«La cultura occidental está obsesionada con el yo»

Ken Mogi Neurocientífico

Este científico propone un camino de armonía y creatividad extraído de la cultura milenaria japonesa en «Nagomi», su nuevo libro publicado en español

Macarena Gutiérrez. MADRID

en Mogi (Tokio, 1960) es uno de los neurocientíficos más destacados del mundo oriental. Fue el primer japonés en ofrecer en la plataforma TED una charla sobre las bendiciones de la Ciencia que tuvo millones de visitas. Su libro anterior, «Ikigai esencial», descubrió al mercado occidental una sabiduría milenaria que ayudaba a dar sentido a cada día de la vida. Ahora vuelve con «Nagomi» (Urano), otro tratado que desvela «un secreto largamente guardado para encontrar calma y equilibrio emocional» en la rutina. Este camino de perfección prioriza la relación con uno mismo por encima de las demás.

¿Cómo describiría brevemente qué es nagomi?

Nagomi es el equilibrio, la armonía y la diversidad que encuentras en tu vida. En Japón, abrazar la diversidad en forma de nagomi siempre ha sido apreciado. Ha sido fundamental para el secreto japonés de una vida larga y saludable, y para la sostenibilidad de la sociedad. Está detrás de la excelente cultura gastronómica como el sushi y el ramen.

¿De qué manera lo aplica usted mismo en el día a día?

En mi vida, trato de lograr nagomi, por ejemplo, corriendo por la mañana. Correr es una excelente manera de lograrlo en la vida moderna, ya que muchos de nosotros estamos enganchados a las pantallas. Mientras corremos, nos alejamos de esos estímulos digitales, lo cual es excelente para recuperar el equilibrio en el cerebro. La dieta balanceada también es una excelente manera de mejorar el nagomi. Trato de lograr un equilibrio entre los diferentes tipos de platos, donde el nagomi es mucho más importante que tomar un nutriente específico.

¿Cómo se relaciona este camino con el zen?

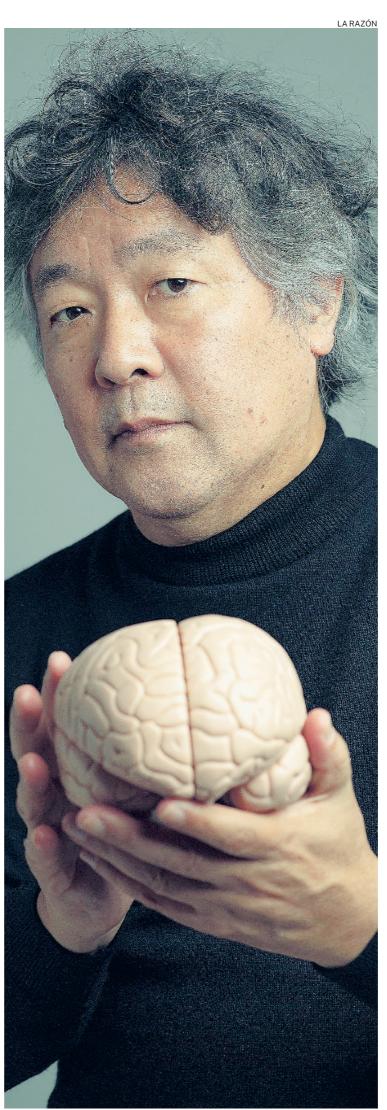
Nagomi está en el centro del zen. De hecho, en la práctica del zen, aparte de la iluminación, nagomi es el objetivo final. El zen es un arte dedicado al nagomi.

¿Usted practica la meditación diaria?

No todos los días, aunque sí lo hago cuando estoy en el entorno correcto, como por ejemplo en un templo con jardín. Más bien, el camino de nagomi es convertir cada momento de tu vida en meditación. De hecho, incluso si llevas una vida laboral muy ocupada, es posible convertir tus horas de oficina en meditación si practicas este camino. Yo medito mientras estoy en el metro de Tokio o cuando camino por las calles porque sé cómo aplicar nagomi.

Comida y nagomi, ¿cuál es el vínculo?

Nagomi está en el corazón del enfoque japonés de la comida. El aspecto más importante es el equilibrio entre lo familiar y lo novedoso. Lo primero sería algo que tu madre tal vez cocinara en tu in-



fancia. La novedad serían cosas nuevas que consumirías por curiosidad. Los japoneses son personas curiosas, y logran nagomi dinámico entrela comida materna y la comida nueva. ¡Los platos españoles son realmente muy populares aquí! Son un elemento importante del nagomi de la comida en Japón.

¿Cree que nos falta más que nunca la paz espiritual?

Sí. Especialmente en una situación en la que nos enfrentamos a una sobrecarga de elección (un término acuñado originalmente por el futurista Alvin Toffler) de las redes sociales, tendemos a perder nagomi. Para lograrlo necesitamos ir más allá de la fatiga de decisión. Una paz espiritual hoy es posible solo cuando elegimos entre las diversas opciones que se nos presentan de acuerdo con nagomi. De hecho, nagomi se logra mediante elecciones cuidadosas e inteligentes.

¿Es más difícil practicar el camino de nagomi en Europa o Estados Unidos que en Asia?

Uno de los obstáculos que se encuentran típicamente en la cultura occidental es la obsesión con el yo. Desde el punto de vista neurocientífico, el yo es una ilusión creada por el cerebro. Es una ilusión útil la mayor parte del tiempo, pero para lograr nagomi a veces puede llegar a ser un obstáculo. Es mucho más fácil liberarse del yo en la tradición asiática debido a las tradiciones budistas y otras tradiciones culturales.

Parecemuy difícil para nosotros, los europeos, evitar el conflicto a toda costa, como dice en el capítulo dedicado a las relaciones personales.

Lo entiendo, especialmente con la situación entre Rusia y Ucrania. Por otrolado, la Unión Europea ha sido un gran experimento de la Humanidad para lograr nagomi entre naciones. Creo que es posible perseguir esto también en Europa, tanto a nivel individual como de naciones.

En la era del narcisismo nagomi apela a lo contrario, al anonimato como valor.

Sí, ese es un punto muy importante. Estar obsesionado con lo guapo que te ves en Instagram o si triunfas en TikTok, no es nagomi. Las personas obsesionadas con los intereses narcisistas no son felices. La felicidad radica en practicar nagomi lejos del narcisismo.