ദീർഘവും സന്തോഷകരവുമായ ജീവിതത്തിന്റെ രഹസ്യം പ്രതിപാദിക്കുന്ന, ആഗോളതലത്തിൽ ഏറ്റവുമധികം കോപ്പികൾ വിറ്റഴിച്ചിട്ടുള്ള പുസ്തകം.

പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും അതേസമയം ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതുമായ ഈ പുസ്തകം നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലുള്ള ഇക്കിഗായിയെ കണ്ടെത്തുകയും ജീവിതം മാറ്റിമറിക്കുകയും ചെയ്യും. സൗഹൃദങ്ങൾ എങ്ങനെ പരിപാലിക്കാമെന്നും ജീവിത ലക്ഷ്യങ്ങൾ എങ്ങനെ കണ്ടെത്താമെന്നും പരിപൂർണ്ണഉത്സാഹത്തോടെ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കാമെന്നും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.

ഇക്കിഗായ് ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഓരോ ദിവസവും അർത്ഥവും സന്തോഷവും നിറയ്ക്കാൻ കഴിയും

വിവർത്തനം: സെനു കുര്യൻ ജോർജ്ജ്

ഡി സി ബുക്സ്
www.dcbooks.com
സെൽഫ് ഹെൽപ്
കവർ ഡിസൈൻ
ബോണി ബാസ്റ്റ്യൻ
ISBN 978-93-6487-787-9
00003
9 789364 877879
₹ 350
E-book Available

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസ് • ഇക്കിഗായ്

മൂന്നാം പതിപ്പ്

MALAYALAM EDITION

ഇക്കിഗായ്

ദീർഘവും സന്തോഷകരവുമായ ജീവിതത്തിനുള്ള ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം

IKIGAI

The Japanese Secret to a Long and Happy Life

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസ്

ഇക്കിഗായ്

ദീർഘവും സന്തോഷകരവുമായ ജീവിതത്തിനുള്ള ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം

കെ എൽ എഫ്,
കേരളസംസ്കാരം

1957-ൽ കോട്ടയത്ത് അഞ്ചുദിവസം നീണ്ടുനിന്ന സാഹിത്യ പരിഷത്ത് സമ്മേളനമാണ് കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ സാഹിത്യോത്സവം. സ്വകാര്യ സാഹിത്യകൂട്ടായ്മകൾ മാത്രമാണ് അതുവരെ പരിചിതമായ മാതൃക. സാഹിത്യപരിഷത്ത് സമ്മേളനം അന്നുവരെ കേരളം കണ്ടതിൽവെച്ച് ഏറ്റവും വലിയ സാംസ്കാരികോത്സവമായിരുന്നു. ആധുനികകേരളത്തിന്റെ സാംസ്കാരിക വളർച്ചയുടെ അടിത്തറ ഈ സമ്മേളനമാണ്.

സമ്പൂർണ്ണ സാക്ഷരത, സാംസ്കാരികവകുപ്പ്, പുസ്തകങ്ങളുടെ വില്പനനികുതി ഒഴിവാക്കൽ, പേപ്പർബാക്ക് വിപ്ലവം എന്നീ ആശയങ്ങളുടെ ആവിഷ്കർത്താവായ ഡി സി കിഴക്കെമുറിയായിരുന്നു സമ്മേളനത്തിന്റെ മുഖ്യസംഘാടകൻ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദർശനങ്ങളുടെ വിശ്വോത്തര ആവിഷ്കാരമാണ് ഡി സി ബുക്സ് 2016-ൽ കോഴിക്കോട് ബീച്ചിൽ ആരംഭിച്ച, ഏഷ്യയിലെ ഏറ്റവും വലിയ സാഹിത്യോത്സവമായ കേരള ലിറ്ററേച്ചർ ഫെസ്റ്റിവൽ (കെ എൽ എഫ്). സാഹിത്യം, കല, ശാസ്ത്രം, ചരിത്രം തുടങ്ങി എല്ലാ മേഖലകളിലുമുള്ള തുറന്ന സംവാദമാണ് കെ എൽ എഫിന്റെ മുഖമുദ്ര. വായനസംസ്കാരത്തിന് ഊർജ്ജം പകർന്ന്, കേരളത്തിന്റെ എല്ലായിടങ്ങളിലും നടക്കുന്ന സാഹിത്യോത്സവങ്ങൾക്ക് മാതൃകയായ കെ എൽ എഫ് എല്ലാവർഷവും ജനുവരി മാസത്തിലാണ് നടക്കുന്നത്.

www.keralalitfest.com

ആഴത്തിലറിയാം ഏറ്റവും പുതിയ സാഹിത്യവർത്തമാനങ്ങൾ... **dcink.in**

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ

സ്പെയിനിൽ ജനിച്ച ഹെക്റ്റർ ഒരു ദശാബ്ദത്തിലധികം കാലം ജപ്പാനിലാണ് ജീവിച്ചത്. സോഫ്റ്റ്‌വെയർ എൻജിനീയറായിരുന്ന അദ്ദേഹം സ്വിറ്റ്സർലൻഡിലെ CERN-ലെ ജോലി ഉപേക്ഷിച്ചാണ് ജപ്പാനിലേക്കു നീങ്ങിയത്. kirainet.com എന്ന പ്രചുരപ്രചാരം നേടിയ ബ്ലോഗിന്റെ സ്രഷ്ടാവും ജപ്പാനിൽ ബെസ്റ്റ്സെല്ലറായി മാറിയ *A Geek in Japan* എന്ന കൃതിയുടെ രചയിതാവുമാണ്.

ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറായെസ്

നിരവധി പ്രചോദനാത്മകകൃതികളുടെ രചയിതാവാണ് ഫ്രാൻസെസ്ക്. ബാർസിലോണയിൽ ജനിച്ച അദ്ദേഹം ജേർണലിസം, ഇംഗ്ലിഷ് സാഹിത്യം, ജർമ്മൻ സാഹിത്യം എന്നിവയിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയിട്ടുണ്ട്. എഡിറ്റർ, വിവർത്തകൻ എന്നീ നിലകളിൽ ജോലി ചെയ്തിട്ടുള്ള ഫ്രാൻസെസ്കിന്റെ *Love in Lowercase* എന്ന നോവൽ ഇരുപതിലധികം ഭാഷകളിലേക്കു മൊഴിമാറ്റം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

സെനു കുര്യൻ ജോർജ്ജ്

1965-ൽ ജനനം. നിരവധി പരിഭാഷകൾ നിർവഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. മല്ലപ്പള്ളി താലൂക്കിലെ പുതുശ്ശേരിയിൽ താമസം.

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയയുടെയും ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറായെസിന്റെയും ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കൃതികൾ

ഇക്കിഗായ്: ജീവിതം ആനന്ദകരമാക്കാൻ ഒരു ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം, ഇക്കിഗായ്: കൗമാരക്കാർക്ക്, ഇക്കിഗായ്: ദീർഘവും സന്തോഷകരവുമായ ജീവിതത്തിനുള്ള ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം, മാസൽ, ഷിൻറിൻയോക്കു

ഡി സി ബുക്സ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച സെൽഫ് ഹെൽപ് പുസ്തകങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുവാൻ ക്യൂ ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ.

ഇക്കിഗായ്

ദീർഘവും സന്തോഷകരവുമായ ജീവിതത്തിനുള്ള ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ
ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറായെസ്

വിവർത്തനം
സെനു കുര്യൻ ജോർജ്ജ്

ഡി സി ബുക്സ്

D C Books
DC Kizhakemuri Edam
Good Shepherd Street
KERALA, INDIA-686 001

MALAYALAM LANGUAGE
ORIGINAL SPANISH TITLE
Ikigai: Los secretps de Japón
ENGLISH TITLE
Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life

SELF HELP
by Hector Garcia, Francesc Miralles

MALAYALAM TITLE
Ikigai: Dheerkhavum Santhoshakaravumāya Jeevithathinulla Jápanese Rahasyam
Translated by Senu Kurian George

Rights Reserved
Copyright @ Hector Garcia and Francesc Miralles 2016
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL
First Pusblished January 2025
This edition-August 2025

P-ISBN: 978-93-6487-787-9
E-ISBN: 978-93-6487-690-2

Distributors : D C Books-Current Books, INDIA

Printed in India: D C Press, Kottayam, INDIA.

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Garcia, Hector; Miralles, Francesc
Ikigai: dheerkhavum santhoshakaravumaya jeevithathinulla japanese rahasyam/
Hector Garcia; Francesc Miralles;
Malayalam translation/Senu Kurian George.
224 p; 21 cm.
ISBN 978-93-6487-787-9
Malayalam translation of English title 'Ikigai'
1. Self help. I. Title. II. Title-English. III. Miralles Francesc
IV. Senu Kurian George
158.1- dc 22.

The views and opinions expressed in this book are the author's own and the facts are as reported by him, and the publishers are not in any way liable for the same.

This book is produced from independently certified FSC® paper to ensure responsible forest management.

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form or by any means, without prior written permission of the publisher.

: www.dcbooks.com : www.dcbookstore.com
: ebooks.dcbooks.com : customercare@dcbooks.com : 7290092216

D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

833/25-26-Sl.No. 28822-dcb 9047-(3)-1000-9921-07-25-hn 60-T1-e st-d(t) sp

എന്റെ സഹോദരൻ, എയ്റ്ററിന്.
മറ്റാരെക്കാൾ കൂടുതൽ അവൻ എന്നോടു പറഞ്ഞു,
'എന്റെ ജീവിതംകൊണ്ട് എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ.'

– ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ

കഴിഞ്ഞകാലത്തെയും ഇപ്പോഴത്തെയും ഭാവിയിലെയും
എന്റെ എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കൾക്കും
എന്റെ ഭവനവും വഴിയിൽ എനിക്കു പ്രേരണയും അവരാണ്.

–ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറായെസ്

സജീവമായി നിലനില്ക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു നൂറു വർഷം ജീവിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടാകൂ.

– ജാപ്പനീസ് പഴമൊഴി

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം
ഇക്കിഗായ്: ഒരു നിഗൂഢ വാക്ക് 11

1 ഇക്കിഗായ്
പ്രായമേറുമ്പോളും ചെറുപ്പമായി നിലനില്ക്കുന്ന കല 17

2 വാർദ്ധക്യമാകാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള രഹസ്യങ്ങൾ
ദീർഘവും സന്തോഷകരവുമായ ഒരു ജീവിതത്തിനു
കാരണമാകുന്ന കുഞ്ഞുകാര്യങ്ങൾ 29

3 ലോഗോതെറാപ്പിയിൽനിന്ന് ഇക്കിഗായിലേക്ക്:
നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം കണ്ടെത്തിക്കൊണ്ട്
എങ്ങനെ ദീർഘകാലം, മെച്ചപ്പെട്ട് ജീവിക്കാം 49

4 നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാത്തിലും ഒഴുക്ക് കണ്ടെത്തുക:
പ്രവൃത്തിയും ഒഴിവുവേളയും എങ്ങനെ
വളർച്ചയ്ക്കുള്ള ഇടമാക്കി മാറ്റാം 69

5 ആയുർദൈർഘ്യത്തിന്റെ ആശാന്മാർ:
ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കുന്ന
ആളുകളിൽ നിന്നുള്ള വിജ്ഞാനവാക്കുകൾ................ 111

6 ജപ്പാനിലെ നൂറു വയസ്സുകാരിൽ നിന്നുള്ള പാഠങ്ങൾ:
സന്തോഷത്തിനും ആയുർദൈർഘ്യത്തിനുംവേണ്ടി
പാരമ്പര്യങ്ങളും പഴഞ്ചൊല്ലുകളും 125

7 ഇക്കിഗായ് ഭക്ഷണക്രമം: ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും
ആയുർദൈർഘ്യമുള്ള ആളുകൾ കഴിക്കുകയും
കുടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് എന്ത്................................ 145

8 സൗമ്യമായ ചലനങ്ങൾ, ദീർഘമായ ആയുസ്സ്
ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന
പൗരസ്ത്യ വ്യായാമങ്ങൾ 161

9 അതിജീവനവും വാബി–സാബിയും
സമ്മർദ്ദവും ആകുലതയും നിങ്ങളെ
വാർദ്ധക്യത്തിലാക്കാതെ ജീവിതത്തിന്റെ
വെല്ലുവിളികളെ എങ്ങനെ നേരിടണം 193

പിൻകുറിപ്പ് 213

കുറിപ്പുകൾ 219

ആമുഖം

ഇക്കിഗായ്: ഒരു നിഗൂഢ വാക്ക്

ഈ പുസ്തകം ആദ്യമായി നിലവിൽ വന്നത് ടോക്കിയോയിൽ മഴയുള്ള ഒരു രാത്രിയിലാണ്. അന്ന് ആ നഗരത്തിലെ ഒരു ചെറിയ ബാറിൽ ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ രചയിതാക്കൾ ആദ്യമായി ഒരുമിച്ചിരുന്നു.

ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ഒരാൾ മറ്റെയാളിന്റെ കൃതികൾ വായിച്ചിട്ടുള്ളവരാണ്. പക്ഷേ, ഒരിക്കലും കണ്ടുമുട്ടിയിട്ടില്ല. ബാർസിലോണയെയും ജപ്പാന്റെ തലസ്ഥാനത്തെയും വേർതിരിച്ചു നിർത്തുന്ന ആയിരക്കണക്കിനു മൈലുകളാണ് അതിന് കാരണം. ആ സമയം ഞങ്ങളുടെ ഒരു പരിചയക്കാരൻ ഞങ്ങളെ രണ്ടുപേരെയും തമ്മിൽ പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ഒരു ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനില്ക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടതാണെന്നു തോന്നുന്ന ആ സുഹൃദ്ബന്ധം ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ രചനയിലേക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്തു.

അടുത്ത തവണ, അതായത് ഒരു വർഷത്തിനുശേഷം, ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുകൂടിയപ്പോൾ, ഞങ്ങൾ ടോക്കിയോയിലെ ഒരു പാർക്കിലൂടെ നടക്കുകയും പാശ്ചാത്യമനശ്ശാസ്ത്രത്തിലെ പ്രവണതകളെക്കുറിച്ചു സംസാരിക്കുകയും ചെയ്തു. പ്രത്യേകിച്ചു ഞങ്ങൾ ലോഗോതെറാപ്പിയെക്കുറിച്ചു സംസാരിച്ചു. ജീവിതത്തിൽ തങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്താൻ ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നതാണ് ലോഗോതെറാപ്പി.

തങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളുടെയും എങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നു എന്നതിന്റെയും അർത്ഥം ആളുകൾ ഇപ്പോളും അന്വേഷിക്കുന്നു എങ്കിലും വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ളിന്റെ ലോഗോതെറാപ്പിക്ക്

ക്കും കുടുംബത്തിനും നിങ്ങളുടെ ദിവസങ്ങളെ പ്രകാശമാനമാക്കുകയും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നത് ഭാഗ്യമെന്നു നിങ്ങൾക്ക് തോന്നിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന എല്ലാത്തിനും നന്ദി പറയുക. ദിവസവും ഒരു നിമിഷം നന്ദി പറയുന്നതിനുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കുക. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിന്റെ ശേഖരം വർദ്ധിക്കുന്നതു നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയും.

9. **ഈ നിമിഷത്തിൽ ജീവിക്കുക.** കഴിഞ്ഞകാലത്തെ കുറിച്ചു ദുഃഖിക്കുന്നതും ഭാവിയെ ഭയക്കുന്നതും നിർത്തുക. ഇന്നു മാത്രമാണ് നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തമായുള്ളത്. അതു നന്നായി വിനിയോഗിക്കുക. അതു നിങ്ങളുടെ ഓർമ്മകളെ സമ്പുഷ്ടമാക്കട്ടെ.

10. **നിങ്ങളുടെ *ഇക്കിഗായ്* പിൻപറ്റുക.** നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ഒരു അഭിവാഞ്ഛയുണ്ട്, നിങ്ങളുടെ ദിനങ്ങൾക്ക് അർത്ഥം നല്കുന്നതും അന്ത്യംവരെ നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും മെച്ചമായതിൽ പങ്കുപറ്റുന്നതിലേക്ക് നിങ്ങളെ നയിക്കുന്നതുമായ അനിതരസാധാരണമായ ഒരു കഴിവ് നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ട്. നിങ്ങളുടെ *ഇക്കിഗായ്* എന്താണെന്ന് ഇതുവരെയായും നിങ്ങൾക്ക് അറിഞ്ഞുകൂടെങ്കിൽ, വിക്ടർ ഫ്രാങ്ക്ൾ പറയുന്നതുപോലെ, നിങ്ങളുടെ ദൗത്യം അതു കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ്.

ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ രചയിതാക്കൾ നിങ്ങൾക്ക് ദീർഘവും സന്തോഷം നിറഞ്ഞതും ഉദ്ദേശ്യത്തോടുകൂടിയതുമായ ഒരു ജീവിതം നേരുന്നു.

ഞങ്ങളോടൊപ്പമായിരുന്നതിന് നന്ദി,

ഹെക്ടർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസ്

കുറിപ്പുകൾ

Chapter I. *Ikigai*

1 Dan Buettner. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*. People in all Blue Zones (except Adventists) drink alcohol moderately and regularly. Moderate drinkers outlive nondrinkers. The trick is to drink 1–2 glasses per day (preferably Sardinian Cannonau wine), with friends and/or with food. And no, you can't save up all week and have 14 drinks on Saturday. Retrieved via https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf.

Chapter II. Antiaging Secrets

1 Eduard Punset. Interview with Shlomo Breznitz for *Redes*, RTVE (Radio Televisión Española). Retrieved via http://www.rtve.es/television/20101024/pon-forma-tu-cerebro/364676.shtml.

2 Howard S. Friedman and Leslie R. Martin. *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study.* Retrieved via http://www.penguinrandomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howard-s-friedman/9780452297708/.

Chapter III. From Logotherapy to *Ikigai*

1 Viktor E. Frankl, Richard Winston (translator), Clara Winston. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy.* Vintage, 1986.
2 Viktor E. Frankl. *Man's Search for Ultimate Meaning.* Basic Books, 2000.
3 Ibid.
4 Viktor E. Frankl. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy.* Meridian/Plume, 1988.
5 Shoma Morita. *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders.* State University of New York Press, 1998.
6 Thich Nhat Hanh. *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation.* Beacon Press, 1996.
7 Morita. *Morita Therapy.*

Chapter IV. Find Flow in Everything You Do

1 "Crafting Fun User Experiences: A Method to Facilitate Flow—A Conversation with Owen Schaffer." Retrieved via humanfactors.com/whitepapers/crafting_fun_ux.asp.
2 Ernest Hemingway. *On Writing.* Scribner, 1984.
3 Bertrand Russell. *Unpopular Essays.* Routledge, 2009.

4 *The Collected Papers of Albert Einstein*, vol. 1. Princeton University Press, 1987.
5 Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D. Wagner, "Cognitive Control in Media Multitaskers." Retrieved via www.pnas.org/content/106/37/15583.full.
6 Sara Thomée, Annika Härenstam, and Mats Hagberg, "Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults—A Prospective Cohort Study." Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390/.
7 Nobuyuki Hayashi. *Idainaru Kurieteabu Derekuta No Kiseki.* [Steve Jobs: The Greatest Creative Director] ASCII Media Works, 2007. It has not been translated into English.
8 Richard P. Feynman. *"What Do You Care What Other People Think?": Further Adventures of a Curious Character.* W. W. Norton, 2001.

Chapter V. Masters of Longevity

1 Emma Innes, "The secret to a long life? Sushi and sleep, according to the world's oldest woman," *Daily Mail.* Retrieved via http://www.dailymail.co.uk/health/article-2572316/The-secret-long-life-Sushi-sleep-according-worlds-oldest-woman.html.
2 "Muere a los 116 la mujer mas longeva según el Libro Guinness de los Récords," *El País.* Retrieved via http://elpais.com/elpais/2006/08/28/actualidad/1156747730_850215.html.
3 *Supercentenarians.* Editors: H. Maier, J. Gampe, B. Jeune, J. W. Vaupel, J.-M. Robine. Springer-Verlag, 2010.

4 David Batty, "World's oldest man dies at 114," *The Guardian*. Retrieved via https://www.theguardian.com/world/2011/apr/15/world-oldest-man-dies-at-114.
5 Ralph Blumenthal, "World's Oldest Man, Though Only Briefly, Dies at 111 in New York," *New York Times*. Retrieved via https://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/worlds-oldest-man-though-only-briefly-dies-at-111-in-new-york.html?.
6 Henry D. Smith. *Hokusai: One Hundred Views of Mt. Fuji*. George Braziller, Inc., 1988.
7 "Old Masters at the Top of Their Game," *New York Times Magazine*. Retrieved via http://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at-top-of-their-game.html?_r=0.
8 Ibid.
9 Toshio Ban. *The Osamu Tezuka Story: A Life in Manga and Anime*. Stone Bridge Press, 2016.
10 Rosamund C. Barnett and Caryl Rivers. *The Age of Longevity: Re-Imagining Tomorrow for Our New Long Lives*. Rowman & Littlefield Publishers, 2016.
11 "Old Masters at the Top of Their Game," *New York Times Magazine*.
12 Ibid.
13 Ibid.
14 Ibid.
15 Ibid.

Chapter VI. Lessons from Japan's Centenarians

1 Strictly speaking, Shinto means "the way of the kami." In Japanese, *kami* refers to spirits or phenomena that coexist with us in nature.

2 Washington Burnap. *The Sphere and Duties of Woman: A Course of Lectures* (1848). Retrieved via https://archive-org/details/spheredutiesofwo00burn.

Chapter VII. The *Ikigai* Diet

1 Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. *The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health—and How You Can Too*. Retrieved via http://www.penguinrandomhouse.com/books/190921/the-okinawa-program-by-bradley-j-willcox-md-d-craig-willcox-phd-makoto-suzuki-md-foreword-by-andrew-weil-md/.
2 Luigi Fontana, Edward P. Weiss, Dennis T. Villareal, Samuel Klein, and John O. Holloszy. "Long-term Effects of Calorie or Protein Restriction on Serum IGF-1 and IGFBP-3 Concentration in Humans." Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/.
3 Edda Cava and Luigi Fontana. "Will Calorie Restriction Work in Humans?" Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/.
4 W. E. Bronner and G. R. Beecher. "Method for Determining the Content of Catechins in Tea Infusions by High-Performance Liquid Chromatography." Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9618918.

Chapter VIII. Gentle Movements, Longer Life

1 "Sitting Is the New Smoking," *Start Standing*. Retrieved via http://www.startstanding.org/sitting-new-smoking/.

2 Brigid Schulte, "Health Experts Have Figured Out How Much Time You Should Sit Each Day," *Washington Post*. Retrieved via https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/06/02/medical-researchers-have-figured-out-how-much-time-is-okay-to-spend-sitting-each-day/?utm_term=.d9d8df01a807.

3 Kenneth M. Sancier, PhD, "Medical Applications of Qigong," *Alternative Therapies*, January 1996(vol. 2, no. 1). Retrieved via http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQigong.pdf.

4 Yang Jwing-Ming. *The Essence of Taiji Qigong*. YMAA Publication Center, 1998.

5 Ge Hong (AD 284–364). Retrieved via https://en.wikipedia.org/wiki/Ge_Hong.

Chapter IX. Resilience and *Wabi-sabi*

1 Epictetus. *Discourses and Selected Writings*. Penguin, 2008.

2 Seneca. *Letters from a Stoic*. Penguin, 2015.

3 "Ise Shrine," *Encyclopaedia Britannica*. Retrieved via https://www.britannica.com/topic/Ise-Shrine.

4 Nassim Nicholas Taleb. *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. Random House, 2014.