meydana getirecekleri çocuğun DNA'sında kaydedilip onun ilk temel taşını oluşturur... ***Ana rahmine düşüş hayatın başlangıcıdır! Aşk yaratıcıdır!***

Çiftin ilişki kalitesi zayıf olduğunda ceninlerde sağlık sorunlarının meydana geldiği kanıtlanmıştır.

Geleneğimiz şöyle öğretir: ***“Aşıkların çocukları güzel ve akıllıdır”***.

Çocuğunuzu ***tüm varlığınıza arzu ederek***, aklınızda ve kalbinizde artık anne baba olarak dünyaya getirmeye karar verin!

*Gelenekler, çiftin mümkünse, dolunayda veya ayın dolunaya dönüşümünde, kuvvetli rüzgârların esmediği, gökyüzünde bulutların olmadığı, ve havanın sakin olduğu şafak vaktinde, gün ışığında (geceleri utançla olmaz, çünkü çiftin sevgisi tanrısaldır) birleşmesini tavsiye eder. Böylece çift, çocuğa da aktarılması için, doğanın sakinliğine katılır.*

*Çiftçiler de ekim mevsimiyle ilgili aynı tavsiyelerde bulunur.*

***“- Nereden geliyorsun filizcik?***

***- O küçük kökten...”***

***“Kök doruğu oluşturur ve kök onu kurutur  
varsın toprakta gömülü ve hiçe sayılmış olsun”***

**(Halk şiiri)**



*Bak, Kadın, ruhunun gözleriyle, Erkeğine, parlak bir ışık gibi, hayat fışkıran kaynak gibi ve sen, Erkek, Kadınına bak, çekici güzellik ve erdemliğin temsilcisi gibi, Kutsal bir Anne gibi ve birlikte sevgi ve bilgeliğin ürünü bir çocuk dileyin.*

## 2. Yeni harika eserinizden mutluluk duyun

### Yeni Hayatın ortak yaratıcısısınız!

### Dokuz ay...dünyayı değiştirmeniz için!...



*“Dünyanın geleceği, geleceğin ebeveyllerinin ellerindedir”*

(Dr. F. Freiberg)

Ana rahmine düşüş anında, kadın ve erkek yeni insanın planını oluşturur. Ancak kadın, babanın-eşinin yardımıyla, anne-toprak olur: ***planın gerçekleşmesi için dokuz ay boyunca malzemeleri ve işi veren yapıcıdır!*** Etten ve kemikten, (sperm yoluyla içinde çizilmiş) karakterli, yetenekli, deha bir insan yaratacak olan odur...

Evin inşa edilmesi süresince bir yapıcının eğri bir odayı düzeltebildiği, daha büyük pencereler açabildiği, daha sağlam malzemeler kullanabildiği, planı iyileştirebildiği gibi...gebe de, tabiatın verdiği büyük biçimlendirme gücüyle her zaman yardımcı ve öncü olan Babayla birlikte, aynı olanaklara sahiptir!

Ayrıca tabiat, ana rahmine düşüş anından itibaren Anne Babaya eğitim ödevine yardımcı olan önemli hormonlar verir.

Anneye endorfinler, oksitosin, progesteron: sevinç, sevgi, emniyet hormonları verir.

Babada ise çıkarların ön planda olmadığı sevgi ve sevecenliği artıran oksitosin ve prolaktin artar, öte yandan testosteron azaltır ve baba daha az “seksüel” olur.

Bir bebeğe sahip olacağınızı az önce mi öğrendiniz, canım?

İkiniz de sevinç, coşku, minnet, gurur dolu olun! ***Dünyaya yeni bir hayat getirmeniz büyük bir şeref!***

Artık ***ebeveynsiniz!***

Bebeğinizin doğumunu baş davetliniz geliyormuş gibi bir bayram havasında bekleyin!

Diğer tüm uğraşlarınız...tüm olası sorunlar, zorluklar tabiatın şimdi size güvenerek verdiği büyük yaratıcı pedagoji ödevinin önünde ikincil öneme sahip.

Anne! gebeliğini sevinç, ruhsal yükseliş, minnet, hayranlık, dua ile olabildiğince yaşa. Resim yapmaya, şarkı söylemeye, bebeğinle konuşmaya, okumaya, gezmeye, hafifçe dans etmeye, sana ilham verip seni hoşnut eden şeylerle meşgul olmaya karar ver. Mutluluk hormonları endorfinler ve oksitosin kanına salgılanacak ve böylelikle bebeğinin tüm vücudunun organları uyumla biçimlenecek! Beyni doğru gelişecek ve akıllı olacak! Parasempatik ve sempatik sinir sistemi, sinir, içsalgı ve direnç sistemi uyumlu biçimlenecek ve bebek sağlıklı, dinamik, kararlı, dışadönük, sabırlı, psikolojik açıdan uyumlu, saygılı...sevinçli olacak. Annenin bu yüksek ruh halleri, geleceğin insanının sağlık, maneviyat ve meziyetlerini kuracak olan yüksek kaliteli yapı malzemeleri oluşturur.

Zorluklarda bile... olası yas halinde, çeşitli sorunlar olduğunda, bebeğinizle konuşun...ona hayatta zorlukların da olduğunu söyleyin... ona sevginiz değişmezdir ve hayat her durumda büyük bir hediyedir, birçok mutluluk barındırır...

*“Sevginiz onun kalkanı...ne olursa olsun onu koruyacak”* (Dr. Thomas Verny).

Böylece çocuğunuza dinamik bir şekilde iyimserlik ve umutla gelecekte hayatın zorluklarına nasıl karşı duracağını ve nasıl her zaman galip geleceğini öğretirsiniz!

***Yarınki İnsanlığın Annesi, Babasıdır!***

## 3. Dinlenme – Sağlıklı Yaşam – Beslenmeni Düzenle



*“Ailede evlatların sadece sayısının artması yeterli olmaz..., en önemlisi, güzel insanların doğmasıdır. Onun sayesinde hem şehirler barış ve adalet içinde olacak, hem de evler basiretle yönetilecek”.*

**(Halk bilgeliği)**

Gebenin vücudunun dinlenmesi ve sakinliği ceninin sağlıklı gelişimi bakımından çok önemli olarak değerlendirilir, ancak ruh ve aklının dinlenmesi ve sakinliği daha da önemli kabul edilir. Bunlar, vücudunun, ceninin vücut ve iskeletinin uygun yapılanmasına yönelik gerekli öğeleri özümseyip ardından üretmesi için gereklidir.

Dinlen. Vücudunun buna ihtiyacı var. Erken yatıp erken kalkmayı tercih et. Gecenin ilk yarısındaki derin uyku en canlandırıcı olandır. Alkol, sigara ve kimyasal içecekler yok – tüm bunlar şekillenmekte olan organlarda anomaliye yol açar...bu hemen görünmez (sadece doktorun talimatıyla ilaçlar). Vücudunu her gün rahatlatmaya alış, istersen müzik dinleyerek...

Bebeğin tat alma duyusu var! Dünyaya geldikten sonra gebe olduğunda sık sık yediğin gıdaları sevecek!

Diri, güneş alan, taze gıdalarla beslen: *bol meyve ve sebze, kepekli tahıl (buğday, bulgur, işlenmemiş pirinç), çiğ zeytinyağlı her şey, çiğ kuruyemiş (kalsiyum için badem, omega 3 yağ asitleri için ceviz), baklagiller, tahin, esmer ekmek, şeker yerine bal.*



Et yerine (haftada iki-üç kez) balık tercih et. Bu bebeğinin beyninin şekillenmesi için gerekli (omega 3 yağ asitleri içerir, M. Odent). Margarin, bisküvi, tatlılar, şeker, beyaz undan uzak dur (Dünya Sağlık Örgütü).

*Sabah saatlerinde denizde yüzerek ve sabah güneşinde gezerek* gözlerin, soluğun ve teninin gözenekleriyle güneş ışınlarını ve denizin parçalarının değerli öğelerini kaynaklarından toplarsın.

*Masaya özellikle sakin, sevinçli, minnettar otur*, istersen hafif müzik eşliğinde... Yerken çocuğuna ve sana sağlık dile. Sağlıklı beslenerek çocuğunun vücudunu sağlıklı yaratırsın ve çocuğuna sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırırısın!

## 4. Derin nefes

*“Anne rahminde bebeğe saygı olmazsa, tabiat ve insana da saygı olamaz: sadece rahimdeki ekoloji dünyada ekoloji sağlayacak”.*

(Dr. T. Verny)



Parkta, ormanda, deniz kıyısında, sabah güneşinde, yemeğinin arasında derin nefes al! **Derin soluk** kan ve beynine oksijen sağlayıp bebeğinin organlarının uyumlu şekillenmesini sağlar. **Sevdiğin çiçekleri kokla, bebeğin de koklar!**

Bilgisayarlar, televizyonlar, iyonlaştırıcı radyasyonlardan uzak dur... Sadece birkaç harika film seyret!

*Yüzme, yürüyüş yapma, dans etme (tümü hafif), müzik dinleme, resim çizme, güzel metinleri yüksek sesle okuma... Vücut ve ruh için en iyi idmandır!*

## 5.Çirkinliği uzaklaştırarak Güzelliğe hayran ol



“Çin’de bin yıl öncesinde gebeler çok güzel yerlere giderler ve orada doğa içerisinde şiir ve aydınlatıcı konuşmalarla gebeliklerini yaşarlardı... Doğan çocuklar bu uyumu içlerinde, vücut ve ruhlarına taşırlardı”.

(Çin geleneği)

Bebek her şeyi hissederek!...annenin düşünce, izlenim, duygu, yaşamışlıklarını!

Çirkin veya karaktersiz, zorba veya olumsuz – her ses, haber, görüntü bebeğin bilinç altınında iz bırakır. Sadece anne onun için seçim yapabilir! Vücut ve ruhu güzel bir bebek biçimlendirmek isterse, üzüntü, öfke, acı duygu ve düşüncelerinden, her çirkin görüntüden uzaklaşsın ve sadece **Kibarlık, Yücelik, Güzellik** esinleyen eserleri görmeye, okumaya, onlara hayran olmaya odaklansın! Böylece bebeğin içinde bunları kaydeder!

*Bitkilerin görünümünü beynimizi düzenleyip sinir sistemimizi sakinleştirir. Çünkü bu görünüm bize doğaya olan yakınlığımızı ve doğayla birbirimizi tamamlamamızı hatırlatır.*

*Yakınlarda parkta bir gezinti aynı iyi sonucu verir.*

Gündelik yaşamın doğal olarak neden olduğu her türlü olumsuz düşünce, duyguyu kendinden uzaklaştır ve sabırla řu sözleri söyle: **bu geçicidir**, geçecek, dağılan bulutlar gibi.

Etrafındaki tüm olumsuzluk ve çirkinlikleri vicdanından uzaklaştırarak, her gün etrafındaki hayat, sağlamlık, parlaklık, ışık, canlılık, kuvvet, istikrar, Bilgelik, Sevgi sembelleri olan – doğan güneş, yıldızlı gök, baharın gelişi, güzel çiçekler, yeşil ağaçlar, granit kayalarla dağlar, büyük bilge ve yaratıcı meyveler, tohumlar, denizle nehirler, en

mütevazi ve güzel küçük çiçek – ile güzelim doğaya hayran olurken sevinci içinde güçlendir.

Evrendeki uyumu görün ve cenine sunmak için vücut ve ruhunuza aynen kopyalayın.

Ayrıca sanat, iyi ve bilge insanlar, erdemler ve ideallere hayran ol. Hayatta her şeye hayran ol!

Gözlerin, hayalin, aklın ve ruhun sadece **Büyük, Güzel, Gerçek** şeylerle meşgul olsun!

***Ey Anne ve Baba, bebeğinize şiirler okuyun ve hayatın sevinçleri, güzellikleri, erdemleri ve değeriyle ilgili düşüncelerinizi söyleyin!***

Hayran olacağın güzellik, değerler ***bebeğini sağlıklı ve güzel biçimlendirip bebeğinde sanat duyarlılığı, dürüstlük ve itibarlılık unsurlarını kaydedecek...*** Seni de yatıştırarak...



## 6. Işık ve Renklere hayran ol!

**Bebeğini yaşam güçleriyle birleştir.**



**“Tek gerçek Doğum güzelliğin doğumudur”**

**(Halk bilgeliği)**

Tabiat parlak, renklerle doludur. Güneş ışıldar. Onun için açık havadan dönerken sevinçli, canlanmış ve iyimser hissederiz, oysa şehrin gri soluk çevresi bizi zayıflatıp canımızı sıkar. Özellikle direnç sistemimizi zayıflatır.

*Güneş ışığı madde ve hayatın yaratılmasıyla ilgili tüm bilgileri taşır. Doğal dünyanın babası, hayat ve varoluşun tohumudur. Işık yaratanın kalemidir.*

Tedavi için gökkuşağının canlı renklerini ve ışığı kullanan – Renk Bilimi (“renk tedavisi”, “ışık tedavisi”), gökkuşağının yedi canlı renginin organlar ve ruhumuz üzerindeki değişik etkilerini anlatır. (Gökkuşağı renkleri güneş ışınlarının altında bir avize veya bir kristal ya da bir prizmanın yansımada parlar).

Gebe, renkler ve ışığa hayran olup bunları çevresine yerleştirirken bebeğine birçok şey katar.

***Kırmızı bebeğine sağlık, canlılık, dinamizm, enerji ve sağlam adale sistemi sağlar.***

***Turuncu: kan temizliği, ruh saflığı ve sağlam kan dolaşımı sistemi sağlar.***

***Sarı: uyanıklık – güneşin altın rengi: bilgelik ve sağlam sinir sistemi sağlar.***

***Yeşil: umut, iyimserlik ve sağlam sindirim sistemi sağlar.***

***Gök mavisi: armoni, uyum, dinginlik sağlar ve solunum sistemine yardımcı olur.***

***Koyu deniz mavisi: adalet, dürüstlük, istikrar ve sağlam kemik sistemi sağlar.***

***Mor: yüksek ruhanilik, dinselik, fedakârlık ve çıkar gütmeyen sevgi anlayışı, sağlam hormon sistemi ve sağlam bezler sağlar!***

Çiçekler, masadaki salata, meyveler, gök, kırlar, deniz, dağ, güneş ve toprağa, her yerde karşılaştığın güzel canlı renklere hayran ol...çocuğunun zihnini onlarla doldur, böylece çocuğuna özelliklerini kazandırmış olursun. Bir kristali güneşe tutarak renklere bak.

**Çocuğunun gün ışığı ve renklerle olduğunu hayal et.** Bunların zarafetlerinin çocuğuna erdem olarak yerleşmesini sağlayacak özelliklerinin olduğunu düşün! Işık çocuğunu aydınlık ve sağlıklı yaratır. Hücre çekirdeği ışığı emip tüm hücreye dağıtır... Çocuğun hücrelerindeki kromozomlar tüm renkleri emip çocuğun tüm organlarını uyumlu bir şekilde yaratır.

Gebeliği süresince bol güneş ışığı alan anneler, bize, bebeklerinin sarılık olmadığını söyledi.

Her gün bir başka canlı renkte kıyafet giy! Anne siyah kıyafetler giydiği zaman bebek rahatsız olur. Bir masa, yatak örtüsü ya da minderler koyarak evini canlı renklere donat.... Evine **güneş ışığı** girsin. Havalandır... Sabah güneşinde gez... Şafak vaktinde ışığın patlayışına, akşamleyin durup yıldızlı göğe hayran ol. **Işık, dağlar, deniz, kuşlar, ağaçlar, çiçeklere hayran ol...** içinde taşıdığın Yeni Hayatın Doğması için sağlık ve erdem *dile!*

***Güneş ışığına hayran olurken çocuğun için dile,  
zihninin ışık ve bilgeliğinin olmasını,  
kalbinin tatlı iyilik ve sevgisinin olmasını,  
iradesinin güç, cesaret ve yaratıcılığının olmasını,  
vücudunun sağlık ve dinçli olmasını!***  
**Biçimlendiren olduğunu hatırla!**

## 7.Müzik dinle, şarkı söyle, çal!



Foto: Lina Lihnou

“Ağaçlar, çiçekler, dağlar, ormanlar, sular, hava...tümü şarkı söyler”

(Halk bilgeliği)

Ses, görme, koku alma, dokunma duyularının uyarıları işlenir ve çocuğun duyu organlarını ve duyularını tamamlar.

Beynini de tamamlar.

Bütün gelişimi için eşsiz bir besin teşkil eder.

İlk önce kulak biçimlenir: gebeliğin dört buçuk ayında. Ancak ana rahmine düşüştüğü itibaren cenin tüm hücreleriyle artık duyar (A. Tomatis).

**“Müzik eğitimi doğumdan önce başlar” (Yehudi Menouhin, Zoltan Kodaly).**

Mozart’ın biyografisini yazanlar, onun seçkin eşsiz dehasının, annesinin – Salzburg’dan Avusturyalı neşeli bir kadın – gebeliği süresince yurdunun neşeli şarkılarını söylemesinden kaynaklandığına inanır.

Bach ailesinin kuşaklarının sahip olduğu müzik dehasının, sürekli müzik dinlemeleri, ailenin müzik havasından kaynaklandığına inanır. Birçok insanın doğal müzikselliği, köyün ya da ailelerinin müzik ortamından kaynaklanır. Ve bazen de gebe haliyle sınıfta yüksek sesle tonlamalarla ders veren öğretmen anneden kaynaklanır.

Bebeğine müzik dinlet: **Mozart, Vivaldi, Haydn, Handel, klasik öncesi dönemden müzikler, Rossini üvertürleri, neşeli ve iyimser bir müzik.** Sen de onunla sakinleşeceksin... Bebeğinin hoşlandığı müzik budur. Ayrıca bu tür müziğin, beyni çalıştırıp ruhunun erdemleri ve vücudunun organlarının düzenli biçimlendirilmesine yardım ettiği doğrulanmıştır! Ne modern metal müzik ne de Beethoven’in güçlü müziğine katlanabilir! Bu tür müziği dinleyen gebeler salondan çıkmak zorunda kalmış!... Karınlarındaki bebek tekmeliyormuş!

Birlikte doğanın seslerini dinleyin!

***Bebeğine daimi müzik sevgisi, müzik duyarlılığı, konuşma ve mantıklı düşünce kabiliyeti sağla!***

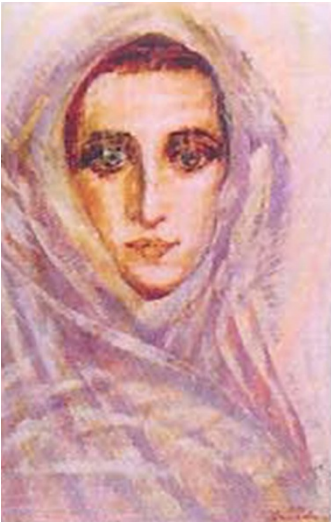
Anne baba, ona şarkı söyleyip konuşun. Doğar doğmaz sesinizi hatırlayacaktır! Ona konuşarak yarınki güzel konuşma sanatını ve mükemmel müzik kulağının gelişimini hazırlarsınız. Ona neşeli güzel metinler okuyun. Ses de müziktir.

***Yaprakların hışırtısı, deniz ve şelâlenin çağıltısı, kuşların ötüşü, anne babanın sevgi dolu sesi ve müzik bebeğe müziksellik, estetik, duyarlılık, şiirsel ve mantıklı düşünce sağlar.***

## **8. Bebeğini sakın ve yaratıcı bir insan olarak**

**hayal et!**

**İçten dile!**



**“Her şey hafızadır... Canlı mevcudiyet duyar, ezberler. Vücut hiçbir zaman hiçbir şeyi unutmaz...”**

**(Dr. Debre)**

***Gebenin biçimlendirme gücü***, yani gördüğü, hayal ettiği, düşündüğü görüntüleri ve özellikleri sevgisiyle besleyerek cenine (doğal ve manevi biçimlendirilmesini etkileyerek) yansıtma niteliği, geçmiş zamanda çoğu kişi için bir övünç kaynağıydı ve bu, günümüzde bilim tarafından tasvir edilir.

Ebeveyn, çocuğu için en yüksek erdemler dileyerek, hırslı olabilir, çünkü çocuğu egoist bir şekilde sadece kendileri için değil, topluma, yaşayacağı dünyaya hazırlar...

*İşte onun için Eskiler, evleri ve şehri, gebelerin görüp hayran kalarak ırkın güzellik ve erdemini türetmeleri için kahramanlar ve tanrıların güzel heykelleriyle süslüyordu.*

*Bu nedenle modern günümüzde büyükanneler, gebeye, güzel, neşeli ve sağlıklı bir çocuk doğurması için, güzel ve sağlıklı çocuklara veya fotoğraflara, güzel önemli insanların resimlerine, güzel manzaralara, güneşe bakmasını ve canlı renklerde kıyafetler giyip neşeli olmasını tavsiye eder.*

*Bazı köylerde, günümüzde bile, gebenin, her şafak vakti güneşin doğuşunu izlerken elini karnının üzerine koyarak çocuğunun, güneş ışığını bilgelik olarak, sıcaklığı iyilik olarak ve gücü sağlık olarak almasını dilemesi tavsiye edilir. Daha sonra da yüksek dağlara bakıp çocuğu için en yüksek erdemleri dilemesi...*

*Düşün, canım, **çocuğunu yetişkin olarak, her yaşta, sağlıklı, güzel, mutlu, sakın, yaratıcı, kibar, adaletli, dürüst, bilge, harika**, kendini adayan bir kişi olarak hayal et...*

*Bir anne, gebeliği süresince çocuğunun, babasının kıvrak zekâsı, kocasının iyiliği, kaynanasının düzeni ve kendisinin güzelliğini almasını diliyordu!...ve öyle olmuş!*

***Sabah güneşini**, özellikle şafak vaktinde *izleyerek*, çocuğuna bilgelik, zekâ, iyilik, güç ve sağlık dileyebilirsin.*

***Yüksek dağları izleyerek** çocuğuna yüksek erdem ve hayat idealleri dileyebilirsin.*

***Sakin mavi denize bakarak** çocuğunun denizin sonsuz dinginliğine...ve fırtınanın gücüne sahip olmasını dileyebilirsin!*

***Çiçeklerin güzelliğine bakarak** güzel kokusunu kokarak çocuğuna güzellik, çekicilik ve ruh aroması dile... Güller, yasemin, çiçeklerin kralı seni çocuğun için kral erdemleri talep etmeye esinleyecek!*

***Yıldızlı göğe bakarak** çocuğunun onun yüceliği ve sınırsız bilgeliğinden biraz almasını dile.*

***Sevginle düşünceni bağlayarak hayal gücünü artırırsın!***

*Babanın da hayal kurma ve dilekleri aynı derecede dinamik ve etkilidir.*

*Çocuğun için hayalini kurduğun bu görüntü, hücrelerinin hafızasında kaydedilir ve sonrasında hayatına önderlik eder! **Düşüncen ve hayalin biçimlendiricidir!***



## 9. Onu sev!... o da kendisini, insanları, hayatı sevecek!



“Doğacak çocuğa verilen sevgi, beyninin sinapslarının oluşumu, yani zihnin açılması ve bir çocuk ve yetişkin olarak düşünce zenginliği için en uygun uyarıdır”

(Prof. J. P. Relier, Yenidoğan doktoru)

“Babanın zihin ve kalbinde anne ve çocuğu olsun!”

(Çin atasözü)

*Hiçbir çocuk ebeveyninin sevgisi olmadan ne uygunca gelişebilir, ne de daha sonra mutluluk, zevk ve mükemmellik duygusuna sahip olabilir.*

Dostlar ve arkadaşlarının tümü, uyumlu bir gebelik dönemi için uygun bir ortam düzenleyerek birlikte çalışmalı.

*Müstakbel baba da, müstakbel annenin kendini güven içerisinde hissetmesi için uygun yuvayı sunmalı.*

*Babanın rolü, kadına sevecenlik, yoldaşlık, şefkat, emniyet ve güvenlik sunarak her türlü endişeyi yatıştırıp onu rahatlatmaktır.*

*Erkek kadına karşı böyle bir destekleyici tavır içerisinde olduğunda, kadın, sağlıklı gelişim için tüm gerekli öğeleri sağlayarak cenine olduğu gibi taşınan mükemmellik ve sakinlik duygusuna sahip olur.*

*Sevgi herşeydir!*

*Bebeğin senin yediğin gıdalar, soluduğun hava, hayran olduğun görüntü, ışık ve renkler, dinlediğin müzik, kokladığın kokular, ona söylediğin sözler, okşayışların*

***ve her şeyden önce sevginin eşsiz gıdası, onun için yarattığın görüntü ve hayaller, düşünce ve dileklerin, hayat ideallerin ile beslenir! Hem senin hem de babanın!***

Erkek ya da kız olsun, onu kabul et, sev. Varlığını, yani gebeliği veya cinsiyet kimliğini kabul etmezsen, bebeğin acı çeker. Eğer erkek olursa ve sen kız istiyorsan, bebeğin bunu anlar...ve hormonları bozulur... Tam tersi durum olduğunda da aynısı geçerlidir... Belli bir cinsiyet değil, sağlam ve güzel bir insan beklentisi içerisinde ol!

***Tüm kabiliyetlerle onu sadece İnsan olarak hayal et! Böylece yarınki insanın verimsizlik, hormon düzensizliği ve eşcinsel eğilimleri yok olacak.***

***Eşsiz bir yaratıktır, ona saygı duy!***

Onunla iletişim kur, ona konuş, seni duyar...anlar... Hissedeceksin! Onu seversen, doğmayı, dünyayla ilişki kurmayı, hayattan zevk almayı arzulayacak!

Anne baba, karına dokunarak bebeğinizi okşayın. Güvenlik duygusuna sahip olur, sakinleşip mutluluğa boğulur!

***“Sevginiz hayat sorunlarına karşı bir kalkanıdır!” (Dr. Th. Verny).***

***Doğacak bebeğe karşı kayıtsız şartsız sevginiz barış ve birlikte yaşama şartları yaratmakta, çözüm bulunmakta, insanlarla ilişki kurmakta, herhangi bir şiddet ve saldırganlık göstermemekte ve yaratıcılıkta yetenekli ve barışçıl bir insan oluşturmanın temelini atar.***

***Yarının babası, senin de bebeği desteklemen, ona konuşman, annenin karnına dokunarak onu okşaman, ona ve karına sonsuz sevgi ve emniyet takdim etmen lâzım... Sevgini göklere çıkarman... Bazı sevgi gösterilerinde (yani ölçülü ya da hiç cinsel ilişki) bulunmayarak, ilişkini yükseltmen lâzım: sen babasın, mutluluğunuzun, yarınki ailenizin direğisin!***

Şunu unutmayın: yarının vatandaşlarını hazırlarken çocuğunuzun, aynı zamanda ülkemizin geleceği için çalışırsınız.

Barış, dürüstlük, yaratıcılık ve ilkelerin olacağı gelecek bir toplum için çalışırsınız... Ödeviniz büyüktür... Bunu çabucak göreceksiniz...



## 10. Doğum: ruhların buluşması – Emzirme: bir gizem



“İnsanı değiştirmemiz için doğumun  
şeklini değiştirmemiz lâzım”

(Dr. M. Odent)

Bebeğinizin doğum anı geldiğinde,  
*Vücudunun üzerine koy, sıcaklığın ve  
sevginle kucakla onu... Doğar doğmaz...*

*Hemen ona memeni ver... Bebek, doğumdan sonra yarım saat içinde meme emmeye başlamalı. O an emmeyi içgüdüyle bilir, ondan sonra öğrenmesi gerekecektir (Dr. M. Odent). İlk süt ve yakınlığın en sıcak karşılama, direnç-sağlık, güvenlik ve dışadönüklüğün değişmez temeli, gerçek hayat kaynağıdır!*

*Birçok doğumevinde, göbek bağıнын kesilmesi görevi, doğumdan hemen sonra değil de kısa bir süre sonra babaya verir. Böylece baba, sembolik olarak hayatına özgürlük verir. Bu, çocuk için en iyisidir.*

Bebeğini gebeliğin sırasında olduğu gibi *tam aynı tutumla emzir...* Sütün, gebelikteki kan gibi, duygular, sevgi, düşüncele doludur. Bunu bilerek emzirirsen, aranızdaki bağ sağlam olur.

\* \* \*

Yukarıdaki tavsiyelerden birazını bile yaparsanız, büyük sonuçlar elde edersiniz!  
*Attığınız bu sağlam temellerle çocuğu yetiştirmek sonradan çok daha kolay olacaktır! Çocuğunuzun gelişip ilerlemesini görürken her zaman gurur içinde olacaksınız!*

# Özetleyelim



Halkın sağlık ve nitelik seviyesini iyileştirmemiz için en başından başlamalıyız... Başlangıç da, artık çocukların ortaokul ve lise çağlarından itibaren doğum öncesi hayat ve eğitim üzerinde bilgi verilmesidir.

Ebeveyn olmaya hazırlanmanın ayrılmaz bir parçası olan doğum öncesi bilgi ve eğitim, **Yurttaşlık bilgisi, Sağlık Bilgisi, Ev Bilgisi, Biyoloji veya Psikoloji** derslerine dahil edilebilir. Yüksek öğretimde ise Pedagoji, Tıp, Biyoloji, Genetik, Psikoloji bölümüne dahil edilebilir.

Çiftlerin her biri önemli yaratıcı rolü ve hayatı yaratmadaki yakın işbirliğini bilmezse, iki cins arasında karşılıklı saygı nasıl olur?

Günümüzde bilimde derinlemesine araştırmalar ve keşifler yapılırken hayatı yaratma görevi, **gençleri eğitimsiz bıraktığımız tek görevdir...**

**İşte sonuçları: - ciddi hastalıklar: şeker hastalığı, kardiyovasküler hastalıklar, şişmanlık giderek daha genç yaşlarda belirmesi – şiddet, suç işleme, yozluk, uyuşturucu maddeler – verimsizlik, erken doğumlar, evliliğin yıkılması, boşanmalar – demografik yaşlanma.**

Doğum öncesi eğitim mesajı, Sağlık Hizmetlerinin bir parçası olmalı. Çünkü – bu, her yaşta eğitimi küçümsemeksizin – en etkin önlemdir.

**Sağlıklı ve barışçıl, ahlaklı ve yaratıcı bir toplumun** temelini oluşturur.

Bir sayfa çevirip baştan...en baştan başlayabiliriz.

**En Başta da Hayat Vardır!**

**Sevgili ebeveynlerimiz,**

Gebelikte ya da emzirmede bir şeyler yolunda gitmezse, hala karnınızda olan ya da **beşiğinde yatan bebeğinize konuşarak**, ona sevginizi göndererek açıklayın: koşulların zor olabileceğini ve hatalar yaptığınızı...insanlık hataları...ama onu

sevdiğinizi, eşsiz bir insan olarak ona saygı duyduğunuzu ve harika bir insan olmasını beklediğinizi!

***Her yaşta*** siz – özellikle anne – sakince otururken çocuğunuzu aklınıza getirip düşünceniz yoluyla bol sevgiyle tavsiyelerde ve izahatlerde bulunarak, onunla konuşabilirsiniz... Bu görünmez ilişki çocuğun bilinçaltı ve kalbine hitap ettiğinden eski gerilimleri ortadan kaldırır ve çok etkilidir.

***İleri yıllarda da*** zemin hazırlamak için birkaç gün böyle görünmez bir şekilde onunla iletişim kurduktan sonra iyi bir iletişim anında ona gerçekten konuşabilirsiniz. Örneğin o dönemde bilmediğinizi, hayatınızda çeşitli şeylerin olduğunu, zorluklar yaşadığınızı, ama ona olan sevginizin büyük olduğunu, geçmiş zamanın aşıldığını ve mutlu olmasını, ilerlemesini ve hayatı sevmesini derinden dileğinizi ona söyleyebilirsiniz. Sevgi ve aranızdaki iyi ilişki eski haline dönecek.

Hepimiz hatalar yaptık, onlara odaklanmayalım, suçluluk duygusu hiç bir zaman iyi bir danışman değildir...

Geçmiş olayları aşalım, üstelik çocuğunuzun yetişkin, olgun bir insan olarak kendisi için çalışması gerekir. Şimdiki zamana doğru ilerleyelim, başka ebeveynlere yardım ederek, bu bilgiyi çevremize aktararak... Böylece daha iyi bir dünya için çalışırken, geçmişten kurtuluruz!

**İyi Dileklerimiz sizinle!**

## YARARLANILAN BAZI KAYNAKLAR

- İ. Mari, “Hayırlı evlat sahibi olma – Doğum öncesi eğitim – Çocuğun eğitimi ana rahmine düşüşten itibaren başlar”, Pirinos Kosmos Yayınları, Atina, 2004
- M. A. Bertin, “Doğum öncesi tabii eğitim, çocuk, aile, toplum için bir umut”, Doğum öncesi Eğitim Yunan Örgütü, Atina, 2008
- Gerald Hüther, Inge Weser, “İlk dokuz ayın sırrı”, Politropo, 2008
- Ludwig Janus, “Hayatımızı etkilen dokuz ay”, Dioptra, 2008
- Lind, Newman, “Hayatın başlangıcında müzik”, Reimondos, Atina, 1987
- Dr. A. A. Tomatis, “Cennette dokuz ay”, Atina, 2000
- Dr. M. Odent, “Yeniden doğuş”, Atina, 1991, “Sevginin Bilimselleştirilmesi”, (“The scientification of love”)
- Dr. Th. Verny and J. Kelly, “Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı”, New York, 1981 (“The secret life of the unborn child”,)
- Pr. J. P. Relier, “Doğum öncesi sevgi”, ed. Laffont, Paris, 1993 ( “L’aimer avant qu’il naisse”)
- Masaru Emoto, “Suyun gizli mesajı”
- Daniel Goleman, “Toplumsal zekâ”, Ellinika Grammata, 2006
- Dr. Bruce Lipton & Steve Bhaerman, “Spontane Evrim”, A.B.D., 2009 “Spontaneous Evolution”

# İçindekiler

Çocuğun eğitimi ana rahmine düştüğü andan itibaren başlar.....s.	1
1. Çiftler, geleceğin ebeveynleri için on altın kural	
Ana rahmine düşüş Hayatın Başlangıcıdır!.....s.	8
2. Yeni harika eserinizden mutluluk duyun	
Yeni Hayatın ortak yaratıcısısınız!.....s.	12
3. Dinlenme – Sağlıklı Yaşam – Beslenmeni Düzenle.....s.	14
4. Derin nefes.....s.	15
5. Çirkinliği uzaklaştırarak Güzelliğe hayran ol.....s.	16
6. Işık ve Renklere hayran ol!	
Bebeğini yaşam güçleriyle birleştir.....s.	18
7. Müzik dinle, şarkı söyle, çal!.....s.	20
8. Bebeğini sakın ve yaratıcı bir insan olarak hayal et!.....s.	21
9. Onu sev!... o da kendisini, insanları, hayatı sevecek!.....s.	23
10.Doğum: ruhların buluşması – Emzirme: bir gizem.....s.	26
Özetleyelim.....s.	27





**Bu yayın, - Belçika, Romanya, Bulgaristan, Letonya ve (koordinatör olarak) Yunanistan'dan - beş Avrupa Doğum öncesi Eğitim derneğini ortak olarak bir araya getiren *Avrupa Birliği yaşam boyu öğrenme Grundtvig programı 2009-2011 çerçevesinde, ebeveyn rolüne hazırlık için yayınlandı.***

***Amacı*** – gençlerin eğitiminde, ebeveyn rolü için hazırlanmalarında ***bir boşluğu doldurması***, ihtiyacı karşılaması.

***Beklentisi***, gelecek kuşaklara karşı ***geniş bir alanda*** hepimizin sorumluluğumuzun ***farkına varmamız için bir başlangıç oluşturması*** ve Sağlık, Eğitim, İş alanlarında ebeveynliğe – ayrıca sağlık eğitimi – hazırlık için düzenlemeler teşvik etmesi.

**Etrafımızdaki dünya daha iyi, dürüst, neşeli ve barışçıl olsaydı, hayatımız ne kadar kolay, neşeli olur!**

**Ekonomik ya da başka sorunlarımız değil, yaratma, sevgi, neşe görevlerimiz olacaktı... İnsan içinde geçmişten o kadar yara, iltihap, hastalık taşıırken, nasıl değişiklik yapabilir?**

**Olguların baştan doğru yapılması çok daha kolay...doğumdan önce, çocuk ve sonraki yetişkin insanın yaraları değil kabiliyeti, saldırganlığı değil sevgisi, çirkinliği değil güzelliği, hastalıkları değil sağlık ve yaratıcılığının olması için!**

**Evet, bu mucize mümkün... Çift yeni bir hayatı dünyaya nasıl getireceği ve – en baştan, varoluşunun köklerinden, müstakbel anne babanın yaşanmışlıkları, düşünceleri ve duygularının kaydedilmesi yoluyla vücudun oluştuğu ve karakterin çizildiği zamandan itibaren – basit kurallara uyarak çocuklarının vücut ve ruhsal yapısının doğru biçimlendirilmesi için en elverişli koşulları nasıl yaratacağı konusunda bilgilendirilirse...**

**Bu yayında, okul ve üniversiteler, sağlık merkezleri ve doğumevleri, belediyeler, şirketlerdeki iş alanlarında kısacası her yerde dağıtılmak üzere basit ve bir o kadar da faydalı bilgiler veriyoruz.**