

A hosszú élet titka

Hát olyan lájk vadász ez a cím, - de nagy igazságok következnek. :) Például nem csak azt tudhatjuk meg, hogy miért élünk hosszú ideig, hanem azt is, hogy miért hízzunk el. Saját tapasztalataimat osztom meg a cikkben, de akik olvasni tudnak ezen a bolygón, azok is emberből vannak. :)

Én 23 évesen elkezdtem hízni, és onnantól kezdve gondom volt a súlyommal. Sokszor visszafogtam, sokszor visszahíztam. Kerestem az okokat. Az utóbbi években rendszeresen futok, és nagyon odafigyelek a táplálkozásra. Minden egyes visszahízás és lefogyás után, még szigorúbb életmódot állítok be. Idén tavasztól abszolút nem eszek cukrot. Kenyér helyett évek óta kétszersülteket eszek. Nem eszek pizzát, rántott sajtot. Semmit ami rántott. Mindez mellett vegán vagyok 10 éve. Mégis decemberben sikerült két hét alatt felkapnom 6 kilót.



Miért hízzok el?
Mikor hízzok? Mi a valódi ok?

Jó azért nem a semmiből, - nem futottam, és csipszesztem. Este is ettem. De, az elmúlt hónapokban is volt amikor csipszesztem, vagy este ettem, - és nem híztam. És azt is megfigyeltem, hogy vannak fogyási időszakok, amikor hiába futok, nem akar a súlyom mozdulni. És többször volt olyan életszakaszom is, amikor futás nélkül fogytam 5-6 kilót.



Mikor fogyok sport nélkül is?

Most végre összeállt a kép, megértettem mi, miért történik. Az elmúlt 10 napban fogytam 3 kilót, - úgy, hogy közben nem futottam. Egyetlen egy dolog jellemezte a 10 napomat, - a lassulás, nyugalom.

Nagyon durva volt ez a 10 nap. Először is megvontam magamtól minden médiát. Nem néztem filmet, sorozatot, nem hallgattam rádiót. A facebook-ra, instagram-ra, messenger-re, whatsapp-ra, e-mail-re csak reggel-este 5-5 percre mentem fel. Szabadságon vagyok, - úgy, hogy a munka végett is megtehettem.



Információbőjt

Azért nem mentem fel, hogy megvonjam magamtól az örömet. Ez így elég furcsa lehet első hallásra, de kifejtem. Az idegrendszerünk akkor pihen, ha nem kerülünk izgatott állapotba. Nem csak idegesen vagyunk izgatottak, hanem lelkesedve is. Amikor felmegyek a facebookra, és látom hogy tetszett embereknek a történetem, képeim, - olyankor örülök, fellelkesedek.



Pozitív nyugalomban maradni.

Miért nem akartam lelkesedni? A 10 napos megnyugvás időszak lényege, hogy ne kerüljek izgatott állapotba. Nyugodt maradjon, pihenjen, az idegrendszerem. Az idegbetegeken keresztül érthetjük meg ennek a 10 napos elvonuló időszaknak az értelmét.

Arra mondjuk, hogy idegbeteg, akik pillanatok alatt kiborul, hatalmas érzelmi változást mutat. Majd nagyon nehezen nyugszik meg. Az idegrendszer így viselkedik kimerült állapotban. Nagyon gyorsan izgalmi állapotba kerül valaki, majd mire lenyugszik, addigra el is fárad.



Gyorsan izgatott állapotba kerülni, és nehezen lenyugodni, vagy fordítva.

Az idegrendszer a másik végletben, kipihenten, - pont fordítva viselkedik. Nagyon nehezen kerül valaki izgalmi állapotba, - ha mégis sikerül, akkor nagyon gyorsan visszanyugszik. Nagyon fontos megérteni ezt a két különbséget.

Mindenki boldog akar lenni, ezért minden nap keressük az örömet, amik fellelkesíthetnek minket. Enni, inni, kirándulni, élvezni az életet. Viszont vannak olyan időszakok, amikor nem tudunk örülni. Ott a jó kaja, ott a jó film, mégse jön a boldogság érzet.



Mindig valaminek örülni akarunk

Ez is az idegrendszerrel magyarázható. Aki látott már harmadnapos drogot (nem másnapost), aki 3 napig nem aludt, 3 napig nagyon magas izgalmi állapotban volt, - táncolt, - de még egyhelyben is rángatózott a feszültségtől, - az tudja milyen lelki állapotban volt a szer távozása után, 3 nap nemalvás után. Nem másnaposan, hanem harmadnaposan. Annyira sötétnek látják a valóságot, annyira nem tudnak semminek örülni, hogy az horrorisztikus. Még akkor sem tudnának egy csöpp örömet sem érezni, ha az ötös lottót nyernék meg. Minden szürke, minden sötét.



A harmadnapos drogos szürkének, sötétnek látja a jövőt, nem tud örülni.

Miért? Az idegrendszer végett. Amikor három napig nem pihen az idegrendszer, olyankor lemerül az életerő. Egy újabb fogalom lép be, mert mi emberek kicsit olyanok vagyunk, mint az elektromos lények, van akkumulátorunk. Az életerőből lesz az érzelem, az öröm, a düh, a vágy. A gyerekek tele vannak életerővel, tele vannak erős érzelmekkel. Nagyon tudnak örülni, nagyon tudnak dühös lenni. Az idősek már nagyon le vannak merülve, alig mutatnak érzelmeket.



Az ember elektromágneses energialény, akinek van életeréje.

Amikor az idegrendszer elkezd pihenni, akkor a belső életerő akkumulátorunk elkezd tölteni. Mint egy tó, amelynek elkezd növekedni a vízszintje. Ha 10 napig képes vagy nyugalomban maradni, egyszer sem izgalmi állapotba kerülni, se idegeskedni, se fellelkesedni az örömtől, akkor növekedni fog az életerőd tava.* (örülj egy nagyot, és aztán maradj minél hosszabb ideig mély nyugalomban)



Az életerőt.

Azaz, pont az ellenkezőjét tapasztalod, mint a háromnapos drogos. Nagyon könnyen érzel örömet. Belegondolsz, hogy eszel valami finomat, vagy megnézel egy jó filmet, és megtelsz örömmel. Nagy örömmel. Nem szürke a világ, hanem színes. 10 nap után már nem kerülsz izgalmi állapotba az öröm gondolatától, nyugalomban éled meg az örömmérséget. Szelíden, lágyan. Ha mégis addig fokozod az örömet, hogy egészen fellelkesedj, akkor táncolni kezdesz az örömmérségtől. Bolondozni kezdesz. Erős érzelmeket tudsz létrehozni a bőséges életerő-tavadból.



Van miből örülni.

Sokszor estem abba a hibába életem során, hogy egy diétás időszak után eljutottam ebbe a megnövekedett örömmérséget időszakba, majd egy-két hét alatt kiürültem az összegyűjtött életerőt. Most megértettem a mélyebb okokat.



Könnyen kifolyik.

Az egész azzal kezdődött karácsony napján, hogy elegendem van abból, hogy mindig csinálnom kell valamit, hogy örömhöz jussak. Hogy egy kis nyugalmat, élvezetet érezhessek. Mindig ugyanaz a mókuserék. Sokat dolgozok, a végén meghúzom, hogy aztán legyen pár nap, amikor nagyon tudom értékelni a szabadságot. És karácsony előtt nem jött az öröm, - mert ki voltam merülve.



Oda kell figyelni, fontos időszak. Késszenléti állapot.

Amikor keveset alszunk, általában a stressz végett, - akkor egyre jobban merül ki az idegrendszer. Egyre könnyebben kerül izgalmi állapotba, amikor gyorsan elfogyasztja az aznapi energiát. Nem csak örömet nem érzünk, hanem koncentrálni sem tudunk. Nekem dolgozni kellett, ezért muszáj volt koncentrálnom. Amikor még régen cigiztem, akkor a cigi erőt adott újra koncentrálnom. De minél fáradtabb voltam, annál többet kellett szívnom. Most a kajálás adott valami erőt. De sokat kellett ennem. A cigi, a zabálás, ugyanúgy hat az életerő-tóra, mint a kemény drog. A szervezet már pihenne, - érzed magadban a fáradtságot, - de a drog, cigi, zabálás erőt ad. Erőt ad, de majd amikor felkelsz, akkor a leapadt tónak az energiájából kell szembenézned a szürke, örömnélküli világgal. Szóval a kaja is képes drogként viselkedni. Erőt ad. Határidőre fejeztem be a munkát, és az utolsó 5 napban már nagyon fáradt voltam. Hajnalokig dolgoztam, és 5-6 órát engedett aludni az aktív agyam. Félálomban is a következő lépésen gondolkodtam. (Ez is összefügg az idegrendszerrel. Kimerülve egyre könnyebben kerülsz izgalmi állapotba, és izgalmi állapotban pörög az agyad. Tele vagy gondolatokkal.) *Itt is az agyam fáradt ki* Az idegrendszer legjobban alvás alatt pihen. Szóval a határidő, egy csapda. Egy idegrendszert kimerítő csapda.



Mi ad az agynak erőt, de veszi el a testtől?

Annyira kimerültem, hogy a határidőt követő napokban megnyugodtam, de örülni alig tudtam valaminek. És olyan érzésem volt, hogy valamit csinálnom kell, valami végett rohanom kell, mert mozdulatlanul belső fezsültséget éreztem. Kínlódtam. Így karácsony napjáig még tettem, vettem, minden nap feladatokat végeztem, hogy elérjem a nyugalmi állapotot. Ebből lett elegendő karácsony napján. Eszembe jutott a 10 évvel korábbi spirituális élettapasztalatom, amikor nem kellett semmit csinálnom, - és végtelen örömet, boldogságot éreztem.



Kimerülünk, és olyan érzésünk van, hogy valamit tenni kell ma, hogy elégedett legyek, nyugalmat érzek.

Azt mondtam, - hogy addig ülök mozdulatlanul, amíg megint nem érzek olyan nyugalmat, békét. Hogy csak az agyam csinálja velem, hogy mindig tennem-vennem kell, hogy nyugalmat találjak. És igazam volt, mert a felpörgetett idegrendszer olyan, mint a cirkula. Lassan éri el a végsebességét, és lassan lassul le. Hiába voltam meg a határidőre, az elmém még pörgött, és csináltatta velem a munkákat. Időre, napjában minél több minden megvan, - annál nagyobb a nyugalom. Ha elfáradtam, akkor ettem.



Addig ülök, amíg le nem lassul.

(A belső időérzetünk összefügg az elméműködésünkkel. Minél több a gondolatunk, annál jobban érezzük az időt. Pontosabban minél jobban izgalmi állapotban van az idegrendszer, annál erősebben érezzük az időt. Nyugalomban nincs idő. Megszűnik. Minél kipihentebb az idegrendszer, annál jobban megszűnik a rohanás érzetünk. Az az érzet, ami azt mondja, hogy nem tudsz meditálni, egyhelyben maradni, nyugton maradni, mert vesztegeted az idődet. Itt nagyon komoly összefüggések vannak, melyek által visszaigazolhatóak ezek a felismerések.)

Tudtad??



Agyműködés és az időérzet.

Csak az elmémre voltam tudatos, - tudtam, hogy minél kevesebb lesz a gondolatom, annál nagyobb lesz a nyugalom érzetem. Tudtam, hogy ha lassítom a testem, akkor lassítom az elmém gondolatáramlását. Tudtam, hogy a pozitív izgatottság is idegállapot. Ezeket tudtam, így kezdtem bele a 10 napba.

Reggeltől figyelem az elmém, egy bizonyos kontrollként, hogy van-e előrehaladás. Lassan lépek, lassan rágok, lassan ütöm a billentyűt. Nagyon lassan. Egész nap. Óránként leülök 10 percre, és nyugton maradok. Várom a jelenlétet. Azaz az agymnak azt az állapotát, amikor a testem körüli téren gondolkodok. Az már egy egész jó nyugalmi állapot. Ha vezetek, akkor 10-zel lassabban megyek. Nem csinálok semmi olyat, aminek örülni szoktam. Nincs tv, nincs netflix, nincs megosztás, nincs like.



Lassulok.

10 nap után már megnövekedett az életerő tavam vízszintje. Már sokkal szebb a világ.



Oktalan kedv.

Na és akkor az elhízás. Akkor híznak nagyon gyorsan ha kimerültek vagyunk * agyilag*, és az ételt használjuk drogként. Minél nyugodtabb az idegrendszer, minél kipihentettebb, - annál könnyebben fogyunk. Pontosabban közeledünk az ideális súlyunkhoz. Rengeteg dolog végett kerülhetünk olyan időszakba, amikor nem jó az alvás, és a fáradtságot kávéval, cukorral, zabálással, alkohollal, drogokkal tompítjuk. Ekkor rohanó érzetünk lesz, összezavarodott lesz a gondolkodásunk, és híznak. A Nyugati stresszes, rohanó világ.



Stressz mentes időszakban a testünk rendbe jön.

Sokat segített a végleges megértésben anyukám is. Aki nagyon szereti az édességet, mégis január, februárban szokott fogyni. Nem sportol. Ez a két hónap, amikor a legkevesebb feladata van. Amikor a legkevesebb külső inger van a lelkesedésre, öröme. Nincsenek ünnepek, nincsenek látogatások, nincsenek kertes határidős feladatok, nincsenek kirándulások. Ekkor tud több hetet otthon maradni, kötni, varni, horgolni. Olvasni. Ekkor nyugszik meg picit az idegrendszere. Ekkor lassul le a cirkula. És ekkor fogy.



Nyugalomban győgyulunk.

Vannak dokumentumfilmek a netflixen, ahol az egészséges életmódot kutatják. Az egyikben ikreket hasonlítanak össze, - egy bizonyos időszakban teljesen különböző étrenddel. Tény, hogy a zöldségek, gyümölcsök nem pörgetik fel az embert. De ehetsz te zöldséget, gyümölcsöt, ha stresszes időszakba kerülsz, akkor azzal fogod magad teletömni az energiáért. Nem azon múlik mit eszünk, hanem mennyire felgyorsulva, lelassulva.



Kutatások

Van egy másik film, ahol azokat a vidékeket járják, ahol a leghosszabb életűek az emberek. Ott is látják, hogy mindent esznek. A különbség a lelassulás. A nyugodt életmód. A nem rohanás. A kipihent idegrendszer. Én 10 nap után már magamtól is nagyon lassan rágok. Egy rohanó ember nem képes lassan rágni. Nem képes fékezni a rágóizmát. A hosszú élet titka a nyugalom, lassulás.



Kutatások

Minden ezen múlik. A lelassuláson. A rohanó stresszes világunk, ahol az emberek kialvatlanok, és kémiai anyagokkal csapolják a maradék életerőt, - maga a Földi pokol. Ahol napjában csak párszor van öröme, a csapolásnál. Amíg kipihenne, hatalmas az öröme folyamatosan.



Rohanó világ.

Azt hiszem egy kicsit fellelkesedtem. Elég gyorsan ütöttem a billentyűket. De nem baj, most egy órát lassulni fogok. Úgy fogok eltotyogni a zuhánzóig, mint egy ráérő kacska. Majd lassan olvasni fogok, a gyors tévé helyett.



És ezt most megosztom. De három napig nem jövök fel a facebookra megnézni az eredményeket. Egy like-nak is örülni szoktam. Nem akarok újra függeni a rohanástól, folyamatos izgalmi állapottól. Majd csak hónapok múlva fogok többet írni, amikor már nagyon nehezen pörgök fel. Amikor már tudom az örömet lassulva, szeliden, lágyan megélni. De addig is egy-kettőt megosztok, mások is eljuthassanak ide.



Csak kimérve.

Nem utolsó sorban, minél pihentebbek vagyunk, annál jobb a gondolkodás képességünk. A koncentrációhoz tartós nyugalom, és életerő bőség kell. A megértéshez. Én rengeteg cikket írtam az évek alatt, de nem tudtam összekötni őket, mert mindig kifogyasztottam az életerőtartályt. Talán majd most tudatosan megtartom, és lesz folyamatos szellemi erőm megírni a könyvet. Összerakni az egyes részeket. És átadni a nyugati világnak egy olyan anyagot, amely gyógyszer lehet a rohanásra, szenvedésre, kínlódásra. Valamint szépen engedi megértetni miről szóltak a vallások lassuló gyakorlatai, őseink üzenete, bölcsessége.



Kipihent agy megtalálja a megoldást.