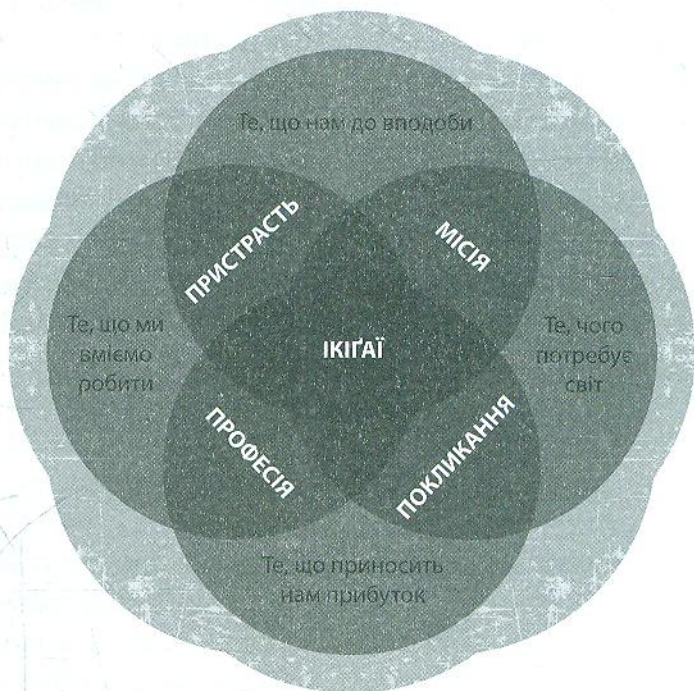


У ЧОМУ ПРИЧИНА НАШОГО ІСНУВАННЯ

На думку японців, у кожного є свій *ikirai* — те, що ми називаємо сенсом буття (французи назвали б це *raison d'être*). Дехто з нас уже знайшов і усвідомив свій *ikirai*, а дехто ще перебуває в пошуках.

Ikirai прихований всередині кожного, і його пошуки вимагають неабиякого терпіння й зосередженості. Мешканці Окінави, острова з найбільшою кількістю довгожителів у світі, кажуть, що *ikirai* спонукає нас до того, щоби вранці прокидатися й вітати новий день.



ДІАГРАМА МАРКА ВІННА

НЕ ЙДІТЬ, БУДЬ ЛАСКА

Здобуття ясного й зрозумілого *ikigai*, цієї великої таємниці, дарує задоволення, щастя й сенс життя. Призначення цієї книжки — допомогти читачеві знайти ключі до пізнання засад японської філософії з метою отримання здоров'я тіла, розуму та духу.

Якщо певний час живеш у Японії, то не перестаєш дивуватися людям, які продовжують бути активними навіть після виходу на пенсію. Насправді ж багато японців узагалі ніколи не виходять на пенсію, а займаються улюбленою справою, допоки дозволяє здоров'я.

До речі, у японській мові немає словосполучення, яке б точно передавало зміст поняття «піти на пенсію», що в нашому розумінні означає «піти назавжди». Журналіст *National Geographic* Ден Бютнер, який добре знається на всьому японському, зазначає: «У цій культурі настільки важливо мати життєву мету, що поняття виходу на пенсію просто не існує».

ОСТРІВ (МАЙЖЕ) ВІЧНОЇ МОЛОДОСТІ

Деякі присвячені довголіттю дослідження свідчать про те, що жити в суспільстві й мати чіткий *ikigai* є так само або навіть більш важливим, ніж здорова японська дієта. Концепція, яку ми розглянемо в цій книжці, дуже розповсюджена на Окінаві, одній із

так званих «блакитних зон» — місць світу, де люди живуть найдовше.

На 100 000 жителів острова припадає більше осіб віком 100 років, ніж у будь-якому іншому регіоні планети. Проведені медичні дослідження виявили багато цікавих фактів щодо особливостей цих людей:

- вони не лише живуть дуже довго, але й рідше страждають на рак чи серцеві захворювання; також серед них менш поширені запальні процеси;
- є чимало людей віком 100+ із неабияким рівнем життєвої сили й міцним здоров'ям, що є недосяжним для їхніх однолітків з інших широт;
- у їхній крові менше вільних радикалів, що відповідають за старіння клітин, завдяки культурі чаювання й звичці їсти до наповнення шлунку лише на 80 %;
- менопауза в жінок відбувається набагато пізніше й не так гостро; високий рівень статевих гормонів у чоловіків і жінок зберігається до похилого віку;
- показники вікової деменції значно нижчі, ніж серед решти населення світу.

У цій книжці ми розглянемо всі вищезазначені аспекти, проте дослідники наголошують, що своїм здоров'ям і довголіттям жителі Окінави здебільшого завдячують саме *ікігаї*, що наповнює глибоким сенсом кожен день.

ІЕРОГЛІФИ ІКІГАІ

Ikigai пишеться як 生き甲斐, де 生き означає «життя» і 甲斐 — «має сенс», «варто». 甲斐 можна розкласти на 甲, що тлумачиться як «обладунки», «номер один», «бути першим» (на передовій у битві, тримаючи ініціативу та лідерство), і 斐 — «вишуканий», «прекрасний».

П'ЯТЬ БЛАКИТНИХ ЗОН

Так науковці й демографи позначають регіони із високими показниками тривалості життя. Серед п'яти таких зон перше місце посідає Окінава, де люди, зокрема жінки, живуть найдовше у світі й майже не хворіють.

У книжці Бюттнера *Zonas azules* («Блакитні Зони») названо та проаналізовано такі регіони:

1. *Окінава, Японія* (зокрема, північ острова). Дієта жителів містить багато овочів і тофу. Їдять вони з маленьких тарілок. Разом із філософією *ikigai* в їхньому житті дуже важливе місце посідає концепція *моай* (група найближчих друзів), яку ми розглянемо далі.
2. *Сардинія, Італія* (а саме провінції Нуоро та Ольястра). Люди споживають багато овочів та вина, а також багато й активно спілкуються — це позитивно впливає на збільшення віку.