

A nőnek lenni, de hogyan?

Napjainkban egyre több nő szembesül azzal, hogy a természetében rejlő tulajdonságokat, az alapvető női minőségeket - mint a légység, elfogadás-befogadás és gondoskodás - nehezebben, vagy egyáltalán nem tudja megélni. Ehelyett gyakran megjelenik a keménység, a változtatási kényszer és a küzdelem, ami sokkal inkább a férfi energia jellemzője. Mi lehet a jelenség oka és következményei? S mit lehet tenni a harmonikus változás érdekében?

A világ, melyet érzékelünk magunk körül, a polarításra, ez ellentétekre épül, melyek azonban egységben léteznek. Nincs ez másképp energetikai szinten sem, ahol az alapvető póluspár, a férfi és a női energiák minőségeként jelentkeznek.

Ezt a kettőséget már az ősi kultúrákban is felismerték és felhasználták mind a filozófiában és mind a gyakorlatban. A taoizmus például a jin és a yang energiák egymást kiegészítő hatásáról beszélt már évezredekkel ezelőtt. Azonban a modern tudományban ugyanígy megjelent a nemiség egymást kiegészítő ellentétpárja. Gondoljunk például az analitikus pszichológiára, az anima (nő) és animus (férfi) meghatározására, melyek ideális egyensúlya adja a harmónia megélését.

Sajnos a jelenlegi kultúrkörben kialakult egy hierarchikus viszony, melyben a férfi alapelvek dominanciája megkérdőjelezhetetlen. S ez az oka annak, hogy nagyon sok nő érzi úgy, hogy a társadalmi életben való érvényesüléshez a saját természetétől ellentétes szerepeket kell felvállalnia. Pedig nem feltétlenül kellene, hogy így legyen, hiszen a legújabb tudományos kutatások arra utalnak, hogy a természet alapvető szervezőelve az egyenrangú hálózat-alapú felépítés, és nem a jelenlegi domináns-hierarchikus struktúra. A fent említett taoizmus például viszonylag ítéletmentesen beszél jinről és yangról,

egyiket sem emeli a másik fölé vagy alá. A taoizmus teljesen tudatában van annak, hogy a teljesség létrejöttéhez mindkettőre szükség van. Ez a negatív értékelés, amely már régóta és tudatlanul kapcsolódik a nőiség minden megnyilvánulásához, nagyon nagy akadályt jelent a női archetipusú életfeladatok tekintetében.

A fent leírtak alapján már nem nehéz megérteni, miért használ tudat alatt sok nő férfi energiákat. A válasz meglehetősen egyszerű. A jelenlegi kultúrában férfiként szabadabban lehet élni, több mindent megtehetsz, megkaphatsz, egyszerűen könnyebb élni, érvényesülni. Ezért az a nő, aki igazán érvényesülni szeretne a férfiak pályáján, a férfiak szabályai szerint kényszerül „játszani”. Különösen igaz ez azokon a területeken, amelyben a hierarchikus felépítés a meghatározó, mint például az államigazgatás, a fegyveres testületek,

vagy éppen egy multinacionális vállalat munkaközössége.

Azonban nem veszik figyelembe az egyik legnagyobb különbséget a férfi és a női energetika jellegzetessége között. A férfinek könnyebb szétválasztani a gondolkodást és az érzelmeiket, míg egy nőnek ez sokkal nehezebb. Persze megfelelő akarral sikerülhet, de azért óriási árat kell fizetnie, és a nőieség, a női minőségek háttérbe szorításával vagy majdnem teljes elvesztésével járhat. Természetesen nem a testi formákra, hanem a valódi mentális és érzelmi minőségekre kell gondolni.



A kérdés, hogy hogyan lehet megtalálni az egyensúlyt, hogy érvényesülni is lehessen, de ne kelljen ezt az áldozatot felvállalni?

Természetesen több út is kínálkozik arra, hogy visszaállítsa önmagában egy nő azt a finom, természetes egyensúlyt, ami felborult a természetellenes társadalmi struktúra hatására. A legkönnyebb és leghatékonyabb megoldás teret adni a „Szív” minőségeinek. A kifinomult érzékenység, az elfogadás-befogadás, a megnyílás, az együttérzés, a megérezés, a feltétel nélküli anyai szeretet mind olyan minőségek, melyek végtelenül sokat adhatnak egy nőnek. Mérheterlenül többet, mint a férfiak által létrehozott szervezetekben való hatalom és a siker. Természetesen ezek nem zárják ki egymást, de

az egyensúly megjelenése és átélése egy folyamat, melynek megélését érdemes olyan helyen kezdeni, ami biztosít egyfajta védettséget, mint például az otthoni légkör, a bizalmas baráti kör, vagy egy semleges hely, ahol a női energiák a meghatározók. Ezen túlmenően sokféle kiegészítő tevékenység segíthet kibontakozni a nőiességünket. A lényeg, hogy a fent említett lelki, érzelmi minőségek megélése megtörténjen. Ilyenek lehetnek például a kifejezetten nőknek szóló mozgásformák, például a női jóga gyakorlása, melynek sajátossága, hogy azokat a jogagyakorlatokat helyezi előtérbe, melyek a női energiák finom áramlását beindítják és fokozzák.

Ez a folyamat - a nőiség kivirágzása - nagyon finom, ugyanakkor óriási átalakító erővel tud hatni az élet minden területére, s nem csak az egyének szintjén. S ennek érdekében egyszerűen csak sokkal több érzelmet, gyengédséget, elfogadást kell megélned. S ez jó neked,

s jó a világnak egyaránt. Így kapcsolódik egybe a saját nőiességed és jóléted a körülötted lévő világ minőségének megváltozásával. Ezért már érdemes változni egy picit...

A női energiákról szóló cikksorozat következő részében azt nézzük meg, hogy a felborult egyensúlynak milyen következményei vannak a párkapcsolatra, és hogyan lehet azon belül megélni az egyensúlyt.

Forrás: donna.hu

Ételed legyen a gyógyszered

Paleo tojáskrém

Hozzávalók: 5-6 főtt tojás (keményre főzve), 2 gerezd fokhagyma zúzva, 2 ek mustár, 3 ek kókusztej-sűrítmény, só, bors, petrezselyem, 1 marék húsos bacon kocka előre kisütve, zsírjával együtt.

Elkészítés: A tojásokat felkockázzuk, és az összes többi hozzávalóval együtt, egy villával jó alaposan összetörjük, és eldolgozzuk az egészet.

Frissen lehet tálalni, de hűtőben is eláll pár napig.

Csokipuding avokádóból

Hozzávalók: 1 db avokádó, 1 db banán, 1 csapott ek cukrozatlan kakaópor, 1 kávéskanál vanília aroma, 2 ek méz, xilit (vagy eritrit).

Elkészítés: A hozzávalókat (a gyümölcsöt megpucolva és feldarabolva) tegyük turmixgépbe, és dolgozzuk össze jó alaposan!

Frissen tálaljuk: erdei gyümölccsel, tört dióval, tejszínhabbal vagy palacsintába, süteménybe töltve.

Fehérboros sárgadinnyelevel

Hozzávalók: 0,5 kg sárgadinnye (egy közepes dinnye fele), 1 dl kaukázusi kefir, 1 dl tej, 1 dl édes fehérbor (muskotályos), 0,5 db citrom, 1 teáskanál méz, 2 szál menta (5 levél+ virág), 0,5 hüvelykujnyi gyömbér, 2 teáskanál porcukor, 1 késhegynyi vaníliás cukor, fagyalt.

Elkészítés: A dinnyét megfelezzük, magját és héját eltávolítjuk, a húsát nagyobb darabokra vágjuk.

A gyömbért, mentalevelet felaprítjuk, beleteszük a keverőedénybe. Beleöntjük a citrom kifacsart levét, és a többi hozzávalót.

Botmixerrel összekeverjük, néhány órára hűtőszekrénybe tesszük.

Amikor már jól lehült, kehelybe öntjük, s nyomunk rá fejésként 2 gombóc vanília és 1 gombóc eperfagyaltot.

Jó étvágyat!



Hangulatjavító illatok

Néhány olyan illatot mutatunk be, amelyek segítenek ellazulni vagy éppen felélénkülni, attól függően, hogy mire van szükségünk.

Ellazító illatok

Egyes illatok olyan gyengéden vezetnek le az idegességet, mint egy kellemes napozás. A levendula (*Lavandula angustifolia*) illatát különleges aura veszi körül: felélénkít, így mélyebbet lélegzünk, és beszívjuk az ellazító aromát. Ezt a tökéletes hálószobaillatot többféle módon és formában vihetjük a lakásba: illóolajként, illatlámpában párologtatva, kis zsákokba töltött szárított virágként, levendulacsokorként vagy kölniként, amelyet nemcsak magunkra, hanem a párnára és a takaróra is fújhatunk.

Illatos fürdők

Az illóolajos fürdő jó hatással van hangulatunkra, ill. szervezetünkre. Az illóolajok vízben nem oldódnak, ezért zsírban oldódó vivőanyag szükséges, pl. tej, amelyből elég egy fél pohárnyi.

A keveréket beleönthetjük a fürdővízbe. Illóolajok vivőanyagaként a méz vagy a korpá is jó szolgálatot tesz. Az illatos fürdőadalékokat minden családtag az izlésének megfelelően készítheti el.

Jó tanács: A nagy nyári melegekben sokakat kínoz a lábdagadás. Segít, ha kámfor-, eukaliptusz-, borsmenta- és rozmarinogolajos lábfürdőt veszünk.

Jótékony hatású lábfürdők

Igény szerint válasszunk a felmelegítő vagy hűsítő változat közül.

Felmelegítő lábfürdőhöz

2 csepp levendulaolajat öntsünk le 1/4 L forró vízzel, majd 10 perc múlva öntsük a főzetet a lábfürdőbe, és a víz kihűléséig fürdössük a lábunkat.

Hűsítő lábfürdőhöz

2 csepp borsmentaolajat öntsünk fel 1/4 L hideg vízzel, és adjuk a lábfürdőhöz. A bokáig erő vízbe rakott sima kövek fokozzák a lazító hatást.

Forrás: edenkert.hu