**Задумайтесь о долголетии.**

Чаще всего причина, по которой в нашем обществе, пожилые люди чувствуют себя ущербными, отрезанными от главного потока активности и социальных ценностей, заключается в том, что у нас нет конкретного положительного идеала того этапа жизни, в котором мы находимся.

В настоящее время коренным образом меняется представление о старости человека, как о коротком, для большинства людей, возрастном периоде, полном физического увядания, стрессов и болезненных состояний, возникающих сразу после выхода на пенсию. Люди стали жить дольше, их жизнь в позднем возрасте стала качественней, более здоровой и духовно насыщенной. Совсем недавно представление о пожилом возрасте начиналось уже после 40-50 лет, и выглядело как время неизбежного упадка, возрастающей слабости тела и ума. Ныне общество пробуждается для новой концепции осознания старости.

Неправильно будет считать, что в вопросах продолжительности жизни человека мы должны полностью ориентироваться на наших родителей, дедушек и бабушек. Сама практика жизни отдельных стран задаёт нам другие пределы. Средняя продолжительность жизни быстро растёт, и приближается у граждан иных государств уже к девяти десяткам лет(!). Наши способности к долголетию, по целому ряду причин, использовались предыдущими поколениями, видимо, недостаточно. Многие люди, сейчас в свои 60 и 70 лет, хотят быть такими же здоровыми и энергичными, как в сорок.

Чтобы жить долго, человек должен верить в то, ради чего он живет. Когда пропадает основа нашей веры, мы чахнем и умираем. Потребность в смысле жизни присутствует в каждом человеке изначально. Мы же люди, а это звучит гордо, как писал когда-то знаменитый пролетарский писатель. И человек нуждается в ответах на эти вопросы так же, как и в удовлетворении других его ведущих жизненных потребностей. Таких как чистый воздух, еда, благоприятная комфортная окружающая среда, где он может проявить себя в труде и взаимодействии с другими людьми.

Практика же показывает: в любом возрасте ординарное, привычное использование нами своего тела и ума составляет лишь очень небольшую часть существующих возможностей. Эти потенциальные возможности часто закрыты для людей, которым едва хватает умения просуществовать до пенсионного возраста. А многие умудрятся даже до этого возраста растерять всё свое здоровье, загубить таланты в неблаговидных делах, пагубных пристрастиях и поступках.

Чтобы направить собственную жизнь в этом направлении воспользуемся опытом мудрецов, например, их десятью ключами деятельного творчества. Они могут стать практическими идеалами для нас, которым мы можем следовать каждый день:

1. Давайте постоянно прислушиваться к мудрости своего тела, которая выражает себя в сигналах комфорта и дискомфорта. При выборе своего поведения в конкретных случаях спрашивать свой организм: "Как тебе это нравится?" Если он посылает сигналы физического или эмоционального недомогания, надо остановиться.

2. Жить в настоящем, ибо это единственный момент, который у нас есть. Принимать то, что приходит к нам, целиком и полностью. Настоящее таково, каким ему надлежит быть. Оно отражает бесконечные законы Природы.

3. Находить время для молчания, для медитации, для успокоения, внутреннего диалога. В моменты молчания осознавать, что мы восстанавливаем свой источник чистого сознания.

4. Избавляться от своей потребности во внешнем одобрении. Мы – единственный судья для себя, и наша цель – проявить бесконечное достоинство независимо от того, кто и что о нас думает. В понимании этого и заключена великая свобода.

5. Когда мы видим, что с гневом или протестом реагируем на человека или обстоятельства, давайте осознаем, что мы боремся лишь с самим собой.

6. Давайте сбросим бремя судейства – нам сразу станет гораздо легче. Судейство навязывает решение, что есть правильно, а что нет, в отношении ситуаций, которые уже существуют. Все можно понять и простить.

7. Так хочется чистоты, постоянно учиться тому, как не загрязнять свой организм ядами, будь то через пищу, воду или отравляющие мысли и эмоции. Наш организм – нечто большее, чем просто система поддержания жизни.

8. Помня, что причиняло нам боль ранее, мы направляем свою энергию на то, чтобы это не повторилось. Но попытки навязать настоящее прошлому никогда не приведут к устранению угрозы появления новой боли.

9. Каждому из нас пора осознать, что физический мир есть всего лишь зеркало, отражающее глубинный разум. Разум – это невидимая организующая сила всей материи и энергии, и поскольку частица этого разума находится внутри нас, мы участвуем в организующей силе космоса.

10. Необходимо понять, что слово "там" отражает вашу реальность "здесь". Люди, на которых мы реагировали особенно сильно, с любовью или с гневом, – отражения нашего внутреннего мира. То, что мы больше всего ненавидим, – это то, что мы больше всего отрицаем в самом себе. И то, что мы больше всего любим – это то, что мы больше всего желаем в себе.

Жизнь – это смена циклов. Счастье рождения, детства, любовных томлений молодости, зрелых достижений и трудов продолжения Рода, мудрости подведения итогов. Осознанное сопровождение собственной жизни может сделать завершающий её этап самым лучшим!