



Una palabra misteriosa

El origen de este libro está en una noche lluviosa en Tokio, cuando los dos autores nos encontramos en una de las tabernas minúsculas que proliferan en la ciudad.

Nos habíamos leído mutuamente, pero no nos conocíamos en persona todavía, debido a los 10.000 kilómetros que separan la capital japonesa y Barcelona. Un amigo común nos puso en contacto y ese fue el inicio de una amistad que ha dado como fruto este libro y que tiene visos de durar una vida entera.

En el siguiente encuentro, un año después, fuimos a pasear por un parque del centro de Tokio y empezamos a hablar de las corrientes psicológicas occidentales, muy especialmente de la logoterapia, es decir, la terapia del significado de la vida.

Comentamos que el enfoque de Viktor Frankl había dejado de estar en boga últimamente, como mínimo en las consultas, en favor de otras escuelas psicológicas. Y, sin embargo, los seres humanos seguimos buscando un significado a lo que hacemos y vivimos. Nos hacemos preguntas como:

¿Cuál es el sentido de mi vida?

¿Se trata sólo de sumar días a la existencia o tengo una misión más elevada en el mundo?

¿Por qué hay personas que saben lo que quieren y viven con pasión, mientras otras languidecen en la confusión?

En algún momento de la conversación, surgió la palabra misteriosa: *ikigai*.

Este concepto japonés, que se traduciría a grosso modo como «*la felicidad de estar siempre ocupado*», guarda rela-





ción con la logoterapia, pero va más allá. Y es que parece ser una de las razones que explica la extraordinaria longevidad de los japoneses, sobre todo en la isla de Okinawa.

Allí el número de centenarios por cada 100.000 habitantes es de 24,55, muy superior a la media mundial.

Cuando se estudian los motivos por los que los habitantes de esta isla al sur de Japón viven más que en ningún otro lugar del mundo, se cree que, más allá de la alimentación, la vida sencilla al aire libre, el té verde o el clima subtropical —la temperatura media es parecida a Hawái—, una de las claves es el *ikigai* que riga su vida.

Investigando sobre este concepto, nos dimos cuenta de que nunca se había publicado ningún libro, desde el punto de vista de la psicología divulgativa o de crecimiento personal, que ahondara en esta filosofía para trasladarla a Occidente.

¿Es el *ikigai* responsable de que en Okinawa haya más centenarios que en ningún otro lugar? ¿De qué manera les inspira para permanecer activos hasta el fin de sus vidas? ¿Cuál es el secreto de una existencia larga y feliz?

Mientras explorábamos este concepto, descubrimos que en Okinawa hay un pueblo en especial, una localidad rural de 3.000 habitantes al norte de la isla, con el mayor índice de longevidad del mundo, razón por la que recibe el sobrenombre de «la aldea de los centenarios».

Nos propusimos observar sobre el terreno los secretos de esos centenarios japoneses, puesto que en Ogimi —ese es el nombre del pueblo— los ancianos se muestran activos y satisfechos hasta el fin de sus días.

Tras un año de investigaciones teóricas, llegamos con nuestras cámaras y grabadoras a esta aldea donde, además de hablarse una lengua ancestral, se practica una religión ani-





mista que tiene como centro a un duende mitológico del bosque de largas melenas: Bunagaya.

La falta de infraestructuras turísticas nos obligó a alojarnos en una casa a 20 kilómetros de la población. Nada más llegar a ese lugar, pudimos percibir la extraordinaria amabilidad de sus habitantes, que reían y bromeaban todo el tiempo en medio de las verdes laderas regadas por el agua pura.

Allí crece la mayor parte de *shikuwasa* de Japón, los limones de Okinawa a los que se atribuye un enorme poder antioxidante.

¿Sería ese el secreto de la longevidad de los habitantes de Ogimi? ¿O sería el agua pura con la que elaboran el té de moringa?

A medida que realizábamos las entrevistas a los más viejos del lugar, nos dimos cuenta de que había algo mucho más profundo que el poder de estos productos de la tierra. La clave estaba en una insólita alegría que brota de los nativos y que guía su vida por un camino largo y placentero.

Nuevamente el misterioso *ikigai*.

Pero ¿en qué consiste exactamente? ¿Cómo puede adquirirse?

No dejaba de sorprendernos que este remanso de vida casi eterna se encontrara justamente en Okinawa, donde se perdieron 200.000 vidas inocentes al fin de la Segunda Guerra Mundial.

En lugar de guardar rencor a los invasores, sin embargo, los okinawenses recurren al *ichariba chode*, una expresión local que se traduce como: «trata a todos como si fueran tus hermanos aunque sea la primera vez que los conoces».

Y es que uno de los secretos de los habitantes de Ogimi es su sentido de pertenencia a la comunidad. Desde pequeños



practican el *yuimaaru*, el trabajo en equipo, que les lleva a ayudarse los unos a los otros.

Cuidar de las amistades, una alimentación ligera, descansar adecuadamente y el ejercicio suave formarían parte de la ecuación de la salud, pero en el centro de esa *joie de vivre*, la alegría de vivir que les impulsa a cumplir años y a seguir celebrando cada amanecer, está el *ikigai* personal de cada uno.

El objetivo de este libro es acercarte los secretos de los centenarios japoneses para una vida saludable y feliz, y darte herramientas para que descubras tu *ikigai*.

Quien encuentra su *ikigai* lleva ya consigo todo lo necesario para una larga y dichosa travesía.

¡Feliz viaje!

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI) & FRANCESC MIRALLES