

Возрождение

В молодости мы редко задумываемся о смерти. Кажется, что нас это не касается. Но вот с годами появляются мысли о неизбежном конце жизни. Но так ли он неизбежен? Начитавшись научных и эзотерических статей, понимаешь, что все не так уж безнадежно! Мы не будем рассуждать о бессмертной душе, реинкарнации или жизни после смерти. Лучше посмотрим, что можно сделать для продления жизни. Причем не в беспомощном старческом состоянии, но в крепком теле и здравом уме.

В древности верили в эликсир молодости, живую воду и прочие волшебные средства, дарующие вечную жизнь. Существуют легенды о долгожителях, достигших фантастического возраста в 900 и более лет! Однако средняя продолжительность жизни обычных людей в прошлом была небольшой. Статистика показывает, что в последние годы люди стали жить дольше, благодаря развитию медицины и улучшению качества жизни. Продолжительность жизни отличается в разных странах, но официально зарегистрированный максимум составляет примерно 120 лет. По разным оценкам ученых человеческий организм «рассчитан» на 200-300 лет. Что же мешает жить дольше? Если не рассматривать насильственную смерть, то неблагоприятная экология, пагубные привычки, болезни и стрессы, несомненно, сокращают продолжительность жизни. Есть гипотеза о наличии генов, ответственных за старение и смерть. Если заблокировать такие гены, то можно предотвратить эти процессы! Возможно, скоро наука найдет решение.

А пока посмотрим, какими «народными» средствами мы располагаем. Самое простое - это оказаться от вредных привычек. Для этого не надо ничего, кроме настойчивости и терпения! В награду человек получит улучшение самочувствия и удовольствие от победы. Возросшая вера в свои силы неизбежно подскажет следующие шаги к развитию. При этом важно выбрать правильный путь к самосовершенствованию, пройденный другими, доказавшими его эффективность. В идеале надо найти комплексный подход, оказывающий благотворное оздоровительное воздействие на весь организм. Иначе его части, не получившие должного развития, сведут на нет ваши усилия. Я имею в виду все аспекты физического, интеллектуального и эмоционального развития. Не секрет, что без тренировки атрофируются не только мышцы, но и мозг. А без положительных эмоций утрачивается вкус жизни. Выбор есть: каратэ, йога, медитация, гипноз, иглоукалывание, массаж, релаксация, закаливание, диета, вегетарианство, голодание, уринотерапия, бодибилдинг, фитнес, калланетика, бег трусцой...

Я испробовал на себе разные методики, но прерывал занятия из-за лени и назойливой мысли о бессмысленности борьбы с нею. В результате к 60-ти годам приобрел животик, излишний вес, скачки давления и пульса, остеохондроз и т.д. Перспектива прожить остаток жизни с таким наследством меня не радовала. В ноябре 2009 года я наткнулся на книгу Питера Кэлдера «Око возрождения», из которой узнал, что с помощью пяти простых упражнений можно помолодеть до 40 лет и прожить бесконечно долго! А название книги Леонарда Орра «Бросьте привычку умирать» красноречиво говорит само за себя! Человек не обязан умирать! Нужно прогнать мысли о смерти и ежедневно выполнять простые правила. Да, это звучит фантастически, но тысячелетний опыт тибетских монахов заслуживает внимания. Это подтверждают многочисленные последователи. В дополнение к этим упражнениям предлагаются замечательные техники дыхания, очищения, питания, т.е. полноценной системы оздоровления, которой мне так не хватало. Я воспринял эти книги, как бесценный шанс, подаренный мне судьбой. Первый месяц занятий принес мне новые ощущения, иногда противоречивые, поскольку мое возрождение проходит с трудом и ошибками. Посмотрим, что будет дальше...

