

Просветительская программа «Век живи – век учись» для людей старшего возраста



Диди. Сантош,

Старший преподаватель, директор региональной культурно-просветительской общественной организации «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис», руководитель программы

www.brahmakumaris.ru
www.brahmakumaris.org

Пожилой возраст – это не диагноз, не приговор и не истечение «срока годности».

Пожилой возраст – это мудрость, это бесценный жизненный опыт и сила.

Это не посадочная полоса, но полет, проходящий на максимальной высоте.

Это не эпилог, но кульминация спектакля под названием «Жизнь».

Все зависит от нас, от наших убеждений и целей. От нашего желания жить, творить, делать этот мир лучше, чище, интереснее.

Приведенные выше слова резюмируют мысли и чувства участников проекта «Век живи – век учись», который реализуется на протяжении двух последних десятилетий региональной культурно-просветительской общественной организацией «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис». Лекционные циклы, семинары, встречи-диалоги и праздничные программы, проводимые в рамках проекта, ориентированы в основном на группы слушателей из отделений дневного пребывания граждан пожилого возраста, домов-интернатов и домов ветеранов.

Эти программы направлены на пробуждение и поддержание в пожилых людях чувства собственного достоинства и востребованности, повышение самооценки, обеспечение гармоничного личностного развития, сохранение и укрепление здоровья, освобождение от внутренних слабостей, вредных привычек и зависимостей, развитие физических и духовно-нравственных сил, используя которые человек любого возраста может вносить свой весомый вклад в формирование гармоничных отношений в семье, социуме и государстве.

В приложении к этой публикации приводится список, иллюстрирующий весь спектр тем и форматов мероприятий, предлагаемых в рамках проекта. А в

качестве темы данной статьи мы выбрали краткие тезисы одного из предлагаемых семинаров, который называется «Знание для самопреобразования» и обычно проводится на протяжении 4 академических часов (2 дня по 2 акад. часа).

Структура семинара «Знание для самопреобразования»

- *Материальный и духовный уровни существования*
- *Ум, интеллект, память*
- *Мысль, действие, результат: как создаются привычки, характер и судьба*
- *Освобождение от пустых и негативных мыслей*
- *Медитация (позитивное мышление) в действии*

Во вступительной части семинара мы вводим понятие «боль» как термин, описывающий негативные эмоции, ощущения, воспоминания, которые нарушают внутреннюю гармонию, подавляют творческие силы личности, блокируют ее богатый внутренний потенциал. Хроническая, тупая боль воспоминания о трагедии, случившейся в далеком прошлом, порой бывает гораздо сильнее, чем острая боль, вызываемая событиями, которые происходят здесь и сейчас.

Семинар направлен на овладение методами самозащиты как от «острой», так и от «хронической» боли.

Первым шагом к этому является необходимость преодолеть ложное отождествление себя со своим физическим телом, порождающее целую «культуру старения», в рамках которой человек чувствует себя беспомощной жертвой Времени.

Важно осознать, что каждая наша мысль и каждая эмоция влияют на состояние всего организма. Если негативные эмоции способны привести нас к болезни, то эмоции позитивные, напротив, способны исцелять. Процесс старения можно как ускорить, так и замедлить – и не какими-то чудодейственными снадобьями, а просто научившись смотреть на вещи позитивно!

Боль реальная и боль фантомная

Боль бывает разной. Порой нам причиняет боль неприятная ситуация, возникшая здесь и сейчас. Но бывает и боль другого типа – фантомная. Ситуация, вызвавшая ее, осталась в прошлом. Сегодня та проблема уже не стоит, но воспоминания о ней продолжают причинять нам страдания, порой невыносимые.

Или другой вариант: да, имеется реальная проблема (болезнь или что-то другое), причиняющая боль. Однако боли, вызываемой физическим недугом, сопутствует боль эмоциональная. Мы думаем: «Я старый, больной, одинокий, мне никто не помогает...» Нам больно не от самой болезни, а от наших

собственных мыслей.

Третий вариант: источник боли существует не в реальности, а в нашем воображении. Причиной боли становятся наши собственные опасения, домыслы, мнительность.

Какими способами обычно стараются помочь людям преодолеть боль? Предпринимаются шаги, чтобы хотя бы частично компенсировать то, утрата чего стала источником боли (если сгорел дом, выделяют деньги, чтобы построить хотя бы временное жилье; если погиб родственник, выплачивают денежную компенсацию; если получена производственная травма, оплачивают лечение и т. п.). Решение таких проблем берут на себя различные государственные и муниципальные структуры, бизнес-сообщество, благотворительные организации и фонды, НКО. Следует, однако, помнить, что никакие усилия государства и общества не приведут к успеху, если к процессу не присоединится еще одна сторона, а именно те, кому оказывается помощь.

Порой люди сами склонны к тому, чтобы поддерживать возникшую у них боль и делать ее даже большей, чем первоначальная. Вспоминая о случившемся с ними, они снова и снова переживают происшедшее.

Какие убеждения и взгляды становятся причиной возникновения фантомных болей? Какие представления о себе и о мире заставляют нас цепляться за боль, испытанную когда-то в прошлом?

- 1. Я тело. Я умру. Это неизбежно.*
- 2. Реальность – это лишь то, что дано мне в ощущении через мои органы чувств. Реальность – это лишь то, что я вижу, слышу, осязаю, обоняю, ощущаю на вкус. Вне этого реальности нет.*
- 3. Понятие ценностей, морали, добра и зла носит относительный характер. То, что для вас является черным, для меня может быть белым, и наоборот. Все зависит от восприятия.*
- 4. Страдание – неизбежность. Без страдания невозможно понять, что такое настоящее счастье.*
- 5. Человек имеет животных предков, и поэтому ему присуще неискоренимое животное начало.*

Главное в этом списке, который, конечно, можно продолжить, – это представление о том, что мы, люди, являемся исключительно телесными, материальными существами. Оно, в частности, заставляет в ложном свете воспринимать такие явления, как старение, болезни и смерть. Ведь из этого представления делается такой вывод: «Старение – это неизбежность. Я как личность постепенно деградирую, теряю память, слабею, потому что мое тело изнашивается, разрушаются клетки головного мозга. Далее меня ждет конец, смерть».

Все мы вместе, коллективно, уверовали в то, что старение как деградация – это факт, реальность. А ведь стареть никому не нравится, и тогда мы – опять

же коллективно – беремся решать эту проблему все на том же материальном плане: диеты, травы, таблетки, косметика... Ищем эликсир молодости, средство, чтобы оставаться вечно юными, вечно свежими, красивыми. Таким образом это представление мешает нам правильно расставить жизненные приоритеты.

Поскольку эти и им подобные представления разделяются огромными массами людей, происходит тонкая подмена: они незаметно для нас принимают форму аксиом, непреложных законов или принципов. Мы перестаем подвергать их сомнению, ставить под вопрос. Мы с порога отвергаем любые попытки посмотреть на вещи под иным углом.

Четыре аксиомы, которые на самом деле не являются аксиомами

1. Первую из них можно сформулировать так: *«Сознание человека есть лишь функция высшей нервной деятельности, продукт работы головного мозга. Сознание имеет материальную природу, и его работа целиком и полностью зависит от состояния тела».*

В ходе нашего семинара мы показываем: первично именно сознание. Первично не потому, что оно возникло до возникновения материи, а потому что оно – хозяин; материя (тело) существует для сознания. Старение материи (тела) не есть старение или деградация сознания. Я, как сознание, обладаю уникальными свойствами, которые не присущи материи. В то время как стареет тело, сознание приобретает опыт, жизненную мудрость и силу.

2. *«Человеку свойственно ошибаться. Человек несовершенен по самой своей природе».*

Отсюда делается вполне удобный вывод № 1: «Стремление к абсолютному, совершенству не может считаться оправданной целью жизни. Это идеализм, это непрактично. Серьезный человек не поставит перед собой такой цели». В этом случае мы легко миримся со многими своими слабостями, которые как раз и являются для нас главным источником боли.

Вывод № 2 (это вывод из двух первых заблуждений вместе взятых): «Раз мы – исключительно материальные тела, значит, наша природа, темперамент, личностные качества определяются теми природными (географическими, климатическими) и социальными условиями, в которых мы родились и росли». Отсюда – «холодные» северяне и «горячие» южане, «активные» горожане и «медлительные» сельские жители, пьющие россияне и жадные американцы. Мы начинаем подстраивать свой характер, манеру поведения под эти стереотипы, оправдывая ими свои недостатки и пренебрегая при этом очень многими сильными, позитивными чертами, которые нам свойственны.

3. *«Время линейно: всему есть начало и конец. Время носит абсолютный характер».*

«В определенный момент времени я родился, в определенный момент я умру; это неизбежность. Я – пленник времени. Я не могу убежать из этой

тюрьмы. Я не хочу стареть, не хочу умирать, но мне говорится: пришло *Время...*»

Безвременные смерти, возрастные болезни – все это снова и снова заставляет нас склоняться перед безраздельной властью времени.

Кроме того, считая себя пленниками времени, мы живем не *в настоящем*, но *в процессе*, перманентно находимся как бы в транзитной зоне. Мы перестали радоваться настоящему моменту, тому единственному моменту, который и есть реальность, который целиком и полностью в наших руках. Помните: «Есть только миг между прошлым и будущим – именно он называется Жизнь»? Вместо этого мы стали относиться к текущему моменту лишь как к переходу. И мы снова и снова говорим: «Нет, нет! Сегодня я не могу радоваться жизни, вот через год, когда закончу вуз... Вот через десять лет, когда сделаю карьеру... Вот через тридцать, когда выйду на пенсию и у меня будет свободное время...» Думать так и терять из-за этого счастье в настоящем – значит быть в рабстве у времени.

4. *Страдания – это неизбежность.*

Мы поверили, что их присутствие в нашей жизни является естественным: «Страдания – это данность, это неотъемлемая часть действительности. Стать их жертвой раньше или позже – это естественно».

Адекватная картина мира = чувственное восприятие + знание

Чувственное восприятие мира не дает нам полноценной картины происходящего и понимания сути явлений. Когда-то чувственное восприятие приводило людей к выводу, казалось бы, бесспорному: Солнце движется вокруг Земли, а сама Земля неподвижна. Но с течением времени стало ясно, что в действительности все обстоит наоборот.

В дополнение к чувственному восприятию нам необходимо знание. Лишь в этом случае наша картина мира будет адекватной. Лишь тогда мы сможем принимать правильные решения и делать верные практические шаги.

Пациент, у которого на коже сыпь, видит только красные пятнышки. Врач, обладая многолетним опытом и обширными познаниями, видит другую грань реальности: «Покраснение в этом месте? Это связано с печенью».

Мое представление о реальности и те решения, которые я, исходя из него, принимаю, могут стать ошибочными, если я не пополняю постоянно свои знания. Перемены – это закон. Все вокруг нас меняется, и если в этом процессе перемен мы не освежаем свои познания, то наши взгляды, чувства, способ взаимодействия с другими теряют свежесть. Как раз поэтому мы говорим: век живи – век учись.

Как это связано с нашей темой? Восприятие через органы чувств (мое отражение в зеркале) предлагает мне такую картину: я старею, слабею. Но реальность не сводится к тому, что мы воспринимаем при помощи глаз. Воспринимаемое нами через органы чувств – это не истина в последней

инстанции. Более того, самым реальным может оказаться как раз то, чего я НЕ ВИЖУ этими глазами, то, что я НЕ МОГУ потрогать, НЕ МОГУ услышать, НЕ МОГУ попробовать на вкус, то, к чему НЕ МОГУ прикоснуться!

Древняя мудрость раджа-йоги предлагает нам такое понимание нашего «я»: я – мыслящее, сознательное существо, обитающее в материальном теле. Я вечен, и моя вечная, неиссякаемая энергия проявляет себя в форме бесконечного количества мыслей, которые я создаю. Я метафизичен, а мое тело материально, однако мы с ним очень тесно взаимосвязаны. Когда я на что-либо смотрю, то в сознании возникает не просто механическое отражение, отпечаток или слепок увиденного. В связи с увиденным у меня появляются определенные мысли и чувства. Эти мысли и чувства, в свою очередь, влияют на мои последующие решения, выводы, практические шаги.

Мысль и материя, мысль и тело бесконечно взаимосвязаны, бесконечно влияют друг на друга. Каждое мое чувство, каждая мысль влияет на тело. О чем это говорит? О том, что старение – это не какой-то неконтролируемый, произвольный процесс, связанный исключительно со временем. Если каждая наша мысль сказывается на теле, это значит, что процесс старения можно либо ускорить, либо замедлить! Мы можем влиять на свое самочувствие своим внутренним настроением – всегда, независимо от возраста.

Казалось бы, в наших руках оказался ключ к вечной молодости. Но это не так. Во-первых, конечно, потому что материя подчиняется своим законам, и изнашивание, деградация материальных тел неизбежны. А с другой стороны, помехой для собственного здоровья становимся мы сами. Поскольку мысль влияет на материю, порой я даже могу сделать мнимую боль в сердце реальной – просто потому, что я об этом думаю, создаю для себя мысленный образ больного сердца! Однако если я знаю и помню, насколько взаимосвязаны мои мысли с тем, что происходит с телом, я буду очень разборчив в том, о чем и как думать.

Допустим, у вас имеется компьютер, и на ваш электронный адрес приходит письмо с неприятной новостью. Эта информация уже поступила на ваш адрес, но до тех пор пока вы не откроете свой почтовый ящик и не прочтаете письмо, вы не будете испытывать неприятных чувств. Компьютер – всего лишь техническое устройство, а боль или радость ощущаю я, пользователь, сознательное существо.

Сходным образом обстоят дела с моим главным компьютером – головным мозгом. Я – хозяин мозга, я снимаю ту информацию, которая в него механически поступает. Мозг подает мне сигналы о «неполадках» – скажем, болит колено. Из-за этой боли я могу нервничать, раздражаться, плакать. И эту же информацию я могу принять совершенно иначе! Как? «Да, имеется проблема с машиной... Это тело отлично от меня. Проблема связана с телом. У меня, сознательного существа, души, ничего не болит. Я – водитель, сторонний наблюдатель». Если с машиной что-то произошло, водитель, конечно, равнодушен, он предпринимает шаги к устранению неполадок. Но вместе с

тем он отдает себе отчет в том, что любой ущерб, нанесенный машине, – это еще не конец света.

Мозг – это просто посредник между мной и миром ситуаций и обстоятельств. Он запрограммирован определенным образом для получения и передачи сигналов. А то, каким образом я декодирую полученный сигнал, как интерпретирую его, как использую, в решающей степени зависит от моего мироощущения, системы убеждений, знаний. Соответственно, я могу в любых обстоятельствах сохранять устойчивое, спокойное состояние, самообладание и счастье.

Возникновение болезней зачастую объясняют исключительно физическими или генетическими причинами. Повысилось кровяное давление? Нам говорят: «Ну что вы хотите? В вашем возрасте это естественно». В какой-то мере это действительно так, но разве не встречаемся мы со случаями, когда у человека происходит скачок давления под влиянием его мыслей, его состояния? Испуг, эмоциональный стресс – и тут же скачок давления. Проходит неделя, человек забывает о своей неприятности, и его давление нормализуется. Однако стоит снова вспомнить о случившемся – и снова скачок давления. Вот что такое сила ума!

Мы в буквальном смысле слова *строим* свое тело, создаем то или иное состояние его органов в соответствии с тем, что мы думаем. Сила мысли – это величайшая сила. Когда мы узнаем, как эта сила действует, мы учимся сохранять позитивный настрой ума, с тем чтобы сделать свою жизнь здоровой и счастливой.

Если ваш автомобиль не может набирать или сбавлять скорость, если его не остановить нажатием на педаль тормоза, если не удастся изменить направление движения при помощи руля, то такой машиной пользоваться нельзя. Наши мысли выполняют эти же функции газа, тормоза и руля. Когда мы воспринимаем себя как тело и, следовательно, считаем возраст тела *своим* возрастом, мы сбавляем скорость: «Ох, мне 70 лет...» Стоит появиться этой мысли, и я начинаю ходить медленнее, начинаю горбиться, жалуясь на то, что хуже слышу, хуже запоминаю... И все больше подпитывая себя этими мыслями, я уменьшаю возможности и силы своего организма. Но кто мне сказал, что в 70 лет я непременно должен быть таким? Ум способен исцелять, и тот же самый ум способен сделать человека больным и немощным. Все зависит от моего сознания, от того, как я сознаю свое «я» и свои отношения с телом.

Я сам являюсь творцом всего, что я создал для себя к настоящему моменту, и всего, что я могу создать себе в будущем, то есть всего того, что мы называем судьбой.

О влияниях

Кто из нас не ощущал такого: находясь рядом с одним человеком, мы чувствуем себя молодыми, здоровыми, энергичными, а рядом с другим у нас появляется такое чувство, что еще час – и мы умрем? Энтузиазм, счастье,

душевный подъем или, напротив, подавленность, уныние, нервозность заразительны. Значит ли это, что оказавшись рядом с другим человеком, я неизбежно попаду под влияние его эмоций, его состояния?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте прибегнем к сравнению с водопроводным краном: вода течет, человек подставляет под нее руку, и рука становится мокрой. Другой пример: вода по-прежнему течет, но я не подставляю под нее руку, и рука остается сухой. В этом случае все понятно, но тогда как объяснить тот факт, что негативно думает другой человек, а сказывается это на моем сердце?

А ведь мы зачастую именно так и говорим: «Причина всех моих недугов – в этом человеке. Если я болею, то исключительно из-за него». Да, тот человек ведет себя неправильно, он настроен негативно, но моя рука станет мокрой, только если я сам подставляю ее под кран!

Почувствовать себя хорошо или плохо – это акт моего ума. Ощущение благополучия или дискомфорта – это продукт моих собственных мыслей. Может ли другой человек создать мысль у меня в уме? Или мысль создаю я сам?

Думать или не думать – выбор за мной.

Легко ли это? На словах – легко. Но получается ли это в реальной жизни? Ведь, как правило, все мы прекрасно знаем, что нам не следует думать о чем-то плохом, не следует волноваться, – и все равно думаем, все равно волнуемся.

Наша способность создавать мысли и чувства называется *умом*. Ум, в котором не бывает непрошенных мыслей, раджа-йога называет *сильным*. То, каким будет мой ум – слабым или сильным, – определяется еще одним свойством сознания. Оно заключается в том, чтобы оценивать возникающие мысли и чувства, сопоставлять их, взвешивать, осуществлять выбор. Эта способность называется *интеллектом*.

Кроме того, сознание обладает способностью накапливать приобретаемые знания и опыт, хранить их и в нужный момент извлекать из «базы данных». Эта способность сознания называется *памятью*.

Нетрудно понять, что главным для нас в данном случае является интеллект: пускай даже я заложил в свою память немало мусора, но сейчас на основе полученных новых знаний я понимаю, что это – негатив, и принимаю решение: «Я не буду к нему прикасаться». Интеллект тренирует мой ум, обучает его тому, как делать выбор, как постоянно придерживаться позитивного опыта.

Многие люди называют это медитацией. Медитировать – это значит думать не о материальной, но о тонкой стороне своего существования. В медитации мы задумываемся над вопросами собственной идентичности (кто я?), смысла и цели своего существования (зачем я здесь?). Прилагается осознанное усилие, чтобы привести шумный, перевозбужденный ум в состояние безмятежности и тишины. И в этом умиротворенном состоянии тихий внутренний голос мудрости получает шанс быть *услышанным*.

Приложение

Программы для людей старшего поколения и всех тех, чья жажда знаний всегда свежа

Ниже приводится тематика образовательных программ, которые были разработаны и реализуются в Санкт-Петербургском Центре Брахма Кумарис для людей старшего поколения.

I. Внутренняя защита и устойчивость (семинары и лекции для групп слушателей из отделений дневного пребывания граждан пожилого возраста, домов-интернатов, домов ветеранов, клубов).

1. Знание для самопреобразования (2 дня по 2 акад. часа)

- Материальный и духовный уровни существования
- Ум, интеллект, память
- Мысль, действие, результат: как создаются привычки, характер и судьба
- Освобождение от пустых и негативных мыслей
- Медитация (позитивное мышление) в действии

2. Человек и его нравственный мир (2 дня по 2 акад. часа)

- Понятие общечеловеческих ценностей
- Искусство видеть в других хорошее и учиться на их примере
- Искусство удовлетворенности
- Умение ценить время и правильно им распоряжаться
- Жизнерадостность и оптимизм
- Овладение восемью силами для гармоничного развития

II. Социальное здоровье и гармония (лекции, встречи-диалоги, праздничные программы).

1. Совершенные взаимоотношения (4 дня по 2 акад. часа)

- Отношения с самим собой
- Отношения с другими людьми
- Отношения с ситуациями
- Отношения со Всевышним

Законы взаимоотношений:

- мы пришли одни, и уйти нам предстоит одним;
- наши взаимоотношения с другими – это отражение отношений с самими собой;
- совершенные отношения с собой – это отношения со своим совершенным "я";

- поддержание хороших взаимоотношений требует самоуважения;
- непредубежденное принятие других требует бескорыстной любви;
- совершенные взаимоотношения начинаются с совершенного равновесия между парами взаимодополняющих качеств.

2. Мост между поколениями (встречи-диалоги представителей разных возрастных групп, направленные на сохранение и передачу бесценного опыта старших поколений, воспитание уважительного отношения к культурно-историческому наследию города и страны).

- Мои года – мое богатство
- Виват сокровищница опыта!
- Подарок мудрости
- С надеждой в будущее: подняться над горечью прошлого

3. Мудрые праздники (праздничные программы для широкой аудитории, помогающие раскрыть глубинный смысл традиционных праздников, отмечаемых в России и других странах мира).

- Огонь преображения (Масленица, проводы зимы)
- Встречи под Счастливой Звездой (во время новогодних и рождественских каникул)
- Мир за пределами боли и страданий (в честь Дня Победы)
- Мы желаем счастья вам (в честь Дня пожилого человека)

III. Физическое и психическое здоровье

1. Целостное, всестороннее здоровье – требование времени

Семинары и/или лекционные циклы (2 дня по 2 акад. часа)

- Научитесь снимать стрессы
- Овладейте техникой релаксации
- Сосредоточьте контроль внутри себя
- Думайте о преимуществах
- Развивайте позитивное отношение
- Помните, что вы – неповторимая личность
- Питайтесь правильно
- Ежедневно практикуйте медитацию

2. Жизнь, свободная от стресса

Тренинг (2 дня по 4 акад. часа)

- Принципы жизни, свободной от стресса
- Волнуйтесь меньше – живите дольше
- Счастье – лучшее лекарство
- Шаги к преодолению тревожности и страха

3. Золотые правила здоровья

Семинар (2 дня по 4 акад. часа)

Часть 1

- Здоровье: термины, понятия, определения
- Факторы, влияющие на здоровье
- Три грани здоровья: концепция здоровья души, ума и тела
- Принципы поддержания здоровья

Часть 2

- Питание – основа физического и духовного здоровья
- Типы питания (энергия, информация, вещество)
- Ведическая культура ненасилия
- Вегетарианство: термины, понятия, определения
- Структура пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы)
- Факторы, определяющие качество пищи