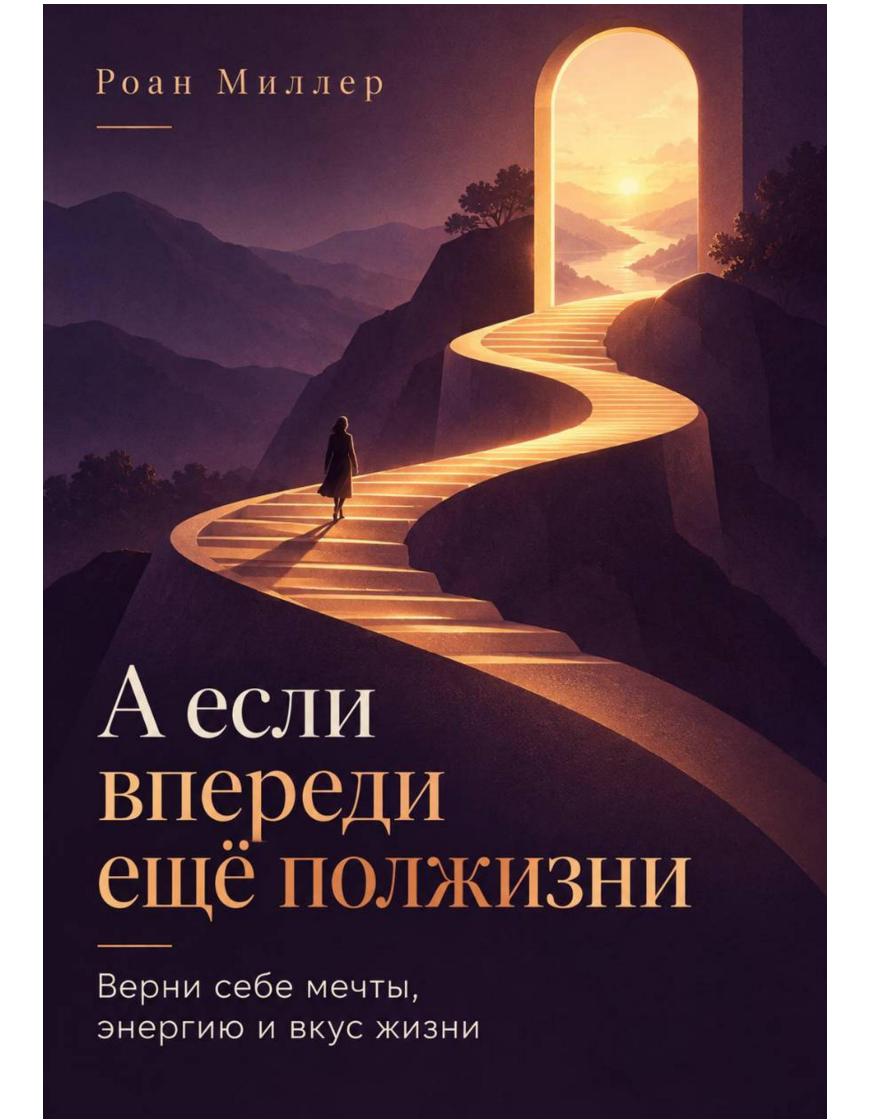


The background of the entire page is a surreal, artistic illustration. It depicts a dark, mountainous landscape under a twilight sky. A wide, glowing orange staircase or path winds its way up a steep, dark rock face. At the top of the path, there is a large, arched opening, similar to a stone archway. Through this arch, a bright sun is setting or rising over a body of water, with mountains visible in the distance. The light from the archway illuminates the path and the surrounding rocks. A small, dark silhouette of a person in a long coat is walking away from the viewer up the path, towards the glowing arch. The overall mood is one of hope, aspiration, and reaching for a goal.

Роан Миллер

А если впереди ещё полжизни

Верни себе мечты,
энергию и вкус жизни

Роан Миллер

**А если впереди ещё
полжизни. Верни себе мечты,
энергию и вкус жизни**

<https://litres.ru/74486418>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вам 40, 50, 60? Самая опасная мысль звучит так: «главное уже позади». Эта книга разбивает её. Вторая половина жизни может стать не коридором к старости, а самым свободным, смелым и осмысленным периодом. Здесь вы заново решите, ради чего просыпаться, какие мечты ещё не поздно вернуть, как поддерживать тело в движении, не бояться одиночества, отпускать лишнее и перестать жить по сценарию «работа, пенсия, угасание». Автор предлагает смотреть на долгую жизнь как на проект, который ещё можно переписать. Если календарь начал давить на вас сильнее, чем собственные желания, откройте эту книгу. Возможно, вам не поздно. Возможно, вы только дошли до своей настоящей жизни.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Я решил дожить до 120 лет	12
Глава 2. В чём заключается истинный путь человечества?	31
Глава 3. Как нам стремиться к полноте?	53
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Роан Миллер
А если впереди
ещё полжизни.
Верни себе мечты,
энергию и вкус жизни

Предисловие

Позвольте мне сказать прямо:

У меня нет никаких волшебных таблеток, которые гарантировали бы вам или кому-либо ещё долголетие до 120 лет. Мне уже за 60, и я даже не могу гарантировать, что сам доживу до такого возраста. Однако я решил дожить до 120 лет. Ключевое слово здесь — «решил». Я принял чёткое и непоколебимое решение: я доживу до 120 лет. Я не знаю, когда наступит последний день моей жизни, но я точно знаю, что такая жизнь возможна и что я могу рассчитывать прожить столько лет, особенно если буду принимать меры, чтобы оставаться здоровым и жить со смыслом. Биологические исследования показывают, что клетки человеческого организма способны функционировать и делиться в течение 120

лет, а с учетом постоянного развития технологий — даже дольше. Прожить столько лет — вовсе не нереалистичная надежда.

Эта книга была написана, когда мне перевалило за 60 и я оглянулся на прожитую жизнь. Мне хотелось понять, чем я планирую заниматься в оставшиеся годы. В молодости я считал, что дожить до 60 лет — вполне достаточно, ведь в то время средняя продолжительность жизни была не очень высокой, и прожить 60 лет считалось довольно долгим сроком. Но сегодня ситуация изменилась: люди обычно живут на 20–40 лет дольше. К сожалению, функционирование нашего общества по-прежнему находится под влиянием устаревшего представления о том, что дожить до 60 или 65 лет — это достаточно, в результате чего многие люди старше этого возраста ведут жизнь, лишенную цели и энтузиазма. Кроме того, большинство пожилых людей не знают, как сохранить здоровье и бодрость, что лишает их возможности вести активный образ жизни.

Сегодня люди живут дольше, чем раньше, и каждый стремится улучшить качество своей жизни в пожилом возрасте. Поэтому мы сталкиваемся с целым потоком советов по «успешному старению» со всех сторон: от фитнес-компаний, производителей пищевых добавок, авторов книг о здоровом образе жизни, интернета, телевидения и экспертов в области здоровья. Но в этих советах отсутствует нечто важное — то, что я считаю духовным аспектом. Я убеждён, что важнейшая

задача второй половины нашей жизни — найти смысл жизни, который придаст значение оставшимся годам. Такая духовная цель позволит нам жить ярко и интересно в каждом мгновении. Без духовности жизнь, даже дожив до 80 лет, будет казаться скучной и бессмысленной.

Писая эту книгу, я думал о читателях старше 40 лет, которые начинают задумываться о планировании второй половины своей жизни. Но она может помочь любому человеку, независимо от возраста, — каждому, кто хочет жить полноценно и осмысленно. В конце концов, все мы рано или поздно вступим в пожилой возраст, если, конечно, нам не суждено умереть преждевременно. Планирование прекрасной старости должно быть таким же естественным, как планирование карьеры или накопление пенсионных сбережений. Каждый человек столкнётся со старостью, и то, как вы живёте сейчас, окажет огромное влияние на следующие несколько десятилетий вашей жизни.

Планируя свою собственную будущую жизнь, я также опираюсь на принцип, которому всегда следовал: я верю, что создание нового будущего для человечества и улучшение жизни каждого человека возможно, когда мы достигаем высшего уровня самосознания.

За последние 37 лет моей миссией стало помогать людям раскрыть своё истинное «я» и стремиться к высшему самосознанию. Я создал «Йогу тела и ума» и «Образование ума» для развития человеческого потенциала; обе эти системы ос-

нованы на Сундо (Путь Неба или Путь Бессмертия) — традиционной корейской системе тренировки тела и ума. Эти практики распространяются по всему миру. Моя педагогическая деятельность также включает публикацию более 40 книг и выпуск двух фильмов. Во время своих ежегодных кругосветных путешествий я встречаю бесчисленное количество людей — от Кореи до США, Японии, Великобритании, Канады, Германии, Китая и, в настоящее время, Новой Зеландии — и всех их объединяет стремление улучшить и продлить свою жизнь.

Хотя я уже в преклонном возрасте, я всё же решил продолжать жить так, как будто впереди ещё много лет, и не отступать от своей цели — стремиться построить для человечества обнадеживающее и устойчивое будущее. Два года назад я начал новый проект в небольшом городке Керикери на Северном острове Новой Зеландии. Я создаю школу-интернат и сообщество, где сотни людей смогут испытать на себе образ жизни, основанный на самообеспеченности в естественной среде Земли — это прекрасный лесной участок площадью 380 акров, где человек и природа гармонично сосуществуют. Я назвал это место «Деревня Земли». Благодаря проекту «Деревня Земли» я надеюсь, что посетители смогут обрести свое истинное «я» в окружении прекрасной природы. Я хочу подарить людям мечту о том, чтобы стать «гражданами Земли», помочь им выйти за пределы своего «малого я» и начать «обнимать людей и мир». Я надеюсь, что это ста-

нет моделью гармоничного сосуществования и устойчивого мира. В эту книгу я включил несколько фотографий этого места, надеясь, что они вас вдохновят.

Я надеюсь, что вы обратите внимание на один из ключевых моментов идеи «Глобальной деревни»: это видение, разработанное для будущего человечества, а не только для удовлетворения потребностей людей, живущих сегодня. В любом возрасте нам легко увлечься только тем, что происходит в повседневной жизни прямо сейчас. Особенно пожилые люди склонны безразлично относиться к будущему, считая, что оно их не касается, поскольку, возможно, у них не будет возможности его пережить. Однако если мы планируем дожить до 120 лет, то становимся заинтересованными участниками будущего и можем жить со смыслом и видением до самого последнего дня нашей жизни на Земле. А для меня выбор дожить до 120 лет также означает, что у меня будет время взять на себя полную ответственность за различные проекты, реализуемые в рамках инициативы «Глобальная деревня».

Я написал эту книгу, потому что верю: каждый может прожить такую жизнь — полноценную жизнь, наполненную смыслом и видением, а не только её первую половину. На протяжении многих лет мне часто говорили, что мои планы безумны и что я потерплю неудачу. Иногда я терпел неудачи, но зачастую мне удавалось добиться успеха, и, что самое главное, я никогда не сдавался. Благодаря этому жизнь многих людей улучшилась, многие обрели цель в жизни. Будучи

человеком в возрасте, вы, возможно, сталкиваетесь с тем, что люди, находящиеся в похожей ситуации, часто говорят вам, что это слишком безумно — пытаться сделать что-то новое и важное в вашем возрасте. Но я здесь, чтобы сказать вам: это абсолютно возможно. Вы можете жить с видением и страстью, вы также можете сделать что-то, что действительно изменит этот полный страданий мир — никогда не бывает слишком поздно.

Прочитав эту книгу, вы узнаете три важных вещи о себе и о своей жизни:

Во-первых, вторая половина жизни — это не период упадка и угасания. Это может стать вашим «золотым веком» — наполненным удивительными достижениями и оптимизмом. Все зависит от того, какие цели вы поставите перед собой в пожилом возрасте. В этой книге я помогу вам сформулировать подлинные цели, соответствующие вашему высшему «я».

Во-вторых, вы можете эффективно управлять своим здоровьем в процессе старения. Вы узнаете, как разработать конкретные принципы и методы для поддержания собственного здоровья и благополучия, чтобы активно управлять процессом старения своего тела. Это не книга о продлении жизни или программах против старения, но вы найдёте в ней множество советов, которые помогут вам жить дольше и здоровее.

В-третьих, у вас есть сила и потенциал, чтобы повлиять на

будущее всего человечества и самой Земли, а также на каждого человека в вашем окружении. Вы также можете внести свой вклад в создание новой культуры мудрости, не имеющей прецедентов в истории человечества. Все это зависит от ценностей, к которым вы стремитесь, и от образа жизни, который вы выберете в пожилом возрасте.

Я также разработал дополнительные материалы, которые помогут вам лучше применить знания, полученные из этой книги, включая видео, аудиозаписи, иллюстративные диаграммы и т. д. Для более глубокого погружения в тему у нас также есть онлайн-курсы. Вы можете найти эти курсы на сайте Live120yearsbook.com.

Эта книга наполнена идеями и советами, которые я разработал после 60 лет для построения полноценной жизни. У вас может быть от 20 до 60 лет жизни на пенсии — как вы хотите их прожить? Есть ли у вас скрытые цели, которые вы ещё не успели реализовать? С помощью этой книги мы сможем вместе найти ответы на эти вопросы. Я убеждён, что дожить до 120 лет — это не несбыточная мечта. Это не чудо, доступное только людям с генами исключительной долголетия. Это инструмент, с помощью которого человек, вступая во вторую половину своей жизни, может бросить вызов самому себе. Жизнь до 120 лет — это глобальный проект, способствующий эволюции всего человечества, а не просто проект по продлению жизни отдельного человека.

Я надеюсь, что эта книга заставит вас глубоко задумать-

ся о том, что вы оставите после себя на Земле. Мы несем ответственность и обязаны сделать так, чтобы долголетие, к которому мы стремимся, стало настоящим благословением для Земли, для наших близких и для нас самих.

Из Новой Зеландии — «Глобальная деревня»

Ильчи Ли (Ilchi Lee)

Глава 1. Я решил дожить до 120 лет

I've Decided to Live 120 Years

Мне сейчас 67 лет. И я решил дожить до 120 лет. Еще несколько лет назад я считал, что достаточно будет дожить до 80 лет в хорошем здоровье и оставаясь активным. Мой отец скончался несколько месяцев назад в возрасте 94 лет. В свои 80 с лишним лет он был ещё очень активен. Он хорошо разбирался в восточной философии и фэншуй, и после ухода на пенсию с преподавательской работы посвятил свои последние годы тому, что помогал жителям нашего городка выбирать дома и места для захоронения, а также давал советы по повседневным вопросам. Однако после 85 лет его здоровье ухудшилось, и в конце концов он практически не выходил из дома. Возможно, именно наблюдение за последними годами жизни отца привело к тому, что я неосознанно пришёл к выводу: вести здоровую и независимую жизнь можно только до 80 лет, и к этому времени я должен быть готов к завершению своей жизни.

В 2008 году я написал книгу под названием «В полном расцвете: руководство по обучению мозга — как успешно стареть» (In Full Bloom: A Brain Education Guide for Successful Aging), которую создал совместно с доктором Джесси Джонс (Jessie Jones), содиректором Центра успешного старения Калифорнийского государственного универси-

тета в Фуллертоне. В этой книге мы представили образ жизни «Чансаенг» (Jangsaeng), который подразумевает возможность жить долго, здоровой и счастливой жизнью, одновременно воплощая свои мечты. Журнал «Foreword Reviews» назвал эту книгу одной из семи лучших книг того года в жанре самопомощи. К счастью, она также полюбилась многим читателям. Благодаря лекциям и конференциям, которые мы с доктором Джонс проводили в США, Южной Корее и Японии, у меня была возможность встретиться с десятками тысяч пожилых людей, стремящихся к успешному старению. Но даже тогда я и подумать не мог, что сам доживу до 100 лет и старше.

Почему я выбрал жизнь до 120 лет

My Reason for Choosing a 120-year Life

Несколько событий изменили моё мнение. На протяжении многих лет я сталкивался в СМИ с самыми разными историями о том, что шансы дожить до 100 лет становятся всё выше, а также с интервью со столетними людьми со всего мира. А пять лет назад мне выпала возможность поиграть в гольф и пообщаться в Южной Корее со 102-летним Ли Чонгимом (Jongjin Lee). Он не только был в ясном уме, но и с большим энтузиазмом играл в гольф, а его оптимизм и остроумие делали общение с ним очень приятным. 66-летний сын Ли присоединился к нам и рассказал, что, хотя его отец иногда пользуется гольф-каром из-за слабости в коленях, он без труда может пройти четыре мили по гольф-полю. Ли Чон

Джин решил ходить пешком, чтобы поддерживать здоровье сердца и ног, и каждое утро в шесть часов отправляется на часовую прогулку по тропинкам рядом с домом. Когда идет дождь или снег, он берет с собой зонтик.

Этот опыт — возможность лично встретиться и поговорить с человеком старше 100 лет — произвёл на меня неизгладимое впечатление. Больше всего меня поразило, что такая жизненная энергия и душевная сила могут исходить от человека, которому уже за сто. После этого я встретил многих других впечатляющих пожилых людей, которые, несмотря на то что им близится сто лет, ведут здоровый и активный образ жизни. Я начал осознавать, что наступила эра столетних, и многие люди действительно так и живут. Я начал чувствовать, что поразительное увеличение продолжительности человеческой жизни — это задача, с которой мне предстоит столкнуться, а не просто увлекательные статистические данные или истории из новостей.

Первое ощущение, которое я испытал, осознав, что могу дожить до 100 лет, было отнюдь не радостным ожиданием. Скорее, это было «Ой!» Это было похоже на то, как будто я из всех сил бежал полумарафон и, приближаясь к финишу, вдруг обнаружил, что это не полумарафон, а полный марафон. Я с ужасом понял, что ни мое тело, ни мой разум не готовы к полному марафону.

В ходе этих глубоких размышлений я пришёл к важному осознанию. Я понял, что до сих пор пассивно относился к

продолжительности своей жизни — то есть к времени, которое мне отпущено на земле. Я всегда думал, что время дано мне; мне никогда не приходило в голову, что я могу продлить его по своей воле. Я всегда считал, что долголетие — это результат внешних факторов, таких как развитие медицины или социально-культурные изменения; я действительно не думал, что могу сам управлять этим процессом.

Если бы я руководствовался прежним образом мышления, мой жизненный план закончился бы в 80 лет. Годы после 80-летия не входили в мои жизненные планы. Но если я не разработаю план на старость, то даже если я доживу до 90 или 100 лет, я не буду чувствовать, что прожил активную жизнь. И я не смогу сказать: «Я решил быть самим собой, жить ради мечты, в соответствии с собственным жизненным планом, и дожить до 90, до 100 лет».

После этой серии размышлений я принял решение, кардинально изменившее мой образ мышления. Я решил дожить до 120 лет. Это общепринятый в биологии предел продолжительности жизни человека. Поэтому я установил для себя максимальный срок жизни, допустимый с точки зрения современной науки, и перепланировал свою жизнь с учетом того, что мне предстоит дожить до 120 лет.

Основная причина, по которой я выбрал жить до 120 лет, как я раскрыл в предисловии к этой книге, заключается не только в личном стремлении к долголетию. Учитывая историю заболеваний в моей семье или мое текущее состояние

здоровья, это также не та цифра, о которой я мог бы подумывать. Мой выбор проистекает из моего стремления служить этому миру, а также из желания взять на себя ответственность за великую мечту, которую я поставил перед собой. Ради этой мечты я должен завершить проект «Глобальная деревня», который я начал здесь, в Новой Зеландии. Такой выбор привнёс много изменений в мою личную жизнь.

Во-первых, кардинально изменилось мое отношение к собственному возрасту. В 67 лет я находился на заключительном этапе жизни, рассчитанной всего на 80 лет, но сейчас я только что перешагнул половину пути к 120 годам. У меня ещё более 50 лет впереди! Так как же мне прожить эту жизнь? Чего я хочу от жизни? Такой сдвиг в мышлении дал мне возможность вновь серьёзно задуматься о том, кто я такой и что важно в жизни, а также помог мне ещё яснее осознать, что в первую очередь мне нужно сосредоточиться на реализации тех мечтаний и ценностей, которые я считаю важными.

Во-вторых, я начал более активно заботиться о своём физическом и душевном здоровье. Если я решил дожить до 120 лет, а не просто полагаться на удачу, то здоровье тела становится основополагающим фактором. Поэтому я стараюсь придерживаться более здорового питания и образа жизни, а также использую каждую возможность для физических упражнений. Например, понимая, что мне нужно поддерживать достаточную физическую форму, чтобы укрепить тело,

я каждый день делаю 10 отжиманий в стойке на руках у стены.

В-третьих, мой мозг получает стимул, поэтому сейчас я работаю усерднее, чем когда-либо. Сообщение о «120-летней жизни» стало для моего мозга новым мощным импульсом. Сейчас мой мозг активно и с энтузиазмом ищет в существующих привычках мышления и поведения всё, что требует изменения, и часто подсказывает мне, что нужно исправить, чтобы прожить 120 лет полноценной жизнью. Он уже начал генерировать новые идеи, как будто подтверждая мне, что без всякого сомнения сможет функционировать на высоком уровне в течение 120 лет. Мой мозг, похоже, выделяет гормоны, повышающие активность и энергию, и я чувствую себя на 30 лет моложе.

Я чувствую, что моё тело и дух находятся в оптимальном состоянии, моя жизнь наполнена надеждой и радостью, и я полн энтузиазма как никогда раньше. Выбрав жизнь до 120 лет, я очень благодарен за возможность планировать свою старость с долгосрочной перспективой, и теперь у меня есть больше времени, чтобы делать значимые вещи для других людей и для этого мира.

А как вы относитесь к идее дожить до 120 лет?

What Do You Think About Living to 120?

С тех пор как я решил дожить до 120 лет, при каждой возможности — будь то в частной беседе или на публике — я с энтузиазмом рассказываю об этом решении. Большинство

людей это очень увлекает. Особенно люди за шестьдесят: они садятся, расслабляются, наклоняются вперед и внимательно слушают, как я говорю на эту тему.

Однако я очень быстро понял, что не все приветствуют мою идею. Некоторые даже испытывают отвращение к моей идее дожить до 120 лет. Эти люди, как правило, реагируют одним из следующих трех способов:

«Это действительно возможно? Это всё-таки только мечта».

О, боже мой! Для меня это была бы жизнь, похожая на ад! Ведь просто принять такое решение ещё не значит, что удастся прожить так долго, верно? Нам следует в полной мере наслаждаться теми годами, которые нам даны до самой смерти.

А как насчёт вас? Какая первая мысль или эмоция возникает у вас, когда вы слышите о том, чтобы дожить до 120 лет? Вы с нетерпением ждёте этого или чувствуете некоторую тяжесть?

Рекордсменкой по продолжительности жизни является 122-летняя француженка Жанна Кармен (Jeanne Calment), прожившая с 1875 по 1997 год. Мы также часто слышим, как люди утверждают, что прожили ещё дольше, но их даты рождения не могут быть подтверждены. Говорят, что продолжительность жизни большинства животных на Земле может достигать шестикратного размера периода их роста. Исходя из этой теории, многие учёные считают, что жизненный цикл

человека, включая 20-летний период роста, может быть увеличен до 120 лет. Многие восточные традиции духовной и физической практики считают, что человек может дожить до 120 лет, если будет заботиться о себе в соответствии с законами природы. Исследовательская группа из Медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке недавно объявила, что предел продолжительности жизни человека составляет 115 лет, хотя многие учёные оспаривают это утверждение, полагая, что человек на самом деле может жить дольше.

Согласно данным ООН за 2015 год, число людей в мире в возрасте старше 100 лет составляет около 500 тысяч. Это в четыре раза больше, чем 20 лет назад, и в будущем эта цифра, как ожидается, будет расти ещё быстрее. Согласно одному из исследований, в 2014 году в США проживало 72 тысячи человек старше 100 лет. Недавно глобальная технологическая компания Google начала масштабно инвестировать в проекты по продлению жизни. Я прочитал статью, в которой говорилось, что цель этого проекта — продлить продолжительность жизни человека до 500 лет.

Я не уверен, что мы сможем дожить до того возраста, который ставит перед собой Google, но думаю, что возможность прожить 120 лет может стать реальностью быстрее, чем мы предполагаем. В 1900 году средняя ожидаемая продолжительность жизни человека не превышала 47 лет, но благодаря улучшению питания и гигиены, а также развитию

медицинских технологий она постоянно растет и сейчас составляет 79 лет.

Насколько быстро развиваются технологии? Вспомните, как мы жили 40 лет назад. Наличие персонального компьютера у отдельного человека считалось редкостью, и тогда мы не могли себе представить, что сегодня каждый носит с собой смартфон. Развитие технологий, осознание людьми важности заботы о собственном здоровье, а также более широкое распространение здорового образа жизни могут в скором времени привести к тому, что продолжительность жизни станет гораздо больше, чем мы можем себе сейчас представить. Сегодня большинство корейцев в возрасте от 40 до 50 лет считают, что, если они будут правильно заботиться о своём здоровье, то смогут дожить до 100 лет. В настоящее время активно продвигаются страховые продукты, покрывающие период до 110 лет.

Даже если вы не столь оптимистичны в отношении продления жизни человека, уже очевидно, что наша продолжительность жизни будет значительно больше, чем у поколения наших родителей. Если вам сейчас за 60, то вам осталось прожить от 20 до 60 лет.

Попробуйте умножить свой возраст на 0,7 Try Multiply Your Age by 0.7

«Дожить до 120 лет? Для меня это, без сомнения, ад!» Некоторые люди скептически относятся к идее дожить до 120 лет, считая, что старость равносильна одиночеству и

страданиям. Долголетие ассоциируется у них с болезнями, слабостью, зависимостью и опасениями стать обузой для окружающих. У людей, которые так думают, возможно, был родственник или знакомый, который умер после тяжелых и мучительных последних лет жизни, проведенных прикованным к постели. Кроме того, в средствах массовой информации мы часто сталкиваемся с сообщениями о пожилых людях, страдающих от серьезных проблем, что еще больше усугубляет наши негативные представления о старости.

Конечно, по мере старения мы не можем избежать физических и психических изменений, сопутствующих этому процессу. Действительно, иногда нам уже не так легко даются вещи, с которыми раньше мы справлялись без труда — например, поднимать тяжести, подниматься по лестнице бодрым шагом или быстро запоминать новое имя. Однако сегодня люди в возрасте 50–60 лет физически и умственно гораздо моложе и сильнее, чем их сверстники из поколения наших родителей. Кроме того, у большинства из нас к моменту выхода на пенсию здоровье и финансовое положение намного лучше, чем у предыдущих поколений.

Решение дожить до 120 лет означает не просто продлить нашу жизнь на несколько десятилетий, чтобы затем, перед самой смертью, оказаться в состоянии физической слабости и умственного затуманивания. Его истинный смысл заключается в том, что в пожилом возрасте мы по-прежнему можем стремиться к чему-то, активно выбирать свой образ

жизни и жить здоровой и счастливой жизнью, наслаждаясь радостями и плодами жизни.

В Японии, где проживает самое долгоживущее население в мире, существует модный новый способ расчета возраста. Согласно этому методу, нужно умножить свой текущий возраст на 0,7. Утверждается, что только так можно определить тот возраст, который вы действительно ощущаете физически и психологически, поскольку в наше время мы живем моложе, чем предыдущие поколения. При таком подсчете 50 лет — это 35 лет, 60 лет — 42 года, а 70 лет — 49 лет. А сколько лет будет 120-летнему человеку? 84 года!

Наше мышление по-прежнему находится под влиянием представлений, сформированных в эпоху, когда средняя продолжительность жизни составляла 60 лет. Если не обращать на это внимания, мы часто считаем, что молодость — это 20–30 лет, а 40–50 лет — это средний возраст. А старость, начиная с 60 лет и старше, ассоциируется исключительно с физической слабостью, утратами, страданиями и зависимостью.

Во многих странах 65 лет обычно считается пенсионным возрастом, и с этого момента человека обычно относят к категории пожилых людей. Практика определения 65 лет как возраста старости, как считается, возникла в Германии в 1889 году, когда правительство начало выплачивать пенсионные пособия с 65 лет. Но нужно помнить, что в то время средняя продолжительность жизни не достигала даже 50 лет.

Многие геронтологи отмечают, что сегодня люди в возрасте за 70 живут так же, как люди в возрасте за 50 в 1960-х годах. Переосмысление 120-летнего жизненного цикла с этой точки зрения, несомненно, изменит наше предвзятое представление о том, что поздняя старость является бременем.

Образ жизни определяет долголетие Life Habits Determine Longevity

Как учитель даосизма, я учу людей, что, по сути, наша жизнь не принадлежит нам. Мы получаем жизнь от природы, и никто не знает, когда она нас покинет. Без благословения природы мое желание дожить до 120 лет было бы невозможным. Следующий год, а может быть, даже завтрашний день, может оказаться моим последним днём на Земле.

В Корее есть пословица: «Сделай всё, что в твоих силах, а потом доверься воле небес». Это означает, что во всём мы сначала должны приложить все усилия, чтобы сделать всё как можно лучше, а затем с смирением принять волю Природы, которая решает, преуспеем ли мы. Сила, заканчивающая жизнь, принадлежит Природе, но мы можем продлить время, отведённое нам, путем укрепления тела и ума.

Многие исследования уже доказали связь между продолжительностью жизни и образом жизни, поэтому те, кто выбирает нездоровый образ жизни — злоупотребляет алкоголем, курит, подвергается чрезмерному стрессу — сократят свою ожидаемую продолжительность жизни из-за своих выборов. Те же, кто выбрал здоровый образ жизни — зарабо-

тал полезные привычки, занимается спортом и мыслит позитивно — продлят свою ожидаемую продолжительность жизни благодаря своим выборам.

Среди основных факторов, определяющих долголетие, питание, безусловно, занимает важное место. То, что вы едите, становится частью вашего тела. Результаты исследования Лондонского университета, в котором приняли участие 65 000 человек, показали, что у людей, ежедневно употребляющих 7 порций фруктов и овощей, риск преждевременной смерти на 42 % ниже, чем у тех, кто ест менее одной порции в день. У людей, употребляющих от 5 до 6 порций фруктов и овощей в день, риск преждевременной смерти также снижается на 36 %.

Как известно, умеренное питание — один из секретов долголетия. Согласно одному из исследований, люди, придерживающиеся умеренной диеты, могут рассчитывать на пять дополнительных лет жизни. В Японии многие долгожители прекращают есть, когда чувствуют себя насыщенными на 80 %. Помимо умеренного питания, существует ещё одна привычка, которая, по-видимому, тесно связана с долголетием. Автор книги «Голубые зоны» (The Blue Zones) Дэн Бюттнер (Dan Buettner) в своей работе «9 секретов самых долгоживущих людей» описывает результаты опроса сотен столетних людей по всему миру. Он обнаружил, что большинство из них едят меньше всего во второй половине дня или вечером.

Факт того, что физическая активность способствует продлению жизни, получил широкое признание. Согласно исследованию Министерства здравоохранения и социальных служб США, проведённому среди людей в возрасте 40 лет и старше, 150 минут умеренной физической активности или 75 минут высокоинтенсивных упражнений в неделю позволяют продлить жизнь на 3,4 года. При занятиях два раза в неделю продолжительность жизни увеличивается на 4,2 года, а даже у тех, кто выполняет лишь половину этой нагрузки, продолжительность жизни увеличивается на 1,8 года.

Важную роль в продлении жизни играют также психологический настрой, отношение к жизни и межличностные отношения. По мнению доктора Бекки Леви (Becca Levy) из Школы общественного здравоохранения Йельского университета, люди, которые позитивно относятся к старению, живут на 7,5 лет дольше, чем те, кто воспринимает старение негативно. Обычно считается, что для долголетия достаточно вести беззаботную и спокойную жизнь, однако одно исследование опровергло эту точку зрения, показав, что трудолюбие, ответственность и осторожность могут продлить жизнь на два–три года — что соответствует снижению преждевременной смертности на 20–30 %. Согласно данным, полученным в результате 143 исследований с участием 300 тысяч человек, у людей с крепкими социальными связями средняя продолжительность жизни на 7,5 лет выше, чем у изолированных людей.

Отказ от вредных для здоровья привычек имеет решающее значение для продления жизни. Отказ от курения может продлить жизнь 35-летней женщине на шесть–восемь лет. Если она бросит курить в 50 лет, вероятность её смерти в течение следующих 15 лет снизится вдвое по сравнению с теми, кто продолжает курить. Если вы сократите время, проводимое в сидячем положении, до менее чем трёх часов в день, это также позволит эффективно продлить вашу ожидаемую продолжительность жизни на два года.

Ведение здорового образа жизни во многих аспектах напрямую связано с продлением жизни. Можно сделать вывод, что здоровые изменения основных жизненных привычек могут продлить жизнь как минимум на 10 лет, а то и на несколько десятилетий. Никто не сможет с уверенностью ответить вам «конечно», сможете ли вы дожить до 120 лет, только потому, что вы твердо решили дожить до этого возраста. Однако, если наши предположения основаны на впечатляющих достижениях медицинской науки и результатах упомянутых выше исследований, можно сказать, что мы, скорее всего, постепенно приближаемся к этой цели.

Как долго вы решите жить? How Long Will You Choose to Live?

Чтобы более активно спланировать свою старость, я предлагаю вам выбрать возраст, которого вы хотите достичь. Если бы вы могли сами принимать решение, сколько бы вы хотели прожить? Есть ли у вас в душе конкретный возраст?

Если да, то почему именно этот? Принять решение дожить до желаемого возраста — это не просто мечтать о том, что вы проживете столько лет. Чётко сформулируйте своё намерение для себя, а не для других.

Вы уже выбрали продолжительность своей жизни? Теперь, исходя из выбранного вами возраста, посчитайте, сколько времени осталось вам до смерти. Тридцать лет? Сорок? Пятьдесят? У большинства людей останется довольно много времени. Внимательно обдумайте этот период. Вы обнаружите, что это составляет не менее трети, а то и почти половину вашей жизни, не так ли?

Теперь задайте себе следующие вопросы:

есть ли у меня цели и планы на оставшееся время? Какой будет моя жизнь, если я доживу до выбранного мной возраста? Чего я хочу достичь? И каким человеком я стану за это время? Внимательно прислушайтесь к голосу своего сердца, когда отвечаете на эти вопросы.

Каждый из нас может выбрать, как использовать время и жизнь, которые нам даны. Это — величайшая сила и право, которыми мы обладаем. К сожалению, лишь немногие умеют в полной мере использовать эту силу. У большинства людей есть небольшие планы относительно того, чем они займутся завтра, что будут делать на следующей неделе, куда поедут в следующий отпуск или чем займутся в этот праздничный сезон и так далее. Очень немногие строят планы на ближайшие пять или десять лет, не говоря уже о том, чтобы разработать

общий план того, в каком направлении будет течь их жизнь, и определить цели, которые они должны достичь на каждом этапе — в юности, зрелом возрасте, среднем возрасте и старости.

Без общего плана, определяющего, как мы будем жить и к каким целям стремиться, мы в конечном итоге просто пойдем по течению — позволим обстоятельствам, с которыми сталкиваемся, решать, как будут развиваться события. Французский писатель Поль Бурже (Paul Bourget, 1852–1935, пять раз номинированный на Нобелевскую премию по литературе) сказал: «Мы должны думать о том, как прожить жизнь, а не вспоминать о ней только после того, как она прошла».

Внимательно наблюдая за людьми, которые, как и я, вступили во вторую половину жизни, и беседуя с ними, я пришёл к следующему выводу: у большинства людей нет конкретных планов на жизнь в 70, 80 и более лет. Это касается как тех, кто ведёт активную физическую, умственную и социальную жизнь, так и тех, кто ведёт пассивный и изолированный образ жизни — их жизнь после выхода на пенсию ничем не отличается. Даже те пожилые люди, которые по-прежнему ведут насыщенную жизнь — путешествуют, занимаются хобби или участвуют в волонтерской деятельности — и стараются заполнить свой график незавершенными делами, редко имеют общий план того, чего они хотят достичь. Чтобы спланировать вторую половину своей жизни и сделать

её здоровой, счастливой, наполненной радостью и чувством выполненного долга, вам необходимо иметь цель или смысл, которые придадут этому периоду жизни значимость.

На самом деле, выбирая, сколько вы хотите прожить, вам в первую очередь нужно найти цель или задачу, которую вы хотите реализовать в оставшейся жизни. Просто выбрать случайное число, которое только что пришло вам в голову, практически бессмысленно; такое число не станет для вас стимулом дожить до этого возраста. Когда мы находим жизненные цели и придаем жизни смысл, мы прилагаем все усилия и используем все имеющиеся ресурсы для их достижения. Когда у нас появляется причина дожить до определенного возраста, мы более усердно заботимся о своем физическом и душевном здоровье и поддерживаем здоровый образ жизни.

В 73 года у Сьюзан Джерис из города Темпе (Tempe) в американском штате Аризона была цель — дожить до 93 лет в хорошем здоровье. Всю свою жизнь она работала медсестрой и помощницей врача вплоть до выхода на пенсию, помогая матерям рожать и выписывая рецепты пациентам. Как мать-одиночка, она испытывает огромную гордость и благодарность за то, что обеспечила пятерым детям хорошее образование, и они выросли, став хорошими гражданами и ведущими достойную жизнь. Вот что она рассказала о причинах, побудивших её поставить перед собой цель дожить до 93 лет:

Однажды в прошлом году я сидела, обнимая за плечи своего семилетнего внука. Он спросил меня: «Бабушка, когда я вырасту и у меня появятся свои дети, ты будешь еще жива? Ты сможешь обнимать их так же, как обнимаешь меня сейчас?» «Конечно», — ответила я. Тогда я просчитала и выбрала этот возраст.

Желание Сюзан оставить своим детям и внукам прекрасные воспоминания и жизненный опыт дало ей цель — остаться здоровой как минимум до 93 лет. И мои 120 лет, и 93 года Сюзан имеют большой смысл, потому что за нашим выбором стоят чёткие причины и цели.

«Как долго я хочу жить?» — серьезно задайте себе этот вопрос и прислушайтесь к голосу своего сердца. Вы обнаружите, что это очень мощный вопрос, поскольку он помогает осознать, что в жизни действительно важно. Именно с такого осознания начинается путь, который превратит вторую половину вашей жизни в ее «золотой период».

Сегодня вряд ли станет последним днём вашей жизни. Но вероятность того, что сегодня станет первым днём оставшейся части вашей жизни, составляет сто процентов. Если вы проанализируете свою жизнь до настоящего момента и спланируете своё будущее с долгосрочной перспективой, то независимо от того, как долго вы решите жить, вы точно сможете вести более здоровую, осмысленную и насыщенную жизнь.

Глава 2. В чём заключается истинный путь человечества?

What Is Humanity's True Path?

Феномен старения общества — результат увеличения ожидаемой продолжительности жизни и низкой рождаемости — привлекает внимание во всем мире. По прогнозам, к 2050 году население мира увеличится на 20 %, а число людей в возрасте 65 лет и старше вырастет вдвое по сравнению с нынешним уровнем. Это означает, что 18 % всего населения, то есть каждый десятый человек, будет пожилым.

В 2014 году в США проживало 46 миллионов человек в возрасте 65 лет и старше, что составляло 14,5 % от общей численности населения. Ожидается, что к 2050 году этот показатель вырастет до 22 %, а к 2060 году численность населения страны в возрасте 65 лет и старше достигнет примерно 100 миллионов человек. Эта тенденция особенно заметна в развитых странах и в Азии. К 2050 году доля населения Южной Кореи в возрасте 65 лет и старше, по прогнозам, достигнет примерно 36 %, уступая лишь Японии с показателем 40 %. Это означает, что примерно четыре десятых населения будут составлять пожилые люди, что является поистине необычным явлением в истории человечества.

В настоящее время средняя продолжительность жизни в

США составляет 79 лет. Если посмотреть на эти статистические данные с другой стороны, то, хотя некоторые люди умирают до достижения этого возраста, большинство проживет гораздо дольше средней продолжительности жизни. Оглядываясь вокруг, мы часто видим людей, доживших до 80 и даже более 90 лет, не так ли? Поэтому проблема заключается в том, что наше общее представление о старости по-прежнему основано на менталитете прошлого, когда средняя ожидаемая продолжительность жизни составляла 60 лет.

Какие занятия будут составлять ваш распорядок дня, когда вам исполнится 80 лет? Чем вы будете заниматься в будние дни и по выходным? Какие виды деятельности будут вас интересовать и привлекать? Будете ли вы жить с чувством удовлетворения и счастья? Или вы просто будете пассивно существовать, каждый день повторяя предыдущий, беспомощно наблюдая за тем, как уходит время? Сможете ли вы ответить на эти вопросы?

Если после 70 или 80 лет человек просто «существует», то лишь немногие ставят перед собой цели или планируют свою деятельность. В результате многие вступают в период долголетия без какой-либо психологической подготовки и сталкиваются с проблемой 20–40 лет бездеятельности. Это уже не проблема отдельного человека — это проблема всей страны и, более того, глобальная проблема. Такой ситуации еще не было: от 20 до 40 % населения мира располагает 20–40 годами свободного времени.

Поэтому то, как мы проживем свои поздние годы, имеет огромное значение. Если мы в конечном итоге будем вести малоактивный, непродуктивный или зависимый образ жизни, это станет огромным бременем для общества. Но если мы сможем вести полезную и насыщенную жизнь, делясь ценной мудростью и широким кругозором, присущими пожилому возрасту, мы сможем внести позитивный вклад и передать суть нашей культуры следующему поколению. Придавая обществу ценность посредством таких мероприятий, мы сможем найти множество способов решить даже экономические проблемы, связанные с самой старостью.

Творчески подходя к поиску ответов и совместно разрабатывая решения, мы сможем создать новую, зрелую и гармоничную культуру, сочетающую в себе энтузиазм и энергию молодости, мудрость зрелого возраста и широту взглядов пожилых людей. Жизнь в пожилом возрасте для многих является актуальной проблемой и реальностью, с которой нам всем предстоит столкнуться, поэтому мы должны тщательно обдумать этот вопрос и найти ответы.

Первые 60 лет — ради успеха *First 60 Years for Success*

Я всегда глубоко задумывался над тем, почему люди считают старость периодом, лишенным особого смысла, временем угасания жизни и постепенного исчезновения. В ходе этих размышлений я проанализировал все этапы жизненного цикла — от рождения до смерти. Как люди, мы все проходим этот путь, начинающийся с момента рождения и за-

канчивающийся смертью. Поэтому мы не можем не задаться вопросом о том, каков истинный путь, по которому должен идти человек, и в чем заключается его сущность.

Даже в этот самый момент каждый из нас идет по своему жизненному пути. Хотя детали этих путей могут различаться, общий маршрут у нас схож. Рождение, взросление, обучение, поиск работы, создание семьи, а затем старение и смерть. Можно сказать, что время до 60 лет — это первая половина жизни, а время после 60 лет — вторая половина.

Путь и цель, которые мы преследуем в первой половине жизни, в основном фиксированы. Одним словом, всё ради успеха. Каждый из нас стремится к чётко определённой цели — успеху. Успех — это всеобщий идеал первой половины жизни. Именно поэтому я называю первую половину жизни периодом успеха.

Люди мчатся по дороге жизни, сталкиваются друг с другом, переворачиваются с ног на голову, погруженные в погоню за образцом успеха. Можно представить себе дорогу, ведущую к успеху, по которой идут бесчисленные люди, теснящиеся друг с другом. У них нет времени задумываться о том, кто же создал эту дорогу, да и не интересуется их это. Они бегут по ней совершенно бессознательно, чтобы заработать на жизнь — или, говоря прямо, чтобы жить лучше, чем другие.

Эта дорога теперь превратилась в широкую автомагистраль, потому что по ней прошли бесчисленные люди на протяжении долгой истории человечества. Люди больше не

задумываются о том, почему они должны идти по этой дороге или есть ли другие возможные пути. Дорога просто есть, и, поскольку по ней идут другие, они мчатся в толпе, не задумываясь. Они заняты тем, что гонятся за идущими впереди, стараясь не отстать в этой гонке.

Еще в раннем детстве образцы успеха начинают сознательно или бессознательно внедряться в наш мозг. В школе, на работе и даже дома нам часто внушают: «Жизнь — это поле битвы, поэтому ты должен сражаться. А когда сражаешься, ты обязательно должен победить». Проигрыш означает поражение, поэтому мы неустанно стремимся к победе. Каждый день мы несколько раз перемещаемся между раем и адом в зависимости от того, выиграли мы или проиграли. Когда мы побеждаем, наше чувство собственной значимости усиливается, но когда мы терпим поражение, оно мгновенно исчезает. По мере того как мы устраиваемся на работу, зарабатываем деньги, создаем семью и воспитываем детей, наша увлеченность этой гонкой за успехом становится всё более ожесточённой.

В этот период мы добиваемся желаемого благодаря своим усилиям и одновременно вносим вклад в рост и развитие общества. Мы строим карьеру и укрепляем свой социальный статус. Благодаря нашей профессии, организации и должностным обязанностям мы стремимся достигать хороших результатов. Успех в этот период можно охарактеризовать как накопление достижений, опыта, знаний и навыков.

Несмотря на то, что мы извлекаем пользу из успехов этого периода, он по-прежнему удерживает нас в рамках конкурентной борьбы. Как известно, не каждый может победить в конкурентной борьбе. Когда кто-то выигрывает, кто-то другой проигрывает. Это разделяет нас на небольшую группу победителей и большинство тех, кто считает себя проигравшими. В конкурентной среде, где выживает сильнейший, мой успех наносит ущерб другим, пусть даже совершенно непреднамеренно, а успех других заставляет меня чувствовать себя некомфортно. Именно поэтому в такой модели успеха, основанной на конкуренции, нет настоящего мира.

Когда мы вступаем в 40-е и 50-е годы, многие из нас начинают сомневаться в этой модели успеха, навязанной нам обществом и которую оно заставляет нас принимать. Некоторые люди поднялись на вершину в конкурентной борьбе, завоевав всё, чего хотели — деньги, славу, власть, — и тогда они задаются вопросом: «Это всё?» Даже будучи богатыми, они не счастливы. Они чувствуют пустоту и отсутствие подлинного удовлетворения. Даже получая доходы, превышающие их ожидания, и проводя длительные отпуска с семьёй в роскошных загородных виллах за границей, многие не могут избавиться от этого чувства пустоты. Те, кто серьёзно задаётся вопросом, почему так происходит, в конечном итоге естественным образом начинают размышлять о своей жизни.

Для многих вторая половина жизни начинается с выхода

на пенсию. То, что когда-то имело для нас большое значение и чему мы посвящали много времени и сил, теперь внезапно меняется. Постоянный доход от работы, должностные обязанности, которые когда-то придавали нашей жизни нормальный ритм, сильное чувство удовлетворения от работы, социальный статус, позволявший нам руководить другими при выполнении проектов, а также межличностные отношения на рабочем месте, полные радостей и печалей, как в семье, — все это однажды, с выходом на пенсию, исчезает.

Те, кто привык стремиться к внешним ценностям, деньгам или профессиональному успеху, при выходе на пенсию испытывают сильное чувство утраты. Без дела, которому можно посвятить себя с энтузиазмом, жизнь кажется скучной и пустой, если только они не найдут себе новое увлечение. Они чувствуют себя бесполезными, и их роль в этом мире, кажется, исчезла.

Возможно, вы когда-то были инженером, учителем, продавцом или медсестрой. Если вы больше не занимаетесь этими видами деятельности, то кем вы являетесь сейчас? Кто вы на самом деле? Когда общественный успех перестает быть целью, которая вдохновляет и мотивирует нас, что может придать нашей жизни ценность и смысл? Чем вы хотите заниматься и какие цели ставить перед собой, проводя оставшуюся часть жизни? Это те вопросы, с которыми нам предстоит столкнуться.

Модель второй половины жизни A Paradigm for the

Second Half of Life

В первой половине жизни есть чёткая цель: успех. Именно поэтому большинство людей считают, что им не нужно беспокоиться о чём-то ещё, да и времени на размышления у них нет. Всё, что от них требуется, — это следовать по проложенному пути в социальной системе, состоящей из семьи, школы и рабочего места. Но после выхода на пенсию возникают проблемы. Те цели, достижению которых они посвятили всю свою энергию в первой половине жизни, исчезают во второй половине. Нет чёткой модели, определяющей вторую половину жизни. Путь, по которому люди шли в первой половине жизни, был ясен. Но этот путь существовал только до выхода на пенсию. После этого у никого нет широкой дороги, по которой можно было бы идти. Поэтому, столкнувшись с совершенно новой реальностью пенсионной жизни, люди теряются в догадках о том, как им жить и ради чего. В настоящее время жизнь после выхода на пенсию остается для каждого из нас делом индивидуального поиска.

Когда средняя продолжительность жизни человека составляла всего 60–70 лет, это не было большой проблемой. Однако если от 20 до 40 процентов населения проводят 20–40 лет в безделье, лишённые значимых целей или занятий, это приводит к огромным потерям как для отдельных людей, так и для общества в целом. Поэтому я убежден, что для решения этой проблемы нам срочно нужна модель поведения на вторую половину жизни. Мы должны иметь возможность

сказать: «Если первая половина вашей жизни была успешной, то и во второй половине вы также можете прожить полноценную жизнь, посвятив себя чему-то важному».

Проблема в том, что путь, по которому следует идти, пока не проложен. В первой половине жизни мы прокладываем путь к успеху, а вторая половина превращается в бездорожную пустошь. Лишь немногие способны проложить для себя чёткий путь на этой пустынной равнине. Большинство людей не могут ничего сделать во второй половине жизни, потому что никто не указывает им ясного направления движения на оставшиеся дни. Какой же должен быть образец для второй половины жизни?

Я считаю, что «завершенность» (Completion) — это та ценность, к которой мы должны стремиться во второй половине жизни. Завершенность означает, что все желания были доведены до совершенства или полностью реализованы. Что вы хотите довести до совершенства? Себя самого, свою жизнь.

Я верю, что люди от природы стремятся к завершенности. Например, каждый пытается общаться и устанавливать связи с другими людьми через межличностные отношения — это один из способов самосовершенствования через чувство принадлежности. Кроме того, люди стремятся совершенствоваться через образование и социальный прогресс, что также является формой социального совершенствования. Они также надеются обрести завершенность через ду-

ховность, достигнув гармонии с Небесами или источником Вселенной.

В какой-то момент жизни каждый из нас задаётся вопросом: «Кто я?». Этот вопрос возникает, когда мы ищем цель и смысл жизни, потому что хотим найти источник и смысл своего существования. Человек — единственное животное, которое задаётся вопросом «Кто я?», поэтому на каком-то этапе жизни мы все стремимся к совершенству — оно выходит за рамки успеха — потому что это присуще человеческой природе. Наш мозг от природы запрограммирован на поиск истинного смысла жизни и совершенства. Я считаю, что это и есть истинная природа человека.

Совершенство не связано с внешним, видимым миром или вещами. Оно касается нашего внутреннего мира сознания, того чувства, которое позволяет нам ощутить свой внутренний мир. Это чувство полноты, наполняющее наше сердце — например, чувство собственного достоинства, удовлетворения, безупречности и покоя. Совершенство достигается только в последний момент нашей жизни, когда мы делаем последний вздох. Полноценная жизнь — это когда в момент смерти, оглядываясь на прожитое, мы чувствуем удовлетворение и наполненность и закрываем глаза в состоянии покоя и счастья: «У меня нет особых сожалений или угрызений совести, моя жизнь была наполнена смыслом, я горжусь собой». Только вы сами можете почувствовать, полноценна ли ваша жизнь. Никто другой не может судить об этом или

давать оценку. Степень полноты жизни полностью зависит от того чувства удовлетворения и наполненности, которое вы испытываете в своём сердце.

В последние минуты жизни, если вы оглянетесь на прожитое и подумаете: «Я сожалею о своей жизни. Я не прожил ту жизнь, которую действительно хотел», — тогда вы не сможете почувствовать совершенство и полноту жизни.

Согласно книге «Пять главных сожалений умирающих», написанной австралийской медсестрой по паллиативной помощи Бронни Уэр (Bronnie Ware), самым распространённым сожалением людей перед смертью является: «Мне следовало набраться смелости и жить так, как я хотел, а не так, как этого ожидали от меня другие». Некоторые умирающие с сожалением говорят: «Я не должен был так усердно работать», «Мне следовало набраться смелости и выразить свои чувства», «Мне следовало поддерживать отношения с друзьями» и «Мне следовало быть счастливее и радостнее».

Мы хотим жить так, как нам действительно хочется, мы хотим быть счастливее, хотим выражать свои чувства, хотим общаться с людьми, а не погружаться с головой в работу. Ключ к идеальной жизни — это жить так, как вам действительно хочется, так, чтобы в момент смерти вы ни о чём не пожалели. Поэтому, чтобы жить идеальной жизнью, вам, прежде всего, нужно постоянно задавать себе вопрос: какую жизнь вы действительно хотите?

Чего я действительно хочу? Я задавал себе этот вопрос с

детства, но удовлетворительный ответ нашёл только в 30 лет. Я мог бы жить, не задумываясь, но я не был счастлив. Внешне моя жизнь казалась вполне нормальной, но внутри я чувствовал, что она — пустая оболочка, и что я больше не могу так жить. Мне казалось, что я не могу игнорировать самые фундаментальные нерешенные проблемы в своей жизни, и что я должен докопаться до сути, пока не пойму их до конца и не найду ответы.

Когда мое стремление стало ещё более серьёзным и страстным, я отправился на гору Моак (Moak), расположенную недалеко от города Чонджу (Jeonju) в Южной Корее. Я начал 21-дневный аскетский пост, не едя и не спя, сосредоточившись исключительно на самых фундаментальных вопросах, которые я задавал себе снова и снова: «Кто я? Чего я хочу?» Найдя ответы на эти вопросы, я наконец смог начать жить своей настоящей жизнью.

За последние 37 лет я задавал бесчисленному количеству людей один и тот же вопрос: «Чего вы действительно хотите?» Ответы были самыми разными. Некоторые хотели заниматься крупным бизнесом, другие — помогать беспомощным и бедным. Некоторые просто хотели вести простую и комфортную жизнь, по возможности избегая конфликтов. Однако при более глубоком анализе я обнаружил, что все ответы объединяет одна общая идея.

В конечном счёте люди стремятся не к деньгам, крутым машинам, дорогой одежде или высоким титулам. Им не нуж-

ны материальные ценности, такие как богатство и социальный статус. На самом деле они хотят жить свободно и независимо, чувствовать любовь и быть любимыми, а также ощущать, что вносят свой вклад в нечто более великое и возвышенное, чем они сами. Одним словом, больше всего люди стремятся к внутреннему удовлетворению, которое приносит реализация их высших ценностей.

(Примечание переводчика:

слово «Life» иногда переводится как «жизнь» или «существование», причём «существование» — это процесс жизни; слово «Completion» иногда переводится как «совершенство» или «полнота», причём «совершенство» — это процесс достижения полноты. Глагол «Complete» переводится как «совершенствовать», а «совершенствование» — это стремление к совершенству с целью достижения полноты.)

Обрести истинное «я» Finding Your True Self

Жить в соответствии со своим истинным «я» — вот какую жизнь мы действительно хотим. Но чтобы вести подлинную жизнь, вам необходимо раскрыть, что же на самом деле представляет собой ваше «я». Вы должны найти своё истинное «я», только тогда вы сможете сказать: «Вот кто я на самом деле». Это первостепенная задача, позволяющая изменить направление жизни с погони за успехом в прошлом на стремление к полноте.

Отрадно, что вторая половина нашей жизни, по сравнению с другими периодами, более подходит для поиска и са-

мореализации. В период погони за успехом мы, чтобы выжить в конкурентной борьбе, живем настолько напряженно и усердно трудимся, что у нас нет времени даже на мгновение отдохнуть от жизненных трудностей. Непросто сесть, расслабиться и глубоко задуматься о том, кто мы на самом деле и чего хотим. Каждый день мы заняты тем, чтобы быть чьим-то сыном или дочерью, чьей-то матерью или отцом, чьим-то партнером или тем, кто указан в нашей визитной карточке. Однако по мере того, как во второй половине жизни наши социальные и семейные обязанности уменьшаются, эти роли начинают исчезать, и у нас появляется возможность жить для себя.

Нам не нужно беспокоиться о том, что те роли, которыми мы когда-то определяли себя, постепенно исчезают. Нам следует с радостью встретить возможности, которые могут принести эти изменения. Нас больше не будут оценивать по тому, сколько мы зарабатываем, какие у нас титулы или в какой профессиональной сфере мы работаем. Больше никто не будет кричать на нас, не будет указывать, что делать, как делать и когда это сделать. Конечно, будучи пожилыми людьми, мы несем социальные и семейные обязанности, но, без сомнения, мы станем свободнее, чем раньше, и будем менее скованными. Теперь мы можем жить так, как действительно хотим, наполнять свою жизнь тем, что нам нравится, и выбирать свой собственный ритм жизни. Это настоящее благословение!

Что же такое истинное «я», которое ведёт нас к полноценной жизни? Нашу истинную ценность нельзя найти в постоянно меняющихся внешних вещах. Внешнее всегда подвержено разрушению. Деньги и слава могут исчезнуть в любой момент. Наше тело со временем стареет и слабеет, и в конце концов умирает. Внутри нас есть «я», которое может спокойно и объективно наблюдать за угасанием нашего тела в последние дни. Истинное «я» — это не моё имя, не моё тело и не мои мысли. Это не мои знания или опыт, и тем более не то, чем я владею. Это не мои успехи и не мои неудачи. Мы должны отбросить все эти внешние, искусственные ценности и искать истинное «я», существующее независимо от всего остального. Я называю его душой. Вы можете называть его по-разному, в зависимости от вашего культурного контекста и убеждений. Истинное «я», реальное «я», сущностное «я» — любое название, означающее то же самое, подойдет.

Душа — это не просто теоретическое понятие. Это энергия и ощущение. Душа — это энергия в нашем сердце. Вы когда-нибудь внезапно ощущали одиночество бытия или жажду своей сущности? Это и есть сигнал, который посылает энергия души, пытаясь пробудить нас. Когда энергия души активизируется, мы воспринимаем её как чистую любовь, сострадание и милосердие. Это ощущение и есть энергия души, сущность вашего бытия. Мы не знаем, когда и как энергия души приходит в наше тело, но она явно присутствует в наших сердцах. Разница лишь в том, что у одних она, воз-

можно, ещё дремлет, а у других уже пробудилась. Хотя после смерти мы не можем унести с собой ничего из того, что приобрели в этом мире, одно мы можем унести — нашу душу. Ваша душа — это сущность вашего существования, единственное, что остается с вами даже после смерти. Ваша душа — это то истинное «я», которое вы ищете.

Каждый из нас должен найти это истинное «я» и встретиться с ним лицом к лицу. Мы должны быть способны с радостью и гордостью воскликнуть: «I am Me! Я — это истинный я!» (Примечание переводчика: «I» обозначает мое повседневное внешнее «я», а «Me» — истинное внутреннее «я»). Мы должны быть способны заявить, что в нашем сердце всегда существует чистое «я»; независимо от того, сколько у нас негативных мыслей, эмоций и переживаний, мы уже обрели вечное «я», которое не изменится ни при каких обстоятельствах. Более того, мы должны объявить ему, что сделаем всё, что в наших силах, чтобы воплотить и исполнить его желания до конца наших дней.

«Я — это истинное я!» Какие тёплые, уверенные слова! Независимо от жизни и смерти, я — это истинное я! Это «я» — начало, конец и центр всех ценностей, к которым вы стремитесь. Когда вы встретите и почувствуете это «я», всё ваше тело задрожит от волнения. Сколько времени мы провели в мучительных поисках этого «я»? Нет большего благословения, чем обретение истинного «я». Это чудо из чудес. Это чудеснее, чем излечение от болезни или выигрыш в лотерею.

Здоровье и деньги могут исчезнуть в любой момент, и рано или поздно, покидая этот мир, мы оставим их позади. Но ваше истинное «я», ваша душа, — ваш вечный спутник; она всегда с вами. Самое значимое и уникальное, что вы можете испытать в этом мире, — это обретение своего истинного «я». Это потрясающее, ошеломляющее чудо.

Ваша душа не может удовлетвориться деньгами, властью, мирским успехом или любовью и взаимной привязанностью между мужчиной и женщиной. Вместо того чтобы удовлетвориться мирскими благами, душа заставляет нас спросить: «Это всё? А что дальше?» Даже если всё, чего мы хотим, уже в наших руках. Мы должны любить это истинное «я». Любить его так, что сердце готово разорваться. Любить его до самой смерти. Любить его безумно. Провозгласив: «Я — это мое истинное «я»!», запечатайте это в своём сердце и сделайте центром всей своей жизни.

Оглядываясь на свою жизнь, я осознаю, что движущей силой всех моих мечтаний и видений было именно истинное «я». Я смог начать стремиться к полноценной жизни, потому что обрёл своё истинное «я» — это бесценно и незаменимо. Я убеждён, что у каждого есть такое «я», и у каждого есть осознанность, позволяющая обнаружить своё истинное «я». Это не значит, что вы можете привнести своё истинное «я» извне; оно всегда было внутри вас. Всё, что вам нужно сделать, — это раскрыть его.

Чтобы найти своё истинное «я», вам не нужно сдавать эк-

замены и не нужно участвовать в соревнованиях. И никто не сможет найти его за вас. Ни в коем случае не позволяйте какой-либо внешней инстанции определять ваше существование и вечную ценность, кроме вас самих. Ни школа, ни государство, ни религия не смогут сделать это за вас. Только вы сами можете найти и создать свою ценность. Ваша ценность драгоценна не потому, что её признают другие, а потому, что вы сами её создаёте и наполняете смыслом. Обретя своё истинное «я», вы дадите новую жизнь своей жизни.

Расширение к Великому Я Expand to the Big Self

Если открытие себя — это первый шаг к полноценной жизни, то вторым шагом является рост и реализация того истинного «я», которое вы обнаружили. Самосознание — это жизнь, которую вы ведёте в соответствии со своим истинным «я».

Чего же на самом деле хочет ваше истинное «я»? Роста и полноты. Ваше истинное «я», то есть энергия вашей внутренней души, стремится именно к росту и полноте. Энергия души, только что открывшаяся вам, чиста, но при этом она все еще хрупка и слаба. Способ пробудить эту энергию — делиться энергией любви с окружающими вас людьми. Это позволит энергии вашей души расти и созреть. Затем наступает другой уровень осознания: осознание того, что истинное «я» не ограничивается вашим «малым я» — таким, как тело, предвзятые мнения и личность. Напротив, оно соединяется с «великим я», являющимся единым целым

со всем существующим. Когда вы пробуждаетесь от личного «малого я» к целостному «великому я», ваше Сознание (Consciousness) также расширяется.

Как только люди достигают зрелости, у них формируется общее мировоззрение. Мы стремимся вести жизнь, приносящую пользу другим и миру, а не просто преследовать личные интересы. Когда мы считаем, что внесли свой вклад в здоровье, счастье и мир других людей, мы испытываем гордость и удовлетворение. Мы чувствуем это, потому что такова наша врождённая человеческая природа.

Во второй половине жизни, стремясь к полноте, мы можем выразить доброту своего сердца, чтобы в полной мере раскрыть и реализовать себя. Если первую половину жизни мы посвящаем обучению, приобретению и накоплению, то вторая половина предназначена для того, чтобы делиться и отдавать. Необязательно быть богатым, чтобы помогать другим. Люди, вступившие во вторую половину жизни, обладают богатыми знаниями, жизненным опытом и навыками, накопленными за долгие годы. Кроме того, у них есть свободное время, терпение и доброта. Что бы вы ни хотели отдать, просто делитесь с другими в соответствии с тем, к чему вас ведёт сердце и насколько позволяют ваши личные возможности. Ваш жизненный опыт и мудрость не должны принадлежать только вам; их следует как можно шире распространять, чтобы помогать другим. Делитесь своей жизнью, оставляя что-то тем людям и сообществам, которые когда-то по-

могли вам достичь того, чего вы добились сегодня.

Когда мы даем, а не принимаем, мы испытываем наибольшее внутреннее удовлетворение. То влияние, которое мы можем оказать на мир, зависит от того, что мы можем дать, а не от того, что мы можем получить.

Сжмите кулак и сделайте максимально глубокий вдох. Удерживать такое состояние вдоха очень сложно. Теперь расслабьте кулак и выдохните. Вы почувствуете себя гораздо комфортнее. Период успеха — это время приобретения и накопления. Если сравнить его с телом, то это похоже на сжатие кулака и максимально глубокий вдох. Никто не может постоянно находиться в таком состоянии. Нам необходимо расслабить руки и выдохнуть. Именно в этом заключается жизненная позиция периода полноты. Находясь в периоде полноты, мы должны делиться с другими тем, что приобрели и получили в период успеха. Только так мы сможем завершить жизненный цикл.

Если в 70–80 лет вы по-прежнему захотите жить так же, как в период успеха, полагаясь исключительно на накопление внешних ценностей, то вы не сможете насладиться дарами, которые дарит вам период полноты. У вас не останется места для внутренних ценностей, таких как сострадание, свобода, терпимость, спокойствие, гармония и мир. Ваша возможность испытать истинный смысл и мудрость жизни исчезнет. Пожалуйста, не повторяйте образ жизни периода успеха, когда вы постоянно беспокоились о том, как по-

лучить больше, чем другие, и как выглядеть лучше в глазах окружающих. Если вы продолжите придерживаться того, что делали в период успеха, вместо того чтобы практиковать опустошение себя, то в момент смерти вы будете испытывать страх и несчастье. Человек, завершающий жизнь в таком состоянии, не обретет полноту.

Основное различие между успехом и полнотой заключается в том, что стремление к полноте не требует конкуренции. Успешные люди неизбежно вынуждены конкурировать и бороться за то, чтобы получить больше, поскольку материальная ценность их доходов ограничена; деление уменьшит их долю. В то же время внутренняя ценность полноты безгранична, и когда вы делитесь тем, что имеете, ваша доля не уменьшается.

Достижение вашей полноты не уменьшает шансы других на достижение полноты. Делясь с другими и, вы не теряете внутреннего покоя. Напротив, ваш покой только усиливается и углубляется. Успех — это соревнование, в котором побеждает тот, кто первым пересекает финишную черту, а полнота — это соревнование, в котором каждого участника ждет свой кубок.

Для тех, кто живёт в эпоху полноты, мир больше не является полем битвы, на котором мы боремся за выживание; это пространство полной честности, где мы пожинаем то, что посеяли. В этом пространстве нам не нужно соперничать с другими, а следует искренне делиться своим трудом и помо-

гать друг другу в сборе урожая.

Родившись людьми, мы сталкиваемся с необходимостью пройти весь путь, который нам предстоит пройти в жизни. До сих пор в созданном нами, людьми, жизненном пространстве модель успеха всегда была единственным возможным путем. Но это неполноценная жизнь, которая ведёт нас лишь через половину нашего пути. Сейчас нам нужно подготовить путь для оставшейся половины жизни. Когда мы будем стремиться к пути полноты, наша жизнь наконец станет целостной. Если эта культура «достойного старения» получит широкое распространение, то все мы будем идти по пути стремления к полноте, и будущее общества и человечества, без сомнения, станет лучше.

Путь к полноте — это новый путь нашей жизни, способный по-настоящему изменить и вас, и меня. Я считаю, что это истинный путь развития человечества, правильный путь, по которому мы, люди, должны идти.

Глава 3. Как нам стремиться к полноте?

Как достичь полноты?

На пути к новой жизни, наполненной полнотой, нам следует тщательно обдумать один важный этап. Этот этап — смерть. Как я буду смотреть на свою жизнь в момент смерти? Буду ли я спокоен, погружённый в чувство удовлетворения? Или же меня будут одолевать тревога и сожаление? Чувства, которые я испытаю в тот момент, можно считать всеобъемлющим подведением итогов нашей жизни. Однако цель размышлений о смерти не в том, чтобы погрузиться в негативные эмоции. Напротив, это делается для того, чтобы сделать нашу нынешнюю жизнь более значимой и наполненной. Смерть устанавливает для нас стандарт и вдохновляет нас жить лучше.

Все самые тревожные мысли в пожилом возрасте, вплоть до последнего мгновения жизни, в основном связаны со смертью. Каждый человек время от времени задумывается о смерти. Но для пожилых людей смерть — это очень реальная и неминуемая проблема, а не абстрактное понятие, которое произойдет в далеком будущем. В молодости вы можете свободно выбирать — пойти налево или направо, идти по ухабистой или ровной дороге. Однако, когда вы сталкиваетесь

с приближающейся смертью, вам кажется, что вы оказались в тупике, из которого уже нет выхода. Вы осознаете, что в конце пути вас ждет неизбежная судьба — смерть, от которой нет выбора.

Хотя физическая смерть у всех протекает одинаково: дыхание останавливается, сердце перестаёт биться, мозговая деятельность прекращается, — не все случаи смерти одинаковы. По наблюдениям врачей и медсестёр, работающих в паллиативной помощи, обстоятельства смерти тесно связаны с образом жизни человека. Те, кто сожалеет о том, что не смог прожить жизнь так, как хотел, обычно умирают не так спокойно. В момент смерти они могут терять контроль над движениями тела, испытывать сильную скованность и боль, а их дыхание может стать тяжелым и неровным.

Напротив, те, кто считает, что прожил жизнь так, как хотел, и не испытывает сожалений, те, кто уверен, что их жизнь была прекрасной и что лучшей жизни и быть не могло, способны спокойно встретить смерть. Они часто закрывают глаза в состоянии умиротворения. Их тела расслаблены, а на лицах играет довольная улыбка. То, как вы встретите смерть, в конечном счёте зависит от того, удовлетворены ли вы пройденным жизненным путем.

Смерть — это завершение жизни Death for Completing Life

Каким был бы мир, если бы у людей не было смерти? Задумайтесь: если бы мы могли жить вечно, не умирая, были

бы мы действительно счастливы? Как бы вы себя чувствовали, если бы день за днём, тысячи лет подряд, повторяли одну и ту же жизнь? Вряд ли это было бы приятно. Вам пришлось бы постоянно трудиться, чтобы добывать пищу и жилье, обеспечивать свое тело едой и теплом и искать отдыха. Многолетние страдания, связанные с борьбой за выживание, измотали бы вас до изнеможения. Такая бесконечная скука и страдания в жизни заставили бы вас желать поскорее умереть. Монотонность вечной жизни, возможно, лишила бы вас всякого интереса к саморазвитию и духовному поиску и сделала бы вас ленивыми.

Смерть, по сути, является невероятным благословением для нашего духовного пробуждения. Зная, что время, данное нам, не будет длиться вечно, мы стараемся максимально использовать этот драгоценный период и не тратить его впустую. Мы не знаем, ждут ли нас после смерти какие-то особые состояния или другие миры; в конце концов, загробная жизнь — это неизвестность, и никто не может сказать ничего наверняка. Именно из-за этой неопределённости мы стараемся прожить нынешнюю жизнь как можно лучше. Другими словами, мы стремимся к полноте и вечности именно потому, что мы — ограниченные существа. Если бы мы обладали бесконечной жизнью и с самого начала были вечными и бессмертными, у нас не было бы никаких причин стремиться к совершенству. Мы от рождения инстинктивно тянемся к полноте и вечности, стремясь превзойти ограниченность,

именно потому, что мы — неполные и ограниченные существа. Именно поэтому я считаю, что смерть — это великий замысел Творца, предназначенный для достижения полноты человеческой жизни.

В корейской культуре существует множество выражений, обозначающих различные виды смерти. Человек, который при жизни только причинял вред окружающим, после смерти называется «дведжида» (dwejida, что-то вроде «непрерывно кричать»). Это самый ужасный способ умереть. Это слово несет в себе столько же негатива, сколько выражение: — «Этот парень жил как животное. Лучше бы он умер». Второе выражение — «смерть» (jukda) — означает обычную смерть, без особых эмоций. Третье выражение — «уход» (doragashida) — означает, что умерший возвращается туда, откуда пришёл. Это выражение используется при скорби по родителям или старшим. Четвёртое выражение — «уход» (seogeo) и «уход из жизни» (bungeo) — относится к смерти людей, живших на высоком уровне и служивших интересам государства или общества, выходя за рамки личных или семейных интересов. Ещё более высоким уровнем является «Чунхва» (Chunhwa, «небесное преобразование» или «сублимация») — смерть человека, прожившего полноценную жизнь в соответствии с корейским учением Тэдон.

Из корейского учения «Тяньдао» я узнал, что смерть следует рассматривать как завершение жизни, а не как её конец. С точки зрения «Тяньдао», «Шэнхуа» — это самая прекрас-

ная и мирная смерть, которую может испытать человек. Буквально «чун» (#) означает «небеса», а «хуа» (#) — «стать», поэтому «Шэнхуа» означает «стать небесами» или «превращение в небеса». Небеса здесь символизируют как источник жизни, так и нашу небесную природу — то есть совершенство. «Шенхуа» указывает на великий цикл, в котором через жизненный путь в этом мире достигается самореализация, а затем происходит возвращение к источнику жизни.

Когда я описываю концепцию сублимации, я часто приножу в качестве примера историю о превращении гусеницы. Рост гусеницы заключается в том, что она несколько дней посвящает исключительно поеданию листьев, не занимаясь ничем другим. Она продолжает так поступать до тех пор, пока в какой-то момент не перестает питаться и не начинает выделять из своего тела шелк для создания кокона. После долгого периода терпения и преобразования внутри кокона гусеница однажды расправит свои ослепительные крылья, взлетит в небо и станет прекрасной бабочкой. Как бы внимательно вы ни наблюдали за гусеницей, ползущей по ветке, трудно представить, что она превратится в крылатую бабочку. Но внутри гусеницы скрыты элементы, позволяющие ей стать бабочкой. В этом заключается тайна жизни, это закон природы, который невозможно воспроизвести искусственно. Подчиняясь законам природы, гусеница плетет кокон и готовится к следующему этапу жизни — превращению в бабочку.

Подобно тому, как у гусениц есть гены, позволяющие им

превратиться в бабочек, в учении о Пути Неба считается, что и у людей есть внутреннее семя, позволяющее нам достичь совершенства. Совершенная человеческая сущность — это душа. Самая основная причина, по которой человек может достичь совершенства, заключается в том, что мы обладаем и душой, и телом. Жизнь тела в конечном итоге закончится смертью, сколько бы усилий мы ни прилагали, чтобы сохранить его. Вот почему тело не может достичь совершенства. Только через нашу душу человек может превзойти ограниченную материальную жизнь и приблизиться к бесконечности и вечности.

Если вы хотите выйти за рамки успеха и стремиться к ценностям совершенства, если вы хотите обрести истинное душевное спокойствие в момент смерти, то задайте себе следующий вопрос: на чём мне следует сосредоточить свою жизнь — на теле или на душе? Конечно, мы должны заботиться о теле и удовлетворять его потребности, а также заботиться о душе и удовлетворять её потребности — это наше предназначение, поскольку мы обладаем телом. Но главное — осознать, что является вашим центром, и что вы будете принимать за движущую силу, направляющую вашу жизнь.

Энергетическая система для совершенствования души

Энергетическая система для достижения совершенства души

В учениях Дао люди верят, что рост и совершенствование

души являются конечной целью жизни, к которой должен стремиться человек, и что наше тело содержит совершенную систему для достижения этих целей. Сердцем этой системы является энергия «Ки» (Ki, Chi), также известная как «Прана» (Prana) в индийской традиции. «Ки» — это энергия жизни, из которой состоит всё сущее. Система энергии «Ци» в человеческом теле — это великое произведение человеческой технологии. Это удивительный микрокосм, встроенный в человеческое тело, созданный для блага человечества.

С точки зрения Дао, центр этой энергии «Ци» называется «Даньтянь» или энергетическим полем (dahnjon). Это понятие схоже с «чакрами» (Chakra) в индийской йогической традиции. В нашем теле обычно имеется три энергетических поля: нижний даньтянь находится в нижней части живота, средний даньтянь — в груди, а верхний даньтянь — в головном мозге. Каждый из этих трех энергетических центров имеет своё название и уникальную энергию. Энергия нижнего даньтяня называется «Юнг» (Jung, «цзин»), она управляет физической силой. Энергия среднего даньтяня называется «Ки» (Ki, «ци»), она управляет силой сердца. Энергия верхнего даньтяня называется «Шин» (#) и управляет силой духа. Качество этих трёх видов энергии не является неизменным; они постоянно меняются в зависимости от наших мыслей, чувств, сознания и окружающей среды, и их можно повысить благодаря нашим усилиям. Основная цель практики «Тяньдао» заключается в укреплении энергетических центров и

повышении их качественного уровня.

В корейском языке идеальное состояние развития этих трёх энергий даньтянь описывается следующим образом. «Чжунчун» (Jungchoong) означает, что энергия «цзин» в нижнем даньтяне должна быть как можно более насыщенной; «Киджанг» (Kijang) означает, что энергия «ци» в среднем даньтяне должна быть как можно более зрелой и насыщенной; а «Шинмён» (Shinmyung) означает, что энергия «шань» в верхнем даньтяне должна быть как можно более яркой.

Если вы хотите досконально понять энергетическую систему человеческого тела, то необходимо испытать энергию энергетического поля с помощью собственных ощущений. Это чрезвычайно поможет вам освоить процесс развития энергии. На сайте Live120YearsBook.com вы можете посмотреть видео, которое научит вас выполнять упражнения по ощущению энергии.

«Цзин» (Jing), «Ци» (Qi), «Шинмён» (Shinmyung) — эти три понятия представляют собой важнейшие этапы развития энергии человеческого тела, поскольку они являются конкретными шагами на пути к совершенству и возвышению души. Совершенство Небесного Пути заключается в проявлении и преобразовании энергии человеческого тела в определённый процесс и состояние. Как только нижнее даньтянь наполнится жизненной энергией, это будет стимулировать созревание и расширение энергии души в среднем даньтя-

не. А когда созревшая энергия души из среднего дантьяня поднимется к голове, она пробудит и озарит энергию духа в мозге.

В Пути Неба заключительный этап развития энергии — слияние энергии души с энергией Божественного — называется «единством человека и Бога». Это означает, что душа в сердце, или энергия человека, и божественность в мозге, или божественная энергия, объединяются в одно целое. Энергии души и божества встречаются в верхнем дантьяне мозга и становятся единым целым, подобно тому, как сперматозоид и яйцеклетка встречаются в утробе матери и образуют плод. Энергии души и божества, соединившиеся в Верхнем Дантьяне, переживают рождение божественного духа в момент смерти; подобно тому, как плод, прожив девять месяцев в утробе, при рождении переживает рождение физического тела. Когда совершенная душа покидает тело и растворяется в великой жизненной энергии Вселенной, это является энергетическим явлением, называемым «сублимацией».

В этот момент важно, сможет ли энергия совершенной души покинуть наше тело через какой-либо выход. В учении «Тяньдао» этот выход называется Великими Небесными Вратами — воротами, соединяющими с Небесами. В традиционной корейской культуре людям не разрешается произвольно прикасаться к макушке другого человека или проходить мимо головы лежащего человека. Как самая высокая

часть тела и место соприкосновения с Небесами, макушка считается священными вратами, через которые человек получает энергию Небес. Лишь немногие знают, что при смерти совершенная душа может покинуть тело через макушку. В этом заключается тайна вознесения. Если мы поймём этот принцип и будем развивать энергетические системы ума и тела в повседневной жизни, мы сможем открыть макушку и соединиться с энергией Вселенной. Тогда в момент нашей смерти наша душа с лёгкостью станет единым целым с этим источником энергии.

Единство человека и Бога — это слияние нашей внутренней индивидуальной духовной сущности с целостной духовной сущностью Вселенной. Когда индивидуум чувствует связь с Целым и переживает свою божественную природу, мы называем это единством человека и Бога. Это можно испытать через глубокую медитацию, но также и в обыденных моментах нашей повседневной жизни. Когда мы ощущаем бесконечную жизненную энергию, превосходящую жизнь и смерть; когда мы следуем законам жизненной энергии и испытываем глубокую благодарность; когда мы выходим за пределы собственных интересов, чтобы делиться чистой и безусловной любовью, и ощущаем душевное удовлетворение и сострадание; когда мы чувствуем себя частью природы и едиными с ней — все эти моменты являются моментами встречи нашей души с Божеством, а также мгновениями, когда мы приближаемся к совершенству.

Как же нам пройти этапы «наполнения энергией», «насыщения ци» и «соединения с Божеством», чтобы расти и привести энергию нашей души к совершенству? В принципах Дао указаны три вида практики: практика принципов, практика действий и практика жизни. Подробное описание можно найти в моей книге «Living Tao — Путь жизни: вечные принципы повседневного пробуждения». Здесь я приведу лишь краткое объяснение.

Практика принципов направлена на то, чтобы открыть наш внутренний глаз мудрости. Когда этот духовный глаз открывается, мы становимся способны видеть законы, скрытые в жизни и природе. Тогда пробуждение происходит само собой. Такое пробуждение не должно оставаться лишь однократным озарением в нашем сердце. Это пробуждение к истине должно проникнуть в тело. Практика действий делает это возможным.

Наше тело — это инструмент практической работы, а не просто плоть, подверженная желаниям. Оно — драгоценный сосуд, содержащий нашу душу. Без тела мы не сможем встретиться с душой и взрастить её. Вы, наверное, уже испытывали, что когда ваши мысли в беспорядке, а тело ходит или занимается другими физическими упражнениями, вы чувствуете себя бодрым и свежим. Тренировка тела — лучший способ развивать ум. Тренируя тело, вы можете очистить и повысить свою физическую и духовную энергию. Одним словом, практическая тренировка — это развитие энергии ва-

шего тела и ума для совершенствования души.

Практика жизни — это развитие энергии души через действия в повседневной жизни. Делитесь энергией своей души и применяйте её в работе или в отношениях с другими людьми. Если практика принципов — это посев семян пробуждения, то практика действия — это рост и цветение семян, а практика жизни — это цветение и плодоношение. Другими словами, истинное пробуждение достигается не только длительной практикой медитации; оно должно реализовываться в повседневной жизни. Когда вы живете, практикуя, обучая и делясь своей пробуждённой жизнью, энергия вашей души созревает, а ваша божественная природная энергия становится всё ярче.

Когда практика принципов, практика действий и практика жизни вращаются, как взаимосвязанные шестерни, это подобно мощному автомобилю, который везет вас к полноценной жизни. Благодаря этим трем видам практики тело наполнится жизненной силой, сердце — любовью, а ум — мудростью и творческим потенциалом. Тогда вы станете смелым и уравновешенным человеком, которого не смогут легко поколебать ни ветры эмоций, ни волны жизни. Вы будете полны великой любви и сострадания и щедро помогать другим, не рассчитывая на результат. Вы будете любить человечество и этот мир, и твердо верить в красоту Вселенной.

Жизнь как произведение искусства Life As a Work of Art

Каждый, кто приходит на Землю, рано или поздно должен вернуться в рай. Если человек знает только о Земле и не знает о существовании рая, то ему некуда будет пойти, кроме как на Землю. Тело принадлежит Земле, а душа — раю. Поэтому наше физическое тело возвращается в прах, а наша душа отправляется в рай — но вы не сможете вернуться в рай, если не познакомитесь с ним. Для физического тела существует только смерть, но не совершенство. Ваше отношение к жизни изменится в зависимости от того, ждете ли вы смерти тела или надеетесь на совершенство души.

Когда мы умираем, душа — это единственное, что мы можем унести с собой, и единственное, на что можно положиться. Другое название души — совесть (Conscience). Только один человек может по-настоящему оценить вашу совесть: вы сами. Её нельзя судить ни по каким другим людям, ни по мирским стандартам. Вы сами — это ваша совесть и рай. Основной принцип возвышения заключается в том, что, глядя в глаза своей совести, вы должны чувствовать удовлетворение, гордость и покой за прожитую жизнь. А это будет зависеть от того, насколько вы увеличили энергию своей души.

Существует один критерий роста энергии души:

ваши верхний, средний и нижний дантьяни (энергия мозга, сердца и живота) должны быть согласованы и ощущаться как единое целое. Другими словами, ваши мысли (мозг), эмоции (сердце) и действия (желудок и кишечник) не должны быть разъединены; они должны составлять единое целое,

то есть вы должны действовать честно и искренне. Как бы глубоко вы ни погружались в медитацию, сколько бы великих священных текстов вы ни читали и ни заучивали, рост энергии вашей души будет ограничен, если вы не будете действовать и применять на практике то, что знаете. Сколько бы добрых дел вы ни совершали, если вы делаете их из эгоизма, сила вашей души не будет расти. Когда вы находитесь в состоянии чистоты, когда ваши мысли, эмоции и поступки составляют единое целое, энергия вашей души активируется и растёт. Это не зависит от признания других людей. Достаточно того, чтобы ваша душа была довольна самой собой.

Готовясь к старости, важно понимать, что вы можете встретить свои поздние годы в мечтах о вознесении, а не просто ждать старения и смерти. Хотя вознесение означает идеальную смерть, оно подразумевает процесс пожизненного стремления к духовному росту и совершенству. Процесс вознесения нашей жизни — это и есть процесс сублимации. Я часто описываю сублимацию так: «Сублимация — это спасение самого себя». Речь идет исключительно о том, чтобы вы спасли себя сами; нельзя полагаться на других или на внешние системы. Правительство не сможет сделать это за вас. Простое верование в что-то не сделает это реально, и никто не сможет занять ваше место. Чтение множества книг или овладение обширными знаниями также не приведет вас к сублимации.

Важен ваш собственный выбор. Прежде всего вы должны

выбрать самоспасение, а не полагаться на что-то внешнее. Речь идет о принятии решения: «Я достигну возвышения, я спасу себя». И вы осознаете, что вам ничего не недостает. У вас есть душа — это семя вашего внутреннего совершенства, которое вы должны продолжать взращивать. Позвольте этому совершенству непрерывно расти, пока вы, в конце концов, не обретете душевное совершенство.

Проще говоря, я хочу назвать это совершенство «райским сердцем». Внутри каждого из нас есть сердце, яркое, чистое и благородное, как само Небо, — сердце, способное принять и полюбить любого человека. Никто не знает, что произойдет после нашей смерти. Хотя существует множество догадок и обещаний о загробной жизни, никто не может дать гарантий, и мы не можем проверить результаты. Единственное, что мы можем непосредственно ощутить и в чём можем быть уверены, — это наше внутреннее сердце, святое, как рай. Это сердце и есть семя совершенства. Продолжайте развивать это сердце, пока оно, в конце концов, не станет единым целым с Раем — пока оно не соединится с жизненной энергией Вселенной, — что приведёт к совершенству и возвышению души. Это не слепая вера в что-то, а непосредственное ощущение и переживание через собственные внутренние энергетические явления.

Жить и умереть, не зная о вознесении, — это действительно печально и несчастливо. Если вы не знаете о вознесении, вы будете думать о смерти только с физической точки зре-

ния. Насколько тревожным и страшным будет столкновение со смертью в таком случае? В конце концов, умереть, отказавшись от всего, должно быть ужасно. Но если вы знаете, что в смерти расцветёт цветок, вознесённый к новой жизни, то смерть станет моментом великой надежды и благословения, а не печали или отчаяния.

Смерть — это ступень, позволяющая нашей душе обрести полноту. Однажды нам всем придётся взойти на эту ступень смерти, которая уже приготовлена для нас. Будете ли вы подниматься по ней, дрожа от страха, или же войдёте на эту освещённую прожекторами ступень с бесстрашием и уверенностью? Те, кто уже достиг духовенной полноты, станут образцами для подражания на этой ступени смерти. Бесстрашно взойти на ступень смерти — вот путь возвышения.

Когда мы завершим всё, что должны были сделать в этом мире, когда наше тело действительно изнеможет, нам понадобится красивая и достойная смерть. Вознесение — это именно такая достойная смерть, величайшая из всех. Вознесение — это врата, через которые мы преодолеваем границы жизни и смерти и вступаем в мир вечности. Смерть в вознесении — это не страх и не печаль. Это радость и слава. Когда мы понимаем принципы возвышения, наша жизнь превращается в художественное творение, а не в страдание. Когда мы движемся к росту и совершенству души, все душевные тревоги и конфликты, возникающие из-за ограниченности жизни, превращаются в возможности для создания ис-

куства в нашей жизни.

Вы будете проживать свою жизнь в страданиях или превратите её в художественное творение? Это полностью зависит от вас. Только вы можете раскрыть свою истинную ценность и сделать свою жизнь более драгоценной. Те, кто каждый день живёт, стремясь к духовному совершенству, — настоящие художники жизни.

Давайте станем просветлёнными старцами

Let's Become Enlightened Elders

В корейском языке есть некоторые существительные, обозначающие этапы жизни в процессе роста души. Человека, находящегося в периоде роста, называют «ребёнком» (eorini), человека, находящегося в периоде успеха, — «взрослым» (eogeun), а человека, находящегося в периоде совершенства, — «старцем» (eoreushin). Общим для них является слово «eol». «Eol» можно назвать душой или духовностью.

«Эол» (душа) человека должна расти, если он или она хочет достичь зрелости. Термин «эорини» (ребёнок) в корейском языке обозначает первую стадию жизни человека и означает, что «эол» или душа человека ещё мала и незрела. Когда ваша душа ещё мала, вы в своих мыслях и поступках ставите себя или свои эмоции на первое место, не обращая должного внимания на других. Именно поэтому маленькие дети судят и действуют эгоцентрично. То, что им нравится, чего они хотят, что они хотят съесть — всё это стоит на пер-

вом месте.

Ребёнок постепенно растёт и созревает, становясь взрослым. «Еореун» (взрослый) означает человека, чья душа уже выросла. Душа взрослого человека уже созрела, он может нести ответственность за свои поступки и проявлять терпимость по отношению к окружающим. Чем больше ваша душа растёт в период ваших успехов, тем большего успеха вы можете достичь. Однако, оглядываясь вокруг, мы видим, что многие люди не ведут себя соответственно своему возрасту: даже будучи старше, они не поступают как взрослые. Подобно маленьким детям, они всегда принимают решения, ориентируясь на себя, и действуют, не учитывая интересы окружающих. Это происходит потому, что их душа ещё не созрела.

Взрослого человека, вступившего в пожилой возраст, называют «эореушин» (eoreushin). «Эореушин» означает, что духовность (eol) человека подобна божеству (shin) — это человек, обладающий мудростью и божественной проницательностью. Если ребенок, находящийся в стадии роста, может одновременно с укреплением физической силы пребывать в стадии «изобилия энергии», то взрослый человек в зрелом возрасте, находясь в стадии «изобилия ки», умеет широко использовать силу своего духа и энергию души. Старейшины же находятся на последней стадии, то есть в период совершенства, на стадии «божественности», обладая мудростью и энергией, дающими глубокое понимание законов

природы и жизни. Иными словами, «эореушин» — это просветлённые старейшины, чья божественная энергия сияет в верхнем даньтяне.

Слова «пожилой человек» и «старик» обозначают людей, уже достигших преклонного возраста, и отражают лишь их внешний облик. С другой стороны, термин «старший» обозначает пожилого человека, обладающего внутренней мудростью и светлой духовностью. В традиционной корейской культуре жизненный путь человека оценивается по его «эол» — душе и духовности, а не по телу; старение рассматривается как процесс достижения совершенства и просветления души и духовности.

Термин «старший» описывает тех, кто развил свою душу и обрёл божественное сияние, указывая нам, людям, путь, по которому мы в конечном итоге должны следовать. Стать «старшим» — человеком, способным глубоко понимать скрытые законы природы, делиться жизненными добродетелями и мудростью, а также пользующимся уважением окружающих, — это идеальный образ пожилого человека, идеал, позволяющий нам стареть с радостью и красотой.

Стать просветлённым старейшиной не произойдёт автоматически только из-за физического старения. Вы должны достичь внутренней зрелости, обладать безграничной терпимостью, великой любовью и мудростью. Одним словом, вы должны излучать духовную энергию. Понимайте законы природы и жизни, развивайте свою энергию через практи-

ку и создавайте истинное счастье и радость, делясь своим взглядом на жизнь. Вот как можно стать просветлённым старейшиной.

Я хотел бы представить песню «Ариран» (Arirang), рассказывающую о жизни человека, осознавшего своё истинное «я» и стремящегося к совершенству. «Ариран» — это народная песня, которая на протяжении многих поколений пользуется большой популярностью у корейского народа, благодаря чему она была включена в список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО (UNESCO). Первоначальное значение слов «Ариран» таково:

Ариран, Ариран, Алари-о.

Ты пересекаешь гору Ариран.

Ты бросил меня, моя возлюбленная,
но не пройдя и десяти ли, ты запнёшься.

На первый взгляд эта песня звучит как упрек ушедшему возлюбленному. Однако я интерпретирую её как искреннее желание обрести полноту жизни.

В слове «ариран» «а» обозначает истинное «я», «ри» — пробуждение, а «ран» — радость. Таким образом, «Ариран» означает радость пробуждения истинного «я». «Ты пересекаешь гору Ариран» означает, что жизнь — это путь, ведущий к вершине, на котором много подъемов и спусков, способных пробудить истинное «я». «Ты бросил меня, моя возлюбленная» — эти слова символизируют того, кто ещё не пробудил своё истинное «я». В следующей строке «но ты не

пройдёшь и 10 миль, как начнёшь хромать» число 10 символизирует совершенство. Как христианский крест и буддийский символ «манджа» (#) — оба содержат иероглиф, обозначающий совершенство. Неспособность пройти 10 миль означает невозможность достичь совершенства.

Песня продолжается:

Ах, какая радость — пробудить истинное «я»,
наша жизнь подобна дороге, ведущей на гору, чтобы пробудить истинное «я».

Те, кто не пробудил своё истинное «я», не смогут достичь совершенства.

Как говорится в песне «Ариран», давайте с радостью прием взлеты и падения жизненного пути — это поможет нам пробудить истинное «я». Давайте каждый из нас с радостью пойдёт по этому пути, благодарив за каждый урок, который преподносит нам этот извилистый и неровный путь жизни. Мы начнём видеть, насколько прекрасны и милы наш жизненный путь и люди, которых мы встречаем на пути к истинному «я» и совершенству.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.