

Héctor García s-a născut la Valencia în 1981. Locuiește la Tokyo din 2004, iar site-ul său, kirainet.com, cu peste un milion de vizualizări pe lună, este un punct de referință mondial în materie de cultură populară japoneză. Este autorul bestsellerului *Un Geek en Japon*.

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.

La Editura Humanitas Fiction i-au apărut următoarele romane: *Cel mai frumos loc din lume e chiar aici* (scris împreună cu Care Santos), *Iubire cu „i” mic*, *Wabi-Sabi*, *Biblioteca de pe Lună*, *Un ceai la capătul lumii* (împreună cu Ángeles Doñate), traduse în numeroase limbi și cu mare succes de public.

La Humanitas Junior a publicat, împreună cu Álex Rovira, *Povești ca să te iubești mai mult: 35 de istorioare care cultivă respectul de sine* (2020), *Povești pentru copii fericiți: 35 de istorioare despre valorile care cultivă fericirea* (2021) și *Povești pentru copii curajoși: 35 de istorioare care-ți dau putere și te ajută să treci peste obstacole* (2022), *Superputerea de a fi tu însuși* (2024) și i-au apărut volumele *Marile legende medievale* (2023), *Țara Oglinzilor* (2024), *Johanna și Dr. Frankl* (2026).

Sub semnătura lui Héctor García și a lui Francesc Miralles au apărut la Editura Humanitas volumele *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viață lungă și fericită* (2017), *Metoda ikigai: Secrete japoneze pentru a-ți descoperi adevărata pasiune și a-ți atinge țelurile în viață* (2019), *Ichigo-ichie: Arta japoneză de a te bucura de fiecare clipă* (2020), *Shinrin-yoku: Arta japoneză a băilor de pădure* (2020) și *Namaste: Calea hindusă spre fericire, împlinire și succes* (2022), iar la Humanitas Junior, *Ikigai: Cum să-ți găsești drumul în viață* (2022). De asemenea, a publicat la Editura Humanitas volumul *Mazel: Secretul ancestral al norocului* (2025).

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)
FRANCESC MIRALLES

IKIGAI

Secrete japoneze
pentru o viață lungă și fericită

Traducere din spaniolă de
Camelia Dinică

HUMANITAS

„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</i> <i>o viață lungă și plăcută</i>	23
III. Maeștri ai vieții îndelungate	
<i>Mărturii ale celor mai longevive persoane</i> <i>din Orient și Occident</i>	41
IV. De la logoterapie la <i>ikigai</i>	
<i>De ce e important să dai un sens vieții</i> <i>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</i> <i>într-un spațiu de evoluție</i>	69
VI. Sfaturi ale persoanelor de peste o sută de ani	
<i>Tradiții și învățături din Ogimi</i> <i>pentru o existență lungă și fericită</i>	95
VII. Regimul alimentar <i>ikigai</i>	
<i>Ce mănâncă și ce beau</i> <i>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</i> <i>fără să îmbătrânim din cauza stresului și anxietății</i>	151
Epilog: <i>Ikigai</i> , arta de a trăi	165

LIBRIS

We know
books

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*.

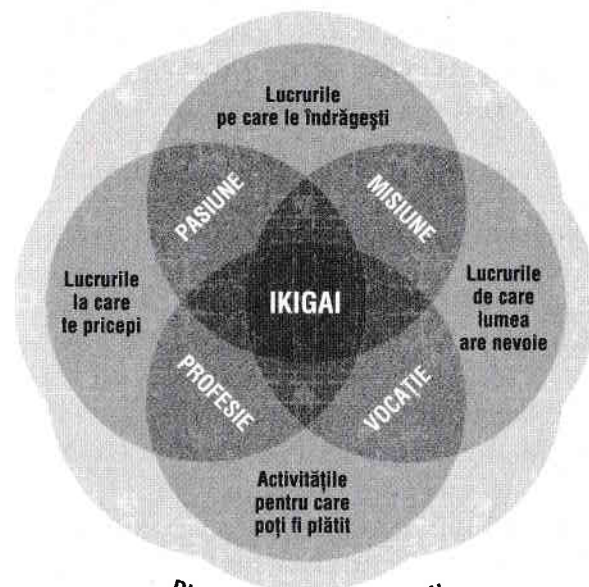


DIAGRAMA LUI MARC WINN

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 Buettnner, 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 învidiat 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 „elegant”, „frumos”.

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/prietene 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

află așa-numitul „sat al centenarilor”, care a ocupat un loc important în studiul nostru. Dar înainte de toate trebuie evidențiat faptul că trei zone cuprind populații situate pe o insulă, unde resursele sunt mai puține, iar comunitățile trebuie să se ajute între ele.

Necesitatea de întraajutorare poate reprezenta pentru mulți un *ikigai* suficient de puternic pentru a trăi cât mai mult.

Oamenii de știință care au comparat viața din cele cinci zone albastre afirmă că secretele unei vieți îndelungate sunt regimul alimentar, mișcarea, deținerea unui scop în viață (un *ikigai*) și a unor legături sociale puternice, adică mulți prieteni și relații bune în cadrul familiei. Aceste comunități își gestionează bine timpul pentru a reduce stresul, mănâncă puțină carne și alimente procesate și beau alcool cu moderație.

Mișcarea fizică pe care o fac nu este exagerată, însă se deplasează în fiecare zi, merg la plimbare sau în grădină. Locuitorii din zonele albastre preferă să meargă pe jos, și nu cu mașina. În toate aceste locuri este foarte frecvent grădinaritul, care necesită mișcare fizică zilnică, însă de intensitate scăzută.

Secretul celor 80 %

Una dintre zicalele cele mai populare din Okinawa este *Hara hachi bu*, care se spune înainte și după masă și care înseamnă, cu aproximație, „Stomacul la 80%”. Înțelepciunea ancestrală recomandă să nu se mănânce până la sațietate. De aceea, localicii nu mai mănâncă atunci când simt că stomacul este plin în proporție de 80%, în loc să se sature și să oblige corpul să se uzeze, accelerând oxidarea celulară, printr-o digestie lungă.

Probabil că un lucru atât de simplu ca acesta este unul dintre secretele vieții îndelungate a locuitorilor din Okinawa.

Dieta lor este bogată în tofu, cartof dulce, pește (de trei ori pe săptămână) și multe legume (300 de grame pe zi). În capitolul dedicat alimentației vom vedea ce produse sunt incluse în cele 80 de procente de alimente sănătoase și antioxidante.

Modul în care se servește mâncarea este, de asemenea, important. Fiind distribuită în mai multe farfurii mici, japonezii au tendința să mănânce mai puțin. Tocmai de aceea, chiar și occidentalii care se află în Japonia tind să scadă în greutate și să aibă o siluetă zveltă.

Studii recente ale nutriționiștilor au dezvăluit că locuitorii din Okinawa consumă zilnic aproximativ 1 800-1 900 de calorii, iar indicele de masă corporală oscilează între 18 și 22, în timp ce în Statele Unite ale Americii media este de 26 sau 27.

Moai: legături pentru o viață lungă

Stabilirea unor legături puternice între comunitățile locale este o tradiție la Okinawa – dar și la Kagoshima. *Moai* este un grup informal de oameni cu interese comune care se ajută între ei. Pentru mulți, sprijinul acordat comunității devine unul dintre *ikigai*-uri.

Moai își are originea în vremuri dificile, în care agricultorii se întâlneau ca să facă schimb de informații referitoare la cele mai bune modalități de a cultiva pământul, dar și pentru a se ajuta între ei atunci când recolta nu era bună.

Membrii unui *moai* trebuie să plătească lunar o anumită sumă de bani. Această sumă le permite să participe la întâlniri, cine, partide de *go*, de *shogi* (șah japonez) sau să se bucure de o pașune comună.

Banii colectați se folosesc la diverse activități, iar dacă se strâng mai mulți, un membru (care este votat) primește o

anumită sumă de bani. De exemplu, dacă plătești 5 000 de yen pe lună, după doi ani primești 50 000 de yen (este o formă de economisire cu ajutorul celorlalți), iar după doi ani și o lună alt prieten din același *moai* va primi 50 000 de yen.

Apartenența la un *moai* contribuie la menținerea stabilității emoționale și financiare. Dacă unul dintre membrii grupului are dificultăți financiare, i se poate acorda anticipat suma economisită. Regulile specifice de contabilitate ale fiecărui *moai* variază în funcție de grup și de posibilitățile financiare.

Contabilitatea unui *moai* se ține într-un registru denumit *moaicho*.

Acest sentiment de apartenență și ajutor reciproc conferă siguranță persoanei și contribuie la creșterea speranței de viață.

După această scurtă prezentare a temelor pe care le vom trata în paginile ce urmează, vom începe prin a trece în revistă cauzele îmbătrânirii timpurii în lumea modernă, iar apoi vom aborda factorii care au legătură cu *ikigai*.

LBRIS

We know
books

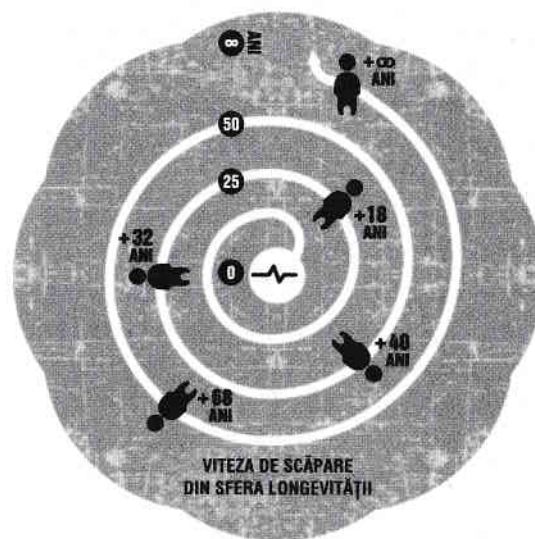
II

SECRETE *ANTIAGING*

Factori cotidieni care favorizează
o viață lungă și plăcută

Viteza de scăpare din sfera longevității

De mai mult de un secol am reușit să adăugăm, în medie, 0,3 ani la fiecare an din viață. Ce s-ar întâmpla dacă am dispune de progresele tehnologice necesare pentru a adăuga un an de speranță de viață la fiecare an? Teoretic, am reuși să fim nemuritori din punct de vedere biologic, deoarece în acel moment am atinge viteza de scăpare* din sfera longevității.



* Viteza minimă necesară pe care un obiect trebuie să o atingă pentru a ieși din zona de influență a câmpului gravitațional a unui corp ceresc, ca să se îndepărteze fără a fi nevoie de propulsie (n. tr.).

Cercetători ai viitorului ca Ray Kurzweil sau Aubrey de Grey sunt optimiști și afirmă că în câteva decenii vom atinge viteza de scăpare. Alți oameni de știință sunt mai puțin optimiști și prevăd că vom atinge un plafon pe care nu-l vom putea depăși, o vârstă maximă pe care, indiferent de câtă tehnologie vom dispune, nu vom putea să o depășim.

Biologia actuală, de exemplu, certifică faptul că celulele noastre au o capacitate de a se regenera care cu mare greutate ar putea depăși vârsta de 120 de ani.

Minte activă, corp tânăr

Clasica deviză *mens sana in corpore sano* are un grad ridicat de înțelepciune: ne amintește că atât mintea, cât și corpul sunt importante, iar sănătatea unei persoane este strict legată de cealaltă componentă. S-a demonstrat faptul că între factorii esențiali pentru a rămâne tânăr se află mintea activă, flexibilă și capabilă să învețe în continuare.

O minte tânără îl determină pe individ să caute un stil de viață sănătos care să întârzie îmbătrânirea.

Tot așa cum lipsa de mișcare deteriorează corpul și afectează starea de spirit, lipsa exercițiului mental are consecințe negative asupra individului, deoarece provoacă pierderea neuronilor și a conexiunilor neuronale și, prin urmare, diminuarea capacității de reacție.

De aceea este importantă practicarea unei gimnastici a creierului.

Unul dintre promotorii gimnasticii mentale este neurologul Shlomo Breznitz, care susține că este nevoie de numeroși stimuli pentru menținerea în formă a creierului: „Există o contradicție între ceea ce este bine pentru o persoană și ceea ce îi place

să facă. Pentru că oamenilor, în special celor mai în vârstă, le place să facă lucrurile pe care le-au făcut dintotdeauna. Problema apare atunci când creierul desfășoară activități extrem de rutinieră și nu mai este necesară gândirea. Totul se face automat, cu multă rapiditate și eficiență și chiar mai rentabil, astfel încât există tendința de a te atașa de activitățile de rutină, iar singurul mod de a le evita este expunerea creierului la informații noi”, arăta el într-un interviu realizat în cadrul programului *Redes* al lui Eduard Punset.

În acest mod, prin introducerea informațiilor noi, creierul creează conexiuni noi și se revitalizează. De aceea este important să fie expus la schimbare, chiar dacă în momentul când se iese din zona de confort crește nivelul de anxietate.

Efectele antrenamentului mental au fost demonstrate științific. Breznitz le consideră utile la mai multe niveluri: „Începi să-ți antrenezi creierul și o faci printr-o activitate cu care te confrunți pentru prima dată. Și ți se pare dificil, dar, pentru că înveți, antrenamentul funcționează. Iar a doua oară îți dai seama că este mai ușor, nu mai greu, pentru că o faci din ce în ce mai bine. Efectul pe care îl are asupra stării de spirit a persoanei este fantastic. În realitate, este o transformare care nu afectează doar rezultatele, ci și percepția asupra propriei persoane”.

Antrenamentul mental al lui Breznitz poate părea sofisticat, însă doar prin interacțiunea socială cu alte persoane mai în vârstă, prin intermediul jocului, de exemplu, se evită depresia la care conduce singurătatea, generându-se noi stimuli.

De la vârsta de douăzeci de ani neuronii încep să îmbătrânească, însă acest proces se încetinește prin activitatea intelectuală, curiozitate și dorința de a învăța. Confruntarea cu situații noi, învățarea unui lucru nou în fiecare zi, jocul și interacțiunea cu alte persoane par să fie vitale pentru *antiaging*-ul mental. Cu cât este mai pozitivă atitudinea noastră în acest sens, cu atât mai mari sunt beneficiile pentru mintea noastră.