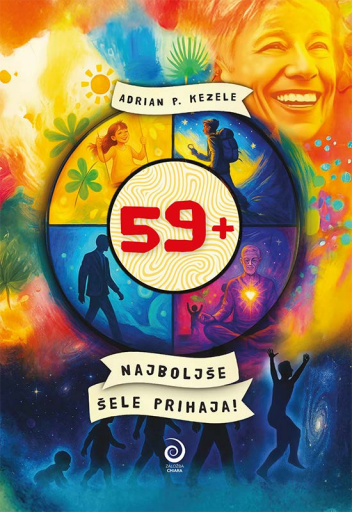




ADRIAN P. KEZELE

59+

NAJBOLJŠE
ŠELE PRIHAJA!



Adrian KEZELE

59+

Najboljše šele prihaja

© Založba Chiara

Za založbo: Simona Hana BOC

www.zalozba-chiara.si

Naslov izvirnika 59+

Najbolje tek dolazi!

Prevedla: Mira Krajnc Ivič

Uredila: Tadeja, 6. element

Jezikovni pregled: Danijela Zupan

Oblikovanje naslovnice: Iva Čorič

Oblikovanje notranjosti in prelom: PhotoZ

Tisk tiskarna: Itagraf

Naklada: 600 izvodov

1. izdaja

Ljubljana, 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922.6

KEZELE, Adrian Predrag

59+ : najboljše šele prihaja / Adrian P. Kezele ;
[prevedla Mira Krajnc Ivič]. - 1. izd. - Ljubljana : Chiara, 2025

Prevod dela: 59+

ISBN 978-961-7205-57-2

COBISS.SI-ID 249769731

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara je prepovedano reproduciranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali s shranitvijo v elektronski obliki, skladno z določili Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

VSEBINA

PRVI DEL

SPREMEMBA 7

1. Na kratko: zakaj naj bi se veselili šestdesetke? 9
2. Smo za to premladi? 15
3. Življenjska obdobja: sprememba paradigme 23
4. Pomembnost obdobja odraslosti: prihodnost je
v vaših rokah 37

DRUGI DEL

PRIPRAVA ZA NA ODER. 53

5. Skrivnost staranja 55
6. Načrt staranja in potegi s čopičem po platnu življenja . . 67
7. Karma, staranje in življenjska doba 75
8. Zgodbe, ki jim verjamemo, in učinek stotega
Metuzalema 85

TRETJI DEL

OŽIVITEV SPREMEMB. 97

9. Uvod v prakso branj NLF 99
10. Šepet notranje tišine 105
11. Prebujanje bistrosti 123
12. Osvobodjena vitalnost 137
13. Nahraniti dušo 161
14. Niti strasti 175
15. Seks pod večer 193

16. Kvantna povezanost	211
17. Zvest ne umre	231
18. Najboljše življenjsko obdobje	251
 O avtorju.....	257
Literatura in znanstveni viri po abecednem redu	259

PRVI DEL

SPREMEMBA

(Nov pogled na leta, ki prihajajo)

I

NA KRATKO: ZAKAJ NAJ BI SE VESELILI ŠESTDESETKE?

Ali se spomnite, ko ste prvič v ogledalu videli drobne črte, ki so se naredile okoli vaših oči, rahlo sivenje okoli senc in nekoliko povešeno kožo? Ali pa se morda spomnite, kako ste kot mlada devetnajstletna rožica, še preden ste se naučili znajti se na svetu, nenadoma okoli sebe opazili mlajše, sveže obraze? Ali morda trenutka, ko ste spoznali, da vaši otroci odraščajo, in ste v njih videli svoj odsev, ki vas je spomnil, da se čas za nikogar ne ustavi?

Kadarkoli se je to zgodilo, vas je dojemanje tega zadelo kot tona kamenja. Starate se in ni načina, da bi temu ubežali. Nič več niste mlada živahna ženska ali mlad zagnan moški, kot ste nekoč bili. Leta so vzela svoj davek, vse, kar lahko naredite, pa je, da opazujete, kako minevajo.

Toda v tem trenutku, ko se pogledate v ogledalo, prav tako vidite modrost in izkušnost, ki sta prišli z leti; vse napake, ki ste jih naredili, lekcije, ki ste se jih naučili, in spomine, ki ste jih zbrali. Trenutno ste zadovoljni, da se starate, saj veste, da za vsako gubo in za vsakim sivim lasom prihaja tudi častna medalja, ki ste si jo zaslužili s kakovostno preživetim življenjem.

Pa se tukaj ustavimo. Nočem vam držati še enega predavanja o tem, kako je treba izgube sprejeti z nasmehom, niti vas nočem tolažiti s preteklimi uspehi. Moj cilj je precej globlji. Nameravam drastično spremeniti vaš pogled na staranje. Želim, da ta proces premislite znova, v celoti, kakor da nikoli niste imeli gub, sivih las, tesnobnih misli in drugih znakov, da čas neizprosno mineva.

Zdi se, da je staranje neizogibni del življenja. Prej ali slej nas bo vse doletelo, pa če nam je to všeč ali ne. Kaj pa, če bi vam rekel, da ni treba, da je to slabo? Kaj, če bi vam rekel, da sploh ni treba, da je staranje takšno, kot ga vidi in doživlja večina ljudi?

Želim vas odmakniti od golega praznovanja procesa staranja; želim, da po branju te knjige razumete, da gre za nekaj precej bolj temeljnega in obsežnejšega. Ponudil vam bom preobražujočo vizijo, ki bo vplivala na vsako celico vašega telesa in se bo dotaknila vseh področij vašega življenja.

Danes prevladujeta globok strah in stigma, ki naj bi spremljala starost. Bombardirani smo s sporočili, kako je treba ostati mlad, videti mladostno in se boriti proti naravnim znakom staranja. In ko se dejansko staramo in smo priča telesnim spremembam, ta strah postaja še večji. Morda je prav ta pretirana želja, ki meji na paniko, razlog, zakaj nam je težko iti v korak z minevanjem časa.

Predstavljajte si, kaj bi se zgodilo, če bi spremenili svoj pogled na starost. Za trenutek si predstavljajte, da na ta proces začnemo gledati kot na privilegij in ne kot na prekletstvo. Navsezadnje – nimajo vsi te sreče, da bi doživeli obdobje starosti. Vsaka guba je znamenje časa, ki smo ga preživeli, vsaka sivina las je opomnik na modrost in izkušnje, ki smo jih nabrali.

Kaj bi se zgodilo, če bi svojo starost v celoti sprejeli, namesto da se je bojimo in jo skrivamo? Kaj bi se zgodilo, če bi se videli kot bitje, ki se stalno razvija in ki z vsakim minulim letom pridobiva nova spoznanja in modrost? In kaj, če je prav ta premik perspektive tisti, ki bi spremenil izkušnjo staranja in nam omogočil, da

ohranimo mladost? Pri tem pa ne mislim le na 'občutek mladosti', ampak na nekaj zelo posebnega; nekaj, kar si zaslužimo biti, ker smo živeli toliko let.

Veliko lepega se skriva v staranju. Namesto da se ga bojimo, bi ga morali objeti v pričakovanju. Naše prioritete se bodo spremenile, perspektiva se bo spremenila in bolje se bomo počutili s tem, kdo smo in kaj smo. Sčasoma se bo zmanjšal pritisk po zadovoljevanju družbenih standardov ali ugajanju drugim ljudem. Namesto tega se bomo usmerili k avtentičnemu življenju in izpolnjevanju lastnih želja.

Ne smemo zanemariti prednosti staranja. Sčasoma pride znanje o nas samih in o svetu okoli nas. Preživeli smo mnoga leta in te izkušnje so nas oblikovale v odporne posameznike, ki se znajo spoprijeti z vsem, kar pride na pot.

Seveda, vedno bodo izzivi, ki jih prinaša staranje – vprašanje zdravja, izguba ljubljenih oseb in druge težave, ki se bodo zagotovo pojavile. Vendar pa nas ti izzivi ne opredeljujejo ali omejujejo.

Torej, namesto da se bojimo staranja in da nanj gledamo kot na nekaj negativnega, ga občudujmo! Sprejmimo ta proces kot novo pustolovščino v svojem življenju!

To bi namreč lahko bila neverjetna pustolovščina! S staranjem se spreminjata naše telo in um, a to ne pomeni, da bi morali prenehati živeti izpolnjeno. Namesto da počasi bledimo ali preprosto čakamo, da življenje popusti svoj oprijem, se lahko zgodi, da bodo šestdeseta leta in vsa, ki pridejo za njimi, najbolj vznemirljiva do zdaj – polna sreče, modrosti, pustolovščin, ljubezni in, ja, tudi spolnosti – skupaj z vsemi drugimi doživetji, o katerih sanjate.

Eden od ključev za to spremembo je pozitiven odnos do staranja. Namesto da nanj gledamo kot na čas propadanja in izgub, bi v njem lahko videli možnosti za rast, učenje in nova doživetja. S spremembo miselnosti se bomo odprli vsem možnostim, ki se porajajo skozi čas.

Najpomembnejši cilj te knjige je, da vas navdihne ne samo za spremembo miselnosti, ampak da vam ponudi vizijo, ki prekaša vse, kar ste mislili, da je mogoče. Gre za popolno preobrazbo življenja, natančneje – za spremembo njegovega načrta. Začenja se s spremembo stališč, vendar se s tem ne končuje. V tem uvodnem poglavju vas bom na kratko seznanil z idejami, predstavljenimi v knjigi.

Začeli ste brati prvi del knjige z naslovom *Sprememba – nov pogled na leta, ki prihajajo*. Po tem uvodnem delu bom z vami delil nekaj informacij o sebi, saj menim, da je pomembno, da razumete, od kod izvirajo te ideje. Prav zdaj vstopam v obdobje, ki ga bom v knjigi imenoval 'najboljša leta življenja', to pa, kot veste po naslovu knjige, nastopi po devetinpetdesetem letu. Nisem ravno običajna povprečna oseba, ki je na srečo za zdaj živela dokaj zdravo življenje. Na staranje gledam z edinstvenega in nenavadnega zornega kota: s perspektive, v kateri je zavest primarna, medtem ko ji materialno telo samo sledi.

Prav tako posedujem redko razumevanje starodavne življenjske modrosti, imenovane *jyotish* (bere se *džjotiš*). Naj takoj dodam, da ta knjiga ni o astrologiji (*jyotish* največ ljudi pozna v zvezi z indijsko astrologijo). Vendar pa prav na tem znanju temelji osnova drugačnega pogleda na minevanje časa in kaj pravzaprav pomeni, ko rečemo, da se nekdo 'stara'.

Ta perspektiva izvira iz drugačnega časa in kulture, a uteleša človeško modrost, ki je univerzalna in še kako uporabna v današnjem svetu. Lahko bi vas presenetilo, kako bo ta sprememba zornega kota vplivala na vaše življenje.

Sprememba paradigme od nas zahteva, da razmislimo o aktivnostih, s katerimi se ukvarjamo, in o načinih, na katere oblikujemo svojo prihodnost. Pravimo, da prihodnost pripada mladim, in to dejansko drži. A izraz 'mladost' pogosto pomeni tudi neizkušenost in pomanjkanje širše vizije. Če bi modri ljudje

zavrnilo svojo družbeno vlogo in nehali prispevati, kakšna bi bila ta prihodnost? 'Starejši' so lahko zgled in mladim lahko dajo dobre nasvete, lahko jih tudi vodijo. Toda kot boste lahko videli, mislim tu na zelo posebno in presenetljivo vrsto vodstva.

Drugi del knjige nosi naslov *Priprava za na oder – razumevanje sprememb* in se globoko potopi v potrebne spremembe miselnosti, v zgodbe, v katere verjamemo, čeprav vanje ne bi smeli verjeti, ter kako naša zavest vpliva na naše telo in naše življenje nasploh. Poigrali se bomo tudi s spoznanji genetike in s primerjavami sodobne znanosti ter starodavne modrosti. Nekatera poglavja v tem delu knjige so lahko videti pretežno duhovna, in ja, res so. Pripoved o drugačnem razumevanju staranja je v svojem jedru duhovna pripoved, saj njeno razumevanje zahteva učenje o umu, duši in duhu.

A ustaviti se samo pri teoriji in lepih idejah ne bi bilo dobro. Te so močne, a potrebna je tudi sprememba prakse. Potrebujete nasvete in tehnike, kako preusmeriti svoje življenje tako, da se boste starali drugače. V tretjem delu z naslovom *Oživitev sprememb – praktični postopki* boste našli jasna navodila, kaj ohraniti in kaj spremeniti. Zelo edinstveno, odraslo in zrelo bom pisal o hrani in prehranjevalnih navadah ter še zlasti o 'vadbi za dušo'. Beseda bo tekla o odnosih, saj staranje sploh ne pomeni, da se mora ljubezensko življenje končati. Pravzaprav številni ljudje poročajo, da se v kasnejših letih v romantičnih odnosih počutijo bolj varne in bolj izpolnjene. Brez pritiska običajev in brez potrebe, da bi na druge ljudi naredili dober, čeprav pogosto lažen vtis, se lahko osredotočimo na globoko povezanost s partnerji, ki nas cenijo takšne, kot smo. A tukaj je še nekaj. Kaj je s 'seksom pod večer'? Resnično, nobenega razloga ni, da bi se v najboljšem obdobju vašega življenja seksualna aktivnost prenehala. Danes velja, da želja po intimnosti z leti upada, kar vodi do tega, da spolnosti pozneje v življenju pripisujemo manjši

pomen. V nasprotju s tem prepričanjem lahko iskra strasti ne samo da prenese pritisk časa, ampak sčasoma postane močnejša. Pripravite se na presenečenje, saj so pred vami nepričakovane možnosti!

Beseda bo tekla tudi o pomenu vznemirjenja ob raziskovanju in o pomenu pustolovščin. Staranje ne pomeni, da se moramo odpovedati novim aktivnostim ali obiskovanju novih krajev. Nasprotno, ob manjši meri obveznosti in bogastvu izkušenj se z leti odprejo nove priložnosti za odkrivanje prej še neobiskanih krajev in za spoznavanje novih ljudi.

Če ste mislili, da je konec blizu, ker vidite, kako se številka šestdeset na vašem biološkem koledarju neizprosno in neizogibno bliža, ste se motili.

Ta knjiga vam bo pokazala, na koliko načinov ste bili zavedeni in kje ste se zmotili, ko ste razmišljali o starosti. Pokazala vam bo tudi, kako lahko te napake popravite.

Devetinpetdeset in več? Močno se primite – najboljše šele prihaja!

2

SMO ZA TO PREMLADI?

Pa poglejmo. Najprej, ali sem za to premlad?

Pred nekaj leti sem vstopil v novo obdobje svojega življenja – prav v tisto obdobje, o katerem govori ta knjiga. Ko to pišem, sem star triinšestdeset let, torej v času, ko mi povprečna ‘modrost’ svetuje, naj se pripravim na večer svojega življenja. Približuje se čas upokojitve; čas, v katerem naj bi bilo življenje počasnejše in mirnejše. Tako vsaj gre ta zgodba, mar ne?

Pa vendar se sploh ne počutim tako. Pravzaprav je prav nasprotno. Skozme prehaja otipljivo navdušenje zaradi možnosti, ki se odpirajo. To ni nov občutek, to je prijetno navdušujoče vibriranje, saj – iskreno rečeno – nikoli nisem pričakoval, da mi bo življenje kdaj kaj zagotovilo glede prihodnosti. Nikoli nisem imel posebej jasne in natančne vizije, kateri poti naj bi sledil, kaj naj bi dosegel ali kaj se od mene pričakuje. Vsakič, ko sem se znašel pod pritiskom družbenih pričakovanj, sem hkrati čutil tudi neustavljivo potrebo, da naredim ravno nasprotno.

Prav ta impulz se tudi zdaj prebuja v meni in hrani mojo odločnost, da grem skozi prihajajoče obdobje tako, da uporabim modrost, ki sem jo pridobil z leti. Prepričan sem, da lahko spremenim običajni pogled na ‘starost’. In če ga lahko jaz, potem ga lahko tudi vi. Skupaj bi lahko preoblikovali to poglavje življenja v nekaj povsem drugačnega od tega, kar se sicer pričakuje.

A v trenutku, ko to pišem in se spominjam tisočev različnih lekciij, ki mi jih je prineslo življenje, čutim, da se v meni porajajo vprašanja. Ali lahko nekdo, ki je tako mlad, kot sem jaz, ponudi dragocene uvide o podrobnostih uspešnega obdobja zrelosti? Ideje, o katerih bom pisal, bi bile precej bolj prepričljive, če bi o njih pisal nekdo v devetdesetih letih, nekdo, ki je za seboj že pustil zgodnje faze staranja. Res, upravičeno je vprašanje, ali ni moja perspektiva prenapla, bolj oblikovana z upanjem kot z znanjem.

Sicer pa – bolj ko o tem razmišljam, bolj sem prepričan, da ne samo, da lahko izrazim nekaj tako pomembnega, ampak pravzaprav to moram narediti! Žalostno je, kako zelo veliko ljudi trpi zaradi staranja. Ta situacija bi se morala spremeniti in zato iskreno upam, da bo ta knjiga pri tej preobrazbi igrala določeno vlogo. Naša skupna družbena prepričanja so namreč glavni dejavnik omejitev, ki si jih nalagamo v poznejših letih. Ideja, da se moramo s staranjem postopoma umakniti iz aktivnega udejstvovanja, bi se lahko izkazala za samouresničujočo prerokbo in ne za dejansko stanje.

Pomislite na paradoks sodobnega sveta. Zaradi napredka medicine in boljših življenjskih pogojev smo si podaljšali življenjsko dobo, še vedno pa se oprijemamo zastarele paradigme o tem, kako je treba preživeti ta dodatna leta. Ali ni čas, da spremenimo pripoved in ta dodana, plus leta, zapolnimo s smislom in s strastjo?

Kot bralci imate vsekakor pravico, da podvomite o vrednosti mojih stališč. Navsezadnje, ali nisem še relativno mlad za širšo vizijo življenja? Ali ne bi bilo bolje, da bi počakal še kakšno desetletje in potem pisal o tej temi?

Morda res, čeprav upam, da vam bom vse to lahko potrdil, ko bo minilo teh nekaj desetletij. Moj zdajšnji odgovor na to pripombo je, da menim, da je prav točka, na kateri sem zdaj – med močjo mladosti in globino starosti – najboljše mesto za razmislek o tem. Stojim na razpotju, zrem v prihodnost z jasnostjo nekoga, ki je živel

dovolj dolgo, da razume težo minevanja časa, a s še vedno dovolj energije, da se lahko uprem vsiljenim življenjskim omejitvam.

Prav tako je treba vedeti, da sem vse svoje življenje posvetil odkrivanju temeljnih skrivnosti človeškega obstoja. Že v mladosti sem zavrnil verige korporativne službe, zavrgel sem pričakovano pot skozi življenje, obrnil hrbet pridobivanju statusa, slave ali bogastva. Moje neutrudno iskanje je bilo usmerjeno v globine človeške zavesti – kaj je zavest, kako deluje in kako se naša resničnost z njo prepleta. In – veste kaj? Po vseživljenjskem iskanju globljih resnic gojim neke vrste odpor do zapeljive privlačnosti biološke mladosti. Kar se mene tiče, je ta pojem zelo precenjen in predstavlja plitvo vabo, ki odvrča ljudi od resničnega uživanja v življenju.

Še en argument imam, s katerim nasprotujem trditvi, da sem premlad za ta podvig. Pisanje mi ni tuje. Pravzaprav sem se prav zdaj spomnil nenavadne skladnosti: skupno število knjig, ki sem jih do danes napisal in objavil, je enako številu let, ki sem jih preživel na Zemlji! Če vas zanima, kako mi je uspelo uresničiti ta ne ravno majhen podvig, je odgovor ena sama beseda: predanost. Resničnost se upogiba in spreminja skladno z vašimi mislimi in nameni, a le pod pogojem, da so misli trdne in vztrajne.

Najpomembnejšo vlogo pri oblikovanju naše resničnosti ima um, vpliva na vse okoli nas, vključno z obliko in s stanjem našega telesa. To pomeni, da ima um neverjetno moč, ki oblikuje ne samo vaše misli in dela, temveč tudi način, kako se starate. Ste pripravljeni vpreči to moč in spremeniti vse, kar ste verjeli o življenju po šestdesetem letu? Upam, da z menoj delite to pripravljenost.

In tako smo prišli do vas. Kaj pa vi? Ste vi premladi za to?

Verjetno niste, saj predvidevam, da te knjige ne bi brali, če ne bi tako ali drugače čutili bremena let. Številka pravzaprav ni pomembna. Morda imate šele trideset let ali pa ste mlajši, vendar dovolj zreli, da razumete pomen te teme. Realno, predvidevam, da bo večina bralcev te knjige vendarle starejša. Morda se

približujete šestdesetki ali ste že čez, čeprav bi bilo bolje, če ste mlajši, saj sta priprava in načrtovanje ključna. Glede na to – premladi zagotovo niste, prestari pa ne morete biti, saj za spremembo nikoli ni prepozno.

To vprašanje torej lahko postavimo na stranski tir. Ne glede na to, koliko ste stari, smo v tem skupaj. Proces staranja je nekaj, s čimer se vsakdo sooča.

Na začetku te naše skupne pustolovščine vas vabim, da opustite vse predstave, ki ste jih prej imeli o staranju. Začnite znova. Predstavljajte si, da o tem ne veste ničesar; naj bo staranje za vas nova, še neodprta knjiga. Če to lahko naredite, je naslednji korak, da si za trenutek predstavljate svet, v katerem minevanje let ni breme, ki ga nosimo, temveč zaklad, v katerem uživamo; svet, v katerem gube na obrazu, če sploh so, pričajo o pridobljeni modrosti in o uživanju, ki ni samo del preteklosti, ampak se nasmiha tudi iz prihodnosti.

Trenutno je življenje večine ljudi ujeto v paradoksu: mladost preživimo v hrepenenju po svobodi in po avtonomiji, samo zato, da bi pozneje v življenju lahko hrepeneli po brezskrbnem duhu preteklosti. Kaj, če bi lahko povezali tidve navidezno nasprotujoči si želji? Kaj, če bi lahko izkoristili modrost starosti, a obdržali vedoželjnost in pripravljenost na življenje, ki ju povezujemo z mladostjo?

In kaj, če je to naša usoda, nekaj, kar moramo pravzaprav udejanjiti, da bi izpolnili svoj življenjski smisel?

Ker že imate določene predstave o tem, kako je videti starost, se te trditve zdijo zelo optimistične. A spomnite se – prosil sem vas, da se postavite v položaj, da o starosti ne veste ničesar in tako čim manj ovirate ustvarjanje novih mentalnih podob o njej.

Saj, kot lahko vidite, dragi sopotniki skozi življenje in leta, je prav to bistvo našega raziskovanja. Soočili se boste s spremembo paradigme, ta pa bo od vas zahtevala, da na novo definirate ne samo staranje, ampak tudi življenje kot celoto. Gibanje skozi to

ново, neraziskano področje, zahteva pripravljenost na soočanje z našimi najglobljimi strahovi in z najbolj varovanimi skrivnimi sanjami o minevanju časa.

Recimo, če raziščete sam koncept, torej čas, se boste zelo hitro srečali s trditvami, da je čas verjetno samo konstrukcija našega uma, ne pa nespremenljiva fizična resničnost. Znotraj velikega tkanja resničnosti je naše človeško življenje le ena nit. A ta nit je za nas izjemno pomembna. Morda ključ, ki odpira vrata drugačnemu staranju, leži prav v odmiku od te pomembnosti in tudi v sprejemanju iluzorne narave samega časa.

Ta knjiga bo pred vas postavila številna vprašanja in izzive. Spodbujala vas bo, da preizprašujete vsako prepričanje, ki ga imate o staranju. Kaj, če propadanje, ki ga povezujemo s staranjem, ni neizogibno, ampak izbira? Kaj, če zgolj pričakovanje propadanja postane samouresničujoča prerokba? Kaj, če bi lahko namesto tega, samouničujočega odnosa, na vsako minulo in vsako prihajajoče leto gledali kot na priložnost za rast, širjenje in evolucijo brez končne črte?

Postavil vam bom vprašanja o naravi zavesti in nanja ponudil tudi odgovore. Smo zavestna bitja, naša bit – zavest – ne more biti omejena z materialnim obstajanjem. Kaj, če staranje ni linearno gibanje proti neizogibnemu koncu, ampak del spiralnega plesa zavesti, ki nas z vsakim obratom pelje bliže k nam samim?

O staranju je veliko vsega, o čemer bi lahko razpravljali, morda celo več, kot gre v to knjigo. A že to bo dovolj za začetek in spodbudo za vaše nadaljnje raziskovanje. Vabim vas, da se mi pridružite pri preoblikovanju predstave o tem, kaj pomeni starati se. Kar skupaj ovrzimo klišeje o domovih za ostarele in popoldanskem balinanju. Dajmo si namesto tega predstavljati prihodnost, v kateri bodo kasnejša leta izpolnjena s pustolovščinami, z intelektualno radovednostjo in z globljo povezanostjo s tistimi, ki jih imate radi, z naravo, vesoljem, in, če to želite, z Bogom.

To je dober načrt, mar ne?

Na vse to lahko gledate kot na načrt, kar je čisto v redu. Dajmo skupaj oblikovati leta, kot jih želimo preživeti po devetinpdesetki. Vaše predstave, vaša energija in globoko usidrana strast bodo postale gradniki vaše prihodnosti. Življenje se ne konča, ko stopite v šestdeseta. Kot boste videli, ste takrat pravzaprav nekje na sredini. Za vami je potovanje, polno težav in rasti, pred vami je prostranstvo priložnosti za veselje in izpolnjenost.

Naslednje poglavje bo namenjeno pomenu številke, o katerih govorim, vključno z 'devetinpdeset in plus' v naslovu knjige, ter zakaj prav to leto predstavlja sredino možne človekove življenjske dobe. A tudi brez dodatnih pojasnil je skorajda gotovo znana ideja 'najboljše šele prihaja'. Četudi drži le polovica življenjskih lekcij, ki sem se jih do zdaj naučil, najboljše v življenju pride po devetinpdesetem.

A naj vas spomnim: stopil sem šele iz 'cveta mladosti' in zakorakal v novo življenjsko obdobje. Ne morem vam ponuditi osebne pričanje o tem, kar je pred vami. Čez približno trideset let bom morda lahko; sem pa iskreno radoveden, kako bom takrat razumel to knjigo! Dopustiti moram tudi možnost, da do tega obdobja niti ne bom prišel, če me bo s tega sveta prej odvela nepredvidljivost življenja.

Glede na to, da je to 'samo' načrt, vam nihče ne more zagotoviti popolnega zdravja ali zagotoviti, da boste dočakali sto let in več. K življenju tako ne moremo pristopati, a smo nanj veliko bolje pripravljeni, če imamo dobro izdelan načrt, čvrst vir navdiha in odločenost, da uresničimo spremembe. Karkoli nam pride na pot, se bomo s tem lažje spoprijeli. To pa nam daje pomembno prednost.

Predstavljajte si prihodnost, v kateri so meje med mladostjo in starostjo zabrisane do neprepoznavnosti. Zamišljajte si sebe čez nekaj desetletij, kako se vzpenjate na vrh gore, vaše telo je odporno, um pa oster in jasen. Svež zrak vam napolni pljuča, medtem ko opazujete dolino pod seboj. Vaša leta se ne poznajo – dejansko so samo številka na vaši osebni izkaznici. Ni treba, da bi

bila ta situacija samo gola domišljija, ampak dejanska možnost, samo če si upate iti po tej poti.

Predstavljajte si nešteto načinov, kako boste v poznejših letih spremenili svoje življenje. Morda se boste ukvarjali z najsodobnejšo tehnologijo in bo vaša zrela modrost vodila razvoj umetne inteligence v službi ljudem. Ali pa boste morda skrbeli za velik vrt, poln redkih rastlin, vaša povezanost z zemljo in naravo pa se bo poglobljala, medtem ko boste odkrivali skrivnosti trajnostnega kmetijstva in ta odkritja izmenjevali s prihodnjimi generacijami.

Predstavljajte si svet, v katerem življenjsko obdobje ni ovira, ampak vrata do novih dimenzij izkušenj. Morda boste raziskovali skrivnosti zavesti s pomočjo naprednih meditativnih tehnik, vaš um pa se bo razširil onkraj meja telesa in materije ter napredoval na področju modrosti in razumevanja skrivnosti obstoja, ki vam je za zdaj nedostopno.

Predstavljajte si, da se vsako jutro zbudite z občutkom smisla in vznemirjenosti, vaše telo je živahno in odporno, um pa razganja od ustvarjalnosti. Morda boste to energijo usmerili v pisanje ali ustvarjanje svojega življenjskega dela ter izmenjevali svoje izkušnje in znanje z drugimi. Morda pa boste postali živ zgled, mentor mlajšim od sebe, jih vodili skozi življenje z nežno modrostjo, ki pride samo s časom.

Razmislite o možnostih za spremembe družbene strukture. Kaj bi se zgodilo, če bi skupnosti upokojencev iz žalostnih mest čakanja na smrt spremenili v vznemirljive vire učenja in inovacij? Morda bi tudi vi lahko živeli v eni od takih skupnosti, kjer skupaj živijo stari in mladi ter drug drugemu bogatijo življenje. Predstavljajte si medgeneracijski prostor, kjer se otroški smeh meša z mrmranjem stoletnikov in ustvarja tkanje skupnih doživetij in večplastne rasti.

In ko že govorimo o novi paradigmi staranja, ne smemo pozabiti na moč telesa, da se samo pozdravi. Morda boste prav vi v poznejših letih imeli dovolj časa in prostora, da se posvetite praksam celostnega zdravljenja, ki bodo združevale starodavno

modrost in sodobno znanost. Morda boste postali strokovnjak za kakovostno staranje in dolgoživost, čigar dnevna rutina bo kombinacija uravnotežene prehrane, živahnih vadb in globokega počitka. Predstavljajte si, da se vsako jutro zbudite veseli, vaše telo pa se počuti mlajše kot pred nekaj desetletji!

In ne pozabite na močan vpliv, ki ga ima vseživljenjsko učenje na kognitivno zdravje. Kaj porečete na učenje novega jezika pri sedemdesetih ali učenje igranja novega instrumenta pri osemdesetih? Zamišljajte si, da vaše nevrone razganja od obnovljene energije, medtem ko rešujete uganke kvante fizike. Plastičnost in prilagodljivost vaših možganov ne pozna meja: nenehno nastajajo nove nevronske poti, saj so pred vami vedno novi izzivi, znanje in izkušnje.

Si lahko predstavljate svobodo, ki jo prinaša tako spremenjena paradigma staranja? Nič več ni družbenih pričakovanj, niti lastnih omejitev; pripravljeni se boste podati na pustolovščine, za katere ste mislili, da so nemogoče. Morda se boste samo z nahrbtnikom, polnim le osnovnih potrebščin, odpravili na samostojno potovanje po več celinah. Ko boste potovali po različnih državah, bo vaše srce trepetalo od vedoželjnosti. Vaša leta sploh ne bodo ovira, niti vas ne bodo motila; prav nasprotno, odpirala vam bodo vsa vrata in vam omogočala spoznavanje ljudi iz vseh družbenih slojev.

Pomislite na pomembnost vpliva, ki bi ga lahko imeli na svojo okolico. Z dolgoletnimi izkušnjami v rokavu bi se lahko spremenili v gonilno silo in zgled tistim, ki prihajajo za vami.

Predstavljajte si ... prav vse, kar vam pade na pamet, a vedite: z minevanjem časa se bodo razširile celo meje vaše domišljije. Nove dimenzije in neraziskani svetovi se bodo razkrili pred raziskovalno silo vaše zavesti. Nikoli ne pozabite: telo bo neizogibno sledilo, kamorkoli si bosta drznila iti vaš um in vaše srce.

Pripravite se na izjemno potovanje spremembe in preraščanja običajnega načina staranja.