

## **Att fylla 72 år – berättelser i anslutning till C Ritters artikel i Forum Antroposofi nr 2-2017.**

Dessa placeras på Forums hemsida och det kan komma fler.

Jag har tänkt mycket och min situation handlar inte om så mycket om yttre händelser, men snarare om inre processer och ställningstaganden, som nog har konsekvenser i förhållande till vad och vem jag vill umgås med och varför. Det betyder också att stillhet, funderingar, böcker, reflexion och naturen och katten betyder mycket.

Jag har gått mycket fram och tillbaka i mitt liv och fördjupat mig i mina rötter. Det har fört till att jag verkligen har funnit den inre röda tråden som har varit styrande för hela mitt liv och inte minst förankringen i ett "jag". Jag kan se, när jag jämför fotografier av mig själv från olika epoker av mitt liv, att det startade med en flicka som såg livet inifrån och ut. Hon var i sig själv hela tiden och tidigt blev upptagen av "jag är" . Det var att vila i sin Kristushimmel, som har lett mig hela livet. Nu ser jag det medvetet. Allt som har hänt har jag valt och har varit min resa och mognad.

*M.S.*

Det är ju egentligen inte så mycket att berätta. Den 1 oktober fyllde jag 72 år, ovetande om hur planeterna positionerat sig. Den 31 juli samma år hade jag förlovat mig med min ungdomskärlek. Sedan levde vi lyckliga i ett och ett halvt år. Då hade jag hunnit bli 73 och kollapsade lite oväntat om kvällen. Jag släpptes dock ut från S:t Görans sjukhus i Stockholm redan den 3 februari, försedd med pacemaker. Sedan dess har vi åter levt lyckliga och tänker fortsätta med det.

*G.E.*

Under vintern – våren, några månader innan jag fyllde 72, förändrades mitt liv till det bättre. Det var starkt och genomgripande. Årtionden av terapi och andliga studier gav äntligen stabila resultat. Jag blev en lugn och lycklig människa och är det fortfarande. För mig är detta fantastiskt, för tidigare i mitt liv har jag varit allt annat än lugn och lycklig.

*R.W.*

I år då jag blev 72 blev det mycket färre konsertresor, eftersom "Taiwans Nationalkör i Taipei" måste upphöra - av finansiella grunder. Jag har lett kören i många år och det har varit ett intensivt och mycket fruktbart arbete, som har gett mycket glädje och gjort mig mycket lycklig. Att kören nu måste upphöra betyder en stor saknad både för mig och körmedlemmarna. Kören hade så småningom nått oanade höjder. Ja, man kan säga att det har uppstått en riktig "Klangjuvel" med den sista konserten, som av många åhörare betecknades som "en klang som ur en

annan värld". Men det bästa med den var den djupa musikaliska förståelsen mellan körmedlemmarna och mig, ett ömsesidigt förtroende och en gemensam längtan efter den rena klangen, som gjorde det möjligt att nå till en sådan klangnivå.

Så idén om "sammanhanget av det mänskliga livet med de stora kosmiska rytmerna" gäller också i mitt fall. Och att den smärtsamma avslutningen av kören samtidigt ger möjligheten till en slags ny början, kan jag verkligen bekräfta: ty plötsligt skänker livet oss tid för sådant, som man tidigare inte kunde göra på grund av tidsbrist: att upptäcka och fördjupa sig i det som världens store vise män och mystiker har att säga, att inse den stora nödvändigheten av en allmänmänsklig etik och en fördjupad förståelse för de andliga sanningarna och hur de olika konstarterna sammanhänger med naturen. Med andra ord: tid för ett inre andligt växande.

A.G.

Ja, åren mellan 70-75 är ett test för oss alla. När jag var i den åldern hade jag många kroppsliga problem. Men jag klarade av dem. På den tiden tävlade jag internationellt i tennis på International Tennis Federation championships. Och hade problem med min arm och min rygg; jag antar att jag överansträngt dem, vilket de inte var vana vid. Men jag klarade av det och det gav mig extra styrka. Jag hittade vägar hur jag skulle hantera det. Inte minst massor av stretching och styrketräning. Tro det eller ej, jag har färre problem nu när jag är nästan 95 år, än jag hade då.

F.K.

I januari 2016 visade en undersökning, att min ryggsjukdom stenose hade kommit tillbaka. En diskusprolaps hade kommit till, och en ny operation blev avrådd. Den diagnosen gjorde utsikten till flera resor mycket liten. Inte någon trevlig tanke, när nu alla mina nära vänner och två bröder bor i utlandet!

När jag ser tillbaka på detta mitt 72:a år, bestod det av bekymmer, chock, sorg och sjukdom. Först nu börjar livet att vara "back to normal", och jag håller på att vänja mig vid tanken att jag är sjuk i rygg och ben och att det måste vara så! Det vill säga, att jag av ödet har blivit ombedd att helt och hållet gå inåt. Livet här på landet är långt bort från vänner, konserter, museer... Alla intryck utifrån är reducerade till huset, trädgården och en stor boksamling! (Och Gud ske tack min snälle och rare Hans Henrik, min bästa vän!!) Det blir faktiskt en mycket spännande uppgift! - Jag har ju alltid varit utåtvänd, älskat att möta människor, samtala, resa, och uppleva kultur. Och det ÄR en stor rikedom att kunna se tillbaka på det som varit.

Min bror H och en nära väninna i Zürich väntar båda på en "diagnos" . . . Så kanske är det ännu inte över med sjukdom, bekymmer och sorg - men det får gå som det gör - och jag är nog starkare nu. Detta år (72) har verkligen gjort skillnad på före och efter.

När jag nu tänker över det med stjärnan, förstår jag också min

nuvarande livsstämning bättre. Det förgångna visar sig mycket tydligare och i många fler bilder än tidigare; men "framtiden" skiftar mellan en slags depressiv känsla över att sakna skaparkraft i tankearbetet med antroposofin - och hoppet om att i nästa liv få mera krafter till allt det, som jag nu saknar. - Det är verkligen som en 'avvägningsstund' mellan det förgångna och framtiden. *B.A.*

Ja, den fysiska orken avtar lite successivt. När jag var i Tännaldalen för några veckor sedan märkte jag att jag tänkte på att inte åka längre än att jag kunde ta mig hem igen på skidorna och att det skulle vara uppför på utvägen och nerför på hemvägen. Annars försöker jag också säga ja till saker andra människor föreslår och på så sätt komma in i en positiv spiral. Goda relationer till mina barn, barnbarn, hustru och andra människor är också något som jag nu mår mer om än tidigare. Tror också att jag blivit mer empatisk och blödig, avskyr t ex våld i alla dess former och att se människor och djur som lider. Jorden är inte bara vår, människornas planet, utan lika mycket djurens.

*J.B.*

Jag kan säga att en del diffusa åldersrelaterade problem gör sig påminda. Jag som under stora delar av mitt liv har sprungit, cyklat, paddlat kanot och utmanat mig fysiskt har fått diagnos artros i båda knälederna. Det är en stor skillnad för mig. Jag har snart inte heller någon bostad vilket är klart störande för harmonin i livet.

*L.S.*

Det mest uppseendeväckande under året jag fyllde 72 handlar om min hälsa. Fram till dess mårde jag för det mesta "bra". Repade mig förhållandevis snabbt efter vanliga förkylningar. Behövde visserligen vila lite längre efter göromål som tog på krafterna eller efter stressande situationer men såg det som helt normalt med tanke på åldern. På försommaren det året drabbades jag, som flera bekanta omkring mig några månader tidigare, av en infernalisk influensa som bara inte tog slut. Många dagar med hög feber och allt annat utmärkande för just den influensan gjorde att orken dalade rejält. Min förhoppning var att sommaren skulle få mig på benen igen. Förhoppningen besannades gradvis men inte fullt ut. Det var nu jag upptäckte att jag själv drabbades av det jag visste om, men själv inte beaktade, nödvändigheten av att göra pauser i mina förehavanden. Att jag var tvungen att stycka upp allt jag gjorde och fr a prioritera, annars skulle det dagliga livet inte fungera. Man kan tycka att influensan jag drabbades av inte var så djuplodande, men följderna var det definitivt - att framöver inte orka lika mycket som tidigare. Till råga på allt kom följsjukdomen till influensan på sensommaren/hösten då jag skulle fylla 72 - lunginflammation. Återigen med långvarig hög feber eftersom den första penicillinkuren inte tog på bakterierna. Det var nu orken definitivt gick i botten och tankarna om att förändra sitt dagliga leverne måste stadfästas. Som väntat blev

konvalescenstiden lång. Nu fanns verkligen tid att stegvis uppleva tillfrisknandet och inse nödvändigheten att ta sitt momentana hälsotillstånd på allvar. Det momentet i mitt liv är det nya som tillkommit och jag ser fram emot vilka följder det kommer att föra med sig. *W.N.*

Nu vid 75, om jag försöker följa 72 till nuet, så är det inlyssnandet på *tsorwa*, tibetanska ord för feelingtone, det varande som följer oss var och en till vår djupaste helhet. Jag upplever att de senaste åren har gjort mig medveten om mitt ansvar för mitt eget liv. Det är mycket Ego som nu kan lösas upp och ge plats för djup känsla av helhet.

*M.L.*

När jag fyllt 69 år började jag fundera på min barndom som var delvis okänd för mig. Jag hade växt upp på ett barnhem de första åren och hade inga minnen därifrån. Jag tog reda på platsen, åkte ditt och vandrade runt i den lilla trädgården och upplevde det som varit min barndomsmiljö. Jag kände mig så nöjd att jag hade återanknutit till min barndom och upplevde en inre ro och frid i själen. Som att jag tagit del av mitt öde.

När jag sedan fyllt 71 år kände jag mig klar med mitt arbetet och min arbetsplats och slutade min anställning trots mångas protester.

72 års ålder var en lycklig tid. Det var så mycket som jag kände mig lycklig över. Trädgården, blommorna. Eurytmin som jag deltog i, mysteriedramerna som vi spelade, uppvisningarna, rysslandsresorna som jag gjort i många år, mina rullskridskoresor till Värmland som jag också gjort i många år. Ja, jag var lycklig. Men den här gången när jag åkte till Värmland för att åka 9 mil rullskridskor ramlade jag för första gången och slog mig ordentlig. När jag sedan åkte till Ryssland igen blev jag för första gången där ordentligt sjuk kräktes och kunde inte gå. Efter ett par dagar blev jag bättre och gick till en marknad dagen innan jag skulle åka hem. Plötsligt kände jag ett stick i nacken efter kort tid så började det att kli ordentligt och jag fick röda prickar över hela kroppen. Det var en allergisk reaktion. Ingen visste vad det var. På kvällen blev det bättre och jag kunde flyga hem dagen därpå. Hemma visade det sig vara bett av fladdermöss. Det var min 72 års tid. *B.D. genom C. Ritter*

Det har varit en omtumlande tid. Före jul tynade min far bort och dog av sin blodcancer. Mitt i sorgen var det bra att denne aktive man inte behövde vara passiv och sängliggande så länge. Så sent som en månad före sin bortgång bjöd han på "Bertils fiskrätt" och noga utvalt vin. Efter nyår var det dags för begravningen som blev en vacker ceremoni på Lidingö.

Det känns som om jag inte behöver så mycket omväxling nu i sjuttioårsåldern. (Fyller 72 i augusti). Njuter av naturen,

böcker, familjen och några nära vänner. Främst att få leva med en man som jag bara kommit närmare med åren.

Det var också han som påtalade att jag blivit lite glömsk och virrig.

Jag kom ofta med kommentarer som : Var är mina glasögon?, Jag hittar inte bilnycklarna och har du sett min kamera?

Han tyckte också att jag ställde samma fråga flera gånger i rad. Problemen fortsatte och jag var livrädd för att få Alzheimers sjukdom som min mamma har haft. Min man föreslog att vi skulle tala med en läkare för att få lite information.

Läkaren föreslog att jag skulle utredas och en arbetsterapeut kom hem till mig.

Räkna baklänges och subtrahera med sju så långt du kan från hundra sa hon. Matte är inte min starka sida men det gick väl skapligt. Det svåraste var att komma ihåg de två ord hon sagt före räkneexemplet. Bättre gick det att säga så många ord på F som möjligt under två minuter. Där slog jag visst rekord. Sen gick vi ut i köket. Det här var innan jag ärvt en hel kaffe- och teservis så det fanns bara två undangömda kaffekoppar i köket men massor av tekoppar.

- Ta fram två tekoppar, tre kaffekoppar och fyra ägg. Koka dem i tre minuter!

Tekopparna och äggen gick bra men jag letade febrilt efter kaffekoppar och hittade bara två.

Hjärnröntgen visade tack och lov inga skavanker men sen blev det ytterligare samtal och jobbiga tester. Vissa meningslösa saker hade jag svårt att hämta fram ur minnet. Till slut tog de ryggmärgsprov på mig och det visade att ett av tre viktiga signalämnena inte var tillfredsställande. Hade det varit problem med alla tre hade det pekats på en framtida demenssjukdom. Nu fick jag istället diagnosen MCI, Mild Cognitive Impairment eller lindrig kognitiv störning vilken också kan förvärras till demens men i vissa fall gå tillbaka. Jag reagerade med en viss irritation och sorg. Ska jag ha problem med det kognitiva som har studerat och förkovrat mig hela livet?

När jag fick diagnosen ville jag bara dra mig tillbaka och knappt träffa folk. Denna typ av sjukdomar är ju inget man stoltserar med precis. Nu har jag bestämt mig för att berätta om den.

A.E.