

Susan Moon

Lo zen e l'arte di invecchiare bene



Traduzione
di Anna Bissanti



Ovvero: suggerimenti per mantenersi
diversamente giovani con ironia e dignità

Terra Nuova
EDIZIONI

Susan Moon

LO ZEN E L'ARTE DI
INVECCHIARE BENE

**Ovvero: suggerimenti per
mantenersi diversamente
giovani con ironia e dignità.**

Traduzione di Anna Bissanti

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Autore: Susan Moon

Titolo originale: *This is getting old*

Shambhala Publications

Traduzione: Anna Bissanti

Editing: Giulia Poggiali

Impaginazione: Daniela Annetta

Copertina: Andrea Calvetti

2011, Editrice Aam Terra Nuova

Via Ponte di Mezzo, 1

50127 Firenze

tel 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it – www.terranuovaedizioni.it

I edizione: novembre 2011

ISBN: 978-88-88819-95-2

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possono derivare dal suo utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (PG)

*In ricordo di mia madre Alice,
e per mia nipote Paloma.
Non ho mai conosciuto Alice quando era bambina
e non conoscerò Paloma quando sarà una donna anziana,
ma entrambe mi hanno trasmesso il loro grande
entusiasmo per la vita.*

Indice

Introduzione	7
Prima parte	
Incrinature nella mente e nel corpo	13
Dove ho messo la mia ciotola?	15
Una macchia nel cielo	25
Addio alla posizione del loto	41
Il tubo del respiratore	48
Vecchie ossa	68
Tutti giù per terra	81
Momenti da terza età? Momenti splendidi!	90
Seconda parte	
Come cambiano i rapporti con gli altri	95
All'ombra di me stessa	97
Sostituire sé con gli altri	110
La casa-comune	123
Diventar bravi a restare immobili	131
Mente da nonna, mente della compassione	142
E se non mi capitasse più di fare sesso?	150
Quando si diventa invisibili	155
Il ritorno del maschiaccio	161

Terza parte	
Nel regno dello spirito	173
Un tè con Dio	175
Non ero 'io'	179
Non puoi portare niente via con te	194
Il posto segreto	201
Due chiacchiere con mia madre dall'aldilà	210
Nel tempo presente	223
Sola, insieme a tutti	233
Questa immensa vita	245
 Ringraziamenti	 251
Citazioni e autorizzazioni	252

Introduzione

Ho sessantacinque anni circa e godo di buona salute. Tutto sommato sono ancora una giovincella in fatto di vecchiaia e di conseguenza questo mi pare un periodo ideale per far chiarezza sull'argomento e per farmi coraggio. Perché invecchiare è difficile. Invecchiare incute paura.

Non avevo mai preso in considerazione di invecchiare. Certo, mi auguravo di vivere tanti anni, ma non avevo immaginato che nel frattempo sarei sfiorita. Varcata da qualche anno la soglia dei sessanta – quando le articolazioni hanno iniziato a irrigidirsi, i nomi delle persone a uscirmi di mente, i peli a sparire da alcune zone del corpo per far capolino in altre – ho dovuto ammetterlo: stavo invecchiando anche io.

La mia pratica buddhista mi incoraggia a non sottrarmi a ciò che è difficile. Spesso è proprio lì, in mezzo alle difficoltà, che si nasconde qualcosa di positivo. Oltretutto, come scrittrice, mi sta particolarmente a cuore indagare che cosa sia la sofferenza: così ho iniziato a scrivere sul tema della vecchiaia col proposito di guardarla dritto in faccia e capire esattamente che cosa significhi. Ma che cosa significa?

In un primo tempo avevo stilato un elenco delle difficoltà nelle quali mi imbattevo, perdita di memoria, indolenzimento delle ginocchia, paura della solitudine, e avevo deciso di scrivere qualcosa su ciascuna di esse, col proposito di sforzarmi di apprendere da sola come invecchiare senza angustiarmi.

Poi, a mano a mano che gli anni avanzavano, sono accadute altre cose, sia splendide sia tristi: sono diventata nonna, è morta mia madre, ho continuato a scrivere. Ho messo nero su bianco non soltanto tutto ciò che non mi piaceva e che stava accadendo al mio corpo e alla mia mente, ma anche come andavano trasformandosi i miei rapporti con il prossimo a causa dell'età. Andando avanti a scrivere, ho constatato anche inspiegabili cambiamenti, inediti orizzonti che si aprivano nella mia anima, nuovi modi di sentirmi viva che solo l'età avanzata mi faceva scoprire.

Il libro che ne è nato è intimo, e mi auguro che le mie preoccupazioni corrispondano alle vostre. Sono molto grata a chi ha approfondito nei suoi scritti il tema dello stress economico che si vive in età avanzata, o delle apprensioni per la propria salute e la casa, tutte difficoltà che molti anziani incontrano. Nel XVI secolo Montaigne disorientò il mondo letterario inserendo nei suoi scritti intellettuali e filosofici alcune riflessioni frutto di esperienza personale: "Argomento del mio libro sono io". Definiva i suoi scritti 'prove', nell'accezione di 'tentativi'. Sono grata anche a lui, che già in tempi così remoti toccò tra i primi questo argomento. In queste pagine troverete i miei 'tentativi'.

Il contenuto di questo libro rientra anche in un discorso più ampio. Appartengo a una generazione che ha sviluppato l'abitudine di scambiarsi costantemente informazioni su ciò che vive a livello personale. Così, insieme, stiamo anche invecchiando. Non sto diventando vecchia da sola, anche quando sono effettivamente sola in casa.

Faccio parte di un gruppetto di cinque signore, tutte oltre

la sessantina, e ci ritroviamo regolarmente per raccontarci come stiamo diventando vecchie, come stanno le nostre anche, la nostra vita familiare. Tra noi ci chiamiamo 'befane' e rivendichiamo questa definizione. Secondo il vocabolario, una befana è 'una vecchia donna rugosa'. Alcune signore nel Gruppo delle Befane sono più piene di rughe di altre, ma di sicuro prima di morire ci raggrinziremo tutte assai di più.

Ciò mi riporta alla memoria un altro gruppo di donne del quale feci parte negli anni Settanta: era un gruppo di 'autocoscienza'. Ci incontravamo per scrollarci di dosso quella discriminazione sessuale della quale eravamo vittime, e per aiutarci a vicenda a opporre resistenza a ciò che non era assolutamente più tollerabile. Anche nel Gruppo delle Befane ci diamo reciprocamente una mano, ma in questo caso non per opporre resistenza, bensì per accettare. Non sto parlando di rassegnazione, ma di arrivare a pensare: "Le cose stanno così. Questo è ciò che ci sta accadendo. Come possiamo conviverci?". Di tanto in tanto ci capita perfino di far festa alla nostra età!

Coloro che per tirar su il morale alle persone anziane dicono "anche se sei anziano, puoi sempre restare giovane di spirito!" mi danno sui nervi. Dietro alle buone intenzioni della loro battuta si nasconde, infatti, un pregiudizio culturale di fondo: che vecchio equivalga a negativo e giovane a positivo. Per quale motivo 'vecchi di spirito' non dovrebbe suonare bene? Non sarebbe magnifico essere amati da chi ha un cuore esperto in fatto d'amore grazie a anni di pratica?

A Berkeley, nella caotica sede dell'associazione Pantere Grigie, le pareti sono tappezzate di manifesti, foto e immagini

di persone di età diversa e sotto ciascun volto sono riportate queste parole: “L'età più bella della vita è quella che hai”.

La vecchiaia è una parte a sé dell'esistenza. In Giappone, nel XIII secolo, Maestro Dogen scrisse: “Non crediate che la legna esista prima e la cenere poi. La legna è uno stadio a sé, come la cenere è uno stadio a sé”. Noi siamo nello stadio in cui siamo. Cerchiamo quindi di non pensare a noi stessi come ex giovani o come persone prossime a morire.

Tuttavia, quando gli fu chiesto che cosa pensasse della vecchiaia, perfino il venerabile maestro zen Robert Aitken Roshi – all'epoca ottantenne – sorridendo ammise: “Spesso mi sento un giovane che ha qualcosa che non va”.

Occorre tempo prima che l'immagine che si ha di sé coincida con il proprio corpo. Se sbircio la mia immagine riflessa in una vetrina, per esempio, d'istinto non mi riconosco proprio: quella è una persona molto più anziana di me. Quando ho partecipato a una riunione di compagni delle elementari, a distanza di cinquant'anni, ho creduto di essere arrivata nel posto sbagliato. Chi erano tutti quei vecchiacchi? Poi, all'improvviso, la straordinaria agnizione: nel volto di un canuto signore attempato ho rivisto il bimbo che mi tirava sempre le trecce all'intervallo.

Mia madre Alice Hayes, poetessa intimista con una passione per i versi irregolari, la metteva in questi termini:

*Negli anni suoi avanzati, una fragile signora
iniziò a imparare l'oggettività essenziale dell'essere.*

Giacché non si è ciò che si fa.

Lei semplicemente ERA, lei ERA...

Adesso è andata a ESSERE a Cadiz.

Proprio così, mamma. Come ci rammenta il maestro buddhista Wes Nisker, noi siamo *esseri* umani, non *facenti* umani. Anche Laotzu lo disse, molto tempo fa: “La via del fare è l’essere”. Noi persone anziane, costrette a ritmi più lenti dal punto di vista del fare, troviamo un vantaggio nell’essere.

Mia madre è una delle due persone che mi hanno davvero colto di sorpresa presentandosi inaspettatamente e così spesso in questo libro. È mancata proprio mentre stavo iniziando ad affrontare il tema della vecchiaia, ma questo non le ha impedito di comparire più volte in questi miei ‘tentativi’. La cosa non dovrebbe sorprendermi, tenuto conto che è la persona anziana che conoscevo meglio. Dentro di me deve essere rimasto sicuramente qualcosa del suo passaggio dalla prima vecchiaia alla seconda, che seguii da vicino.

L’altra persona della mia famiglia che compare ripetutamente in tutto il libro è mia nipote Paloma, nata poco prima che mia madre morisse. Paloma mi ha aiutato a capire la vecchiaia mostrandomi cosa è l’infanzia. Mi rendo perfettamente conto che siamo diverse: io non riesco ad appendermi con le ginocchia alla palestrina multigioco, e lei non sa raccontare storie che si riferiscono al lontano XX secolo. Ho anche capito che gli anni che ci separano possono non essere una barriera, ma un valore aggiunto al piacere di vivere insieme.

Wabi-sabi è un’espressione giapponese che indica la bellezza dell’impermanenza, l’imperfezione delle cose che con l’uso si fanno lise, si consumano o restano sbreccate. Oggetti semplici e grezzi, come una tazza da tè in terracotta, e oggetti che mostrano la loro età e l’uso che se ne è fatto, come un

cucchiaino di legno levigato dalle molte mani che l'hanno impugnato, sono stupendi.

Cucio toppe sui miei abiti e incollo i cocci dei piatti rotti. Mi piace riparare gli oggetti. Mi piace fotografare le cose vecchie, come la ragnatela di fessure sul parabrezza di un camion e la ruggine scintillante sulle pareti di una stazione ferroviaria in disuso.

Quando acquistano jeans firmati pre-scoloriti, pre-sfilacciati e pre-squarciati, gli adolescenti pagano un sacco di soldi per prendere una scorciatoia verso il wabi-sabi, ma l'autentico look wabi-sabi non è prodotto in serie. Nasce solo dal passare del tempo.

Nell'*ikebana* – l'arte giapponese di disporre i fiori – sono apprezzati in modo particolare i fiori che avvizziscono rapidamente, in quanto mettono in mostra tutta la bellezza dell'impermanenza. A renderli pregiati è proprio il fatto stesso che sfioriscano.

Io sto diventando wabi-sabi. Studio il dorso della mia mano con interesse, il moltiplicarsi delle macchie scure, le vene blu sempre più sporgenti. Con l'altra mano riesco a muovere e far scivolare la pelle sulle ossa. Può una cosa simile essere un male?

A mano a mano che invecchio mi trasformo in me stessa. Niente più lavoro, figli adulti che vivono lontani, genitori morti. Non posso caricarmi uno zaino in spalla, non posso ballare l'hip-hop. Chi sono io *davvero*? Adesso lo scoprirò.

Addio alla posizione del loto

Sono seduta su una sedia. Beh, certo. Quello che intendo dire è che sono seduta zazen su una sedia. Lo zazen è la meditazione zen da seduti, e di solito diciamo ‘sedersi’. Semplicemente ‘sedersi’. Meditare su una sedia è qualcosa di completamente nuovo per me, un cambiamento che nasce senza dubbio da un insieme karmico di motivi e di situazioni, anche se quello più importante è la mia artrosi degenerativa alle ginocchia.

Tutti sanno che un discepolo zen profondamente devoto alla via medita seduto sul pavimento a gambe incrociate. Buddha era seduto a gambe incrociate quando duemilacinquecento anni fa sotto l'albero di *pipal*⁹ raggiunse l'Illuminazione e a dimostrazione di ciò esistono in tutto il mondo milioni di statue che lo raffigurano in quella posizione. Io stessa ne possiedo alcune a casa mia. L'immagine del Buddha seduto in raccoglimento è l'icona fondamentale del buddhismo. Ottocento anni fa Maestro Dogen, fondatore della scuola Soto¹⁰ in Giappone, istruì i discepoli su come sedersi nella posizione del loto completa o nella semi-posizione del loto. Queste sono antiche asanas yoga, posizioni sacre, garantite. In passa-

9. *Pipal*, l'albero dell'Illuminazione, l'Albero sacro del Buddha, è il *Ficus religiosa*, semi-sempreverde [NdT].

10. La scuola Soto trasmette il *Dharma* (buddhista) così come tramandato di generazione in generazione dal fondatore della dottrina, Shakyamuni Buddha, e arrivato fino a noi tramite i patriarchi. La Scuola Soto riconosce due eminenti patriarchi come fondatori: Dogen Zenji e Keizan Zenji [NdT].

to, quando i miei arti erano elastici, credevo di essere destinata a raggiungere l'Illuminazione soltanto sedendo per lungo tempo in semi-posizione del loto sul mio *zafu* foderato di nero (il cuscino rotondo per la meditazione). Oggi mi rendo conto di quanto sia illogico presumere che soltanto chi siede a gambe incrociate possa varcare quella soglia e raggiungere l'Illuminazione.

I giorni trascorsi seduta a gambe incrociate mi provocavano un dolore che era più che istruttivo. Tutti sanno che all'origine della pratica zen c'è il precetto di non astenersi dalla sofferenza, e ciò implica non sottrarsi al dolore alle ginocchia. Le *sesshin* (lunghi periodi di meditazione e raccoglimento zen) sono un'occasione per imparare a restare seduti anche soffrendo. Se quando provo dolore alle ginocchia lo considero niente più che dolore alle ginocchia, sono una persona felice che ha dolore alle ginocchia. Così mi è stato insegnato in oltre trent'anni di pratica zen.

Alcuni anni fa, quando ancora mi raccoglievo in meditazione seduta sul pavimento, un altro praticante dopo essersi sottoposto a un intervento chirurgico al ginocchio dovette passare alla sedia (per esperienza so per certo che una percentuale considerevolmente alta di praticanti zen necessita di interventi chirurgici alle ginocchia). Gli chiesi se gli piaceva meditare su una sedia ed egli mi rispose che gli mancava il dolore, in quanto senza di esso era "più difficile concentrarsi" durante lo *zazen*. Le sue parole mi lasciarono del tutto sbalordita. Anch'io avevo scoperto che il dolore aiuta la concentrazione mentale, ma su che cosa ci si concentra? Sul dolore. Ed è utile?

Un altro amico durante lo zazen ha avuto una vera e propria rivelazione. Ha avvertito un forte dolore, ma si è ripromesso di non muoversi fino alla fine, indipendentemente da tutto. Il dolore si è acuito sempre più, egli è rimasto immobile, rivolto al muro, e a pochi minuti dalla fine della meditazione gli si è spalancato un intero universo. Ha visto che “ogni cosa è il tutto”. Quando più tardi mi ha spiegato quello che aveva provato ha commentato: “Senza sofferenza non si ottiene nulla”. A me, però, non è mai accaduto nulla del genere.

Un maestro una volta mi disse: “Se eviti il dolore adesso, che cosa farai più avanti, quando sarai vecchia e malata e sentirai dolore senza possibilità di evitarlo? Non vuoi imparare a conviverci?”. Quando mi sono trovata a doverlo affrontare sul serio, ho deciso di varcare quella soglia. Credo che in ogni caso proverò sempre più dolore da ora in avanti, quindi perché soffrire di più?

Praticando seduta ho imparato alcune cose sul dolore: se ci si muove troppo presto per ottimizzare la propria postura, il dolore si farà persistente, a prescindere dalla posizione che si assume. Invece, se si resta perfettamente immobili quando il dolore si manifesta, spesso scompare o si attenua molto. Questo tipo di dolore è come un bimbo che richiama l'attenzione altrui e si infastidisce quando non ci riesce.

Allenarsi a non muoversi torna utile anche nella vita di tutti i giorni al di fuori della zendo, per esempio all'opera, o in un incontro di lavoro, o su una barella del pronto soccorso. Ho appreso anche che nella meditazione zazen si arriva a un punto in cui il dolore si fa così intenso che non scomparirà più, ma peggiorerà soltanto, fino a quando in genere mi arrabbio

contro di esso e contro una pratica spirituale che mi impone una cosa del genere. Dopo tutto, il dolore è un sistema d'allerta cautelativo messo a punto dall'evoluzione per impedirci di farci male sul serio. La ragione per la quale si soffre sfiorando un fornello rovente è che ciò ci evita di ustionarci completamente la mano.

Il dolore è una componente rituale importante di molte tradizioni religiose: durante la Settimana Santa i *penitentes* si flagellano a sangue la schiena; alcuni pellegrini raggiungono i templi sacri salendo gli scalini di pietra sulle ginocchia gonfie e sanguinanti; gli indiani americani che vogliono avere una visione restano immobili e nudi sotto il sole cocente. Tutti questi, però, sono riti speciali di passaggio, sono transitori, non certo pratiche quotidiane.

Sono giunta al punto di avere risultati sempre inferiori stando seduta a gambe incrociate. Ho iniziato a praticare zen a trentadue anni, quando sedevo nella semi-posizione del loto con un disagio sopportabile: nelle sesshin le gambe mi facevano male, ma sapevo che la sofferenza faceva parte del gioco. Adesso che ho superato i sessant'anni ho l'artrosi alle ginocchia. Posso rimanere a gambe incrociate per un po', se mi sistemo in modo alquanto complicato tutta una serie di cuscini per puntellarmi, ma dopo un quarto d'ora circa il dolore si fa davvero acuto. L'anno scorso mi sono fatta visitare da un ortopedico e quando gli ho detto che pratico meditazione zazen lui mi ha rimproverata perché sto seduta a gambe incrociate. Adesso, per ordine del medico, sto seduta su una sedia. Avrei potuto chiedergli una prescrizione da presentare al mio maestro, ma non ne ho avuto bisogno, in quanto per

fortuna di questi tempi tutti i maestri zen che conosco chiudono un occhio se ci si siede sulle seggiole. È consentito, pur non essendo esplicitamente previsto. L'unico maestro inflessibile che ancora mi dà problemi è quello dentro di me.

Per farla breve: quando ho fatto la mia prima sesshin su una sedia ho dovuto mettere in disparte il mio orgoglio. Ed è stato un punto di svolta. C'erano parecchie altre persone sedute sulle sedie e sono stata grata per il fatto di non dover sovrastare da sola tutti gli altri e che la mia testa non spuntasse esponendomi alla vista di tutti. Pensate un po', quella è stata la prima sesshin della mia vita in cui non ho dovuto lottare contro me stessa chiedendomi: "Perché diavolo sto facendo una cosa simile?". Mi sono messa comoda. Ed è stata la prima volta che dentro di me non ho pregato che la campana suonasse quanto prima la fine del raccoglimento. Ciò mi ha reso possibile essere qui adesso. Per meglio dire, visto che sto scrivendo, mi ha reso possibile esserci allora.

Lode alla sedia, vero sostegno spirituale! La sedia è un oggetto realizzato per potersi sedere, un dono inventato e prodotto dagli esseri umani per gli esseri umani. Il nostro corpo sa come stare seduto su una sedia. In una persona seduta su una sedia c'è anche un'incantevole geometria: le gambe, il sedere e la schiena del corpo vivente sono perfettamente paralleli alle gambe, al sedile e allo schienale della seggiola, in un doppio zigzag che mette in evidenza tutto il rigore degli angoli retti.

Talvolta mi manca un po' il fatto di stare seduta sul pavimento: dopo tutto, è una bella sensazione starsene a terra, stare giù, ma in tali occasioni rammento a me stessa che di fatto

siedo su una sedia collocata sul pavimento. Quindi, sono seduta sul pavimento. Oltretutto, il fatto importante è essere in grado di rialzarsi quando suona la campana. La pratica zen prevede due fasi: sedersi e alzarsi, e per me alzarsi dal pavimento significa sottrarre tempo all'attività seguente. Non intendendo privarmi della possibilità di usufruire del bagno prima che inizi lo zazen successivo.

A una recente sesshin alla quale ho preso parte in un centro tradizionale di pratica zen, la seconda che ho affrontato su una sedia, ero proprio l'unica a meditare su una sedia, pur non essendo la più anziana. Quella circostanza mi ha lasciato perplessa: ero l'unica seduta su una sedia perché ero l'unica con problemi di cartilagine al ginocchio? O perché ero la più buona a nulla? O ancora perché ero l'unica a non darsi pensiero di quello che gli altri avrebbero potuto pensare di me? Seduta lì, sulla seggiola, mi sono resa conto che la cosa non rivestiva alcuna importanza. L'unica vera domanda da porsi, l'unica che ha sempre senso, è soltanto questa: sto facendo del mio meglio? Se seduta su una sedia do il meglio di me, allora significa che sono seduta in modo perfetto.

Nello stare seduti su una seggiola vi sono molte incognite, quindi non crediate che sia facile. Si può stare molto male anche seduti su una seggiola. I cinque ostacoli principali – lascivia, accidia, cattiva volontà, inquietezza e dubbio – mi assillano sulla sedia con la stessa facilità con la quale mi assillavano quando sedevo sul pavimento. Anche il dolore si presenta, di tanto in tanto, forte e lancinante, tra le scapole, ma so che non mi può far male più di tanto e che non dura a lungo. Seduta su una sedia provo gratitudine per la

pratica. Mi piace star seduta ben eretta, mi compiaccio di ogni respiro. Non sto sulla difensiva in attesa che arrivi il dolore né combatto contro me stessa per il fatto di essere una lagna. Non devo più patteggiare tutto il tempo, come facevo prima: dieci respiri ancora e poi mi muovo un poco. Controllo la mia postura: sento i piedi ben piantati a terra, sento la spina dorsale ben eretta, sento le ossa ischiatiche a contatto con il sedile della seggiola. Sono accanto agli altri, nella stanza. Seduti per terra o su sedie stiamo praticando insieme, uniti da un medesimo silenzio.

E in futuro? Chissà. Forse praticherò su un'amaca, oppure starò seduta in meditazione zen su una *chaise longue* a bordo piscina. Quando arriverò a tanto ve lo farò sapere.



Susan Moon vive a Berkeley, California. Negli anni Sessanta ha iniziato a frequentare l'ambiente controculturale e a praticare il Buddhismo Zen, e queste esperienze hanno segnato le sue scelte esistenziali e artistiche. È stata direttrice della rivista *Turning Wheel: The Journal of Socially Engaged Buddhism*; oggi dirige *Not Turning Away* ed è condirettore con Lenore Friedman di *Being Bodies*. Ha scritto libri diventati ormai cult, come il classico *La vita e le opere di Tofu Roshi* (Astrolabio Ubaldini, 1989).

www.terranuovaedizioni.it

Il corpo rallenta e alcune volte duole, i nipotini costringono a un esercizio fisico talvolta pesante, la sessualità cambia: questi e molti altri segnali ci dicono che stiamo invecchiando e che è giusto attrezzarci per affrontare al meglio questa età della vita.

Questo libro viene in aiuto fornendoci suggerimenti e spunti per far fronte ad alcuni aspetti di questa fase di passaggio. L'autrice, grazie a uno sguardo libero e sereno, non nasconde i momenti difficili e dolorosi ma sottolinea soprattutto quello che c'è di buono nell'invecchiare, senza mai perdere il senso dell'umorismo.

Attingendo allo zen e ad altre forme di spiritualità, Susan Moon ci insegna a vivere a fondo il presente, a non sfuggire da timori e angosce, a valorizzare le relazioni, la solidarietà e ciò di cui disponiamo.

Un libro insieme ironico e profondo, che aiuta a superare i tanti pregiudizi legati alla vecchiaia nel segno della dignità, dell'ottimismo e della voglia di vivere.

A Berkeley, nella caotica sede dell'associazione Pantere Grigie, le pareti sono tappezzate di manifesti, foto e immagini di persone di età diversa e sotto ciascun volto sono riportate queste parole: «L'età più bella della vita è quella che hai».

ISBN 88-88819-95-2



9 788888 819952

€ 14,00