

„A nők igazi élete menopauza után kezdődik. Az érett, tapasztalt, bölcs nőknek rendkívül nagy szerepe van a társadalomban”

BKS

lyengar

Lelki oldal

A nyugat sokszor betegséggént kezeli ezt az időszakot, a keleten a nők többsége szinte kellemetlen tünetektől mentesen éli meg a változást.

Fizikai változásra szükség van, hogy ne essünk teherbe, és ne menstruáljunk amikor a test már nem olyan könnyen regenerálódik. Ez is csak egy korszakváltás, mint a pubertás kor, vagy a szülés.

A menopauza jelzi egy küllemmel és bölcsességgel telt korszak eljövetelét. Ez a korszak, amikor a munka és a család felelősségének köteléke oldódni kezd, és végre időt fordíthatunk belső életünkre, önmagunk megvalósítására is. Lassanként elengedjük az anyagi dolgokat és felfedezünk új lehetőségeket az életben. Ilyenkor elengedjük készletünket az eredményességre és kényszeres képzetekről. Lesz időnk az elmélyedésre, életünk szakaszainak újra gondolására, az esetleges régi vélt és valós sérelmek elengedésére, a tanulságok levonására és az élet más minőségi szinten való megélésére. A belátott tanulságokat, legjobb esetben megosszuk másokkal, így használva fel a társadalom javára és a fiatalok tanítására. Ez idáig alig volt idő arra, hogy egy mély lélegzetet vegyen néha az ember, most van idő visszatérni Önmagunkhoz, a lelkünkhöz, mely tiszta, fénylő és örök. Most megtapasztalhatjuk milyen az életet egy más sokkal bensőségesebb dimenzióból megélni. Van időnk elmélyedni és belátni mi is az igazi természetünk és halálunk után is mivé válunk, így együttérzéssel és bölcsességgel szemlélhetjük a világot.

A menopauza pszichológiája

„Fordított pubertáskor”

Ez időszakban hormonok hatására sok kreatív, szellemi és fizikai energia szabadul fel bennünk, amit jól kell tudni irányítani.

Több Gallup felmérés beszámol arról, hogy ezen időszak hölgyei sokkal jobban érzik magukat szellemileg és lelkileg mint fiatal éveikben. A legtöbb nő 50-60 éves korára teljesebb ki.

100 évvel ezelőtt a nők átlag életkora 48 év körül volt. Mostanra majdnem a duplája lett. Sokan 40 éveikben kezdenek bele második karrierjükbe, 50 éveikben harmadikba.

A hormonváltozás az agyat is érinti. Ilyenkor leesik a „hormon és reprodukció vezérelt fátyol”, és a nőknek élesebb szemük lesz a társadalmi igazságtalanságok ellen, megnő a józan ítélő képességük. Sok kultúrában igazán felelősségteljes pozíciókat, csak olyan hölgyeknek adnak, akik már túlvannak a menopauzán.

Ezen hormonális változásokra újból feléled a fiataalkori alkotó, önmegvalósító tűz, melyet elcsendesítettek magukban a nők, amikor családalapításba kezdtek. Ezt az energiát ha nem irányítjuk, nem éljük meg, ha a status quot választjuk a családi béke, házassága és környezete érdekében, akkor különböző betegségekben nyilvánul meg (depresszió, mellrák, szív problémák).

Ha azonban helyet adsz ősi női bölcsességednek, rászánod magad a régóta halogatott változásoknak, hű maradsz önmagadhoz és élet célodhoz, akkor életed legszebb időszaka lehet



ez a korszak. Azonban ehhez néha nehéz, merész döntéseket kell meghoznunk. Általában házasságunkat is meg kell reformálnunk.

A házasságoknak is folyamatos reformáción kell keresztülmenniük, hogy alkalmazkodjanak a felek fejlődési igényeihez. A menopauza alatt sincs ez másképp. Ha a nők homokba dugják a fejüket azzal nemcsak saját testi és érzelmi egészségüket veszélyeztetik, hanem a társukét és a velük élőkét is a következő 40 évre.

Az hogy test, lélek, érzélem, szellem hatnak egymásra ma már tény. 50 éves kor előtt jobban viseli a test, ha szellemileg és érzelmileg nem vagyunk mindig egészségesek, de 50 éves kor után szinte rögtön megmutatkozik testi tünetekben az érzelmi és szellemi diszkrépancia.

Ez nem azt jelenti, hogy fel kell adni a házasságot, hanem közösen új szabályokat bevezetni, új alapokat lefektetni, melyek kölcsönösen szolgálják mindkét fél lelki és szellemi fejlődését. Ha ez nem sikerül, akkor kockázatos együtt maradni. És sajnos sokaknak nem sikerül megreformálni, húszas, harmincas éveikre berendezett házasságukat.

Sok nő aki dolgozott magán a menopauza időszakában új vállalkozásba vagy művészeti tevékenységbe kezd. Új mélyebb, izgalmasabb, értékesebb minőségben él meg életüket.

Harag, érzelmi turbulenciák: A hormonális változások az agy harag, memória, sex, éhség központját is érintik. Ilyenkor sokszor tapasztalunk hirtelen felmerülő haragot, irritációt, vagy jönnek fel olyan memóriák, befejezetlen dolgok, mely heves érzelmeket váltanak ki. Ezeket a magas kortizol vagy a magas vérnyomás tovább fokozza. Ez az érzelmi és lelki tisztulás időszaka is. Fontos, hogy ne elnyomjuk ezeket az érzelmeket vagy haragot, hanem hogy kitisztítsuk, kimentáljuk magunkból, hogy lelkünk szabadabbá váljon. Ha nem így teszünk erős depresszió lehet a vége, mely kihat fizikai létünkre is. Általában azok a nők tapasztalnak hevesebb tüneteket, akiknél a befejezetlen ügyek már a menarché, gyermekágy idejében is jelentkeztek és ott nem oldották meg azokat.

Ha van valamilyen megoldatlan traumád vagy elnyomott érzélem, a menopauza időszakában biztos újból előkerül majd. Bármilyen erős érzélem, félelem, aggodalom testünk minden sejtjében megéreződik ami bekapcsolta a szimpatikus idegrendszert.

A szervezet hajlamosabb a megbetegedésre, ha folyamatosan nagy eltérés van a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer működésében, és ehhez a menopauza időszakában hozzájárul a folyton változó hormon szint.

Ha ilyenkor nem figyelünk oda magunkra, nem szánunk időt testi és lelki problémáink megoldására könnyen lehet a vége autoimmun betegség, cukorbetegség, lupus, hipertensió, rheumatoid arthritis. Hogy milyen betegséged alakul ki, az attól függ melyik a leggyengébb láncszem a testedben.

A lényeg, hogy a jó gondolatok, érzelmek segítik az egészséged, a rossz gondolatok, negatív érzelmek rombolják az immun, ideg és hormon rendszered. Törekednek kell, hogy a jó irányba tereld az életed.

Ne úgy kategorizáld az érzelmeket, hogy jók vagy rosszak. Hanem, hogy a jó érzetek életed a jó irányba viszik, a rossz érzetek, érzelmek figyelmeztető lámpák, melyek figyelmedet igénylik. Ilyenkor vagy a viselkedésed vagy a percepciód kell megváltoztatni.

Az érzetek a legfontosabbak. Ha valakinek stresszes az élete, mégis nyugodt tud maradni a hétköznapi stressz között akkor ő kicsit jobb helyzetben van. Azonban ha nincs is annyi stressz, mégis stresszel, félelemmel, aggodalommal teli éli meg valaki a hétköznapijait akkor biztos, hogy a stressz hormonok folyamatosan túl fognak termelődni, ami ebben az amúgy is hormonok



változása miatt egészségileg veszélyeztetett időszakban (rossz diéta, nem kielégítő emésztés, dohányzás, kevés alvás stb) könnyen autoimmun betegségekhez, fertőzésekhez, gyulladásokhoz, rákhoz, súlygyarapodáshoz, vizesedéshez, szívproblémákhoz, tumorokhoz és fentebb említett betegségekhez vezethet.

Ezért nagyon fontos, hogy napirendre térjünk érzelmeinkkel és gondolatainkkal, megtisztítsuk azokat.

Tekintsünk ezekre és testi tüneteinkre mint iránytűk, hogy mik életünk azon területei melyek figyelemre, reformációra szorulnak.

40 utána keleti kultúrákból ismerős kundalini energia is elkezd emelkedni. Egyre nagyobb teret nyernek az élet spirituális dimenziói. De úgy tudunk könnyeden haladni az úton, minél jobban megtisztítjuk testünket, lelkünket.

Társadalmi felelősség

A belátott tanulságokat, legjobb esetben meg osszuk másokkal, így használva fel a társadalom javára és a fiatalok tanítására. Az érett nőknek nagy felelőssége és kötelezettsége van a társadalom egészségének épségének a fenntartásában.

“Amikor egy lelket gyógyítasz magadat gyógyítod.”

Ahogy a gyerekeknek is más feladatai vannak mint a felnőtteknek, ezért egy nagymamának is más feladatai vannak, mint egy középkorú nőnek. Ne versenyezzünk a fiatalabbakkal, hanem irányítsuk, segítsük őket. Minden korszaknak megvan a saját feladata az életben.

Meditáció:

A menopauza után a meditáció is sokkal könnyebbé válik, tudatosabbak leszünk, elménk letisztul, más néző pontból tapasztaljuk az életet.

Filozófia

Vágyak:

Az indiai filozófia úgy tartja, h nem az eredendő bűn miatt születünk újjá, hanem egész egyszerűen azért, mert vágyaink vannak.

Az az ember érett meg a megszabadulásra a Bhagavad Gita szerint:

- Nem panaszkodik
- Semlegesen tűri hideget, meleget, szomorúságot örömet, dualításokat
- Vágytalan

A hindu filozófia azt mondja h egy utcaseprő is megvilágosodhat, ha nem vágyik arra, h bankigazgató legyen.



Ezért nagyon fontos, h az emberi vágyak legyenek időben kiélve, feldolgozva. Ha nem újból le kell születnünk, h kiéljük megtapasztaljuk őket.

A nyugaton sajnos az jellemző hogy vágyakozunk, és vágyaink érdekében teljesítünk néha munkát, vagy úgy próbáljuk elérni vágyainkat, h meg sem dolgoztunk igazán értük.

Mesterem erre azt mondja, hogy aki úgy jut előnyökhöz, hogy nem dolgozott meg értük, az az univerzum szemében olyan, mint az áldozati állat, akit azért hizlalnak, h utána feláldozzák.

A keleti filozófia ezzel szemben azt mondja, h először minden életszakaszban becsületesen teljesítsd családdal, munkáddal, társadalommal szembeni kötelezettséged, végezd a szertartásokat és ezek megadják az eszközöket, hogy helyes úton ki tud élni vágyaidat.

Úgy tartják, hogy a hétköznapi embernek elég csupán kötelezettségeit jól teljesítenie, és ezen tapasztalatok által élete végén megvilágosodhat, tudati szintjétől függően.

A vágyainkat erőszakos módon nem lehet elnyomni. Vagy keményen dolgozunk értük, hogy legyen lehetőségünk megélni azokat, vagy a meditáció, tapaszt tűzében átminősítjük azokat.

Folyamatos tisztulás

A gyakorlás legfőbb célja a testi és lelki tisztulás. Csak a tiszta ember képes a megszabadulásra. Akinek erkölcsi, szellemi felkészülés nélkül elkezd emelkedni a kundalini energiája, anélkül, hogy fel lenne készülve rá, könnyen állati sorba csúszhat vissza. Ilyen emberekből lesznek a szatírok, csalók, pszichopáták.

A menopauza korszaka is egy tisztulási folyamat, mely felkészít a magasabb energiákra. Akinek viszonylag egyensúlyban volt az élete a menopauza előtt, az kevés tünetet tapasztal majd, aki túldolgozta magát, nem foglalkozott magával stb., annak ezen finom hangolódású időszak is nehezebb.

A menopauza időszaka előtt még lehetnek ártó gondolataink, összeveszhetünk szomszédainkkal stb., a menopauza korszaka után az univerzum már jobban bünteti, ha ilyen alsóbb csakrás tevékenységekbe bonyolódunk.

Ezért fontos, h elengedjük, megbocsássuk régi sérelmeinket, feloldjuk nézeteltéréseinket, gyakoroljuk az elfogadást, a toleranciát, az együttérzést és a bölcsességet. Békéljünk meg a múlttal, fogadjuk el a jövőt.

Nagyon fontos a folyamatos lelki, elméleti és érzelmi tisztulás, mert így kerülhetünk közelebb a lelkünkhöz.

Az egyik buddhista mester mondta, h a megvilágosult embernek nincsenek befejezetlen ügyei, kifizetetlen számláit elvarratlan történetei.

A fenti hozzá állást a saját magunk és tisztán látásunk érdekében kell gyakorolni.

Fontos a karma égető cselekedetek végzése, tisztánlátásunk erősödése miatt:

1. Tapasz (hosszú időn keresztül, áldozatokkal telve végzett cselekvés)
2. Koncentráció, meditáció, ima
3. Áldozat hozatal mások érdekében, lemondás valamiről



4. Szolgálat
5. Elengedés, lemondás, alázat
6. Félelmek, blokádok feloldása
7. Patanjali 8 ágú jóga
8. Ellenséget, legjobb barátként kezelni
9. Nem reagálás
10. Tiszta vágyaktól és haragtól mentes megfigyelés
11. Egyenlően viselkedni baráttal, ellenséggel, haragossal
12. Önfegyelem

Halál

Halálunk érdekében a legjobb amit tehetünk, ha kiegyenlítjük magunkban a három energiát. Rajasz, Szattva és Tamasz. Vagy túlságosan aktívak, kiáramlóak, tevékenyek vagyunk, vagy tompák és lusták. Ez az életünkre is igaz. Életünk összes baja abból adódik, h kibillenünk az egyensúlyból. Ilyenkor elvesztjük a kapcsolatot a felsőbb energiákkal és nem vagyunk képesek a kapcsolódásra. Ilyenkor félünk, érzékelünk kiszakítottságot.

Mesterem kedves mondása, hogy amikor még fogatlanok vagyunk az univerzum áldásában részesülünk, amikor már fogatlanok vagyunk, akkor úgyszintén, a köztes időben, meg nekünk kell valahogy magunkról gondoskodnunk.

Egységtudat akkorvész el, ha elkezdünk magányosan, érzékszervektől vezetve gondolkodni és cselekedni. Ilyenkor elfeledkezünk eredeti állapotunkról és belesüllyedünk az anyagba. Ilyenkor elveszítjük belső védettség teljes állapotát. Külvilágban keresünk kapaszkodókat, de az mindig csalódáshoz vezet. Elfeledkezünk, hogy soha nem szünnünk meg létezni, hanem Sat, Chit Ananda vagyunk. Fény, szeretett és intelligencia, csak anyag ráakódik.

Továbbá fontos, hogy a megvilágosult, útra kész embernek nincsenek befejezetlen dolgai, kifizetetlen számlái, félbehagyott elintézetlen dolgai, lezáratlan kapcsolatai.

