

Ikigai: el secreto de los centenarios

- Este término japonés (*ikigai*) no tiene una traducción exacta, pero equivale a lo que un filósofo francés denominaría *raison d'être*, el «sentido de la vida», aunque también se ha traducido como «la felicidad de estar siempre ocupado».

- El *ikigai* es aquello que hace que nos levantemos de la cama con ilusión, deseando realizar las cosas que nos apasionan. Hay quienes ya lo han encontrado mientras que otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando.

- En Ogimi, una aldea al norte de Okinawa famosa por tener el índice de longevidad más alto del mundo, los centenarios jamás se «retiran» de las actividades que han dado sentido a su vida.

- De hecho, en japonés no existe la palabra jubilarse con el sentido exacto de «retirarse para siempre». Tal como comenta Jan Buettnner, periodista de *National Geographic* que ha explorado a fondo el país nipón, «tener un propósito vital es tan importante en esta cultura que por eso no tienen nuestro concepto de jubilación».

- En un trabajo de campo realizado en Ogimi, al ser preguntados por su *ikigai*, prácticamente todos los ancianos mencionaron su trabajo en el huerto y visitar a los amigos cada tarde. Estas dos rutinas les bastaban para dar impulso a cada nuevo día y superar la frontera de los cien años.

- La llamada «aldea de los centenarios» demuestra que tener un *ikigai* claro y definido procura felicidad y otorga significado a la vida, de modo que deseemos alargarla lo más posible.



Ikigai
Ed. Urano,
2016
• 192 pág.
• 10€