

ruhun sükûn halî: sekine

Anne karnındaki bebeğe, ışığın olmadığı, sakin ve sıcak bir ortamda, gece-gündüz demeden, yaklaşık 9 ay boyunca düzenli bir ses eşlik eder: annenin kalp atışları. Bu kalp atışları, bir süre sonra dünyaya gelecek olan insanın 'biyolojik ritmini' oluşturacaktır.

Bu, 'sekine halidir;' huzur ve sakinliğin ritmidir.

Bu, sağlıklı bir ruha sahip olan insanın içinde hissettiği huzurun ritmidir.

Dengeli. Yavaş. Sükûn içinde...



Amnenin kalp atışları bir süre sonra dünyaya gelecek olan insanın 'biyolojik ritmini' oluşturacaktır.

Sanki sessiz gecede, kimsesiz bir odada, tik-tak eden duvar saatinin ahengi gibidir. O rahatlık ve o denge halidir biyolojik ritim. Kişinin huzurlu halinin ifadesidir.

İnsanın iç düzeninin huzur içinde olması ile sakince atan biyolojik ritmin, yaşanan birtakım olumsuzluklarla ya da karşı karşıya kalınan incitici birtakım olaylarla dengesi bozulabilir. Nasıl ki heyecan içindeki bir insanın kalp atışlarında hızlanma olur, iç dünyasında huzursuzluk yaşayan bir insanın da 'biyolojik ritmi' öyle hızlanır.

Biyolojik ritmin hangi hızda olacağına dengesi ta anne karnında belirlenir. Çocuk, dokuz ay boyunca anne karnında hiç durmaksızın 'tık-tık' ... 'tık-tık' sesini işitir, işitir, işitir... Böylece ruhun huzur içindeyken ritminin hangi seviyede olacağı da yavaş yavaş duygu dünyasına oturmaya başlar. Bir yandan da bu sükûnet üfleyen ritmin etrafında, 'iç dinamikler' oluşur. Bu şekillenme, bir ömür devam edecek olan huzurlu ve dengeli bir ruhsal yaşam için, insanın duygu dünyasının temelini oluşturacaktır. İç dinamikler de yavaş yavaş, huzur içinde çalışırken, insanın duygu dünyasındaki denge oluşmaktadır.

Çocuğun doğduğunda huzur içinde olabilmesi için, anne karnından itibaren duygu dünyasının zarara uğratılmaması gerekir. Bebeğe huzursuzluk hali yaşatılmamalıdır. Anne, hamilelik boyunca sükûnet içinde olamadıysa, her an sıkıntı ve huzursuzluk içindeyse, onun yaşadığı bütün bu olumsuzluklar, çocuğun duygu dünyasında santim santim oturacak olan iç dinamiklerin de zarara uğratılması anlamına gelir. Huzur ve sükûnet içinde geçen bir hamilelik boyunca ço-

cuğun da huzur ve sükûnet içinde hem iç dinamikleri düzene konulur, hem de biyolojik ritmi dengeli bir şekilde çalışmayı öğrenir.

Yani, çocuğun anne karnındaki serüveni oldukça önemlidir. Annenin hissettiği her bir duygu önemlidir. İster annenin bizzat kendi konuşmaları olsun, isterse dış dünyadaki sesler olsun, her bir konuşmanın bebek tarafından da duyulduğu dikkate alınmalıdır. Ve anne karnındaki çocuk 'ürkütülmemeli,' korkuya daha embriyo dönemindeyken alıştırmamalıdır. Özellikle anne, karnındaki bebeğini düşünerek sesinin yumuşak ve huzur içinde olmasına gayret sarf etmelidir. Yavaş konuşmalı, acele etmeden sakince hareket etmelidir ki, çocuğu da dünyaya geldiğinde biyolojik ritmi sekine halinde olsun.

Annenin böyle bir hassasiyet içinde, karnındaki bebeğe yönelmiş olmasıyla, anne ile çocuk aşkının ilk tohumları atılmaya başlanacaktır. Anne, karnında kırmıldaayan bir can parçasını, ruhu ile hissediyor ve sakince bebeğini düşünerek tebessüm ediyorsa, bu tebessümün anne bedeninde salgıladığı hormondan çocuk da istifade edecek ve o karanlık odanın içinde, tebessüm edecektir.

Hamilelik döneminde, sigara veya alkol gibi maddelerin kullanılması, anne kalbinin atışlarını hızlandıracağı için, çocuğun iç dinamiklerinin dengesini yitirmesine ve hızlı çalışmasına neden olur. Doğacak olan çocukta, bu dengesiz ruh halinin ilk izleri görülecektir. Anlamsız ağıtları ile doğduğu ilk günden itibaren anne-babayı rahatsız edecektir. Bu yüzden, anne, kalp atışlarını hızlandıracak, sükûnetini bozacak dış etkenlerden veya maddelerden uzak durmalıdır.

Anne acele etmeden sakince hareket etmelidir ki, çocuğu da dünyaya geldiğinde biyolojik ritmi sekine halinde olsun.