

DESCUBRE TU IKIGAI

Vivir más y mejor

**HÉCTOR
GARCÍA
(KIRAI)**
Ingeniero y
autor de *Un
geek en Japón*
(Norma
Editorial)

**FRANCESC
MIRALLES**
Escritor, sherpa
literario y
Autor de
Amor en minúscula (Suma)

Si ya sabes cuál es tu pasión, lo que se te da bien, lo que hace que te levantes todas las mañanas, solo tienes que ponerlo en el centro de tu vida y disfrutarlo. Y si no lo sabes todavía, corre a buscar tu *ikigai*. En el pueblo con más personas centenarias del planeta tienen claro que es imprescindible para vivir más años, más felices y con más energía.



Según los japoneses, todo el mundo tiene un *ikigai*, lo que un filósofo francés traduciría como *raison d'être* ("razón de ser"). Algunos lo han encontrado y son conscientes de su *ikigai*, otros lo llevan dentro pero todavía lo están buscando.

El *ikigai* está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para llegar a lo más profundo de nuestro ser y encontrarlo. Según los naturales de Okinawa, la isla con mayor índice de centenarios del mundo, el *ikigai* es la razón por la que nos levantamos por la mañana.



Tener un ikigai claro y definido, una gran pasión, da satisfacción, felicidad y significado a la vida

Una de las cosas que te sorprenden cuando llevas un tiempo viviendo en Japón es ver lo activa que sigue la gente incluso después de jubilarse. De hecho, un gran número de japoneses nunca se "retiran", siguen trabajando en lo que les gusta, siempre y cuando su salud se lo permita. Curiosamente no hay una palabra en japonés que signifique jubilarse con el significado exacto de "retirarse para siempre", como tenemos en Occidente. Tal como afirma Jan Buettner, periodista de *National Geographic* que conoce bien el país nipón, "tener un propósito vital es tan importante en esta cultura que por eso no tienen nuestro concepto de jubilación".

Algunos estudios sobre la longevidad sugieren que la vida en comunidad y tener un *ikigai* claro son tanto o más importantes que



la saludable dieta japonesa. El concepto que vamos a explorar está especialmente arraigado en Okinawa, una de las llamadas "zonas azules", los lugares en el mundo donde las personas son más longevas. En esta isla hay más personas mayores de 100 años por 100.000 habitantes que en cualquier otra región del planeta.

Las investigaciones médicas que se están llevando a cabo han arrojado muchos datos interesantes.



Hay muchos centenarios con un nivel de vitalidad y un estado de salud que sería impensable en ancianos de otras latitudes

Además de vivir muchos más años que el resto de la población mundial, padecen menos enfermedades crónicas (cáncer o dolencias cardíacas) y menos afecciones inflamatorias. Y su sangre presenta un nivel más bajo de radicales libres (responsables del envejecimiento celular) debido a la cultura del té y a la costumbre de ingerir solo hasta saciar su estómago el 80%.

Los casos de demencia tienen también un índice notablemente más bajo que la media de la población mundial y se ha visto que la menopausia en las mujeres es mucho más suave. En general, hombres y mujeres mantienen un nivel elevado de hormonas sexuales hasta edades muy avanzadas.

Los investigadores resaltan que una parte importante de la salud y longevidad de los habitantes de Okinawa se debe a su acti-

tud *ikigai* ante la vida, lo cual procura un sentido profundo a cada día.

Al norte de la isla de Okinawa, hay una población conocida como "la aldea de los centenarios". Ogimi ostenta el honor de ser la localidad con el mayor índice de longevidad del mundo, y allí hicimos nuestro trabajo de campo que culminó con el ensayo *Ikigai*. Algunas observaciones sobre su estilo de vida:

- El 100% de los entrevistados tiene un huerto.
- Todos pertenecen a alguna asociación de vecinos en la que se sienten queridos como si pertenecieran a una familia.
- Celebran mucho, incluso las pequeñas cosas. La música, cantar y bailar es parte esencial de su día a día.
- Tienen una misión importante en la vida, o incluso varias. Poseen un *ikigai*, pero tampoco se lo toman muy en serio. Hay relajación y disfrute en lo que hacen.
- Están muy orgullosos de sus tradiciones y de la cultura local.
- Muestran pasión por todo lo que hacen por poco importante que parezca.
- El *yui-maru*, que se podría traducir como "espíritu de cooperación mutua" está firmemente asentado dentro del corazón de los locales. No solo se ayudan en labores agrícolas, sino también a la hora de construir una casa o de prestarse voluntarios en obras públicas.
- Están siempre ocupados pero con tareas diversas que les permite relajarse. No vimos a ningún abuelo sentado en un banco sin hacer nada nada. Siempre estaban moviéndose de aquí a allá, yendo al karaoke, a



la siguiente partida de *getball* o a la reunión de vecinos.

De hecho, en todo Okinawa hay una importante tradición de formar fuertes lazos en las comunidades locales. El *moai* es un grupo informal de gente con intereses comunes que se ayudan entre sí. Para muchos, el servicio a la comunidad se convierte en uno de sus *ikigais*. El origen de los *moais* viene de los tiempos difíciles, cuando los agricultores se juntaban para intercambiar información sobre las mejores formas de cultivar, así como para ayudarse entre ellos en caso de que la cosecha no fuera bien ese año. Los miembros de un *moai* tienen que pagar una cantidad mensual establecida. Este pago les permite asistir a reuniones, cenas, partidas de *shogi* (el ajedrez japonés) o a cualquiera que sea la afición común que tengan.



El sentimiento de pertenencia y ayuda mutua aporta seguridad y contribuye a aumentar la esperanza de vida

El dinero de todos es usado en las actividades y, si se acumula demasiado, un miembro (van rotando) recibe una cantidad de dinero también establecida. Por ejemplo, si pagas 5000 yenes al mes, al cabo de dos años recibes 50.000 yenes (es una forma de ahorrar con la ayuda de los otros), y al cabo de dos años y un mes será otro amigo del mismo *moai* quien cobra 50.000 yenes. Estar en un *moai* ayuda a mantener la estabilidad emocional y también la financiera.

Por ejemplo, si alguien del grupo se encuentra en apuros se le puede adelantar la "paga" de ahorros del grupo.

En Okinawa trabajo y pasión suelen encontrarse. El *ikigai* y la vida laboral suelen ser lo mismo. En cambio, en Occidente es una historia tristemente común que, tras una vida de duro trabajo, las personas jubiladas no encuentran unos hábitos motivadores que sustituyan el tiempo que dedicaban a su empleo, incluso si no les gustaba. De repente, el tiempo libre se llena de un sentimiento de inutilidad que es un campo abonado para la depresión, además del sedentarismo y otros malos hábitos que aceleran el envejecimiento y minan la salud de manera alarmante.

Esto no sucede a quien ama su trabajo porque, sencillamente, nunca deja de hacerlo. Un maestro apasionado puede jubilarse, pero seguirá ejerciendo de maestro. Continuará formándose, leyendo, e incluso utilizará el tiempo liberado para enseñar como voluntario a colectivos a los que antes no tenía acceso. Resumiendo: será tanto o más feliz que cuando "fichaba" en su escuela.

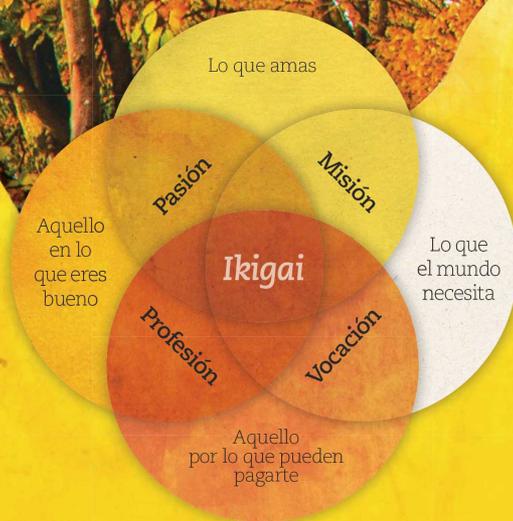
Tal como muestra el gráfico que vemos en la página de al lado, merece la pena luchar por hacer de nuestra pasión, del propio *ikigai*, nuestra actividad laboral. Como decía Confucio: "Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida". ❖



IKIGAI.
LOS SECRETOS
DE JAPÓN PARA
UNA VIDA LARGA
Y FELIZ
Héctor García (Kirai)
y Francesc Miralles,
Urano 2016



10 CLAVES PARA VIVIR TU IKIGAI CON ÉXITO



1 Mantente siempre activo, nunca te retires.

Quien abandona las cosas que ama y sabe hacer, pierde el sentido de su vida. Por eso, incluso después de haber terminado la vida laboral "oficial" es importante seguir haciendo cosas de valor, avanzando, aportando belleza o utilidad a los demás, ayudando y dando forma a nuestro pequeño mundo.

2 Tómatelo con calma.

Las prisas son inversamente proporcionales a la calidad de vida. Como dice un viejo proverbio: "Caminando despacio se llega lejos". Cuando dejamos atrás las urgencias, el tiempo y la vida adquieren un nuevo significado.

3 No comas hasta llenarte.

También en la alimentación para una vida larga, "menos es más". Según la ley del 80%, para preservar la salud mucho tiempo, en lugar de atiborrarse hay que comer un poco menos del hambre que tenemos.

4 Rodéate de buenos amigos.

Son el mejor elixir para disolver las preocupaciones: con una buena charla, contar y escuchar anécdotas que aligeren la existencia, pedir consejo, divertirse juntos, compartir, soñar... En suma, vivir.

5 Ponte en forma para tu cumpleaños.

El agua que se mueve, fluye fresca y no se estanca. Del mismo modo, tu vehículo para la vida necesita un poco de mantenimiento diario para que pueda durar muchos años. Además, el ejercicio segrega las hormonas de la felicidad.

6 Sonríe.

Una actitud afable hace amigos y relaja a la propia persona. Está bien darse cuenta de las cosas que están mal, pero no hay que olvidar el privilegio de estar aquí y ahora en este mundo lleno de posibilidades.

7 Reconecta con la naturaleza.

Aunque la mayoría de los seres humanos vivan en ciudades, estamos hechos para fundirnos con la naturaleza. Necesitamos regularmente volver a ella para cargar las pilas del alma.

8 Da las gracias.

A tus antepasados, a la naturaleza que te provee aire y alimento, a tus compañeros de vida, a todo lo que ilumina tu día a día y te hace sentir dichoso de estar vivo. Dedica un momento del día a dar las gracias y aumentarás tu caudal de felicidad.

9 Sigue tu ikigai.

Dentro de ti hay una pasión, un talento único que da sentido a tus días y te empuja a dar lo mejor de ti mismo hasta el fin. Si no lo has encontrado aún, como decía Viktor Frankl, tu próxima misión será encontrarlo.

10 Vive el momento.

Deja de lamentarte por el pasado y de temer el futuro. Todo lo que tienes es el día de hoy. Dale el mejor uso posible para que merezca ser recordado.