

Ikigai

Un concepto japonés que nos acerca a la felicidad de los centenarios.

TEXTO: ISABEL DEL RÍO, ESCRITORA, PERIODISTA Y TERAPEUTA HOLÍSTICA

El sentido vital o la razón que nos mueve es un interrogante al que han intentado dar respuesta sabios de todos los tiempos. La felicidad es otra de las aspiraciones universales, y ha llevado a exploradores a los lugares más recónditos del globo en busca de la fuente de la eterna juventud.

Parece ser que en un pequeño pueblo de Okinawa han encontrado ambos tesoros y sus gentes no solo son increíblemente longevas, sino también alegres, saludables y activas. En este artículo descubriremos brevemente sus secretos a través del libro que dos amantes de Japón escribieron tras su aventura en la isla de los centenarios.

ENCONTRAR NUESTRO IKIGAI

Víctor Frankl puso de moda la logoterapia, una forma distinta de analizar nuestra psique y recorrido vital a través del Sentido, de encontrar un motivo que nos mueva y nos haga luchar, pero fue Dan Buettner, en una conferencia para TED, quien presentó en Occidente el término Ikigai.

Ikigai es un término japonés que se puede traducir como “razón de ser”. Según los habitantes de Okinawa todo el mundo tiene su ikigai, pero se trata de una búsqueda personal e intransferible que nos lleva al autoconocimiento y a la realización. Ésta es muy importante en la filosofía japonesa, puesto que es el descubrimiento de este ikigai lo que nos proporciona el



© Héctor García

sentido necesario para dar significado y satisfacción a nuestras vidas.

Es decir, encontrar nuestro ikigai nos hace personas felices que desean vivir muchos años y se cuidan para ello.

Por supuesto, el descubrimiento y realización del ikigai personal no es el único motivo por el que las personas de este pueblo de Okinawa son tan longevas, pero sí es uno de los más importantes.

Según Kobayashi Tsukasa, autor de Ikigai: el proceso de permitir que las posibilidades de uno florezcan, el término ikigai se utiliza de forma general para referirse a aquellas cosas, en esencia circunstancias emocionales y espirituales, que hacen que la vida valga la pena, pero el ikigai esencial y auténtico de cada uno solo es alcanzable “sobre una base de madurez personal”.

El ikigai no tiene que ver con la situación social o económica de la persona, sino que “se encuentra con los demás y con un sentido del valor de la vida, que avanza hacia la autorrealización”,

«Sólo en la actividad desearás vivir cien años.», Proverbio japonés

en acciones que son espontáneas en nosotros de una forma natural.

Como podemos abstraer de estas reflexiones, el descubrimiento de nuestro ikigai es el trabajo de toda una vida, una búsqueda que precisa de un análisis profundo de nosotros mismos.

Encierto sentido puede recordarnos al concepto de Flow de Mihály Csikszentmihályi, que nos habla de esas actividades que hacen que perdamos la noción del tiempo y sintamos que fluimos con y en ellas. De esta manera el ikigai tiene la capacidad de transformar las cosas y de ayudarnos a integrar y superar eventos y situaciones realmente estresantes.

La búsqueda de nuestro ikigai nos permite replantear nuestra vida y encontrar la motivación, significado y la felicidad diaria.

EN BUSCA DEL PARAÍSO CENTENARIO

Francesc Miralles, escritor, periodista, sherpa literario y músico, y Héctor García (Kirai) quien, después de



Alimentación sensible y sensata

El doctor Makoto Suzuki fue el primer científico en fijarse en las particularidades de esta población y en iniciar un estudio sobre la zona y sus costumbres en 1975. Craig Willcox escribiría posteriormente un libro con los resultados para acercar la dieta de Okinawa al mundo entero:

“Comen de media tres raciones de pescado a la semana, muchos cereales integrales, verduras y soja, más tofu y algas kombu que nadie en el mundo, y calamares y pulpo, que son ricos en taurina, algo que podría explicar sus bajas tasas de colesterol y presión sanguínea”.

trabajar durante años para Twitter en Japón, dirige un laboratorio de investigación y desarrollo cuya misión es llevar tecnología de MIT Media Lab a Asia, unieron su pasión por Japón con el deseo de descubrir el significado profundo del ikigai. Una aventura que los llevó hasta Ogimi, la aldea de los centenarios situada en Okinawa.

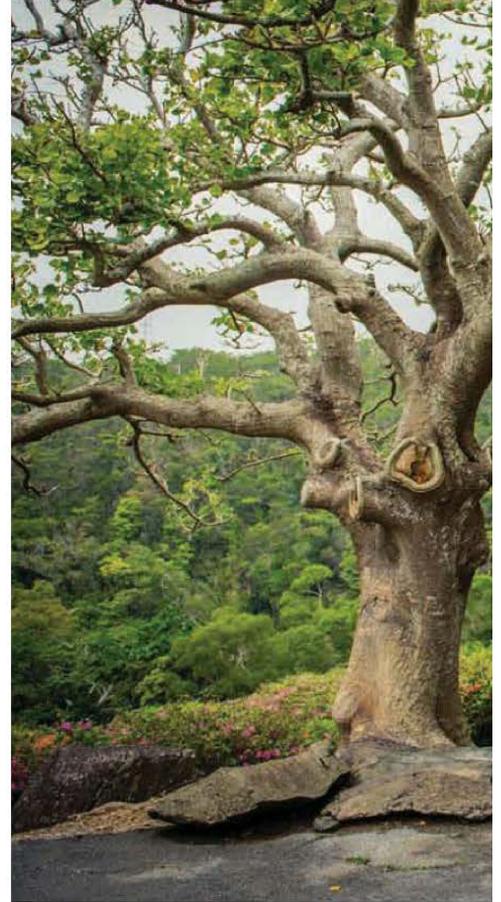
De este modo, entre Japón y Barcelona, ambos autores cruzaron los hilos de su destino en una búsqueda que les llevaría hasta la respuesta de dos de las grandes incógnitas de la humanidad: la eterna juventud y la felicidad. Ikigai, el libro que nació como resultado de su investigación, nos desvela los secretos de esta población de longevos, pero también las claves para disfrutar de una vida sana, alegre y plena.

OGIMI, EL PUEBLO DE LOS ANCIANOS SONRIENTES

La obra de estos autores no se centra únicamente en el pueblo de Ogimi, pero sí que fue el motor de su búsqueda, y de su visita extrajeron conclusiones realmente interesantes que, contrastadas con el panorama mundial, nos ayuda a comprender la alegría y salud, tanto física como mental y emocional, de sus habitantes.

“Nosotros tenemos longevidad, también tienen los índices de cáncer más bajos de todo Japón y también de otros tipos de enfermedades como por ejemplo la diabetes”, explica Kirai en su blog personal.

Este pequeño pueblo paradisíaco al borde del mar y rodeado de verdes montañas, cuenta con poco más de



3500 habitantes, de los que un tercio superan los 65 años. La genética y las condiciones ambientales tienen mucho que ver con el número de centenarios que se congregan en las pequeñas casas rodeadas de campos de cultivo, pero su forma de vivir, diferente al resto de Japón, con lengua y tradiciones propias, hacen única su forma de encarar la vida.

A pesar de tratarse de una de las regiones más pobres de Japón, sus gentes siempre tienen una sonrisa en el rostro, energía para encarar las tareas del día a día, y un momento para ayudar a un vecino necesitado.

Dan Buttner, autor de *Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People who've Lived the Longest*, recorrió durante años los rincones más longevos del planeta, y las islas de Okinawa, en concreto el pueblo de Ogimi, es la región del mundo con mayor porcentaje de personas centenarias.

Los habitantes de Okinawa, además de su extraordinaria esperanza de vida, tienen una salud envidiable y un aspecto juvenil y activo.

Los autores de *Ikigai*, Francesc Miralles y Héctor García, fueron



© Hector García

cámara en mano al pueblo y pasaron allí una temporada para hablar directamente con los protagonistas de la historia: los centenarios.

Su libro no se basa sólo en las investigaciones empíricas y la documentación realizada, sino en las entrevistas que les hicieron a los habitantes de Ogimi y a las experiencias de estos sabios risueños.

Sólo necesitaron unas horas en la población para comprender una de las verdades fundamentales de la vitalidad y salud de sus habitantes: nadie estaba realmente jubilado a pesar de su edad. Como aseguraba un lugareño: “Si no haces nada, la muerte viene a por ti”.

Su secreto: una sabia mezcla de vida activa y comida sana, junto con un corazón amable rodeado de amigos.

Sus habitantes se levantan a las cinco o seis de la mañana, e inician así una jornada repleta de tareas y actividades físicas y sociales, desde arreglar la casa o trabajar el huerto, pues la mayoría de centenarios cuentan con su propia parcela, a reuniones con vecinos y amigos. Hombres y mujeres que, a pesar de cumplir los 99 años, son coquetos y juguetones. Teru Kinjo tiene 86 años y se levanta cada día a las

cinco de la mañana, desayuna, visita a sus amigas, trabaja en el huerto y el telar y, después de comer, duerme una siesta de dos horas antes de proseguir con su jornada. “Estoy muy sana porque soy libre. Nada limita mi pensamiento ni mi libertad, hago lo que quiero cuando quiero”.

La mayoría de habitantes de Ogimi cultivan su comida y, a pesar de no ir al gimnasio, se mantienen activos durante todo el día.

Su receta para la longevidad parece basarse en conectar mente, cuerpo y espíritu con una buena alimentación, tranquilidad, ejercicio habitual y la realización del propio ikigai. Se trasladan a pie o en bicicleta, participan en bailes tradicionales, pescan, dan largos paseos y practican jardinería y artes marciales.

La meditación es una de sus citas diarias. Les ayuda a relajarse y a cultivar el optimismo. Su vida social y lazos familiares y comunitarios son fuertes, se cuidan los unos a los otros, pues es muy importante el yuiamaru, es decir, el círculo de relaciones, y se dan soporte tanto emocional como económico. En Okinawa la vejez es vista como un motivo de celebración y los ancianos

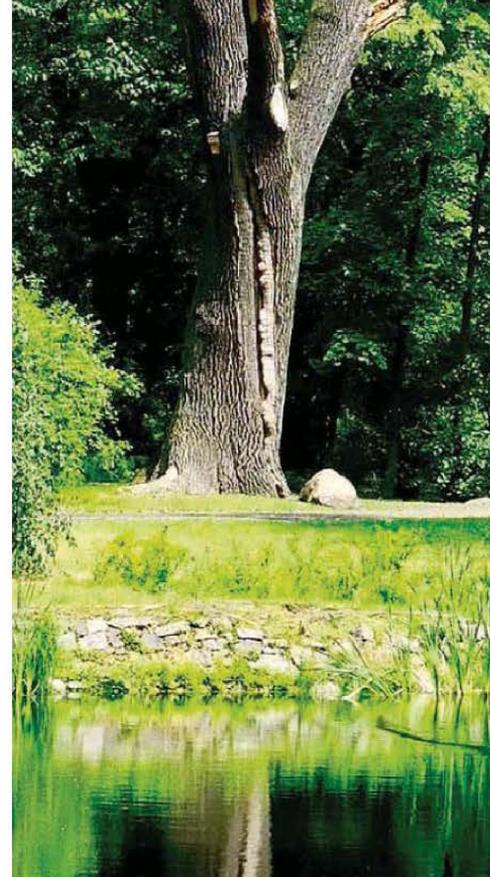


La paradoja de Okinawa

Según resalta el doctor Suzuki, es curioso observar cómo los ancianos de las islas viven más tiempo mientras que los jóvenes mueren cada vez más pronto. Los estudios realizados demuestran que se establece una relación directa con la instalación de bases estadounidenses en Okinawa y la pérdida de las costumbres que ha hecho de sus habitantes jóvenes centenarios.

Los jóvenes actuales son fumadores y obesos que se desplazan continuamente en coche, han adoptado la alimentación estadounidense del fast food y pasan su tiempo en los centros comerciales, ansiosos y deprimidos frente a su próxima jubilación.

De este modo, mientras ellos fallecen alrededor de los 40/50 años por problemas cardiovasculares, los ancianos llegan a edades más longevas en un excelente estado físico, mental y emocional.



Lo que recomiendan los sabios

Cuando los autores de Ikigai, Francesc Miralles y Héctor García, preguntaron a los ancianos de Ogimi cuál era su secreto, ellos respondieron a la pregunta con este ránking de prioridades que utilizan en su vida:

- Ser útil
- Cultivar la amistad
- Estar siempre activo
- Ser consciente de lo que se come
- Ayudar sin ser inoportuno

Los factores que incrementan la calidad de vida de estos centenarios son múltiples, pero el hecho de que sigan desarrollando sus actividades cotidianas, hagan ejercicio de forma regular y den gran importancia al espíritu Yuimahru, que anima a ayudar a los demás y a desarrollar estrechos vínculos afectivos, ofrece a los ancianos de Ogimi un entorno propicio para desarrollar su ikigai mientras son útiles y disfrutan de su longevidad con una sonrisa y muchos amigos.

son tratados con sumo respeto, puesto que en el budismo, sintoísmo y confucianismo resalta la sabiduría e importancia de los mayores. A los 60 años se celebra el inicio de la “edad mayor feliz” o kanreki, a los 88 el toukachí, y la fiesta más importante se reserva para los que alcanzan los 97 años. La llaman kajimaya y consiste en un desfile en que los ancianos visten de rojo, como símbolo de regreso a la juventud, con un molinete de papel en las manos y son felicitados por sus vecinos, quienes les dan la mano para compartir su salud y longevidad.

En resumen, los distintos estudios que se han realizado en Okinawa demuestran que la longevidad de sus gentes tiene más que ver con sus costumbres que con su genética,

puesto que aquellos habitantes que han partido y se han trasladado al extranjero han reducido dramáticamente su esperanza de vida.

LA DIETA DE LOS LONGEVOS

Como ya hemos comentado, uno de los puntos clave de su receta para la casi eterna juventud radica en la alimentación. Pero no sólo en qué comen, sino en cómo lo hacen.

Según distintos estudios, la dieta es responsable en un 30% de nuestra salud y los años que llegaremos a vivir, jugando un papel fundamental en nuestra calidad de vida.

Es muy complicado identificar qué alimentos pueden alargar la vida, pero observando las distintas poblaciones de la blue zone con mayor concentración

de centenarios hayamos un punto en común, ya sea en California, Cerdeña o Okinawa, los ancianos insisten en la importancia de comer en pequeñas cantidades, alimentos naturales de la tierra y lo más frescos posibles.

Si observamos más de cerca estas poblaciones, vemos que son regiones que han sufrido escasez o que siguen una dieta fundamentalmente vegetariana, por lo que su dieta es muy baja en calorías. Evitan los productos animales y apenas consumen azúcares y leche.

En la dieta de Ogimi, por ejemplo, vemos la importancia de la verdura y fruta fresca y de temporada. También consumen arroz y gran cantidad de algas, así como pescados ricos en omega 3, todo acompañado con té verde y especias como la cúrcuma, que ha demostrado ser antioxidante y anticancerígena.

Entre los alimentos de uso frecuente encontramos el ajo negro y la goya o calabacín amargo, al que se atribuye la capacidad de bajar el azúcar en sangre. Su alimentación es baja en gluten y suplen los lácteos con la soja desde muy pequeños.

Podríamos decir que en Okinawa prefieren el slow food, conscientes de



que hasta pasados unos 20 minutos de haber empezado a comer el cerebro no envía la señal de saciedad al resto del cuerpo, por lo que es importante masticar la comida lentamente y ser moderado.

Los ancianos de Ogimi siguen el aforismo *hara hachi bu*, comen hasta estar llenos a un 80%, y según investigaciones del Instituto Nacional de Gerontología estadounidense, limitar la ingesta de calorías está directamente ligado a la esperanza de vida en todas las especies animales estudiadas, desde moscas hasta primates.

En general habría tres pautas en las que se basa la dieta de Okinawa:

- El *hara hachi bu*
- El *kuten gwa*, o comer porciones pequeñas.
- Y el *nuchi gusui*, comer teniendo en cuenta las propiedades curativas de los alimentos.

RECETA PARA UNA VIDA LARGA Y FELIZ

Pero, ¿qué es más importante, llegar a centenario o cómo llegamos a la vejez? En el caso de las gentes de Ogimi todo va unido. No se concibe una edad avanzada que no vaya acompañada de alegría y sentido. Allí los índices de

demencia son los más bajos del mundo y las hormonas sexuales mantienen niveles elevados tanto en mujeres como en hombres.

Podríamos resumir la receta para esta vida feliz en:

- **Slow Food**
- **Platos pequeños y variados**, con mucho color.
- **Mantenerse activo durante todo el día**: Levantarse temprano y hacer ejercicio suave continuado.
- **Descubrir y desarrollar nuestro ikigai**, el motivo por el que nos levantamos por las mañanas y da sentido a nuestras vidas.
- **Diversificar**: En lugar de tener un único trabajo, cultivar nuestro *ikigai* y nuestras amistades, ayudando a los demás.
- **Pertenecer a un Moai**: Los *moai* son agrupaciones de vecinos con intereses comunes que se ayudan unos a otros.
- **Estabilidad emocional**: Los *moai* y los estrechos vínculos que los habitantes de Ogimi crean con sus vecinos les ofrecen seguridad y compañía.
- **Microfluir, meditar en movimiento**, disfrutar de las pequeñas cosas y las tareas de cada día.
- **Corazón fresco**: La risa es uno de



Para saber más:

- *Ikigai*. Héctor García Kirai & Francesc Miralles. Urano

los grandes secretos de estos alegres centenarios.

Tal vez las palabras de este anciano resumen en gran medida este concepto: “El secreto para no atormentarse con la edad está en los dedos. Desde los dedos hasta la cabeza y otra vez de vuelta. Si sigues moviendo los dedos trabajando, llegarán a los 100 años”.

Mantenernos activos, llevar una vida saludable, cuidar los lazos de amistad y cultivar siempre nuevas ilusiones son claves para una existencia larga que merezca la pena ser vivida. ■