



# ESPIRITUALITAT de la JUBILACIÓ



iusmod  
i minimim  
ex ea  
luptate velit  
ro eos et  
uos dolor et  
culpa qui  
facilis est er  
nihil quod d  
enda est, egnis  
i necessitatib  
ud recessic  
nc egmam in  
ost rochonscupidit  
cess potest fugist  
men in busdared  
rd on cupiditaluo  
end magist andiunt.  
aequitated at pr  
possit dufacil  
n conveniunt.  
i caritat praesent  
icis facili  
consectetur  
ore magna.  
i ulla corpor  
m irure dolor in  
ore eu fugiat  
esent lupatum  
vident, simil  
fugal. Et  
i nobis eligend  
n omnis es  
et aur ofusen non  
stia non estegat. Nos  
ndis dolosttor tum toen  
eam non nonor immer

# **Espiritualitat de la jubilació**

**Text: Joaquim M<sup>a</sup> Cervera i Mercè Basté**

**Dibuix de la portada: Montse Cabo**

**Barcelona, novembre 2022**

## Presentació

Quan s'arriba a la jubilació tot et fa pensar que comences una nova etapa. S'inicia un període marcat pel "deixar" la feina, però amb possibilitats d'altres activitats i interessos. És una etapa que et va fent sentir que comences a ser gran, que anem envellint, però que encara tenim capacitat per a molta fecunditat.

És per a aquesta etapa que us presentem un recull de reflexions que volen donar sentit i il·luminar aquesta nou tram de vida. L'hem anomenat *espiritualitat de la jubilació*, en el sentit que ens ajudi a afrontar des del nostre interior aquests propers anys, dissenyar com els volem viure i fer projectes sobre ells, perquè precisament perquè anem "deixant" també això demana saber-ho fer amb creativitat i sabent discernir les nostres qualitats que encara mantenim vives, en actiu i al servei del nostre entorn, les nostres amistats, i la família.

Anar envellint ens pot fer entrar en uns certs sentiments de tristesa, nostàlgia, por... És per això que necessitem seguir cultivant una espiritualitat profunda que ens porti aquest sentit de "creixement" i d'aprenentatge fins al final dels nostres dies. Anem perdent coses, però en guanyem d'altres, perquè el nostre esperit es va fent cada vegada més ric i més savi.

En aquestes reflexions que us presentem trobareu diferents dimensions d'aquesta *espiritualitat de la jubilació*.

Us convidem, doncs, a no deixar de banda aquest viatge continu al nostre interior, on hi hem de trobar l'energia i la lluminositat per viure cada dia de la nostra vida.

## Capítol 1

### **El temps de “jubilació” és un temps d’“otium”, temps de jubilo, d’alegria**

El temps de “jubilació” és un temps de deixar el treball, però això no vol dir, ni molt menys, que no s’estigui ocupat. Es tracta, per tant, d’assegurar un centre d’interès, atractiu, que doni satisfacció i a la vegada pugui aportar alguna cosa, fer un servei a la societat. La societat de fet “paga” una pensió i recíprocament la persona gran pot revertir el seu temps, dedicació, expertesa, capacitats i experiència, en bé de la comunitat, amb alguna tasca voluntària i gratuïta. Així els jubilats i jubilades es poden sentir útils i fer el millor us dels darrers anys.

És un temps sabàtic que obra noves oportunitats de vida: temps de descans, de tranquil·litat, de pau, d’harmonia, d’alliberament d’ansietats i aclaparaments, de gaudir del fruit dels esforços fets, de la seguretat tranquil·la, de la serenitat, de la joia, i de la llibertat. Quan es presenti l’ocasió es pot fer el bé lliurement, sense inquietud, sense pensar en un mateix, sense traves, ni prejudicis, o el que puguin dir.

És un temps de reflexió, d’experiència, d’assumir la pròpia realitat, el que permet encarrilar la creativitat per veure els esdeveniments des d’una perspectiva positiva, i descobrir estímuls i raons per viure. És un temps per vagar lliurement amb el pensament i gaudir reflexionant.

És un temps per reconciliar-nos amb el nostre passat, amb els nostres sofriments i errors, i admetre l’enuig que ens inspiren els que ens han fet mal. El passat només pot dominar si s’autoritza que domini.

És un temps per ser font de joia i pacificació al voltant. És un temps per donar fruit essent just envers un mateix i els altres.

És un temps per cultivar els centres d’interès, la cultura, l’art, la política, els esports, la música, el cant, els viatges, el bon menjar, les relacions familiars i amicals, la vida associativa, la solidaritat en algun voluntariat...

És un temps, com els arbres, no tant de moure’s i fer coses, sinó més aviat de romandre, de deixar-se nodrir des de les arrels, de permetre que la sàvia circuli, d’abandonar-se al sol, al vent i a la pluja i oferir, sense retenir-los, els fruits. És un temps per ser testimonis joiosos de l’abundància de la vida.

És un temps per reconèixer la pròpia fragilitat, encara que es vulgui amagar i així es compren el que tenim endurit i ferit. La vulnerabilitat és una força de vida per a la relació.

La comunitat està edificada sobre la debilitat, sobre la necessitat entre uns i altres. La debilitat de cadascú troba la força en els altres. Els fonaments de la comunitat humana són la debilitat i la petitesa de cadascú i de tothom.

És un temps per dedicar-se més a la vida interior autèntica: interpretar i viure la pròpia vida des de dins, aturar-se, distanciar-se dels esdeveniments i llegir-los, entrar en zones internes de l'esperit que potser estaven adormides o en l'habitació dels "mals endreços". Així es pot escoltar l'esperit quan el cos decau, el que ajuda al coneixement d'un mateix, a l'admiració, als agraïments, a la contemplació de la bellesa de la natura i de l'art i dels altres, a mirar amb benevolència els esdeveniments, a descobrir i valorar les "llums" i potencialitats de les persones. El valor de les obres prové més del que és purament espiritual, i no tant dels elements físics.

És un temps per ser més lliures de les exigències auto-imposades o imposades pels altres

El temps és allò més valuós, sobre tot el temps de "ser" i "estar" en una presència radiant, més que el temps de la discussió o de les accions. Es tracta d'assaborir cada moment present. És l'art de saber què fer quan no hi ha res a fer.

La vellesa té una dimensió de caducitat, i cal veure-la venir, acceptar-la, començar a negociar els canvis que el pas dels anys va introduint en ella, adaptar-se progressivament al que significa i aprofitar-se de les avantatges, de les noves oportunitats i el que té de positiu aquesta etapa de la vida. Segons com es parla de la joventut, es pot reconèixer quina és la pròpia posició respecte la vellesa i segons com la gent gran parla dels joves es veu si s'han reconciliat o no amb si mateixos i si s'accepten com a persones grans.

És important tenir en compte la lentitud i la manca d'agilitat d'aquesta època com equilibri i com a valoració de la qualitat per sobre de la quantitat i per tant amb menys acceleració, menys agressivitat, menys control, sense presses, ni estrès, ni superficialitats, ni impaciències. Per tant es tracta de decidir quina celeritat convé a cada context i moment.

---

*Els grecs tenen una altra paraula per parlar del temps: kairós, el temps favorable, l'oportunitat, l'ocasió propícia. És el temps que se'ns dona amb possibilitat d'aprofitar-lo. Viure el temps com a chrónos o com a kairós és cosa nostra, depèn únicament de nosaltres i del nostre punt de vista respecte el temps. Si vivim amb intensitat en el moment present, en el ara, vivim el temps com a kairós, com a temps favorable que ens és regalat.*

*El procés d'envelliment només ens resultarà favorable si sabem viure el temps en el sentit de kairós i si reflexionem sobre les nostres relacions amb el temps.*

Del llibre "Vive ahora" d'Anselm Grün

---

## Capítol 2

### Intensificar la dinàmica d'estimar i ésser estimat

*Estimar i ésser estimat* és una dinàmica innata en l'ésser humà. És el que busquem a penes naixem i és el que ens dona estabilitat emocional al llarg de tota la vida.

Viure és estimar. L'amor és el que dona sentit a la vida, és l'impuls creador i alliberador, humanitzador, afable. És la motivació de les nostres accions, que ens empeny i ens guia.

Una de les característiques de l'amor és la seva fecunditat. En qualsevol etapa de la vida l'amor té una dimensió fructífera. I a mesura que la persona es va fent gran, que entra en la darrera etapa de la vida, té la possibilitat de viure un amor més pur i desinteressat. Es podria considerar la vellesa com l'edat de l'amor per excel·lència, ja que no busca tant el gust de l'acció, sinó la qualitat de les relacions.

En la dimensió de la relació sexual no es tracta ni de renegar del plaer ni apagar el desig. Una sexualitat integral pot succeir a la sexualitat genital, ja que es pot continuar expressant en la tendresa, en el respecte a l'altre, en el desig de comunió.


La tendresa i la intimitat poden fins i tot augmentar durant la vellesa. L'ardor natural i la passió es van esfumant però pot anar creixent, si se'n té cura, el caliu de l'amor.

L'amor de la parella ja gran és un amor llimat i polit al llarg dels anys. És un amor segur, gran, tendre, íntim, en el que cadascú coneix l'altre fins els mínims detalls.

En aquesta darrera etapa tenim un repte important: estimar més. Aprofitar els nostres coneixements, qualitats, experiències, temps, energies... per posar-ho al servei dels que ja estimem i també dels que més ho necessiten. Estimar més, adonar-nos del que està necessitat d'estimació... Això ho podrem fer si aprofitem el temps que tenim per a ser una mica més contemplatius dels altres, per a escoltar-los i procurar que al nostre costat se sentin bé.

Fer-se gran vol dir intensificar relacions amb aquells que estimem i que ens estimen, seguir oberts a les novetats, a les relacions amb els altres, des d'una mirada més tranquil·la, afable, acollidora i tendre.

Envellirem bé si ens mantenim oberts i afectuosos. Envellirem bé si les limitacions que anem notant en la nostra persona, i que ens van limitant el nostre camp d'acció, ens donen l'oportunitat de concentrar-nos en allò que és essencial: la nostra estimació als altres.



*Estimar i ésser estimat, una dinàmica que podem mantenir viva fins al final, i que dona i donarà sentit a cadascun dels dies de la nostra vida.*

---

*El qui estima és pacient, és bondadós; el qui estima no té enveja, no és altiu ni orgullós, no és groller ni egoista, no s'irrita ni es venja; no s'alegra de la mentida, sinó que troba el goig en la veritat; tot ho excusa, tot ho creu, tot ho espera, tot ho suporta. L'amor no passarà mai. Vindrà un dia que el do de profecia serà inútil, que el do de parlar en llengües s'acabarà, que el do de conèixer serà també inútil.*

---

Del llibre 1ª Carta als Corintis 13, 4-8

## Capítol 3

### La trobada entorn la taula

Una de les coses que ens regala la jubilació és temps. I una de les activitats, sempre gratificant, que podem cultivar en aquest nou temps és la relació amb les persones amigues. Per això una bona pràctica és convidar gent a casa i seure junts entorn la taula.

La trobada entorn la taula ens permet alliberar-nos de les presses, ens possibilita relacionar-nos amb aquelles persones que estimem, gaudir d'una bona conversa, mostrar-nos tal com som i avançar una mica més en el coneixement mutu.

El temps que ens proporciona aquesta etapa de la jubilació ens permet dedicar-nos més a les persones que estimem i aquesta és una bona aposta. En aquesta relació la taula segueix sent un element estrella. La taula ens aplega, ens uneix i és font de bons moments. La taula ens convida a celebrar i a tenir un bon moment de festa en el nostre dia a dia.

Un àpat sobri però bo, amb ingredients de qualitat i preparats amb cura, és quelcom que fa feliç i que dona un sentit al fet d'estar plegats a taula.


Preparar menjar per als altres és una manera de dir-los: "Us estimo, vull que estigueu bé!". Dedicar-se a proporcionar bons moments als altres és una peça important en aquesta etapa de la jubilació.

---

*M'he adonat que els Evangelis ens presenten molts moments en què Jesús de Natzaret acostumava a celebrar la vida amb gent, a través d'àpats i banquetes. Per la qual cosa, em sembla, quelcom voldria dir Jesús amb aquest comportament que realitzava amb tanta freqüència, ja que, inclús, tenia fama en el seu temps de golafre i bevedor...*

*Els Evangelis ens parlen que Jesús compartia taula amb persones senzilles, amb gent pobre, però també participava en banquetes amb persones de bona posició social. Fa la impressió que les primeres comunitats associaren el missatge de compartir àpats amb altres persones, amb la Bona Notícia que Jesús ens volia transmetre. La qual cosa significa que els àpats que celebrava Jesús duien alguna sèrie de missatges a tenir en compte. Per exemple: Amb qui menjava Jesús? Mai amb dirigents oficials de la religió: sacerdots, senadors o lletrats. Tampoc es parla que Jesús menjara amb autoritats polítiques. Ja ens comunicava que el Déu de Jesús molt difícilment és associable amb les formes de poder de l'aristocràcia religiosa i el poder polític que tant oprimien la gent senzilla.*





*Menjar tots plegats, celebrar tots plegats la vida, compartir taula... és per a Jesús una de les experiències determinants en la vida.*

*Així que no rebutgem la invitació a celebrar la vida i compartir la taula amb senzillesa, amb els germans que ens envolten, no fem com en la paràbola del “banquet del Regne”, en la qual cada u va posant excuses de tot tipus per a no seure en la taula. Excuses que tenen a veure més amb els propis interessos, que amb la solidaritat davant la resta. L’espai de Déu és la vida compartida amb la resta. A Déu se’l troba en el goig, en la felicitat... però compartida amb altres.*

Del bloc “Els papers de Santa Maria de Nassiu”, a Vilaweb

---

## Capítol 4

### Ja no ens necessiten!

Des d'un punt de vista productiu, de mercat de treball, sembla que a la gent gran ja no ens necessiten. Ningú ens ve a buscar. Socialment no veuen clar quin paper hem d'ocupar i realitzar. En l'ambient i en els grans mitjans de comunicació sembla que hi ha una percepció que els jubilats i gent gran no tinguem un objectiu, un projecte de vida. Cal trobar, doncs, per part nostra el lloc que ens pertoca i saber-hi estar, el que comporta renúncies i saber-se retirar. Si un no es reabilita, cau en el desengany.

Encara que realitzem algun voluntariat, les responsabilitats van disminuint i no tenim una activitat agitada, ni una gran multiplicitat d'ocupacions. I a mesura que ens anem fent més grans anem rebaixant el nombre d'activitats durant un dia. Estem més tranquils.

Ens cal acceptar el que som, les dificultats, les limitacions, el que vivim i sentim i desitgem... Ens cal acceptar que ja no manem, encara que sigui un instint innat. Quan notem que fem el ridícul, és que hem entrat en el moment de deixar de manar, que no som importants, que anem passant més desapercebuts i que sovint no ens escolten, ni ens consulten la nostra opinió, en les feines que hem realitzat, en la família, en.... Ens cal doncs, renunciar, i això costa, ja que estàvem acostumats a fer i desfer, i ara ja no ens necessiten. Si no acceptem tal situació podem esdevenir agres, i ens pot omplir la queixa i l'amargura. Si un vol aguantar més del compte en seguir fent i desfent, envelleix més.

Les noves generacions tenen dret a decidir i impedir-ho és una injustícia, encara que pensem que el que ve darrera no farà les coses tant bé com un mateix, cosa que no és veritat. No les farà igual, però potser millor, o diferent. A més ja no dominem les noves tecnologies, ni les xarxes socials, ni les formes noves de comunicació, com ho fan els més joves.

Hem d'aprendre a anar més a poc a poc per la vida i en relació amb els altres. Si ens agradava anar al davant, ara hem d'aprendre a anar al darrera, deixant-nos cuidar i que ens empenyin ajudats per altres. Podem fer molt, deixant de fer, deixant passar els esdeveniments i sobre tot deixant ser i fer a les altres persones, adults i joves.

Aquesta situació ens dona l'oportunitat d'escoltar els altres, de tenir temps i disponibilitat envers ells, estar oberts, buidar-nos per ser més tendres en la relació amb les persones de l'entorn, amb mirada més benèvola sobre les debilitats pròpies i les dels

altres. A la vegada podem aprendre molt observant, escoltant i conversant amb els infants i els joves.

Hem d'estar disposats a servir amb humilitat -en serveis modestos, no directius, ni organitzatius, aportant elements de qualitat, profunditat, bondat, espiritualitat, convicció, esperit crític, saviesa, sentit de la vida i bé pels altres- i així superar les tendències egoistes. Aquestes a vegades poden ser més intenses que en èpoques joves.

---

*Quan hagueren menjat, Jesús va preguntar a Simó Pere:*

*--Simó, fill de Joan, m'estimes més que aquests?*

*Ell li respongué:*

*--Sí, Senyor, tu saps que t'estimo.*

*Jesús li diu:*

*--Pastura els meus anyells.*

*Per segona vegada li pregunta:*

*--Simó, fill de Joan, m'estimes?*

*Ell li respon:*

*--Sí, Senyor, tu saps que t'estimo.*

*Jesús li diu:*

*--Pastura les meves ovelles.*

*Li pregunta Jesús per tercera vegada:*

*--Simó, fill de Joan, m'estimes?*

*Pere es va entristir que Jesús li preguntés per tercera vegada si l'estimava, i li respongué:*

*--Senyor, tu ho saps tot; ja ho saps, que t'estimo.*

*Li diu Jesús:*

*--Pastura les meves ovelles. T'ho ben asseguro: quan eres jove et cenyies tu mateix i anaves on volies, però a les teves velleses obriràs els braços i un altre et cenyirà per portar-te allà on no vols.*

*Jesús va dir això per indicar amb quina mort Pere havia de glorificar Déu.*

*Després d'aquestes paraules, Jesús va afegir:*

*--Segueix-me.*

---

Del llibre de Joan 21,15-19

## Capítol 5

### L'art d'anar deixant les coses

Es tracta de l'art del despreniment, del saber deixar, de donar, de perdre, d'abandonar i saber cedir i per tant de no retenir, no guardar, no emmagatzemar, no atresorar. És l'art d'anar-se desaproiant a poc a poc, en un procés de buidar-se, del saber prendre distància, de l'acceptar que no podem tenir a les mans el control de tot. Inclou el saber desarmar-se del desig de tenir raó, de donar la darrera paraula, de justificar-nos, desqualificant als altres..

Les pèrdues, les disminucions físiques, psíquiques, de recursos, de relacions socials, i els despreniments poden ser un camí de vida, encara que a vegades no ho entenguem, ni en coneguem les raons i els factors que hi juguen, ni tampoc del tot la manera com es donen. Cal confiar a fons perdut en aquesta lògica que supera la nostra, sense oposar-hi resistència.


Una de les temptacions és l'avarícia: el desig de guardar el que un té perquè no podrà tornar a substituir-ho, l'afecció al que és vell, al que sempre ha vist i als objectes als que ha estat habituat. Donar amb generositat és un exemple bell que contraresta l'avarícia i així es dominen les tendències negatives de la vellesa.

Es tracta d'anar adaptant els compromisos a les nostres capacitats actuals i a les necessitats de la nostra vida de cada dia. En aquest esforç d'adaptació haurem d'evitar la inactivitat i el desànim, però també els esforços i les activitats que ja no som capaços de fer amb serenor (*"una activitat pel matí i una per la tarda i més endavant una al dia"*).

És un treball quotidià d'artesanía, d'anar deixant pas als que venen darrera nostre, de mirar-los amb respecte, amb alegria i fins i tot trobar la manera de poder-los ajudar, d'assessorar, de col·laborar, de descobrir i promoure les seves qualitats, sense fer nosa ni ombra.

I si demanen (només quan el demanin) consell, saber-lo oferir amb respecte, prudència i elegància, assessorant, recolzant i reconeixent la seva forma de fer i de pensar. Es tracta d'avançar en el treball en equip i restar en segon o tercer ordre, fins saber desaparèixer.

Podem aportar saviesa que és profunditat, bon sentit, judici exacte i menys apassionat, bona crítica, reconeixement de la pròpia ignorància, paciència, fidelitat, benignitat, serenitat, bon humor i fer notar les connexions entre les situacions, les persones, els fets.



---

*Desprendre's no consisteix a calar-li foc a la casa, ni a anar a la fallida, ni a desfer-nos de la nostra fortuna, ni tan sols a regalar totes les nostres possessions. Desprendre's consisteix a no permetre que ens dominin les nostres possessions.*

Abdu'l-Bahá, Divine Philosophy, p. 134.

---

## Capítol 6

### La gestió de les pors

A mesura que ens anem fent grans perdem força física, energia..., ens sentim més febles en alguns aspectes (no tots!), i irremediablement se'ns comencen a despertar pors diverses: por a la malaltia, la soledat, les incerteses, el patiment, el cansament, l'insomni..., por a no estar a l'alçada en algunes reunions, activitats, por a les noves tecnologies, a no entendre, a sentir-nos marginats, aïllats, apartats..., por a qualsevol limitació, a canviar d'espais, a canviar de costums..., por a enfonsar-nos, a perdre la memòria, a tornar-nos més agressius..., por a perdre el cap, a la depressió, por a la mort. La proximitat de la vellesa desperta en nosaltres una inquietud que ens convida a tornar a considerar la vida.

La gestió de les pors és certament una de les feines més importants i alhora difícils, però cal fer-hi front amb totes les nostres forces, perquè precisament la fortuna de la persona gran consisteix en eliminar la por.

Per tant el primer pas és prendre consciència en cada moment, en cada època de la nostra vida, de les pors, recels i resistències concretes que ens produeix anar-nos fent grans. Ara mateix, quina és la meua por?

Quan detectem les nostres pors és quan podem començar a fer-hi front, a mirar-les de cara i, en la mesura del possible, anar-les desactivant amb el contrapès de tot allò que amb el temps hem anat acumulant i que ens fa més savis, més rics i més plens. La persona gran va perdent en alguns aspectes, però va guanyant en altres, i això ha de ser una eina molt valuosa.

Es tracta de mirar cara a cara cadascuna de les nostres pors, però també cadascuna de les nostres esperances. I això cal fer-ho amb una actitud vital confiada i esperançada.

Cal viure el present sense deixar-se frenar pel passat i sense mirar el futur amb angoixa. Potser haurem de ser una mica disciplinats amb nosaltres mateixos, però no ens hem de permetre començar a suposar el que encara no ha passat i, certament, no sabem si passarà. Hem de viure confiats en nosaltres mateixos i en els que estimem i ens estimen, amb la certesa que sabrem anar entomant el que la vida ens porti.

Cal dir que no a la por, cal fer-la fora quan se'ns escola per algun raconet de la nostra ànima.

---

## **MASSA TARDA**

*Massa tarda. No et pots  
deturar en cada cosa  
i et reca el mot no dit.  
Tant d'excés t'afeixuga.  
Ara penses que fora  
senzill de recolzar-se  
damunt coixins d'oblit  
i tancar els ulls i creure's  
ignorat i segur.  
Però tot persisteix  
part dellà de la fosca.  
Aprèn, d'un cop per sempre,  
que ets sol i que les coses  
no et seran mai estranyes  
si ets franc i goses dir-les  
sense ombres ni miratges.*

Del llibre "Autobiografia" de Miquel Martí i Pol

---

## Capítol 7

### El paper de la memòria

A mesura que avancem en l'edat els records s'avantposen als projectes. Canviem lentament, no de cop, sinó més aviat en etapes. Recordar és una activitat saludable ja que, en els records, et retrobes tu mateix, amb la teva identitat.

Recordar ens permet estimar el que hem viscut, és una actitud "biòfila" (d'estimació de la vida) que ens proporciona agraïment, benedicció i joia. Així evitem una actitud "necròfila" (d'apreci de la mort) que ens retorna al passat com un pes, una culpa. Podem tenir la tendència de fixar-nos massa en els errors, infidelitats, falles, defectes, un conjunt d'ocasions perdudes, o un rosari de nostàlgies irrecuperables, i això no ens permet descobrir el que és nou i ple de sorpreses del present.

Ens cal procurar que les situacions del passat viscudes com tensions, resistències, errors, i que ens produeixen rebel·lió, culpabilitat, arribin a transfigurar-se en llum, reconciliació, acceptació, perdó...

La memòria també és el nostre patrimoni, la nostra història que podem transmetre com una herència plena de riquesa. En ella podem pouar.

El record ens ha d'ajudar a projectar futur, en tots els nivells (personal, social, de país...) i realitza la voluntat de deixar petjada en la memòria dels altres que poden desitjar rebre una paraula nostra plena d'experiència.

---

*En el meu passat, no hi ha res que no em pugui ser útil per al present:*

*Els obstacles "superats" han estat i són una font de vida i de creixement.*

*Els fracassos "assumits" m'han permès de viure una nova experiència, molt profitosa per al futur.*

*Les infidelitats i els errors, "corregits", em permeten ser més realista i més prudent.*

*Els esforços que he "hagut de fer" per superar situacions difícils, m'han ensenyat a lluitar i m'han ajudat a avançar: "Quan corro i m'entrebanco, si no caic, faig un gran pas".*

---

Del llibre *Per una vellesa positiva i amb sentit* de Josep Codina-Farrés



## Capítol 8

### Escoltar el nostre cos

No hi ha dubte que a mesura que ens anem fent grans “sentim” cada vegada més el nostre cos: un petit mal per aquí, un cansament per allà, un gest que ja ens costa fer... És per això que ara, més que mai, necessitem convertir-nos en el nostre millor amic i dedicar temps a escoltar bé el nostre cos, allò que necessita, allò que desitja, allò que ens permet viure amb més alegria i serenitat.

No cal dir que, en general, no hem estat educats per contemplar-nos a nosaltres mateixos i que el sol fet de que se'ns proposi una activitat d'aquesta mena ens crea un secret temor, una por a convertir-nos en éssers egoistes i egocèntrics. Però una vegada més també hem de superar aquesta por i donar-li al nostre cos allò que ara necessita, d'una forma raonable, sense avorrir als altres parlant sempre de la nostra salut, però sabent estimar-lo: dormir i menjar bé, evitar refredaments, vestir-lo adequadament, protegir-lo de les corrents d'aire...

Tenir cura del propi cos és estar atent als seus missatges, a les seves reclamacions... Cal dedicar temps a la pròpia salut i cal reconciliar-se amb la debilitat progressiva que el nostre cos anirà patint. És el nostre company de camí, el que ens permet mostrar-nos com som, el que dona forma i presència al nostre interior, al nostre esperit. Per això hem de procurar sentir-nos-hi bé i estimar-lo al llarg de tot el trajecte de la vida.

Relacionat amb aquesta cura del propi cos trobem altres aspectes que cal que tinguem en compte: els espais on vivim, el ordre que ens envolta, la relació amb la natura, l'exercici físic, l'adequada alimentació, viatjar, canviar d'aires...

Cada persona ha d'estar atenta a les seves necessitats en tots els aspectes i en la mesura del possible crear aquell propi equilibri que faci que cos i ànima es fonin en l'ésser que som: persona reconciliada amb si mateixa, amiga dels altres i presència reconfortadora.

---

*No dol pas més que qualsevol retorn.*

*La xarxa fina de la pell reté*

*l'aigua de la sorpresa*

*i a poc a poc propicia nous ritmes.*

*Les venes són més dures, tant se val,*

*però la sang flueix, encara poderosa,*

*i aquests ressalts minúsculs*

*són accidents d'una geografia*

*que tornes a conèixer i a estimar.*

*Deixa que el cos et governi de nou;*

*t'eixordarà la plenitud de tot.*

Del llibre "L'hoste insòlit" de Miquel Martí i Pol

---

## Capítol 9

### Temps de gratuïtat

En aquesta època de la jubilació sovint se'ns fa present el fet de que ja tenim més passat que futur: ja és molta la vida viscuda, la feina feta, les persones que hem conegut, les responsabilitat adquirides... Mirem el futur, seguim caminant, però amb nosaltres camina tota una experiència viscuda que, en general, ens aporta saviesa, maduresa, serenitat i ganes de seguir endavant.

És per això que ens podem permetre viure gratuïtament aquest temps. Ja som rics de moltes coses, ja hem rebut molt, suficient per a seguir vivint. I la primera manera de viure de forma gratuïta és celebrant i agraint tot el que hem viscut: fets, èpoques, feines, facetes, persones... Mirar la nostra història personal, fer-nos conscients de tot allò que hem après, de la riquesa que hem anat acumulant... No ens cansem de recordar, celebrar i agrair!!!

Viure gratuïtament ens ha de portar a compartir la nostra experiència i saviesa de la vida sense esperar res a canvi, no cercant res per a un mateix.

Viure gratuïtament vol dir regalar la nostra presència sent portadors de pau, d'esperança, de relacions fàcils; oferint acollida i escolta a qui ho necessiti.

Viure gratuïtament és l'aportació valuosa que podem fer en un món que sempre demana coses a canvi: jo et dono si tu em dones. Viure gratuïtament és mostrar aquella saviesa del que sap que només donant de forma desinteressada, hom pot rebre i rebre de forma abundant.

---

*Vigila, esperit, vigila,  
no perdís mai el teu nord,  
no et deixis dur a la tranquil·la  
aigua mansa de cap port.  
Gira, gira els ulls enlaire,  
no miris les platges roïns,  
dona el front en el gran aire,  
sempre, sempre mar endins.  
Sempre amb les veles suspeses,  
del cel al mar transparent,  
sempre entorn aigües esteses  
que es moguin eternament.  
Fuig-ne de la terra immoble,  
fuig dels horitzons mesquins:  
sempre al mar, al gran mar noble;  
sempre, sempre mar endins.  
Fora terres, fora platja,  
oblida't de ton regrés:  
no s'acaba el teu viatge,  
no s'acabarà mai més.*

Del poema *Excelsior* de Joan Maragall

---

## Capítol 10

### Temps de plenitud

El temps que vivim, un cop jubilats, és un temps de plenitud, de desenvolupament de la personalitat, de creixement de la consciència, de personalització, de completar el nostre ésser, de perfeccionar les nostres capacitats (de joc, de cantar, de felicitat, de noves activitats...), de cultura...


La vellesa no té com a fi la mort, sinó la plena maduresa del nostre ésser: la vellesa ens hauria de portar a la plena expressió d'un mateix. I això pot ser així perquè tenim temps per a la nostra vida interior, perquè podem alliberar-nos de les presses i l'estrès, de les nostres culpabilitzacions, errors, perquè podem ser més lliures i anar al "nostre ritme".

La vellesa serà bella si és la darrera etapa d'un camí que condueix a la bellesa i ens invita a mirar la llum. Els ancians estan de forma particular de cara a la llum i per això poden il·luminar tota la vida de la humanitat.

Aquesta època és la decisiva de l'ésser humà, on podem expressar més plenament i amb més intensitat tot el nostre potencial positiu. Mantenir el nostre tarannà, fent-nos exquisidament positius. És la nostra última oportunitat de ser honestos, afectuosos, generosos, agraïts, alegres, reconciliats, dolços, tendres, pacients, tolerants, escoltadors, acollidors, disposats a servir i saber valorar les bondats dels altres i del que vivim cada dia.

És l'època de donar seguretat, confiança i d'estar espiritualment oberts a les novetats. Si ens costa adaptar-nos, la relació amb infants i joves ens pot ser molt profitosa per a seguir estant oberts a la vida, a les novetats, a noves maneres de fer...

Amb l'edat tot es dulcifica i estimem més la tranquil·litat, la pau, la moderació, el callar i no tant parlar, el repòs, el silenci, els sons tènues... Anem sabent i aprenent que els fets que passen són efímers, que no hi ha exaltacions, i, si ve una crisi, sabem que passarà perquè n'hem experimentat d'altres...



---

*Deixa'm no dir-te el que hem perdut. Ho saps  
tan bé com jo i prou que ho repeteixen  
tot de corcs, insistents i temeraris,  
només que paris un xic les orelles.*

*Sí que vull dir-te, en canvi, el que hem guanyat:  
un pam de món, concret i destriable,  
i un vidre de colors per contemplar-lo.*

*Tanca els ulls i el veuràs com jo el veig ara.*

Del llibre "L'hoste insòlit" de Miquel Martí i Pol

---

## Capítol 11

### Defectes i tendències a superar

L'etapa que se'ns obre a partir de la jubilació, el "anar-se fent gran", la podem viure d'una forma positiva, aprofitant les oportunitats que ens dona, o podem caure en la visió negativa que ens porta a veure només el que perdem, el que ja no tindrem o no podrem fer. La vellesa pot esdevenir un drama si tot el que seguim valorant està centrat en els encants i ímpetus de la joventut.

Si volem encarar bé el nostre envelliment hem d'estar atents a no caure en actituds negatives, que no ens ajudaran:

- Creure que continuem sent el centre del món i que som mereixedors de veure a saber què. Una inclinació a un cert narcisisme, tot contemplant el que un és o ha fet, els èxits obtinguts, voler donar consells sense que ningú ens els demani pensant que encara som els que en sabem molt.
- Valorar-nos encara pel que fem, per la nostra capacitat productiva.
- Estar massa centrats en el cos, intentant tancar les mostres d'envelliment, malaltia o deteriorament. Voler aparentar menys anys dels que tenim fent activitats que ja no són pròpies de la nostra edat.
- Parlar massa de nosaltres mateixos, les nostres malalties, "batalletes", anècdotes, nostàlgies, limitacions, frustracions, criticant-ho tot, i amb queixa continuada dels "nous temps".
- Replegar-se en un mateix, amb preocupació per les coses materials, amb una certa angoixa perquè no ens falti de res. Aquesta actitud fàcilment porta a ser una càrrega pels altres.
- Caure en el desinterès, l'avorriment, la rutina, la desgana. Anar perdent amistats, activitats, projectes...
- Deixar entrar "pensaments assassins" que ens van ensorrant i que ens fan ser vells abans d'hora: "he desaprofitat la vida", "ja és massa tard per fer un canvi", "ja ha passat el temps de la il·lusió, dels projectes", "ja no puc aprendre res de nou".
- Obsessionar-nos per un ordre desmesurat, maniàtic.
- ...

La persona continua creixent tota la vida si estem decidits a fer-ho. En cada etapa hi ha obstacles i problemes diferents, però també oportunitats. Cal viure oberts a la vida, amb actitud esperançada, i vigilants a no caure en els múltiples paranys que ens podem trobar i que sovint ens podem posar nosaltres mateixos.

---

*Si ho vols, fill meu, seràs instruït,*

*i si t'hi apliques, et sortiràs de tot.*

*Si t'agrada d'escoltar, aprendràs;*

*si estàs atent, et tornaràs savi.*

*Afegeix-te a l'assemblea dels ancians,*

*agafa't a la seva saviesa.*

---

Del llibre de l'Eclesiàstic 6,32-34

---



## Capítol 12

### La vivència de la fe

En l'etapa de la vellesa "el cuquet" de la fe es remou amb més intensitat. Fins i tot es pot passar una certa crisi espiritual, provinent de les frustracions que es perceben per part de les pròpies forces físiques i per l'arraconament afectiu i social.

La fe pot donar il·lusió a la vida, no una il·lusió en el sentit de miratge, de falsa aparença, sinó entesa com l'estímul que dona forces a no deixar-se anar. Va bé sentir que Déu no abandona, que Déu (el Misteri d'Amor i de Vida que ho impregna tot) dona pau i, malgrat els petits o grans contratemps de la vida, ens empeny a no perdre l'esperança. La fe és sentir que Algú està al nostre costat per sostenir-nos enmig del que anem vivint.

Ens cal saber renunciar al reietó que tots portem dins per deixar que Déu regni en nosaltres, en la nostra vida.

La darrera etapa de la vida és un nou temps de conversió i de reconciliació amb un mateix, amb els altres i amb Déu.

Tenim més ocasions per dedicar temps a la pregària, a la lectura de la Bíblia i de llibres d'espiritualitat, i per tant orientar l'esperit vers el Misteri d'Amor i Vida.

L'Evangeli i la comunitat cristiana han de seguir sent els puntals per viure i compartir la fe, l'esperança i l'amor.

---

*Hi havia un dels fariseus que es deia Nicodem. Era un dirigent dels jueus. Aquest home va anar de nit a trobar Jesús i li digué:*

*--Rabí, sabem que ets un mestre enviat per Déu, perquè ningú no podria fer aquests senyals prodigiosos que tu fas si Déu no estigués amb ell.*

*Jesús li respongué:*


*--T'ho ben asseguro: ningú no pot veure el Regne de Déu si no neix de dalt.*

*Li diu Nicodem:*

*--Com pot néixer un home que ja és vell? És que pot entrar altra vegada a les entranyes de la mare i tornar a néixer?*

*Jesús respongué:*

*--T'ho ben asseguro: ningú no pot entrar al Regne de Déu si no neix de l'aigua i de l'Esperit. De la carn en neix carn, de l'Esperit en neix Esperit. No t'estranyis que t'hagi*



*dit: "Cal que nasqueu de dalt." El vent bufa allà on vol; en sents la remor, però no saps d'on ve ni on va. Així mateix passa amb el qui neix de l'Esperit.*

*Nicodem li replicà:*

*--Com pot ser tot això?*

*Jesús li respongué:*

*--I tu, que ets mestre d'Israel, no ho comprens? Et ben asseguro que parlem d'allò que sabem i donem testimoni d'allò que hem vist, però vosaltres no admeteu el nostre testimoni. Si no em creieu quan us parlo de les coses terrenals, com podreu creure'm quan us parli de les celestials? Ningú no ha pujat mai al cel, fora d'aquell qui n'ha baixat, el Fill de l'home.*

Del llibre de Joan 3,1-13

---

## A modus d'epíleg

### Tretze criteris per a saber envellir bé

1. **Acceptar una ruptura.** Tot canvia: horaris, ingressos, companys de feina per la jubilació i també els amics, la salut, més limitacions, tot és més lent... Acceptar que les persones ens van deixant.
2. **Perdre por a l'ancianitat.** No fixar-se tant en les xacres, sinó en el que podem seguir aportant i gaudint.
3. **Acceptar els canvis en la nostra salut.** Apareixen dolors musculars, artritis, artrosi, nerviosismes, ansietat, insomnis...
4. **Realitzar activitats físiques.** Cal passejar, fer esport, gimnàstica i seguir unes normes. No veure massa la televisió, que ens fa passius, i es pot convertir en una droga...
5. **Tenir cura de l'alimentació.** No cal fer un règim estricte, no cal privar-se massa, sinó mirar d'equilibrar els aliments i les calories. Pot ajudar el/la dietista.
6. **Tenir cura de la salut mental.** Conèixer les nostres llums i ombres, saber-nos perdonar i viure reconciliats. Si cal, demanar ajuda.
7. **Dedicar temps al lleure.** L'oci és fruit de la vida, desenvolupar l'esperit de creativitat, cal aprofitar el temps lliure fent manualitats, excursions, esport, viatges, formació personal...
8. **Disposar els nostres béns.** Els bens acumulats, els estalvis, van tenint poc valor. Cal veure com disposar del que es té i quin futur se li vol donar. Es pot pensar també en fer testament vital.
9. **Lluitar contra la soledat:** Veure com ens podem sobreposar a la soledat, a una certa marginació social.
10. **Seguir enriquint la vida de parella, mentre la tenim.** Tenir cura de la comunicació quotidiana, amb converses sobre la vida domèstica, i també de com estem, com vivim, què ens passa, què ens alegra, què ens fa patir, què passa al món, comentaris sobre els amics, els grups dels quals participem...
11. **Cuidar les relacions intergeneracionals.** La relació entre avis/es - nets/es és bona i convenient per a les dues generacions. Així com les relacions que mantenim amb persones més joves.

12. **Alimentar la vida espiritual i una actitud esperançada.** Ho necessitem, independentment de les creences de cadascú, per avançar i seguir creixent com a persones. Ens cal una certa dosis d'optimisme i d'obertura d'horitzons.

13. **Mantenir les amistats.** Cal cuidar els amics i amigues. Agrair, regalar, donar-se, veure's, conversar, acompanyar-se, estar atents, escoltar-nos, ajudar-nos...

## **¡Tercera edad!**

¡Qué linda frase!

Aquí no hay viejos

solo que llegó la tarde:

una tarde cargada de experiencia

experiencia para dar consejos.

Aquí no hay viejos,

solo que llegó la tarde.

Viejo es el mar y se agiganta,

viejo es el Sol y nos calienta,

vieja es la Luna y nos alumbra,

vieja es la Tierra y nos da vida,

viejo es el amor y nos alienta.

Aquí no hay viejos

solo nos llegó la tarde.

**Mario Benedetti**

