

# ikigai

Ilgo ir laimingo  
gyvenimo paslaptys



Héctor García (Kirai)  
ir Francesc Miralles

Alma littera

## ----- Paslaptingas žodis

Mintis parašyti knygą gimė vieną lietingą naktį Tokijuje, mums, abiem autoriams, susitikus vienoje iš daugybės nedidelių miesto užieigų.

Buvome skaitę vienas kito knygas, bet nebuvo pažįstami. Iki tol mus skyrė 10 000 kilometrų atstumas – tiek yra nuo Japonijos sostinės iki Barselonos. Mus suvedė bendras draugas, ir taip prasidėjo draugystė, kurios vaisiumi tapo ši knyga, ir, atrodo, draugausime iki mudviejų gyvenimo galo.

Susitikę antrąkart po metų, nuėjome pasivaikščioti į parką Tokijo centre ir šnekučiavomės apie Rytų psichologijos sroves, daugiausia apie logoterapiją – mokslą apie tai, kaip suprasti gyvenimo prasmę.

Abu sutikome, kad Viktoro Franklio metodai, palyginti su kitų psichologijos mokyklų metodais, yra pasenę ir nebetinkami konsultacijoms. Bet mes, žmonės, ir toliau ieškome paaiškinimų tam, ką darome ir kodėl. Nuolat sau užduodame klausimus:

Kokia gyvenimo prasmė?

Ar esame čia tam, kad tiesiog stumtume laiką, ar vis dėlto atėjome į šį pasaulį su svarbesne misija?

Kodėl kai kurie žmonės aiškiai žino, ko nori, ir yra kupini aistros gyventi, o kiti kamuojasi nežinomybėje?

Ir tada per pokalbį nuskambėjo tasai paslaptingas žodis *ikigai*. Japonai juo įvardija sampratą „džiaugsmas būti visada užsiėmusiam“ ir sieja ją su logoter-

pija, bet tai apima gerokai daugiau. Be to, ši samprata iš dalies paaiškina ištis neįprastą japonų ilgaamžiškumą, ypač Okinavos saloje, kur 24,55 iš 100 000 gyventojų sulaukia šimto metų. Šis skaičius gerokai didesnis už pasaulinį vidurkį.

Išsiaiškinus, kodėl šios pietinės Japonijos salos gyventojai gyvena ilgiau nei kiti pasaulio žmonės, buvo padarytos išvados, kad, be mitybos įpročių, gyvenimo gryname ore, žaliosios arbatos ir paatogrąžių klimato (vidutinė čionykštė temperatūra panaši į Havajų), tai lemia *ikigai*.

Deja, tyrinėdami *ikigai* neradome nė vienos populiariosios psichologijos knygos, kurioje su šia filosofija būtų supažindinamas Vakarų pasaulis.

Ar tikrai Okinavos gyventojams *ikigai* filosofija leidžia sulaukti šimto metų? Jei taip, kaip ši praktika jiems padeda išlikti aktyviems iki pat gyvenimo galo? Kur slypi ilgo ir laimingo gyvenimo paslaptis?

Tiriant šią sampratą paaiškėjo, kad šiaurinėje Okinavos salos dalyje esančiame 3000 gyventojų miestelyje ilgaamžiškumo vidurkis yra didžiausias pasaulyje. Dėl to gyvenvietė vadinama šimtamečių miesteliu. Ogimio senoliai išlieka aktyvūs ir patenkinti iki paskutinių savo gyvenimo dienų, tad ėmėme atidžiai stebėti šiuos šimtamečius japonus ir mėginti atskleisti paslaptį.

Po metų, atlikę teorinius tyrimus, nuvykome į vietovę su filmavimo kameromis ir diktofonais. Čionykščiai gyventojai šneka senovine vietos kalba ir praktikuoja animizmą – religiją, kurios atstovai

garbina ilgaplaukę gauruotą mitologinę būtybę Bunagają.

Kadangi nėra turistams pritaikytos infrastruktūros, teko apsistoti apie 20 km nuo kaimelio. Vos tik atvykę įsitikinome, kokie malonūs jo gyventojai, nuolat kvatojantys ir juokaujantys gyvu vandeniu laistomų šlaitų apsuptyje. Būtent čia užauginama didžioji dalis japoniškų šikuvasų – garsiųjų Okinavos citrinų, pasižyminčių neįprastomis antioksidantinėmis savybėmis.

Gal tai ir yra Ogimio gyventojų ilgaamžiškumo priežastis? O galbūt tai grynas vanduo, kuriuo užplinkoma moringų arbata?

Kalbindami vyriausiuosius vietovės senolius supratome, kad tai lemia ne žemės dovanos, o kažkas daugiau. Gal į ilgą ir malonų gyvenimą veda neįprastas, tiesiog trykštantis vietinių džiaugsmas?

Ir vėl tasai paslaptینگasis *ikigai*.

Bet kas tai yra? Kaip to išmokti?

Niekaip nepaliovėme stebėtis, kad šis kone amžino gyvenimo užutėkis yra ne kur kitur, o Okinavoje – saloje, kur Antrojo pasaulinio karo metai pasiglemžė 200 000 nekaltų gyvybių. Bet, užuot jautę pagiežą okupantams, Okinavos gyventojai ėmė pasikliauti *ichariba chode*. Tai reiškia: „Su kiekvienu elkis kaip su broliu, nors jį sutikai pirmąkart.“

Viena didžiausių Ogimio gyventojų paslapčių – bendruomeniškumas. Nuo mažų dienų jiems yra įprastas *yuimaaru* – komandinis darbas, kai padeda ma vienas kitam.

Tarpusavio santykių vertinimas, sveika mityba, tinkamas poilsis ir lengva mankšta, be abejonės, prisideda prie vietos gyventojų sveikatingumo, bet begalinį gyvenimo džiaugsmą, norą švęsti kiekvieną išauštančią dieną palaiko ir ilgą gyvenimą užtikrina dar ir kiekvieno asmeninis *ikigai*.

Šia knyga norime atskleisti sveiko ir laimingo šimtamečių japonų gyvenimo paslaptis ir išmokyti rasti savąjį *ikigai*.

Kiekvieno, atradusio savo *ikigai*, laukia ilga ir laiminga kelionė.

Gero kelio!

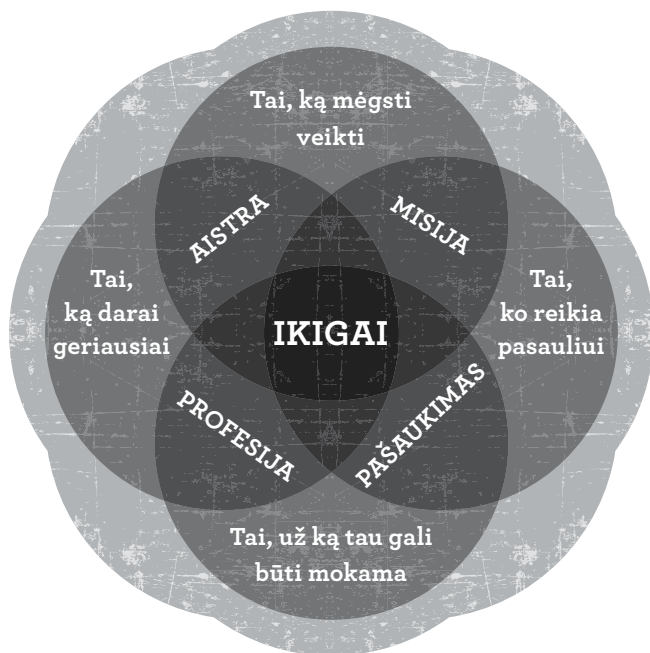
HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)  
ir FRANCESC MIRALLES

---

## Koks tavo būties pagrindas?

Anot japonų, kiekvienas turi savąjį *ikigai* – tai, ką vienas prancūzų filosofas pavadino *raison d'être*<sup>1</sup>. Vieni jau atradę ir kuo puikiai suvokia savo *ikigai*, o kitų jis vis dar tūno neatrastas.

*Ikigai* slypi kiekvieno širdyje, tik reikia kantriai jo paieškoti. Anot Okinavos gyventojų (jie gyvena ilgiausiai pasaulyje), *ikigai* yra tai, kas verčia mus rytais keltis.



### MARCO WINNO DIAGRAMA

<sup>1</sup> Būties pagrindas (*pranc.*). – Čia ir kitur vert. past.

---

## Tik neikite į pensiją

Aiškus ir apibrėžtas *ikigai*, arba didi aistra, – tai pasitenkinimas, laimė ir gyvenimo prasmė. Šios knygos tikslas – padėti tai atrasti, taip pat atskleisti ne vieną japonų filosofijos paslaptį, padedančią palaikyti sveiką kūną, mintis ir sielą.

Kurį laiką pagyvenus Japonijoje bene labiausiai ima stebinti tai, kad į pensiją išėję senyvo amžiaus žmonės išlieka gyvybingi ir aktyvūs. Apskritai nemaža dalis japonų neina į pensiją ir, kol turi jėgų, daro tai, ką labiausiai mėgsta.

Japonų kalboje nėra pasakymo „išeiti į pensiją“ (ar tokio, kuris reikštų „išeiti į pensiją ir nebegrįžti“, kaip Vakaruose). Gerai Japoniją pažįstantis „National Geographic“ žurnalistas Janas Buettneris sako: „Turėti gyvenimo tikslą šios kultūros žmonėms yra taip svarbu, kad posakio „išeiti į pensiją“ jiems net nereikia.“

---

## (Beveik) amžinos jaunystės sala

Pagal kai kurias ilgaamžiškumo studijas, gyvenimas bendruomenėje ir savasis *ikigai* yra gerokai svarbiau nei sveika japoniška dieta. Knygoje apžvelgsime Okinavos, vienos iš vadinamųjų mėlynųjų zonų, kur gyvenama ilgiausiai, gyventojų filosofiją.

100 000 Okinavos salos gyventojų šimtamečių tenka daugiau negu kur kitur pasaulyje. Nauji medicininiai tyrimai atskleidė daugybę įdomių faktų apie šiuos nepaprastus žmones.

- Jie ne tik gyvena gerokai ilgiau nei visa žmonija, bet ir rečiau serga tokiomis lėtinėmis ligomis kaip vėžys ar skundžiasi širdies negalavimais. Šiame regione gerokai retesnės ir uždegiminės ligos.
- Daugybė šios salos šimtamečių yra pavydėtinaai gyvybingi, jų puiki sveikata, neįsivaizduojama kitų platumų senoliams.
- Jų kraujyje gerokai mažiau nei įprasta laisvųjų radikalų, kurie lemia ląstelių senėjimą. Tai susiję su arbatos gėrimo tradicija ir valgymo įpročiais – vietos gyventojai nustoja valgę, kai pajunta, kad skrandis 80 % pilnas.
- Moterų menopauzė – gerokai švelnesnė; apskritai tiek moterų, tiek vyrų seksualinis gyvenimas aktyvus iki vėlyvo amžiaus.
- Demencijos rodikliai šioje vietovėje taip pat vieni mažiausių visame pasaulyje.

Knygoje dar grįšime prie visų šių aspektų, bet mokslininkai pabrėžia, kad labai svarbi Okinavos gyventojų sveikatos ir ilgaamžiškumo priežastis – *ikigai*, kiekvienai dienai suteikiantis prasmę.