



7 ШАГОВ К ИДЕАЛЬНОМУ САМОЧУВСТВИЮ

Дипак Чопра

© 2015 The Chopra Center. Все права защищены.

подразделение Chopra Center Press, отделение Chopra Center Enterprises, LLC
2013 Costa Del Mar Road, Carlsbad, CA 92009 | chopra.com

Сору by Deepak Chopra

ОСТАВАЙТЕСЬ МОЛОДЫМИ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ

Лишь несколько десятилетий назад, традиционная медицина рассматривала тело, как биологическую машину, детали которой можно разобрать, починить и снова собрать. Как студент-медик, я выучил, что произвольные химические реакции определяли все, что происходило в теле, а ум и тело рассматривались, как отдельные и независимые друг от друга элементы, гены же значительно предопределяли наше здоровье и продолжительность жизни.

Сегодня научные исследования приводят к совершенно другому выводу: хотя тело и представляется нам материальным, в действительности, оно является полем энергии и разума и неразрывно связано с нашим сознанием.

Теперь мы знаем, что то, что рассматривалось, как «нормальный» закон старения – прогрессивное снижение физических и умственных способностей, является предубеждением, которое можно изменить.

Сознание влияет на каждую клетку тела, поэтому и процесс нашего старения текуч и изменчив. Он может ускоряться, замедляться и даже повернуться вспять. Многие исследования показывают глубокое влияние сознания и веры на старение. Например, знаковое исследование гарвардского психолога, кандидата наук, Эллен Лангер показало, что так называемые необратимые признаки старения, включая ухудшение слуха, зрения, ловкости рук, мышечной силы и памяти могут быть обращены вспять, благодаря осознанности и увеличению физической и умственной активности.

Хотя у всех нас и есть генетические предрасположенности, наше здоровье и старение не предопределены. Сознательно выбирая наше поведение и фокус нашего внимания, мы можем изменить наши телесные ощущения, чтобы уменьшить наш биологический возраст.

Эти семь шагов – практический путь, как черпать из вашего внутреннего источника бесконечной энергии, творчества, радости и любви.



Каждый день и любым способом я повышаю мои умственные и физические способности. Я останавливаю мое биологическое старение, изменяя восприятие моего тела, его возраста и времени.



ШАГ 1-Й:

ИЗМЕНИТЕ ВОСПРИЯТИЕ СВОЕГО ТЕЛА И ВОЗРАСТА

Восприятие – это избирательный процесс внимания и интерпретации.

То, что вы воспринимаете в качестве «действительности», включая ваше физическое тело и старение, складывается из ваших привычек. В то время, как большинство людей привыкли видеть свое тело, как статическую биологическую машину, вы можете посмотреть на него, как на постоянно самообновляющийся организм, на который влияют энергия, преобразования и разум.

Проанализируйте ваш внутренний диалог и то, как вы думаете о вашем теле и старении. Если вы поймали себя на мысли, что рассуждаете в духе: «Я приближаюсь к тому возрасту, когда мне понадобятся очки для чтения», «Я слишком стар, чтобы заняться йогой (или другой деятельностью)», «Я унаследовал боль в спине от своего отца» или других подобных рассуждений, сделайте сознательный выбор, чтобы изменить ваш взгляд и то, что вы говорите себе о своем теле и возрасте.

Имейте в виду, что ваши клетки подслушивают то, что вы говорите, поэтому, если вы не хотите страдать от той же боли в спине, что была у вашего отца, или от чего-то еще, что «передается в семье», не сейте это семя намерения в ваше сознание.

“Вы можешь избавиться от старения, переосмыслив свое тело и уловив связь между верой и биологией.”

ДИПАК ЧОПРА

Я предпочитаю заботиться о себе, регулярно медитируя, позволяя себе отдыхать в сокровенном безмолвном месте, таким образом, я могу быть спокойным и сосредоточенным.



ШАГ 2-Й:

СПРАВЛЯЙТЕСЬ СО СВОИМ СТРЕССОМ, МЕДИТИРУЯ

Медитация – это простое, но очень мощное средство, которое приводит нас в состояние глубокого расслабления, убирая усталость и накопленный стресс, ускоряющие процессы старения. Во время медитации, наше дыхание замедляется, наше кровяное давление и сердечный ритм снижаются и уровень гормонов стресса понижается. Благодаря своей естественной природе, медитация успокаивает разум, а когда наш разум пребывает в состоянии спокойного созерцания, тело также отдыхает.

Исследования показывают, что регулярно медитирующие люди меньше подвержены гипертонии, болезням сердца, нервозности и другим недугам, связанным со стрессом, что ускоряют старение. Более того, новейшие исследования определили, что медитация буквально восстанавливает мозг. Революционное исследование, проведенное Центральной Массачусетской больницей, показало, что всего лишь восемь недель медитации не только помогли людям почувствовать себя спокойнее, но и способствовали изменениям в различных областях мозга, включая улучшение в областях мозга, связанных с памятью, мышлением, самовосприятием и регулированием последствий стресса.

Результаты этого исследования добавляют еще один «кирпичик» к другим исследованиям, которые открыли эффект пластичности мозга и его способность расти и меняться в любом возрасте. Мы можем развивать силу нашего мозга и поддерживать ясный ум, регулярно практикуя медитацию.

Начало медитирования.

Я обычно рекомендую научиться традиционной практике медитации у квалифицированного наставника. Таким образом, вы будете точно знать, что делать на каждом этапе медитации вне зависимости от вашего опыта в этой области. Часто, когда люди пытаются научиться сами или по книге, они не делают это правильно, и вскоре все бросают с разочарованием, потому что не получают ожидаемого эффекта. Для тех, кто заинтересован, «Центр Чопры» предлагает обучение Изначальной Звуковой Медитации (на английском) – естественной и легкой практике, взятой из индийской ведической традиции с тысячелетней историей.

Я полностью удовлетворяю потребность моего тела в отдыхе, и стремлюсь к глубокому, восстанавливающему и безмятежному сну.



ШАГ 3-Й:

СПИТЕ СПОКОЙНО И ДОСТАТОЧНО

Иметь регулярный спокойный сон – главный ключ к здоровью и высокой жизненной энергии, но многие это очень часто игнорируют и недооценивают. Существует даже склонность среди некоторых людей хвастаться тем, как мало они могут спать. В действительности, недостаток спокойного сна нарушает природный баланс тела, ослабляет нашу иммунную систему и ускоряет процессы старения.

Человеку обычно нужно от 6 до 8 часов спокойного сна каждую ночь. «Спокойный сон» значит, что вы не используете лекарства или алкоголь, чтобы уснуть, и при этом вы засыпаете легко, как только выключаете свет, и спите крепко всю ночь. Если, проснувшись, вы полны энергии и активности, ночью у вас был спокойный сон. Если же вы чувствуете себя уставшим и без энтузиазма, ваш сон не был спокойным и восстанавливающим.

Вы можете улучшить свой сон, настроив ваши циклы сна в тон с ритмами Вселенной, известными, как циркадные ритмы* (*циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи, а также – биологические часы организма). Это значит, ложиться спать около 22:00 вечера и просыпаться в 6:00 утра.

В идеале, обойдитесь только легким ужином, до 19:30 вечера, если возможно, чтобы не отягощать ваш сон пищеварительными процессами. Вы можете даже прогуляться после ужина, а затем лечь в постель в 22:00 вечера. Также полезно перенести ваши переживания за день и предстоящие дела в дневник перед тем, как лечь спать, чтобы ваше сознание вышло из состояния бодрствования.

Я заботливо питаю свое тело, прислушиваясь к его потребностям, и ем согласно своей собственной «биологической индивидуальности», употребляю здоровую, «живую» растительную пищу и пью много воды.



ШАГ 4-Й:

ПИТАЙТЕСЬ ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ

Существует «мертвая» пища, ускоряющая старение и энтропию* (*необратимое рассеивание энергии и существенное отклонение реального процесса от идеального), и другая, «живая» пища, которая обновляет и восстанавливает тело. Если вы не хотите стареть и болеть, исключите из своего рациона или максимально ограничьте консервированные, замороженные, приготовленные/разогретые в микроволновке или сильно обработанные продукты. Отдавайте предпочтение разнообразию свежей или свежеприготовленной пищи.

Простой способ удостовериться, что у вас сбалансированная диета – включить эти шесть вкусов (сладкий, соленый, кислый, острый, горький, терпкий) в каждый прием пищи. Например, в типичной американской диете доминируют сладкий, кислый и соленый вкусы (основной «букет» гамбургера). Нам нужны эти вкусы, но они ухудшают обмен веществ, особенно, если их присутствие в нашей пище – чрезмерное.

Острый, горький и терпкий вкусы, с другой стороны, обладают противовоспалительными свойствами и улучшают обмен веществ. Эти вкусы есть в таких продуктах, как редис, имбирь, горчица, перец, шпинат, грибы, чай, чечевица, салат латук и т. д.

Аюрведа рассматривает цвет сам по себе как вид вкуса. Используя все шесть вкусов в ваших блюдах, таких же ярких, как и краски радуги, вы делаете шаг к долгой и здоровой жизни. Тело строится как песчаная дюна – по одной песчинке. Таким образом, каждый день становится микрокосмом всей вашей жизни: то, что вы едите, думаете, чувствуете и делаете, предсказывает ваше будущее. Пища глубокого синего, фиолетового, красного, зеленого или оранжевого цветов является лидером среди антиоксидантов и содержит много питательных веществ, повышающих иммунитет и укрепляющих здоровье.

Примеры продуктов из радужной палитры:

- **Красный:** красные помидоры (в частности, вареные), красный перец, красный или розовый грейпфрут, арбуз, красные сорта винограда, свекла, краснокочанная капуста, яблоки, клубника, вишня, малина, клюква.
- **Оранжевый/ желтый:** тыква баттернат или другие сорта, морковь, сладкий картофель, батат, дыня, манго, нектарины.
- **Зеленый:** брокколи, листовые сорта капусты, шпинат, белокочанная капуста, горошек, авокадо, листья свеклы.
- **Глубокий синий/ фиолетовый:** сливы, голубика, ежевика, черника, фиолетовые сорта винограда, баклажаны (с кожурой).

Я радуюсь моему чудесному телу, двигаясь, растягиваясь, и укрепляю его каждый день.



ШАГ 5-Й:

ДВИГАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Одно из самых важных средств не стареть и прожить дольше – это регулярные упражнения. Доктора Уильям Эванс и Ирвин Розенберг из университета Тафтса увидели мощный эффект позитивного влияния упражнений на многие физические показатели старения, включая мышечную массу, силу, аэробную способность* (*максимальное количество кислорода, которое организм способен использовать во время тренировки), плотность костной ткани и холестерин. Упражнения не только сохраняют тело молодым, но и обеспечивают умственную работоспособность, а также поддерживают эмоциональное благополучие.

В своей книге «Искра: Новая революционная наука упражнений и Мозг», профессор Гарвардского университета Джон Ратей описывает, как физическая деятельность «запускает» биологические изменения, увеличивая способность мозга изучать, адаптироваться и выполнять другие важнейшие задачи.

Полная фитнес-программа включает упражнения для развития гибкости, аэробные тренировки сердечно-сосудистой системы и силовую нагрузку. Практикуйте регулярную аэробную тренировку – от трех до четырех занятий по двадцать-тридцать минут каждую неделю. Это принесет вам существенную пользу. После того, как ваше тело разогреется, порастягивайтесь пять-десять минут. Вы также можете включить силовую тренировку в вашу программу, чтобы систематически прорабатывать основные мышечные группы вашего тела.

Важно начинать постепенно и регулярно практиковать те физические упражнения, которые вам доставляют удовольствие. Если максимум, что вы можете сейчас сделать, это обойти квартал, делайте это, и вы удивитесь, как быстро увеличатся ваши выносливость и энтузиазм, и какими легкими станут ваши движения и дыхание.

*Я открыто даю и получаю любовь от тех,
кто меня окружает.*



ШАГ 6-Й:

РАЗВИВАЙТЕ ОТНОШЕНИЯ, НЕСУЩИЕ ЛЮБОВЬ

Изоляция и одиночество создают условия для быстрого старения. Показатели сердечных приступов и смертности высоки среди недавно овдовевших, а также среди мужчин, кто был внезапно уволен без предупреждения и не по собственному желанию. Эмоциональная ценность социальных связей – колоссальна, хотя в некоторых странах, особенно в постиндустриальных, десятилетиями движение шло в противоположном направлении.

С увеличившимся количеством часов, проведенных за работой, с более длительным пребыванием перед телевизором и с постоянно перемещающимся населением, социальные связи приходят в упадок. Да и к тому же, о стариках все реже заботятся в домашних условиях, пожилых воспринимают, как обузу для молодых, и как торможение в развитии общества.

Ключ к пониманию здесь – оставаться включенным и открытым новым отношениям в течение всей своей жизни. Сопровитесь незаметному желанию двигаться к полу-изоляции, ибо вы оправдываете ожидания общества в отношении вас. Терять друзей и супруг(ов) – это неотъемлемая часть жизни, многие люди не могут найти замену и им не хватает движущей силы.

Говоря о «замещении», я не имею в виду новых жен (мужей) или новую семью (хотя и это возможно), а эмоциональные связи, которые много значат для вас, и придают непрерывный смысл вашему существованию. Чтение и просмотр телевизора не могут заменить человеческие отношения, которые питают нас любовью и заботой. Один из наиболее эффективных шагов для тех, чей возраст уже не маленький – участвовать в менторских, образовательных или молодежных программах.

Я уделяю время каждый день и для развлечения, и для изучения, испытывая новые ощущения с любопытством и открытостью ребенка.



ШАГ 7-Й:

СОХРАНЯЙТЕ УМ МОЛОДЫМ

Древний ведический афоризм гласит: «бесконечная гибкость – это секрет бессмертия». Когда мы развиваем гибкость нашего сознания, мы самообновляемся каждую секунду и поворачиваем вспять процесс старения. Для детей характерны проявления открытости и гибкости. Они свободно играют и смеются, и находят чудо в мелочах.

Они до бесконечности креативны, ибо еще не живут под пластами условности с ее ограничениями и запретами. Для поддержания ума молодым, напишите по-детски две-три вещи, которые бы вы хотели сделать. Подумайте о том, что напоминает вам детство – есть мороженое, отправиться на детскую площадку с качелями, раскрашивать картинку, прыгать через скакалку или строить песочный замок.

Найдите то, что возвратит вам ваше чувство веселья, когда вы были ребенком, даже если вы думаете, что уже переросли это, и выберите из этого то, что сделаете сегодня. Во время этой детской забавы, позвольте самому себе воплотиться в беззаботного и невинного ребенка.

Чувство, к которому вы стремитесь, – не возвращение в детство, а что-то более глубокое, как выразился блестящий терапевт А. Х. Алмаас: «Когда вы смотрите на ребенка, вы видите, что чувство полноты, внутренней живости, радости бытия – это не результат чего-то еще. Это – ценность просто быть самим собой; это не потому что кто-то что-то делает или нет. Это существует изначально, когда мы рождаемся детьми, но оно постепенно теряется».

Снова ощущая нашу детскую природу, мы не только сохраняем наш ум молодым, но и воссоединяемся с той нашей частью, что никогда не рождается и никогда не умирает, – нашей духовной сущностью.



Следуйте за нами в Facebook!



При поддержке

Для получения дополнительной информации
www.deepakchoprameditation.ru
info@deepakchoprameditation.ru

