

¿Cuál es tu Ikigai?

«Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, lo que un filósofo francés traduciría como *raison d'être*. 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. La misión de este libro es ayudarte a encontrarlo, además de descubrir muchas claves de la filosofía japonesa para una larga salud del cuerpo, la mente y el espíritu.

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 «retira», sigue trabajando en lo que le gusta, siempre y cuando su salud se lo permita.

De hecho, no hay una palabra en japonés que signifique jubilarse con el significado exacto de «retirarse para siempre», como tenemos nosotros 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».



Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz

Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles

Ed. Urano

192 páginas

10 €