



MYÖHÄISKESÄ ON SADONKORJUUN AIKAA

Myöhäiskesää ei meillä pidetä varsinaisesti omana vuodenaikanaan, vaikka jokainen sen tuntee hyvin: Elokuun viilenevät aamut ja pimenevät illat, joiden väliin jää vielä lämpimät, jopa helteiset päivät. Myöhäiskesän ilmasto vaihtelee, päivät ovat erilaisia, eikä aina tiedä, tuleeko päivästä kesäinen vai syksyinen. Se on selkeää siirtymäaikaa kesästä syksyyn ja sillä on oma tärkeä merkityksensä. Se suo meille ikään kuin lisäaikaa vaihtaa vaihe kerrallaan kesän korkeaenergisestä ja ulospäin suuntautuneesta vuodenaikasta syksyn rauhallisempaan ja enemmän sisäänpäin kääntyneeseen aikaan. Samanlaisen aikalaisän meille tarjoaa kevään ja kesän väliin jäävä alkukesän ”välivuodenaika”.

Myöhäiskesän aika alkaa elokuusta ja päättyy lokakuuhun eli se on sadonkorjuun aikaa. Kesän energia on yhä läsnä, mutta kehittyneemmässä, kypsemässä muodossa. Enää ei ole kiivaan kasvun aika, vaan sadon kypsymisen aika, jonka jälkeen luonto käy valmistautumaan syksyn varalle. Luonnon värit vaihtuu vähitellen vihreästä keltaiseen, oranssiin ja ruskeaan, ruskan eri sävyihin. Elokuu on siis vielä lähellä kesää, kun taas lokakuu on jo selkeästi syksyinen, varsinkin kun lehdet putoavat puusta. Etene siis askel kerrallaan. Hiljennä tahtia ja käännä energiaa itseesi, sisäänpäin. On aika ”korjata sato” eli säilöä kesän aikana hankittu energia, jotta sitä riittäisi syksyn ja talven ajan. Enää ei kannata hötkyillä ja säntäillä jatkuvasti erilaisissa sosiaalisissa tapahtumissa, vaan pikkuhiljaa rauhoittaa ja fokuoittaa tarkemmin. Myöhäiskesä on hyvä välitilinpäätöksen aika: saata keskeneräiset asiat päätökseen, niin kuin luonto saattaa oman kasvukautensa päätökseen.

Löydä oma keskuksesi ja vahvista sitä. Kun käännät huomiosi sisäänpäin ja itseesi, varastoit energian ja sen voiman omaan käyttöösi, omaan keskuksesi. Pyri kohti sisäistä tasapainoa hoitamalla omat rajasi kuntoon. Tiedä, mistä alat ja mihin päätät. Kun olet vahva omassa keskuksessasi ja kunnioitat itseäsi, sinun on helpompaa kestää ulkoisia epätasapainoja, muutoksia tai negatiivisia kokemuksia. Kunnioittamalla itseäsi ja omia rajojasi kunnioitat myös muita ihmisiä. Hoida ja hoivaa siis itseäsi. Kiinnitä erityistä huomiota siihen, mitä ajattelet ja miten toimit. Tarkastele omaa sisäistä puhettasi, siis millä äänensävyllä puhut itsellesi. Onko tuo ääni soimaava, komenteleva vai lempeä ja rakastava. Se, miten kohtelet itseäsi, on nyt ensiarvoisen tärkeää.

Myöhäiskesä on immuunipuolustuksen vahvistamisen aikaa ennen syyskauden flunssaepidemiaa. Kiinnitä huomiota siihen, mitä syöt, jotta kehosi saa riittävästi polttoainetta. Myöhäiskesään sopivia ruokia ovat keltaiset vihannekset ja hedelmät (runsaasti beetakaroteenia, C- ja E-vitamiineja) sekä höyrytetty ja haudutetut ruuat. Karsi ruokavalioista liiat raat ainekset pikkuhiljaa ennen syksyä, sillä ne lisäävät kehosi kosteutta. Valmista ruoka ja syö ajan kanssa ja ajatuksella, pureskele hyvin. Vältä liikaa sokeria. Hyvä suoliston toiminta tukee immuunipuolustusta. Liiku ja lepää riittävästi. Löydä oma tapasi rentoutua.

