

Druhá

polovina života

Otevírání osmi bran
moudrosti

Angeles Arrien



Druhá
polovina
života

Angeles Arrien

Druhá
polovina
života

Otevírání
osmi
bran
moudrosti

Druhá polovina života

Angeles Arrien

Z anglického originálu *The Second Half of Life* přeložila Petra Vlčková

Odpovědná redaktorka Věra Kaslová

Návrh obálky Ondřej Klouček

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2007 Angeles Arrien

Photos © Penny Kalea Bauer

Wiev more images from The Gifts Project by Penny Kalea Bauer at

www.TheGiftsProject.com

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-260-1 (váz.)

ISBN 978-80-7370-440-7 (e-kniha)

*Všem mým předkům
a všem starším lidem,
kteří žijí mezi námi,
neboť nám ukazují
cestu k moudrosti.*

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	13
Úvod	19
Jak překročit prahy osmi bran	25
Osm bran zasvěcení ve druhé polovině života	41
Stříbrná brána	
Postavit se tváří v tvář novým zkušenostem a neznámu	49
Bílá palisádová brána	
Změna identity, odhalení vlastní skutečné podoby	65
Hliněná brána	
Intimita, senzualita a sexualita	79
Černobílá brána	
Vztahy: zkouška lásky, štědrosti, zrazení a odpuštění	95
Selská brána	
Tvořivost, služba a plodnost	113
Kostěná brána	
Autenticita, charakter a moudrost	129
Přírodní brána	
Přítomnost milosti: štěstí, spokojenost a mír	145
Zlatá brána	
Nepřipoutanost, odevzdání a uvolnění	159
Za osmero branami	177
Fotografie a autorská práva	181
Bibliografie	197

Předmluva

JASNÁ KNIHA PRO TEMNOU DOBU

Je zvláštní být tady na zemi, nikdy nevědět, co se stane v příštím okamžiku, nikdy sám sebe plně nepoznat, být stále na cestě a nikdy nedorazit do cíle. Být tu je tím největším dobrodružstvím, jaké si můžeme představit. Zdědili jsme úplně všechno a prostírají se před námi neomezené možnosti. To největší tajemství však sídlí ve vnitřním světě myslí. Každá mysl má jiný tvar a drží se jiné geografie. Každý z nás tedy musí osídlit svou vlastní duši, aby zjistil, kdo vlastně je a kde se hloubka jeho srdce dotýká světa. To vám nikdo jiný neřekne. Mapy, které mají друзі, vám nejsou nic platné. Každý si musí najít svůj vlastní práh, hranici, kde se vnější setkává s vnitřním a kde dary jednotlivce sytí vnější hlad a vnější dary sytí vnitřní hlad.

Zkušenosti jsou polem, na němž se odehrává celé toto dobrodružství. Skryté struktury zkušeností a prožitků se stávají okny bytí. Tak se rozvíjíme a noříme se hlouběji do poznání. Doba, v níž žijeme, je vášnivá a zaujatá sama sebou. Narodili

jsme se ve skvělém čase, kdy se před námi neustále otevírají další a další nové horizonty. Ale tak jako vždy, čím větší je světlo, tím hlubší jsou i stíny. Zdá se, že duch se obrátil sám do sebe, izoloval se a hladoví, místo aby se otevřel růstu a tvořivosti. Uvěřili jsme, že naše identita závisí na tom, čeho dosáhneme a co získáme. Být znamená mít. V honbě za tím, abychom měli co nejvíc, jsme si z času udělali osudového nepřítel. Většina z nás žije pod despotickou nadvládou stresu. Jako kdyby všechno, na čem záleží, bylo to vnější. A uvnitř jsme zatím stále osamělejší a zoufalejší. Cena tohoto vnějšího exilu začne být zřejmá ve druhé polovině života.

To je sociální a duchovní kontext, ve kterém je třeba hodnotit knihu paní doktorky Arrienové. Je to skvělý příspěvek. Na rozdíl od většiny autorů, kteří se pohybují v současném duchovním poli, je paní doktorka Arrienová skutečný vědec. To jinými slovy znamená, že má erudici a schopnost rozumět naší době a iniciovat rozhovor s tradicí. Její vzdělání a znalost podnětných pokladů naší tradice jí umožnily napsat knihu, která proniká k jádru věci a nádherně ho osvětluje. Přesto to však není nijak abstraktní nebo čistě teoretická práce. Je napsána s lyrickou jasností a její metaforika a imaginace se nejen dotýkají srdce, ale také vyzývají k účasti mysl.

Ve své práci vychází Arrienová z předpokladu, že lidský život můžeme pochopit pomocí narativního obrazu prahů. Celkem takových klíčových prahů neboli hranic uvádí osm a každý vykresluje ve světle moudrosti naší tradice a zobrazuje ho natolik bezprostředně a efektivně, že je snadno rozpoznáme. Vychází z toho, že zkušenost táhne ke konkrescenci. Co

se ocitne vedle sebe, nezůstává tak navždy, a nic není zastřené na věky věků. V životě jsou období, kdy něco vnímáme jasněji a zřetelněji a postupně si uvědomíme, že stojíme před určitým prahem. Už není možné vrátit se tam, kde jsme byli předtím, a nezbývá nám nic jiného než projít skrz. Angeles Arrien zasvětila svůj život vědeckému studiu těchto hranic a jejich přechodu. V této knize se jich dotýká jistě, jasně a poučně. Zároveň však nechává čtenářům dostatek prostoru k tomu, aby se sami vydali na cestu. U každého prahu zvlášť vytváří specifické podmínky pro to, abychom se mohli pustit do práce a abychom došli ke svému osobnímu poznání a transformaci. K tomu čtenáře nabádá v pěti krocích: úkol, výzva, dar, rozjímání a cvičení.

Tato kniha může být báječným společníkem na cestě každého, kdo se zajímá o tvořivost, duchovní integritu a proměnu. Je moudrá, nabitá a velkomyslná. Pokud si ji lidé přečtou a budou s ní pracovat a jednat podle ní, mohla by vést k dalekosáhlým kulturním změnám. Lidé by totiž pak měli opět k dispozici svůj tvůrčí potenciál a chovali by se zodpovědně. Občanství by se znovu stalo skvělým kulturním příslibem a posilou. V dobách úzkosti a plíživého zoufalství nám paní doktorka Angeles Arrien nabízí nezbytný dar, dar, který nachází chybějící most mezi vnitřním životem a vnějším světem. Přijměte jej a využijte co nejhlouběji!

John O'Donohue

2007

Poděkování

*Tisíc jeřábů dává tvar
kráse a moudrosti.*

ASIJSKÉ PŘÍSLOVÍ

Zivot každého jednotlivce a každý tvůrčí počín ovlivňuje a spoluutváří spousta lidí. Stejně je to se mnou a s touto knihou. Jsem nesmírně vděčná za to, že mě tak hluboce ovlivnily mé baskické kořeny a dědictví, že mě vede má milovaná rodina a mí předkové a že mě neustále podporuje má sestra Joanne. Cítím, že se mi tím dostává velikého požehnání. Můj život dál obohacují mí blízcí přátelé, kolegové, zaměstnanci a všichni studenti a účastníci mých kurzů, dílen a seminářů, které jsem vedla za posledních třicet let. Jejich hluboký vliv mě inspiruje k tomu, abych se stala lepším člověkem. Zapůsobila na mě upřímná zpětná vazba, podpora a velkorysost, jaké se mi ode všech dostalo. Je to pro mě čest a děkuji vám za všechno.

Tato kniha by nevznikla bez nadání a vize dvou velmi schopných a talentovaných žen – Tami Simonové z nakladatelství Sounds True a mé agentky Kim Witherspoonové. Obě mě odhodlaně podporovaly s neochvějnou důvěrou a pomohly mi převést původní nahrávky pro Sounds True do knižní podoby.

Zásluhou Michaela Tafta vznikly přepisy nahrávek a jejich syntézou první koncept knihy. Rukopis v těchto počátečních fázích připomínkovaly Joan Oliverová, Liz Pearleová a Gail Winstonová a pomohly mi ujasnit si, jakou přesně chci napsat knihu o druhé polovině života. Nesmírně cenná pro mě také byla odborná zpětná vazba týkající se kontextu a obsahu knihy, kterou mi poskytl můj kolega Patrick O'Neill. Jsem vděčná za redakční podporu a umění Sheridan McCarthyové a Stanton Nelsonové, které mi pomohly udělat z knihy to, čím je teď.

Tvůrci výjimečného designu a krásy této knihy jsou Bren Frischová a Karen Polaskiová ze Sounds True. Adele Schwartzové a Thee Bellosové jsem vděčná za jejich původní fotografie bran a portálů, které vizuálně podpořily informace v textu, což bylo pro názornost zapotřebí. Potěšilo mě, když jsem objevila fotografie starých rukou od Penny Bauerové ze série „V rukou moudrosti“, a vybrala jsem z nich snímky na úvod jednotlivých kapitol. Její vynikající vizuální práce přispívá k tajemství a kráse, se kterou se setkáváme v druhé polovině života.

Nepředstavitelně mi pomohli také mí skvělí spolupracovníci. Jen díky nim má kniha svou současnou podobu. Tenzin Lhadronová, má sekretářka na plný úvazek, provázela celý proces vzniku knihy od počátku až do konce. Práce s materiálem se zhostila s velkou pečlivostí, pozorně a zkušeně. Každou kapitolu, na které jsem zrovna pracovala, opakovaně pročítala, opravovala a předělávala. Její přesnost, nadšení, flexibilita a jasný vhled byly nedoceníitelné během celého procesu psaní. Nestává se často, že se tvořivost pojí s takovým půvabem,

radostí a bystrostí, které Tenzin ztělesňuje. Twainhart Hillová pomohla každé knize, která mi vyšla, tím, že zařídila nezbytná povolení. Její práce na tomto poli je pokaždé naprosto dokonalá a pozornost vůči každému detailu příkladná. Oběma jsem vám nesmírně vděčná a vážím si vašich osobních schopností a jedinečných darů.

Svému keltskému příteli a kolegovi Johnu O'Donohueovi jsem neskonale vděčná za to, že byl na tomto světě. (*Zemřel v roce 2008 – pozn. redakce.*) Jeho vnitřní integrita, humor, jiskra, soucit a duchovní hloubka zapůsobily nejen na mě, ale i na tisíce lidí po celém světě. V jeho knize *Požehnaný prostor mezi námi: Sbírká invokací a požehnání* (*To Bless the Space Between Us: A Collection of Invocations and Blessings*) a v dalších knihách, které jsou dostupné na www.johndonohue.com, najdete zaručený zdroj inspirace, útěchy a dotek Irska.

Angeles Arrien
Sausalito, Kalifornie
2007



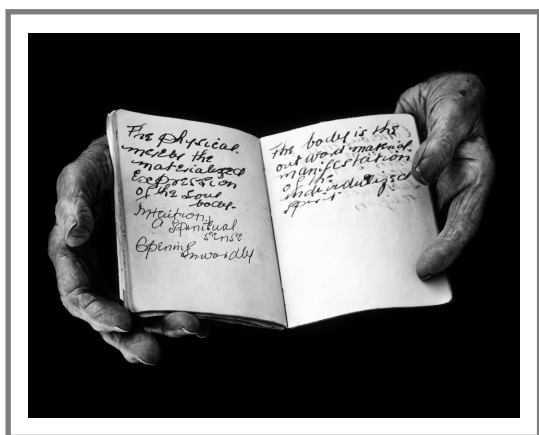
Ruce chápající.

Ruce, jež hladí jak jemné zelené listí.

Ruce, ruce dychtivé.

*Ruce, jež sbírají poznání z velikých knih
v Braillově písmu.*

Ruce, jež zabydlují prázdný prostor milými věcmi.



Ruce tak tiché, složené na knize.

Ruce, co zapomněly slova, jež četly celou noc.

Ruce dřímající na otevřené stránce.

Ruce silné, jež sejí a sklízí myšlenky.

Rozechvělé ruce, ruce ve vytržení zaposlouchané do hudby.

Ruce roztančené v rytmu písně.

ANNE SULLIVAN MACYOVÁ

RUCE (HANDS)

*Křováčtí vypravěči rozlišují dva druhy hladu.
Mluví o fyzickém hladu a ten druhý nazývají „veliký hlad“.
Tak označují hlad po smyslu a významu.
To jediné, co je skutečně nesnesitelné,
je život beze smyslu.
Na hledání štěstí není nic špatného.
Ale existuje něco velkého,
co všechno proměňuje a povyšuje – a to je právě smysl a význam.
Když objevíte svůj smysl a význam, najdete taky spokojenost
a budete vědět, kam patříte.*

SIR LAURENS VAN DER POST
V DOKUMENTU POSPÍCHEJ POMALU
(HASTEN SLOWLY)

Úvod

Vdnešní době nás vstupuje do druhé poloviny života víc než kdykoliv v historii lidstva. Naše počty rychle rostou a průměrná délka života se neustále prodlužuje. Většina z nás prožije ve stáří delší úsek života, než jaký žili naši rodiče a prarodiče.

Tyto roky navíc, a někdy jsou to celá desetiletí, jsou prodlouženým požehnáním života. V mnoha ohledech však nejsme připraveni na to, abychom je prožili naplno. Z americké kultury se vytratila schopnost cítit stáří a vážit si jeho hodnot, tak jak je dosud zvykem v mnoha kulturách po celém světě. Zapomněli jsme rituály přechodu, které by nám pomohly naučit se moudrosti stáří, aktivně se účastnit komunitního života a žít do hloubky tak, aby nás to naplňovalo. Náзор naší současné kultury na druhou polovinu života je bohužel takový, že v ní spatřuje pouze úpadek, nemoci, zoufalství a smrt.

Máme-li prožít druhou polovinu života co nejlépe, vychutnat si přidané roky a mít z nich patřičný prospěch, pak je třeba, abychom vědomě změnili naši kulturní perspektivu. Už je načas. K tomu, abychom si uvědomili, že změna je nutná, stačí, když se podíváme na šokující fakta: v Americe je největší počet sebevražd mezi staršími lidmi. Nemůžeme nadále

přehlížet moudrost, která se nenávratně ztrácí příštím generacím s tím, jak jsou staří lidé přehlíženi nebo vykazováni na samý okraj společnosti. Čím náročnější je okolní svět, tím víc potřebujeme staré lidi, aby se s námi podělili o to, co se v průběhu života naučili, předali nám své schopnosti řešit problémy a obohatili náš život o své jedinečné dary.

Rituály přechodu od narození do padesáti let jsou jasně definované. Vychodíme školu, získáme práci, najdeme si životního partnera, založíme rodinu, vychováváme děti, vybudujeme kariéru a přispějeme k životu komunity. Jenže s dovednostmi a schopnostmi, které získáme během první poloviny života, ve druhé už nevystačíme. To, co jsme se v mládí naučili, je v pozdějším věku nedostačující, a dokonce i nevhodné. Úkoly a požadavky, které před nás staví další růst a změny, jsou naprosto odlišné. Víme, že od padesáti let vyvstanou tyto čtyři oblasti:

- Odchod do důchodu: od čeho k čemu?
- Možnost stát se rádcem, učitelem, mistrem, prarodičem.
- Zachovat si zdravé tělo a vypořádat se s přirozenými výzvami postupujícího stárání.
- Smrtelnost: ztráta milovaných blízkých osob, nevyhnutelnost vlastní smrti.

Každá z těchto oblastí vyžaduje zcela odlišný přístup, jiné schopnosti a pravidla. Mnoho z nich se přitom dosud nespojovalo s prodlužující se průměrnou délkou života. Každá tato

oblast nás vyzývá k tomu, abychom se s odvahou postavili vlastním obavám. Nová, dosud neprobádaná území v nás vzbuzují strach, ale zároveň jsou příslibem vzrušujícího dobrodružství.

V mnoha příbězích z celého světa a v odvěkých moudrostech figuruje osm metaforických bran zasvěcení, kterými člověk musí projít, aby s postupujícími lety zmoudřel. Tyto brány jsou archetypální cesty k prohloubení naší životní zkušenosti v pozdějších letech. Poskytují nám cenné nástroje ke změně perspektivy. Jsou zakotveny v multikulturních tradicích, které ctí stáří, a mapují novou krajinu druhé poloviny života.

Budeme prozkoumávat jednotlivé archetypální brány, a přitom se budeme setkávat s mýty, příběhy a písněmi z celého světa, které nás budou učit dívat se novými očima. Necháme působit umění, poezii, symboly a metafory, abychom získali porozumění. Budeme se učit od moudrých lidí z mnoha oborů – od psychologů, kulturních antropologů, filozofů a dalších – a tak prohlubovat svou zkušenost a vnímat nové dimenze vlastního života.

Každá kapitola k jednotlivým branám se otevírá obrazem rukou – jsou to symboly procesu vstupování do brány. Každé zasvěcení nebo přechod má v sobě potenciál rozšířit naši lásku, naučit nás víc o dávání a přijímání a projevit větší životní rovnováhu a tvořivost. Ruce jsou spojovány s dáváním a přijímáním a se službou. Symbolizují sílu milovat, tvořit a měnit. Učí nás vzájemnosti. Ruce jsou prodloužené končetiny těla a poslouchají naše instinktivní přání a myšlenky. V mnohých kulturách po celém světě si lidé ruce před zasvěcením či po něm očišťují nebo zdobí, čímž vyzdvihují jejich schopnost propojit světský a posvátný svět.

Lekce, které poskytuje každá z osmi bran, nás nekompromisně připravují na zasvěcení do stáří. Stříbrná brána nás vyzývá k tomu, abychom se otevřeli novým životním zkušenostem. Bílá palisádová brána po nás žádá, abychom se zamysleli nad rolemi, které jsme hráli v dosavadním životě, a naučili se novou roli stařešiny. Hliněná brána nás nabádá, abychom pečovali o své tělo a radovali se z něj, i když jej postihnou všelijaká omezení. V Černobílé bráně se naučíme prohloubit vztahy tak, aby byly niternější a zralejší. Selská brána nás podpoří v tom, abychom tvořivě obohatili svůj život, prospěli naší společnosti a zanechali po sobě trvalé dědictví. V Kostěné bráně získáme odvahu být přirozeně sami sebou ve světě. Přírodní brána nás žádá, abychom nasýtili svou duši v tichu a v přírodě a našli si čas na rozjímání. Až se dostaneme ke Zlaté bráně, budeme se aktivně zabývat cvičením nepřipoutanosti a začneme se připravovat na odchod z tohoto světa.

Druhá polovina života je konečným zasvěcením. Prožíváme v ní nové, nečekané, neznámé a dosud nepoznané chvíle, které nám připomínají, že jsme projevem posvátného tajemství. Pokud skutečně pochopíme, co se od nás v této fázi života očekává, získáme nesmírné požehnání a příležitost rozvinout a vyjádřit vlastní moudrost a charakter. Můžeme se těšit z nekonečného počtu možností, jak sami sebe obnovit, uzdravit a vyléčit. Díky prodlouženému životu máme také poprvé v dějinách příležitost zmapovat duchovní zrání pro příští generace, aby se naši potomci měli podle čeho orientovat, až sami zestárnou.

Jak odpovědět na výzvy a využít příležitosti druhé poloviny života? Jak k této životní fázi přistoupit lépe než doposud?

Naše osobní i společná práce na osmi branách zasvěcení je základním nástrojem, který nám umožní znovu projít rituální cestou do stáří. V každé bráně se něco naučíme z kultur, v nichž si váží starých lidí jako živoucích pokladnic. Symboly, obrazy a metafory nám zprostředkují přímý prožitek tajemného zasvěcení a samotný iniciační proces v nás podnítl, prohloubí a vytříbí moudrost a vhled.

Ve druhé polovině života máme možnost rozvinout vnitřní hloubku, celistvost i charakter – ale nemusíme ji využít. Rozhodnutí je pokaždé na nás. Jestliže se rozhodneme pro růst a získání hluboké moudrosti, musíme osobně zapracovat na tom, abychom prošli všemi osmi branami. Za naši snahu nás čeká bohatá odměna. Úkoly, výzvy a dary, které každá brána představuje, nás připravují k tomu, aby se z nás stali moudří a aktivní staří lidé, kteří jsou užiteční a přínosem pro všechny okolo, pro rodinu i společnost.

Kéž nás naše pouť osmi branami zasvěcení osvobodí od znevažujících stereotypů stáří a osvětlí novou cestu příštím generacím. Kéž se zasloužíme o znovuzískání důstojnosti, půvabu, ctnosti a přirozené síly, které skutečné stáří představuje. Tuto knihu vám nabízíme jako průvodce na cestě k transformaci vlastního přístupu ke stáří a zároveň jako zdroj odvahy k potřebným krokům. Ti, kdo chtějí hlouběji porozumět tajemství druhé poloviny života a prohloubit svou osobní zkušenost s tímto životním obdobím, v ní najdou užitečné informace, úvahy i útěchu.

Kéž náš vědomý odkaz a jeho moudré spravování přispějí k tomu, aby byl svět lepší.