

Значение имеет качество, а не количество жизни.

Благодаря прогрессу в производстве и распространении продуктов питания, а также лечению заболеваний пожилых людей продолжительность жизни человека возрастает. Официально подтвержденная максимальная продолжительность человеческой жизни составляет 122 года и 164 дня.¹ Даже без учета прогнозируемого увеличения продолжительности человеческой жизни в рамках известных границ можно допустить для себя любой приемлемый возраст в соответствии со своим физическим, умственным, духовным и эмоциональным состоянием.

Побуждением к такому продолжительному существованию является жизненная сила внутри меня — первичная и вечная, ЖЕЛАНИЕ жить — пульсирующее, побуждающее, трепещущее. Моя задача — обуздать его и управлять им.

Поскольку я являюсь сосудом, то по мне текут различные жидкости, влияющие на мое настроение, пищеварение, уровень энергии и общее состояние здоровья. Моя задача — сбалансировать их.

Хотел бы я жить вечно? Нет, это было бы утомительно и бессмысленно. Жизнь ценна тем, что имеет свой конец.

Если я думаю, что знаю, сколько могу прожить, то чем объяснить недуги и болезни? Правильный способ думать о них заключается в том, что голос, обещающий вам прожить 102 года, — не гарантия и не выданный кем-то сертификат. Скорее, это *возможность*, которая может стать реальностью при совершении мной определенного выбора.

Что касается болезней, то здоровые люди тоже болеют. Но когда это случается со здоровым человеком, он способен

¹ Jeanne Louise Calment: The World's Oldest Person. Department of Statistics // <http://anson.ucdavis.edu/~wang/calment.html>.

более эффективно бороться с недугом и быстрее полностью выздороветь. Сохранение себя в отличном состоянии для предотвращения появляющихся болезней также входит в мою личную ответственность.

Мне приходится каждый день открывать что-то ценное, ради чего стоит жить, находя смысл в ежедневной рутине.

На моем более продолжительном пути существования то место, где я сейчас нахожусь, можно описать словами: правильно распределите силы.

Это произойдет лишь в том случае, если я научусь сохранять превосходное физическое, умственное и эмоциональное состояние в любой точке этого путешествия, если я организирую свою жизнь так, чтобы быть лучшей версией себя на каждом ее этапе.

Мне нужно добиться идеального баланса между детскими аспектами моей души (доверчивостью, безграничностью, богатым воображением и невинностью) и зрелым мужчиной во мне (прагматичным, рассудительным, компетентным и ответственным за свои мысли и поступки).

Сила заключается в понимании того, что свобода и ответственность за свое благополучие находятся в наших руках.

Будущее открыто. Нам не нужно переносить в него вредные привычки только потому, что мы имели их в прошлом.

Мы стремимся к определенности, но обязаны действовать в рамках обоснованных рисков и осмотрительных надежд. Жизнь состоит в том, чтобы сделать лучший выбор на основании не вполне совершенных исходных данных. Однако основное мы знаем: лучше не курить, не иметь лишнего веса и зависимостей, оставаться физически и умственно активным.

Так из необъятной пустоты неопределенности я вырезаю для себя рамки сознания: *вот какой срок я могу провести в этом мире, и я поддерживаю это решение ежедневным выбором.*

Это означало расстановку приоритетов следующим образом: жизнь прекрасна, и я не позволю себе погрузиться в депрессию, тьму, негатив или отчаяние.

Этот новый способ взглянуть на жизнь — мой особый подарок себе, высшее право и задача поддержания ощущаемого мной в своем теле потенциала жизни на такой долгий срок.

Это слияние искусства и науки. Существует причина, почему данное откровение посетило меня, а не кого-то еще, в это самое время, а не в какое-то другое, и именно в этом месте. Дело в том, что с 1982 года я ежедневно занимаюсь тренировкой круговых мышц. (Мы подробнее поговорим о них в этой книге позже.) Они помогли мне получить более глубокое понимание своего физического существа, что привело к обнаружению дремлющих способностей в моем теле.

Безусловно, мы еще многого не знаем о Вселенной, но пусть данный факт не удерживает нас от занятий тем, что мы знаем: мудростью нашего тела, интуицией и здоровьем.

Это лишь теория. Мне необходимо подкрепить ее. Если я сделаю это, моей задачей номер один становится претворение этой возможности в жизнь. Это означает, что я буду достаточно умен, чтобы правильно выполнять самые простые вещи. Повторю мантру о том, что нужно *высытаться, правильно питаться, хорошо относиться к себе и другим.* Весь замысел основывается на моей способности проверить эту гипотезу: я — подопытный кролик номер один.

Мой контракт с Создателем заключается в реализации показанного им потенциала. Подобно инструкции по поведению в чрезвычайных ситуациях в самолете, где вы должны пер-

вым надеть свою кислородную маску (прежде чем помочь близким), я никогда не смогу помочь другим, если сначала не позабочусь о себе.

С осторожностью оседлайте этого тигра. Это огромная сила, не позволяйте ему взять над вами верх.

Чтобы справиться с ним, мне потребуется использовать внутреннюю мудрость и, исходя из этой перспективы, управлять своим путешествием по жизни.

Моя изящная первоочередная задача — прожить срок в 102 года. Я не смогу выполнить ее, беспокоясь о смерти. Все, чем я занимаюсь, должно отвечать этому видению, соответствовать тем общим рамкам, которые это откровение приносит в мою жизнь.

Вот сколько времени отведено мне на земле.

Понимание того, сколько я могу прожить, подчеркивает неустойчивую и драгоценную природу бытия.

Это также твердая почва, на которой я могу стоять, и выданное мне исключительное, не зависящее ни от кого право. Я занимаюсь этим, полностью принадлежа себе.

Сплав веры и истины будет невозможен без веры в это видение, лежащей в основе. Однако она осуществляется с помощью жесткой практической истины хорошего питания, активного образа жизни, надлежащего отдыха и баланса между работой и личной жизнью.

Моя главная цель и критерий, по которому меня будут оценивать, — не совершить какой-то поступок или что-то еще, а действительно прожить указанный мне Создателем срок.

С этой точки зрения основное внимание следует уделить здоровью, а не осуществлению того или иного действия.

Каким образом физически и умственно настроить себя так, чтобы мое поведение не приносило в жертву здоровье?

Это означает сдвиг приоритетов: вместо того, чтобы бороться за достижение следующей цели и гнаться за тем, что истощит или заставит меня болеть, моя мотивация заключается в поддержании необходимого баланса разума и тела на каждом шаге пути.

Речь не обо мне. Я служу этой идее.

Это решающий момент: если я могу ощущать это откровение, то смогут и другие. Я не избранный и не обладаю сверхъестественными способностями. Откровение пришло ко мне, а во мне нашлось достаточно любопытства и силы характера, чтобы исследовать и понять его.

Каков мой самый ценный жизненный вклад? Это моя миссия. Позвольте мне иметь веру, чтобы дать высказаться лучшей части меня.

Мне нужно владеть этим видением. Мне нужно принять власть над ним и ответственность за него. О данной теме я знаю больше всех остальных. В ней я эксперт. Я должен понять и объяснить ее другим доходчиво, методично и логично.

Поскольку я продолжал это исследование на протяжении многих лет, стало очевидно, что каждое приобретенное новое знание о природе существования должно быть усвоено мной в трех сферах: сначала разумом, потом телом, а затем мне нужно проверить его в повседневной жизни. По мере расширения горизонта внешнего мира мой внутренний мир одновременно становился все богаче. Усиливался контроль над жизнью, росла свобода мыслить за рамками стереотипов. Это позволяло мне все больше осознавать внутренние процессы моего тела и доверять им.

.....

Будда: «Познай самого себя».

.....

Александр Македонский: «Ты можешь».

.....

Дарвин: «Используй свою мудрость».

.....

Линкольн: «Как это поможет другим?»

.....

Эйнштейн: «Доверяй своему воображению».

.....

Мандела: «Упорно иди к цели».

.....