

Szeretet és Szerelem

Ahogy egy férfi látja

Úgy vélem, érdekes lehet egy férfi gondolatait megismerni a szeretettel és szerelemmel kapcsolatban. (Nem mintha bármi jelentősége lenne, hogy férfi-e vagy nő.) Szeretettel ajánlom figyelmetekbe első írását, szokás szerint saját fordításban. Ha bármilyen ellenállást fedeztek fel magatokban olvasás közben, teljesen rendben van, hiszen Carson régi, megkövesedett hiedelmeket kérdőjelez meg. (a fordító)

Navigálj el a szeretethez -

Az elme és a szív

„A logika nagyon hasznos eszköz lehet, a fő probléma azonban az vele, hogy elvonatkoztatáson alapszik a működése. Logikánkat használva válik az lehetővé, hogy a térképre ránézve elnavigáljunk az uticélunkig, de az NLP egyik alaptörvényével fogalmazva: „A térkép nem a terület.” A térkép a valóság absztrakciója, elvonatkoztatása. A logikához hasonlóan az elme is nagyon hasznos eszköz, de valódi énknek elég gyenge helyettesítője. Amikor az elmébe beépült programokkal, vagyis a hiedelemrendszerrel, illetve szűrővel nézed a valóságot, akkor a valóság eltorzított képét látod.

Amikor az elme helyett a szívvel nézel, akkor teljesen más nézőpontból tekintesz a valóságra. A szív jóval mélyebb szinten érzékeli a történéseket, azt hogy miként illeszkednek egymásba a dolgok, sőt még azt is, hogy kik vagyunk. A szív emlékszik rá, hogy többek vagyunk, mint az a bizonyos tulajdonságokkal felruházott személy, akinek hisszük magunkat. Akik valójában vagyunk, az folyamatos áramlásban van: nem is igazán egy főnév, hanem inkább egy ige. Aztán, ha körbenézel, észreveheted, hogy ez nem csak veled kapcsolatban igaz, hanem, hogy valami olyasmin belül létezel, ami szintén folyamatos áramlásban van. Van a „te” áramlásod, és a létezés áramlása. Előfordul, hogy ez a két áramlás egybeolvad. A rész találkozik az egészszel, és az egész találkozik a résszel. Amikor ez megtörténik, akkor valami olyasmi újdonság születik, ami a rész és egész együttesénél is nagyobb. Ennek a megnevezése a szeretet szó merül fel elsőként. Ez nem az a szeretet, ami bizonyos feltételek megléte mellett, „ott és akkor” létezik – mert az ilyen szeretet nem a valódi szeretet. A valódi szeretetnek nincs szüksége szavakra, elméletekre, elvonatkoztatásokra. Mindig rendelkezésre áll, valós, itt és most megtapasztalható, külső körülményektől független. Születésünkkor ebben az „állapotban” vagyunk, még nincs eltorzulva a valóságérzékelésünk, és nem különítjük magunkat el az egésztől részként.

Az Emberi Lény Kondicionálódása

Neveltetésünk során folyamatosan eltávolodunk a valóságnak eme azonnali megtapasztalásától, tiszta érzékelésétől. Ennek az eltávolodásnak számos oka van. Elsőként, megtanuljuk, hogy a fájdalom a jelen pillanatban bukkan fel. Amikor fájunk, az mindig most van! És elkezdünk eljárni azzal az elképzeléssel, hogy ha elkerüljük a jelen pillanatot, akkor majd a fájdalmat is elkerülhetjük. Felfedezzük, hogy elvágjuk, érzéketlenné tehetjük magunkat a pillanatban felbukkanó fájdalomtól, mégpedig men-

tális, gondolati úton. Ebben a folyamatban azonban, a szívvel való kapcsolatunk erőteljesen lecsökken, majd legtöbbször esetében teljesen meg is szűnik. Szó szerint hátat fordítunk a szeretetnek.

Ez teljességgel érthető, hiszen a szeretet kockázatos. Szeretni azt jelenti, hogy veszélyes zónában mozgunk – mivel nem tudjuk irányítani a dolgok kimenetelét. A szeretet kimenetele nem a mi kezünkben van, megjósolhatatlan. Ki tudja, hova is fog vezetni a szeretet? Erre a tudásra az elme egyáltalán nem képes.

Így aztán, fejlődésünk során, elkezdünk jobban bízni az elmében, mint a szívben. Az elme pedig, mint bármelyik zsarnok, megpróbál mindent eltiporni, amit nem képes kontrollálni. Az elme azt adja be nekünk, hogy ha megfelelően kontrolláljuk a dolgokat, akkor biztonságban leszünk, végső soron pedig azt sugallja, hogy az általa nyújtott irányítás az egyetlen reményünk a biztonságra. A szív, ezzel szemben azt súgja,

hogy már most is biztonságban vagy, úgy, ahogy vagy, de az elme ezt képtelen meghallani. Amikor belépsz a szeretetbe, akkor nem tudod kikalkulálni a lehetőségeket vagy eredményeket. Nem lehetsz egyszerre irányító és békés.

A szeretet számára a jövő nem létezik. Csak a jelenben ismerheted meg a szeretetet, nem tudod magaddal vinni egy kivetített jövőbe vagy képzeletbeli múltba. A szeretet nem hagyja, hogy tervezz, mivel nem tudod meg-

tervezni a kontrollálhatatlant. Ezért is van az, hogy a szeretet egyszerre rémisztő és izgalmas.

A társadalom, a civilizáció, az egyház, az iskola, az egész emberi kultúra arra terelgeti a kisgyereket, hogy minél logikusabbá válják. A gyermek összes energiáját a fejébe koncentrálnak. És amint az energiák bekövesedtek a fejbe, nehéz nyitott szívvel szeretni. Minden gyermek fantasztikus szeretetenergiákkal születik, valójában abból születnek meg. De aztán közbeszól a társadalom, és megtanítja a logikát, mint a túlélés elsődleges eszközét. A gyerekek megtanulják a félelmet, az elővigyázatosságot, azt, hogy mindig óvatosságnak kell lenni. Mindezek együttesen pedig nagyban károsítják a szeretet lehetőségét.

Később pedig, most már azzal a hiedelemmel, hogy a félelem és az óvatosság biztonságot eredményeznek, amikor valaki szerelmes lesz, akkor a gondolatai hamarosan a körül fognak járni, hogy a szerelmét a párjává, majd a házastársává tegye. Ezzel pedig a szerelmünket egy bizonyos szerepkörre redukáljuk, ami persze sokkal kiszámíthatóbbnak tűnik, mint a veszéllyel teli valóság. A szerelmes nő gyakorta tervezgetésbe kezd, akár cselszövésre is képes, hogyan is kötelezhetné el maga mellett a szeretett férfit örökre. A szerelemből így lesz gondolati tevékenység, és sürgető vágy arra, hogy birtokolhassuk a másik embert. Elkezdjük kontrollálni a szerelmünket, mert tudat alatt így próbáljuk áthidalni a szeretet és a biztonság között feszülő, látszólag átgörgethetetlen szakadékot.

Amikor korlátozod a szerelmedet, hogy bebiztosítsd őt magad számára, onnantól kezdve többé már nem a szerelmed.

– folytatjuk –

Szerző: Carson Boyd
Fordította: Oravec Andrea
Forrás: onmunka.blogspot.hu

Öregember, nem vénember

Einstein szerint, élni annyi, mint megöregedni. Ennek azonban nem kell feltétlenül azt jelentenie, hogy le kell mondani a teljes értékű életről, beleértve a szexualitást is.

Ahogy a nők szervezetében is vannak férfi hormonok (tesztoszteron), úgy a férfiak szervezetében is vannak női hormonok (ösztrogén). A hormonok normális aránya nyolcvan-húsz százalék, de ez a változó kora felborul, és a nőknél az ösztrogén termelésének csökkenése szőrösödést okozhat, míg a férfiaknál a tesztoszteron csökkenése mellnövekedést, csípőtáji zsírnövekedést eredményezhet. A tesztoszteron biztosítja az izom felépülését, a zsír lebomlását, a nemi jelleg kialakulását, fontos a nemi vágyhoz és a térlátáshoz. A magasabb tesztoszteron-szinttel rendelkező férfiak magabiztosabbak, eredményesebbek, agilisabbak és szexuálisan aktívabbak kevesebb tesztoszteronszintű társaiknál.

A férfiak változó kora

A férfiak öt-tíz évvel korábban haltak meg, mint a nők, ezért eddig nem derült egyértelműen fény a férfiklimax létezésére. A tudomány fejlődésével a férfiak életkora is kitolódott, ezáltal kerültek előtérbe az idősödő férfiak klimaxos tünetei.

A klasszikus értelemben vett férfiklimax általában ötven-ötvenöt év körül jelentkezik. A tünetek az erősebb nem számára is sok problémát okoznak, de náluk hiányzik az a konkrét "figyelmeztetés", amely a nőknél a menses elmaradása.

A férfiklimax tünetei

A legfőbb figyelmeztető jelek az álmatlanság, az emlékezet lassú romlása, a reakciókészségek lassulása, a vázizomzat és a szervezet víztartalmának csökkenése, valamint a kreativitáskészség romlása. A here is fokozatosan elveszíti rugalmasságát, gyakran felléphetnek vérellátási zavarok, és sajnos, egyre sűrűbben jelentkeznek a merevedési problémák. Ha a merevedési képesség már kis mennyiségű elfogyasztott alkohol vagy stressz hatására drasztikusan csökken, az a férfiklimax kezdetére utal. Intő jel lehet még a hajszálak elvékonyodása és a bőr szárazsága.

A fizikai tünetekkel párhuzamosan a férfiakban nő a bizonyítási kényszer szellemi, szexuális téren egyaránt. Éppen ezért ilyenkor be akarják bizonyítani, "igenis én még férfi vagyok". Ezt hívják könnyelven kapuzárási pániknak. Az átlag férfi (az andrológus szerint mindössze húsz százalék) ilyenkor "cseréli le" feleségét egy fiatalabbra, abban a reményben, neki még bebizonyíthatja milyen erős, tapasztalt és férfias. Kétségtelen, egy friss kapcsolat felvillanyozóbban hat a megfáradt férfitestre, mint akár a kék csodapirula.

Az öregedés elleni küzdelem egyik megoldása egy speciális hormon, (eikosanoid) lehet, amely megőrzi a fiatalságot. Mesterséges formában nem állítható elő, tehát gyógyszer formájában nem létezik, de halban és olívaolajban megtalálható. Megoldás lehet még a tökmagolaj és a méhpempő fogyasztása. A másik fontos táplálkozási tanács az, hogy fogyasszunk kevesebb szénhidrátot. A túl sok szénhidrát problémát okoz a hormonális rendszerben.

A testedzés, a sport fokozza a tesztoszteronszintet, a stressz csökkenti. A stressz hatására a szexuális vágy - amint az energiaszint is - csökken, a szív-és érrendszeri megbetegedések kockázata azonban nő. Már öt kilogramm fogyás is növeli a tesztoszteronszintet. Figyelemreméltó, hogy a görög férfiak élettartama a leghosszabb az Európai Unió országain belül, valószínűleg a stresszmentes életmód és az egészséges táplálkozás eredményeként. A férfiak öröme szolgálhat az is, hogy tudományosan bizonyított tény: a szex a férfitest életereje, rendszeres gyakorlásával növekszik a férfihormon termelődése.

Forrás: mhfaengland.org

