

Об авторе

Ильчи Ли — один из самых продаваемых писателей по версии The New York Times, автор более 40 книг, среди которых: «Приглашение Седоны: путешествие сердца», «Изменения: раскройте свой потенциал на полную мощность», «Сильный мозг: 5 шагов для усовершенствования операционной системы мозга». Это духовный учитель и новатор, посвятивший свою жизнь обучению энергетическим практикам и методам развития человеческого мозга и тела. Уже около 40 лет его жизненной миссией является помощь людям в раскрытии их потенциала. Учитель Ли убежден, что каждый человек наделен особым талантом и творческой энергией. Он создал уникальные методы, направленные на то, чтобы эти таланты проявились, а энергия забила ключом.

К таким методам относится йога для тела и мозга (Body and Brain Yoga), которую основал Ильчи Ли. Также он создал глобальный проект «Движение Граждан Земли». Это великий гуманист, учение которого вдохновило миллионы людей изменить свою жизнь к лучшему.

Ильчи Ли сотрудничает с ООН, он является президентом Университета мозга и возглавляет Международную ассоциацию изучения мозга. Чтобы узнать больше информации, посетите сайт www.ilchi.com

ОТЗЫВЫ

«Книга Ильчи Ли — прекрасный и вдохновляющий путеводитель для всех, кто хочет жить полной, активной и осознанной жизнью в любом возрасте».

Дон Мигель Руис, автор книги «4 Соглашения»

«Эта великолепная книга рассказывает о том, что значит жить полной жизнью. Она содержит точный алгоритм, следуя которому вы проживете долгую, счастливую жизнь».

Кристиан Нортрон, автор книги «Женское Тело, Женская Мудрость»

«Эта книга — настоящий подарок. В ней чудесным образом сочетается великая мудрость и доступность изложения. Прочтите ее, и ваша жизнь изменится к лучшему».

Нил Доналд Уолиш, автор серии книг «Беседы с Богом»

«Ильчи Ли с помощью древней мудрости и современных знаний помогает каждому человеку определить свою цель. И показывает, как достигнуть этой цели. Книга просто гениальна! И дело не только в ее содержании, а еще и в том, что автор преподносит материал с любовью, от всей души».

Майкл Бернард Беквит, создатель техники Life Visioning.

«Мне 88 лет, и я все еще хочу найти цель своей жизни. Я начала читать книгу Ильчи Ли с надеждой и сейчас могу сказать: я меняюсь к лучшему день за днем! Моя жизнь наполнилась смыслом и счастьем! Если вы чувствуете потребность в трансформации, — книга Ильчи Ли станет для вас отличным проводником в новую, лучшую жизнь».

Барбара Маркс Хаббард, основатель Фонда «Эволюция сознания».

«Для меня самой важной идеей в книге было то, что только интеграция физического, ментального и духовного здоровья делают нашу жизнь наполненной, захватывающей, осоз-

нанной и по-настоящему счастливой. Хотите получать радость от жизни? Намерены реализовать свои цели? Тогда эта книга для вас».

Рид Таксон, доктор медицинских наук, директор Центра Хэлси Нейбохудс (Center for Healthy Neighborhoods), Государственный Калифорнийский Университет, Фуллертон

«Это сердечная и искренняя книга, в которой даются конкретные практические советы и методики. Используя их, вы сможете даже в преклонном возрасте сохранить здоровье и достоинство».

Даррел Вульф, автор книги «Здоровым — к 100 годам»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение: Новое человечество и Новая Земля	8
Глава 1: Я решил жить до 120 лет.	14
Глава 2: По какому пути мы пойдём?	28
Глава 3: Что такое счастливая завершенность и почему стоит к ней стремиться?	43
Глава 4: Что было, что будет: размышление о первой половине жизни, планирование второй	58
Глава 5: Просто двигайтесь.	77
Глава 6: Как открыть новые источники счастья?	108
Глава 7: В поисках умиротворения	125
Глава 8: Не бойтесь одиночества — наслаждайтесь им. . .	136
Глава 9: Дайте себе надежду, найдите себе мечту	142
Глава 10: Постоянно развивайтесь. Не останавливайтесь!	159
Глава 11: Почему так важно делиться и отдавать	173
Глава 12: Быть ближе к природе	180
Глава 13: Какое наследство мы оставим?	191
Послесловие: Специальное приглашение в Город Земли . . .	208
Благодарность	216
Ресурсы	217

ВВЕДЕНИЕ

Новое человечество и Новая Земля

Вы можете представить себя в возрасте 120 лет? Возможно, вы задумались об этом, читая название этой книги. Наверное, вы можете предположить, что способны дожить до 90 или даже до 100 лет. Но 120... Нет, это звучит слишком самонадеянно и нереально. И вы наверняка спрашиваете себя: «Какой же секрет молодости открыл автор книги?»

Но я честно признаюсь — нет у меня никакой волшебной таблетки, которая гарантировала бы вам или кому-то другому возможность дожить до 120 лет. Мне сейчас за 60 и я не могу с точностью сказать, что сумею так долго протянуть. И все же я решил, что доживу до 120.

Ключевое слово здесь — РЕШИЛ. Я принял твердое, непоколебимое решение, что проживу именно столько. Я не знаю точную дату своего последнего дня, но осознаю, что жизнь — это возможность. И я верю, что смогу прожить так долго, если буду делать определенные шаги, вести здоровый образ жизни и если не буду терять из виду свои цели. Биологические исследования показали, что человеческие клетки содержат потенциал для функционирования и деления, которого хватит на 120 лет, а то и на более длительный срок. Но для этого, конечно, необходимо использовать разные передовые технологии.

Я задумал эту книгу, когда в свои 60 лет начал оглядываться назад, на свою жизнь. Подумалось: а что я могу запланировать на оставшееся мне время? В молодости я был уверен, что в 60 жизнь заканчивается, так как средняя продолжительность жизни тогда была небольшой. 60 лет в те времена — это было довольно много. Но сейчас все изменилось. В развитых странах люди стали жить на 20—40 лет дольше.

Но, несмотря на это, в нашей культуре до сих пор бытует мнение, что в 60—65 лет жизнь подходит к концу. И многие люди, перешагнувшие шестидесятилетний рубеж, живут без цели, энергии и страсти. Более того, большинство пожилых людей не знают, как поддерживать здоровье и жизненные силы, что лишает их активности, радости и вдохновения.

Учитывая, что сейчас мы живем дольше, чем раньше, каждый из нас старается понять, как достойно существовать в преклонном возрасте. Со всех сторон мы слышим советы, как дольше сохранить физическое здоровье: фитнес-центры, специалисты по питанию, книги, Интернет, телевидение, гуру здорового образа жизни предлагают нам свои рецепты. Но, мне кажется, что во всех этих советах зачастую что-то упускается. Этим готовым рецептам не хватает того, что я называю духом. Я верю, что во второй половине жизни основная задача человека — найти цель, то, что наполнит оставшиеся годы смыслом. Дух этой цели вдохнет в человека вибрации жизни. Без этого жизнь даже до 80 лет может стать скучной и бессмысленной.

Главная задача человека во второй половине жизни — найти цель, которая наполнит оставшиеся годы смыслом.

Когда я писал эту книгу, я думал о тех читателях, которым сейчас за 40. Наверняка многие из них задумаются о своей будущей жизни, о старости, которая неизбежно наступит. Мне кажется, что у каждого человека должен быть план: как наполнить свою жизнь — сколько бы лет вам ни было — смыслом. Подобное планирование так же естественно, как, например, планирование карьерного роста. Преклонный возраст — это то, что ждет каждого. И то, как вы живете сейчас, имеет огромное значение для последней декады вашей жизни.

Планируя свою старость, я полагаюсь на те же принципы, которым начал следовать уже давно. Я уверен, что для чело-

вечества возможно новое будущее. Но это будущее наступит лишь в том случае, если каждый из нас изменит свою жизнь.

На протяжении последних 37 лет я считал и считаю, что мое предназначение в помощи другим людям. Я помогал им открывать их истинную природу и становиться лучшей версией самих себя. Я стал основателем Боди энд брейн йоги (Йога для тела и мозга) и разработал систему под названием: «Обучение мозга для развития человеческого потенциала». Все это основывается на *Сондо* — традиционной корейской системе тренировки тела и сознания.

По этим программам обучаются люди по всему миру. На эту тему издано более 40 книг и снято 2 фильма. Я очень много путешествовал по всему миру — от Южной Кореи до Соединенных Штатов. Был в Японии, Соединенном Королевстве, Канаде, Германии, Китае, в Новой Зеландии... И везде я встречал бесчисленное количество людей, заинтересованных в улучшении своей жизни.

Сейчас, когда я стал старше, я принял решение жить так, как будто у меня в запасе еще много лет, и продолжать работать на благо стабильного будущего человечества. Два года назад я начал проект в маленьком городке Керикери на Северном острове в Новой Зеландии. Это территория, где сотни людей могут вести экологичный образ жизни, живя в прекрасном месте, где человек и природа находятся в гармонии. Это красивая лесная зона в 380 акров называется Город Земли (Earth Village).

Там, на лоне природы, человек соприкасается с самим собой. Я хотел дать людям то, что я называю «мечта Граждан Земли». Основать такое поселение и общество, где люди преодолевают свое эго и начинают принимать других и весь мир.

Город Земли — этот проект для будущего человечества, а не только для людей, живущих сейчас. В любом возрасте можно жить, заботясь лишь о своих ежедневных потребностях, —

одним днем. А уж в старости мы порой совсем перестаем думать о будущем; мы не чувствуем, что вносим свой вклад в улучшение окружающего мира, не принимаем активного участия в социальной жизни. Но планируя дожить до 120, мы становимся акционерами, инвесторами в собственное будущее. И начинаем жить осознанно и осмысленно, ставя перед собой высокие цели. К этим целям мы идем до своего последнего дня на земле. Мне этот выбор — дожить до 120 — дал почувствовать полную ответственность за мой план — создать проект Город Земли.

Я пишу эту книгу, потому что верю: каждый может жить, ставя перед собой высокие цели, осознавая свою жизнь — не только в молодом возрасте, но и в глубоко зрелом. Мне постоянно говорили, что мои планы нереалистичны, что у меня ничего не выйдет. Да, иногда у меня действительно что-то не получалось, но гораздо чаще я добивался своих целей. Но самое важное, что я никогда не сдавался! Как результат, жизнь многих людей изменилась в лучшую сторону. Я рад, что помог им обрести цель и смысл жизни.

Если вы пожилой человек, вы тоже можете находиться сейчас в таком же положении.

Возможно, окружающие говорят вам: «Надо быть сумасшедшим, чтобы делать такое в вашем возрасте» или «Тебе поздновато об этом мечтать». Но я точно могу сказать — вы сможете! Вы начнете жить с ощущением смысла, со страстью, и вы сделаете что-то стоящее для этого мира. Еще не поздно.

Читая эту книгу, вы узнаете три важные вещи о себе и о своей жизни:

Во-первых: вторая часть жизни — не время уходить на покой. Это могут быть ваши золотые годы — наполненные смыслом и многообещающие. Все зависит от целей, которые вы перед собой ставите. Я помогу вам поставить эти цели, и, надеюсь, они будут совпадать с вашими истинными потребностями.

Во-вторых: вы можете взять на себя ответственность за свое физическое здоровье. Я познакомлю вас с конкретными методами, используя которые, вы будете чувствовать себя хорошо в любом возрасте.

В-третьих: у вас есть силы и возможности влиять как на окружающих вас людей, так и на все человечество, на всю Землю. Вы можете внести вклад в рождение новой мудрости.

Я предлагаю вам ознакомиться с материалами, которые помогут лучше усвоить прочитанное в книге. Это видео- и аудиомедитации, а также иллюстрированные путеводители. Для более глубокого изучения моей теории существует онлайн-курс. Вы можете найти его по ссылке: www.live120yearsbook.com.

В этой книге я много размышляю о жизни после 60. Мы не знаем, сколько лет у нас впереди. Может быть, 20, а может — все 60. Как бы вы хотели провести это время? Возможно, у вас остались нереализованные цели? И их стоит воплотить? О том, как это сделать, вы узнаете из этой книги.

Я думаю, что прожить 120 лет — не такая уж и несбыточная мечта. Это не чудо, которое возможно только при наличии у вас генов долголетия. Это хорошая возможность бросить себе вызов во второй половине жизни. Жить 120 лет — глобальный проект, который поможет прогрессу всего человечества, а не только долголетию одного конкретного человека.

Я надеюсь, что, читая эту книгу, вы задумаетесь о том, что оставите на земле после себя. И я уверен, что у нас есть обязательство — прожить долгую жизнь на благо всех людей и всей планеты. И, конечно, на благо себе.

*Из Города Земли в Новой Зеландии,
Ильчи Ли*

*Возможно, окружающие
говорят вам: «Надо быть
сумасшедшим, чтобы делать
такое в вашем возрасте» или
«Тебе поздновато об этом
мечтать». Но я точно могу
сказать — вы сможете! Вы
начнете жить с ощущением
смысла, со страстью,
и вы сделаете что-то
стоящее для этого мира.
Еще не поздно*

ГЛАВА 1

Я решил жить до 120 лет

Мне 67. И я, как уже говорил, решил жить до 120 лет. Всего несколько лет назад я думал, что вполне достаточно быть активным и здоровым до 80. Мой отец ушел несколько месяцев назад в возрасте 94 лет. Он был весьма активен в 80 лет, много знал о фэн-шуй и о восточной философии и после выхода на пенсию консультировал людей у них дома по философским вопросам жизни и смерти. После 85 лет отец стал менее подвижным, а под конец жизни совсем перестал выходить из дома. Вероятно, пример моего отца, то, каким я видел его в старости, — все это привело меня к ошибочному убеждению, что быть здоровым и независимым можно лет до 80 лет. А потом надо готовиться к закономерному концу.

В 2008 году я совместно с Доктором Джесси Джонс (это заместитель руководителя Центра успешного старения в Калифорнийском Государственном Университете Филертон) написал книгу: *«В полном расцвете: Гид обучения мозга для успешного старения»*. В этой работе мы с соавтором рассказываем о таком понятии, как образ жизни *Чан Сэн*. В переводе с корейского это означает: «жить долго, быть здоровым и счастливым, осуществлять свои мечты». В том же 2008 году журнал *«Форвард Ревьюз»* назвал нашу книгу в числе лучших семи книг по самосовершенствованию. Я очень рад, что книга полюбилась читателям. Лекции, которые мы прочитали совместно с Доктором Джонс в Соединенных штатах и Южной Корее, дали мне возможность встретить тысячи пожилых людей, которые хотели бы стареть достойно, комфортно и с интересом. Но тогда я еще не думал, что можно прожить больше 100 лет.

Почему я выбрал именно этот возраст

На меня серьезно повлияло несколько событий. В СМИ мне не раз попадались разные истории долгожителей, интервью с ними. Как в прессе, так и в научных кругах все чаще звучат разговоры о возможности прожить до 100 лет. А 5 лет назад мне посчастливилось поиграть в гольф и поговорить со 102-летним Джонджином Ли из Южной Кореи. Он был не только здравомыслящим и полным сил человеком, отлично играющим в гольф, — это настоящий мудрец и великий оптимист, общение с которым доставило мне огромную радость. Его 66-летний старший сын, который был с нами, рассказывал, что он сам иногда использует машину для гольфа из-за слабых коленей. В то время, как его отец может легко пройти пешком четырехмильное поле для гольфа. Джонджин Ли считает, что долгие пешие прогулки помогают укреплять сердце и ноги, поэтому каждое утро в 6 часов он выходит на часовую прогулку. Если идет дождь или снег, он просто берет зонт.

Этот опыт непосредственного общения с человеком, перешагнувшим столетний рубеж, стал невероятным шоком для меня. Удивительно, что в старике, которому больше 100 лет, может быть столько жизненных сил и здравомыслия. После этого я встречал много других интересных людей, которым было около 100 — здоровых и полных энергии. И я начал думать, что наступило время долгожителей. Я понял, что мне очень интересна тема возрастающей продолжительности жизни, но не просто как сухие статистические данные или сюжеты в новостях.

Первая мысль о том, что я могу дожить до 100 лет, не вызвала у меня особой радости. «Упс!» — подумал я. Это похоже на ощущение, когда ты очень усердно пробежал половину марафона и вдруг понял, что осталось пробежать не вторую половину, а еще целый марафон.

А затем ко мне пришло очень важное осознание. Раньше я думал, что мне отведено определенное время, которое я не могу увеличить по своему желанию. Я полагал, что долгая жизнь возможна только благодаря внешним факторам: развитию медицины и социуму. Мне и в голову не приходило, что я сам могу управлять этим процессом. В результате я решил, что предел моей жизни — 80 лет.

Но через некоторое время, после долгих размышлений, я сделал выбор, который изменил мое мышление и мою жизнь. Я решил жить 120 лет. Такая продолжительность жизни считается биологически возможной для человека. Получается, я назначил себе максимально длинный срок жизни, не противоречащий научным данным. И распланировал свою жизнь заново, с учетом того, что проживу 120 лет.

Основной причиной, по которой я решил прожить до такого возраста, было не только мое личное желание жить долго. И дело здесь не столько в состоянии моего здоровья и хорошей наследственности. Я сделал свой выбор, исходя из желания служить миру и брать ответственность за свою мечту. Я хочу завершить Проект Город Земли, который запустил в Новой Зеландии.

После того как я принял решение жить до 120 лет, многое в моей жизни изменилось. Во-первых, я стал по-другому думать о своем нынешнем возрасте. В 67 я находился бы на завершающей ступени, если решил бы прожить 80 лет. Но если я намереваюсь прожить 120, то, выходит, я нахожусь в середине своего жизненного пути. У меня есть еще больше 50 лет! И как мне прожить это время? Для чего я должен жить? Этот сдвиг в моем сознании дал мне возможность еще раз серьезно задуматься о том, кто я и что для меня важно. Мне стало ясно, что я должен реализовать свои мечты, продвигать те ценности, которые считаю важными.

Во-вторых, я стал заниматься своим телом и сознанием более активно. Если я собираюсь жить так долго, я не могу полагаться на счастливый случай. Важно иметь отличное здоровье. Я стал правильно питаться, регулярно делать физические упражнения. Например, я делаю 10 отжиманий от стены каждый день.

В-третьих, мой мозг активизировался, и сейчас я работаю даже больше, чем раньше. Информация о том, что я должен прожить 120 лет стала новой и шокирующей для моего мозга. Поэтому сейчас он активно ищет способы, помогающие мне прожить намеченный срок. Мой мозг начал производить новые творческие идеи, как бы убеждая меня, что может хорошо делать свою работу. Такое впечатление, что он начал вырабатывать особые гормоны, повышающие оптимизм и жизненные силы. И я стал ощущать себя лет на 30 моложе.

После того как я решил жить 120 лет, мой мозг активизировался и начал порождать новые творческие идеи. Я стал чувствовать себя лет на 30 моложе.

Я чувствую, что мое тело и сознание находятся сейчас в отличном состоянии: я живу с надеждой и радостью и более страстно, чем когда-либо раньше. Я очень рад, что выбрав 120-летнюю жизнь, я растянул свою старость надолго, и теперь у меня стало больше времени для работы и для помощи людям.

А вы что думаете о долгожительстве?

С тех пор как я сделал свой выбор, я рассказываю об этом при любой возможности. Многих вдохновила моя идея. Мои ровесники, шестидесятилетние люди, слушали меня очень внимательно, с большим интересом.