

practic

Héctor García (Kirai) s-a născut la Valencia, în 1981, locuiește la Tokyo din 2004, iar site-ul său, kirainet.com, care are peste un milion de vizualizări pe lună, este un punct de referință mondial în materie de cultură populară japoneză. Este autorul cărții *Un Geek en Japón*, din care s-au vândut peste 200 000 de exemplare.

Francesc Miralles s-a născut la Barcelona în 1968, este jurnalist specializat în psihologie și spiritualitate. Publică în mod curent în *El País Semanal* și în reviste de dezvoltare personală. În prezent lucrează la dezvoltarea unei metode care combină logoterapia și cultura *ikigai* (www.francescmiralles.com).

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)
FRANCESC MIRALLES

IKIGAI

Secrete japoneze
pentru o viață lungă și fericită

Traducere din spaniolă de
Camelia Dinică

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Mona Antohi
Coperta: Ioana Nedelcu
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Cristina Jelescu
DTP: Iuliana Constantinescu, Carmen Petrescu
Prelucrări digitale: Dan Dulgheru

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

Héctor García & Francesc Miralles
Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz
Copyright © 2016 by Héctor García & Francesc Miralles
Copyright illustrations © 2016 by Marisa Martínez
Copyright graphs © 2016 by Flora Buki
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2017

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
García, Héctor
Ikigai: secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită /
Héctor García (Kiraï) & Francesc Miralles;
trad. din spaniolă de Camelia Dinică. – București : Humanitas, 2017
ISBN 978-973-50-5692-6
I. Miralles, Francesc
II. Dinică, Camelia (trad.)
159.9

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 0372 743 382 / 0723 684 194

Fratelui meu, Aitor,
persoana care mi-a spus de cele mai multe ori:
„Frate, nu știi ce să fac cu viața mea!“

HÉCTOR GARCÍA

Tuturor prietenilor mei,
foști, actuali și viitori;
ei sunt familia și motivația mea pe drumul vieții.

FRANCESC MIRALLES

„Doar fiind activ îți vei dori să trăiești o sută de ani.“

PROVERB JAPONEZ

Cuprins

	<i>Un cuvânt misterios</i>	9
I.	Filozofia <i>ikigai</i> <i>Arta de a fi tânăr și la bătrânețe</i>	13
II.	Secrete <i>antiaging</i> <i>Factori cotidieni care favorizează o viață lungă și plăcută</i>	23
III.	Maeștri ai vieții îndelungate <i>Mărturii ale celor mai longevive persoane din Orient și Occident</i>	41
IV.	De la logoterapie la <i>ikigai</i> <i>De ce e important să dai un sens vieții pentru a trăi mai mult și mai bine</i>	53
V.	Să intri în flux cu fiecare activitate <i>Cum să transformi munca și timpul liber într-un spațiu de evoluție</i>	69
VI.	Sfaturi ale persoanelor de peste o sută de ani <i>Tradiții și învățături din Ogimi pentru o existență lungă și fericită</i>	95
VII.	Regimul alimentar <i>ikigai</i> <i>Ce mănâncă și ce beau cele mai longevive persoane din lume.</i>	111
VIII.	Mișcarea ușoară înseamnă o viață mai lungă <i>Exerciții din Orient utile pentru sănătate și longevitate</i>	125
IX.	Reziliența și <i>wabi-sabi</i> <i>Cum să facem față problemelor și schimbărilor vieții fără să îmbătrânim din cauza stresului și anxietății</i>	151
	Epilog: <i>Ikigai</i> , arta de a trăi	165

Un cuvânt misterios

Ideea acestei cărți s-a născut într-o noapte ploioasă, la Tokyo, atunci când cei doi autori s-au întâlnit într-una dintre micuțele și numeroasele taverne din oraș.

Fiecare din noi citise cărțile celuilalt, dar încă nu ne cunoșteam personal, din cauza celor 10 000 de kilometri care separă capitala japoneză de Barcelona. Un amic comun ne-a pus în legătură, ceea ce a marcat începutul unei prietenii care a avut ca rezultat această carte și care anunță să dăinuie o viață întreagă.

La următoarea întâlnire, un an mai târziu, am mers la o plimbare prin parcul din centrul orașului Tokyo și am început să vorbim despre curentele psihologice occidentale, în special despre logoterapie, adică terapia sensului vieții. Am discutat despre faptul că abordarea lui Viktor Frankl nu mai era în vogă în ultima vreme, cel puțin în cadrul consultațiilor, fiind preferate alte școli de psihologie. Și totuși noi, oamenii, continuăm să căutăm un sens pentru ceea ce facem și ceea ce trăim. Ne punem întrebări cum ar fi:

Care este sensul vieții mele?

Să trăiesc cât mai mult, sau să am o misiune mai importantă în această lume?

De ce există oameni care știu ce vor și trăiesc cu pasiune, în timp ce alții lăncezesc în confuzie?

Pe parcursul conversației noastre a apărut un cuvânt misterios: *ikigai*.

Acest concept japonez, care s-ar traduce în linii mari prin „fericirea de a fi mereu ocupat“, are legătură cu logoterapia, dar este mai mult decât atât și pare să explice extraordinara longevitate

a japonezilor, mai ales din insula Okinawa. Acolo, numărul persoanelor centenare la suta de mii de locuitori este de 24,55, cu mult peste media mondială.

Analizând motivele pentru care locuitorii de pe această insulă din sudul Japoniei trăiesc mai mult decât în oricare alt loc din lume, se pare că, pe lângă alimentație, viața simplă, petrecută în natură, ceaiul verde sau clima subtropicală – temperatura medie este similară cu cea din Hawaii –, unul dintre secrete este *ikigai*-ul care le guvernează viața.

Informându-ne despre acest concept ne-am dat seama că nu se publicase până atunci nici o carte din perspectiva cercetării psihologice sau a dezvoltării personale care să aprofundeze această filozofie și să o aducă în Occident.

Este *ikigai*-ul responsabil de faptul că în Okinawa se află mai multe persoane centenare decât în orice alt loc din lume? În ce mod le determină să fie active până la sfârșitul vieții? Care este secretul unei existențe îndelungate și fericite?

În timp ce exploram acest concept, am descoperit că în Okinawa există un sat deosebit, o localitate rurală de 3 000 de locuitori în nordul insulei, cu cea mai mare rată a longevității din lume, motiv pentru care a fost supranumit „satul centenarilor“. Ne-am propus să examinăm secretele acelor centenari japonezi la fața locului, întrucât în Ogimi – acesta este numele satului – bătrânii sunt activi și veseli până la sfârșitul vieții.

După un an de cercetări teoretice, am ajuns, înarmați cu camere video și reportofoane, în satul în care, pe lângă faptul că se vorbește o limbă ancestrală, se practică o religie animistă în centrul căreia se află un spiriduș mitologic al pădurii, cu plete lungi: *bunagaya*.

Lipsa infrastructurii turistice ne-a determinat să ne cazăm într-o casă la o distanță de 20 de kilometri de sat. Îndată ce am ajuns acolo, am observat amabilitatea neobișnuită a locuitorilor săi, care râdeau și glumeau tot timpul, înconjuțați de versanți verzi, scăldați de apă pură.

Acolo sunt cele mai mari livezi de *shikuwasa* din Japonia, lămâile de Okinawa despre care se spune că ar avea un puternic efect antioxidant. Acesta să fie secretul longevității locuitorilor din Ogimi? Sau e apa pură folosită la prepararea ceaiului de *moringa*?

Pe măsură ce le luam interviuri localnicilor mai vârstnici, ne-am dat seama că acolo era ceva mult mai profund decât efectul roadelor pământului. Secretul era bucuria insolită pe care o emană localnicii și care le ghidează viața într-un itinerariu lung și plăcut. Din nou misteriosul *ikigai*.

Dar în ce constă, mai exact? Cum se poate dobândi?

Nu înceta să ne surprindă faptul că această oază de viață aproape eternă se află tocmai în Okinawa, unde 200 000 de oameni nevinovați și-au pierdut viața la sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial. În loc să aibă resentimente față de cotropitori, locuitorii din Okinawa recurg la *ichariba chode*, o expresie locală care se traduce astfel: „Tratează-i pe toți ca și cum ar fi frații tăi, chiar dacă este prima dată când îi întâlnești“.

Iar unul dintre secretele locuitorilor din Ogimi este sentimentul de apartenență la comunitate. Încă de mici practică *yuimaaru*, munca în echipă, care îi învață să se ajute între ei.

Cultivarea prietenilor, alimentația moderată, odihna adecvată și mișcarea ușoară par să facă parte din ecuația sănătății, însă în centru este acea *joie de vivre*, bucuria de a trăi care îi ajută să însumeze ani și să sărbătorească în continuare fiecare răsărit de soare, *ikigai*-ul personal al fiecăruia.

Obiectivul acestei cărți este să te apropie de secretele japonezilor centenari pentru o viață sănătoasă și fericită și să-ți ofere instrumentele prin care să-ți descoperi *ikigai*-ul.

Cine își găsește *ikigai*-ul are tot ce este necesar pentru un drum lung și fericit.

Călătorie plăcută!

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)
și FRANCESC MIRALLES

I

FILOZOFIA *IKIGAI*

Arta de a fi tânăr și la bătrânețe

Care este rațiunea ta de a trăi?

Japonezii spun că toată lumea are un *ikigai*, un *raison d'être*, cum l-ar traduce un filozof francez. Unii și l-au descoperit și sunt conștienți de *ikigai*-ul lor, alții îl au înlăuntru, dar încă îl mai caută.

Ikigai este ascuns în interiorul nostru și necesită o căutare atentă pentru a ajunge în profunzimea ființei noastre și a-l găsi. Potrivit celor născuți în Okinawa, insula cu rata cea mai mare de persoane centenare din lume, *ikigai* este *motivul pentru care ne trezim dimineața*.



Nu vă pensionați

Deținerea unui *ikigai* clar și bine stabilit, a unei mari pasiuni, oferă satisfacție și fericire și conferă un sens vieții. Misiunea acestei cărți este să te ajute să-l găsești și să descoperi numeroase secrete ale filozofiei japoneze pentru o sănătate de durată a corpului, minții și spiritului.

Ceea ce te surprinde atunci când locuiești în Japonia o perioadă mai lungă, pe lângă alte aspecte, este să observi cât de activă e lumea, chiar și după ce se pensionează. De fapt, mulți japonezi „nu se pensionează“ cu adevărat niciodată, continuă să lucreze la ceea ce le place, dacă sănătatea le permite acest lucru.

În realitate, în limba japoneză nu există un cuvânt care să se refere la acțiunea de a se pensiona, cu semnificația exactă de „retragere definitivă din activitate“, așa cum avem noi în Occident. După cum afirmă Jan Buettner, jurnalist la *National Geographic* și mare cunoscător al țării nipone, „a avea un scop în viață este atât de important în această cultură, încât tocmai de aceea nu există conceptul nostru de pensionare“.

Insula tinereții (aproape) eterne

Potrivit unor studii asupra longevității, viața în comunitate și un *ikigai* clar sunt tot atât de importante – sau chiar mai importante – ca alimentația japoneză sănătoasă. Conceptul pe care îl vom explora în această lucrare își are originea în Okinawa, una dintre așa-numitele „zone albastre“, adică locurile din lume în care oamenii sunt mai longevivi.

Pe această insulă trăiesc cele mai multe persoane cu vârste de peste 100 de ani raportate la o sută de mii de locuitori comparativ cu orice altă regiune a planetei. Investigațiile medicale

actuale relevă multe date interesante referitoare la caracteristicile acestor oameni extraordinari:

- Pe lângă faptul că trăiesc mult mai mult decât restul populației mondiale, suferă de mai puține boli cronice cum sunt cancerul sau afecțiunile cardiace; de asemenea, maladiile inflamatorii sunt mai puțin comune.
- Există numeroase persoane centenare cu o vitalitate de invidiat și cu o stare de sănătate de neconceput la vârstnici din alte zone ale globului.
- Analizele de sânge prezintă un nivel mai scăzut de radicali liberi, responsabili de îmbătrânirea celulară, datorită culturii ceaiului și obiceiului de a mânca până la atingerea senzației de sațietate în proporție de doar 80%.
- Menopauza în rândul femeilor este mult mai ușoară și, în general, bărbații și femeile au un nivel ridicat de hormoni sexuali până la vârste foarte înaintate.
- Cazurile de demență prezintă o rată considerabil mai scăzută decât media populației mondiale.

Vom acorda atenție acestor aspecte pe parcursul cărții; totuși, cercetătorii subliniază faptul că sănătatea și longevitatea locuitorilor din Okinawa se datorează în mare parte atitudinii *ikigai* față de viață, care oferă un sens profund fiecărei zile pe care o trăiesc.

CARACTERELE CUVÂNTULUI *IKIGAI*

Ikigai se scrie 生き甲斐; 生き înseamnă „viață”, iar 甲斐 semnifică „merită”. 甲斐 se poate descompune în 甲, care înseamnă „armură”, „numărul unu”, „a fi primul (a merge în fruntea unei bătălii asumând inițiativa și conducerea)”, și 斐, care înseamnă „eleganță”, „frumos”.

Cele cinci zone albastre

Astfel se numesc regiunile identificate de către oamenii de știință și demografi în care se înregistrează multe cazuri de longevitate neobișnuită. Dintre aceste cinci zone, pe primul loc se află Okinawa, din Japonia, unde femeile, îndeosebi, au o viață mai lungă și fără boli.

Cele cinci regiuni identificate și analizate de Buettner în cartea sa *The Blue Zones (Zonele albastre)* sunt:

1. *Okinawa, Japonia* (mai concret, nordul insulei). Regimul alimentar include multe legume și tofu. Mănâncă din farfurii mici. Pe lângă filozofia *ikigai*, speranța de viață depinde de conceptul *moai* (grup de prieteni/prietenii foarte apropiați/apropiate), despre care vom vorbi în continuare.
2. *Sardinia, Italia* (mai specific, provincia Nuoro-Ogliastra). Consumă multe legume și vin. Include comunități foarte unite, ceea ce influențează mult longevitatea.
3. *Loma Linda, California*. Cercetătorii au studiat un grup de adventiști de ziua a șaptea care se numără printre cei mai longevivi din Statele Unite ale Americii.
4. *Peninsula Nicoya, Costa Rica*. Mulți locuitori au peste 90 de ani și se bucură de o vitalitate ieșită din comun. Mare parte dintre vârstnici se trezesc la 5.30 dimineața și se ocupă de muncile câmpului fără mari dificultăți.
5. *Icaria, Grecia*. În apropiere de coasta turcă, unu din trei locuitori ai insulei are peste 90 de ani (în Spania nonagenarii nu ating 1%), ceea ce i-a adus renumele de „insula longevității“. Se pare că secretul localnicilor constă în stilul lor de viață, care se păstrează încă din anul 500 î. Cr.

Vom analiza diverși factori comuni ai acestor zone care par să dețină cheia longevității, îndeosebi din Okinawa, unde se