www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles
IKIGAI

Copyright © 2016 by Héctor García and Francesc Miralles
All Rights Reserved.
For the illustrations © 2016, Marisa Martínez
For the graphics © 2016, Flora Buki
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L
Translation Copyright © 2016 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01815-8

ČUVAMO PRIRODU

Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Ektor Garsija
i Fransesk Miraljes

ikigai

Tajne Japana za dug i srećan život

Prevela Bojana Veselinović

izdavaštvo vulkan

Beograd, 2016.

Mom bratu Ajtoru, koji mi je najčešće od svih govorio: „Brate, ne znam šta ću sa svojim životom!“

Ektor Garsija

Svim mojim bivšim, sadašnjim i budućim prijateljima, jer mi pružaju utočište i motivaciju na mom životnom putu.

Fransesk Miraljes

Samo aktivan čovek želi da živi sto godina.

Japanska izreka

– – – – –

Sadržaj

I **FILOZOFIJA IKIGAI**
Kako da u starosti ostanemo mladi 15

II **USPORAVANJE PROCESA STARENJA**
Svakodnevni faktori koji obezbeđuju dug i srećan životni put 25

III **STRUČNJACI ZA DUG ŽIVOT**
Priče najdugovečnijih ljudi sa istoka i zapada 47

IV **OD LOGOTERAPIJE DO IKIGAIJA**
Značaj pronalaženja životnog smisla za duži i lepši život 61

V **UŽIVETI SE U SVAKI ZADATAK**
Kako pretvoriti posao i slobodno vreme u prostor za lični razvoj 79

VI **INSPIRACIJA STOGODIŠNJAKA**
Tradicija i životni moto stanovnika Ogimija za dug i srećan život 111

VII **ISHRANA IKIGAI**
Šta jedu i piju najdugovečniji ljudi na svetu 127

VIII **BLAGA FIZIČKA AKTIVNOST ZA DUŽI ŽIVOT**
Istočnjačke vežbe koje doprinose očuvanju zdravlja i dugovečnosti 143

IX **ISTRAJNOST I VABI-SABI**
Kako se nositi s problemima i promenama u životu, a ne ostariti usled stresa i anksioznosti 169

EPILOG
Ikigai, veština življenja 185

Zagonetna reč

Put za stvaranje ove knjige otvorio se jedne kišovite noći u Tokiju, kada smo se nas dvojica našli u maloj taverni, kakvih u tom gradu ima na svakom koraku.

Obojica smo pre toga čitali radove onog drugog, ali nismo se lično poznavali, jer nas je delilo 10.000 kilometara, koliko iznosi razdaljina između Barselone i glavnog grada Japana. Pošto nas je povezao zajednički poznanik, sklopili smo prijateljstvo koje je iznedrilo ovu knjigu i koje će, po svoj prilici, trajati do kraja života.

Kada smo se sledeći put sreli, godinu dana kasnije, otišli smo u šetnju po parku u centru Tokija i započeli razgovor o zapadnjačkim psihološkim pravcima, pre svega o logoterapiji, odnosno, terapiji čiji je cilj pružanje pomoći u pronalaženju smisla života.

Primetili smo kako su ovu metodu, koju je utemeljio Viktor Frankl, u poslednje vreme, bar u psihološkim ordinacijama, počele da potiskuju druge psihološke škole. A opet, ljudska bića i dalje tragaju za svrhom svojih postupaka i života. Postavljamo sebi pitanja kao što su:

- Kakva je svrha mog postojanja?
- Da li treba jednostavno da živim od danas do sutra, ili imam neki uzvišeniji zadatak?
- Zašto neki ljudi znaju šta hoće i žive punim plućima, dok drugi venu u vlastitoj konfuziji?

U jednom trenutku razgovora pomenuta je zagonetna reč: *ikigai*.

Ovaj japanski koncept, koji bi se mogao grubo prevesti kao *radost zbog stalne zauzetosti*, povezan je s logoterapijom, ali ide dalje od nje. I čini se da je on jedna od osnovnih tajni neverovatne dugovečnosti Japanaca, naročito stanovnika ostrva Okinava.

Tamo je broj ljudi starijih od sto godina 24,55 na 100.000 stanovnika, što je znatno više od svetskog proseka.

Mnogi koji su ispitivali zašto žitelji ovog ostrva na jugu Japana žive duže od stanovnika drugih krajeva sveta, veruju da objašnjenje, osim u ishrani, jednostavnom načinu života na otvorenom, zelenom čaju i suptropskoj klimi – prosečna temperatura slična je onoj na Havajima – leži u ikigaiju, kojim se rukovode u životu.

Kada smo počeli da istražujemo ovaj koncept, uvideli smo da, u oblasti popularne psihologije i ličnog razvoja, ne postoji nijedna knjiga koja se podrobnije bavi ovom filozofijom i nastoji da je približi Zapadu.

Da li je ikigai zaslužan za to što na Okinavi ima više stogodišnjaka nego bilo gde drugde? Na koji ih način on inspiriše da ostanu aktivni do kraja života? U čemu je tajna dugog i srećnog života?

Proučavajući ovaj koncept, otkrili smo da na severu ovog japanskog ostrva postoji posebno mesto, naselje s 3.000 stanovnika, s najvišim indeksom dugovečnosti na svetu, zbog čega je dobilo ime „selo stogodišnjaka“.

Dogovorili smo se da na terenu ispitamo tajne japanskih stogodišnjaka, budući da su u Ogimiju, kako glasi pravo ime ovog naselja, stari ljudi aktivni i živahni do samog kraja života.

Posle godinu dana teorijskog istraživanja, opremljeni kamerama i diktafonima stigli smo u ovo selo, čiji stanovnici, osim što govore prajezikom, praktikuju animističku religiju u čijem je središtu Bunagaja, mitsko šumsko biće s dugom kosom.

Usled nerazvijene turističke infrastrukture, morali smo da odsednemo u kući dvadeset kilometara udaljenoj od naselja. Čim smo ušli u selo, mogli smo da se uverimo u veliku gostoprimljivost meštana, koji su se sve vreme smejali i šalili na zelenim obroncima, navodnjavanim kristalno čistom vodom.

To je kraj gde se uzgaja najveći deo japanske *šikuvase*, okinavskog limuna kojem se pripisuju izuzetna antioksidativna svojstva.

Da li je u tome tajna dugovečnosti žitelja Ogimija? Ili je tajna u čistoj vodi u kojoj kuvaju čaj od moringe?

Što smo više razgovarali s najstarijim stanovnicima sela, to smo više uviđali da ključ nije samo u moćnim plodovima prirode, već i u neverovatnoj radosti kojom zrače meštani Ogimija i koja ih vodi kroz dug, srećan život.

Opet je reč o misterioznom ikigaiju.

Ali u čemu se on sastoji? Kako se može postići?

Ne možemo da se načudimo tome što se raj dugovečnih nalazi baš na Okinavi, gde je krajem Drugog svetskog rata stradalo 200.000 nevinih ljudi.

Umesto da budu kivni na neprijatelje, stanovnici Okinave rukovode se lokalnom izrekom *ichariba chode*, što u prevodu znači *ophodi se prema svakome kao da ti je prijatelj, makar ga sreo prvi put u životu*.

Jedna od tajni žitelja Ogimija upravo je osećaj pripadnosti zajednici. Oni od malih nogu praktikuju *yuimaaru*, udruženi rad, što znači da pomažu jedni drugima.

Negovanje prijateljstava, lagana ishrana, odgovarajući odmor i umerena fizička aktivnost svakako čine deo jednačine zdravlja, ali za *joie de vivre*, životnu radost zahvaljujući kojoj dočekuju i ispraćaju jednu godinu za drugom i slave svaki novi dan, najzaslužniji je ikigai svakog pojedinca.

Cilj ove knjige jeste da vas upozna s tajnama japanskih stogodišnjaka za zdrav i srećan život i pruži vam mogućnost da otkrijete svoj lični ikigai.

Osoba koja pronađe svoj ikigai ima sve što joj je potrebno za dug životni put ispunjen radošću.

Srećan put!

Ektor Garsija (Kirai) i Fransesk Miraljes

I

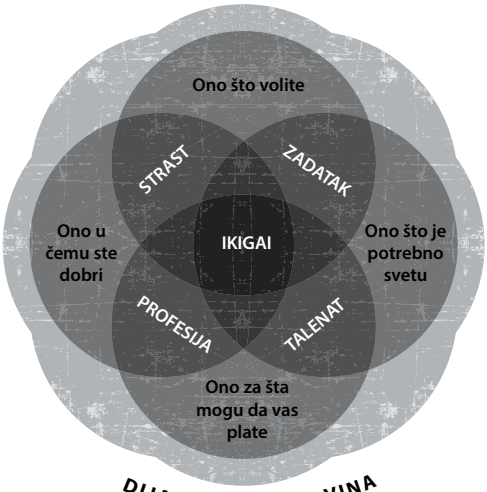
FILOZOFIJA IKIGAI

Kako da u starosti ostanemo mladi

Šta je razlog vašeg postojanja?

Japanci smatraju da svako ima svoj ikigai, što bi neki francuski filozof verovatno preveo kao *raison d'être**. Neki su pronašli svoj ikigai i svesni su ga, dok ga drugi nose u sebi, ali još tragaju za njim.

Ikigai je skriven duboko u nama, pa je, da bismo do njega došli, neophodno da strpljivo istražujemo dubine svog bića. Kako kažu žitelji Okinave, ostrva s najvećim brojem stogodišnjaka srazmerno broju stanovnika, *ikigai je razlog zbog kojeg ustajemo ujutro*.



DIJAGRAM MARKA VINA

* Razlog, smisao postojanja. (Prim. prev.)

Nemojte prestati da radite

Kada čovek ima jasno definisan ikigai, kada ima veliku strast, njegov život je ispunjen i srećan i ima svrhu. Zadatak ove knjige jeste da vam pomogne da pronađete svoj ikigai, kao i da vas upozna s ključnim postavkama japanske filozofije koja omogućava dugotrajno zdravlje tela, uma i duha.

One koji neko vreme provedu u Japanu iznenadi kada vide koliko ljudi ostaju aktivni i pošto odu u penziju. Veliki broj Japanaca nikada se u potpunosti ne penzioniše, već nastavljaju da rade ono što vole, ukoliko im zdravlje to dozvoljava.

Zanimljivo je da u japanskom jeziku ne postoji reč *penzionisati se* u značenju *zauvek prestati da se radi*, kao što je to slučaj na Zapadu. Kako kaže Den Bjutner, novinar *Nešenel džiografika* koji odlično poznaje Zemlju izlazećeg sunca, *imati osećaj svrhe u životu veoma je značajno u ovoj kulturi, pa im je naš koncept penzionisanja nepoznat*.

Ostrvo (maltene) večne mladosti

Pojedine studije o dugovečnosti pokazuju da su život u zajednici i jasno osvešćeni ikigai ako ne važniji, onda bar podjednako važni kao zdrava ishrana. Koncept koji ćemo ispitati u ovoj

knjizi posebno je ukorenjen na Okinavi, u tzv. plavim zonama, područjima čiji su stanovnici najdugovečniji.

Na ovom ostrvu ima više osoba starijih od 100 godina na 100.000 stanovnika nego u bilo kom drugom delu sveta. Do sada sprovedena medicinska istraživanja otkrivaju nam zanimljive podatke u vezi s karakteristikama ovih izuzetnih ljudi:

- Osim što žive duže od ostatka svetskog stanovništva, ređe boluju od hroničnih bolesti kao što su rak i srčane tegobe, a ređe ih pogađaju i upalne bolesti.
- Veliki broj tamošnjih stogodišnjaka poseduje zavidan nivo aktivnosti i zdravlja, koji je nezamisliv za starije stanovništvo drugih područja.
- U njihovoj krvi ima manje slobodnih radikala, odgovornih za starenje ćelija, a to se duguje tradiciji ispijanja čaja i običaju da se jede samo dok se ne postigne 80 odsto sitosti.
- Simptomi menopauze su blaži i, uopšteno gledano, i muškarci i žene zadržavaju visok nivo polnih hormona do poodmaklih godina.
- Broj slučajeva demencije takođe je znatno manji u odnosu na svetski prosek.

U tekstu ćemo posvetiti pažnju svim navedenim aspektima, ali važno je naglasiti da naučnici ističu da su dobro zdravlje i dugovečnost stanovnika Okinave prevashodno rezultat njihovog ikigai odnosa prema životu, koji daje dublji smisao svakom pojedinačnom danu.

GRAFIČKI SIMBOLI IKIGAIJA

Ikigai se piše 生き甲斐, gde 生き znači *život*, dok 甲斐 znači *vredi truda*. 甲斐 se dalje može razložiti na 甲, što može da označava *oklop, broj jedan, prednjačiti* (biti na čelu bitke, neko ko preuzima inicijativu i vođstvo), i na 斐, što se može prevesti kao *elegantan, lep*.

Pet plavih zona

Tako se nazivaju područja za koja su naučnici i demografi utvrdili da imaju veliki broj izuzetno dugovečnih ljudi. Među njima, na prvom mestu je Okinava, u Japanu, gde je posebno veliki broj žena koje dugo žive – i koje ne boluju ni od kakve bolesti.

U pet oblasti koje je Bjutner analizirao u svojoj knjizi *Plave zone* spadaju:

1. *Okinava, Japan* (naročito severni deo ostrva). Njihova ishrana podrazumeva mnogo povrća i tofu. Jedu manje obroke. Osim filozofije ikigai, za njihovu dugovečnost značajan je i koncept *moai* (grupa bliskih prijatelja), o čemu ćemo detaljnije pisati u nastavku.
2. *Sardinija, Italija* (naročito okruzi Nuoro i Oljastra). Konzumiraju mnogo povrća i vina. Članovi zajednice tesno su povezani, što veoma utiče na očekivani životni vek.