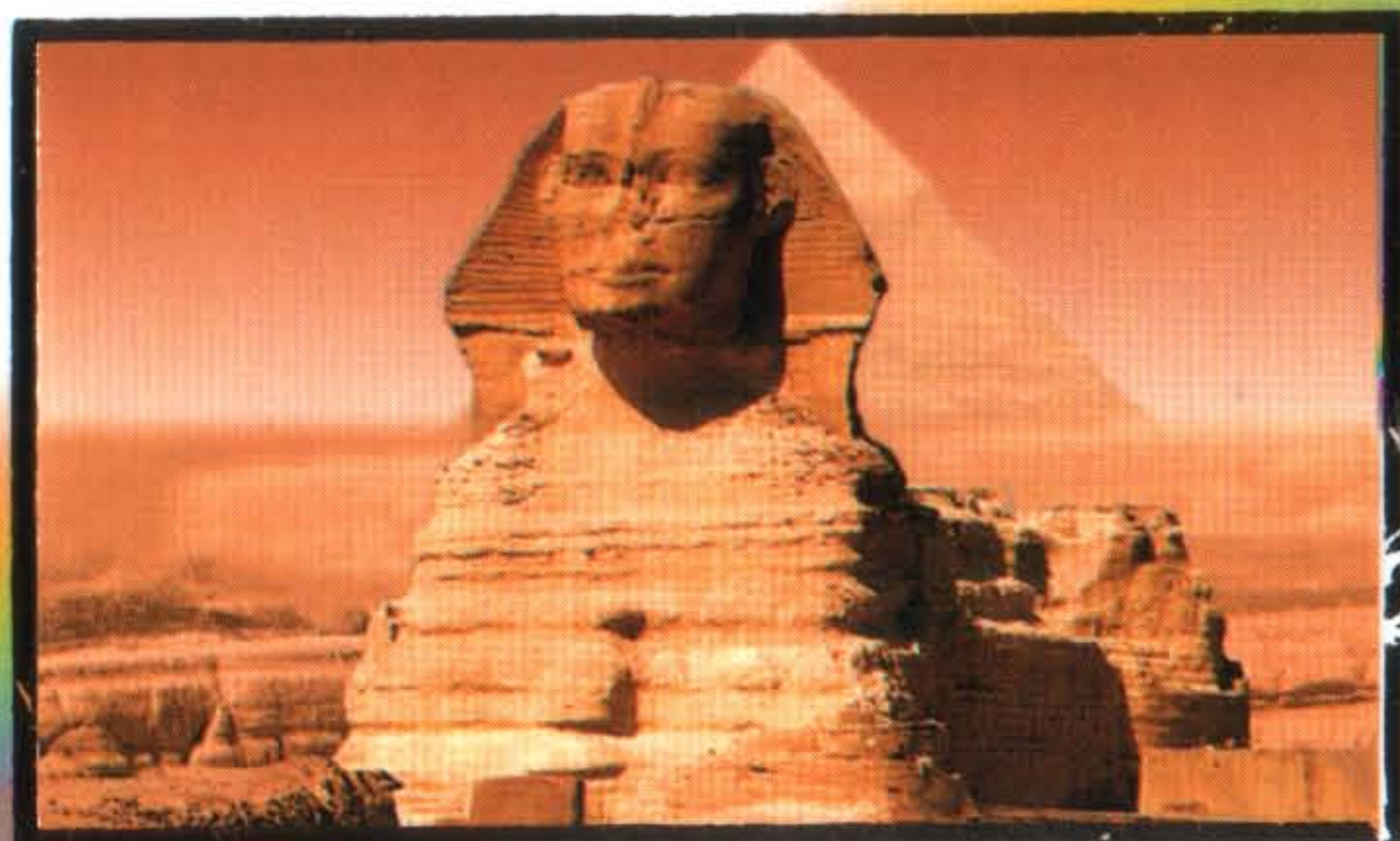


T H E E S S E N T I A L

# ДИПАК ЧОПРА



Тело и ум,  
неподвластные времени





T H E E S S E N T I A L

**DEEPAK CHOPRA**

The Essential Ageless Body,  
Timeless Mind

# ДИПАК ЧОПРА

Тело и ум,  
неподвластные времени

Квантовая альтернатива старению



«СОФИЯ»

2008



УДК 615.851

ББК 53.57

Ч-75

Ч-75 **Чопра Дипак**

Тело и ум, неподвластные времени: Квантовая альтернатива старению / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2008. — 192 с.

ISBN 978-5-91250-580-5

Старость! Тело дряхлеет, ум слабеет... Мы привыкли считать, что подвластны времени. Однако Дипак Чопра, «поэт-пророк альтернативной медицины», утверждает, что этот процесс обратим.

Если вы будете выполнять упражнения, приведенные в этой книге, то значительно замедлите и даже обратите вспять процесс старения — к годам молодости, задора и крепкого здоровья.

Эта книга — для всех тех, кто не желает старости и ищет путей выхода за пределы линейного времени.

УДК 615.851

ББК 53.57

Ageless Body, Timeless Mind

The Quantum Alternative to Growing Old

© 2007 by Deepak Chopra

Книга издается с разрешения Harmony Books,  
a division of Random House, Inc., и Synopsis Literary Agency

© «София», 2008

ISBN 978-5-91250-580-5

© ООО Издательство «София», 2008

## Оглавление

<b>От автора</b>	<b>9</b>
<b>Конец тирании чувств</b>	<b>20</b>
Практические упражнения. Как изменить свое отношение к телу	44
<b>Учится не стареть</b>	
<b>Связь между верой и биологией</b>	<b>55</b>
<b>Раскрытие осознания</b>	<b>61</b>
Практические упражнения. Как пользоваться силой осознания	63
<b>Преодоление энтропии</b>	<b>75</b>
<b>Поток разума. Сохранение жизненного равновесия</b>	<b>81</b>



<b>Невидимая угроза. Старение, стресс и ритмы тела</b>	<b>85</b>
Практические упражнения.	
Мудрость неопределенности	101
<b>Долголетие</b>	<b>110</b>
Практические упражнения.	
Дыхание жизни	132
<b>Рассеивая чары смерти</b>	<b>140</b>
<b>Метаболизм времени</b>	<b>143</b>
<b>Чары смертности</b>	<b>150</b>
Практические упражнения.	
Путь к вневременному	158
<b>Эпилог</b>	<b>180</b>
<b>Об авторе</b>	<b>185</b>
<b>Книги Дипака Чопры</b>	<b>186</b>

Люди растут, а не стареют. Стареют же они тогда, когда перестают расти.

*Неизвестный автор*

Если бы вы убили в человечестве веру в бессмертие, то немедленно исчезла бы не только любовь, но и всякая живая сила, поддерживающая жизнь.

*Ф. М. Достоевский*

Я беспредельно движим силой Природы.

Я несу огонь души.

Я несу жизнь и здоровье.

*Ригведа*

Посмотри на эти миры, возникающие из ничего. Они — в твоей власти.

*Руми*





## От автора

На мой взгляд, лишь немногие вещи доставляют большее наслаждение, чем обучение и преподавание. Мы все рождаемся с ненасытным любопытством к миру вокруг нас, и мне посчастливилось родиться в семье, которая всячески поощряла эту тягу. Теперь, когда я стал взрослым, я наслаждаюсь всем самым лучшим, что таят в себе оба мира: с одной стороны, я могу постигать науку, древнюю мудрость, исследовать сферы здоровья и духа, а с другой — через свои книги и лекции могу делиться с другими людьми знаниями, помогая им утолить их собственное любопытство.

Когда я общаюсь с аудиторией, то излагаю им свои идеи либо в сжатом виде, либо пространно — в зависимости от времени, которое имею в своем распоряжении. Пятиминутное



выступление на утреннем телешоу требует совершенно иного подхода, чем часовая передача «Сириус», которую я веду еженедельно на радио, а она, в свою очередь, кажется весьма короткой в сравнении с недельными курсами, проводимыми мной по всему миру. То же самое, сдаётся мне, справедливо и в отношении того, что мы читаем. В конце концов, у нас не всегда есть эта роскошь — посвятить некоторое время знакомству с новой идеей, как она выражена в книге, но при этом, возможно, найдётся время для знакомства с самой сутью этой идеи.

Именно под влиянием этой мысли и родилась серия «Основы знаний». Эта серия начинается тремя книжками (в них представлены краткие основы знаний, с более расширенными версиями которых можно ознакомиться в полноформатных книгах): *«Тело и ум, неподвластные времени: квантовая альтернатива старению»*, *«Как познать Бога: путешествие души к тайне тайн»* и *«Спонтанное осуществление желаний: как подчинить себе бесконечный потен-*



циал Вселенной»\*. Излагая в этих новых книжках лишь самые существенные элементы их полновесных оригиналов, я надеюсь, что серия станет ценным подспорьем как для тех, кто впервые знакомится с моими трудами, так и для тех, кто уже читал эти книги, но хочет еще раз приобщиться к изложенным в них идеям либо вдохновиться ими.

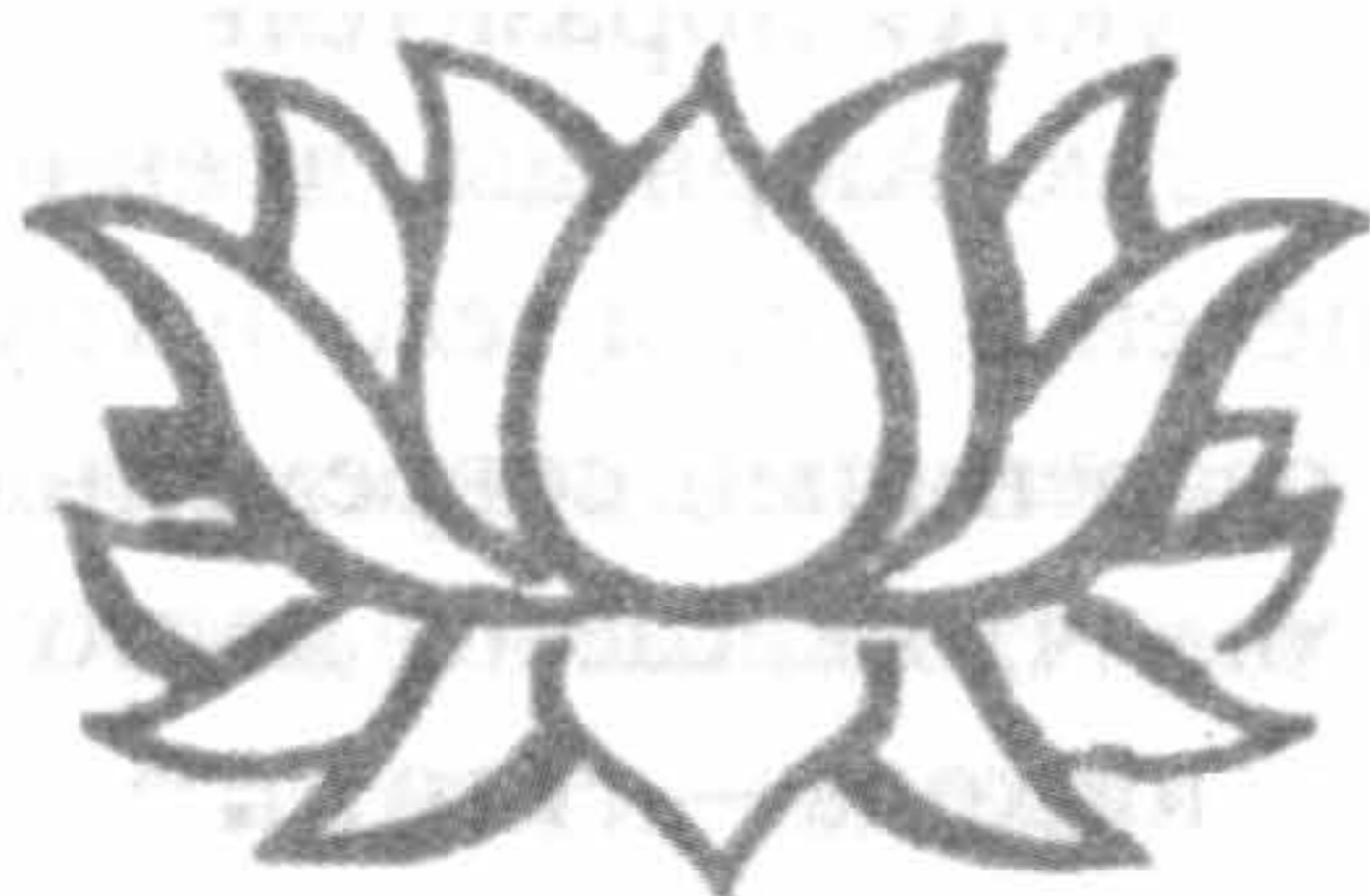
В первой книге — *«Тело и ум, неподвластные времени: квантовая альтернатива старению»* — исследуются поразительные параллели между мудростью Аюрведы, древнеиндийской системы исцеления ума и тела, и трудными для понимания озарениями современных ядерных физиков в том, что касается долгожительства. Исследуя оба подхода — и тот, который проверен тысячелетней практикой, и тот, который разрабатывается пионерами современной науки, — мы добиваемся замечательных результатов и проникновения в суть предмета. Это знание не только вдохновляет нас, но и дает нам в руки чисто практические стратегии, позволяющие полностью задействовать силы тела, ума и

---

\* Все три книги выйдут из печати одновременно в серии «Essential» весной 2008 года. — Прим. ред.



духа. Ниже вы найдете техники, которые, я надеюсь, помогут вам не только жить дольше, но и радоваться своему крепкому здоровью, умственной проницательности, высокой энергии и позитивному взгляду на жизнь. Именно таковы мои величайшие чаяния в отношении вас.



Я бы хотел, чтобы вы присоединились ко мне на этом пути открытий. Вместе мы исследуем места, где не действуют законы, управляющие повседневным существованием. Эти законы с непреклонностью устанавливают, что старение, дряхление и смерть — конечная участь всех людей. Так оно и было из столетия в столетие. Однако я хочу, чтобы вы избавились от подобных установок относительно того, что мы называем реальностью, или, по меньшей мере, подвергли их сомнению. Мы можем стать первопроходцами на земле, где молодой задор, обновление, творчество, радость, полнота ощущений и неподвластность времени являются обычными реалиями повседневной жизни, а старение, дряхлость, слабость и смерть попросту не существуют и даже не допускаются как возможные.

Если что-то и мешает нам достичь этого места, то только социальные парадигмы и ныне действующее коллективное мировоззрение,



которое внушили нам родители, учителя и общество. Подобный взгляд на вещи — старую парадигму — кто-то мудро назвал «гипнозом социальных условий», то есть навязанной фикцией, на участие в которой мы коллективно дали согласие.

Ваше тело стареет без всякого контроля с вашей стороны, ведь оно было запрограммировано жить по правилам, диктуемым коллективными условиями. Для того чтобы сделать тело и ум неподвластными времени, как это и обещано в книге, вы должны отделаться от «десяти заповедей», касающихся того, кто вы есть и какова истинная природа вашего ума и тела. Именно эти «заповеди» и формируют основу нашего коллективного мировоззрения.

Вот эти «заповеди»:

1. Объективный мир существует независимо от наблюдателя, и наше тело — часть этого объективного мира.
2. Тело сформировано из сгустков материи, отделенных друг от друга во времени и в пространстве.
3. Ум и тело разделены и независимы друг от друга.



4. Материя первична, сознание вторично. Другими словами, мы — физические машины, научившиеся думать.
5. Человеческое сознание — продукт биохимии.
6. Как индивидуумы, мы предстаем в качестве разобщенных, автономных существ.
7. Наше восприятие мира осуществляется автоматически, давая нам точную картину вещей, каковы они в действительности.
8. Время — это некий абсолют, пленником которого мы являемся. Никто не в состоянии избежать его губительного воздействия.
9. Наша истинная природа полностью задается телом, эго и личностью. Мы — обрывки воспоминаний и желаний, заключенные в каркас из костей и мяса.
10. Страдание необходимо, ибо является частью реальности. Поэтому мы неизбежно оказываемся жертвами болезней, старения и смерти.



Эти установки, выходя далеко за границы процесса старения, заключают в себе мир разобщенности, упадка и смерти. Время воспринимается как тюрьма, откуда невозможно сбежать; а наши тела — это биохимические машины, которые, подобно всем машинам, должны ломаться. Эта позиция по отношению к человеческой природе, жестко очерченная материалистической наукой, упускает очень многое. Мы единственные создания на Земле, способные менять свою биологию посредством мыслей и чувств и наделенные знающей о феномене старения нервной системой. А поскольку мы наделены сознанием, наше ментальное состояние влияет на то, что мы осознаем.

Однако каждую установку старой парадигмы можно заменить более полной и объемной версией истины. Хотя эти новые установки тоже не что иное, как идеи, рожденные человеческим разумом, они, тем не менее, наделяют нас гораздо большей свободой и силой. Они дают нам способность переписывать программу старения, управляющую в настоящий момент нашими клетками.



Десять новых установок таковы:

1. Физический мир, включая и наши тела, является откликом на него со стороны наблюдателя. Мы творим свои тела точно так же, как творим видение своего мира.
2. В своем изначальном состоянии наши тела сформированы из энергии и информации, а не из плотной материи. Эти энергия и информация суть истечения беспредельных энергетических и информационных полей, простирающихся по всей Вселенной.
3. Ум и тело нерасторжимо едины. Это единство (то есть «я») подразделяется на два вектора познания: с одной стороны, «я» познает субъективный мир мыслей, чувств и желаний, а с другой — «я» познает объективный мир тела. На более глубоком уровне, однако, эти два вектора сливаются в одном творящем источнике. Именно из него мы и черпаем свое предназначение — жить.
4. Биохимия тела — это продукт осознания. Убеждения, мысли и эмоции вызы-



вают химические реакции, поддерживающие жизнь в каждой клетке тела. Стареющие клетки — конечный продукт осознания, забывшего, как поддерживать новые клетки.

5. Восприятие выступает как автоматическая функция, хотя, в сущности, это хорошо отработанный и заученный феномен. Мир, в котором вы живете, включая и познание тела, полностью обуславливается тем, как именно вы научились воспринимать его. Если вы меняете свое восприятие, то тем самым меняете восприятие и своего тела, и мира.
6. Импульсы разума каждую секунду творят новые телесные формы. Вы представляете собой сумму всех этих импульсов, и, меняя их схемы, вы изменитесь сами.
7. Несмотря на кажущуюся видимость того, что мы — отдельные индивиды, все мы привязаны к этим схемам разума, управляющего целым космосом. Наше тело — часть универсального (вселенско-



- го) тела, а наш ум — аспект универсального (вселенского) ума.
8. Время не абсолютно, а только вечно. То, что мы называем линейным временем, есть лишь отражение того, как мы воспринимаем изменения. Если бы мы могли воспринимать неизменность, то время, как мы его знаем, перестало бы существовать. Мы можем научиться метаболизировать неизменность, вечность, абсолют. Благодаря этому мы будем готовы к формированию физиологии бессмертия.
  9. Каждый из нас живет в реальности, не подверженной каким-либо изменениям. Глубоко внутри нас, недоступная восприятию пяти чувств, таится сокровенная основа бытия — поле неизменности, формирующее личность, эго и тело. Это бытие и есть наше сущностное состояние — то, каковы мы в действительности.
  10. Мы не жертвы старения, болезней и смерти. Они лишь часть сценария, а не сам наблюдатель, неподвластный каким-либо переменам. Этот мудрец есть дух, выражение вечного бытия.



Таковы глубинные установки, творящие новую реальность и берущие начало в открытиях квантовой физики, сделанных почти столетие назад. Сеятелями семян этой новой парадигмы были Эйнштейн, Бор, Гейзенберг и другие пионеры квантовой физики, осознавшие, что общепринятый взгляд на физический мир ложен. Хотя вещи и явления, находящиеся «где-то там», кажутся реальными, нет совершенно никаких доказательств существования реальности, отдельной от наблюдателя. Каждое мировоззрение создает свой собственный мир.

Я хочу убедить вас в том, что существует нечто гораздо большее, чем ваши ограниченные тело, эго и личность. В действительности поле человеческой жизни открыто и ничем не ограничено. На глубочайшем уровне ваши тело и ум неподвластны времени. Как только вы отождествите себя с этой реальностью, согласующейся с квантовым мировоззрением, старение в основе своей преобразуется.



## Конец тирании чувств

Почему мы воспринимаем что-то как реально существующее? Потому что можем видеть и осязать это что-то. У каждого из нас есть свои предубеждения в отношении предметов, которые незыблемо предстают как трехмерные — и о том же нам сообщают пять органов чувств. Зрение, слух, вкус, осязание и обоняние призваны лишь подтвердить и усилить те же самые послания: вещи таковы, какими кажутся. В соответствии с этой реальностью, Земля плоская, почва под ногами твердая, солнце встает на востоке и заходит на западе, и все потому, что так воспринимают наши чувства. До тех пор пока восприятия пяти чувств принимались без сомнения, эти факты оставались незыблемыми.

Однако Эйнштейну и его коллегам удалось сорвать эту маску видимости. Они поместили



время и пространство в рамки совершенно новой геометрии, у которой нет ни начала, ни конца, ни границ, ни прочности. Каждая твердая частица во Вселенной превратилась в прозрачный пучок энергии, вибрирующей в необъятной пустоте. В этой перспективе кажется просто невероятным, что человеческие существа вообще могут стареть. Каким бы слабым и беспомощным ни был новорожденный ребенок, он прекрасно защищен от разрушительного действия времени. Если бы младенцы могли оставаться в этом почти неуязвимом состоянии, мы жили бы, если верить оценкам физиологов, по меньшей мере двести лет. Клетки ребенка не являются чем-то новым — слагающие их атомы циркулировали в Космосе миллионы лет. Однако сам ребенок создается заново невидимым Разумом, который собрал эти клетки воедино, чтобы сформировать уникальную форму жизни.

Старение — это маска, прикрывающая потерю связи с этим Разумом. Квантовая физика утверждает, что космическому танцу нет конца — универсальное энергетическое и информационное поле никогда не перестает изме-



няться и преобразовываться, каждую секунду превращаясь во что-то новое. Наши тела подчиняются тому же самому творящему импульсу. По подсчетам, каждую секунду в любой из клеток совершается шесть триллионов реакций. Остановка этого потока преобразований вызвала бы в клетках различные расстройства, что синонимично старению.

Старый хлеб черствеет, поскольку лежит без движения, подвергаясь влиянию влаги, плесени, окислению и прочим губительным химическим процессам. Меловая скала со временем крошится и осыпается, поскольку ее немилосердно хлещут ветер и дождь, а восстановить себя она не способна. Наши тела проходят через такой же процесс окисления и точно так же подвержены напастям в виде плесени и различных грибков. Но мы, в отличие от скалы, можем восстанавливать себя. Чтобы оставаться живым, ваше тело должно жить среди ветров перемен. Кожа меняется раз в месяц, клетки, устилающие стенки желудка, — каждые пять дней, печень — каждые шесть недель, а скелет — каждые три месяца.



К концу этого года 98 процентов атомов вашего тела будут замещены новыми. Эйнштейн доказал, что физическое тело, как и все материальные объекты, есть иллюзия. Невидимый мир — это мир реальный, и когда мы захотим исследовать невидимые уровни нашего тела, то сможем подключиться к безмерной творящей силе, заложенной в нашем первоисточнике. Позвольте же мне в свете скрытого потенциала, ждущего нас под поверхностью жизни, дать более расширенное толкование этих десяти принципов — компонентов новой парадигмы.

1. Объективного мира, независимого от наблюдателя, не существует.

Мир, который вы воспринимаете как реальный, имеет определенные свойства. Однако ни одно из этих свойств не стоит понимать в том смысле, будто они существуют вне вашего восприятия. Возьмите любой предмет — складной стул, например. С вашей точки зрения этот стул невелик, а для муравья он просто огромен. Вы ощущаете этот стул как твердый, а нейтрино пронесется сквозь него, не замедляя скорос-



ти, поскольку для этой субатомной частицы атомы стула расположены на расстоянии многих миль друг от друга. Точно так же и все прочие свойства стула, которые доступны описанию, можно полностью изменить, просто сменив само их восприятие. А поскольку в материальном мире нет никаких абсолютных критериев, то было бы ошибкой даже сказать о нем, что «где-то там» существует некий независимый мир.

Все, что предстает как реальное «где-то там», на самом деле представляет собой неформированные данные, только и ждущие, когда вы (тот, кто воспринимает) истолкуете их на свой манер. Короче говоря, ни один из объективных фактов, на которых мы обычно основываем свою реальность, не является в основе своей достоверным.

Сотни вещей и процессов, на которые вы не обращаете внимания, — дыхание, пищеварение, образование и рост новых клеток, замена поврежденных или старых, очищение от токсичных веществ, сохранение гормонального баланса, превращение накопленной в виде жира энергии в сахар в крови, расширение зрач-



ков глаз, повышение и понижение кровяного давления, поддержание постоянной температуры тела и равновесия при ходьбе, отток и перенос крови к группам мышц, на которые приходится основная нагрузка, ощущение движений и улавливание звуков окружающей среды — происходят безостановочно.

Эти автоматические процессы играют огромную роль в механизме старения, ибо, когда мы стареем, наша способность к координации этих функций слабеет. Долгий период бессознательности ведет к многочисленным ухудшениям, тогда как период сознательного участия в жизни предотвращает их. Сам факт сознательной фокусировки внимания на функциях тела, вместо того чтобы передоверять их автопилоту, изменит и процесс вашего старения.

Все так называемые непроизвольные функции, от сердцебиения и дыхания до пищеварения и гормональной регуляции, могут быть сознательно взяты под контроль. Эпоха обратной биологической связи и медитации научила нас среди сотен других вещей следующему: в лабораториях, где исследуются ум и тело, пациенты-сердечники обучались силой воли пони-



жать кровяное давление или уменьшать выделение кислот, ведущих к язве.

Почему бы не использовать эти способности и в процессах старения?

Почему бы не сменить старые стереотипы восприятия на новые?

Как мы увидим в дальнейшем, существуют многочисленные техники, позволяющие влиять на произвольные функции нервной системы, направляя их на пользу себе.

## 2. Наши тела сформированы из энергии и информации.

Чтобы преобразовать поведенческие схемы, унаследованные нами из прошлого, вы должны знать, из чего они сформированы. Ваше тело, например, кажется скомпонованным из плотной материи, которую можно расчленить на молекулы и атомы. Но квантовая физика утверждает, что каждый атом на 99,9999 процента состоит из пустого пространства, а субатомные частицы, со скоростью света проносящиеся через это пространство, в действитель-



ности представляют собой пучки вибрационной энергии.

Основная материя Вселенной, включая и ваше тело, — это не-вещество, причем не-вещество не совсем обычное. Это мыслящее не-вещество. Пустота внутри каждого атома пульсирует в виде незримого разума. Генетики помещают этот разум главным образом в ДНК, но лишь для вящей убедительности. Жизнь возникает, когда ДНК переводит свой закодированный разум в своего активного двойника — РНК, которая, в свою очередь, внедряется в клетку и передает биты разума тысячам энзимов, а те затем используют специфический бит разума для производства протеинов. В каждой точке этой последовательности энергия и информация должны обмениваться между собой — или никакого строительства жизни из безжизненной материи не произойдет.

Сколько бы ни было чудесным это обилие разнообразных разумов, на конце цепочки остается только один-единственный разум, распределяемый по всему телу. Когда мы стареем, этот поток разума по разным причинам снижается. Специфический разум иммунной



системы, нервной системы и эндокринной системы — все они начинают ослабевать.

Этот возрастной износ был бы неизбежен, если бы тело было чисто материальным, поскольку все материальные объекты подвержены энтропии, то есть тенденции к тому, что упорядоченная система делается хаотической. Но энтропия не затрагивает разум — невидимая часть нас самих неподвластна разрушительному действию времени. Современная наука только-только открывает методы практического применения этого знания, хотя в духовных традициях эти методы применялись веками и мастера, владевшие таким знанием, сохраняли юношеские тела даже в глубокой старости.

В Индии этот поток разума называют *праной* (что обычно переводится как «жизненная сила») и могут увеличивать и уменьшать ее по своей воле, перемещать туда-сюда и манипулировать ею с целью сохранения физического тела молодым и здоровым.



## 3. Ум и тело нерасторжимо едины.

Разум гораздо более гибкий механизм, чем та маска материи, под которой он скрывается. Разум может выражать себя или на уровне мыслей, или на уровне молекул. Такую первичную эмоцию, как страх, можно определить как абстрактное чувство или как осязаемую молекулу одного из гормонов — адреналина. Без чувства страха нет и гормона, а без гормона нет и чувства. Революционная медицина, называемая нами «медициной ума-тела», основывается именно на этом простом открытии. На что бы ни устремлялась наша мысль, она влечет за собой и образование соответствующего химического вещества.

Медицина только-только начинает использовать связь между умом и телом для исцеления болезней — и борьба с болью тому прекрасный пример. Принимая плацебо, клинически безвредное лекарство, 30 % больных испытывают такое же облегчение, как если бы принимали настоящее болеутоляющее средство. Но эффект, создаваемый связью «ум-тело», куда более холистичен. Те же таблетки-«пустышки»



можно применять и для устранения боли, и для погашения избыточных желудочных секретий у язвенных больных, и для понижения кровяного давления, и даже для борьбы с опухолями.

Поскольку одна и та же безобидная таблетка может приводить к столь различным по своим эффектам реакциям, нам ничего не остается, как заключить, что тело способно создавать *какую угодно* биохимическую реакцию, если только дать уму соответствующую установку. Таблетка сама по себе бессмысленна; сила, создающая болеутоляющий эффект, — это исключительно сила принятой на уровне ума установки, которая затем передается телу и претворяется в его намерение исцелить себя. Так почему бы не покончить с иллюзией подслащенной пилюли и не перейти прямо к *намерению*? Если бы нам удалось эффективно задействовать намерение не стареть, то тело стало бы осуществлять его чисто автоматически. Упадок сил в старческом возрасте по большому счету вызван тем, что люди *ожидают* этого упадка; они бездумно возвращают в себе (с целью самозащиты) это намерение в виде сильной веры



или убеждения, а связь «ум-тело» автоматически приводит его в действие.

Задолго до того, как начнете стареть, вы можете предотвратить подобные потери, сознательно запрограммировав свой ум — с помощью силы намерения — на то, чтобы вы и ваше тело оставались молодыми.

#### 4. Биохимия тела — продукт осознания.

Одно из величайших ограничений, накладываемых старой парадигмой, — это вера в то, что сознание человека не играет никакой роли в объяснении того, что происходит в его теле. Однако механизм исцеления невозможно понять до тех пор, пока не будут поняты убеждения, мнения, чаяния, надежды и представления о себе самого человека. Хотя представление о теле как о неразумной машине продолжает и по сей день превалировать в современной западной медицине, существуют, тем не менее, неоспоримые свидетельства, доказывающие как раз обратное. Бесспорно, что процент смертей от раковых и сердечных заболеваний значительно выше у людей, находящихся в психо-



логическом стрессе, чем у тех, кто движим по жизни неослабевающим чувством целеустремленности и благоденствия.

Новая парадигма учит нас тому, что эмоции — это не мимолетные явления, изолированные в ментальном пространстве; нет, они являются выражением сознания и осознанности, то есть фундаментальным веществом жизни.

Сознание вносит существенное отличие в процесс старения, ибо хотя все виды более высоких форм жизни тоже стареют, но только мы, люди, знаем, что происходит с нами, и применяем это знание к собственному процессу старения. Отчаиваться по поводу старения — значит стареть еще быстрее; воспринимать же этот процесс милостиво и с благоволением — значит удерживать множество напастей, как физических, так и ментальных, подальше от собственных дверей.

Общеизвестная истина «Ты являешься старым настолько, насколько старым себя мнишь» имеет весьма глубокий смысл.



## 5. Восприятие — заученный феномен.

Разные восприятия — любви, ненависти, радости и отвращения — стимулируют тело совершенно по-разному. Короче говоря, наши тела суть физический результат всех тех интерпретаций, которые мы усвоили с момента рождения.

Ваши клетки постоянно воспринимают переживаемый опыт и метаболизируют этот опыт в соответствии с вашими личными взглядами. Вы не просто воспринимаете необработанные данные своими глазами и ушами, после чего ставите на них свое клеймо оценок и предубеждений, — нет, внутренне воспринимая увиденное и услышанное, вы физически *претворяете* это в намерение. Человек, удрученный потерей работы, проецирует эту печаль на все участки тела — и в результате мозг прекращает выделять нейротрансмиттеры, гормональный уровень падает, цикл сна нарушается, нейропептидные рецепторы на внешней поверхности клеток искажаются, тромбоциты становятся более клейкими и обнаруживают тенденцию к скапливанию, так что даже в слезах печали



больше осадков различных химических веществ, чем в слезах радости.

Когда же человек находит работу, весь биохимический профиль кардинально меняется, а если эта работа к тому же его полностью удовлетворяет, то выделение телом нейротрансмиттеров, гормонов, рецепторов и всех прочих жизненно важных биохимических веществ вплоть до ДНК начнет отражать эту неожиданную перемену к лучшему.

Вся биохимия происходит только внутри сознания; каждая клетка тела полностью сознает, что и как вы думаете и чувствуете относительно себя. Как только вы усвоите этот факт, вся иллюзия по поводу того, что вы жертва неразумного, отданного на волю случая и дегенерирующего тела тут же рассеется.

6. Импульсы разума постоянно, каждую секунду придают телу новые формы.

Создание тела в новых формах необходимо для приспособления к меняющимся требованиям жизни.



До тех пор пока новые впечатления продолжают поступать в мозг, тело тоже способно реагировать по-новому. В этом вся суть секрета молодости. Новые знания, новые умения, новые пути видения мира способствуют развитию ума-тела, и пока это происходит, остается ярко выраженной естественная тенденция к ежесекундному обновлению.

Там, где гнездится ваша вера в то, что тело со временем увядает, взрастите другую веру — в то, что каждый момент тело обновляется. Там, где вы верите, что тело — это неразумная машина, привейте себе другую веру — что тело насквозь пропитано разумом жизни, чья единственная цель — поддерживать вас. С этими новыми убеждениями будет не только легче жить; нет, они — сама истина, ибо если уж мы впитываем радость жизни через свои тела, то вполне естественно признать, что они не противодействуют нам, а хотят того же, чего и мы.



7. Несмотря на кажущуюся видимость того, что мы — отдельные индивиды, все мы привязаны к схемам разума, управляющего Космосом.

Вы и окружающая среда суть одно. С помощью своего выбора вы можете ощутить себя в состоянии единства со всем, с чем соприкасаетесь. С точки зрения обычного непробужденного сознания, вы, касаясь розы пальцем, ощущаете ее как плотную, однако на самом деле все выглядит иначе: один пучок энергии и информации (ваш палец) касается другого пучка энергии и информации — розы. Ваш палец и вещь, которой вы касаетесь, — всего лишь маленькие побеги беспредельного поля, называемого нами Вселенной. С точки зрения единого сознания, люди, вещи и события, находящиеся и происходящие «где-то там», — все являются частью вашего тела. В сущности, вы лишь зеркало связей, возникших вокруг этих влияний.

Возможность восприятия единства имеет огромные последствия для процесса старения, ибо при наличии гармоничного взаимодействия между вами и вашим беспредельно рас-



ширившимся телом вы чувствуете себя радостным, здоровым и молодым.

Рассматривая же себя как отдельных индивидуумов, мы создаем хаос и беспорядок между собой и вещами «где-то там». Мы воюем с другими людьми и разрушаем окружающую среду. Старыми делает нас не столько стресс, сколько *восприятие* стресса. Тот, кто не воспринимает внешний мир как угрозу для себя, может сосуществовать с окружающей средой, свободный от опасностей, рождаемых откликом на стресс. Самое главное (среди множества различных путей и способов), что вы можете сделать для восприятия мира, избавленного от старения, — это взрастить в себе знание о том, что мир — это и есть вы.

8. Время не абсолютно. Реальная основа всех вещей — вечность, а то, что мы называем временем, в действительности представляет собой вечность, выраженную количественно.

Хотя наши тела и весь физический мир являют собой поле постоянных перемен, реальность —



это больше чем *процесс*. Вселенная возникла и развивается. До момента Большого Взрыва время и пространство, как мы их знаем, не существовали. Все понятия о времени как о стреле, неумолимо летящей вперед, навечно рассыпались прахом среди комплексной геометрии квантового пространства, где многопространственные струны и петли переносят время во всех направлениях и даже заставляют его останавливаться.

Единственный остающийся на нашу долю абсолют — всего лишь единичный случай, рождающийся из огромной реальности. То, что мы ощущаем как секунды, минуты, часы и годы, — всего лишь отдельные крошечные биты этой великой реальности. Поэтому не кто иной, как именно вы (тот, кто воспринимает) дробите вневременное так, как вам хочется; и не что иное, как именно ваше сознание творит время, которое вы ощущаете.



9. Каждый из нас живет в реальности, не подверженной каким-либо изменениям и лежащей вне всяких перемен. Познание этой реальности позволит нам взять все перемены под свой контроль.

В настоящий момент единственная физиология, которой вы можете придерживаться, — это физиология, основанная на времени. Однако факт, что время привязано к сознанию, подразумевает, что вы можете избрать и совершенно иной метод функционирования — физиологию бессмертия, что обращает вас к познанию неизменности.

Мое «я», которое боится змей, усвоило этот страх где-то в прошлом. Все мои реакции — часть и посыл связанного временем «я» и его тенденций. И все же на тонком уровне все мы ощущаем, что нечто, находящееся внутри нас, особо не изменилось с младенческой поры, если изменилось вообще.

Эта неизменная часть, которую мудрецы Древней Индии называли просто «Я», служит мне реальной точкой отсчета в процессе познания. С точки зрения единого сознания, мир



можно объяснить как поток Духа — он и есть сознание. Поэтому основная наша цель — установить близкие отношения с «Я», или Духом.

10. Мы не жертвы старения, болезней и смерти. Они — часть сценария, а не самого наблюдателя, который неподвластен каким-либо переменам.

Жизнь в своем истоке — это творчество. Когда вы соприкасаетесь со своим внутренним разумом, вы соприкасаетесь с творящей сердцевиной самой жизни. Согласно старой парадигме, контроль над жизнью осуществляет ДНК, невероятно сложная молекула, раскрывшая генетикам менее одного процента своих тайн. Согласно же новой парадигме, контроль над жизнью принадлежит *осознанию*.

Миллионы изменений, происходящих в наших клетках, — это всего лишь преходящий сценарий жизни; за этой маской таится наблюдатель, олицетворяющий этот поток сознания. Все, что я в состоянии познать или ощутить, начинается с осознания и заканчивается им же;



каждая мысль или эмоция, привлекающая мое внимание, — крошечный фрагмент осознания; все цели и надежды, которые я лелею по поводу себя, тоже организуются в осознании.

Мы становимся жертвами болезней, старения и смерти из-за пробелов в нашем знании о себе. Утратить осознание — значит потерять разум; потерять разум — значит потерять контроль над конечным продуктом разума — человеческим телом. Поэтому самый ценный урок, которому учит нас новая парадигма, таков: если вы хотите изменить свое тело, сначала измените свое осознание.

Полные страха образы старения вместе с ростом числа недомоганий и немоцности среди пожилых людей являются результатом безрадостных, «замешанных на эго» представлений.

Старение имеет смысл лишь в общей картине Природы, где все изменяется, увядает и умирает. Но в мире, где присутствует бесконечный поток вечно обновляющегося разума, оно просто не имеет смысла. Какой точки зрения вы придерживаетесь — таков и ваш выбор.



Нет предела энергии, информации и разуму, сконцентрированным в жизни одного человека. Пустота внутри каждого атома — это колыбель Вселенной; когда два нейрона вступают во взаимодействие между собой с быстротой мысли, создается возможность для рождения нового мира. Эта книга — об исследовании безмолвия, где дыхание времени не иссушает, а только обновляет. Взгляните на землю, где никто не стареет, — она не «где-то там», а внутри вас самих.

## Практические упражнения

### Как изменить свое отношение к телу

Первый шаг на пути иного восприятия своего тела — изменить свое отношение к нему.

Постарайтесь избавиться от убеждения, что тело стареет потому, что так принято. Даже несмотря на то, что внутри вы глубоко чтите свою веру в неизбежность старения, болезней и смерти, попытайтесь хотя бы на какое-то время отбросить эту старую парадигму.

Квантовое мировоззрение, или новая парадигма, учит нас тому, что мы постоянно создаем и разрушаем свои тела. То, что тело плотный, стабильный объект, — это иллюзия; тело — это *процесс*, и до тех пор, пока этот процесс направлен в сторону обновления, клетки тела остаются молодыми, и при этом не важно, сколько времени прошло и насколько сильна энтропия, которой мы подвергаемся.

Чтобы иметь обновленное тело, вам следует постоянно быть готовым к восприятию новых



представлений, ведущих к новым решениям. Приводимые ниже упражнения призваны помочь вам открыться навстречу этим новым представлениям. В идеале, по мере того как мы будем переходить ко все новым упражнениям, знания и опыт начнут сплавляться в единое целое — это будет свидетельствовать о том, что вы полностью принимаете новое мировоззрение, заменяя им старое.

### Упражнение 1

#### Загляните под покровы материи

Самый важный шаг на пути к обретению нестареющего тела — «размораживание» закрепощающих восприятий, создающих у вас чувства изоляции, фрагментарности и разъединенности. Так давайте же посмотрим, сможем ли мы выйти за границы чувств и найти уровень трансцендентного познания, который фактически *более реален*, чем этот мир чувств.

Посмотрите на свою руку и изучите ее более внимательно. Это та рука, как ее вам преподносят чувства, то есть материальный объект, сформированный из мяса, костей и крови.



В ходе первого упражнения мы попытаемся «растопить» вашу руку, чтобы привить вам иной взгляд на нее, выходящий за уровень ваших чувств.

Удерживая образ руки на уровне ментального видения, представьте, что вы изучаете ее через линзы мощного микроскопа, позволяющие рассмотреть самые мельчайшие волокна материи и энергии. При небольшом увеличении вы увидите не мягкую плоть, а скопление отдельных клеток, свободно связанных между собою объединяющей тканью. При более сильном увеличении вы увидите отдельные атомы водорода, углерода, кислорода и так далее, совершенно не являющиеся плотной субстанцией, — это вибрирующие, призрачные тени, предстающие под микроскопом как пятна света и тьмы.

Вы подошли к границе, разделяющей материю и энергию, ибо субатомные частицы, образующие атом, — вращающиеся электроны, танцующие вокруг ядра из протонов и нейтронов, — это уже не пятна и не точки материи. На этом уровне вы увидите: все, что воспринима-



ется вами как плотное вещество, на самом деле всего лишь энергетические трассы.

Теперь вы начнете погружаться еще глубже — в квантовое пространство. Свет исчезает, уступая место зияющим прорехам черной пустоты. Эта чернота сгущается и нарастает — и вы оказываетесь там, где нет не только материи и энергии, но и пространства и времени.

Вот вы и вышли за пределы руки как пространственно-временного явления. В этой области больше не существует таких понятий, как «до» или «после». Вы всюду и нигде. Но значит ли это, что ваша рука прекратила существование? Нет, ибо, переступив границу пятого измерения, вы попали туда, где понятия о месте и времени просто больше не действуют. Однако все более грубые уровни восприятия по-прежнему существуют, как существует и рука на всех тех уровнях, которые вы миновали (квантовом, субатомном, атомном, молекулярном и клеточном) и которые незримый разум связывает с тем местом, где вы сейчас находитесь.

А теперь взгляните на свою руку с учетом вновь обретенного понимания — она не что иное, как отправная точка для головокружи-



тельного вхождения в танец жизни, где танцоры, если вы подойдете слишком близко, исчезают, а музыка умолкает, преобразуясь в безмолвие вечности. Этот танец вечен, и этот танец — вы.

## Упражнение 2 Закройте брешь

Теперь, когда мы соприкоснулись с квантовым пространством, лежащим в основе всего физического существования, я хочу, чтобы вы освоились в нем и почувствовали себя более комфортно.

Представьте, что на столе перед вами на расстоянии метра друг от друга стоят две горящие свечи. Ваши глаза воспринимают их как отдельные и независимые объекты, однако даваемый ими свет наполняет фотонами всю комнату; все пространство между ними связано светом, поэтому на квантовом уровне не существует никакого разделения. Теперь вынесите одну из свечей ночью на улицу и поставьте на фоне звездного неба. Точки света в небе (звезды), возможно, находятся за миллионы свето-



вых лет от вас, однако на квантовом уровне каждая из звезд связана и с этой свечой, и с той, что горит в комнате; огромное пространство между ними пронизано волнами энергии, которые и соединяют их между собой.

Когда вы смотрите на свечу и далекие звезды, фотоны от тех и других входят в контакт с сетчаткой вашего глаза, порождая вспышки электромагнитных разрядов, относящихся к иному вибрационно-частотному уровню видимого света. Однако все они — часть того же электромагнитного поля. И вы сами — тоже свеча (или звезда), локальная концентрация материи и энергии, являющаяся единичным побегом бескрайнего поля, которое окружает и поддерживает вас.

Поразмыслите над этой органической связью, объединяющей все сущее. Вот уроки этого упражнения:

- ◆ Сколь бы отдельным или индивидуальным что-то ни казалось вашим чувствам, на квантовом уровне никакого разделения нет.



- ◆ Квантовое поле существует внутри, вокруг и пронизывает вас. И хотя вы его не видите, каждой своей волной и частицей это поле представляет собой ваше беспредельно расширившееся тело.
- ◆ Каждая из ваших клеток — это локальная концентрация информации и энергии внутри целостной информации и энергии вашего тела. Точно так же вы — локальная концентрация информации и энергии в том необъятном целом, которым является тело Вселенной.

### Упражнение 3 Дышите полем

Квантовое поле выходит за пределы повседневной реальности, но при этом неразрывно связано с вашим восприятием. Отыскиваете ли вы слово в памяти, испытываете ли какое-либо чувство или схватываете идею — все эти явления меняют и все поле.

На тончайшем уровне любой физиологический процесс регистрируется в волокнах Природы. Другими словами, чем тоньше сам про-



цесс, тем сильнее он связан с основной деятельностью Космоса. Ниже приводится простое, но замечательное упражнение, благодаря которому вы живо прочувствуете этот феномен.

Удобно расположитесь на стуле и закройте глаза. Мягко и медленно вдохните через ноздри, представляя при этом, что вы втягиваете воздух из точки, находящейся беспредельно далеко.

Теперь сделайте медленный и легкий выдох, посылая атомы воздуха назад, к их далекому источнику. Возможно, вам будет легче выполнить это упражнение, если вы представите нить, тянущуюся от вас далеко в Космос, или визуализируете звезду высоко над собой, посылающую вам свет из безбрежного пространства, — в любом случае, будь то нить или звезда, это и есть воображаемый источник воздуха.

Если вы не очень хороший визуализатор, не беспокойтесь: просто, когда делаете вдох и выдох, удерживайте в памяти слово «беспредельный». Какую бы технику вы ни применяли, главная цель — *почувствовать*, что источником каждого вдоха служит квантовое поле; на тонком уровне именно так оно и происходит.

Утвердив в памяти свою связь с квантовым полем, вы пробудите и память обновления в своем теле.

#### Упражнение 4 Переориентация

Усвоив знание о том, что ваше тело — это не скульптура, изолированная в пространстве и времени, переориентируйте себя, повторяя про себя следующие фразы:

«Я могу использовать силу осознания для познания своего тела, которое:

- ◆ текучее, а не плотное;
- ◆ гибкое, а не жесткое;
- ◆ квантовое, а не материальное;
- ◆ динамичное, а не статичное;
- ◆ соткано из информации, набора химических веществ и энергий, а не реакций;
- ◆ является вместилищем бесконечного разума, а не машиной;
- ◆ новое и вечно обновляющееся, а не энтропийное и стареющее;



- ◆ неподвластно времени, а не ограниченно им».

А вот еще один набор переориентирующих фраз:

- ◆ Я — не атомы, которые прилетают и улетают.
- ◆ Я — не мысли, которые приходят и уходят.
- ◆ Я — не эго; мое представление о себе меняется.
- ◆ Я выше и вне всего этого; я — наблюдатель, интерпретатор; мое «Я» превышает всех представлений; и это «Я» неподвластно времени и старению.

Если вас все-таки затронул процесс старения, тогда, в общем и целом, вы жертва; но если старение — то, чему вас научили, тогда вы в состоянии забыть те поведенческие нормы, которые заставляют вас стариться, принять новые убеждения и прийти к новым возможностям.

Жизнь — осознание в действии. Несмотря на старые пленки с их тысячасовыми уста-

новками, программирующими наши реакции, мы продолжаем жить — продолжаем потому, что осознание находит новые русла для своего потока.

Позитивная сторона осознания — его способность исцелять — всегда здесь.



## Учится не стареть

Связь между верой и биологией

Хотя сознание программируется тысячами разных способов, самые действенные из них те, что мы называем убеждениями. Но в отличие от мыслей, которые активно формируют в мозгу слова или образы, убеждения в целом бессловесны. Человеку, страдающему клаустрофобией, не нужно думать: «Эта комната слишком маленькая». Оказавшись в маленькой комнате, где полно людей, его тело реагирует автоматически. Где-то в глубине его сознания таится убеждение, которое и генерирует все физические симптомы страха без всякой мысли со стороны человека.

Люди, страдающие различными фобиями, отчаянно стремятся с помощью мыслей изгнать свои страхи, но напрасно. Привычка к страху сидит столь глубоко, что тело помнит



о нем и извлекает на свет божий, даже когда ум сопротивляется ему всеми силами.

Такой же силой над нами обладают и наши убеждения по поводу старения.

Вот лишь один пример. Однажды геронтологи из Тафтского университета посетили один из домов для престарелых, отобрали там группу наиболее немощных обитателей и привлекли их к участию в специальной программе по восстановлению веса и эластичности мышечной массы. За 8 недель дряхлые мышцы восстановились на 300 %, координация и равновесие улучшились и все старики полностью вернули себе ощущение активной жизни. Некоторые из тех, кто раньше не мог ходить без сопровождения, теперь среди ночи могли спокойно встать и пойти в туалет, причем без посторонней помощи, — факт, свидетельствующий о возвратившемся к ним чувстве собственного достоинства и потому далеко не тривиальный. Самое удивительное в этом мероприятии то, что самому «юному» участнику группы было 87 лет, а самому старому — 96.

Возможность достижения подобных результатов существовала всегда; в отношении



жизненного потенциала человеческого тела этот эксперимент не добавил ничего нового. Произошло лишь то, что у тех, с кем проводили эксперимент, изменились убеждения, а когда изменились убеждения, изменился и сам механизм старения. Если вам 96 лет и вы боитесь лишний раз переместить свое тело, оно непременно начнет дряхлеть.

На протяжении последних двух десятилетий наши представления о старении кардинально изменились. Еще в начале 1970-х годов врачи начали обращать внимание на своих 60–70-летних пациентов, чьи тела функционировали с такой же живостью и задором и обладали таким же здоровьем, что и у людей среднего возраста. Эти люди разумно питались и следили за своим телом. Хотя у них и наблюдались общепринятые признаки преклонного возраста — повышенное давление и высокий уровень холестерина, склонность к тучности, ослабление слуха, — в них не было ничего старческого. Так родился «новый старый век» (*new old age*), как впоследствии его назвали.

Этот «новый старый век» появился на арене истории после более чем полувекового улучше-



ния жизненных условий и интенсивного прогресса в области медицины. Срок жизни среднего американца, который в 1900 году составлял 49 лет, в 1990 достиг 75. Рассматривая этот столь значимый «довесок» в исторической перспективе, можно смело сказать, что те годы жизни, которые мы добавили себе менее чем за столетие, равняются чуть ли не всему периоду жизни, который был нормой для индивидуумов на протяжении более четырех тысячелетий; с доисторических времен до начала промышленной революции средняя продолжительность жизни была ниже 45 лет. Лишь 10 % от общего числа народонаселения доживали до 65 лет, а сегодня до этих лет спокойно доживают 80 % людей.

Один из фактов, установленных в результате квантовых исследований, для нас очень ценен: биологический возраст соответствует возрасту психологическому. Вращивая свою внутреннюю жизнь, вы используете силу осознания для подавления механизма старения в его истоке. С другой стороны, изменение направления сознания в сторону апатии, беспо-



мощности и неудовлетворенности приводит тело к быстрому увяданию.

В 1957 году Флендерс Данбар, профессор медицины из Колумбийского университета, в своем докладе, посвященном изучению столетних старцев и «бодрых девяностолетних стариков», привела факт, что у людей этого возраста наиболее сильно проявлена психологическая адаптация к стрессу. Хотя каждый из нас время от времени переживает горе, шок, печаль и разочарование, некоторые справляются с ними и восстанавливаются гораздо быстрее, чем другие.

Некоторые люди на своем жизненном пути, внешне столь суровом, под давлением разного рода испытаний только гнутся, а не ломаются; эти люди подобны былинке, которая гнется под порывами штормового ветра, а не дубу, который высится, надменный и прочный, но быстро ломается.

Общее, что связывает всех адаптирующихся людей, — это то, что они действительно работают, причем ежедневно, над раскрытием своего осознания.

Большая часть данной книги посвящена именно этой работе, ибо, на мой взгляд, нет более высокой цели в жизни, чем стремление раскрыть свое сознание и поддерживать его открытым до тех пор, пока все аспекты реальности — со всей ее красотой, истиной, чудесами и святостью — не будут сознательно поняты.



## Раскрытие осознания

В нашем обществе мы находим сотни внешних сигналов, подсказывающих нам, как жить, однако опыт вновь и вновь учит нас, что единственные сигналы, на которые мы должны обращать внимание, — это сигналы изнутри. Большинство стареющих людей успешно следуют своим инстинктам, опираясь на те из них, которые действуют наиболее эффективно. Тот факт, что успех выживания чисто индивидуален, — отнюдь не случайный фактор и, между прочим, наиболее важный.

Чтобы взять под контроль процесс старения, человек вначале должен осознать его, однако в мире нет двух таких людей, которые бы обладали одним и тем же осознанием. Когда мы не видим происходящего, именно из-за отсутствия осознания этот физиологический процесс и ускользает из-под нашего контроля.



Но как только вы обращаете внимание на какую-либо функцию, тут же происходит трансформация. Каждый раз, когда вы накачиваете свои бицепсы, вы *учите* их быть сильнее, и ваши мозг, легкие, сердце, эндокринные железы и даже иммунная система адаптируются к новому режиму функционирования. И наоборот, если вы приводите тело в движение бессознательно, вместо обучения налицо одна пассивность. Поэтому бицепсы, сердце, легкие, эндокринные железы и иммунная система вместо того, чтобы наращивать свои функции, постепенно утрачивают их. Осознанность, как только она становится регулируемой, принимает форму новой привычки, тогда как бессознательное повторение только усиливает старые, деструктивные привычки, и пока вы их не замените новым знанием или навыком, тело год за годом будет по инерции катиться вниз.

В нижеследующих упражнениях мы рассмотрим, как сознательно вызывать силу осознания и использовать ее себе на благо, ибо если мы не будем применять ее осознанно, то наше осознание окажется в ловушке старых условностей, вызывающих процесс старения.



## Практические упражнения

### Как пользоваться силой осознания

Приводимые ниже упражнения призваны доказать, что вы сознательно можете направлять поток энергии и информации в своем теле. Эти упражнения — лишь начальные процедуры, способствующие локализации внимания и исполнению намерений. В дальнейших разделах мы доберемся до более серьезных и эффективных техник, но даже на этих стадиях связи, создаваемые между умом и телом, окажутся невероятно полезными и помогут вам сойти со старых, протоптанных троп, вызывающих старение.

#### Упражнение 1

#### Сосредоточение внимания на теле

В первом упражнении отрабатывается свободный перенос внимания на каждую часть тела; в ходе этого процесса сам акт сосредоточения

на чем-либо избавит вас от глубоко укорененных стрессов. Ваше тело, как и ребенок, требует внимания к себе и чувствует себя уютно только тогда, когда это внимание ему уделяется.

Удобно расположитесь на стуле или лягте и закройте глаза. (Комната должна быть тихой, без отвлекающих шумов.) Перенесите свое внимание на пальцы правой ноги. Плотно сожмите их, пока не почувствуете напряжение, затем разожмите и ощутите чувство облегчения и релаксации, которое, подобно току, будет пробегать по ним.

Не ускоряйте ни процесс сжатия, ни процесс расслабления; дайте себе время, чтобы прочувствовать происходящее. Теперь испустите долгий глубокий вздох — так, словно выдыхаете воздух через пальцы; вместе с выдохом улетучились все накопленные слабость и напряжение.

После того как освоите эту основную технику, последовательно переносите свое внимание на все части тела в указанной ниже последовательности.



Помните, что это не только техника мышечной релаксации и что каждый участок тела требует к себе достаточного внимания.

- ◆ *Правая ступня*: пальцы, верхняя часть стопы, пятка, голеностопный сустав (два этапа: вытянуть от себя, затем к себе)
- ◆ *Левая ступня*
- ◆ *Правые ягодица и верхняя часть бедра*
- ◆ *Левые ягодица и верхняя часть бедра*
- ◆ *Мышцы брюшной полости (диафрагма)*
- ◆ *Нижняя часть спины, верхняя часть спины*
- ◆ *Правая рука*: пальцы, запястье (два этапа: согнуть вниз, затем вверх)
- ◆ *Левая рука*
- ◆ *Плечи* (подать вперед, затем вернуть назад, в исходное положение)
- ◆ *Шея* (вытянуть вперед, затем назад, в исходное положение)
- ◆ *Лицо* (сморщите лицо или состройте смешную гримасу, затем напрягите брови и лоб)

Весь процесс работы с частями тела, как он приведен выше, занимает примерно 15 минут. Если времени у вас не очень много, проведите укороченную процедуру, включающую только пальцы ног, диафрагму, пальцы рук, плечи, шею и лицо.

## Упражнение 2 Фокусирование намерения

Это упражнение показывает, что достаточно одного намерения, чтобы достичь результата. Сознание, сфокусированное должным образом, то есть легко и без напряжения, обладает способностью выполнять совершенно специфические команды.

Благодаря описанной ниже процедуре вы поймете, как без всяких усилий можно осуществить свое намерение, минуя при этом эго и рациональный ум (для достижения лучших результатов выполните вначале — в качестве разогревающего — упражнение 1, чтобы тело стало послушным).

Сделайте маятник: возьмите отрезок струны или лески длиной около 25 см и подвесьте к



ней маленький груз (для этой цели вполне подойдут рыболовное грузило, свинцовый шарик или болт). Держа маятник в правой руке, поставьте локоть на стол или на ручку кресла, чтобы обрести надежную опору. Усядьтесь поудобней и удостоверьтесь, что маятник неподвижен.

Теперь смотрите на груз и проецируйте на него свое желание — чтобы маятник пришел в движение и начал раскачиваться из стороны в сторону. Не ослабляйте внимания и прочно удерживайте желание в уме, не забывая о том, что рука должна неподвижно покоиться на опоре. Вы будете удивлены, обнаружив, что через несколько секунд подобной концентрации маятник сам начнет качаться.

Теперь измените желание и заставьте маятник раскачиваться не из стороны в сторону, а вперед и назад. Опять же, представьте это движение на уровне ментального видения и без напряжения удерживайте там. Обычно первые несколько секунд маятник остается неподвижным, затем начинает совершать хаотичные движения, после чего принимает желаемое направление. Понаблюдав за ним несколько се-



кунд, вновь измените желание, заставив вращаться по кругу. Маятник вновь несколько секунд будет неподвижным, затем секунду-две будет совершать хаотичные движения, после чего начнет производить именно те движения, которые вы визуализируете.

### Упражнение 3

#### Запуск механизма преобразования

Процесс преобразования приводится в действие любым вашим намерением. Как только вы решили, что чего-то хотите, ваша нервная система тут же откликается на этот «призыв» и перестраивается на достижение желаемой цели. Это равно относится как к простым намерениям (например, встать и взять стакан с водой), так и к сложным (например, выиграть теннисный матч или исполнить сонату Моцарта). И в том, и в другом случае, чтобы достигнуть цели, сознательному уму вовсе не требуется посылать в нужном направлении нейронный сигнал и управлять движением мышц. Ваше намерение активизирует непосредствен-



но поле осознания, приводя в движение соответствующую реакцию.

В следующем упражнении вам предлагается с помощью визуализации образа из своего прошлого принять участие в своего рода внутреннем путешествии во времени; цель упражнения — выяснить, насколько быстро ваше тело адаптируется к намерению — обновить и омолодить свои чувства.

Сядьте поудобней или лягте и закройте глаза. На секунду задержите внимание на своем дыхании, следя за тем, как поднимается и опускается ваша грудная клетка при вдохе и выдохе, и почувствовав, как через ноздри входит, а затем выходит воздух. Полностью расслабившись, визуализируйте на уровне ментального зрения один из самых чудесных моментов своего детства. Это должна быть какая-нибудь очень живая, радостная сцена, и желательно, чтобы вы были центром этого действия.

Детали очень важны, поэтому лучше всего припомнить какое-нибудь необычайно приятное событие на физическом плане. Почувствуйте дуновение ветра и солнечный свет на своей коже; ощутите, тепло ли вам или холод-



но. Внимательно рассмотрите краски, цвета, состав, структуру, лица. Назовите место и людей, участвующих в этой сцене. Обратите внимание на то, во что каждый из них одет и как себя ведет. Но самое важное — по мере того, как вживаетесь в этот момент и растворяетесь в нем, припомните ощущения, возникавшие в вашем теле. Вливаясь в поток этого магического мгновения и воссоединяясь с ним, вы запускаете механизм преобразования в своем теле, повторяя его химический состав, каков он был в тот момент юности. Старые каналы никогда не закрываются, они лишь не используются. Поэтому, меняя контекст внутреннего переживания, вы можете вернуться назад во времени, используя в качестве средства передвижения биохимию своих воспоминаний.

#### Упражнение 4 Намерения и поле

Новая парадигма утверждает, что наша изначальная реальность, квантовое поле, всепроникающая и потому равно присутствует во всех точках пространства-времени.



*Если ваше сознание открыто и чисто, добиваться исполнения всех желаний — вполне нормальное дело. И для этого вовсе не требуется особого вмешательства со стороны провидения — работать в направлении этой цели призвано универсальное поле бытия.*

Механика исполнения желаний у всех людей имеет определенные сходные особенности:

1. Задумывается определенный результат.
2. Намерение всегда специфично и определено; человек ясно понимает, что он хочет.
3. Уделяется мало внимания (или совсем не уделяется) деталям задействованных здесь психологических процессов. И это правильно, ибо внимание на деталях, пронизывая поток разумных импульсов, производящий результат, замедляет процесс или вовсе мешает успеху.
4. Человек ждет результата и полностью доверяет исходу. Однако это не значит, что нужно привязываться к результату или тревожиться о нем (если вы, например, тревожитесь по поводу того, сможе-



те ли уснуть, то ваша тревога напрочь рассеет ваш сон).

5. Между намерениями существует внутренняя связь. Другими словами, каждое осуществленное намерение подсказывает вам наилучший вариант, как осуществить следующее.
6. По завершении цикла отсутствуют всякие сомнения в том, что результат был достигнут с помощью беспредельного сознательного процесса, выходящего за рамки индивидуальной реальности и вливающегося в реальность более масштабную.

Чтобы извлечь преимущества из этого знания, вы, каково бы ни было ваше желание, можете воспользоваться нижеследующим упражнением. Ясное понимание механики намерений — самый важный шаг в достижении цели.

1. Спокойно сядьте и воспользуйтесь любым из приведенных методов для релаксации тела и достижения внутреннего спокойствия.



2. Задумайте желаемый результат. Будьте конкретны в своем намерении. Можете визуализировать результат или озвучить его словами.
3. Не погрязайте в деталях. Не форсируйте процесс и не концентрируйтесь на нем. Намерение должно быть таким же естественным, как, скажем, желание поднять руку или пойти попить воды.
4. Ждите результата и верьте в него. Знайте, что он обязательно будет.
5. Осознайте, что сомнения, беспокойства и привязки только помешают успеху задуманного.
6. *Отпустите* желание. Не нужно посылать одно и то же сообщение дважды; знайте лишь, что ваше послание доставлено и результат не за горами.
7. Будьте восприимчивы к обратной связи, которую вы ощутите изнутри или получите из окружающего мира. Осознайте, что любая и всяческая связь создается только вами.

Этот последний этап необычайно важен. Будучи ограничены догмами материалистического мировоззрения, все мы стремимся видеть лишь материальные результаты. И хотя связь, создаваемая намерением, способна приводить к материализации совершенно неожиданными путями, однако тот или иной результат, пусть и слабо выраженный, все равно так или иначе наличествует.

Полезно напоминать себе о том, что вы вполне можете положиться на этот метод, поскольку неотделимы от фундаментальной природы своей физиологии, действующей непрерывно. С этой целью говорите себе: «Мои внутренние ключевые факторы — лучший метод обратной связи, и чем активней я откликаюсь на них, тем больше я усиливаю мощь своего намерения, приводя его к желаемому результату».



## Преодоление энтропии

Материал человеческого тела чрезвычайно хрупок. Если вы изымете одну клетку и поместите ее снаружи, в солнечном свете благоухающего июньского дня, она в считанные минуты засохнет и умрет.

Этот мир — опасное место для жизни и выживания. Силы Космоса постоянно готовы разрушить жизнь. Этот процесс называется энтропией, универсальной тенденцией обратить порядок в хаос.

Вопреки энтропии, человеческое тело существует и даже дает ей отпор, поскольку его структура невероятно упорядоченна, а само оно способно придавать своей упорядоченности еще большую сложность. Несомненно, наличествует и другая сила — сила, приводящая в действие эволюцию, созидая жизнь и отражающая угрозу энтропии. Эта противодействующая сила — разум. И эти две силы ведут постоянную битву между собой. Созидание и



разрушение постоянно сосуществуют друг с другом.

Без разрушения не было бы и жизни. Поэтому старение — не просто разрушение тела. До тех пор пока тело может обновляться в соответствии с присущей ему схемой упорядоченности, энтропия над ним не властна. Когда старая клетка желудка или кожи отмирает, она заменяется новой. Мы можем назвать это равновесие между созиданием и разрушением *состоянием динамической неизменности*. Другими словами, изменения происходят лишь внутри стабильных, неизменных рамок. Что касается нашего тела, то для него это состояние динамической неизменности является всеопределяющим. Отклонение равновесия в ту или иную сторону влечет за собой беду: отсутствие перемен ведет к смерти, а их переизбыток — к хаосу и беспорядку (как в случае, когда раковая клетка начинает бесконтрольно делиться, пока в конечном счете не подавляет жизненные ткани и не разрушает их — вместе с другими тканями тела).

Каждая клетка знает, как сопротивляться энтропии и преодолевать ее: как только начи-



нает распространяться беспорядок, в качестве спасителя привлекается разум. Самый яркий тому пример — сама ДНК, известная своей изумительной способностью к самовосстановлению.

Вы общаетесь со своей ДНК посредством посылаемой мозгом химической информации, и эти послания прямо воздействуют на ДНК и выдаваемую ей информацию. Знание этого дает надежду на то, что ошибку — процесс старения — можно устранить в зародыше, то есть на уровне клеточного сознания.

Подобно акулам, странствующие клетки — свободные радикалы — набрасываются почти на каждую молекулу; наносимый ими ущерб настолько огромен, что теория свободных радикалов как причина старения с каждым десятилетием приобретает все большую популярность.

### Упражнение Противодействие энтропии

Один из простейших способов предотвратить энтропию — занять чем-нибудь свое тело, дать



ему работу. В физике энтропия рассматривается как явление, противоположное работе, которая определяется как упорядоченное применение энергии. Не работающая энергия просто рассеивается. Ментальный и физический застой ведет к преждевременному старению.

К настоящему времени ценность регулярных упражнений для людей всех возрастных групп хорошо известна. Одно из преимуществ, которые дают специальные упражнения, состоит в том, что они могут устранить предшествующие воздействия энтропии. Основные признаки биологического старения можно значительно смягчить посредством активной деятельности (этот эффект усиливается на втором плане специальным и более разумным питанием). Но главное — подход к старению по принципу «относись к этому легко» должен стать первоочередным и подвергнуться тщательному изучению.

### Ценность равновесия

Прежде чем вы решите, что напряженная работа — действенный способ предотвращения эн-



тропии, учтите, что слово «работа», как ее определяет физика, не синонимична словам «пот» и «напряжение». Работа призвана создавать упорядоченность и противодействовать силе энтропии.

Упражнение — не важно, много или мало вы упражняетесь, — обладает квантовым эффектом, давая телу шанс восстановить тонкие схемы функционирования. Поскольку тело использует оба процесса — и созидание, и разрушение — для поддержания жизненных процессов, постоянный труд сам по себе *не является панацеей*. Упражнение должно уравновешиваться отдыхом, поскольку упражнение ускоряет процесс разрушения мышц, которые должны восстанавливаться в периоды отдыха. В каждой сфере жизни ключевым фактором является *равновесие* — достаточно общий термин, который можно разбить на четыре подраздела:

Умеренность	}	Равновесие
Регулярность		
Отдых		
Деятельность		

**Умеренность** означает не предаваться крайностям.

**Регулярность** означает следовать разумному графику.

**Отдых** значит отдых.

**Деятельность** значит деятельность.

Цикл отдыха и деятельности у низших животных диктуется инстинктом, которому люди вправе не подчиняться. Однако если это неподчинение ведет вас не в том направлении, то энтропия в этом случае ускоряется. Сбалансированный образ жизни — один из самых важных шагов к замедлению процесса старения. Нам остается лишь поглубже заглянуть в механику равновесия и посмотреть, нельзя ли улучшить этот благодатный эффект. Тайну преодоления разрушения можно раскрыть лишь на том незримом уровне, где жизненное равновесие постоянно поддерживается разумом.



## Поток разума

### Сохранение жизненного равновесия

Поскольку все клетки тела состоят из молекул, место которым указывает ДНК, можно сказать, что физиология — это не что иное, как *разум в работе*, и что любой процесс, происходящий в любой из клеток, представляет в основе своей разум, говорящий с самим собой.

Абстрактный и незримый, разум должен иметь отклик, чтобы сделать себя познаваемым. Мозг делает свой разум познаваемым благодаря создаваемым им словам и понятиям; а тело делает свой разум познаваемым благодаря производству молекул, способных нести информацию. Нельзя без волнения наблюдать за тем, как эти два вида разума сливаются друг с другом. Вся операция происходит на квантовом уровне, где граница между абстрактным и конкретным очень зыбка. У истоков разума лежит очень несущественная разница между

мыслями и молекулами, как это показывает простой пример.

### Информационное тело

Если вы откусите кусочек лимона, ваш рот под воздействием сока тут же наполнится слюной, поскольку слюнные железы под языком начнут выделять два пищеварительных энзима, называемых амилазой и мальтозой. Совершается маленькая мистерия: наличие пищи во рту автоматически приводит в действие процесс пищеварения.

Но что произойдет, если вы просто визуализируете лимон или трижды про себя произнесете слово «лимон»? Ваш рот опять наполнится слюной, и опять начнут выделяться два слюнных энзима, хотя при этом у вас во рту нет ничего такого, что нужно было бы переваривать. Информация, посылаемая мозгом, более важна, чем наличие реальной пищи. Слова и образы действуют так же, как и «реальные» молекулы, приводя в действие дальнейший жизненный процесс.



К слову, язык, посредством которого мы общаемся с самими собой, имеет огромное значение. Детские психологи установили, что дети в нежном возрасте находятся под большим влиянием предписывающих установок со стороны родителей (например, «Ты плохой мальчик», «Ты лжец», «Ты не такой красивый, как твоя сестра» и т. д.). Система «ум-тело» действительно организует себя в соответствии с вербальными постулатами, и травмы, нанесенные словами, могут вызывать куда более длительный эффект, чем физические раны, ибо мы в буквальном смысле создаем себя своими словами.

Это особенно важно, когда мы рассматриваем два таких могущественных слова, как «молодой» и «старый». Есть огромная разница между фразами «Я слишком устал от этого» и «Я слишком стар для этого». Первая несет подсознательное послание о том, что все идет к лучшему: если вы сейчас слишком устали, то чуть позже вновь наполнитесь энергией и будете уже не таким усталым. Второе же утверждение — что вы слишком стары — звучит куда более категорично, поскольку в нашей культу-



ре старение определяется линейным временем: *то, что старо, уже никогда не будет молодым.*

Если бы мы захотели, то смогли бы внести позитивные ценности и в сам возраст. Стих из Ветхого Завета, восходящий еще к правлению царя Соломона, гласит:

*Веселье сердца — жизнь для человека,  
Ибо радость продлевает его дни.*

Убеждение, что долгая жизнь олицетворяет максимум радости, находит отклик в других культурах, особенно в тех, где достижение человеком преклонного возраста весьма почитается и каждый прожитый год только добавляет ему уважения.

Если мы взглянем поверх ложной двойственности «старый»—«молодой», то обретем иную реальность. Тело — это океан постоянно транслируемых и воспринимаемых посланий. Питающие жизнь процессы выходят далеко за рамки клеточной биологии.

Поэтому именно те решения, которые мы принимаем на уровне основных понятий счастья и самодостаточности, и определяют, насколько мы стары.



## Невидимая угроза

### Старение, стресс и ритмы тела

За более чем полувековой период исследований физиологи установили, что если животное подвергнуть сильному стрессу, то оно стареет очень быстро.

Люди способны выдерживать невероятно сильные стрессы, создаваемые внешней средой, однако если мы зайдём слишком далеко, то реакция на стресс обернется против нашего тела и начнет производить ментальные и физические разрушения. Если кто-то наставил на вас пистолет и грозит выстрелить, вы мгновенно входите в полное драматизма состояние повышенного возбуждения. Ваше тело тут же взрывается ответной яростной реакцией сопротивления, подготавливая вас к действию.

Большую часть времени ваши клетки заняты процессом обновления — около 90 % клеточной энергии обычно идет на строительство



новых протеинов и производство новых ДНК и РНК. Однако как только мозг воспринимает угрозу, процесс строительства приостанавливается. Как временное средство реакция на стресс жизненно важна, но если она не ограничена во времени, последствия катаболического метаболизма могут оказаться катастрофическими.

Если эта угроза не устраняется, возбуждение сменяется упадком сил, поскольку тело оказывается неспособным вернуться к обычному анаболическому метаболизму, благодаря которому создаются резервы тканей и энергии.

Старым людям требуется больше времени на восстановление от стресса, и они более уязвимы к сильным стрессам (например, молодые люди очень редко умирают от горя, а с возрастом возможность подобных трагических случаев возрастает). У стариков за один год накапливается столько же износа, сколько у людей среднего возраста за два года.

Когда стресс является причиной болезни, люди убеждены, что во всем виноват именно переизбыток стресса, но в действительности дефект таится в копирующем механизме тела.



Теорию стресса необходимо несколько пересмотреть, включив сюда и связи между умом и телом, ибо такие невидимые элементы, как интерпретация, убеждение и позиция необычайно важны для насущного преодоления стрессовых реакций.

Только чисто индивидуальный способ реагирования, благодаря которому мы фильтруем все события, решает, насколько стрессовыми они окажутся для нас. В основном «возбудителями» оказываются внешние стрессы. Но если вы не идете у них на поводу, то нет и самих стрессов. В нынешнем обществе превалирует миф, будто некоторые люди в стрессовых ситуациях действуют более эффективно: они показывают наилучшие результаты в обстановке крайнего напряжения и процветают среди накала конкурентной борьбы. Однако если это и происходит, то только потому, что физиологически эти люди не поймались на удочку стресса и в нем не участвуют.

В силу сказанного управление стрессом оказывается куда более комплексной проблемой, чем это обычно считается, поскольку интерпретация человеком любой ситуации в основ-



ном проецируется его памятью — наши реакции на новые ситуации всегда окрашены прошлыми переживаниями. Вместо того чтобы оценивать каждую ситуацию как новую, мы скатываемся к старым категориям. Потому нейтрализация этих старых впечатлений крайне важна, ибо в противном случае вы не сможете контролировать стресс — стрессовое событие будет автоматически запускать вашу реакцию, делая вас ее пленником.

Это неблагоприятное состояние, называемое «состоянием безнадежности/беспомощности», в последние годы интенсивно исследуется, и поскольку процесс старения действительно порождает оба этих глубоких чувства, такие исследования представляются невероятно ценными. У лабораторных животных с помощью стресса можно вызвать практически любое заболевание. Или если такая болезнь — например, химически вызванная раковая опухоль — уже налицо, ее можно заставить развиваться еще быстрее. В целом, как удалось установить, навязанный стресс способен ускорять процесс развития рака у крыс, кроликов и мышей и вызывать сердечные приступы.



## Критический фактор: интерпретация

Последствия стрессовых ситуаций у самых разных индивидуумов варьируются очень существенно. В первые годы развития Американской программы космических исследований наземный обслуживающий персонал с удивлением обнаружил, что амплитуда ударов сердца у некоторых космонавтов во время взлета ракеты совершенно не изменялась. И при этом есть сотни тысяч людей, которые испытывают чувство паники, когда им приходится лететь в пассажирских авиалайнерах. Очевидно, что именно наша интерпретация какого-либо события — причем в гораздо большей мере, чем само событие, — и выступает критическим компонентом переживания стресса.

Однако одна вещь все же не подлежит сомнению. Когда человеческим существом владеют неподконтрольные чувства, когда — не важно, по какой причине, — оно испытывает стресс, тело выделяет гормоны, идентичные тем, которые ассоциируются со старением.



Это и есть критическая точка. Проще говоря, чтобы приостановить процесс старения, нам необходимо сократить выделение гормонов, ускоряющих этот процесс. Мы должны определить, как наша потребность в контроле приводит к интерпретации стрессовых событий, и вместо него мы должны обратиться к мудрости неопределенности и спонтанности. В нашей повседневной жизни подобная мудрость постоянно проявляется во множестве форм: **Смех** приносит огромную пользу и телу, и психике.

**Упражнения** стимулируют производство нейрхимических веществ, вызывающих чувство «естественного подъема».

**Дыхание** сбивается с ритма во время стресса. Поэтому дважды или трижды в день посидите спокойно, закрыв глаза, и уделите внимание своему дыханию.

**Музыка** — эффективное противоядие от стресса, особенно когда ее слушают радостно и с полным вниманием.

**Визуализация** — это просто создание невероятно приятных и расслабляющих сцен и образов на уровне «ментального глаза».



**Медитация** может принимать множество форм, включая такие, как осознанное дыхание и медитация с произнесением первичных звуков, где в качестве метода успокоения ума используется мантра.

**Сон** естественным образом уменьшает стресс и восстанавливает внутреннее равновесие. Если вы действительно нуждаетесь в сне, не стесняйтесь: в любое время можете расслабиться, закрыть глаза и немного подремать.

**Общение с природой** почти всегда уменьшает стресс. Даже если вы только выходите купить комнатное растение для своего офиса или каждое утро совершаете короткую прогулку по парку, это соприкосновение с природой приносит большую пользу и уменьшает стресс.

**Отказ от необходимости контроля** — это принцип, лежащий в основе всех по-настоящему эффективных техник снятия стресса. Если в течение дня вдруг почувствуете напряжение, помните, что попытка взять под контроль любой аспект ситуации сопряжена со стрессом и в большинстве случаев непродуктивна. Учитесь расслабляться и вживаться в поток событий.



В лабораторных условиях животные, менее развитые, чем крысы (лягушки, например), не реагируют на ощутимые стрессовые факторы. Причина этому — память. Если животное обладает очень примитивной памятью, оно не будет отличать одну ситуацию от другой.

Это имеет важные последствия для процесса старения, поскольку все мы носим внутри себя целый другой мир — мир нашего прошлого. Мы сами порождаем собственные стрессы, обращаясь к этому миру и травмам, в нем заключенным. Если не будет воспоминаний о стрессах, то не будет и самих стрессов, ибо именно воспоминания подсказывают нам, чего бояться, или вызывают у нас гнев.

Таким образом, стресс — это не что иное, как пророчество, которое исполняется само собой: наши реакции соответствуют нашим ожиданиям. Именно тот факт, что каждое событие включает в себе матрицу интерпретации, и наделяет память вероломной силой.



## Медитация уменьшает биологический возраст

Поскольку реакция на стресс может возникнуть в долю секунды и без всякого предупреждения, мы не в состоянии контролировать сами молекулы. Однако все же есть одна техника отработки связи между умом и телом, позволяющая добраться до причины стрессовых реакций путем высвобождения хранящихся в памяти стрессов, вызывающих новый стресс. Это медитация.

В самом начале 1970-х годов о даваемых ею преимуществах даже не подозревали. Медитация мало что значила для западной медицины, пока Р. Кейт Уоллес, молодой физиолог из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, не доказал, что помимо духовного воздействия медитация оказывает и глубокое влияние на тело. Мантрическая медитация очень быстро вызывала глубокую релаксацию и существенные изменения в дыхании, сердцебиении и кровяном давлении.



## Соединяя ум, тело и дух

Миллионы жителей западного мира в неверном свете воспринимают тот факт, что медитация — это нефизическое явление, ибо она представляет собой некий процесс, который вы проделываете в своей голове.

К сожалению, ошибка нашей культуры состоит в том, что она считает, будто человеческое тело — машина, то есть некий инертный кусок материи, лишенный собственного разума.

Это предубеждение противоречит тому методу, посредством которого Природа нас смоделировала. Ибо Природа уравнивала ум, тело и дух на правах со-творцов нашей личной реальности.

Когда материальное, психологическое и духовное измерения приведены в равновесие, жизнь становится целостной, и этот союз приносит чувство комфорта и безопасности. Только если вы чувствуете себя уверенными на своем месте во Вселенной, вы можете обнаружить, что вы со всех сторон окружены такими явлениями, как созидание и разрушение, которые постоянно сменяют друг друга. Вы не мо-



жете одолеть энтропию как физическую силу, но вы можете повысить уровень понимания, который *не подвержен* энтропии.

Среди всех и всяческих изменений есть пять критериев, или категорий, понимания, которые не затрагивает энтропия. Они отражены в духовной традиции каждого народа, из века в век составляя основу персональной эволюции:

1. Я есть Дух.
2. Этот момент таков, каким и должен быть.
3. Неопределенность — часть всеобщего порядка вещей.
4. Изменения порождены неизменностью.
5. Энтропия не несет никакой угрозы, поскольку она находится под контролем необъятной организующей силы.

Эти критерии необычайно важны, ибо позволяют человеку подняться над миром двойственности, которая неизбежно заключена в битве созидания и разрушения. Позвольте же мне раскрыть каждый из пунктов, используя понятия новой парадигмы.



## 1. Я есть Дух.

Хотя мой физический опыт ограничен пространством и временем, мое сознание к ним не привязано. Хотя материя и энергия появляются и исчезают, однако все события увязываются одно с другим и осуществляются в образцовом порядке неизмеримым разумом, управляющим всем ходом вещей. Я — один из аспектов это разума, или вечное присутствие осознания. Человек, осознающий себя как дух, никогда не теряет из виду того, кто познает, кто находится в центре всего познания. Внутренняя истина говорит ему: «Посреди смерти я несу сознание бессмертия».

## 2. Этот момент таков, каким и должен быть.

Это настоящий момент пространственно-временного события внутри вечного континуума. Поскольку этот континуум есть я, то вне меня не может происходить ничего, поэтому все воспринимается как часть моей более масштабной подлинности. Этот критерий возникает, когда



человек избавляется от потребности контролировать реальность.

В общем единстве каждый момент именно таков, каким он и должен быть. Тень прошлого не искажает полноты, которая возможна лишь в настоящее время. Голос внутренней истины говорит: «Мои желания — часть этого момента, и то, что мне нужно, дается здесь и сейчас».

### 3. Неопределенность — часть всеобщего порядка вещей.

Определенность и неопределенность есть два аспекта нашей природы. На одном уровне все должно быть определенным — иначе никакого бы порядка не существовало. На другом уровне все должно быть неопределенным — иначе не было бы ничего нового. Эволюция движется вперед благодаря удивительным и неожиданным событиям; поэтому самая благоприятная позиция — понять, что *неизвестное* — это лишь еще одно имя для созидания.

В общем единстве человек зрит мудрость неопределенности. Он осознает, что порядок

поддерживается только за счет этой абсолютной открытости. Противоположности могут и должны сосуществовать между собой. Голос внутренней истины говорит: «Я приемлю неизвестное, ибо оно позволяет мне видеть новые аспекты самого себя».

#### 4. Изменения порождены неизменностью.

Ваши желания и внимание ведут вас по пути роста и развития. Поскольку внимание всегда текуче, то этот танец никогда не кончается.

Когда вы поймете, что надежно обретаетесь в этих неизменных рамках, в вас проявится радость свободной воли.

Все возможности достигаются в этом поле, ибо поле по определению *есть* состояние всех возможностей. Голос внутренней истины говорит: «Я приду к познанию Абсолюта, играя здесь, среди относительности».



5. Энтропия не несет никакой угрозы, поскольку она находится под контролем необъятной организующей силы.

Ваше тело отражает единовременность порядка и хаоса. Молекулы пищи, воздуха и воды, попадая в кровь, движутся хаотично, но когда они попадают в клетку, то используются в безукоризненном порядке и последовательности.

Собственно, хаос — это всего лишь точка зрения. В общем единстве к вам приходит понимание того, что каждый шаг в направлении упадка, растворения и разрушения используется для организации новых упорядоченных структур. Внутренний голос истины говорит: «Через сменяющиеся друг друга этапы потерь и приобретений, затишья и деятельности, рождения и смерти я шествую путем бессмертия».

Это лишь словесные описания; никакие печатные слова не заменят личного осознания (того, что я называю здесь внутренним голосом), как оно раскрывается в каждом индивидууме. Именно оно дает удовлетворительные ответы на вопросы о том, кто вы такой и почему здесь

находитесь, кладя конец внутреннему неудовлетворению. По своей истинной природе жизнь удобна, легка, ненасильственна и интуитивно правильна.

Это означает, что состояние самореализации — самое естественное из всех; накопленные стрессы вместе со старением, неизбежно ими вызываемым, указывают на наличие напряжения и дискомфорта.

Следующий раздел («Практические упражнения») посвящен тому, как положить конец этой борьбе с помощью техники, которая в конечном счете никогда не подводит, — с помощью умения воспринимать жизнь не как череду случайных событий, а как путь пробуждения, цель которого — максимальная радость и полнота.



## Практические упражнения

### Мудрость неопределенности

Неопределенность жизни постоянно предъявляет требования к копирующим механизмам каждого человека. В общем и целом есть два пути борьбы с неопределенностью — путь приятия и путь сопротивления. Приятие — более благоприятный путь, поскольку позволяет избавляться от стресса, как только тот возникает; сопротивление — путь менее благоприятный, он ведет к накапливанию отчаяния, ложных надежд и неосуществленных желаний.

Нижеследующие упражнения научат вас приводить свое осознание в состояние приятия, чтобы жизнь в настоящем смогла стать настолько наполненной, насколько это возможно.

## Упражнение 1 Освободитесь от своих интерпретаций

Ваша жизнь может быть такой же свободной, как и ваше восприятие ее. Когда мы рассматриваем какую-либо ситуацию, то видим в ней *прошлое*. Если в детстве вы боялись пауков, этот страх вы будете проецировать на пауков и сегодня. Одно лишь осознание того, что мы накладываем собственную интерпретацию на все, каким бы тривиальным оно ни было, явится важным шагом к освобождению себя из-под власти прошлого. Поэтому так важно ставить под сомнение собственные интерпретации.

Единственный способ положить конец стрессу — *воспринять* его до конца. Можно многое сказать по поводу того, как этого добиться, но в собственной жизни я стараюсь подходить к каждой стрессовой ситуации с намерением устранить внутри себя ее угрозу. Следующие пять этапов весьма способствуют этому:

1. Осознайте, что вами движут интерпретации (убеждения). В конфликтной си-



туации я обычно говорю себе, что моя точка зрения ограничена и что у меня нет патента на истину.

2. Избавьтесь от прежнего умственного настроения. Когда я чувствую напряжение, я воспринимаю его как предостережение, что слишком рьяно придерживаюсь своей точки зрения.
3. Смотрите на все в новой перспективе. Обычно я фокусируюсь на телесных ощущениях, и в это время мой ум неизбежно начинает смотреть на вещи несколько иначе.
4. Подвергайте сомнению свои интерпретации, чтобы удостовериться, по-прежнему ли они действительны.
5. *Фокусируйтесь на процессе, а не на результате.* Стресс всегда возникает лишь тогда, когда вы концентрируетесь на том, как *необходимо* чего-то добиться. В этом случае я напоминаю себе, что для того, чтобы радостно шествовать по избранной стезе, мне нет нужды знать, куда я иду.



Когда я прохожу через эти пять этапов, накапливающаяся за день досада, ведущая к ненужному стрессу, очень быстро улетучивается.

Смысл упражнения в том, чтобы, прочитав и обдумав эти пять пунктов, изменить свои интерпретации и затем задействовать их. Вначале эту технику следует применить к беспокоящим вас событиям прошлого. Вспомните какого-нибудь человека, некогда оскорбившего все ваши чувства, из-за чего вы до сих пор не можете его простить. Возможно, эти пять пунктов вернут вас на стезю рассудочности.

1. Я чувствую себя оскорбленным, но это не значит, что человек, оскорбивший меня, плох или сделал это намеренно. Несмотря на обиду, нужно помнить, что у ситуации всегда есть и другая сторона.
2. Меня оскорбляли и раньше, и, возможно, я слишком поспешно сделал выводы о происшедшем. Мне же необходимо рассматривать каждый аспект как он есть.
3. Не следует в данном случае считать себя жертвой. Когда я в последний раз рас-



- сматривал ту же ситуацию с другой стороны? Разве, идя на поводу собственных мотивов, я чувствовал себя довольным?
4. Забудем на секунду владеющие мной чувства. А что чувствует другой человек? Возможно, он просто потерял самообладание или был полностью погружен в свой мир, а потому не заметил, что причинил мне боль.
  5. Этот случай может мне помочь. Не нужно стремиться обвинять этого человека или жаждать мести. Я хочу лишь найти в себе то, что создает для меня угрозу.

Когда у вас войдет в привычку тщательно и осознанно исследовать подобным образом свои старые интерпретации (убеждения), вы начнете создавать внутри себя пространство спонтанных мгновений свободы. Эти мгновения возникают тогда, когда ваш прежний умственный настрой очищается в проблеске прозрения. Вместе с этим проблеском приходит чувство откровения, поскольку вы прозреваете саму реальность, а не отражение своего прошлого.



Все самое ценное в жизни — любовь, сострадание, красота, прощение, вдохновение — должно приходить к нам спонтанно. Мы можем лишь приготовить путь для этих ценностей (один мой друг и духовный единомышленник называет этот процесс «пробиванием дырки в четвертое измерение»).

## Упражнение 2

### Удаление шелухи со своего прошлого

Прошлое покрывает наше сегодня многочисленными запутанными пластами. Ваш внутренний мир полон сложных связей и отношений, ибо вмещает не только прошлые события в том виде, как они происходили, но и те способы, с помощью которых вы хотели бы их пересмотреть. Все те вещи, которые вы хотели бы обратить в ином направлении, можно обратить в этом направлении именно в мире фантазии, мести, печали, горя, упреков и чувства вины в отношении себя, куда вы сбегаете от нынешней реальности. Чтобы избавиться от этих помрачений, вам нужно осознать, что есть более глубокое место, *где все в полном порядке.*



В романе «Сиддхартха» Герман Гессе пишет: «Внутри вас тишина и убежище, где вы можете в любое время укрыться и быть собой». Убежище — это просто осознание удобства, которое не может потревожить суматоха событий. Это то ментальное пространство, которое человек стремится найти во время медитации, что, на мой взгляд, является одной из самых важных целей, к которой должен стремиться каждый. Однако, даже если вы не медитируете, вы можете достичь этого места покоя, выполнив следующее упражнение.

Запишите аффирмацию:

*«Я совершенен такой, как есть. Все в моей жизни работает в направлении высшего блага. Я любим, и я — любовь».*

Не делайте паузу, чтобы проанализировать это утверждение, а просто запишите. Когда закончите, закройте глаза и подождите, пока ваш ум не откликнется на него той или иной сентенцией, и запишите первые слова, которые придут вам в голову (запишите их непосредственно под аффирмацией). Вполне возможно, что ва-



ша первая мысль будет полна сопротивления, даже гнева, поскольку ничья жизнь не идеальна и трудно поверить, что все в жизни происходит так, как и должно. Если ваша реакция отражает подобные эмоции, значит, она искренна.

Теперь, без всякой паузы, снова запишите ту же аффирмацию, закройте глаза и еще раз запишите первые слова, которые придут вам на ум. Не останавливайтесь, чтобы проанализировать или обдумать свою реакцию. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не повторите саму аффирмацию и реакцию на нее двенадцать раз. Вы удивитесь тому, насколько сильно изменятся ваши реакции; у большинства людей последняя реакция оказывается намного позитивней, чем первая. В сущности, это упражнение позволяет услышать самые глубинные уровни вашего осознания.

Именно на поверхности ум большинства людей оказывает наибольшее сопротивление, ибо поверхность — то самое место, где действует большинство социальных и защитных реакций. Погрузившись глубже, мы достигнем уровней недавнего отчаяния, желаний и зажатых эмоций. Когда вы доберетесь до этих плас-



тов, у вас могут проявиться самые неожиданные или иррациональные реакции.

Еще глубже залегают пласты, где хранятся самые потаенные чувства. Если вы в целом чувствуете себя нелюбимым, на этом уровне могут таиться огромные боль и противодействие. Но даже под самыми жесткими слоями всегда имеется пласт осознания, который однозначно и без всякой двусмысленности соглашается со словами «Я — любовь».

Эта аффирмация необычайно эффективна там, где нужно напомнить себе о своей собственной природе; более того, она напоминает вам о цели — развиваться до точки, где утверждение «Я — любовь» окажется на поверхности сознания, а не будет похоронено в его темных глубинах.

## Долголетие

Я никогда не встречал Белль Одом, чья фотография помещена в утренней газете. Судя по фотографии, это очень маленькая старушка, она улыбается и машет вышитым платочком. Белль попала на газетную полосу, поскольку дожила до весьма преклонного возраста — 109 лет. Несмотря на то что она старше, чем некоторые штаты в американской коалиции, ее взгляд чист и цепок, а ум, если верить сопроводительной статье, острее, чем у многих более молодых обитателей дома для престарелых, где она живет.

В статье приводятся некоторые статистические данные о людях, доживших до ста и более лет. Из них:

- ◆ 80 % — женщины;
- ◆ 75 % — вдовы;
- ◆ 50 % живут в домах для престарелых;



- ◆ 16 % — чернокожие (хотя в общей численности народонаселения на их долю приходится только 12 %).

Белль — чернокожая женщина, родившаяся и выросшая на затерянной в бескрайних просторах Техаса ферме. До того как ей исполнилось 100 лет, она жила в хижине далеко от источников воды; теперь же она — самая именитая обитательница дома для престарелых в Хьюстоне. Достигнув возраста 109 лет, Белль превзошла границу биологической вероятности жизни для среднего человека и вступила в область выживания, полную тайн и неопределенности. Если в ближайшие несколько десятилетий нас с вами раньше времени хватит сердечный приступ, или мы заболеем смертельной болезнью, или с нами произойдет несчастный случай, то мы вряд ли доживем до 85 или 90 лет.

День, когда вам исполняется 50 лет, вы можете считать днем второго рождения. По всей вероятности, перед вами лежит целая жизнь, которая может продлиться по меньшей мере



тридцать или, что более вероятно, сорок, пятьдесят и даже шестьдесят лет.

Большое преимущество второго рождения в том, что вы можете сознательно планировать свою жизнь наперед. Первое рождение с его совершенно немыслимыми реалиями — незнакомыми людьми, которые оказались вашими родителями, неуклюжим, несформировавшимся телом, которое нужно было тренировать, чтобы оно могло выполнять простейшие задачи, смущающим миром хаотических видений и звуков, которые ваш мозг должен был отлить во что-то осмысленное, — завершилось и осталось позади.

Загоревшись открывшейся возможностью заново спланировать всю свою жизнь, я решил серьезно воспользоваться ею. Я отделался от всех старых стереотипов по поводу старости, загромождавших мой ум, и встретил свое второе рождение (событие, случившееся всего четыре года назад) с небольшим списком желаний. Я задал себе вопрос: «Чего бы я хотел, доживи я до 100 лет?» Сразу же мне на ум пришли следующие желания:



- ◆ Я хочу жить еще дольше, если это возможно.
- ◆ Я хочу оставаться здоровым.
- ◆ Я хочу, чтобы у меня всегда был ясный, живой ум.
- ◆ Я хочу быть активным и дееспособным.
- ◆ Я хочу быть мудрым.

Как только я записал все эти желания, случилось удивительное — оказалось, что все они в пределах достижимого. Я знаю, что нужно делать, чтобы быть здоровым сегодня, и могу продолжать жить точно так же и завтра. Я всегда был активным и дееспособным, так чего ради мне бояться, что однажды я сяду в кресло и никогда больше оттуда не встану?

Благодаря этому незамысловатому списку я превратил жизнь, да и сам процесс выживания из угрозы в желанную цель, поскольку в моем списке значились только те вещи, которых я действительно желал.

Есть общества, где долгая жизнь высоко ценится, и именно здесь, в окружении реальной жизни, мы находим лучшую лабораторию. Мы можем изучить целую популяцию людей, кото-



114 Дипак Чопра. Тело и ум, неподвластные времени  
рым с детства прививали это стремление, и по-  
лучим замечательные результаты.

### Секреты долголетия

Абхазия, отдаленный горный регион на юге России, — это страна почти легендарных долгожителей. Это единственное место, о котором я когда-либо слышал, где слово «прапрапрадедушка» применяется по отношению к живым. Эти сельские жители, большинство которых неграмотные крестьяне, славятся тем, что достигают почти невероятного возраста — 120, 130 и даже 170 лет.

Хотя этот регион долгое время страдал от таких эпидемий, как малярия и тиф (пока советские специалисты в 1930-х годах не осушили болотистые низменности), в Абхазии было впятеро больше столетних жителей, чем в других частях мира, причем 80 % этих долгожителей — слово «старик» никогда не применяется по отношению к ним — были активны и полны энергии. Для местных мужчин и женщин было обычным делом работать на чайных плантациях спустя многие десятилетия после достиже-



ния официально принятого в СССР пенсионного возраста — 60 лет, и этим чемпионам среди всех прочих сборщиков чая вручались, когда они достигали 100-летнего возраста, почетные дипломы долгожителей.

Веками в Абхазии были неизвестны пенсионеры, ведущие сидячий образ жизни, исключая разве случаи ухода на пенсию по инвалидности. Абхазцам испокон веков присуща любовь к тяжелому труду, и в архивах даже имеются сведения о том, что одна 109-летняя женщина все лето проработала на чайной плантации, получая зарплату за полную 49-часовую рабочую неделю.

В этой богатой стране с благодатным климатом, благоприятствующим вызреванию зерна, помидоров и прочих овощных культур, население жило за счет выращиваемых на огородах овощей и питалось молочными продуктами с небольшим количеством орехов, зерновых и мяса в качестве добавки к повседневному рациону. (Кефир, главный продукт в их рационе, долго пользовался славой пищи долгожителей.)



Несмотря на то что большинство долгожителей ежедневно употребляли в пищу сыр, молоко и кефир, общее потребление жиров и калорий было необычайно низким по западным стандартам, составляя в среднем от пятисот до двух тысяч калорий в день.

У нас, на Западе, люди с возрастом утрачивают свою мышечную массу, которая заменяется жиром, так что приблизительно в возрасте 65 лет тело мужчин и женщин наполовину состоит из жира, что вдвое больше, чем в двадцатилетнем возрасте. Для сравнения, все абхазцы-долгожители отличались стройным телосложением, имели прямую спину и твердые мышцы. Спустя много лет после ухода на пенсию старейшие люди продолжали вести активную жизнь на свежем воздухе — летом взбирались на высокогорные пастбища и копали картофель на своих огородах. Даже в случаях, когда происходила закупорка коронарных артерий или наблюдался сбой в работе сердечных сосудов, ходьба и лазание по горам — занятия, которым предавался каждый долгожитель, — видимо, устраняли эти физические ограничения.



## Зачем нам нужна Абхазия

Для меня Абхазия — это место, где традиционное понятие «старики» так и не укоренилось. Это слово было изгнано из лексикона абхазцев, а на его месте утвердилось другое — «долгожители». Эти люди вели неподвластный времени образ жизни: скакали на лошадях, работали под палящими лучами солнца и хором пели песни, причем самому молодому в хоре было 70 лет, а самому старому — 110.

Абхазцы доказали, что старение может быть временем *совершенствования*. Поднимая тосты, они обращались друг к другу со словами: «Пусть твоя жизнь будет долгой, как у Моисея» — и почитали долгожителей как людей, приближающихся к этому идеалу.

Однако самое большое преимущество этих долгожителей было вот в чем: они верили в свой образ жизни. Гостей с Запада поражало в абхазцах больше всего то, что они прекрасно вписывались в свой ритм жизни — именно это мы в своей стране утратили.

Таков здравый смысл народа, обретшего естественное равновесие. Чем бороться с нездо-



ровыми привычками, лучше вплести доброе здоровье в повсеместно принятое мировоззрение, что и осуществила их культура.

В своей книге «Мафусаиловы факторы» (*The Methuselah Factors*) американский писатель и ученик абхазцев Дэн Георгакас писал: «Овощи собирали непосредственно перед готовкой или подачей на стол, а если в меню входило мясо, то животное, перед тем как забить, показывали гостям. Какие бы блюда ни подавали на стол, все остатки трапезы затем уничтожали, поскольку они считались вредными для здоровья. Такая забота о постоянно свежей пище гарантировала минимальную потерю питательных веществ при доставке из сада к столу. Большая часть пищи потреблялась сырой или вареной, но только не жареной».

В каждом обществе результаты подчинены общественным чаяниям. В культурах, где высшей целью является богатство, все общество фокусируется на способах добычи денег, поэтому престижем пользуются те, у кого денег много, а бедняков рассматривают как неудачников. В Абхазии главной ценностью стало долголетие, поэтому все общество чувствовало



внутреннюю мотивацию жить в согласии с этим идеалом. В Америке справедливо как раз обратное: старость не ценится — и уж тем более не почитается.

Американскую и абхазскую культуры разделяет огромная пропасть. Жизнь абхазцев с их приверженностью к легкой пище и неутомимой физической деятельности — то, чему мы вновь должны сознательно научиться. Однако односторонняя фиксация на этих вещах если и может к чему-то привести, то лишь к утрате самого духа Абхазии, который для меня является наиболее вдохновляющей мотивацией в моем собственном стремлении дожить до 100 лет.

Наша страна недавно тоже пережила не имевший себе равных бум — моду на столетних жителей. Число американцев, которым в конце 90-х годов 100 и более лет, оценивалось в 35 800 человек — вдвое больше, чем в предыдущее десятилетие. Мы выиграли сражение за долгую жизнь и теперь видим, что Америка становится страной, где долгожители все еще молоды.



## Одряхление: самый мрачный из страхов

Большинство из нас наверняка считают, что переносить физические недомогания старости гораздо легче, чем ментальные. В Индии, где я вырос, возраст по-прежнему приравнивают к мудрости. На Западе же чем дольше живет человек, тем больше его подозревают в ментальной недееспособности. Вероятно, болезнь Альцгеймера многократно превзошла рак в сомнительной чести считаться в Америке самым ужасным заболеванием. Я знаю 60-летних людей, которые буквально одержимы чтением статей, посвященных болезни Альцгеймера, и которые, как только забывают телефон друга, тут же начинают паниковать: настолько они убеждены, что неумолимая хватка болезни Альцгеймера — дело только времени.

## Как мозг сопротивляется старению

Старение мозга не является исключительной причиной болезни Альцгеймера. Да, структура мозга, как известно, со временем претерпевает изменения. Он, например, становится легче и



немного усыхает. Но и по сей день неизвестно, почему у одних людей мозг сохраняет жизненные и творческие силы, — тут же приходит на память Микеланджело, расписывавший собор Святого Петра, когда ему было почти 90, или Пикассо, писавший картины в том же возрасте, или Артур Рубинштейн, выступавший в этом возрасте с фортепианным концертом в Карнеги-Холле, — тогда как у других он выказывает признаки одряхления.

В мозгу нет таких двух клеток, которые бы напрямую взаимодействовали между собой на физическом уровне. Они «общаются» друг с другом через зазор, или синапс, используя для этого сотни и тысячи похожих на волоски волокон, именуемых дендритами. Одно из поразительных открытий состоит в том, что, сохраняя ментальную активность, пожилые люди могут постоянно формировать все новые и новые дендриты.

Еще одна хорошая новость, касающаяся старения мозга и дающая нам надежды на лучшее будущее, — то, что сохранение человеком своих способностей — дело вполне обычное. «Возможно, старые люди со временем те-



ряют быстроту реакции, — заметил по этому поводу ученый-нейрохирург Роберт Терри, — но при этом они не теряют остроты суждений, способность ориентироваться в ситуации или словарный запас. Несомненно, что люди вроде Пикассо, виолончелиста Пабло Казалеса или Марты Грэхем не смогли бы с таким же успехом продолжать свою деятельность при половинном объеме мозга».

### Сохранение интеллекта в старости

Изучение темы старости и тесты на коэффициент умственного развития дают прекрасный пример того, как линейное мышление приводит к неверному истолкованию возникающих со временем комплексных изменений. Человеческий ум по мере набирания опыта расширяется в различных направлениях. Изучение мозга помогает обнаружить, что органические изменения не прекращаются во время этого расширения, однако при этом важно доверять самому процессу и понимать, что ум *хочет* расти.



Психологи все больше начинают доверять тому, что развитие человека по мере его старения сопряжено с достижением им высших состояний осознания и что любое ухудшение в физической структуре мозга компенсируется новыми ментальными достижениями.

Теперь, когда «новый старый век» понемногу уничтожает предубеждения против стариков, я верю, что мы станем свидетелями расцвета визионерских способностей, который принесет этот век на пике своего развития. *Видение* — это скрытая связь, объединяющая молодых и старых. В зрелом возрасте мы часто предаем свои идеалы, стремясь достичь успеха и безопасности. Если молодость всегда пылка и идеалистична, то старость способна уравновесить и усилить эти качества за счет мудрости — пожалуй, самого великого дара, который в зрелые годы приобретает человек в своем жизненном цикле.

### Ограниченность медицины

Большинство людей полагают, что улучшением здоровья и увеличением срока жизни стари-



ки обязаны главным образом именно успехам медицины; так что для излечения рака, заболеваний сердца, болезни Альцгеймера и прочих пагубных недугов, характерных для пожилых людей, они в первую очередь обращаются к врачам. При этом, однако, не учитывается тот факт, что отсутствие старения — нечто гораздо большее, чем просто избавление от болезней, хотя избавление тоже важно. Это, прежде всего, подразумевает веру в себя и каждодневную жизнь в согласии с собой; врачи могут помочь в поддержании этого согласия, но медицина заменить его не в состоянии.

Долголетие — это по-прежнему достижение каждого отдельного человека, и достигают его в основном те, кто уповает на долголетие и связывает с ним большие надежды. Америка могла бы стать страной, где ни один человек с возрастом не слабеет и не дряхлеет, но, чтобы это случилось, мы должны рассматривать весь цикл человеческой жизни как восходящую кривую. Сегодня, увы, те несколько «обычных» симптомов, которые мы связываем со старостью, по-прежнему остаются неизменными, и львиная доля исследований подтвердила тот



факт, что мы ожидаем слишком немногого от стареющего тела, которое даже в очень преклонном возрасте обладает великим потенциалом к совершенствованию.

Не старше, а лучше

Каждый с возрастом становится уникальным, и эта уникальность включает возможность развития на всех фронтах.

Новая парадигма гласит, что мы непрерывно создаем и уничтожаем свои тела на квантовом уровне, то есть постоянно раскрываем в себе скрытый потенциал. Если мы начнем рассматривать, что именно нужно сделать для того, чтобы ежедневно до конца жизни улучшать физические и ментальные функции, то наткнемся на три ценности, которые должны стать частью намерений каждого человека:

1. Само долголетие, поскольку жизнь в своей основе всегда прекрасна.
2. Творческий процесс, который делает жизнь интересной и заставляет нас желать жить дольше.



3. Мудрость, которая предстает как совокупная награда за долгую жизнь.

Невозможно как-то ограничить достижения в каждой из этих сфер. Творчество и мудрость до последних дней жизни вдохновляли Пикассо, Микеланджело, Толстого и других гениальных долгожителей. Психологи, занимающиеся изучением творчества, утверждают, что художники и писатели в 60 или 70 лет могут генерировать гораздо больше новых идей, чем в 20 лет.

Еще одна интересная составляющая: чем позже вы вступаете на стезю какой-то творческой деятельности, тем больше вероятность того, что вы пронесете эту страсть до весьма преклонного возраста.

Быть действующим мастером — значит самостоятельно управлять своей жизнью и обстоятельствами и не добиваться власти над другими людьми. Самая значимая и осмысленная вещь, ради которой стоит жить, — это стремление к полному раскрытию своего потенциала.

Этот нераскрытый потенциал хранится в латентном виде у подавляющего большинства



людей, у которых едва хватает сил и возможностей дожить до 65 лет. Поэтому очень важно начать сознательно развивать свои возможности, добившись полной независимости от социальных стереотипов и поставив себе цель — стать мастером (то есть хозяином) своей жизни.

Чтобы помочь вам вылепить собственную идеальную жизнь, я привожу ниже *десять ключевых факторов деятельного мастерства*. В них суммирован общий итог имеющихся на данный момент знаний о старении и осознании. Эти идеалы не только теоретические, но и практические, то есть такие, добиваться претворения которых на практике вы можете каждый день.

### Десять ключевых факторов деятельного мастерства

1. Внимайте мудрости своего тела, которая проявляется с помощью чувств-сигналов комфорта и дискомфорта. Выбрав определенное действие или поступок, спросите свое тело: «Что ты чувствуешь по поводу



этого?» Если тело шлет сигналы физическо-го или эмоционального дискомфорта, пересмотрите свое действие; если же оно шлет сигналы комфорта и энтузиазма, приступайте к действию.

2. Живите в настоящем, ибо это единственный момент, который вы имеете в своем распоряжении. Концентрируйте внимание на том, что происходит здесь и сейчас; стремитесь к полноте каждого момента. Целиком и полностью принимайте то, что вам дается, — так, чтобы суметь оценить это, извлечь нужный урок и затем отпустить. Не сражайтесь против бесконечного порядка вещей, станьте едиными с ним.
3. Находите время для пребывания в молчании, для медитации и прекращения внутреннего диалога. В минуту молчания осознайте, что вы воссоединяетесь с источником чистого осознания. Уделяйте внимание своей внутренней жизни, чтобы руководствоваться собственной интуицией, а не навязываемыми извне интерпретациями того, что для вас хорошо, а что плохо.



4. Откажитесь от потребности искать одобрения со стороны окружающих. Вы сами — лучший ценитель своих достоинств, и ваша цель — обнаружить в себе эту безмерную ценность, кто бы и что о вас ни думал. В понимании этого заключена великая свобода.
5. Когда видите, что с гневом или раздражением реагируете на какого-то человека или обстоятельство или противитесь им, осознайте, что вы в первую очередь боретесь с *собой*. Когда же вы отпустите свой гнев, то исцелите себя и станете сотрудничать с потоками Вселенной.
6. Знайте, что слова «где-то там» отражают реальность «здесь, внутри». Люди, на которых вы реагируете особо бурно, будь то чувство любви или мести, являются проекциями вашего собственного внутреннего мира. То, что вы больше всего ненавидите в них, вы с ненавистью отрицаете в себе. А то, что вы больше всего любите в них, вы с любовью жаждете для себя. Используйте зеркало этих отношений, чтобы направлять собственную эволюцию. Ваша цель — полное познание себя. Когда вы добьетесь этого, то желаемое



автоматически будет с вами, а нежелаемое — исчезнет.

7. Избавьтесь от бремени суждений — и вам станет значительно легче. Суждения приносят в существующие ситуации оценочные критерии «хорошо» и «плохо». А суждение о других (тем более осуждение) отражает отсутствие у вас должного приятия себя. Помните, что любое прощение другого человека добавляет вам любви к себе.
8. Не загрязняйте свое тело токсинами — через пищу, питье или негативные эмоции. Каждая здоровая клетка вносит непосредственную лепту в ваше состояние благоденствия, поскольку каждая клетка есть точка в поле осознания, коим являетесь вы сами.
9. Замените мотивированные страхом поступки на поступки, мотивируемые любовью. Страх — продукт памяти, привязанной к прошлому. Пытаясь навязать настоящему свое прошлое, вы никогда не избавитесь от угрозы, что вам причинят боль. Это случится лишь тогда, когда вы обретете чувство безопасности собственного бытия, а это чувство — любовь.



10. Поймите, что физический мир — только зеркало глубинного разума. Разум — невидимый организатор всей материи и энергии, и вы пользуетесь этой организующей силой вместе с Космосом. Жизнь в равновесии и чистоте — это высшее благо для вас и для Земли.

Жизнь — творческое предприятие. Существует множество уровней творчества, а значит, и множество уровней возможного мастерства. Деятельное мастерство — это не только путь к достижению предельных границ старости; это, прежде всего, путь к свободе.



## Практические упражнения

### Дыхание жизни

В своем наиболее полном смысле деятельное мастерство означает управление всей жизнью. Это процесс интеграции, ибо обычно многие аспекты ума совершенно отделены от тела и не сонастроены с ним, а потому и ум, и тело разобщены с духом.

Объединить все эти компоненты в единое целое невозможно только на ментальном или только на физическом уровне. Перевод внимания на один из них автоматически исключает другой. Единства можно достичь только через медитацию и лишь на очень глубоких уровнях осознания, то есть тогда, когда двойственность ума-тела преодолевается; при этом, однако, нужно учитывать, что медитация ограничена временем, которое специально на нее отводится. Каким же образом мы можем использовать остающиеся часы нашей деятельной повседневной жизни?



Тысячи лет назад древние индийские мудрецы дали ответ на этот вопрос в форме *праны*, тончайшего вида биологической энергии. Прана пронизывает каждое ментальное и физическое явление, она истекает непосредственно из духа, или чистого осознания, внося разум и сознание в каждый аспект жизни. Особая важность жизненной энергии признана многими культурными традициями; в частности, китайцы называют ее *Ци* и контролируют ее поток с помощью акупунктуры, медитации и специальных упражнений вроде тайцзи. Другие названия этой силы дыхания жизни мы встречаем в суфизме, мистическом христианстве и учениях Древнего Египта. Все они единодушны в том, что чем больше у вас праны, тем больше витальны, то есть насыщены жизнью, ваши ментальные и телесные процессы.

Ослабление праны напрямую связано с процессами старения и смерти. Когда прана отсутствует, ничто не способно сохранять жизнь, поскольку прана — это разум и сознание, две жизненно важные составляющие, одушевляющие физическую материю. В Индии тело воспринимают в первую очередь как продукт со-



знания, а уже потом — как материальный объект. Сохранение праны считается невероятно важным фактором.

Таким образом, здоровая жизнь, если измерять ее степенью содержания праны, требует наличия следующих компонентов:

- ◆ Свежая пища
- ◆ Чистые вода и воздух
- ◆ Солнечный свет
- ◆ Необременительные упражнения
- ◆ Сбалансированное чистое дыхание
- ◆ Неагрессивное поведение и уважительное отношение к жизни
- ◆ Исполненные любви позитивные эмоции; свободное их выражение

Подумайте о разнице между салатом, приготовленным из только что собранных с грядки овощей, и тем, что приготовлен из овощей, купленных в супермаркете. Тот же контраст между пикником в горах и обедом у стойки с гамбургерами. Свежесть продуктов указывает на наличие праны, а несвежесть — на ее отсутствие.



Сбалансированное дыхание — фактор, которому в нашей культуре уделяется очень мало внимания, — в Индии рассматривается как наиболее важный фактор. Дыхание — это точка соединения ума, тела и духа. Каждое изменение ментального состояния отражается сначала на дыхании, а затем уже на теле.

В Индии существуют самые разные системы йоги, обучающие многочисленным упражнениям и техникам тщательного контроля за дыханием, известным как *пранаяма* и предназначенным для балансировки дыхания; но их действительная цель не в том, чтобы контролировать или дисциплинировать дыхание в обычных условиях, а скорее в том, чтобы просто фокусировать на нем внимание, ибо фокусировка на дыхании служит механизмом избавления от стресса и позволяет телу обрести равновесие. Йогическое дыхание, будучи приведено в равновесие, становится спонтанным и чистым, так что очищенные эмоции любви и преданности могут передаваться телу на всех уровнях.

Когда ваши клетки наполнены праной, они одновременно воспринимают и физический эквивалент эмоций. Ниже приводятся два уп-



ражнения, призванные сбалансировать дыхание. Если их выполнять должным образом, они позволят воспринимать ток праны как светлое, искристое, текучее ощущение в теле. На ментальном уровне сбалансированное дыхание отражается в виде чувства спокойствия, умиротворения и отсутствия напряжения.

### Упражнение 1 Телесное дыхание

Спокойно сидя на стуле, слушайте мягкую музыку или, если вы находитесь на улице, шум ветра в вершинах деревьев. Слушая эти звуки и легко дыша, перенесите внимание на уши, ощущая, как с каждым выдохом оно истекает оттуда.

Повторяйте это упражнение в течение минуты, затем сделайте то же самое с глазами, ощущая, как из них при каждом выдохе медленно и нежно истекает внимание.

Повторите то же с ноздрями и ртом; затем, все так же спокойно сидя, просто слушайте музыку, впитывая ее всем телом.



Теперь перенесите свое внимание на грудь. Ощутите, где находится сердечный центр (в точке, где соединяются грудная кость и ребра), и дышите через него, наполняя каждый вдох и выдох потоком внимания.

Выполняйте это упражнение в течение минуты, затем, сидя спокойно, мысленно ощутите все тело.

Это упражнение помогает установить сознательную связь между дыханием и нервной системой, способствуя их мягкой интеграции. Ощущение осознания как потока, струящегося вместе с дыханием, даст вам мощное чувство пребывания в гармонии с Природой.

## Упражнение 2 Расширяющийся свет

Снимите обувь, встаньте прямо, опустив руки вдоль тела, закройте глаза и зримо оживите в памяти картину последнего радостного события и то чувство, которое вы испытывали. Еще раз переживите чувство того момента, когда вы были счастливы, веселы и беззаботны.



Вызвав это чувство, медленно вдохните через нос и так же медленно вытяните и раскройте свои руки. Представьте, что вместе с вдохом ваше дыхание расширяется от центра грудной клетки. Это не что иное, как расширяющийся свет, заставляющий вас без всяких усилий держать свои руки открытыми, и по мере того, как этот свет расширяется, вместе с ним расширяется и чувство счастья и веселья.

Пусть этот свет нарастает медленно или быстро, как ему захочется, распространяясь из центра вашего сердца, достигая кончиков пальцев, взбираясь вверх, к голове, а оттуда — опять к пальцам. Если вы при этом улыбаетесь, то пусть ваша улыбка тоже становится радостней и шире.

Достигнув точки максимального расширения, начинайте медленно выдыхать через нос, опуская руки в исходное положение. Выполняйте движение медленно, учитывая, что процесс выдоха должен занимать больше времени, чем процесс вдоха.

Понемногу возвращайте это расширенное чувство/свет в грудную клетку, пока оно/он не уменьшится настолько, что вы сможете вновь



локализовать его в своем сердце. По мере того как ваши руки возвращаются в исходное положение, наклоняйте голову чуть вперед.

Теперь повторите упражнение с еще одним вдохом и выдохом, вновь расширяя свое чувство. Не обращайтесь внимания на физические движения, а только на чувство. С каждым вдохом и выдохом вами будет владеть желание раскрываться и закрываться, подобно цветку.

Вы не сможете не заметить, что это удивительно приятное упражнение — приятное потому, что, когда вы раскрываетесь, ваше тело внезапно наполняется дыханием, осознанием и радостью, — и это чувство есть свет, тепло и покалывание.

Когда вы закрываетесь, тело расслабляется и словно опадает под собственной тяжестью, становясь более заземленным и неподвижным. Тем самым вы испытаете полный диапазон чувств, благодаря чему тонкое дыхание сможет проникнуть в каждый канал.



## Рассеивая чары смерти

Смерть — это предельная граница человеческой жизни, и мы тысячелетиями пытались путешествовать за эту границу. Несмотря на очевидную смертность наших тел, возникают моменты, когда к нам пробивается и нас озаряет ясное ощущение бессмертия. Некоторые люди, судя по всему, соприкасаются с этим вневременным миром во время предсмертных переживаний, но он бывает доступен и в повседневной жизни.

Наш первый мир — это мир деятельности, активности и действий. Но, подобно вспышкам духовной молнии, случаются моменты, когда дает о себе знать и второй мир — мир, полный умиротворения и радости, дающий нам незабываемое ощущение того, кто мы есть в действительности. Если второй мир находится внутри нас, то внутри нас и первый, поскольку все, что можно увидеть, ощутить и потрогать в этом мире, познаваемо лишь на



уровне вспышек электронных сигналов внутри нашего мозга. Все это происходит «здесь, внутри».

Первый мир вмещает болезни, старение и смерть как неизбежные части сценария; во втором мире, где наличествует только чистое бытие, все это отсутствует. Поэтому обретение и постижение мира внутри самих себя, пусть даже на мгновение, могло бы оказать глубокое влияние — если и не на саму смерть, то хотя бы на процесс болезни и старения.

Новая парадигма уверяет нас, что в Природе существует уровень, где время растворяется или, если зайти с противоположной стороны, где время создается.

Сменилось три поколения, прежде чем мы усвоили новую парадигму и убедились, что Бытие — совершенно реальное состояние, существующее за границами метаморфоз и смерти, — место, где опровергаются законы Природы, управляющие метаморфозами. Смерть — это всего лишь еще одна трансформация, преобразование из одной конфигурации материи и энергии в другую. Но до тех пор, пока мы не сможем выйти за эту арену метаморфоз,



смерть будет олицетворять конечную точку, разрушение. Чтобы избежать смерти, нужно прежде всего отказаться от того мировоззрения, которое и наделяет смерть чувством неотвратимости и окончательности.

Когда чары смерти будут рассеяны, вы сможете высвободить тот страх, который придает смерти силу. А прозревая сквозь страх, вы сможете преобразить его в позитивную силу. «Пусть же страх перед смертью побуждает вас изучать свою подлинную значимость и пестовать мечту в собственной жизни, — наставляет нас доктор Дэвид Вискотт. — Пусть он поможет вам ценить настоящий момент и жить в нем».

Я, со своей стороны, хочу пойти еще дальше и заявляю, что, когда вы начнете рассматривать себя в перспективе вневременного, бессмертного Бытия, каждая клетка проснется к новому существованию. Истинное бессмертие можно испытать прямо здесь и сейчас, в этом живом теле. Это и есть постижение вневременного и нестареющего тела — тела, неподвластного времени, — к которому подготовила нас новая парадигма.



## Метаболизм времени

Одним из величайших вкладов Эйнштейна в современную физику было его интуитивное озарение, что линейное время вместе со всем, что в нем происходит, — это явление поверхностное. Эйнштейн заменил линейное время другим, еще более текучим, — временем, которое может сокращаться и расширяться, замедляться или ускоряться. Он часто сравнивал его с субъективным временем, ибо, как он заметил, минута, проведенная на раскаленной плите, растягивается на час, а час, проведенный в обществе красивой девушки, ощущается как минута. Под этим он имел в виду, что время зависит от ситуации, в которой находится наблюдатель.

Всем нам знакомо чувство, что время расширяется и сжимается, в один момент еле тащась, а в другой безмерно ускоряясь. Но что для нас есть постоянное, абсолютное? Я считаю, что таким абсолютом является наше «я»,



основа нашего самоощущения. Если вам скучно, время становится медленным и тяжелым; если вам весело, время стремительно летит; а когда вы влюблены, время словно застывает. Время, в субъективном смысле, — это зеркало. Однако все мы испытываем давление со стороны неумолимой, угрожающей роковой черты, над которой не имеем власти, — самой смерти.

Позиции, что жизнь — это цветение, а не гонка, достичь вполне возможно, но для этого вам нужно перестать верить, что время *бежит*. Передавать клеткам тела подобное послание — то же самое, что программировать их на старение и смерть. И несмотря на тот факт, что линейное время неудержимо движется вперед, мы, чтобы преодолеть его, должны найти место, где может быть познан и сделан частью нашей сущности совершенно другой тип времени — или же отсутствие всякого времени.

Временное осознание  
против вневременного

На протяжении всей книги я приводил аргументы в пользу того, что то, как вы стареете, за-



висит от того, как вы воспринимаете свой опыт. Этот вывод в конечном счете выглядит так: то, как вы воспринимаете время, является самым важным аспектом данного процесса, поскольку ощущение времени — это самое фундаментальное переживание из всех.

Достичь подлинного ощущения безвременности вполне возможно, и когда это случится, произойдет сдвиг от временного осознания к вневременному. Временное осознание обуславливают следующие факторы:

- ◆ Внешние цели (одобрение со стороны окружающих; материальные блага; зарплата; восхождение по карьерной лестнице)
- ◆ Цейтнот или недостаток времени
- ◆ Представление о себе, созданное на основе опыта прошлого
- ◆ Уроки, усвоенные под влиянием боли и ошибок прошлого
- ◆ Боязнь изменений, страх перед смертью
- ◆ Прошлые и будущие чаяния (беспокойства, сожаления, ожидания, фантазии)
- ◆ Стремление к безопасности



- ◆ Эгоизм, ограниченная точка зрения (типичная мотивация: «А какая мне от этого выгода?»)

Что касается вневременного осознания, то его обуславливают следующие факторы:

- ◆ Внутренние цели (счастье; принятие себя; творчество; постоянное удовлетворение от хорошо выполняемого дела)
- ◆ Свобода от недостатка времени; ощущение, что время растяжимо и его всегда в избытке
- ◆ Отсутствие концентрации на представлениях о себе; действие, сфокусированное на данном моменте
- ◆ Доверие к интуиции и игра воображения
- ◆ Независимость от метаморфоз и суеты; отсутствие страха перед смертью
- ◆ Позитивное восприятие Бытия
- ◆ Бескорыстие; альтруизм; человеколюбие
- ◆ Ощущение личного бессмертия

Хотя я привел те и другие факторы как противоположные друг другу, однако на деле между



полным временным и вневременным осознанием имеется целый диапазон промежуточных переживаний.

У большинства людей практически отсутствует представление о том, как много усилий они затрачивают на то, чтобы держать себя в ловушке временного осознания. В естественном состоянии и тело, и ум стремятся избавиться от негативных энергий, как только начинают их ощущать.

Так, например, грудные младенцы плачут, когда голодны, колотят ручками, когда сердятся, и засыпают, когда устают. Однако, как только вы становитесь взрослыми, это спонтанное выражение чувств по большей части подавляется и уступает место безопасным, общественно одобряемым, расчетливым (чтобы получить желаемое) или просто привычным поступкам. Эта утрата спонтанности — результат неумения жить в настоящем, о котором говорилось выше. Но она влечет за собой и другой результат, о котором я еще не упоминал: потерю вневременности.



Когда человеческий организм эффективно избавляется от негативных переживаний, ум опустошается, освобождаясь от прошлых или будущих проблем; исчезает всякое беспокойство, ожидание или сожаление. Это означает, что ум остается открытым Бытию, простому состоянию осознания. К сожалению, обычная жизнь далека от этого состояния. Мы все повязаны временем, и лишь в редчайших случаях — обычно когда мы меньше всего этого ожидаем — нам удастся соприкоснуться с сознательным постижением собственной истинной природы.

Чувство свободы, облегчения от старого багажа возникает автоматически, как только человек перестает полагаться на свое ограниченное «я». В мгновения глубочайшего осознания мы полностью выходим за рамки представлений о себе. Парадоксально, но именно это имеют в виду духовные наставники, когда говорят об истинном постижении своего «Я», ибо полное отсутствие представлений о себе очищает «я-бытие» и делает его познаваемым. В сравнении с обычно владеющим вами жестким ощущением своего «я», «Я» наделяет вас жи-



вым, текучим и неисчерпаемым ощущением своей подлинности. Это состояние вне преобразований, и не важно, когда вы его испытываете — в младенчестве, в детстве, в отрочестве или в старости. Существование, привязанное к времени, не является целостным, да и не может им быть, поскольку по определению соткано из фрагментов.



## Чары смертности

### Преодоление иллюзии смерти

Ощущение единства со всем сущим дает чувство безопасности и отсутствия угрозы. Если именно укоренившееся в нас чувство угрозы запускает в действие механизм старения, то при наличии страха перед смертью мы и в самом деле не сможем долго жить. В сущности, смерть, что бы ни говорил нам наш собственный страх, отнюдь не всемогущая сила. В Природе смерть является частью более широкого цикла рождения и обновления. В этом году семена пускают ростки, растут, цветут и дают семена, которые в следующем году проходят тот же цикл. Эти циклы бесконечного обновления не лежат вне смерти — они включают в себя смерть, используя ее для более масштабных целей. Это же справедливо и в отношении наших тел. Однако при этом многие клетки проходят



через процессы старения и смерти по собственному выбору, а не потому, что их принудила к исчезновению эта мрачная жница.

### Во власти иллюзии

Для того чтобы освободиться из-под власти смерти, вам необходимо понять, что это представление зиждется на очень ограниченном видении реальности, которое было привито вам до того, как вы обрели возможность сознательного выбора.

В тот момент, когда вы сталкивались со смертью, вы, как утверждают некоторые психологи, покупались на идею, веками владевшую человечеством. Именно ваша вера в смерть как в исчезновение обрекает ваше тело на увядание, старение и умирание, как это происходило с вами в точности так же много-много раз.

Вовсе не смерть причиняет нам боль, но ужас перед ее неизбежностью. Возможно, вам кажется, что смерть — ужасное событие, ожидающее вас где-то в будущем, но в действительности она всегда с вами и при вас, ибо час-



ти вашего тела умирают каждую секунду. Ткани вашего желудка умирают всякий раз, когда вы перевариваете пищу, и заменяются новыми. То же самое происходит с вашей кожей, волосами, ногтями, кровяными клетками, да и всеми тканями.

Возможно, вы воспринимаете смерть как своего врага, однако все эти клетки умирают только для того, чтобы поддерживать в вас жизнь. Если бы ткани желудка не умирали, вновь и вновь заменяясь другими, пищеварительные соки через несколько часов прожгли бы дыру в стенках вашего желудка, после чего вы бы сами умерли.

Чем пристальней вы всматриваетесь, тем размытей граница между живым и мертвым. Метаболизм в мышцах происходит быстрее, чем в жировых отложениях; клетки мозга, сердца и печени очень редко, если вообще дублируются после рождения, тогда как клетки желудка, кожи и кровяные клетки замещаются в течение дней, недель и месяцев.

Некоторые люди избегают всякого разговора о смерти просто потому, что эта тема якобы не представляет для них ни малейшего интере-



са. Они говорят, что не боятся смерти, а если бы и боялись, то ее призрак не преследует их или не имеет над ними той власти, о которой я говорю. Тем не менее неосознанные силы по-прежнему действуют в нас. Возможно, мы все соглашаемся с тем, что когда-нибудь умрем, но за исключением тех моментов, когда нам приходится находиться рядом с трупом или наблюдать процесс умирания, все свои страхи мы держим при себе.

Тот факт, что все мы защищаем себя от страха смерти, вовсе не означает, что мы имеем власть над ним и можем его контролировать. Нет, не мы контролируем страх, а именно страх из своего темного логова по-прежнему контролирует нас. Дело не в том, что смерть — это фикция, а в том, что наша вера в смерть создает ограничения, за пределами которых ничто якобы не должно существовать.

### Польза смерти

Все мы так или иначе тяготеем к той установке, что смерть — явление неестественное и по самой своей сути враждебное нам. Позвольте не



согласиться. Природа очень терпима к смерти и очень изощрена по части того, как ее использовать или не использовать; в более широкой перспективе вопрос о добре и зле предстает скорее как спорный. Если вы рассматриваете процессы жизни на генетическом уровне, то ДНК уже давно раскрыла нам секрет рождения нестареющих клеток. Гидра, например, — это примитивное водное животное, умеющее выращивать новые клетки с той же быстротой, с которой отмирают старые. Гидра всегда на одном конце растет, а на другом умирает, обновляя все свое тело каждые две недели. Это идеальный баланс между созиданием и разрушением, не оставляющий простора для смерти.

Даже среди высших организмов мы находим примеры того, что ДНК осуществляет весомый контроль над смертью. Обычная пчела, например, может менять возраст по собственной воле. В каждом улье есть молодые рабочие пчелы, чье назначение — оставаться внутри улья, кормить только что высиженных личинок и заботиться о них. Но через три недели эти пчелы вырастают и становятся зрелыми добытчицами, то есть медоносными пчелами, те-



ми, кто за стенками улья собирает пыльцу с цветов.

В каждый данный период, однако, в улье может оказаться слишком много молодняка или слишком много зрелых пчел. Весной, когда на свет появляется множество новых личинок, в улье может ощущаться недостаток медоносных пчел и срочная необходимость в их приросте. Когда такое случается, некоторые молодые пчелы за одну неделю (вместо обычных трех) достигают зрелого возраста медоносной пчелы и вылетают на поиск пищи.

С небольшими изменениями эту же модель можно применить и к человеческому телу; согласно подсчетам, тело — это гигантский улей, состоящий из 50 триллионов стареющих или остающихся молодыми клеток, — ровно столько нужно для жизни целой колонии в каждый данный момент.

Как в таком случае научиться жить в этой бесконечности, которая предстает как целостность жизни? Как быть с эмоциональной опустошенностью родителей, когда умирает их дитя, или жены, когда она теряет мужа?



Конечно же, эти чувства естественны. Но эта боль не будет слишком глубокой и мучительной, если только вы воспринимаете реальность жизни как вечный поток, в котором нет ни потерь, ни приобретений — только *трансформация*. В одном из своих сонетов Шекспир писал: «Я отметаю все, что потерять боюсь» — именно таков неизбежный результат привязанного к времени осознания. Новая парадигма утверждает, что осознание — это источник реальности, поэтому временное и вневременное осознание порождает в результате два различных вида реальности.

Все мы постигаем аспекты как той, так и другой реальности, поскольку наше осознание текуче. Эта текучесть — подлинный гений человеческого осознания, поскольку она оставляет все возможности открытыми. Несомненно, однако, что постоянная жизнь во вневременном осознании имеет огромные преимущества. В этом случае люди не попадают в ловушку времени, не втиснуты в объем тела и отрезок жизни. В этом случае мы просто путешественники по бесконечной реке жизни.



Когда вы осознаете, что заслуживаете места в этом вечном потоке, перед вами забрезжит заря бессмертия. Природа только и ждет, чтобы одарить вас этим величайшим даром. Питая нас миллионы лет, моря, воздух и солнце по-прежнему поют песню, которую нам предстоит оценить еще больше.



## Практические упражнения

### Путь к вневременному

До тех пор пока в вашем существовании доминирует созидание, вы будете продолжать расти и эволюционировать. Эволюция препятствует энтропии, увяданию и старению. Выдающиеся творческие люди в любой сфере знаний интуитивно приходят к этому пониманию. Они развиваются с полным сознанием того, что они сами и есть источник собственной силы, и чем бы они ни занимались, в целом всех их объединяют определенные черты и свойства:

1. Они способны растворяться в безмолвии и наслаждаться им.
2. Они связаны с Природой и радуются ей.
3. Они доверяют своим чувствам.
4. Они могут сохранять центрированность и действовать среди смятения и хаоса.



5. Они подобны детям — постоянно фантазируют и играют.
6. Они обращаются к себе: высшее доверие они питают к собственному сознанию.
7. Они не привязаны жестко к той или иной точке зрения: страстно предаваясь своему творчеству, они остаются открытыми для любой возможности.

Эти семь пунктов дают нам практический шаблон для измерения степени творчества наших жизней. Описанное ниже упражнение показывает, как развивать и совершенствовать приведенные выше черты.

### Упражнение 1 Творческий план действий

Составьте на ближайшие полгода план действий, основанный на описанных выше семи свойствах, присущих творческим людям. Не нужно втискивать обязательно каждый пункт в каждый день жизни — просто поставьте цель, чтобы эти аспекты вашей жизни начали проявляться более ярко и полно.



## 1. Приобщение к безмолвию

Для начала отведите себе время для тишины и безмолвия. В идеале таким временем может быть короткий период медитации (от 15 до 30 минут), которой вы занимаетесь утром перед выходом на работу, а затем период после прихода домой вечером. Это время простого и чистого бытия, и сама его простота может стать наиболее важным моментом в вашей жизни. Безмолвие — драгоценная вещь, особенно в беспокойном и лихорадочном современном обществе. Безмолвие — великий учитель, и, чтобы выучить его уроки, вы должны уделять ему побольше внимания.

## 2. Общение с Природой

Уделяйте время общению с Природой — нет более здорового способа освобождения от застоявшихся энергий. Когда вы удаляетесь от искусственного окружения материального мира и возвращаетесь в лоно Природы, система «ум-тело» спонтанно сбрасывает излишек энергий. Если у вас есть участок земли, где вы можете лечь, сняв обувь и раскинув руки и растянуться на солнце, воспользуйтесь этим преи-



муществом. Помимо того, ищите возможность побыть на природе и в том месте, где вы живете, уделяя по вечерам несколько минут тому, чтобы полюбоваться закатом и посмотреть на луну и звезды.

Даже среди урбанистических джунглей вы можете выкроить время, чтобы, скажем, ухаживать за своим садом на подоконнике, следя за тем, как прорастают семена, или взобраться на крышу своего дома, чтобы погреться на солнце, — все это тоже формы общения с Природой. Так или иначе, это вам по силам — выкроить хотя бы несколько минут, чтобы побыть на свежем воздухе и почувствовать бодрящее прикосновение земли, солнца и неба.

### 3. Сопереживание и доверие к своим эмоциям

Начните вести дневник своих чувств. Просто составьте список ключевых эмоций и приведите *один пример* каждой из них, если та возникает в течение дня. Начните с ключевых слов, передающих основные позитивные эмоции, таких, как:



любовь  
радость  
симпатия  
приятие  
счастье  
дружелюбие  
доверие  
сострадание

Затем запишите в колонку более абстрактные чувства, ассоциирующиеся с творчеством и персональным развитием, такие, как:

проницательность  
интуиция  
открытие  
трансцендентность  
вера  
прозрение  
прощение  
умиротворение  
откровение



В последнюю очередь перечислите основные негативные эмоции, такие, как:

- гнев
- зависть
- тревога
- печаль
- чувство вины
- жадность
- недоверие
- эгоизм

Просматривайте этот список по утрам и берите его с собой на работу как напоминание. Хотя больше всего пользы вы извлечете, если подробно опишете свои чувства и оживите их, точно и ярко изобразив, насколько сильно проявляется у вас каждое из них, какие обстоятельства его вызвали и как много каждое из них для вас значит. Однако вы не много потеряете, если будете вести свой дневник в молчании. В этом случае, глядя на список, просто вспоминайте в общих чертах каждую эмоцию. Ведение журнала преследует следующие цели:



1. Понять, как часто вы чувствуете то, что замечаете.
2. Добиться спонтанного высвобождения эмоций, которые вы обычно зажимаете или стараетесь забыть.
3. По-настоящему узнать свои эмоции. Это первый этап, ведущий к полному овладению ими.
4. Сделать свои эмоции радостными. Жизнь чувств призвана быть богатой и приносящей удовлетворение, но если ваши же собственные эмоции кажутся вам чуждыми, вы не сможете радоваться им.

Очень важно не фокусироваться слишком долго на негативных эмоциях, что сделать проще всего и что обычно напрашивается само собой. Если я и прошу вас оживить свои негативные эмоции, то лишь для того, чтобы вы могли проникнуть в их исток.

По-настоящему соприкоснуться с эмоциями среди повседневных трудов и прочей деятельности невероятно тяжело. Однако нет ничего более важного, чем познание своих чувств. Вы — олицетворение полноты всех имеющихся-



ся у вас связей и взаимоотношений, а самое точное их зеркало — ваши эмоции.

#### 4. Сохранение центрированности посреди хаоса

Чтобы сохранять концентрацию и спокойствие, когда все вокруг вас пребывает в хаосе и смятении, вам необходимо выработать умение находить собственный центр. Для этого вычленийте два наиболее лихорадочных периода времени в течение рабочего дня, когда вы наиболее напряжены и испытываете наибольший стресс. Перед началом каждого из этих периодов выкройте пять минут, чтобы центрироваться, используя для этого следующую технику.

Найдите место, где вы могли бы оставаться в одиночестве, настолько тихое, насколько это возможно. Сядьте поудобней и закройте глаза. Перенесите внимание на свое дыхание. Ощутите, как воздух в виде слабых вихрей входит через ноздри и мягко выходит наружу. Через две минуты перенесите внимание на свое тело и почувствуйте его (то есть отметьте свои ощущения внутри тела, на коже, тяжесть своих ко-



нечностей и так далее). Через минуту мягко перенесите внимание в центр грудной клетки и немного задержите его там. Скорее всего, через несколько секунд оно отвлечется на что-то другое, однако не сопротивляйтесь такому убегающему: заметив, что вы отвлеклись, вновь мягко переведите фокус внимания на грудь. Выполнив упражнение, посидите спокойно, ничего не делая.

Несмотря на то что эта техника очень проста, вызываемый ею сброс негативных энергий часто поистине драматичен — вы можете чувствовать себя так, словно с ваших плеч спал тяжкий груз, и ощущать, как все ваше существо наполняют легкость и спокойствие. Но самое важное — вы начнете ощущать, что не теряете центрированность — это, по существу, самый естественный и удобный способ оставаться внутри ситуации, сколь бы тяжелой и лихорадочной она ни была.

## 5. Быть как дети

Запишите у себя в плане, что совершите завтра два совершенно ребяческих поступка. Подумайте, что именно связано у вас с детскими го-



дами, — например, полакомиться мороженым, посетить площадку для игр, поиграть в облака (какую форму они принимают). Начните все чаще и чаще внедрять эти виды деятельности в свою настоящую жизнь. Их цель — помочь вам найти внутри себя такое место, где вы можете почувствовать себя беззаботным ребенком. Ваше детство все еще с вами, его нужно лишь пробудить и интегрировать в собственное бытие. Самое обидное, что со временем мы обычно утрачиваем внутри себя этот след радости.

В конце концов желание вновь стать молодым есть символ более глубокого желания обновления. У младенцев и детей с этим нет проблем. Оживив в себе детский настрой ума, самый ребячливый из всех, какие вы в состоянии вообразить, вы расчистите себе путь для обучения; или, как выразился Алмаас, «мы — удовольствие, мы — радость, мы — самая значимая величина и высшая ценность».

## 6. Обращение к себе

Высшее из доступных нам состояний сознания — это состояние единства, в котором сти-



раются все различия между наблюдающим и наблюдаемым. В состоянии единства все, что вам кажется находящимся «где-то там», видится как часть вас самих. Достижению этого состояния мешает ложное восприятие себя, обусловленное образами, почерпнутыми из прошлого опыта. Чтобы избавиться от этого багажа и вновь почувствовать себя свободным, ничем не обремененным человеком, вам следует отделаться от заскорузлого лака собственных представлений о себе.

План действий для достижения этой цели может принимать множество направлений.

- ◆ Вы можете заняться новым видом деятельности, которая никак не соотносится с вашими представлениями о себе. Запишитесь в класс аэробики, если вы, например, исполнительный директор в фирме, или в секцию тяжелой атлетики, если вы домохозяйка. Общайтесь с теми людьми или ввязывайтесь в те ситуации, которые стимулируют вас в направлении отказа от старых привычек.



- ◆ Напишите свою автобиографию. Описав по возможности честно и откровенно каждую деталь своей жизни, вы сможете себе избавиться от укоренившихся в вашем сознании позиций, выявив источник их возникновения.
- ◆ Поставьте себе цель ежедневно делать один шаг в направлении коррекции того или иного поведения, которое, насколько вам известно, не является выражением вашего истинного «Я». Например, вы по привычке можете льстить людям или угождать им. В следующий раз, когда попадетесь в ту же западню, скажите себе, что вы действительно чувствуете. С другой стороны, если вы всегда слишком многословны и стремитесь к тому, чтобы вас слушали окружающие, прервите себя и разнообразия ради выслушайте других. Эти простые упражнения могут быть подлинно стимулирующими; вам нужно научиться делать более простым свой социальный фасад, и вы вскоре обнаружите, что чем больше вы будете практиковаться в этом, тем менее важным для вас будет ношение этой маски.



## 7. Практика непривязанности

Быть непривязанным — значит быть свободным от внешних влияний, затемняющих ваше подлинное «Я». Но этот урок не из тех, которым обучает наша культура. Современные люди придают огромное значение тому, чтобы где-то участвовать, что-то затевать, волноваться о том и об этом, со страстью окунаться во что-либо с головой и так далее, но при этом они не понимают, что все эти качества противоположны непривязанности. Настоящие, глубокие отношения в первую очередь подразумевают наличие достаточного количества любви и понимания, что позволяет другому человеку быть таким, каким он хочет быть.

Парадокс в том, что для того, чтобы жизнь была более страстной, нужно уметь отстраняться от нее и быть самим собой. Если говорить о себе, то я обнаружил, что непривязанность характеризуется следующими критериями:

- ◆ Есть я и мое тело.
- ◆ Мое дыхание делается очень утонченным, приближаясь к беззвучному.



- ◆ Ментальная активность затихает.
- ◆ Я не чувствую угрозы; я никому и ничему не принадлежу.
- ◆ Я воспринимаю свой внутренний мир как открытое пространство без границ; мое осознание расширяется по всем направлениям, а не фокусируется на специфических мыслях.
- ◆ Мое приятие себя излучается во внешнюю среду.
- ◆ Все, что находится «где-то там», кажется мне близким, являясь продолжением меня.
- ◆ Это ощущение единства является для меня также рабочим определением любви.

Чтобы ваш план действий оказался успешным, вам необходимо найти отдушину для своей любви, место, откуда вы можете свободно дарить ее. Любовь стремится обрести себя, и когда этот круг завершен, рождается блаженство. Спросите себя: «Где мне найти блаженство?» — а затем запишите этапы, которые вам следует пройти для интенсификации этого опыта жизни.



Не путайте удовольствие с любовью. Очень многие вещи приносят удовольствие (например, просмотр телевизора), но при этом в них очень мало любви. Любовь, несомненно, тоже приносит удовольствие, но удовольствие гораздо более глубокого свойства. Если вы приносите еду лежащему больному, это акт любви, гораздо более приятный, чем тот же просмотр телевизора, и на примере этого действия можно многому научиться в смысле участия, сострадания и понимания.

Составив свой собственный список, вы обнаружите, что многие из наиболее ценимых вами моментов ушли навсегда. Например, вы не сможете возродить первое и когда-то совершенно новое для вас чувство любви к человеку, с которым вы сегодня связаны брачными узами. Но любовь постоянно раскрывает свои глубины, одну за другой. Когда вы составите свой список, вы вспомните, что чувствовали в те дни, когда родились ваши дети, и ключ к этому воспоминанию таков: ваши дети по-прежнему могут быть источником блаженства, если вы решитесь углубить свои отношения с ними. Нет ничего более важного, чем воссоединение с



собственным блаженством. И ничего более обогащающего. И ничего более реального.

## Упражнение 2

Пребывать в любви —  
не то же самое, что быть любовью

Мне нравится более углубленно исследовать состояние любви, поскольку это верная дорога, ведущая назад к Бытию. Древние мудрецы утверждали, что абсолютно все соткано из сознания и, когда мы познаем это сознание в чистом виде, без всяких посторонних образов или допущений, это и есть любовь. Проявление любви, истины и реальности есть великое откровение единого сознания, момент, когда человек на одном дыхании воистину может сказать: «Я есть Все» и «Я есть Любовь».

Пребывать в любви — не то же самое, что быть любовью. Когда вы влюбляетесь, то создаете пространство для выброса подавленных чувств и их последующей привязки к другому человеку. Если эта любовь достаточно глубока, другой человек кажется идеалом и совершенством (что не имеет ничего общего с его действ-



вительным состоянием, которое может быть совершенно далеким от идеального и даже деструктивным). Но сила любви изменяет реальность, изменяя самого воспринимающего.

В серии новаторских экспериментов, проведенных гарвардским психологом Дэвидом К. Мак-Клелландом, предметом исследований стала психология любви. Группе специально отобранных людей был показан короткометражный фильм, посвященный матери Терезе и ее повседневной работе с больными и брошенными детьми в Калькутте, — фильм, проникнутый неизбывным излиянием любви. Пока аудитория смотрела фильм, Мак-Клелланд обнаружил, что общий уровень их иммунной системы, то есть SIgA (комплекс «секреторного» иммуноглобулина А-антигена), повысился. Высокий уровень SIgA, выявленный в слюнных железах зрителей, указывает на высокую иммунную реакцию человека; в том случае, когда наблюдается подобное повышение, иммунная реакция служит типичным признаком того, что человек недавно влюбился.

Мак-Клелланд обнаружил также, что через час или два после просмотра фильма позитив-



ная иммунная реакция у зрителей понизилась, а затем и вовсе исчезла. Высокой она оставалась лишь у тех, кто, по их словам, сохранял сильное чувство любви к собственной жизни и был столь же сильно привязан к семье и друзьям. Это свидетельствует о том, что некоторые люди уже находятся в состоянии, приводящем к любви. Вместо того чтобы переживать любовь как преходящее состояние, они сделали ее свойством своей натуры. Другими словами, в этих людях преосуществилось, пусть и в меньшей степени, утверждение просветленного мудреца «Я есть любовь».

По мнению Мак-Клелланда, это свидетельствует о том, что любовь — состояние, превосходящее всякий разум, состояние, цель которого — познание большей реальности, разделяемой с другими.

Это описание еще одного шага в царство вневременной любви. Когда два человека используют свою любовь друг к другу как дверцу в это царство, то смерть одного из них не закрывает эту дверцу и не лишает другого потока любви. В конце концов вся любовь исходит изнутри. Мы лишь обманываем себя, когда счи-



таем, что другой человек — это тот, кого мы любим; нет, другой человек — это лишь предлог, посредством которого мы даем себе позволение испытывать чувство любви. Только вы можете открывать и закрывать свое сердце. Сила питающей и поддерживающей нас любви зависит от нашей преданности ей «здесь, внутри».

Очень важно говорить о любви, думать о ней, искать и поощрять ее. Дабы суметь воплотить все это в форме упражнения, доверьтесь себе и сделайте следующее:

1. Думайте о любви. Выберите время и вспомните любовь к своим родителям и их любовь к вам. Подумайте, что вам наиболее импонирует в человеке, которого вы больше всего любите в нынешней жизни. Читайте проникновенные стихи о любви, такие, например, как сонеты Шекспира.
2. Говорите о любви. Прямо сообщайте о своих чувствах тем, кого любите. Если не можете сделать это словесно, напишите письмо или стихотворение. Не нужно



посылать их; это просто упражнение, стимулирующее в каждой клетке вашего тела состояние любви. Однако послать письмо или стихотворение все же предпочтительней, ибо вы наверняка тоже хотите услышать в ответ признание в любви. Не допускайте возможности воспринимать любовь как нечто само собой разумеющееся.

3. Ищите любовь. Это можно делать многими путями. Обычно близость в нашем обществе в первую очередь ассоциируется с сексуальными отношениями, но истинный акт любви — это помочь бездомному и больному, сказать искренний комплимент или написать хвалебные и благодарственные слова. Людям нравится слышать, что их любят и ценят, и если вы используете каждую возможность, чтобы удовлетворить их потребности в этой сфере, то их благодарность отразится на вашей физиологии в виде блаженства ответной любви.
4. Поощряйте любовь. Как родители, мы часто учим своих детей, что мягкосерде-



чие, нежность и любовь годятся лишь для младенцев и детей, а не для тех, кто постарше. Обучая их манерам и уважению, мы часто создаем брешь, преодолеть которую слишком чувственная и скромная любовь не в состоянии. Мы прививаем своим детям чувство разъединенности и делаем это только потому, что оно когда-то было привито нам. История практически каждого человека — это история любви, ждущей ласки, и история нежности, которой приходится таиться в тишине и безмолвии, поскольку она боится обнаружить себя.

Так что сделайте своим долгом и обязанностью стремление дарить окружающим вас людям позволение любить. Поощряйте их нежность, даря эту нежность им и не думая о том, что получите взамен. Настоящая любовь находит подлинное удовлетворение в том, что просто изливается на объект любви; если же вам отвечают взаимностью, то это дополнительная радость, не из тех, которой требуют или домогаются.



Воспитание любви начинается в один миг, а заканчивается в вечности. Она искрится чувствами радости и находит разрешение в чувстве умиротворения, которое принадлежит самому Бытию.

Используйте любовь как вневременное зеркало; пусть она питает вашу уверенность, что вы вне метаморфоз и изменений, вне воспоминаний о вчерашнем дне и мечты о дне завтрашнем. Бесконечны пути раскрытия своего истинного Бытия, но любовь озаряет их факелом, причем самым ярким. Если вы последуете за ней, то она поведет вас за границы старости и смерти. Так выйдите из круга времени и войдите в круг любви!



Сегодня самый быстро растущий сегмент американского населения — это люди в возрасте свыше 90 лет, и скоро этот возраст будет превышать 100 лет. Нас не нужно убеждать в том, что в биологии старения происходит нечто поистине драматическое. Более того, продолжающиеся исследования показывают, что все биологические показатели старения — кровяное давление, плотность костей, регуляция температуры тела, мышечная масса, сила мышц, способность усваивать сахар, сексуально-гормональные уровни, слух, иммунная функция и близорукость — могут быть улучшены, причем даже в последние годы жизни. Другими словами, все основные биологические показатели старения *обратимы*. Это означает, что и сам процесс старения тоже *обратим*. Я убежден, что если вы будете выполнять упражнения,



приведенные в этой книге, то значительно замедлите и даже обратите вспять процесс старения. Не забывайте основные принципы, описанные на этих страницах.

1. Процесс старения обратим. Биологический возраст не соответствует хронологическому возрасту. С точки зрения хронологии вам может быть 20 лет, но если вы эмоционально и физически опустошены, то биологически вы будете тождественны старому человеку. Или же вам может быть 70, но физически, эмоционально и духовно вы чувствуете себя прекрасно и ваша биология отражает подъем, жизненные силы, творчество, бодрость и динамизм, которые присущи молодости.
2. Старение, или энтропия, ускоряется за счет накопления в теле токсинов. Эти токсины являются следствием токсичной среды, токсичной или несвежей пищи и питья, деструктивных отношений и пагубных эмоций. Устранение этих токсинов переведет стрелки ваших био-



логических часов в направлении молодости.

3. Физические упражнения, включая и упражнения с тяжестями, напрямую влияют на биопризнаки старости и способны приостановить процесс старения.
4. Соответствующее питание и питательные добавки, включая антиоксиданты, весьма полезны и тоже приостанавливают процесс старения.
5. Медитация понижает биологический возраст.
6. Любовь — самое мощное и эффективное лекарство. Она не только исцеляет, но и обновляет.

И наконец, что такое ум, неподвластный времени, и как он влияет на биологические часы? Я все более и более убеждаюсь, что наше восприятие времени напрямую влияет на эти часы. Если у вас «времени в обрез», ваши биологические часы ускоряют свой ход. Если в вашем распоряжении «все время мира», ваши биологические часы свой ход замедляют. А в моменты трансцендентности, то есть выхода за преде-



лы этой реальности, когда время замирает, ваши биологические часы останавливаются.

Дух — это тот домен нашего осознания, где отсутствует время. Время — это непрерывность памяти, использующей эго в качестве внутренней точки отсчета. Когда мы выходим за пределы эго и вступаем в царство духа, то пересекаем границу времени. В конечном счете, и качество, и количество жизни зависят от нашего ощущения собственной подлинности. Если в нашей жизни есть смысл и цель и наша подлинность не привязана к «облаченному в шкуру» эго, тогда и качество, и количество жизни существенно повысятся. Самое важное, что вы можете сделать для преобразования своей жизни, — и это важнее всех питательных добавок или упражнений, — это осуществлять на практике следующие принципы:

- ◆ Обращать внимание на вневременное, вечное и бесконечное.
- ◆ Устранять с пути свое эго.
- ◆ Быть нейтральным; отказываться от постоянной потребности прятаться за социальной маской.



- ◆ Покориться мистерии Вселенной.
- ◆ Сохранять чувство общности с Духом и Божественностью.
- ◆ Не упорствовать и не упираться, но отказаться от потребности защищать свою точку зрения.

Желаю вам удачи на жизненном пути!



## Об авторе

Дипак Чопра — автор более пятидесяти книг, переведенных на тридцать пять языков мира, в том числе и множества бестселлеров в жанре фантастики и научно-популярной литературы. Радиопередачи Дипака Чопра «Сириус» выходят в эфир еженедельно на канале 102; они посвящены различным темам — таким, как успех, любовь, сексуальность и личные отношения, благополучие и духовность. Кроме того, он является основателем и президентом организации «Альянс нового человечества» (связаться с ним можно на сайте [www.deerak-chopra.com](http://www.deerak-chopra.com)). Журнал «Тайм» называет Дипака Чопру одним из 100 главных героев и идиологов XX века и воздает ему должное как «поэту-пророку альтернативной медицины» (июнь 1999 г.).





## Спонтанное осуществление желаний Как подчинить себе бесконечный потенциал Вселенной

Просто и ясно изложенные в этой книге знаменитого автора *Семь Принципов Синхросудьбы* вместе с несложными упражнения-

ми помогут вам научиться читать знаки Вселенной, которые называют *совпадениями*. Нужно лишь осознать присутствие *совпадений* в вашей жизни и понять их смысл. Так вы попадете в мир Божественного Разума, где сможете творить свою удачу сами.

Это не просто совпадения. Это путь к исполнению желаний.



## Как познать Бога Путешествие души к тайне тайн

В этой удивительной маленькой книге рассматривается пошаговый процесс развития в человеке Божественного сознания.

Каждый шаг приближает нас к полному взаимодействию с высшей тайной — Божественным Разумом. На этих страницах Дипак Чопра стремится снабдить нас инструментами, которые помогут нам встретиться со своим Высшим Я.



## Возвращение Мерлина

Кто мог предположить, что разгадку странного убийства на шоссе следует искать в мифическом королевстве Камелот, а молодому констеблю Артуру Каллэму доведется узнать, что он — легендарный король Артур?

Детективная интрига книги ведет читателя в сверхъестественный мир, где настоящее отделено от далекого прошлого лишь тончайшей пеленой иллюзии. Когда наваждение, которое мы привыкли считать непреложной реальностью, рассеивается, человек оказывается свидетелем противоборства запредельных могущественных сил, избравших в качестве поля битвы саму вечность.

Эта книга — о великом волшебстве, сокрытом в наших душах, и о тайнах бытия, которые нам дано постичь.



## Жизнь после смерти

Эта книга — глубокое и эмоциональное исследование потустороннего бытия, открытого для изменений и незавершенного, как сама жизнь.

«Смерть есть не что иное, как трансформация свойств нашего внимания», — утверждает Дипак Чопра. Переступая ее порог, мы движемся туда, куда нас влекут желания. Душа, словно в сновидении, материализует все, что ей нужно для движения вперед. И здесь, если мы хотим обрести свободу, нам необходимы навыки, которые можно развить точно так же, как мы развиваем в себе умения, в которых нуждаемся в земном обыденном мире.

Книга Дипака Чопры бросает вызов страху перед смертью и помогает постичь беспредельность скрытого в человеке творческого начала.







## Книга тайн

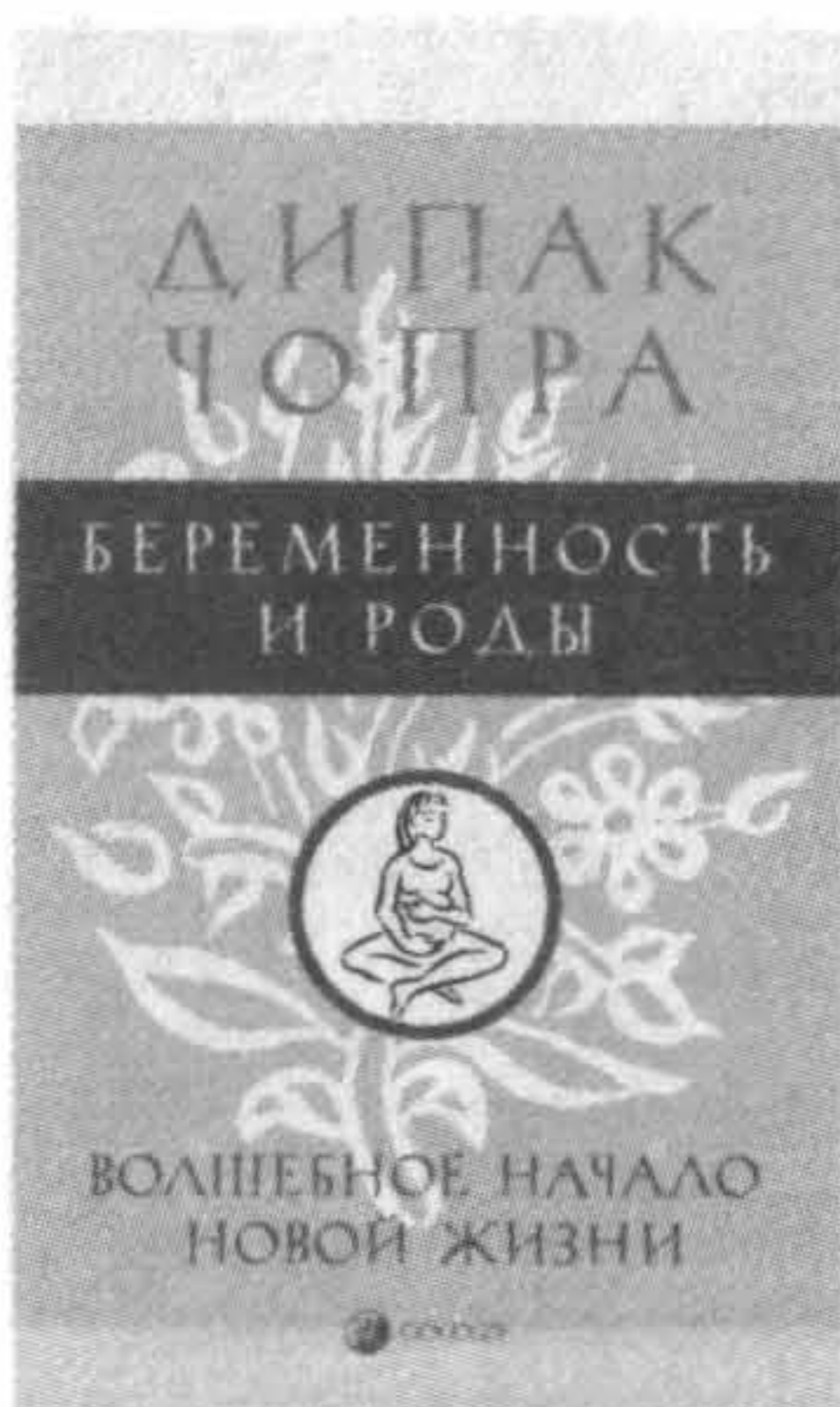
Как познать тайные сферы жизни

Наша жизнь — это книга тайн, которая ждет только того, чтобы ее раскрыли. Тайну истинной любви можно обнаружить только внутри себя, равно как и тайны исцеления, сострадания, веры, а также самую непостижимую тайну мироздания — кто мы есть на самом деле. И хотя ответы на все эти вопросы могут показаться простыми, мы все еще остаемся загадкой для самих себя, а все, что мы жаждем узнать, по-прежнему скрывается глубоко внутри нас.

Каждый человек стремится к личностному прорыву, каждый ищет поворотную точку, откровение, которое способно придать жизни новый смысл. Все это ты, читатель, найдешь в «Книге тайн» — этой квинтэссенции глубоких мыслей и мудрых идей, которая выкристаллизовывалась в течение всей жизни одного из величайших духовных мыслителей нашего времени.

## Беременность и роды

Волшебное начало новой жизни



Эта книга адресована будущим мамам и папам, а также всем, кто хочет иметь отношение к рождению и воспитанию детей.

Несмотря на свою вдохновенность и возвышенность, она имеет весьма практический характер. Ее идеи, приемы и упражнения помогут будущей матери прислушаться к мудрости своего тела. Вы естественным образом разовьете в себе навыки нейтрализации стрессовых ситуаций, сбалансируете питание, укрепите мышцы, повысите упругость и эластичность своих тканей, обретете внутреннее равновесие и все-сторонне подготовитесь к родам.

Руководствуясь принципами этой книги, вы узнаете много нового о себе и о том, как обрести внутреннюю гармонию и счастье.



## Путь к любви

Обновление Любви и Силы духа  
в вашей жизни

В своей книге «Путь к любви», ставшей бестселлером во всем мире, Дипак Чопра учит тому, как мы можем преобразить свою жизнь и взаимоотношения с людьми, заполнив каждый день глубоким смыслом, романтикой и страстью.

Опирающийся на мудрость ведических текстов Индии, другие великие духовные традиции и собственный опыт доктора Чопры, «Путь к любви» показывает нам, как, используя духовные озарения, можно успешно пройти семь ступеней любви: влечение, страстную влюбленность, ухаживание, близость, уступки, страсть и экстаз. С помощью специальных упражнений вы научитесь преодолевать трудности, повысив роль духа в своей жизни и в своей любви.

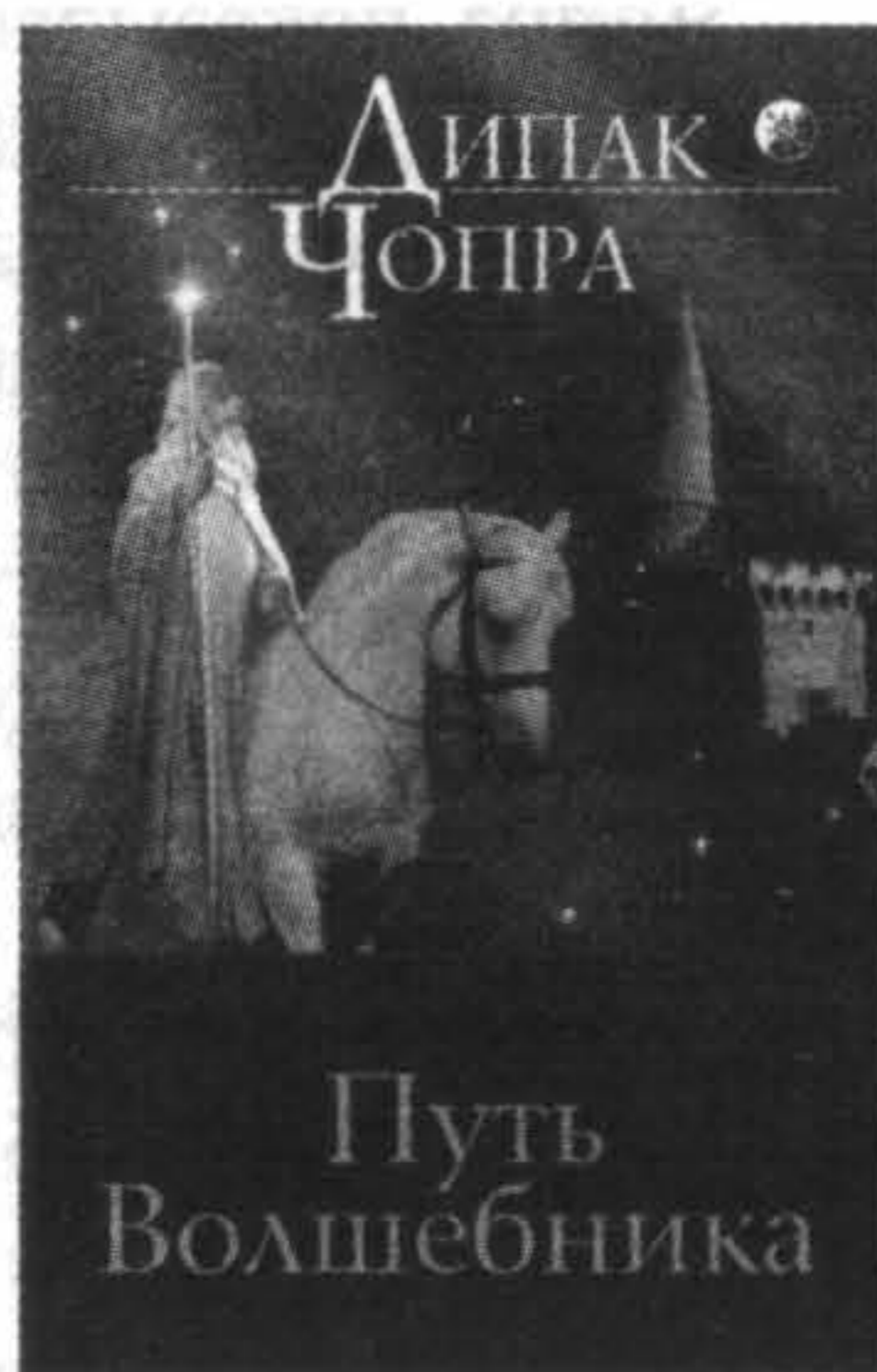


## Путь Волшебника

Как строить жизнь по своему желанию

«Путь волшебника» содержит двадцать духовных уроков, которые помогут читателю в создании новой, лучшей жизни — той жизни, о которой мы все мечтаем, но не умеем найти к ней пути.

«Путь волшебника» дает нам ключ к достижению любви, личного удовлетворения и духовного единства. Приступая к чтению этой книги, будьте готовы к тому, что все ваши предыдущие представления об успехе и счастье изменятся. Произойдет сдвиг от жизни, в которой преобладает эго и вечная внутренняя борьба, к более свободной жизни, в которой найдется место для чуда.







## Кама-сутра

### Семь духовных законов любви

В своем новом толковании Кама-сутры всемирно известный автор Дипак Чопра рассказывает о связи между сексуальностью и духовностью.

Через два тысячелетия после создания Кама-сутры Чопра показывает нам: оказывается, эту удивительно современную книгу можно читать как духовный текст, помогающий поднять сексуальный опыт на новый уровень — уровень духовного экстаза.

Книга состоит из трех основных частей: новое толкование Кама-сутры, афоризмы о любви и Семь Духовных Законов Любви. На каждой странице вы найдете изумительные иллюстрации, выполненные специально для этой книги.

Сохраняя верность духу изначальной Кама-сутры, Дипак Чопра обнаруживает глубинную святость этой уникальной книги. В результате такого нового прочтения Кама-сутра обретает актуальность как глубокий духовный текст.



## Семь Духовных Законов Успеха

Практическое руководство  
по осуществлению вашей мечты

Эта книга — один из величайших бестселлеров современности. Ее успех и тиражи невероятны.

Основанная на законах, которым подчиняется все мироздание, она вдребезги разбивает миф о том, что успех является результатом тяжелого труда, точного планирования или руководящих вами амбиций.

В «Семи Духовных Законах Успеха» Дипак Чопра рисует перспективу достижения успеха, которая изменит всю вашу жизнь: стоит вам понять вашу истинную природу и научиться жить в гармонии с ней, к вам легко и без всяких усилий хлынут благосостояние, здоровье, взаимоотношения с людьми, которые принесут вам удовлетворение, энергия и энтузиазм, а также материальное благополучие.



## Семь Духовных Законов для родителей

Руководство для достижения успеха и реализации  
всех возможностей ваших детей

Книга рассказывает о том, как просто и эффективно привить ребенку этические понятия, подготовить его к духовному путешествию под названием жизнь. Это лучшее, что мы можем предпринять, чтобы сделать своих детей успешными и счастливыми.

Семья — не просто «ячейка общества». Семья — это единение душ. Но ошибочно думать, что объединяет нас лишь территория, на которой мы живем, школа, в которой мы учимся, или способ, с помощью которого мы зарабатываем на жизнь.

Связывает нас нечто несравненно большее, вечное.

Если вы достаточно открыты для того, чтобы пересмотреть общепринятые взгляды на воспитание, и хотите расширить духовные горизонты своих детей — обязательно прочтите эту книгу.





*Литературно-художественное издание*

**Дипак Чопра**  
**Тело и ум, неподвластные времени**  
**Квантовая альтернатива старению**

Перевод: *В. Спаров (Воробьев)*

Редактор: *И. Старых*

Художественное оформление серии:

*дизайн-бюро «Закон Жанра»*

Корректор: *Е. Введенская*

Вёрстка: *И. Петушков*

Технический дизайн обложки: *В. Миколайчук*

**ООО Издательство «София»**,  
107140, г. Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр.1

**Для дополнительной информации:**  
Издательство «София»,  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 29.02.2008 г.  
Формат 76x100/32. Усл. печ. л. 8,44.  
Тираж 5000 экз. Зак. № 8390.

Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ»  
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15  
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44  
в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

Книга — почтой  
в России: тел.: (495) 476-32-58, e-mail: [kniga@sophia.ru](mailto:kniga@sophia.ru)  
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,  
e-mail: [postbook@sophia.kiev.ua](mailto:postbook@sophia.kiev.ua),  
<http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>

Отпечатано по технологии СтР  
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.





## Дипак Чопра

Старость! Тело дряхлеет,  
ум слабеет... Мы привыкли  
считать, что подвластны времени.  
Однако Дипак Чопра,  
«поэт – пророк альтернативной  
медицины», утверждает,  
что этот процесс обратим.  
Если вы будете выполнять  
упражнения, приведенные в этой  
книге, то значительно замедлите  
и даже обратите вспять процесс  
старения — к годам молодости,  
задора и крепкого здоровья.  
Эта книга — для всех тех,  
кто не желает старости и ищет  
путей выхода за пределы  
линейного времени.

ISBN 978-5-91250-580-5

