

# Essee „Ikigai Jaapanlaste pika ja täisväärtusliku elu saladused“ põhjal

Anneli Pärna  
Õppiv andragoog

# KOOLITAJA

*Ainult aktiivsena soovid elada 100aasaseks. Jaapani vanasõna*

Mis on minu elu mõte, mille pärast hommikuti ärkan, kui pool elu on elatud ja teine pool ootab ees? Milles peitub minu vanaema, kes elas 98.aastaseks ja tema 105. aastaseks elanud õe pikaealisuse saladus? Kas kõrge iga on õnn või pigem koorem endale ja lähedastele? Lugeses raamatut „Ikigai Jaapanlaste pika ja täisväärtusliku elu saladused“ sain neil ja paljudel teistel teemadel mõtiskleda. Ehk võin minagi loota, et esivanemate geenide toel ja enda ikigaid järgides, ootab mind ees pikk, õnnelik ja tundeküllane elu.

Raamatus ikigai uurisid autorid maailma „siniseks tsooniks“ nimetatud piirkonda, Okinawa saart. Neid huvitas, milles peitub sealsete inimeste pikaealise, elujõulise, terve elu saladus. Positiivne ja lihtsalt loetav raamat oli mõnus lugemine, sisaldades hulga elutõdesid, mida õnneliku elu retseptiraamatusse salvestada. Kirjutis võtab kokku enesesse vaatamise kursustel kuulnud, kogetud tõesed. Selles leidub intervjuusid pikaealiste jaapanlastega, praktilisi füüsilisi ja vaimseid harjutusi, mineviku sidumist kaasaja infoühiskonnaga ja lihtsalt kujutluspildis ringijalutamist, maailma kõige pikemaelaste inimeste kogukonnas, mis asub Okinawa saarel. Elu mõte ehk jaapanlastele ikigai on väidetavalt kõigil olemas, kuid paljudel ei ole kannatlikkust oma sügavale olemusse minna ja seda üles leida. Jaapanis asuva Okinawa saare elanikud ütlevad, et just ikigai on põhjus, miks hommikuti ärkata. Tunnen, et minu kirg ehk ikigai on läbi enese arendamise ja koolitustegevuse olla toeks inimeste enesearengu teekonnal. Kui vahel olen koolitaja teelt kõrvale kaldunud, siis mõne aja pärast toob nähtamatu niit mind taas andragoogika rajale tagasi. Selle rajaga, heas mõttes, leppides astusin Tallinna Ülikooli andragoogika erialale.

Õnneliku ja tervena kõrge eani elamine ei ole Okinawa müüt ega võimatu ülesanne ka meile Eestis. Tuleb vaid oma harjumused ja elustiil üle vaadata ning teele asuda. Iga inimene saab muuta oma elu ja narratiivi, mida tulevastele põlvedel jutustada. Ehk saab ta seal rääkida oma suurest elumuutusest, mis oli näiliselt võimatu, nagu kõrvitsa tõllaks muutumine tuhkatriinu muinasjutus. Pikaealised jaapanlased ei ole superkangelased, nad on kogu elu söönud ja liikunud mõõdukalt, mõtisklenud, suhelnud sõpradega ja lõõgastunud.

## • Söomisharjumused

Jaapanlaste toitumisharjumused on üks nipp, mida tasub järgida.

Kõhtu ei tohi väga täis süüa (meenutame siin meie jõulu ja jaanipäeva söömapidusid). Kui on tunne, et 80% kõhust on täis, siis lõpetavad jaapanlased söömise. Nende menüüs palju kala ja köögiviljaroogasid.

# KOOLTAJA

## • Sotsiaalsed sidemed

Lähedus ja tugevad sidemed perekonna ja kogukonnaga on annavad kuuluvustunde.

Seltsielust ja ühiskondlikest ülesannetest saab osa võtta enda sisemise tunde järgi.

Sotsiaalsete suhete omamine on oluline pagas ka siis, kui soovime üksi olla.

## • Liikumine

Kui mõtlen enda vanaema ja tema õe elule tagasi, siis leian ühe jaapanlaste kõrge eluea saladuse ka nende elulugudest. Selleks on aktiivne meel ja liikumine. Minu vanaemal oli igal hommikuks plaan, mida päeval on vaja teha. Ta ei armastanud niisama laiselda, vaid kogu päev askeldas ja pani ka oma sugulased tööle. Ka tema pikaealine õde elas aktiivset elu ning oli elu lõpuni selge mõtlemisega, kuigi füüsiline keha väsis ja nägemine, kuulmine vähenesid. Kui nende elude näitel sisse tuua pikaealisuse oletatav hävitaja – stress, siis muidugi läheb asi keerulisemaks. Minu vanaema ja vanaisa elu sisaldas aastaid ärevat elu, sest kui nõukogude võimu saabudes tuli vastvalminud kodust lahkuda ja kogu küla küüditamist näha, oli see ränk hoop. Kuidas vanaema selle ebaõigluse kiuste igapäevaste askeldustega rahulikku meelt säilitas ja kõrge vanaduseni elas? Küllap erand kinnitab reeglit.

## • Lõõgastumine ja uni

Jaapanlased soovivad stressi tõrjuda veeprotseduuride ja lõõgastava muusikaga.

Lisaks võimlemine, meditatsioon ja kodu korrashoid. Nii lihtne see ongi! Tasub meeles hoida, et istuval eluviisil on halb mõju nooruslikkusele ja et monkey mind ei lase keskenduda hetke tegevusele. Nõuanded raamatust: minge tööle jala, kasutage lifti asemel treppe, tegelege laste ja loomadega.

Pikaealised kinnitavad, et piisav magamine on nende elus ülioluline. Enne voodisse heitmist mõtlevad nad tänutundega möödunud päevale, mitte ei istu ekraani ees või tarbi kofeiinisisaldusega jooke. Meie ühiskonnas kasvab unehäiretega inimeste hulk pidevalt, samas kui sisemine UneMati on igaühe enda põues peidus.

## • Ajutreening

Õppida, alati õppida – see fraas sobib hästi ka täiendõppes osalejatele. Jaapanlased ütlevad, et õppimine on ainus, millest mõistus ial ei tüdine ega võõrandu. „Teadmiste omandamine ei piina ega täida mõistust usaldamatusega ja sellele kulutatud aega ei pea sa kunagi kahetsema.“, leiab raamatust T.H. White tsitaadi. Lisaks vaimu erksana hoidmisel on loominguks tegevused kulda väärt. Ilu nautimine ja loomine ei maksa midagi ja tee selle juurde on kõigile avatud.

## • Voogamine

Üks minu selle raamatu äratundmisrõõmu tekitav lehekülg on 69, kus asub voogamise lugu. Seal on väga täpselt kirjeldatud lemmikrajal suusatamise kogemust. Olen seda mitu korda uuesti lugenud ja iga kord kujutan end sellesse hetke, kuna armastan väga suusatada. Just siis, kui inimene on hetkes ja tegeleb millegagi täpselt, viimistletult või see nõuab kogu tema tähelepanu, on keha ja teadvus liitunud üheks tervikuks. Ego on lahustunud ja inimene on osake sellest, mida ta teeb. Ajataju kaob. Imeline seisund!

# KOOLITAJA

## • 7 tingimust voogamise saavutamiseks:

1. Tead, mida teha.
2. Tead, kuidas seda teha.
3. Tead, kui hästi see välja kukub.
4. Tead, kuhu tahad välja jõuda.
5. Omad ambitsioonikaid väljakutseid.
6. Kasutad oma parimaid isiklikke ressursse.
7. Oled vaba kõrvalistest mõjudest.

## • Naudingud ja heaolu

Õnneliku elu saladus ei peitu vaesuses ja koonerdamises. Kus on, sinna tuleb juurde, on tabav ütlus. Lisan siia mõtte, et kellel on teistest rohkem ressursse ning süda õige koha peal, jagab oma küllust teistega. Raamatust leiab loo jõukast naisest, kes põgenes palee luksuslikust elust ja hakkas elama askeedina. Elu mõlemat poolt kogedes mõistis ta, et tark inimene ei pea naudinguid ja heaolu eirama. Tuleb lihtsalt endale teadvustada, kui lihtne on muutuda luksuse orjaks ja jälgida, et oma tegevusega ümbritsevat ei kahjustata. Kreeka filosoof Zenon on öelnud, et nautimises ei ole midagi halba senikaua, kuni heaolu ei saavuta nautija üle kontrolli.

Essee lõpetuseks toon raamatu sisu hästi kokkuvõtva mõtte autoritelt: „Ogimis veedetud päevad olid tegusad, kuid lõõgastavad. Kohalikud elanikud olid alati tegevuses näiliselt oluliste ülesannetega, aga hoolega jälgides avastasime, et kõike tehti rahulikult, kiirustamata, järgides oma ikigai´d.“ Kui me kõik oskame sellises voogamises elada ja töötada, on meie suhted korras ja pikalt elatud elu toob rõõmu nii endale kui teistele. Raamat Ikigai on mõnus lugemine ja toimib hästi ka eneseabi õpikuna, kus leidub ka erinevad jooga, tai chi, qigong ja teisi energiaharjutusi, mida nii koolitajad kui osalejad saavad enne ja pärast kursust sooritada.

Kasutatud allikas: Garcia, H., Miralles, F. (2016) Ikigai Jaapanlaste pika ja täisväärtusliku elu saladused. Tallinn: Pegasus

## Ogimi elustiili võti:

- Raja oma köögiviljaaed.
- Leia ühing, sõpruskond ja tunne end armastatuna.
- Tähista, kuula muuskat, laula, tantsi.
- Leia oma elu eesmärk- ikigai. Järgi seda, aga ära võta seda liiga tõsiselt – naudi.
- Tunne uhkust oma kogukonna kultuuri ja traditsioonide üle.
- Tee asju kirega, ka pealtnäha tühiseid asju.
- Ulata oma abikäsi, käi talgutel ja aita teisi.
- Hoia end tegevuses ülesannetega, mis sind köidavad.

## Rohelise tee saladus:

Minu lemmiktee on aastaid olnud roheline tee ja kui lugesin raamatust selle tõhusate raviomaduste ja pikaealisuse toimet, siis on põhjust oma maitsemeeli tänada. Rohelise tee toimeained säilivad tänu õhu käes kuivatamisele.

Mõned roheline tee head omadused:

- Hoiab kolesterooli kontrolli all.
- Alandab veresuhkrut.
- Kaitseb päikese kiirguse eest.
- On puhastava mõjuga.

## Nõuanded enne probleemide tekkimist:

- Parandage oma ainelist olukorda.
- Hoidke konservatiivset joont olulises küsimuses ja võtke palju väikseid riske mõnes teises vallas.
- Vältige asju, mis teevad haavatavaks.

## Ikigai 10 seadust:

1. Jää lõpuni aktiivseks, ära jää pensionile.
2. Võta asja rahulikult.
3. Ära pugi kõhtu täis.
4. Ümbritse end heade sõpradega.
5. Aja ennast oma järgmiseks sünnipäevaks vormi.
6. Naerata.
7. Ära võõrandu loodusest.
8. Ole tänulik.
9. Ela hetkes.
10. Järgi oma ikigai´d

