

Ольга Максимова

**ПРАВИЛА
ДОЛГОЙ
ЖИЗНИ**



Издательство АСТ
Москва

«Живи свою жизнь, носи одежду, которая тебе удобна, занимайся тем, чем не можешь не заниматься и всегда слушай удары своего сердца, дыши сердцем» – говорила мне моя мудрая бабушка. И эти слова стали для меня источником глубокого понимания и вечной мудрости. «Живи свою жизнь»... Это моя собственная история.

Эта книга — благодарность моей Мудрой Бабушке, которая кормила и воспитывала меня. Дала мне ориентиры. Все истории, которые были мне рассказаны в детстве, и весь жизненный опыт моей бабушки всегда были источником вдохновения для меня. Ее мудрость, которая выходила за рамки одного поколения и одного народа...

Введение

Эта книга — гимн внутренней силе каждого человека. В каждом из нас спрятаны духовный наставник, тренер, эксперт по питанию и даже врач. Главное послание книги: не искать «костыли» и ответы за пределами себя, потому что все необходимое уже есть внутри нас. Все методы самоисцеления, вся мудрость, наука, религия и философия — все это находится в каждом человеке. Каждый из нас — как целая Вселенная, или как неповторимая планета в бескрайнем космосе.

Осознав это, человек начинает видеть свою жизнь иначе. Он понимает, что все события, хорошие или плохие, черное и белое, имеют свой смысл и место в его жизни. Главное — дать этим событиям произойти, стать свидетелем своей жизни и осознать свою роль в ней.

Каждый из нас имеет право выбора: быть жертвой судьбы или достичь величия. Но за каждым выбором стоит работа. Хочешь здоровья? Придется работать над собой. Мечтаешь стать известным музыкантом? Подготовься к тяжелому труду. Стремление к красоте и здоровью также требует усилий.

Ведь без здорового и гармоничного тела наши возможности ограничены.

А достижение здоровья и гармонии — это труд. Просто прочитав эту книгу, не стоит ожидать мгновенных преобразований. Настоящая работа начнется после прочтения последней страницы, когда вы примете решение следовать долговому пути к лучшей версии себя. Желание быть энергичным, позитивным должно исходить изнутри. Если мы осознаем и примем эти базовые истины, то, я уверена, что даже войны на Земле прекратятся. Мы просто не найдем причин для конфликтов, споров и попыток доказать, что наша философия или религия превосходит другую. Все имеет право на существование и каждое мнение заслуживает уважения. Это философия ненасилия над собой, которую я пропагандирую и в своей работе.

Например, когда мы идем в бассейн, я говорю: «Забудьте о спортивных достижениях — речь идет только о расслаблении». Таким образом, холическое плавание сосредоточено на расслаблении и аскезе. «Капсула молодости» также направлена исключительно на расслабление. Сухое голодание — это не о том, чтобы напрягать себя, отказываясь от еды и воды. Это опыт, к которому мы приходим с благодарностью, осознавая, что наше физическое тело и разум способны выдерживать такие условия — быть без воды и пищи.

В бассейне можно не колотить воду руками и ногами, а двигаться мягкими и плавными движениями, при

этом оставаясь быстрым и грациозным. Нам не требуется доказывать партнеру наши границы, говоря: «Вот они, не переступай». Вместо этого, понимание того, что наши границы являются бесконечными, делает их неприкосновенными. Когда вы не устанавливаете ограничений, никто не может их нарушить, потому что даже вы сами их не видите.

К 50 годам моей жизни я провела, без преувеличения, 33 года в поисках: искала учителей, мастеров и различные практики. Их число было огромным. Например, на нашей планете существует более 80 очистительных практик, и я опробовала каждую из них. Была знакома с каждой философией, каждой религией в этом мире — от баптистов до буддистов, я исследовала их всех.

Будучи по образованию тренером по плаванию и спорту в целом, я освоила многие его аспекты — от плавания до легкой атлетики. Я досконально изучила анатомию человека, знаю каждую мышцу, кость и клетку. А 33 года, проведенные в самопознании, представляют собой глубокое исследование себя и других — от физиологии до духовных философий. На основе своего опыта и знаний я выделила два наиболее эффективных инструмента для здоровья и исцеления — холическое плавание и аскезу через сухое голодание. В ретрите, который я назвала «Капсула молодости», я собрала множество практик. Они представлены не как отдельные элементы, а в контексте данного ретрита, и именно эти методы наиболее актуальны в условиях 21 века.

Мои методы не базируются на философии, придуманной кем-то несколько тысячелетий назад и адаптированной для современности. Я сосредоточена на том, что действительно работает в настоящий момент, прямо здесь и сейчас. Но вполне возможно, что завтра актуальность обретут совершенно другие подходы и практики. А сегодня каждый ретрит «Капсула молодости» у нас уникален. Хотя есть основная концепция, конкретные практики, особенно энергетические, сильно варьируются от ретрита к ретриту. Это связано с тем, что реалии меняются практически каждый день.

В сущности, эта книга — о тебе, о каждом из нас. Она расскажет о глубоком выборе, который каждый из нас делает для себя. Как ты видишь свою жизнь в глубокой старости: хочешь ли ты в возрасте 80 или 120 лет приехать на день рождения к жизнерадостной, позитивной Ольге Максимовой, возможно, со своими внуками или правнуками? Или, возможно, ты предпочтешь не дожить до 70? Даже если дожить, то как? Ведь можно прожить долгую жизнь, но последние 30 лет из нее провести, фактически, в неподвижности. Все зависит от того, какую жизнь ты для себя выберешь.

Цель этой книги — помочь людям осознать, что жить в моменте — это не просто «здесь и сейчас». Это находить радость и удовольствие в том, что ты делаешь в текущий момент, при этом имея в виду долгосрочную перспективу — например, 100-летний юбилей Ольги Максимовой. Моя точка Б — это не момент,

когда меня похоронят, это грандиозный праздник в честь самой потрясающей женщины на Земле — Ольги Максимовой, который продлится многие недели. Конечно, когда тебе 30, такие мысли могут показаться комичными. Но приближаясь к 50, смех утихает. В 70 многие начинают задумываться серьезно. А в 87, возможно, друзья будут шутить: «Ольга Максимова, до твоего юбилея всего 13 лет!»

Опирается на себя — не означает все делать в одиночестве или быть своим же партнером во всем. Это гораздо глубже. Опора на себя начинается с осознания своей души. И через это осознание приходит понимание своего физического тела, своего ума и своей вечной и бесконечной сущности. Эта гармония и интеграция всех аспектов сущности дает нам особое единство с миром. Я чувствую, что мир открывается передо мной, потому что я являюсь частью этого мира, и я есть целая планета.