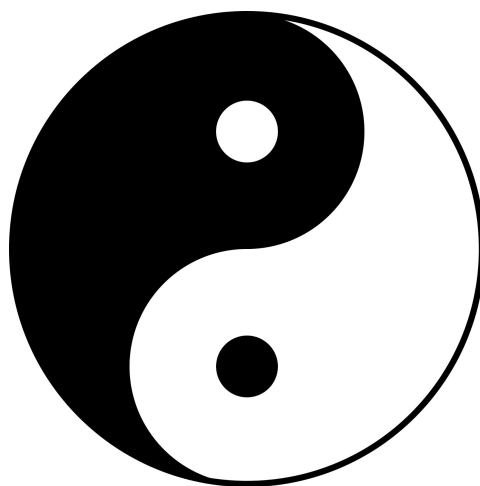


Østens visdom om overgangenstransformationskraft - Bevidst og Kærlig Overgang

Nu skal vi til Østen, så du kan høre lidt om, hvordan overgangsalderen er blevet set her. I mine øjne har de altid kunnet noget de kære østerlandske mennesker - i forhold til livsanskuelse, respekt for hinanden uanset alder, og leve forbundet i krop, sind og sjæl. Og så har de deres Yin/Yang filosofi, som giver rigtig god mening. Også i forhold til overgangsalderen.



Indenfor kinesisk medicin taler man om, at kraften, der stiger op i kvinden i overgangen, er meget Yang, meget maskulin og meget kraftfuld, hvilket påvirker nyreenergien, nyremeridianen. Det er nyreenergien, der distribuerer og lagrer livskraften, som kineserne kalder Qi.

Qi er en essens, der repræsenterer vores grundlæggende natur, og som er nødvendigt for livet. Når vores essens er opbrugt i vores livsproces, indtræffer døden.

En balanceret nyreenergi og Qi sørger for, at kroppen selv regenereres og styrkes. Det fortæller jeg mere om den temaundervisning, hvor jeg vender alt omkring de fysiske symptomer i overgangsalderen.

Eller rettere... de symptomer vi kender her i vesten. For i fx Japan har man slet ikke et ord for hedeture... og studier viser klart, at japanske kvinder har meget færre symptomer end os vesterlændinge...

Nøglen til Yin/Yang balance skal netop findes i en balance mellem krop, sind og sjæl, og et roligt sind er grundlæggende for balancen. Derfor er det essentielt at finde en måde at skabe et forandrende flow i fastlåste tanker og følelser (som er Modul 2 på Bevidst og Kærlig Overgang).

En vej ind i at finde ro er faktisk at have kontakt til hjertet. Hjertet som er portalen ind til din sjæl. Så du bliver forbundet og har kontakt til dig selv i krop, sind og sjæl. Og igen... derfor er det sjælelige også et af de store omdrejningspunkterne i den måde jeg arbejder på (hele Modul 3). Alt skal være smeltet sammen for at kunne fungere optimalt. Yayyyy!!

Kineserne arbejder også med syvårs-perioder, og man siger, at kvinder går i overgangsalderen efter 7 syvårsperioder - altså 49 år - for at spare energi. Til sig selv og sin egen kraft. Man siger også, at overgangsalderen er et tegn på sundhed og, at overgangsalderen igangsættes af kroppens egen indre visdom.

Det er lidt ligesom hønen og ægget. Hvem kom først? I Vesten vil man sige, at der sker et fald i østrogen og progesteron (vores kønshormoner), og det betyder, at vi går i overgang. I Østen vil man sige, at det er en indre impuls, en indre visdom, livskraften, der antænder processen. Ligesom en blomst der ved præcis, hvornår den skal folde sig ud.

I den traditionelle kinesiske medicin (TCM) kaldes overgangsalderen for kvindens andet forår. Og det passer så fint med alle de nye muligheder, der ligger i denne del af vores liv. De muligheder du får udsigt til at kunne stille ind på ved at gå gennem materialet på Bevidst og Kærlig Overgang.

Selvfølgelig er livsstil en faktor i forhold til symptomer i overgangen, men man siger faktisk, at kvinder i Østen ikke oplever symptomer, fordi hun er værdsat og har power og status i samfundet, som en ældre kvinde. Deres kultur omfavner kvinden i hendes visdomsår. Derfor er det normalt, at man i Østen ser frem til overgangsalderen.

Overgangsalderen ses som en passage over i at leve et mere religiøst/spirituelt liv. Nu er der plads til det, fordi børnene er rejst fra reden, så det har for dem været normen, at kvinden her søgte dybere ind i sin spiritualitet i årene gennem og efter overgangen. Her er et citat fra Uma Dinsmore-Tuli - Yoni Shakti:

*"The process of menopause brings us face to face
with who we really think we are, what matters to us, our true calling."*

I Indien levede kvinden som ung og voksen med de andre mødre og kvinder i familien. Men som overgangsalderkvinde blev hun inkluderet i mændenes samlinger. Måske fordi de anede og genkendte den for dem velkendte maskuline ildkraft i hende? Efter overgangen kunne kvinden frit besøge de mænd, hun havde lyst. Og hun blev med hendes indtrædelse i overgangsalderen også en kvinde, som alle i samfundet havde brug for.

I den indiske filosofi beskrives Kundalini, som en slangebudinde, der sover ved bunden af rygsøjlen, rullet tre og en halv gange rundt om spidsen af halebenet, hvor livskraften fra Rod Chakraet møder rygsøjlen og kan rejse sig. Kundalini er den guddommelige Shakti-energi, selve livets energipotential, der opliver alt.



Kundalini betyder på sanskrit "hende der er oprullet". Når Kundalinikraften er aktiveret, stiger den op gennem kroppen gennem chakraerne (energicentrene), indtil den kommer op gennem toppen af hovedet, krone chakraet, der forbinder dig til Gud, Universet, himlen, det uendelige, det guddommelige.

Når denne "energikørsel" er afsluttet, siges det at give en oplysningstilstand til individet. Og det er det som sker i overgangsalderen. Kraften rejser sig - Kundalini aktiveres. I den indiske filosofi siges det, at denne kraft mærkes psykisk. Vi ville kalde det en livskrise, men inderne kalder det for en positiv aktivering af livskraft. Igen et helt andet mindset omkring symptomerne på overgangsalderen (som jeg håber, du elsker lige som jeg).

Kundalinikraften aktiveres også via meditation og spirituel praksis som fx Kundalini yoga. Den kan dog også aktiveres fx via chok, nærdødsoplevelser, et tragisk tab, forgiftninger, intens fysisk aktivitet eller under sex.

Måske kender du begrebet Kundalinirejsning som noget negativt. Rejser kraften sig for hurtigt, kan man påvirkes mentalt og få ubalancer i sindet.

Man kan arbejde for kraftigt med at få denne energi til at stige eller retter presse den til at stige. Men, men, men... det er ikke det, der sker for os, der går i overgang. Her rejser energien sig helt naturligt uden, at vi presser energien på nogen måde. Du skal intet gøre for at få det til at ske, og derfor kan det heller ikke gå for hurtigt eller blive for voldsomt. Bare så du er helt roligt kære kvinde.

Når Kundalini-kraften rejser sig er det normalt og forventeligt, at den frigiver lagrede og blokerede energier. Og det er faktisk dét, som opleves så intenst og ofte smertefuldt for os både i krop, sind og sjæl. Som en eksistentiel krise.

Omvendt kan kraften ikke rejse sig, hvis du er for blokeret, og så vil kraften ikke få plads til at heale og give dig indsigter. Derfor er der også en visualisering med indkoblet energihealing med på Bevidst og Kærlig Overgang.

Hos mange kvinder "sover" denne energi og vækkes kun lidt eller slet ikke. For andre - som du og jeg - bliver den en forbindelse til vores livskraft, vores essens, vores sjæl. Det er derfor, at stigningen i Shakti/Kundalini-energien kaldes en vækkelse, sjælelig oplysning, højere bevidsthed eller selvrealisering. Det gør os ikke bedre end andre, men det er derfor, der vil være kvinder, som på ingen måde forstår det, hvis du taler om kraften i overgangsalderen #justsaying!

Hvis vi ikke kender kraften i Kundalini og dens indflydelse på os, kan bevægelsen af energien være en gåde og gøre os endnu mere forvirrede i denne sårbare tid. Kundalini-kraften er her egentlig bare for at invitere os væk fra ego'et og ind på vores sjælsvej.

I Vesten har vi ofte fejlfortolket kraften i overgangen, og vi har gjort en helt naturlig proces til noget, der næsten er sygeligt. Når vi har symptomer, går vi til lægen, som kun kender til de fysiologiske facetter af den store smukke diamant, som du og din overgangsalder er.

Vi må huske, at læger er medicinere, og de er uddannet til at diagnosticere og behandle/ordinere medicin som healende middel.

Det du lærer her hos mig er *ikke* en invitation til at klare det hele selv. Du kan meget vel have brug for nogle lægetjek gennem overgangen. Tag dem endelig. Udskyd dem ikke bare fordi du nu ved noget om de kræfter, der er på spil og kan forklare dine udfordringer.

Det er ikke min mission med materialet, at du udelade nogle af de ressourcer, vi har i vores samfund i dag som netop fx lægehjælp.

Men det er mit kald at oplyse dig fuldt ud om, hvad der er på spil og støtte dig i at mestre denne del af dit kvindeliv. Så du kan undersøge dig selv nysgerrigt og kærligt og afprøve en anden måde at se og forstå din overgang på. Så du kan skrue op for og fornemme dig selv endnu bedre end tidligere. Og det kan bl.a. være, at du fornemmer, du skal til lægen. Og så er det af sted.

Overgangen er en bevidsthedsudvidelse. Til dig. Om dig. For dig. Du skal bare lære at tappe ind i den. Og det er præcis det vi gør sammen her på Bevidst og Kærlig Overgang.

Ligegyldigt hvor jeg har søgt information om overgangsalderen, så er der i alle gamle traditioner og filosofier en fortælling om, at en kraft i overgangsalderen stiger opad i os. Det skal vi selvfølge tale mere om gennem hele forløbet, fordi denne kraft har betydning for de symptomer, vi kan få i overgangen. Og du skal jo have nogle idéer til, hvad du kan gøre for at støtte dig selv gennem, hvad der måtte komme, eller hvad du allerede har af udfordringer.

Det er forskelligt, hvordan det bliver forklaret, at denne energi stiger, men her kommer min korte men forhåbentlig klare version.

Som du kan se på billedet på næste side, så har jeg ved hjælp af en pil vist, hvordan kraften stiger opad. Kraften er altid i og omkring os. Det er vores livskraft. Om den så kaldes Qi, Shakti, Kundalini eller bare livskraft.

Når vi går ind i teenageårene og initieres ind i den unge kvinde, så stiger kraften op til vores Rod Chakra, og derfor vækkes seksualiteten i disse år.

Når en kvinde i moderfasen bliver gravid løftes energien til også at omslutte fosteret. Det giver god mening synes jeg, at et barn, der vokser i en kvinde, har brug for hendes livskraft.

Når vi så går mod overgangsalderen og initieres ind i den vise kvinde, så løftes energien længere op i os, hele vejen op gennem alle chakraer og ud gennem toppen af hovedet.

Og derfor har du også læst her, at overgangsalderen og tiden efter anses som en fase med spirituel vækkelse og oplysning. Fordi du nu selv har lettere adgang til din sjæls essens og power. Spændende ikk'?

Så hvor er det dejligt, at du er her og har fået disse ord med dig nu. Jeg håber inderligt, at mine ord vækker din saft og kraft. Også selvom du lige nu på ingen måde kan se, hvad den handler om eller, hvordan du skal bruge den. Det er jo det vi sammen skal udfolde her på forløbet.

Næste side er det billede jeg skrev om tidligere. Tak for nu. Vi ses/høres ved snart igen.

Kraften der rejser sig i dig gennem dit kvindeliv

