

Προγεννητική Αγωγή για υγιή παιδιά & ειρηνική κοινωνία

Η αγωγή του παιδιού
αρχίζει από τη σύλληψη



για τον παιδαγωγικό ρόλο των γονιών, δημιουργών της Νέας Ζωής

Ελληνική Εταιρεία
Προγεννητικής Αγωγής
Αθήνα 2011



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



Εκπαίδευση και Πολιτισμός
Πρόγραμμα Διά Βίου Μάθησης
Grundtvig





9 μήνες η Μέλλουσα Μητέρα είναι το Σύμπαν για το μωρό της...
...μπορεί με το είναι της, τις θετικές της σκέψεις και συναισθήματα,
να πλάσει το σώμα του Υγιές και Όμορφο! Το νού του Εύστροφο και Έξυπνο!
Την καρδιά του Ευγενική και ανοιχτή στους Ανθρώπους και στην Ζωή!

Πώς;

Δίνοντας του την απόλυτη ΑΓΑΠΗ της!
Τρέφοντας μέσα της τη ΣΚΕΨΗ της ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ του!
Ζώντας την εγκυμοσύνη της με ΧΑΡΑ, με ΘΑΥΜΑΣΜΟ,
μες στην ΟΜΟΡΦΙΑ, τη ΜΟΥΣΙΚΗ την ΕΜΓΠΝΕΥΣΗ!

Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από τη σύλληψη...

Προς το ζευγάρι, μέλλοντες γονείς, προς τους νέους... προς όλους



Κάθε ζευγάρι που ενώνει τα βήματά του, με οδηγό την Αγάπη, εύχεται, ενδόμυχα, να ζήσει την Ευτυχία και την δημιουργία μιας ωραίας Οικογένειας... με παιδιά υγιή, χαρούμενα, δημιουργικά, χαρισματικά.

Κι αναρωτιέται...

Από πότε να **αρχίσουμε** την ανατροφή του παιδιού;

– Από πότε να μεριμνήσουμε για την υγεία του, τον καλό του χαρακτήρα, την εξυπνάδα του, την εγχάραξη μέσα του αισι-

οδοξίας, χαράς και των Αξιών της Ζωής;

– **Εννέα μήνες πριν από τη γέννησή του...**

απαντάει ο Σωκράτης... αλλά και η σύγχρονη επιστήμη!

Μετά τη γέννηση είναι ήδη αργά! Το παιδί, με όλα του τα όργανα, είναι σχηματισμένο...

Το παιδί που γεννιέται είναι ήδη εννέα μηνών!

Οι Κινέζοι μετρούν την ηλικία από τη σύλληψη!

Παράλληλες έρευνες της Ιατρικής, Γενετικής και Ψυχολογίας σε όλον τον κόσμο έφεραν ένα νέο φως στην προγεννητική ζωή, (ήδη φανερή με την τεχνολογία των υπερήχων), από τη σύλληψη έως τη γέννηση, και τόνισαν την ύψιστη σημασία της για την Υγεία, την Ψυχική Ισορροπία και Δημιουργικότητα του παιδιού που θα γεννηθεί, αυριανού ενήλικου, σε όλες τις ηλικίες.

Απ' αυτό το πρώτο περιβάλλον στο πρώτο μικρό «σύμπαν» της μητρικής κοιλίας, από τα «υλικά», φυσικά, ψυχικά και πνευματικά, που ο σχηματιζόμενος άνθρωπος θα δεχθεί από τους γονείς -την ώρα της σύλληψης- και από τη μητέρα -προπαντός- στους εννέα

μήνες της κυοφορίας, εξαρτάται **η Υγεία του, η Ψυχική ισορροπία του, η χαρά του για τη ζωή, η Ικανότητα της ψυχής του να προσφέρει και να δεχθεί την Αγάπη, η νοημοσύνη, τα ταλέντα, οι χάρες, οι αρετές του**, ή η έλλειψή τους, με δύο λόγια: η φυσική, ψυχική και πνευματική του κατάσταση, κατά την μεταγεννητική του ζωή, στο μεγάλο Σύμπαν όπου θα ζήσει! Δηλ. πρώτα η υγεία του αλλά και η ικανότητά του ως παιδιού και ως ενήλικου, να αγαπήσει τον εαυτό του, το συνάνθρωπο, τη φύση, τη Ζωή.

Εννέα μήνες φθάνουν... για να αλλάξουμε τον κόσμο...για να αλλάξετε εσείς τον κόσμο! Τόσο μεγάλη είναι κατά τη γενετική επιστήμη η δημιουργική σας δύναμη!

- Γιατί όμως άραγε αυτή η προγεννητική περίοδος της ζωής είναι τόσο σημαντική, ώστε να προκαθορίζει την υγεία, τη νοημοσύνη, την ψυχική και κοινωνική ιδιοσυστασία του ανθρώπου, ακόμη και στην ενήλικη ζωή του;

- **Μα επειδή** σε αυτή τη σύντομη περίοδο των εννέα μηνών χτίζεται, από τις ρίζες του, από την αρχή, όλος ο οργανισμός της νέας ύπαρξης: όλα τα όργανα, ανάμεσα σε αυτά και τα πιο ευγενή: νευρικό σύστημα, εγκέφαλος, κυκλοφορικό, καρδιά... αλλά και το οστεϊκό σύστημα δομούνται, στα θεμέλιά τους. Δύσκολα ή καθόλου δεν μπορούν να καλυφθούν μετά τη γέννηση ατέλειες της πρώτης δόμησής τους... (δρ. M.Odent, δρ. T. Verny, δρ. R.Linder, δρ. Janus, δρ. Αθ. Καυκαλίδης, Γ. Πασχαλίδης).

Το αίμα της μητέρας, είναι η πρώτη ύλη της δόμησης του παιδιού (μέσα από την πλακούντια κυκλοφορία), πρέπει λοιπόν να του προσφέρει όλα τα χρήσιμα στοιχεία. Σημαντική είναι γι'αυτό η υγιεινή διατροφή της εγκύου... αλλά και η εσωτερική της γαλήνη και χαρά. Και τούτο διότι άλλες ορμόνες... εκκρίνονται στο αίμα όταν ο άνθρωπος είναι χαρούμενος, αισιόδοξος και ευτυχής (οι ενδορφίνες, η ωκυτοκίνη, οι «ορμόνες της αγάπης», που επιτρέπουν τη σωστή διάπλαση του εμβρύου, εξηγεί ο δρ. Michel Odent) και άλλες... που καταστρέφουν στοιχεία, όταν είναι δυστυχής και απαισιόδοξος (η αδρεναλίνη, οι κατεχολαμίνες).

Μέσα από τις ορμόνες της μητέρας (που κατακλύζουν το έμβρυο μέσα από την πλακούντια κυκλοφορία) επαναλαμβάνονται σε αυτό οι ίδιες ψυχικές καταστάσεις της και του δημιουργούν ήδη προδιαθέσεις για μια ίδια ψυχοσύνθεση, λυπημένη, απαισιόδοξη, νωχελική, τεμπέλικη ή χαρούμενη, αισιόδοξη, εργατική, δημιουργική, ως πρώτα ισχυρά εντυπώματα.

Γι' αυτό ο γυναικολόγος Michel Odent, μεγάλος ερευνητής και συγγραφέας της εποχής μας, βεβαιώνει: **«Δεν υπάρχει σπουδαιότερη προτεραιότητα από την ορθή διατροφή και την ευδιάθετη ψυχική κατάσταση της εγκυμονούσας».**

Το παιδί στη μήτρα όμως δομείται, όχι μόνο με το αίμα και τις ορμόνες αλλά και με τις ενέργειες της μητέρας του, που παράγονται από τις εναλλασσόμενες εντυπώσεις, σκέψεις, συγκινήσεις και βιώματά της. Η λύπη και αγωνία της διαταράσσουν την αρμονική δόμηση των οργάνων του, ενώ η χαρά, γαλήνη, αγάπη, ελπίδα και αισιοδοξία της αποτελούν το πιο κατάλληλο δομικό υλικό για το σχηματισμό προπαντός του εγκεφάλου και του νευρικού του συστήματος, του ενδοκρινικού και του ανοσοποιητικού του... και όλων των οργάνων του παιδιού.

Τα θετικά συναισθήματα και εντυπώσεις τροφοδοτούν αδιάλειπτα με όλα τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία το έμβρυο ώστε να δομηθεί τέλεια και ολοκληρωμένα ο σκελετός του, τα όργανά του και τα εγκεφαλικά κέντρα... Αντίθετα, όταν κυριαρχούν τα αρνητικά συναισθήματα στη μητέρα, η τροφοδοσία του εμβρύου είναι ασυνεχής και η ροή των στοιχείων στα κέντρα και τα όργανά του είναι διακοπτόμενη, με αποτέλεσμα την ελλιπή δόμησή τους. Αν για ένα χρονικό διάστημα η τροφοδοσία του εμβρύου δεν είναι συνεχής, αυτό οδηγεί αναπόφευκτα σε ατελή έως και προβληματική ανάπτυξη του νέου οργανισμού και ασθένειες μπορεί να εκδηλωθούν αργά ή γρήγορα.

Ύψιστης σπουδαιότητας είναι η σωστή δόμηση του εγκεφάλου του εμβρύου.

Κατά τους εννέα μήνες της κύησης η νέα μητέρα θεμελιώνει τον σκελετό και τα όργανα του εμβρύου, χρησιμοποιώντας τα υλι-

κά που είχε συγκεντρώσει στους εννέα μήνες που προηγήθηκαν της κύησης.

Κατά την διάρκεια της διαδικασίας αυτής, χρειάζεται το κάθε λιθαράκι να δημιουργηθεί, να λαξευθεί και να τοποθετηθεί με εξαιρετικά μεγάλη ακρίβεια στη σωστή θέση για να προκύψει μια κατασκευή που να αντέξει στο χρόνο (Γ. Πασχαλίδης).

Παράλληλα, σκέψεις, ιδέες, νοοτροπία, συναισθήματα, βιώματα της μέλλουσας μητέρας – και μέσα από αυτήν και του πατέρα και του περιβάλλοντος – αποτελούν συγχρόνως **πληροφορίες**.

Έτσι τα αναπτυσσόμενα κύτταρα του μελλογέννητου, ενώ σχηματίζονται, συγχρόνως πληροφορούνται το καθετί, μέσα από συνεχείς εγγραφές στην κυτταρική τους μνήμη, οι οποίες, ως αληθινά εντυπώματα, δομούν τον ψυχισμό του και χαράσσουν το χαρακτήρα του: αποτελούν προ-γράμματα για τη μεταγεννητική ζωή του, ως παιδιού και ως ενηλίκου.

Έτσι απαισιόδοξες σκέψεις, άγχη ή μελαγχολία της μητέρας του δημιουργούν ψυχосύνθεση νευρική ή μελαγχολική και χαρακτηέρα δύσθυμο και απαισιόδοξο, μειώνουν την επιθυμία του για ζωή και επικοινωνία, συχνά αποτελούν εστία μελλοντικής επιθετικότητας, αντικοινωνικότητας ή αυτοκαταστροφής. Ενώ η αισιοδοξία, η ελπίδα, η αγάπη, η ευδιάθετη και χαρούμενη ζωή της μητέρας του, ο δυναμισμός της και η ηρεμία της εγχαράσσουν βαθειές εγγραφές ενός χαρακτηέρα αισιόδοξου, χαρούμενου και δημιουργικού, δυναμικού και ήρεμου, μέσα από τον οποίο θα μπορέσει αργότερα να αναπτύξει κοινωνικότητα, ειρηνική διάθεση και τις έμφυτες χάρες και κλίσεις του.

Οι έρευνες απέδειξαν ότι: το έμβρυο είναι μια έλλογη συνειδητή ύπαρξη, ήδη από την πρώτη γονιμοποίηση του ωαρίου από το σπερματοζώαριο... Έχει αισθήσεις... συναισθήματα... μνήμη... **Όλα όσα σκέπτεται, αισθάνεται και δέχεται μέσα της η μητέρα και μέσα από αυτήν ο πατέρας και το περιβάλλον, το έμβρυο τα αισθάνεται και τα ζει την ίδια στιγμή μαζί της!** (M. A. Bertin, «Φυσική Προγεννητική Αγωγή, μια ελπίδα για το παιδί, την οικογένεια, την κοινωνία»).

Έχει ήδη αποδειχθεί ότι το έμβρυο αισθάνεται το χάδι της μητέρας, του πατέρα επάνω από την κοιλιά... ότι ακούει τους ήχους, τη μουσική, τον καρδιακό παλμό... τη φωνή της μητέρας, του πατέρα... (δρ. Tomatis, Frans Veldmann).

Έχει επίσης αποδειχθεί ότι αισθάνεται την αγάπη προς αυτό μητέρα και πατέρα και αγαλλιά... Ενώ η αδιαφορία τους, η έλλειψη από τους γονείς επιθυμίας γέννησής του είναι η πιο τραγική του εμπειρία, που θα του δυσκολέψει όλη τη ζωή...(Αθανάσιος Καυκαλίδης, «Η γνώση της μήτρας»).

Οι εικόνες, οι σκέψεις, οι ιδέες που η μητέρα τρέφει μέσα της, εμποτισμένες από τη συγκίνησή της και μάλιστα σε σχέση με το παιδί της, το επηρεάζουν, το μορφοποιούν... Η έγκυος γυναίκα είναι – **μορφοποιός!**

Η σύγχρονη επιστήμη εξηγεί ότι αυτή η άμεση επίδραση της μητέρας προς το παιδί γίνεται μέσα από τους **νευρώνες – καθρέφτες**, τους κοινωνικούς νευρώνες του εγκεφάλου του παιδιού, που έχουν την ιδιαίτερη ικανότητα να μιμούνται, να αντανακλούν και «να καταγράφουν», «να καθρεφτίζουν» ό,τι προέρχεται από την μητέρα με την οποία το παιδί άμεσα συνδέεται σωματικά και ψυχικά.

Αλλά η επανάσταση στις παλαιές αντιλήψεις έρχεται από την Γενετική Επιστήμη.

Ο σύγχρονος νέος κλάδος της Επιγενετικής έχει τελείως απομακρυνθεί από την παλαιά αντίληψη της μονοκρατορίας των γονιδίων και ήδη δέχεται ότι **το περιβάλλον της μήτρας, δηλ. σκέψεις, συναισθήματα, βιώματα, μητέρας και πατέρα αλλά και ήχοι, εικόνες, μουσική, κλπ. διατροφή και φυσική ζωή της μητέρας υπερισχύει στην διαμόρφωση της υγείας, του χαρακτήρα, των ιδιοτήτων, ικανοτήτων, χαρισμάτων του παιδιού που θα γεννηθεί και του ενήλικου, στον οποίο το παιδί αυτό θα διαμορφωθεί, διότι το περιβάλλον κι όχι τα γονίδια καθορίζουν την φυσική και ψυχοπνευματική ιδιοσυστασία του παιδιού.**

Ανάλογα με την ποιότητα ζωής της μητέρας, του πατέρα και την επίδραση του περιβάλλοντός τους, άλλα στοιχεία (τα «όμοια») του γενετικού κεφαλαίου του παιδιού «θα εκφραστούν» δηλ. θα

εκδηλωθούν κι άλλα θα μείνουν «σιωπηρά», αδρανή, δεν θα εκφραστούν.

Έτσι, αν ό,τι προέρχεται από τη μητέρα και πατέρα είναι θετικό, δημιουργεί νέες θετικές εγγραφές, δίνει δυνατότητα έκφρασης στα θετικά στοιχεία του γενετικού κεφαλαίου και αδρανοποιεί (αφήνει ανέκφραστες) τις τυχόν αρνητικές παλαιές εγγραφές. Το αντίθετο ακριβώς συμβαίνει με τα αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις της μητέρας.

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

«Το περιβάλλον της μήτρας μετέχει στην διαμόρφωση του DNA».

Οι μέλλοντες γονείς είναι οι γενετικοί αρχιτέκτονες του παιδιού τους. Είναι επείγον αυτό να το μάθουν» επισημαίνει ο Dr Bruce Lipton.

Αυτή η νέα γνώση της επι-γενετικής επιστήμης είναι ύψιστης σημασίας, αφού δείχνει την πολύ μεγάλη δύναμη των μελλόντων γονέων να διαμορφώσουν στο μελλογέννητο παιδί τους ένα θετικό DNA.

Ο Ιάπωνας επιστήμονας Masaru Emoto («Το μυστικό μήνυμα του νερού») εξηγεί την ιδιότητα του νερού να δέχεται και να εγγράφει ήχους, μουσική, εικόνες, συναισθήματα, λόγους, νοήματα του περιβάλλοντος και ανάλογα σχήματα προς αυτά, να δημιουργεί στους κρυστάλλους τους (όταν γίνει πάγος)...

Έτσι ο επιστήμων αυτός, όταν φωτογράφησε δείγματα νερού, τα οποία, είχαν εμποτισθεί από την πανέμορφη μουσική του Mozart (συμφωνία 40), ή από τις λέξεις «σ' αγαπώ», «σ' ευχαριστώ», «σ' ευγνωμονώ»! είδε στους κρυστάλλους του υπέροχα αρμονικά σχήματα και χρώματα...

Αδιαμόρφωτα και πανάσχημα σχήματα διαμορφώθηκαν στο νερό που είχε εμποτισθεί από μουσική heavy metal ή από λέξεις «σε μισώ», ή «είσαι ηλίθιος». Αυτή η άμεση επίδραση πάνω στο νερό των θετικών ή αρνητικών επιρροών του περιβάλλοντος αποτελεί μια ακόμη εξήγηση της επίδρασης στο έμβρυο των σκέψεων και συναισθημάτων της μητέρας αλλά και του πατέρα και του περιβάλλοντός του. Το έμβρυο αποτελείται κατά 90% από νερό. Αλλά και εμείς οι ενήλικες κατά 70–75% Να γιατί επηρεαζόμαστε θετικά στο σώμα και στον ψυχισμό μας από τη γύρω ομορφιά, αγάπη, χαρά και αρμονία... ή το αντίθετο.

Η ψυχολογία της μητέρας γίνεται βιολογία στο έμβρυο (δρ. A. Masson).

Και τούτο διότι σώμα και ψυχισμός είναι αλληλένδετα...

Και ο άγγλος βιολόγος sir Frederick Truby King είπε προς τους πολιτικούς της πατρίδας του:

«Αν θέλετε να βελτιώσετε την υγεία του λαού, ασχοληθείτε με τους 9 μήνες πριν από την γέννηση και 9 μήνες μετά απ' αυτήν.»

Έτσι οι μέλλοντες γονείς, φροντίζοντας να προσφέρουν στο μελλογέννητο παιδί τους τις καλύτερες συνθήκες για την αρμονική του διάπλαση, δεν μεριμνούν μόνο για το μωρό που θα γεννηθεί, αλλά και για τον ενήλικο άνθρωπο του αύριο...για την κοινωνία του μέλλοντος... εφαρμόζουν την ουσία της πρόληψης: της Αγωγής Υγείας από την αρχή της ζωής!

Πόσο αναγκαίο είναι, να προσφέρουμε στους νέους στην σχολική ήδη περίοδο και στα ζευγάρια αυτή την πληροφόρηση... ικανή να αλλάξει τη ζωή τους... και τη σχέση του ζευγαριού!... αλλά και την αυριανή κοινωνία.

Διότι αυτοί είναι οι βασικοί πρώτοι παιδαγωγοί του παιδιού τους... και η αγωγή που έχουν να εφαρμόσουν είναι απλά ο υγιεινός, θετικός αισιόδοξος, απλός τρόπος της ζωής τους και η γεμάτη αγάπη επικοινωνία μεταξύ τους και με το μελλογέννητο παιδί τους... το πιο πολύτιμο, ανέξοδο και εύκολο δώρο τους προς αυτό, για όλη του τη ζωή.

Διότι, οι νέες ανακαλύψεις έφεραν μια νέα διάσταση **στον πρώτιστο παιδαγωγικό ρόλο των μελλόντων γονιών, μητέρας και πατέρα**, και στην μεγάλη τους δυνατότητα να οικοδομήσουν σωστά **το μέλλον του παιδιού τους**, θεμελιώνοντας ήδη από την Αρχή της Ζωής του, από τις ρίζες του, **την Υγεία του και δομώντας θετικά τις δυνάμεις της Ψυχής του!**

Ο αληθινός παιδαγωγός φροντίζει από την αρχή να γίνει ίσιο το δεντράκι. Αυτό είναι πολύ πιο εύκολο και αποτελεσματικό από το να προσπαθεί να το ισιώσει, αφού στραβώσει.

Αυτή είναι η Προγεννητική Αγωγή. Μια αγωγή που θα ευνοήσει τη βελτίωση της νέας γενιάς (ευ-γονία).

Νομίζουμε ότι η γνώση αυτή είναι νέα; Είναι νέα για την επιστήμη, αλλά η ελληνική πανάρχαια φιλοσοφία και η σοφή νεοελληνική παράδοση την ε γνώριζαν εδώ και αιώνες.

Στην αρχαία Ελλάδα, και εδώ πρωτοπόρο, η πρώτη μέριμνα της Πολιτείας ήταν να καθοδηγήσει τα ζευγάρια για τη δημιουργία υγιών και ωραίων απογόνων.

«Δεν είναι δίκαιο, δίδασκε ο Πυθαγόρας, εκείνοι μεν που αγαπούν τους σκύλους και τα άλογα και τα πουλιά να φροντίζουν με κάθε επιμέλεια για τα μελλογέννητά τους:... και οι άνθρωποι να μην τηρούν καμιά προϋπόθεση για τους δικούς τους απογόνους... Η αμέλεια όμως αυτή γίνεται αιτία κακίας και φαυλότητας των απογόνων... χωρίς ευγένεια ψυχής». (Ιαμβλίχου, Πυθαγορικός βίος).

«Οι νέοι, προπαντός στο διάστημα της τεκνοποιίας, πρέπει να προσέχουν ώστε να μην πράττουν τίποτε που θα βλάψει την υγεία τους, τίποτε επίσης το βίαιο ή άδικο... διότι αυτά αποτυπώνονται στα σώματα και τις ψυχές των παιδιών τους» (Πλάτωνος, Νόμοι ΣΤ'). «Οι έγκυοι πρέπει να μη ζουν με πάθη και λύπες αλλά με τιμή, χαρά, πραότητα και καλή ψυχική διάθεση» (Πλάτωνος, Νόμοι Ε')....

«Η διάνοιά τους πρέπει να είναι ήρεμη, διότι κατά την κύηση τα παιδιά απορροφούν τη ζωή από την έγκυο, όπως τα φυτά από τη γη» (Αριστοτέλους, Πολιτικά).

Όλες οι έγγαμες αρχαίες Ελληνίδες μετείχαν υποχρεωτικά στα **Θεσμοφόρια**, μηητική εορτή υπέρ της Δήμητρας, θεάς της γονιμότητας της γης και των γυναικών, για την προετοιμασία τους για τη μητρότητα και την **καλλιγένεια**, για την απόκτηση υγιών και ωραίων απογόνων.

Έτσι αποκτούσαν επίσης γνώσεις αλλά και πλήρη επίγνωση της ευθύνης τους για την ποιότητα των παιδιών–μελλοντικών ενηλίκων που έφεραν στον κόσμο!

Ο Χορός των γυναικών στις «Θεσμοφοριάζουσες» του Αριστοφάνους λέει:

*«Έπρεπε όποια γυναίκα έχει γεννήσει άνδρα χρήσιμο για την πόλη,
να της δίνουν τιμητική θέση στις γιορτές.
Και αν έχει κάνει δειλό, πονηρό ή ανίκανο,
να κάθεται πίσω από την πρώτη κουρεμένη
Και τα λεφτά της δεν θα' πρεπε να δίνουν τόκο!*

**Δεν αξίζει να γεννούν τόκο τα λεφτά σου,
Αφού έχεις γεννήσει τέτοιο γιο!»**

Αλλά ήδη από την εποχή της εφηβείας αγόρια και κορίτσια προετοιμάζονταν μέσα από μνητικές τελετές για την επόμενη φάση της ζωής τους, την μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ηλικία του άνδρα και της γυναίκας, προοίμιο του αυριανού ρόλου του συζύγου και γονέα.



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 και η αρχή της ζωής πολύ συμβάλλει στην ευημερία της».

*Πυθαγόριοι, (Οκελος ο Λευκανός,
περί της του παντός φύσεως)*

«Η αγωγή του παιδιού αρχίζει εκ κοιλίας μητρός και μάλιστα εξ άκρας συλλήψεως»

(Πατήρ Πορφύριος)

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 του, μόνον για να γίνει ο σύντροφος ευτυχής... 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...

... 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, πώς να δημιουργήσουν μια ωραία οικογένεια, θα δυναμώσει την σχέση τους!

Πολύ πριν από τη σύλληψη, άνδρας και γυναίκα ας αποφασίσουν να μην καπνίζουν και να μην πίνουν καθόλου οινόπνευμα, να τρέφονται υγιεινά, ώστε να εφοδιάσουν τον οργανισμό τους με τα απαραίτητα στοιχεία, 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, με τρυφερότητα, κατανόηση, θαυμασμό ο ένας για τον άλλον... και με χαρά ας περιμένουν να έλθει το παιδί... γαλήνια... όσο χρειασθεί, έτσι προετοιμάζουν τον ερχομό της νέας ζωής.

Γί αυτό πρέπει η μητέρα να ζει σε περιβάλλον ήρεμο, αισθηματικά καθαρό και διαυγές και όχι σε ανεμοστρόβιλο συναισθημάτων. (Γ. Πασχαλίδης)

Έτσι και ο γεωργός προετοιμάζει, σκαλίζει, λιάζει, λιπαίνει το έδαφος για τη σπορά.

Έτσι και ο καθένας μας προετοιμάζει το σπίτι του για να δεχθεί ένα καλεσμένο φίλο.

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...

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

Αποχή και εγκράτεια για πολλές ημέρες δυναμώνει το σπέρμα του άνδρα.

Υγιεινή διατροφή με πράσινα λαχανικά, μαρούλι, καρότα κλπ., με πολλά φρούτα, χυμούς, ωμούς ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, καρύδια, ταχίνι) και σιταράκι μουσκεμένο στις σαλάτες – για βιταμίνη Ε – επίσης ολιγοήμερη νηστεία – αποτοξινώνει το αίμα και βοηθάει τη γονιμότητα και των δύο.

Ο αληθινός δεσμός αγάπης και η επιθυμία να δημιουργήσουν οικογένεια ανοίγει ορθάνοιχτες τις πόρτες της γονιμότητας και σε μεγάλες ακόμη ηλικίες!

Μια στάση θαυμασμού, εκτίμησης και αγάπης του ζευγαριού, δημιουργεί έναν «ιθμό» (φίλτρο), μέσ'από τον οποίο οι καλύτερες ιδιότητες των προγόνων ευνοούνται να εκδηλωθούν στο πρώτο DNA της Νέας Ύπαρξης, από τις άπειρες: καλές και κακές, που ασφαλώς υπάρχουν σε 7 γενεές προγόνων από την πατρική και 7 γενεές από τη μητρική γραμμή.

Έτσι, η ποιότητα ζωής του ζεύγους και η ειλικρίνεια και πνευματικότητα της αγάπης τους... 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!



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 τις αδυναμίες του. Αγαπήστε στον/στην αγαπημένο/η σας το σώμα και την ψυχή του και εκφράστε του/της την αγάπη σας και την τρυφερότητά σας.

Σκεφθείτε πόσο θα επιθυμούσατε να έχετε μαζί του, μαζί της, ένα παιδί (κι αυτό όχι με αγωνία, με πίεση αλλά με απόλυτη γαλήνη και χαρά). Όταν είσθε σε τέτοια εσωτερική κατάσταση, ήλθε η ώρα της ένωσής σας, για να δημιουργήσετε οικογένεια.

Ευχρηθείτε μαζί, **εκείνη την ώρα της ένωσής σας, ένα παιδί της ειρήνης και της αγάπης, γεμάτο υγεία και χαρίσματα, ένας άξιος άνθρωπος**, να πλουτίσει τον δεσμό σας... Οι αρχαίες ελληνίδες αφιέρωναν το παιδί τους στον θεό Απόλλωνα για να του μοιάσει στο φως και τις αρετές.

Η σκέψη και τα συναισθήματα του ζεύγους την ώρα της ένωσής του εγγράφονται στο DNA του και αποτελούν τον πρώτο θεμέλιο λίθο του παιδιού που θα δημιουργήσουν... **Η σύλληψη είναι η αρχή της ζωής! Ο έρωτας είναι δημιουργός!**

Έχει αποδειχθεί: Όταν είναι φτωχή η ποιότητα της σχέσης του ζευγαριού προβλήματα υγείας δημιουργούνται στα έμβρυα.

«Τα παιδιά των ερωτευμένων είναι όμορφα και έξυπνα», δι-

δάσκει η παράδοσή μας.

Αποφασίστε να φέρετε στον κόσμο το παιδί σας, **επιθυμώντας το μ' όλη σας την ύπαρξη**, έχοντας ήδη γίνει πατέρας και μητέρα στο νου και στην καρδιά!

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.

«_ 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)



Δες, Γυναίκα, με τα μάτια της Ψυχής σου, τον Άνδρα σου σαν ένα φως λαμπρό, σαν την αναβλύζουσα πηγή της ζωής και συ, Άνδρα, τη Γυναίκα σου σαν εκπρόσωπο της μαγευτικής ομορφιάς και αρετής, σαν μια Ιερή Μητέρα και ευχηθείτε μαζί ένα παιδί της αγάπης και της σοφίας.

2. Χαρείτε 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 μελλοντικών γονιών».

(δρ.F.Freiberg)

Την ώρα της σύλληψης, άνδρας και γυναίκα δίνουν το σχέδιο του νέου ανθρώπου. Η γυναίκα όμως, με βοήθo 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 βοήθo και πρωτεργάτη!

Η φύση εξ άλλου 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».



Μόλις έμαθες, καλή μου, ότι περιμένεις παιδί;

Ας γεμίσετε και οι δύο χαρά, ενθουσιασμό, ευγνωμοσύνη, υπε-

ρηφάνεια! **Είναι μεγάλη η τιμή που σας γίνεται, να φέρετε στον κόσμο μια νέα ζωή!**

Είστε ήδη **Γονείς!**

Ζήστε την αναμονή της γέννησης του παιδιού σας, σα μια γιορτή, με εκείνο, κύριο καλεσμένο σας!

Όλες οι άλλες σας ασχολίες... όλα τα τυχόν προβλήματα, δυσκολίες είναι δευτερεύοντα μπροστά στο μεγάλο δημιουργικό παιδαγωγικό έργο που η φύση σας έχει τώρα εμπιστευθεί.

Ζήσε, μητέρα, την εγκυμοσύνη σου, γεμάτη χαρά και ανάταση, αγαλλίαση, ευγνωμοσύνη, θαυμασμό, προσευχή όσο μπορείς. Αποφάσισε να ζωγραφίσεις, να τραγουδήσεις, να μιλήσεις στο παιδί, να διαβάσεις, να περπατήσεις, να χορέψεις ήπια, να ασχοληθείς με ό,τι σε εμπνέει και σε ευχαριστεί. Πλήθος από ορμόνες της χαράς: ενδορφίνες, ωκυτοκίνη, θα κατακλύσουν το αίμα σου και έτσι θα σχηματισθούν αρμονικά όλα τα όργανα του σώματος του παιδιού σου! Ο εγκέφαλός του θα δομηθεί σωστά και θα είναι έξυπνο! Το παρασυμπαθητικό και συμπαθητικό του σύστημα, το νευρικό, ενδοκρινικό και ανοσοποιητικό του σύστημα θα διαπλασθούν αρμονικά και θα είναι υγιές, δυναμικό, σταθερό, κοινωνικό, υπομονετικό, ψυχικά ευπροσάρμοστο, ευγενικό... χαρούμενο. Αυτές οι ανώτερες καταστάσεις της ψυχής της μητέρας αποτελούν ανώτερης ποιότητας δομικά υλικά που θα θεμελιώσουν την υγεία, την πνευματικότητα και τα ψυχικά χαρίσματα του μελλοντικού ανθρώπου.

Ακόμη και στις δυσκολίες... τυχόν πένθη, προβλήματα διάφορα, μιλήστε στο μωρό σας... πείτε του ότι η ζωή έχει και δυσκολίες... αλλά η αγάπη σας γι' αυτό είναι αναλλοίωτη και η ζωή είναι πάντως μεγάλο δώρο, έχει πολλές χαρές...

«Η αγάπη σας είναι η ασπίδα του... θα το προστατέψει ό,τι και αν συμβαίνει!» (δρ. Thomas Verny).

Έτσι του μαθαίνετε να αντιμετωπίζει κι εκείνο αργότερα δυναμικά και με αισιοδοξία κι ελπίδα τις δυσκολίες της ζωής και να βγαίνει πάντα νικητής!

**Είσαι η Μητέρα,
είσαι ο Πατέρας της Αυριανής Ανθρωπότητας!**

3. Ρύθμισε Ανάπαυση και Υγιεινή Ζωή και Διατροφή



«Δεν αρκεί να πληθαίνουν οι απόγονοι στις οικογένειες ... αλλά, το σπουδαιότερο, πρέπει να γεννιούνται ωραίοι άνθρωποι. Χάρης σε αυτό, και οι πόλεις θα έχουν ειρήνη και ευνομία και τους οίκους τους θα διοικήσουν με σύνεση».

(Πυθαγόριοι, Οκελος ο Λευκανός, περί της του παντός φύσεως).

Η ξεκούραση και η ηρεμία του σώματος της εγκύου κρίνονται πολύ σημαντικές για την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου, αλλά απείρως σημαντικότερες θεωρούνται η ξεκούραση και η ηρεμία της ψυχής και του νου της, αναγκαία ώστε ο οργανισμός της να αφομοιώνει και στη συνέχεια να παράγει τα αναγκαία στοιχεία για τη σωστή δόμηση του σκελετού και του οργανισμού του εμβρύου. (Γ. Πασχαλίδης)



Ας αναπαύεσαι. Ο οργανισμός σου το χρειάζεται. Να προτιμήσεις να κοιμάσαι νωρίς και να ξυπνάς νωρίς: Ο πρώτος βραδινός ύπνος είναι ο πιο ζωογόνος. Καθόλου οινόπνευμα, τσιγάρο και χημικά ποτά, όλα δημιουργούν ανωμαλίες στα διαπλασσομένα όργανα... και ας μη φαίνεται αυτό αμέσως (φάρμακα μόνον με την οδηγία του ιατρού). Μάθε να χαλαρώνεις το σώμα σου κάθε μέρα, αν θέλεις ακούγοντας μουσική.

Το μωρό σου έχει γέυση! Αργότερα θα αγαπάει τις τροφές που ως έγκυος συνήθιζες!

Ας τρέφεσαι με τις ζωντανές ηλιόλουστες νωπές τροφές, **άφθονα φρούτα και λαχανικά, αναποφλοίωτα δημητριακά (σιτάρι, πληγουρί, ρύζι ανεπεξέργαστο), όλα με ωμό ελαιόλαδο, ωμούς ξηρούς καρπούς, (αμύγδαλα για ασβέστιο, καρύδια για ω3 λιπαρά), όσπρια, ταχίни, μαύρο ψωμί, 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 που περιέχει, M.Odent). Απόφυγε μαργαρίνες, μπισκοτάκια, γλυκά, ζάχαρη και άσπρο αλεύρι (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας).

Κολυμπώντας στη θάλασσα πρωινές ώρες και περπατώντας στον πολύ πρωινό ήλιο, 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.

Ας κάθεται στο τραπέζι προπαντός ήρεμη, χαρούμενη, με ευγνωμοσύνη, αν θέλεις, με απαλή μουσική. Ευχήσου, ενόσω τρως, Υγεία και για το παιδί σου και για σένα. Τρώγοντας υγιεινά, πλάθεις με Υγεία το Σώμα του και του εγχαράσσεις για πάντα υγιεινές συνήθειες διατροφής!

4. Αναπνοή βαθειά

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

(δρ. T. Verny)



Ας αναπνέεις βαθειά, στο πάρκο, στο δάσος, στην ακρογιαλιά, στη λιακάδα το πρωί, ανάμεσα από το γεύμα σου! **Βαθειές εισπνοές** οξυγονώνουν το αίμα σου, τον εγκέφαλό σου και ευνοούν την αρμονική διάπλαση των οργάνων του παιδιού σου. **Μύριζε τα λουλούδια που αγαπάς, το μωρό σου επίσης τα μυρίζει!**

Μακριά από υπολογιστές, από τηλεόραση, από ιονίζουσες ακτινοβολίες... Βλέπε ελάχιστα, μερικά θαυμάσια μόνον έργα!

Κολύμβηση, βάδισμα, χορός (όλα ήπια), μουσική, ζωγραφική, απαγγελία, θετική ανάγνωση μεγαλόφωνη ωραίων κειμένων... είναι η καλύτερη άσκηση σώματος και ψυχής!

5. Θαύμασε το Ωραίο, απομακρύνοντας την άσχημια



«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».

(κινέζικη παράδοση)

Το μωρό αισθάνεται το καθετί!... τις σκέψεις, τις εντυπώσεις, τα συναισθήματά, τα βιώματά της μητέρας!

Κάθε ήχος, είδηση, εικόνα άσχημη ή ποταπή, βίαιη ή αρνητική εντυπώνεται στο υποσυνείδητο του παιδιού. 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 θέαμα και ας επικεντρωθεί να βλέπει, να θαυμάζει, να διαβάζει μόνο έργα που εμπνέουν **Ευγένεια, Μεγαλείο, Ομορφιά!** Έτσι τα εγχαράσσει μέσα του!

Η θέα των φυτών κουρδίζει τον εγκέφαλο μας και ηρεμεί τον νευρικό μας σύστημα, γιατί μας θυμίζουν την συμπληρωματικότητα μας, τη συγγένειά μας.

Μια βόλτα στο κοντινό πάρκο έχει το ίδιο καλό αποτέλεσμα (Γ. Πασχαλίδης)



Κάθε μέρα ας απομακρύνεις από μέσα σου κάθε αρνητική σκέψη, κάθε αρνητικό συναίσθημα, που, όπως είναι φυσικό, μπορεί να σου δημιουργεί η καθημερινότητα, λέγοντας με υπομονή: **αυτό είναι προσωρινό**, αυτό θα περάσει, όπως τα σύννεφα διαλύονται από το φως του ήλιου.

Και απομακρύνοντας από τη συνείδησή σου, όλα τα αρνητικά και τα άσχημα γύρω σου, ας ενισχύεις μέσα σου τη χαρά, θαυμά-

ζοντας καθημερινά την όμορφη φύση, με τα σύμβολα γύρω σου της ζωής, του σφρίγγου, της λάμψης, του φωτός, της ζωτικότητας, της δύναμης, της σταθερότητας, της Σοφίας, της Αγάπης: Όπως ο ανατέλλων ήλιος, ο έναστρος ουρανός, η άνθιση της άνοιξης, τα όμορφα λουλούδια, τα πράσινα δένδρα, οι γρανιτένιοι βράχοι και τα βουνά, οι πάνσοφοι και δημιουργικοί καρποί και σπόροι, η θάλασσα και τα ποτάμια... το πιο ταπεινό και πανέμορφο λουλουδάκι.

Δείτε την αρμονία της πλάσης και αντιγράψτε την αυτούσια στο σώμα και την ψυχή σας, ώστε να την προσφέρετε στο έμβρυο.

Θαύμασε επίσης την Τέχνη, 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!

Απαγγείλετέ του ποιήματα, μητέρα και πατέρα, σκέψεις που μιλούν για τη ΧΑΡΑ, την ΟΜΟΡΦΙΑ, τις ΑΡΕΤΕΣ, και την ΑΞΙΑ της ΖΩΗΣ!

Η ομορφιά, οι αξίες που θα θαυμάσεις **θα διαπλάσουν το παιδί σου υγιές και όμορφο και θα του εγχαράξουν καλλιτεχνική ευαισθησία, εντιμότητα, ακεραιότητα ...** Κι εσένα θα σε γαληνέψουν ...



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



*«η μόνη αληθινή Γέννηση είναι η γέννηση του ωραίου»
(Πλάτων)*

Η φύση είναι λαμπρή, γεμάτη χρώματα. Ο ήλιος ακτινοβόλος. Γι' αυτό γυρίζοντας από την εξοχή αισθανόμαστε χαρούμενοι, αναζωογονημένοι και αισιόδοξοι, ενώ το γκρίζο, άχρωμο περιβάλλον της πόλης μας αποδυναμώνει και μας μελαγχολεί. Αδυνατίζει προπατώς το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Το φως του ήλιου μεταφέρει όλη την πληροφορία για την δημιουργία της ύλης και της ζωής. Είναι ο γεννήτορας του φυσικού κόσμου, το σπέρμα της... ζωής και ύπαρξης. Το φως είναι η σμίλη του πλάστη (Γ. Πασχαλίδης.)

Στο εκτυφλωτικό ελληνικό φως οφείλουμε την υγεία μας, καλύτερη σε σχέση με άλλους λαούς.

Η Επιστήμη των Χρωμάτων («χρωματοθεραπεία», «φωτοθεραπεία»), που χρησιμοποιεί τα φωτεινά χρώματα της Ίριδας και το φως για τη θεραπεία, εξηγούν τις διάφορες επιδράσεις πάνω στα όργανα και την ψυχή μας των 7 φωτεινών χρωμάτων της ίριδας, (λάμπουν στις ανταύγειες του πολυελαίου ή ενός κρυστάλλου ή ενός πρίσματος, κάτω από τις ακτίνες του ήλιου).

Η έγκυος μπορεί να ευεργετηθεί πολύ το μωρό της θαυμάζοντας, τοποθετώντας στο περιβάλλον της τα χρώματα και το φως.

Το κόκκινο θα φέρει στο παιδί της υγεία, ζωτικότητα, δυναμισμό, ενεργητικότητα: και γερό μυϊκό σύστημα.

Το πορτοκαλί: καθαρότητα του αίματος, αγνότητα της ψυχής και γερό κυκλοφορικό σύστημα.

Το κίτρινο: εξυπνάδα, και το χρυσαφί του ήλιου, σοφία, είναι για το νευρικό σύστημα.

Το πράσινο: ελπίδα, αισιοδοξία και γερό πεπτικό σύστημα.

Το γαλάζιο: μουσικότητα, αρμονία, γαλήνη, βοηθάει το αναπνευστικό σύστημα.

Το βαθύ κυανό: δικαιοσύνη, τιμιότητα, σταθερότητα, είναι για το οστέϊκό σύστημα.

Το ιώδες: το μωβ, υψηλή πνευματικότητα, θρησκευτικότητα, το πνεύμα της θυσίας και της ανιδιοτελούς αγάπης, είναι για το ορμονικό σύστημα, τους αδένες!



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

Δες με τη φαντασία σου το παιδί σου λουσμένο στο φως του ήλιου και στα χρώματα. Σκέψου ότι έχει τις ιδιότητές τους, ώστε οι χάρες τους να εκδηλωθούν σαν αρετές στο παιδί σου! Το φως πλάθει το παιδί σου φωτεινό και υγιές. 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.

Φόρεσε λαμπρά φωτεινά χρώματα, κάθε μέρα κι ένα άλλο! Το μωρό είναι ανήσυχο όταν η μητέρα φοράει μαύρα. Ντύσε το σπίτι σου μ'αυτά, βάζοντας ένα τραπεζομάνδηλο, ντιβανοκάλυμμα, μαξιλαράκια... Φέρε στο σπίτι σου **το φως του ήλιου**. Αέρισε... Περιπάτησε 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!

*Θαυμάζοντας το φως του ήλιου ευχήσου για το παιδί σου,
νάχει ο νους του φως και σοφία,
νάχει η καρδιά του γλυκειά καλωσύνη και αγάπη,
νάχει η θέλησή του δύναμη, θάρρος και δημιουργικότητα,
νάχει το σώμα του υγεία και ευρωστία!*

Είσαι Μορφοποιός να το θυμάσαι!

7. Άκου, τραγούδησε, παίξε Μουσική!



φωτό: Λίνα Λυχνού

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

(Πυθαγόριοι)

Τα αισθητήρια ερεθίσματα, ήχου, εικόνων, ευωδιών, αφής, εκλεπτύνουν και τελειοποιούν τα αισθητήρια όργανα και επομένως τις αισθήσεις του παιδιού.

Τελειοποιούν επίσης τον εγκέφαλό 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 (A. Tomatis).

«Η μουσική αγωγή αρχίζει πριν από τη γέννηση» (Yehudi Menuhin, Zoltan Kodaly).

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 την σειρά γενεών μουσικής ιδιοφυΐας των Bach αποδίδουν στα συνεχή μουσικά ακούσματα, στο μουσικό κλίμα της οικογένειάς. Και σε τι οφείλεται η έμφυτη μουσικότητα του Ελληνικού λαού που έδωσε τόσοι 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 παρέδιδαν μέσα στην τάξη, και ως έγκυοι.



Βάλε του μουσική: **Μότσαρτ, Βιβάλντι, Χάυδν, Χαίντελ, προκλασσική, τις εισαγωγές του Ροσσίνι ή την χαρούμενη, αισιόδοξη και λεβέντικη δημοτική μας ελληνική μουσική, τη βυζαντινή, Χατζηδάκη, Θεοδωράκη, καλή έντεχνη.** Κι εσύ θα ηρεμήσεις μαζί του... Αυτή τη μουσική, αγαπάει το μωρό σου κι έχει επαληθευθεί, ότι αυτή ενεργοποιεί τον εγκέφαλό του, βοηθάει την αρμονική διάπλαση των οργάνων του σώματός του και των αρετών της ψυχής του! Καθόλου δεν ανέχεται τη μοντέρνα σκληρή μουσική, ούτε τα δυναμικά του Μπετόβεν! Εγκυμονούσες που άκουγαν τέτοια μουσική αναγκάστηκαν να φύγουν από την αίθουσα!... Δέχονταν κλωτσιές από το μωρό τους!

Ακροασθείτε μαζί τους ήχους της φύσης!

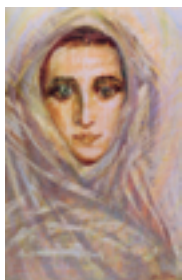
Χάρισέ του για πάντα αγάπη για τη μουσική, μουσική ευαισθησία, ικανότητα λόγου και λογικής σκέψης!

Τραγουδήστε του, μιλήστε του, μητέρα και πατέρα. Θα θυμηθεί τη φωνή σας μετά τη γέννησή του! Μιλώντας του προετοιμάζετε την αυριανή ευγλωττία του, την τέλεια ανάπτυξη μουσικού αυτιού. Απαγγείλετέ του ζωηρά ωραία κείμενα. Η φωνή είναι επίσης μουσική.



Το θρόϊσμα των φύλλων, ο παφλασμός της θάλασσας, του καταρράκτη, το κελιάϊδισμα των πουλιών, η γεμάτη αγάπη φωνή του πατέρα, της μητέρας, η μουσική, δίνουν στο παιδί μουσικότητα, αισθητική, ευαισθησία, ποιητική και λογική σκέψη.

8. Οραματίσου το παιδί σου, ειρηνικό και δημιουργικό άνθρωπο! Ευχήσου το βαθειά!



«Το κάθε τι είναι μνήμη...Η ζωντανή ύπαρξη αισθάνεται, απομνημονεύει.

Ο οργανισμός δεν ξεχνάει ποτέ τίποτε...»

(δρ. Debré)

Η μορφοποιός δύναμη της εγκύου, δηλ. η ιδιότητά της να αντανακλά στο έμβρυο, (επηρεάζοντας την φυσική και πνευματική του διάπλαση) τις εικόνες και τις ιδιότητες που βλέπει ή που φαντάζεται, που σκέπτεται και οραματίζεται... τρέφοντάς τες με την αγάπη της, υμνήθηκε στην αρχαία Ελλάδα και σήμερα περιγράφεται από την επιστήμη.

Οι γονείς μπορούν να είναι φιλόδοξοι ζητώντας τις πιο υψηλές αρετές για το παιδί τους, γιατί δεν το ετοιμάζουν, εγωιστικά, μόνον για αυτούς, αλλά για την κοινωνία, για τον κόσμο όπου θα ζήσει...

Να γιατί, οι αρχαίοι Έλληνες στόλιζαν τα σπίτια και την πόλη με ωραία αγάλματα ηρώων και θεών, ώστε οι έγκυες βλέποντάς τα και θαυμάζοντάς τα, να αναπαράγουν την ομορφιά και αρετή της φυλής («ωραίος σαν Έλληνας»).

και γιατί οι γιαγιάδες της σύγχρονης Ελλάδας συμβουλεύουν να βλέπει η έγκυος ωραία και υγιή παιδιά ή τις φωτογραφίες τους, εικόνες ωραίων σπουδαίων ανθρώπων, ωραία τοπία, τον ήλιο, να φοράει χαρούμενα χρώματα, να είναι χαρούμενη για να γεννήσει κι εκείνη ένα όμορφο, χαρούμενο και υγιές παιδί.

Η έγκυος κάθε αυγή, βλέποντας τον ήλιο να ανατέλλει, έπρεπε να ευχηθεί, με το χέρι πάνω στην κοιλιά της, ώστε το φως του, σαν σοφία, τη ζεστασιά του, σαν καλωσύνη και τη δύναμή του, σαν υγεία, να έχει το παιδί της. Έπειτα η έγκυος έπρεπε να βλέπει τα ψηλά βουνά και να εύχεται για το παιδί της τις ύψιστες αρετές (Κάρπαθος).

«Κατά την φαντασίαν της γυναικός κατά την σύλληψιν μορφούνται τα

βρέφη», δίδασκε ο **Εμπεδοκλής (προσωκρατικός φιλόσοφος)**.

«Κατά την συμπάθειαν της εγκύου μορφούνται τα βρέφη», δίδασκαν οι **Στωικοί**.



κέψου, καλή μου, **φαντάσου το παιδί σου, ως ενήλικο, σ'όλες τις ηλικίες, υγιή, όμορφο, ευτυχισμένο, ειρηνικό, δημιουργικό, ευγενή, δίκαιο, τίμιο, σοφό, θαυμάσιο**, αφιερωμένο σε έργο προσφοράς προς τους συνανθρώπους του...

Μια μητέρα ευχόταν στην εγκυμοσύνη της νά χει 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 και μάλιστα στην αυγή μπορείς να εύχεσαι για το παιδί σου σοφία, νοημοσύνη, καλωσύνη, δύναμη και υγεία.

Βλέποντας τα ψηλά βουνά, μπορείς να εύχεσαι το ύψος των αρετών και των ιδανικών ζωής για το παιδί σου.

Βλέποντας τη γαλήνια θάλασσα, μπορείς να εύχεσαι νά χει 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, μαγνητισμό και 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 νά χει το παιδί σου λίγο από το μεγαλείο του και την άπειρη σοφία του.

Συνδέοντας τη σκέψη με την αγάπη σου πολλαπλασιάζεις τη δύναμη της φαντασίας σου!

Εξίσου δυναμικός και αποτελεσματικός είναι και ο οραματισμός και οι ευχές του πατέρα.

Αυτή η εικόνα που οραματίζεσαι γι' αυτό εγγράφεται στη μνήμη των κυττάρων του και θα το καθοδηγεί αργότερα στη ζωή του! **Η σκέψη, η φαντασία σου είναι μορφοποιός!**

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



«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 ενηλίκου»

(Prof. J. P. Relier, νεογολόγος)

«Ο πατέρας ας έχει μητέρα και παιδί στο νου και στην καρδιά του!»

(κινέζικη παροιμία)

Κανένα παιδί δεν μπορεί να αναπτυχθεί σωστά χωρίς την αγάπη των γονιών του... ούτε να αισθανθεί αργότερα ευτυχία και το αίσθημα της απόλαυσης... της πληρότητας.

Όλοι οι οικείοι και οι φίλοι πρέπει να συμπράξουν, διαμορφώνοντας το κατάλληλο κλίμα για μια αρμονική περίοδο εγκυμοσύνης.

Και ο μέλλον πατέρας έχει να προσφέρει την κατάλληλη φωλιά ώστε η μέλλουσα μητέρα να νιώθει ασφάλεια.

Ο ρόλος του πατέρα είναι να ανακουφίζει και να απαλύνει τους όποιους φόβους της γυναίκας, προσφέροντας της στοργή, συντροφικότητα, χάρδι, σιγουριά και ασφάλεια.

Όταν η γυναίκα δέχεται αυτού του είδους την υποστηρικτική συμπεριφορά από τον άνδρα, έχει πληρότητα και ηρεμία, η οποία μεταφέρεται αυτούσια στο έμβρυο, παρέχοντάς του όλα τα απαραίτητα στοιχεία για την υγιή ανάπτυξή του (Γ. Πασχαλίδης)

Η αγάπη είναι το παν!



Το μωρό σου τρέφεται με την τροφή που εσύ παίρνεις, 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, και προπαντός με την απaráμιλλη τροφή της αγάπης σου, με τις εικόνες, τα οράματα που πλάθεις γι' αυτό, με τις σκέψεις και τις ευχές σου, τα ιδανικά που τρέφεις για τη ζωή! Και εσύ και ο πατέρας!

Δέξου το, αγάπησέ το, είτε είναι αγοράκι ή κοριτσάκι. Υποφέρει αν δεν δέχεσαι την ύπαρξή του δηλ. την εγκυμοσύνη σου ή την ταυτότητα του φύλου του. Αν είναι αγόρι, και εσύ θέλεις κορίτσι, το καταλαβαίνει... και οι ορμόνες του διαταράσσονται ... Αν είναι κορίτσι, και εσύ θέλεις αγόρι, το ίδιο... Μη προσδοκάς ένα συγκεκριμένο φύλο αλλά έναν άνθρωπο γερό και ωραίο!

Φαντάσου το απλά ως **Α ν θ ρ ω π ο μ' όλα τα χαρίσματα!** Έτσι θα εκλείψουν υπογονιμότητες, ορμονικές διαταραχές και τάση για ομοφυλοφιλία του αυριανού ανθρώπου.

Είναι ένα πλάσμα μοναδικό, τίμησέ το!

Επικοινωνήσε μαζί του, μίλησέ του, σε ακούει ... σε καταλαβαίνει ... Θα το νοιώσεις! Αν το αγαπάς,, θα επιθυμήσει να γεννηθεί, να επικοινωνήσει με τον κόσμο, να χαρεί τη ζωή.

Χαϊδέψτε το μητέρα και πατέρας, πάνω από την κοιλιά. Αισθάνεται ασφάλεια, ηρεμεί και σκιρτάει από χαρά!

«Η αγάπη σας είναι η ασπίδα του στις αντιξοότητες της ζωής!» (δρ. Th. Verny).

Η άνευ όρων αγάπη σας για το μελλογέννητο θα θέσει τα θεμέλια ενός ανθρώπου βαθειά ειρηνικού, ικανού να δημιουργήσει γύρω του συνθήκες ειρήνης και συμφιλίωσης, εξεύρεσης λύσεων, επικοινωνίας με το συνάνθρωπο, έλλειψης κάθε βίας και επιθετικότητας και επομένως μεγάλης δημιουργικότητας. (Παγκόσμιο Συνέδριο Προγεννητικής Αγωγής, Αθήνα 2004).

Κι εσύ, πατέρα αυριανέ, πρέπει να συμπαρασταθείς, να μιλή-

σεις και εσύ στο μωρό, να το χαϊδέψεις πάνω από την κοιλιά, να προσφέρεις σε κείνο και στη γυναίκα σου την άπειρη αγάπη και προστασία σου ... Να εξυψώσεις την αγάπη σου ... Να στερηθείς... μερικές της εκδηλώσεις (με φειδώ ή καθόλου σαρκική σχέση) να εκλεπτύνεις τη σχέση σου: **Είσαι πατέρας**, ο στύλος της ευτυχίας σας, της αυριανής σας οικογένειας!

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 και εντιμότητας, δημιουργικότητας, αξιών... Είναι μεγάλο το έργο σας... Θα το ιδείτε γρήγορα...



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



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

dr. M. Odent



ταν 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, μετά 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. Έτσι ο πατέρας, συμβολικά, του δίνει ανεξαρτησία για τη ζωή. Είναι αυτό καλύτερο για το παιδί.

Θήλασε 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! Και πάντα θα είσθε υπερήφανοι για το παιδί σας, καθώς θα το βλέπετε να ανθίζει και να προοδεύει!

Ας συνοψίσουμε



Για να βελτιώσουμε την υγεία και το ποιοτικό επίπεδο του ελληνικού λαού πρέπει να αρχίσουμε από την αρχή... και η αρχή είναι η ενημέρωση για την προγεννητική ζωή και αγωγή ήδη από την σχολική ηλικία των παιδιών, στο γυμνάσιο και στο λύκειο.

Η προγεννητική γνώση και αγωγή, αναπόσπαστο μέρος της προετοιμασίας για την γονεϊκότητα, μπορεί να ενταχθεί θαυμάσια στο μάθημα της **Αγωγής του Πολίτη** (έτσι και ο Πλάτων ενέταξε τους Γάμους και την Τεκνογονία στην «Πολιτεία» και στους Νόμους), ή στην **Αγωγή Υγείας, στην Οικιακή Οικονομία** ή την **Βιολογία** ή την **Ψυχολογία**. Και στην Γ'βάθμια εκπαίδευση μπορεί να ενταχθεί στην Παιδαγωγική, στην Ιατρική, Βιολογία, Γενετική, Ψυχολογία.

Πώς να υπάρξει αλληλοσεβασμός των δύο φύλων, αν δεν γίνει γνωστός ο ιδιαίτερα σπουδαίος δημιουργικός ρόλος του καθενός και η απόλυτα στενή συνεργασία των δύο στην δημιουργία της ζωής;

Το έργο της δημιουργίας της ζωής – το οποίο ήδη η επιστήμη στις μέρες μας έχει βαθειά εξερευνήσει και διαφωτίσει – **είναι το μόνο έργο για το οποίο αφήνουμε ανεκπαίδευτους τους νέους...**

Ορίστε όμως οι συνέπειες: - σοβαρές ασθένειες: διαβήτης, καρδιαγγειακά, παχυσαρκία εκδηλώνονται όλο και σε μικρότερες ηλικίες - βία, εγκληματικότητα, διαφθορά, εξαρτησιογόνες ουσίες - υπογονιμότητες, πρόωρες γεννήσεις, παρακμή του γάμου, διαζύγια - δημογραφική γήρανση.

Ωστόσο η μέριμνα για την ευγονία και η προετοιμασία των νέων για τον ρόλο του γονέα για: την γέννηση ωραίων γενεών, στο σώμα και στο πνεύμα, το ιδανικό του έλληνα, αποτελούσε από τα πιο αρχαία χρόνια το κλειδί του ελληνικού πολιτισμού που οφείλει την άνθισή του στην επί αιώνες γέννηση αναρίθμητων σπουδαίων ανθρώπων, φιλοσόφων, πολιτικών, επιστημόνων, εφευρετών, καλλιτεχνών, που έθεσαν φωτεινά θεμέλια στον πανανθρώπινο πολιτισμό.

Το μήνυμα της αγωγής πριν από τη γέννηση πρέπει να αποτελέσει μέρος των Υπηρεσιών Υγείας, Εργασίας και Ανθρωπίνου Δυναμικού,

γιατί -χωρίς να παραγνωρίζουμε την αγωγή σ' όλες τις ηλικίες- αυτή αποτελεί την πιο δυναμική πρόληψη.

Αποτελεί την βάση μιας **κοινωνίας υγιούς και ειρηνικής, ηθικής και δημιουργικής.**

Μπορούμε τώρα να γυρίσουμε σελίδα και να ξεκινήσουμε από την αρχή... από την μόνη αρχή

Και εν αρχή ήν η Ζωή!

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**, στέλνοντάς του την αγάπη σας και εκφράζοντάς την, να του εξηγήσετε: Ότι μπορεί οι συνθήκες να ήταν δύσκολες και να κάνατε και λάθη ... ανθρώπινα ... αλλά ότι 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 παληές 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 ήδη η αγάπη σας γι' αυτό είναι μεγάλη, ότι το παρελθόν έχει ξεπεραστεί και ότι η βαθειά σας επιθυμία είναι να ευτυχήσει, να προοδεύσει και να χαρεί τη 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 παληά, 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!

ΜΕΡΙΚΟΙ ΤΙΤΛΟΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

- Ιωάννα Μαρή, «Ευγονία - Προγεννητική Αγωγή - Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από τη σύλληψη», εκδ. Πύρινος Κόσμος, Αθήνα, 2004
- Ιωάννα Μαρή, «Προγεννητική Αγωγή - Προετοιμασία για την Γονεϊκότητα, Σεξουαλικότητα - Γονιμότητα - Γονεϊκότητα, μια αδιαχώριστη ενότητα», Αθήνα, 2010
- M.A.Bertin, «Η φυσική προγεννητική αγωγή, μια ελπίδα για το παιδί, την οικογένεια, την κοινωνία», Ελλ. Ετ. Προγεννητικής Αγωγής, Αθήνα, 2008
- Γεώργιος Πασχαλίδης, «Η γέννηση του νέου ανθρώπου - Προγεννητική φροντίδα», Λιβάνη, 2011
- Δρ. Αθανάσιος Καυκαλίδης, «η γνώση της μήτρας», εκδ. Ολκός, Αθήνα, 1980, «Η δύναμη της μήτρας και η υποκειμενική αλήθεια», Ελεύθερος τύπος, Αθήνα, 1987
- Μαργαρίτα Κωνσταντινίδου, «Αγαπώ ό,τι καταλαβαίνω», Αθήνα
- Gerald Hüther, Inge Weser, «Το μυστικό των εννέα πρώτων μηνών», Πολύτροπο, 2008
- Ludwig Janus, «Οι εννέα μήνες που επηρεάζουν τη ζωή μας», Διόπτρα, 2008
- Όλγα Γκουνή, «Καλωσόρισες», 2009
- Lind, Neuman, « Η μουσική στην αρχή της ζωής», Ρευμόνδος, Αθήνα, 1987
- Dr A. A. Tomatis, «Εννέα μήνες στον παράδεισο», Αθήνα, 2000
- Dr. M. Odent, «Η Αναγέννηση», Αθήνα, 1991, «The scientification of love»
- Dr. Th. Verny and J. Kelly, «The secret life of the unborn child», New York, 1981
- Pr. J. P. Relier, «L'aimer avant qu'il naisse», ed. Laffont, Paris, 1993
- Masaru Emoto, «Το μυστικό μήνυμα του νερού»
- Daniel Goleman, «Κοινωνική νοημοσύνη», Ελληνικά γράμματα, 2006
- Dr. Bruce Lipton & Steve Bhaerman, «Spontaneous Evolution», U.S.A., 2009

Περιεχόμενα

Η αγωγή του παιδιού αρχίζει από τη σύλληψη...	σελ. 1
1. Δέκα χρυσοί κανόνες για το ζευγάρι, μέλλοντες γονείς	
Η Σύλληψη είναι η Αρχή της Ζωής!...	σελ. 10
2. Χαρείτε το Νέο θαυμαστό σας Έργο	
Είστε Συνδημιουργοί της Νέας Ζωής!...	σελ. 14
3. Ρύθμισε Ανάπαυση και Υγιεινή Ζωή και Διατροφή...	σελ. 16
4. Αναπνοή βαθειά...	σελ. 17
5. Θαύμασε το Ωραίο, απομακρύνοντας την ασχήμια...	σελ. 18
6. Θαύμασε το Φως και τα Χρώματα!	
Σύνδεσε το παιδί σου με τις δυνάμεις της ζωής...	σελ. 20
7. Άκου, τραγουδίασε, παίξε Μουσική!...	σελ. 22
8. Οραματίσου το παιδί σου, ειρηνικό και δημιουργικό άνθρωπο!	σελ. 24
9. Αγάπησέ το! και θα αγαπήσει τον εαυτό του, τους ανθρώπους, τη ζωή!...	σελ. 26
10.Γέννηση: συνάντηση ψυχών - Θηλασμός: το 8 ^ο μυστήριο...	σελ. 29
Ας συνοψίσουμε	σελ. 30



Το κείμενο αυτό, εκδίδεται στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Grundtvig 2009 – 2011 δια βίου μάθησης (Υπουργείο Παιδείας, ΙΚΥ), για το προσωπικό των επιχειρήσεων και όλη την κοινωνία.

Διανέμεται στα Ληξιαρχεία των δήμων της χώρας μας προς τους συζύγους – μέλλοντες γονείς, δυνάμει της υπ' αριθμ. ΑΠΦ 110750/28255/19.5.08 εγκυκλίου – αποφάσεως του Υπουργείου Εσωτερικών – Τμήματος Μητρώων και Ληξιαρχείων της Γεν. Γραμματείας Ληξιαρχείων. Διανέμεται επίσης δωρεάν σε όσους το ζητήσουν.

Προσφέρεται από την Ελληνική Εταιρεία Προγεννητικής Αγωγής, μη κερδοσκοπική, που έχει ως σκοπό να πληροφορήσει τα ζεύγη, τους νέους μέλλοντες γονείς για την πρωταρχική σημασία της προγεννητικής περιόδου της ζωής και της προγεννητικής αγωγής, ώστε να προχωρήσουν συνειδητά προς την δημιουργία μιας υγιούς οικογένειας.

Στόχος του είναι να καλύψει ένα κενό, μια ανάγκη στην εκπαίδευση των νέων: την προετοιμασία τους για τον ρόλο του γονιού. Οι νέοι μπορούν, αν θέλουν, να διευρύνουν τις απλές επιστημονικές γνώσεις του κειμένου με την υπάρχουσα πάνω στο θέμα βιβλιογραφία.

Προσδοκία του είναι να αποτελέσει μια απαρχή για μια ευρύτατη συνειδητοποίηση της ευθύνης όλων μας προς τις μελλοντικές γενεές και να υποκινήσει ρυθμίσεις προετοιμασίας για τη γονεϊκότητα – επίσης αγωγής υγείας – πρόληψης – στους χώρους της Υγείας, της Παιδείας, της Εργασίας.

Ελληνική Εταιρεία Προγεννητικής Αγωγής

Έδρα: οδός Σολωμού 31, τ.κ. 10682 Αθήνα, (εβδομαδιαίες συναντήσεις δωρεάν)

τηλ: 210 9629704, 6972 509156, 6974 892782, 6942 420300, 6978 148696

210 8028624, 6972 581483

e-mail: prenatalgr@hotmail.com, ιστοσελίδα: www.progenitikiagogi.gr

Αν ο κόσμος γύρω μας ήταν καλύτερος, πιο έντιμος, πιο καλός, χαρούμενος και ειρηνικός, πόσο ευκολότερη, ευτυχέστερη θα ήταν η ζωή μας!

Δεν θα είχαμε οικονομικά ή άλλα προβλήματα, αλλά έργα δημιουργίας, αγάπης, χαράς...

Πώς όμως ν' αλλάξει ο άνθρωπος, όταν κουβαλάει μέσα του από το παρελθόν τόσες πληγές, τόσες κακοφορμίες, τόσες αρρώστιες;

Πολύ πιο εύκολο είναι να γίνουν σωστά τα πράγματα από την αρχή... πριν από τη γέννηση, ώστε το παιδί κι αργότερα ο ενήλικος να μην έχουν πληγές, αλλά χαρίσματα, ούτε επιθετικότητα, αλλά αγάπη, ούτε ασχήμια αλλά ομορφιά, ούτε αρρώστιες αλλά υγεία και δημιουργικότητα!

Ναι αυτό το θαύμα είναι δυνατόν... Αν το ζευγάρι πληροφορηθεί πώς να φέρει στον κόσμο τη νέα ζωή και πώς, τηρώντας απλούς κανόνες, να δημιουργήσει τους ευνοϊκότερους όρους για την σωστή διάπλαση σώματος και ψυχισμού του παιδιού του, από την αρχή, από τις ρίζες της ύπαρξής του, τότε που το σώμα σχηματίζεται και ο χαρακτήρας χαράσσεται, μέσα από εγγραφές βιωματών, σκέψεων, συναισθημάτων της μέλλουσας μητέρας και του πατέρα.

Αυτή την απλή και τόσο χρήσιμη γνώση παρέχουμε σ' αυτό το έντυπο, για να κυκλοφορήσει παντού: σε σχολεία και πανεπιστήμια, σε κέντρα υγείας και μαιευτήρια, στους δήμους, στους χώρους εργασίας των επιχειρήσεων.

Το έντυπο παρέχεται δωρεάν μόνο με ένα τηλεφώνημα:
210 9629704, 6972 509156, 6974 892782, 6978 148696,
e-mail: prenatalgr@hotmail.com

από την *Ελληνική Εταιρεία Προγεννητικής Αγωγής*