

Эктор Гарсиа (Кирай), Франсеск Миральес

**ИКИГАЙ**

**生き甲斐**

Японские секреты  
ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ  
ЖИЗНИ

 **альпина**  
ПАБЛИШЕР

Франсеск Миральес

**Икигай: Японские секреты  
долгой и счастливой жизни**

«Альпина Диджитал»

2016

## **Миральес Ф.**

Икигай: Японские секреты долгой и счастливой жизни /  
Ф. Миральес — «Альпина Диджитал», 2016

ISBN 978-5-9614-4524-4

Если человеку удастся найти свое истинное предназначение, его жизнь наполняется радостью, энергией и гармонией, а ее качество и продолжительность увеличиваются. Обнаружив поселение долгожителей в японской деревушке Охими на Окинаве, авторы отправились туда, чтобы разгадать секреты их здоровья и хорошего настроения. Ответ оказался простым: помимо здорового питания, оптимального режима дня и у каждого жителя деревни был свой икигай. Авторы книги делятся с читателями способами его обретения.

ISBN 978-5-9614-4524-4

© Миральес Ф., 2016  
© Альпина Диджитал, 2016

## Содержание

Волшебное слово	6
Глава 1	8
Пожалуйста, не спешите ставить на себе крест	9
Остров вечной молодости	10
Пять голубых зон	11
Секрет 80 %	12
Моаи: социальные связи для долгой жизни	13
Глава 2	14
Вторая космическая скорость долголетия	14
Активный мозг – молодое тело	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Франсеск Миральес, Эктор Гарсиа

## Икигай: Японские секреты долгой и счастливой жизни

Переводчик *Мария Малинская*

Редактор *Юлия Быстрова*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

В оформлении обложки использовано изображение из фотобанка *shutterstock.com*

© Héctor García and Francesc Miralles, 2016

© Marisa Martínez, иллюстрации, 2016

© Flora Buki, графики, 2016

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

*Моему брату Айтору, который чаще всех говорил мне: «Не знаю, что мне делать со своей жизнью!»*

**Эктор Гарсиа**

*Всем моим бывшим, нынешним и будущим друзьям – они мой оплот и поддержка в пути.*

**Франсеск Миральес**

*Лишь занимаясь делом ты захочешь прожить сто лет.*

**Японская пословица**

## Волшебное слово

Идея этой книги родилась дождливой ночью в Токио, когда ее авторы встретились в одном из крошечных кафе, которыми так богат этот город. Мы знали друг друга заочно, но не были знакомы лично из-за 10 000 километров, разделяющих столицу Японии и Барселону. Нас свел общий приятель, и так началась наша дружба, плодом которой стала книга «Икигай: Японские секреты долгой и счастливой жизни».

Как-то прогуливаясь по парку в центре Токио мы разговорились о разных западных психологических течениях, в частности, о логотерапии Виктора Франкла – методе, направленном на поиск смысла жизни. Мы говорили о том, что данная техника потеряла популярность, по крайней мере у практикующих психологов, уступив место другим подходам. Однако люди по-прежнему продолжают искать смысл в своих чувствах и поступках, задаваясь «вечными» вопросами:

- В чем смысл моей жизни?
- Я просто существую, проживая день за днем, или у меня есть высокое предназначение?
- Почему одни люди знают, чего хотят, и живут активно и осознанно, а другие страдают от неопределенности?

В какой-то момент в нашей беседе возникло слово «икигай».

Это японское понятие, которое можно истолковать как «ощущение собственного предназначения», связано с логотерапией, но оно, конечно, гораздо шире.

Судя по всему, икигай является одной из причин долголетия японцев, особенно обитателей острова Окинава: там из 100 000 жителей до 100 лет доживает 24,55 – гораздо больше, чем в среднем в мире.

Анализ этого феномена показывает, что такое количество долгожителей на острове объясняется не только здоровым питанием, свежим воздухом, употреблением зеленого чая и благоприятным климатом (средняя годовая температура на Окинаве как на Гавайях). Еще один ключ к долгожительству – икигай, мировоззрение, которое исповедуют жители острова.

Исследуя это понятие, мы выяснили, что не опубликовано ни одной книги, в которой про икигай говорилось бы с точки зрения психологии или личностного роста, ни одного автора, который погрузил бы читателя в философию икигай, встроив ее в контекст западного мировоззрения.

Действительно ли благодаря икигай на острове Окинава долгожителей больше, чем где-либо на Земле? Каким образом икигай помогает жителям острова оставаться активными до глубокой старости? В чем секрет их счастливой жизни?

В поисках ответов на эти вопросы мы обнаружили на севере острова небольшую деревушку Охими (ее называют «деревней столетних») с населением 3000 человек, где долгожителей было больше, чем где бы то ни было в мире.

Мы решили раскрыть секрет того, как обитателям деревни удается сохранять великолепную физическую форму и жизнелюбие до самого преклонного возраста. Проведя год за теоретическими изысканиями, мы взяли видеокамеры и диктофоны и отправились в деревню Охими, где люди говорят на древнем диалекте и поклоняются длинноволосым лесным духам.

Это нетуристическое место, поэтому нам пришлось остановиться в 20 километрах от деревни. Когда мы наконец добрались до зеленых холмов Охими, орошаемых чистейшими морскими водами, нам сразу же бросилась в глаза удивительная доброжелательность жителей: они все время смеялись и шутили. В Охими выращивают большую часть цитрусовых плодов *шикуваса*, которым приписывают мощные антиоксидантные свойства. Может быть, в них и

заключается секрет долголетия жителей этой деревни? Или дело в чистой воде, которую используют для приготовления чая из листьев моринги<sup>1</sup>?

Беседуя со старейшими жителями деревни, мы пришли к выводу, что должно быть что-то еще, глубже, чем местные продукты и здоровое питание. Секрет заключался в необычайной жизнерадостности местных людей, делающей их жизненный путь длинным и счастливым.

И снова загадочная философия икигай. Но в чем же она заключается? Как применить это мировоззрение к себе?

Мы не уставали поражаться тому, что обнаружили этот тихий оазис благополучия и счастья именно на Окинаве, где в конце Второй мировой войны безвинно погибли 200 000 человек. Однако жители острова вместо того, чтобы загаить злобу на захватчиков, руководствуются подходом *ичарибачодей*, который в переводе звучит как: «Мы становимся братьями и сестрами с момента нашей первой встречи». Очень большую важность для жителей Охими имеет их чувство принадлежности к общине. Они с детства практикуют *юймаару* – работу в коллективе, основанную на взаимопомощи и умению помогать друг другу.

Бережно относиться к своим близким, правильно питаться, полноценно отдыхать и заниматься спортом – все это необходимо для здоровья, однако истинную радость жизни, благодаря которой даже в преклонном возрасте вы с восторгом встречаете каждый новый день, дарит осознанность бытия – ваш личный икигай.

Цель этой книги – приоткрыть читателю секреты японских долгожителей, дать ему инструменты, с помощью которых он сможет открыть в себе икигай, ведущий к долгой и счастливой жизни.

В добрый путь!

*Эктор Гарсиа (Кирай) и Франсеск Миральес*

---

<sup>1</sup> Моринга (полезное растение) – быстрорастущее и неприхотливое в уходе дерево, произрастающее на территориях с тропическим и субтропическим климатом. Чай с морингой – единственный чайный напиток, не содержащий кофеина. – *Прим. пер.*

# Глава 1

## Философия *икигай*

### *Искусство стареть, оставаясь молодым*

Японцы полагают, что у каждого есть свой икигай – то, что мы обычно называем смыслом жизни. Одни постигли его, другие пребывают в поисках. Икигай живет внутри каждого из нас, но, чтобы отыскать его, необходимо терпение. Жители Окинавы говорят, что икигай – движущая сила, заставляющая нас просыпаться утром и встречать новый день.



Рис. 1

## **Пожалуйста, не спешите ставить на себе крест**

Тот, кто постиг свой икигай, живет счастливо и осмысленно. Цель этой книги – помочь читателю найти смысл жизни, открыть для себя секреты японского взгляда на мир, ведущие к физическому здоровью, осознанности и душевной гармонии.

В Японии поражает, насколько активную жизнь ведут люди, уйдя на покой. По сути, японцы так и не выходят на пенсию, продолжая заниматься любимым делом. В японском языке, в отличие от европейских, нет выражения «уйти на пенсию» в значении «отойти от дел навсегда». Как пишет Ян Бюттнер в *National Geographic*, «в этой культуре настолько важно иметь жизненную цель, что у японцев нет понятия "уйти на пенсию"».

## Остров вечной молодости

Некоторые исследования, посвященные теме японского долгожительства, показывают, что ощущение себя частью общины и ясное осознание собственного предназначения столь же важны, как и здоровое питание (если не более). Понятие, о котором мы поговорим в этой книге, – ключ к пониманию жизни на этом острове – одной из так называемых «голубых зон», где люди живут дольше всего. На острове Окинава на 100 000 жителей приходится больше людей возраста 100+, чем в любом другом месте планеты. В ходе медицинских наблюдений выяснился ряд интересных фактов о долгожителях Окинавы:

- они не только живут долго, но и реже страдают от рака, болезней сердца и воспалительных процессов;
- многие долгожители демонстрируют удивительную бодрость и прекрасное состояние здоровья, немыслимые для пожилых людей в других широтах;
- у них в крови обнаружен очень низкий уровень свободных радикалов, которые отвечают за старение клеток, это связано с употреблением чая и привычкой ограничивать себя в еде, заполняя желудок только на 80 %;
- климакс у женщин Окинавы наступает позже и проходит гораздо безболезненнее, чем у жительниц других мест, и в целом у мужчин и у женщин очень долго сохраняется высокий уровень половых гормонов;
- случаи деменции встречаются намного реже, чем в среднем у населения Земли.

В этой книге мы уделим внимание каждому из этих пунктов, однако специалисты не сомневаются в том, что долголетие и прекрасная физическая форма жителей Окинавы объясняются в большой степени их отношением к жизни, в основе которого – глубокое переживание каждого дня – икигай.

### Что входит в понятие икигай

«Икигай» пишется как #####, где ## обозначает «жизнь», а ## – «быть стоящей», «стоять того». ## можно разделить на #, что значит «оружие», «номер один», «быть в авангарде» (на войне быть впереди и вести других за собой, быть лидером), и # – изящный, красивый

## Пять голубых зон

Голубыми зонами ученые называют регионы, в которых много долгожителей. Среди них первое место занимает остров Окинава: его жители, особенно женщины, живут дольше, чем в любой другой точке мира, и меньше болеют.

В своей книге «Голубые зоны» (The Blue Zones Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest) Дэн Бюттнер говорит о следующих регионах.

1. *Окинава, Япония (особенно север острова)*. Жители едят много овощей и тофу, причем небольшими порциями. Помимо философии икигай, в их образе жизни важную роль играет понятие «моаи» – группы ближайших друзей, на котором мы остановимся чуть позже.

2. *Сардиния, Италия (особенно провинции Нуоро и Ольястра)*. Жители едят много овощей, пьют вино, тесно общаются между собой – это важно в контексте долгожительства.

3. *Лома-Линда, Калифорния, США*. В этом городе проживает группа адвентистов седьмого дня с наиболее высокой продолжительностью жизни в США.

4. *Полуостров Никойя, Коста-Рика*. На этом полуострове многие люди доживают до 90 лет, оставаясь в прекрасной форме. Большинство пожилых людей занимается сельским хозяйством и встает в 5:30, чтобы успеть поработать в поле.

5. *Икария, Греция*. Из каждых трех обитателей этого места один доживает до 90 лет (в Испании до 90 доживает меньше 1 % населения). Из-за этого Икарию называют «островом долголетия». Судя по всему, секрет долголетия кроется в жизненном укладе островитян, который существует с 500 года до нашей эры.

Мы проанализируем ряд факторов долголетия, обеспечивающих долголетие, общих для этих регионов, особое внимание уделив Окинаве и ее «деревне столетних», которая стала главным предметом нашего исследования. Хотелось бы подчеркнуть, что три региона этого списка – острова, ограниченные в ресурсах и территориально, где жители вынуждены тесно общаться и поддерживать друг друга.

В необходимости помогать другим некоторые находят свой икигай – достаточно мощный, чтобы жить полной и радостной жизнью. Сравнительные исследования этих пяти зон показали, что условия долгой жизни – диета, физическая активность, осознанное жизненное предназначение (икигай) и прочные социальные связи, то есть верные друзья и крепкая семья. В «голубых зонах» люди умеют планировать свое время, чтобы снизить стресс, едят мало мяса и почти не употребляют крепкий алкоголь.

Они не утруждают себя чрезмерными физическими нагрузками, но при этом каждый день двигаются – гуляют или работают на земле. Кроме того, они предпочитают передвигаться пешком. Многие занимаются садоводством – и это ежедневные нагрузки, пусть и не очень интенсивные.

## Секрет 80 %

Перед трапезой или после нее на Окинаве принято говорить «Хара хачи бу», что значит «Ешь, пока ты действительно голоден». Тамошние жители считают, что после еды «желудок должен быть полон на 80 %»: не переедать советует им мудрость предков. Если наедаться до отвала, организм быстро изнашивается: клеточное окисление ускоряется, а пищеварительные процессы, наоборот, замедляются, поэтому люди встают из-за стола, когда их желудок полон на 4/5. Возможно, в этом и заключается рецепт долголетия жителей Окинавы.

Они едят тофу, маниок, рыбу (обычно трижды в неделю), много овощей (300 г в день). О продуктах, обладающих антиоксидантными свойствами, которые употребляют долгожители, мы подробнее поговорим в главе, посвященной питанию. Но важно не только то, что есть, но и как именно. Японцы подают еду на маленьких тарелочках и таким образом едят меньше – именно из-за этого иностранцы, переезжая в Японию, худеют и становятся более подтянутыми.

Последние исследования показали, что в день жители Окинавы употребляют примерно 1800–1900 килокалорий, а их индекс массы тела колеблется между 18 и 22 (для сравнения – в США он в среднем составляет 26 или 27).

## **Моаи: социальные связи для долгой жизни**

На Окинаве среди жителей принято тесно общаться между собой. Моаи – это группа людей с общими интересами, которые помогают друг другу. Для многих жителей Окинавы служение своей общине и помощь другим ее членам становятся одним из элементов икигай.

Сама идея моаи возникла в трудные времена: крестьяне собирались вместе и обменивались информацией о том, как лучше выращивать разные культуры, и просто поддерживали друг друга, когда урожай оказывался скудным.

Члены моаи каждый месяц платят обязательный взнос, который позволяет общине устраивать собрания, совместные ужины, партии в сёги (японские шахматы), а также заниматься любимыми другими совместными хобби. Если образуется излишек денег, один из членов моаи – в порядке очереди – получает установленную общиной сумму. К примеру, если его ежемесячный взнос составляет 5000 иен, то по истечении двух лет он может получить 50 000 иен, а через два года и месяц 50 000 получит уже другой член общины.

Принадлежность к моаи обеспечивает человеку финансовую и эмоциональную стабильность. Если кто-то из общины сталкивается с денежными затруднениями, ему могут заранее выдать причитающуюся выплату из общей кассы. Экономические условия существования каждой общины могут быть разными: они зависят от материального положения ее членов. Финансовая отчетность по делам общины ведется в специальной книге под названием моайчо.

Участие в общине и взаимопомощь придают жителям Окинавы уверенности в завтрашнем дне и желания жить.

После этого краткого вступления начнем обзор причин раннего старения в современном мире, а потом постепенно подойдем к концепту икигай.

## Глава 2

### Что делать, чтобы не стареть

#### Советы на каждый день для долгого и счастливого жизненного пути

### Вторая космическая скорость долголетия

Уже более века назад мы научились увеличивать среднюю продолжительность жизни на 0,3 года за год. Что, если благодаря последним технологиям мы научились бы каждый год увеличивать продолжительность жизни еще на год? В теории – мы стали бы бессмертными.

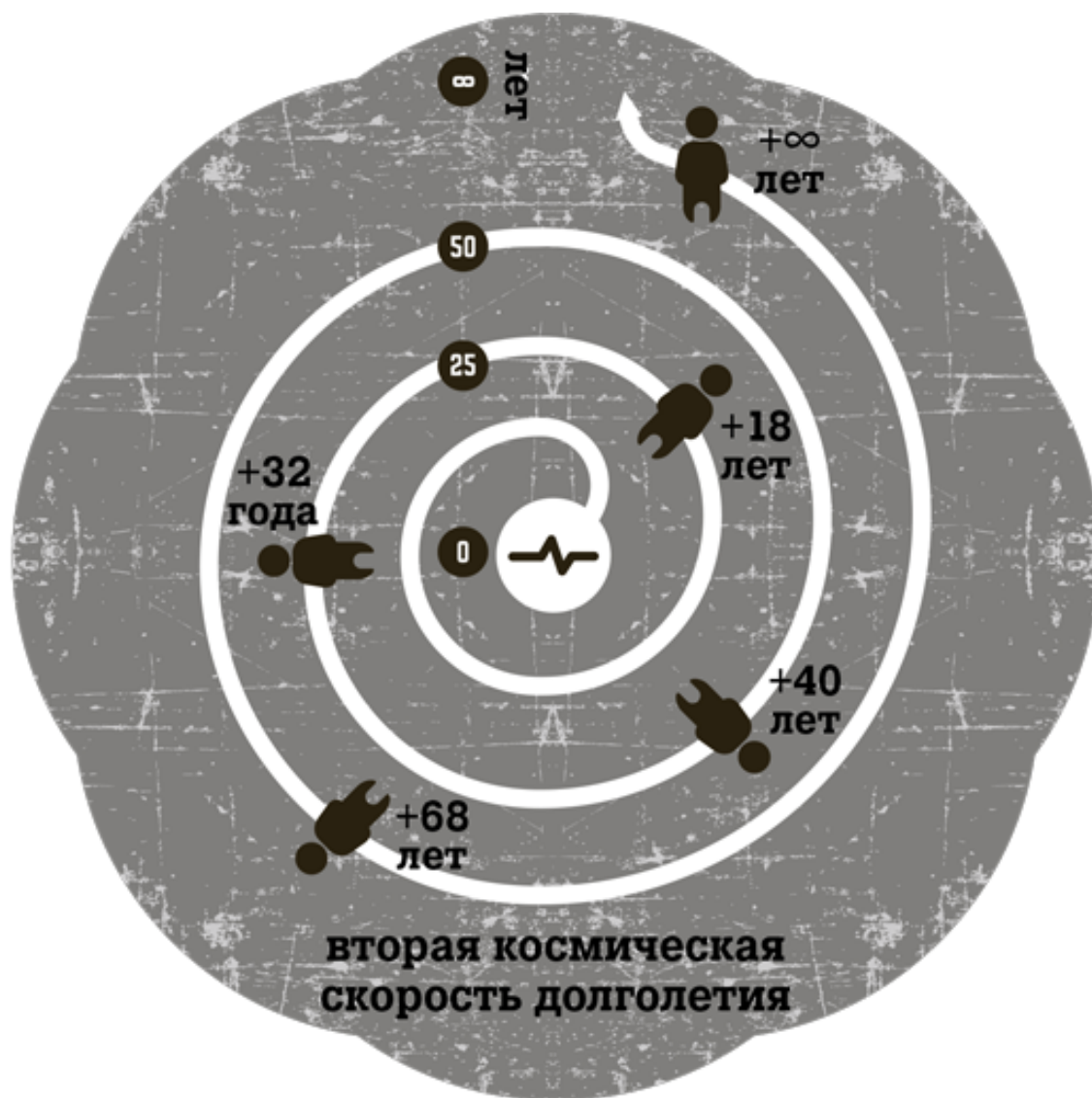


Рис. 2

Некоторые ученые-футурологи, к примеру Рэй Курцвейл или Обри ди Грей, настроены оптимистично и полагают, что в ближайшие десятилетия мы достигнем этой цели. Другие считают, что существует некий предельный срок жизни, продлить который не получится, даже с учетом стремительного развития технологий.

Согласно текущим данным ученых, способность клеток человека к регенерации вряд ли позволит ему жить дольше 120 лет.

## **Активный мозг – молодое тело**

Вспомним известную поговорку «В здоровом теле – здоровый дух». Она говорит о том, что и тело, и дух одинаково важны для гармонии человеческой жизни; при этом телесное здоровье зависит от духовного, и наоборот. Исследования неоднократно подтверждали, что для сохранения молодости необходим живой, гибкий ум, не утративший способности усваивать новое. Молодой ум заставляет человека стремиться к здоровому образу жизни, который отсрочивает старость.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.