**4.3 MLADOST**

Nekoč je bila povprečna človeška življenjska doba trideset let, še v devetnajstem stoletju so ljudje umirali pri petdesetih, danes je povprečna življenjska doba več kot sedemdeset let in stalno narašča, kljub temu da izvajamo nad sabo hudo telesno, čustveno, mentalno in duhovno nasilje.

Kaj misliš, kolikšna bi bila življenjska doba človeka, če bi živeli bolj zdravo, manj nasilno in bolj zadovoljno?

Gotovo mnogo več.

Če opazujemo, kateri ljudje se počasneje starajo ali bolj dolgo živijo, vidimo, da so to zelo umirjeni ali v življenju zelo zadovoljni posamezniki.

Mladostno delujejo tudi ljudje, ki sprejemajo sebe in vse svoje lastnosti ter niso nekaterih čustev in nezaželenih delov sebe skrili ali potlačili pred samimi sabo in drugimi. Svoje lastnosti pa zmorejo tudi okolju ustrezno izražati.

Za potlačevanje »negativnih« delov sebe, nošenje »mask« in prikazovanje sebe v »boljši«, umetni luči, porabimo namreč ogromno energije in življenjsko energijo na teh področjih blokiramo.

Tako so bolj mladostni tudi ljudje, ki so ohranili sposobnost igranja in so v osebnost integrirali svoj otroški del, ne pa ga potlačili.

Ostali so spontani in se ne sramujejo joka, smeha, nežnosti, negotovosti ali če jim je nerodno ter zmorejo izražati vsa čustva.

Tako uporabljajo manj mask in obrambnih mehanizmov.

Bolj vitalni in mlajši izgledajo tudi ljudje, ki imajo višji energetski potencial. Nekateri so se z njim že rodili, drugi pa si ga lahko pridobimo z delom na sebi. Ko odstranjujemo vzroke nezadovoljstva, imamo tudi več energije.

Kaj je mladost in kaj je starost?

Razlikujemo:

* Kronološka starost to je starost glede na rojstni datum. Pove nam, kolikokrat se je Zemlja zavrtela okoli Sonca, odkar smo prišli na svet.
* Biološka starost je starost oziroma vitalnost organizma (življenjski in celični procesi) v primerjavi z ostalimi ljudmi iste kronološke starosti.

Nekateri merljivi kazalci so: aerobna zmogljivost, raven hormonov, učinkovitost imunskega sistema, učinkovitost metabolizma, mišična moč, mišična masa, količina antioksidantov, količina maščevja, gostota kosti, krvni tlak, slušni prag, prag vidnega zaznavanja, uravnavanje telesne temperature, debelina kože, raven holesterolov in lipidov, uravnavanje količine krvnega sladkorja...

* Psihološka starost – koliko se počutimo stari oziroma mladi.

Dejstvo je, da na kronološko starost nimamo vpliva, zato pa lahko vplivamo na biološko in psihološko starost. Biološka starost je lahko precej nižja ali pa višja od kronološke starosti.

Vsi našteti dejavniki na vseh ravneh, torej skrb za telo, stabilno čustveno življenje, pozitivne misli in prepričanja kot tudi duhovna naravnava, vplivajo na biološko starost.

Raziskave so pokazale, da na biološko starost zato tudi vpliva naše prepričanje o tem, koliko se počutimo stari, torej psihološka starost.

Če se bomo počutili mlajše, bomo izgledali mlajši, kar se bo odražalo tudi na organizmu.

Dr. Deepak Chopra navaja dve ključni sili, ki vplivata na procese staranja pri človeku. To sta evolucija in entropija.

* Evolucija teži k ohranjanju in razvijanju,
* entropija pa k razpadu in propadu. Z vnašanjem harmonije v življenje in koristnimi navadami pomagamo sili evolucije in ohranjamo zdravje in mladost, s škodljivimi razvadami pa pospešujemo entropijo.

Tudi sodobna odkritja kvantne fizike dajejo osupljiva spoznanja.

Torej, da nismo samo snovno telo ampak polje neskončnih možnosti. Telo je hkrati snovno (delec) in nesnovno (val), od našega prepričanja pa je odvisno, kako ga bomo dojemali. Če ga dojemamo kot delec ali snov, nimamo možnosti za pomladitev ali za druge kvantne preskoke. Če pa ga doživljamo kot val, oziroma kot mrežo energij in inteligenc pa imamo odprte vse možnosti.

Sedaj si morda želiš, da bi izgledal starejše.

Pri tridesetih boš vesel/a, če ti bodo rekli, da si dvajset. Kaj pa pri štiridesetih? Bi rad izgledal petdeset ali trideset? Ali morda pri petdesetih? Ne verjameš, da je možno izgledati na primer dobrih trideset ali pa si že ostarel kot starček pri sedemdesetih? Pri sedemdesetih lahko izgledaš vitalen petdesetletnik ali celo mlajše? Tisti pa, ki so stari pri petdesetih, bodo sedemdeset težko dočakali.

Pri človeku imajo pomemben vpliv na staranje psihološki in duhovni dejavniki. Pri živalih ni tako. Vsak pes je star pri dvajsetih. Vsak slon je star pri stotih. Človek pa ima svobodno voljo, s katero lahko vpliva tudi na proces staranja. Pri opazovanju psiholoških lastnosti stoletnikov so ugotovili, da se na spremembe večinoma odzivajo kreativno, torej so fleksibilni, prilagodljivi, ne pa togi. Niso napeti in želijo živeti.

Z apatijo, občutkom nemoči in nezadovoljstvom se najhitreje uničujemo in propadamo. Sreča in zadovoljstvo pa sta učinkovita dejavnika, ki ta proces zavirata ali ga celo obrneta. Dokazano je, da se ob ustrezni spremembi načina življenja, lahko tudi pomladimo, torej znižamo biološko starost.