

KATHLEEN DOWLING SINGH

Înaintează în vârstă cu grație

Atinge iluminarea în pofida timpului

Traducere din limba engleză
Maria Gabriela Constantin

Editura For You
București

Introducere



Înaintează în vârstă cu grație abordează un subiect la care, asemenea morții și trecerii în neființă, este greu să meditezi, dar pe care este la fel de greu să-l trăiești. Îmbătrânirea și trecerea în neființă reprezintă subiecte cărora ne împotrivim, neexplorându-le altfel decât într-o manieră cât se poate de superficială. De cele mai multe ori ne distanțăm de ele, le ținem ascunse undeva sau le privim ca pe ceva ce li se întâmplă celorlalți, nu nouă. Adevărul, pe care majoritatea dintre noi preferăm să nu-l recunoaștem, este că atât îmbătrânirea, dacă trăim suficient de mult, cât și moartea sunt aspecte inerente, inevitabile ale vieții omenеști. Energia irosită în a ne opune adevărului îmbătrânirii și trecerii în neființă ne poate face prizonierii unei experiențe de viață limitate, ai unei experiențe limitate a bucuriei simple de a fi aici și acum.

Trecerea în neființă este o firească experiență omenеască transformatoare. În procesul morții suntem eliberați de limitările propriei persoane, ce reprezintă înseși sursa și locul tuturor suferințelor noastre și ale separării noastre de sacru. În cadrul acestui proces de eliberare, conștientizarea până atunci limitată și guvernată de

raportarea autorerefențială se transformă, eliberându-se într-o conștientizare radioasă, completă și sfântă. Este, neîndoielnic, o experiență adâncă și sacră de a fi martorul trecerii în neființă a altcuiva sau de a fi tu cel care se apropie de momentul morții.

Dacă în procesul morții există speranța unei firești transformări psiho-spirituale profunde, în procesul îmbătrânirii propriu-zise nu găsim neapărat vreo speranță. Este, desigur, posibil să trăim îmbătrânirea negând procesul în sine sau cu o doză de nepăsare. Mulți se apropie de sfârșitul vieții la vârste înaintate fără să-și fi folosit potențialul, fără să se fi analizat în vreun fel, fiind practic tot atât de confuși și de anxioși cum au fost întreaga viață.

Motivele pentru care lucrurile stau așa sunt mai multe la număr: îmbătrânirea durează mai mult decât trecerea în neființă; ca proces, ea este mai estompată și mai greu de perceput; îi lipsește concentrarea și secvențialitatea percutantă a procesului trecerii active în neființă. Cu toate că devine tot mai greu cu fiecare zi care trece, procesul îmbătrânirii ne lasă totuși să evităm recunoașterea adevărului propriei finitudini, ceea ce trecerea în neființă nu ne îngăduie să facem. Eschivările de acest fel ne împiedică trezirea.

Procesul îmbătrânirii nu are intensitatea concentrată a morții. Această intensitate acumulată, împreună cu toate condițiile speciale care o însoțesc și pe care le generează, reprezintă un creuzet al transformării, al trezirii. Simpla înaintare în vârstă, atingerea unei vârste avansate, nu ne oferă un astfel de creuzet de transformare. În procesul propriu-zis al îmbătrânirii nu există nimic care să facă astfel încât decăderea, bolile și toate pierderile pe

care le suferim să aibă asupra noastră un efect transformator sau dătător de speranță.

Ca să avem o experiență profund transformatoare a îmbătrânirii trebuie să avem o asemenea intenție.

Există o mulțime de feluri în care ne putem trăi anii senectuții. Numai în Statele Unite sunt 79 de milioane de bătrâni. Există nenumărate feluri în care oamenii vor alege să îmbătrânească, fie deliberat, fie în lipsa altor opțiuni. Unele dintre acestea vor fi mai înțelepte și vor conduce la mai multă liniște decât altele; unele feluri vor fi lipsite de înțelepciune și vor conduce la și mai mult stres, disperare și confuzie – fenomen pe care psihologul Erik Erikson l-a numit „disperarea eu-lui“.

Cartea *Înaintează în vârstă cu grație* li se adresează nemijlocit celor care au fost mânați din timpul vieții de dorința de a se trezi, de a trăi într-o stare mentală mai sănătoasă, mai blândă și mai liniștită, de a trăi într-o conexiune mai profundă cu sacrul. Sute de mii dintre noi, care înaintăm în vârstă, am cochetat cu practicile de trezire, am flirtat cu ele, poate că am și exersat astfel de practici, mânați de dorința de a le face o parte reală, integrată în viața noastră.

Lucrarea de față li se adresează tuturor celor care înțeleg că anii bătrâneții sunt singurul timp ce ne-a rămas pentru a ne angaja în procesul trezirii și a ne dedica lui. Această perioadă a vieții noastre poate fi privită drept una care le oferă tuturor celor care aleg asta o ocazie de a transforma dorința de trezire dintr-un aspect secundar al vieții noastre într-unul central și, mai mult, de a deveni înseși rațiunea și experiența existenței clipă de clipă. *Înaintează în vârstă cu grație* propune următorul argument: pe măsură ce îmbătrânim, ni se închid o serie de

perspective exterioare și, în același timp, ni se deschid o serie de perspective lăuntrice, liniștite, dătătoare de bucurie, mai frumoase decât ne-am imaginat vreodată. Aceste perspective lăuntrice au fost dintotdeauna în noi, la îndemâna noastră. De cele mai multe ori, însă, pur și simplu nu am avut timp să le analizăm în profunzime, fiind adânciți în preocupările vieții cotidiene.

Îmbătrânirea ne oferă timpul necesar pentru a ne reorienta în mod intenționat atenția spre viața lăuntrică – un refugiu infinit mai sigur decât orice ne-ar putea oferi vreodată lumea înconjurătoare. Acceptarea acestei perspective interioare înseamnă intrarea în timpul trezirii și reducerea atașamentului față de sine – cauza tuturor anxietăților noastre. Ea ne oferă, înainte de toate, șansa de a înțelege că o viață trăită atașată de ego este neînsemnată, limitată și tensionată și ne ajută să ne dedicăm din toată inima unei practici ce ne va elibera de acest atașament miop.

Reducerea acestui atașament față de identitatea de sine este singura care ne va ajuta să trecem cu serenitate și înțelepciune blândă, și nu cu plânsete și scrâșnit din dinți, prin experiența decăderii fizice, a bolii și pierderilor cu care inevitabil ne vom confrunta, de acum și până în clipa morții.

Folosind ultimii ani de viață ca pe un timp dedicat trezirii, acceptăm schimbarea și devenim mai iubitori și mai înțelepți pe măsură ce ne confruntăm cu decăderea fizică, bolile și pierderile suferite. Există și alte avantaje. Ne putem oferi, în sfârșit, fiind încă la mijlocul vieții, experiența libertății, a iluminării și a grației divine. În această cultură atât de pauperă din punct de vedere spiritual, prin propria

Trezește-te!



„E timpul care bate, timpul.
Să știi că ești în viață
înseamnă să privești peste tot
cum scurtul timp al generației tale
dispare asemenea căderii stropilor de ploaie,
lovind cu putere.“

ANNIE DILLARD*

Pentru noi, bătrânețea e o noutate

Dacă nu am ajuns încă să admitem că suntem bătrâni, probabil că am fost amăgiți de o vârstă de mijloc prelungită – o experiență nouă în istoria omenirii. Cu toate acestea, este o ipocrizie din partea noastră să pretindem că nu înaintăm în vârstă, ca și cum lucrurile ar continua așa la nesfârșit, cum ne amăgesc să credem presupunerile lipsite de reflecție ale minții noastre obișnuite. Poate că

* Scriitoare americană, deținătoare a Premiului Pulitzer. (n. tr.)

e vorba despre un pic de negare, poate despre sentimentul că „eu“ sunt mai special, fluviul timpului trecând pe lângă mine fără să-și lase amprenta asupra mea.

Recunoaștem, fără doar și poate, că nu mai suntem tineri. Adesea putem preciza cu exactitate momentul, evenimentul sau anul în care tinerețea noastră a luat sfârșit. Această recunoaștere poate veni sub forma unei pierderi, a unei imagini fugare aruncate în oglindă sau prin faptul că într-o bună zi observăm că cei mai mulți oameni din jurul nostru sunt mai tineri decât noi. Pentru mulți, această conștientizare duce la o agitație menită să amelioreze anxietatea vârstei de mijloc: o mașină nouă, o relație nouă, o renovare, o nouă tunsoare, un lifting facial, o retragere spirituală. Admiterea faptului că tinerețea noastră a luat sfârșit ne aduce, într-adevăr, cu destulă brutalitate cu picioarele pe pământ, însă ne este și mai greu să recunoaștem că s-a dus și perioada vârstei de mijloc. Ne-am trăit întreaga viață imaginându-ne că îmbătrânirea este ceva ce li se întâmplă „altora“. Așa se face că este un adevărat șoc să ne dăm seama că acum ne numărăm și noi printre vârstnici.

Avem tot mai multe dovezi și indicii că ceilalți ne percep ca fiind vârstnici. De asemenea, tot mai multe semne ale înaintării în vârstă apar pe trupul nostru. Poate că nu mai suntem la fel de sprinteni. Poate că nu mai suntem la fel de sănătoși. Recunoașterea îmbătrânirii dincolo de vârsta de mijloc se poate să fi fost anunțată de încercările prin care ne-a făcut să trecem boala sau de impactul incapacității fizice. Pentru unii, e vorba despre durerea profundă pricinuită de îngrijirea sau de pierderea unei persoane iubite. Pentru alții, recunoașterea survine dintr-o schimbare aparent blândă, cum ar fi pensionarea sau

faptul, aparent la fel de ne semnificativ, de a fi ignorat sau de a ți se întinde o mână de ajutor din partea unuia dintre miliardele de oameni mai tineri decât tine.

Scurtul timp al generației noastre se scurge. Intrăm pe un teren nou, necunoscut nouă.

Este nevoie de oarecare efort pentru a reuși să accep-
tăm cu seninătate implicațiile propriiei îmbătrâniri. Apar
durerile și decăderea fizică pentru că nu mai suntem în
formă maximă și nici la fel de agili. Trebuie, de aseme-
nea, să ne împăcăm cu noul context al ineficienței pentru
că nu mai suntem la fel de implicați în ceea ce se întâm-
plă în lume.

Schimbarea modului în care ne percepem propria
persoană poate dura o perioadă de timp. Schimbarea
felului în care percepem locul pe care îl ocupăm în lume
și încotro urmează să ne îndreptăm poate dura și ea ceva
timp. Analizarea acestor schimbări este foarte impor-
tantă. Felul în care percepem lucrurile determină expe-
riențele pe care le trăim.

Apar întrebări noi care, de cele mai multe ori, ne
reclamă cu insistență atenția. Cine sunt eu cu adevărat,
dincolo de responsabilitățile pe care le-am îndeplinit?
Cine sunt eu cu adevărat după ce renunț la deprinderile
de-o viață? Cine sunt eu dincolo de imaginea publică pe
care i-am prezentat-o lumii și mie însumi? Cine sunt eu
cu adevărat, dezgolit de tot și toate?

Realizarea faptului că timpul care ne-a mai rămas de
trăit este mult mai puțin decât cel lăsat în urmă poate
reprezenta o readucere bruscă și dureroasă la realitate,
chiar un șoc. De acum încolo sunt mai puține lunile pline
în a căror lumină ne vom scălda decât cele în a căror lu-
mină ne-am scăldat până acum. Vor exista mai puține

Cuprins

Prefață	5
Introducere.....	7

O INVITAȚIE

Trezește-te!	15
Suferințe previzibile	23

CREAREA CAUZELOR

Pășind pe calea nobilă.....	45
O hartă a trezirii	63
Deschiderea cutiei prețioase	93

CONDIȚIILE SPECIALE

Întrunirea condițiilor speciale	105
Acceptarea condiției de muritor.....	125
Retragerea.....	137
Liniștea	163
Solitudinea.....	175
Iertarea	195
Smerenia.....	215
Prezența.....	237

Asumarea angajamentului	261
Trecerea în revistă a propriei vieți și rezolvarea problemelor.....	291
Deschiderea inimii și a minții	309
Postfață.....	331
Anexă	335
Despre autoare	339