

# Ikigai: El secreto japonés de la felicidad



© Shutterstock

La palabra está compuesta por dos vocablos: **iki**, que significa vida y **gai** que describe valor o mérito. Significa la razón de vivir que todos buscamos, el sentido de nuestras vidas y existencias.

**Las leyes del ikigai** surgieron por primera vez en la isla japonesa de Okinawa. En este pequeño rincón del mundo, se encuentra una de las poblaciones centenarias más grandes que existen. Según investigaciones realizadas, son muchos los factores que influyen. Sin embargo, entre todos los secretos, uno de los más mencionados es **el ikigai**. Se trata, en palabras de los propios habitantes de la isla, de "*la razón por la que se levantan por las mañanas*".

Hay muchos libros que tratan el tema, pero Sobre el **Ikigai**, publicado en 1966, es considerado como la biblia sobre esta filosofía. Su autora, **Mieko Kamiya**, explica que la palabra **ikigai** es similar a "*felicidad*", pero tiene una sutil diferencia de matices. **Ikigai** es lo que permite desear que llegue el futuro, incluso si nos sentimos mal en el presente.

Según los japoneses, todo el mundo tiene **un ikigai**, un motivo para existir. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su **ikigai**; otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando



© Proporcionado por Mía Un sentido: Tener un ikigai claro y definido, una gran pasión, da satisfacción, felicidad y significado a la vida. Por eso, es esencial la exploración interior hasta encontrarlo.

### **Cómo encontrarlo:**

Está oculto en nuestro interior y para poder acceder a él es necesaria una exploración interior profunda. Esta búsqueda debe ser personal e intransferible, la cual nos llevará al propio autoconocimiento y a la realización, lo que, como consecuencia, trae aparejada la ansiada felicidad y plenitud existencial. Una de las formas de conocer nuestro **ikigai**, es mediante estas cuatro preguntas:

1. ¿Cuál es mi elemento? "Hay personas que se sienten cómodas haciendo cosas solas, y a las que las estresa estar en grupo", explica **Francesc Miralles, autor, junto a Héctor García de Ikigai los secretos de Japón para una vida larga y feliz.** "Su **ikigai** no podrá ser enseñar, ni dar conferencias, sino una actividad más recogida", señala.

2. ¿Con cuáles actividades se me pasa el tiempo volando? "Es otro indicador de que se trata de una pasión por desarrollar", asegura.

3. ¿Qué te resulta fácil hacer? “Hay gente que tiene facilidad para poner orden en documentos, o comprender diferentes puntos de vista...”, ejemplifica.



© Proporcionado por Mía Plenitud: El cultivo de la amistad, la vida en comunidad y tener un **ikigai** claro son claves. El sentimiento de pertenencia aporta seguridad y aumenta la esperanza de vida.

4. ¿Qué te gustaba cuando eras niño? “Podremos saber si nuestro **ikigai** está en actividades artísticas, intelectuales, de ayuda a los demás, de pensamiento científico, etc.”.

El siguiente paso, una vez identificado, sería desarrollarlo. Para ello, es necesario trazarse un plan y seguirlo.

Para la cultura japonesa, hacer un **ikigai** es un modelo de vida. Además, consideran importantes otros factores tales como: ser útil, cultivar la amistad, estar siempre activo, ser consciente de lo que se come y ayudar sin ser inoportuno. Por ello, a la respuesta de cuál es su secreto, los propios habitantes de Okinawa revelan: *“una sabia mezcla de vida activa y comida sana, junto con un corazón amable rodeado de amigos”* y son estos factores los que producen un aumento de su longevidad y calidad de vida.



© Proporcionado por Mía El ikigai está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para encontrarlo

### **Las leyes del ikigai:**

Conseguir una existencia con propósito requiere de un estado mental concreto y una serie de rutinas. De esto es, precisamente, de lo que se encargan **las leyes del ikigai**. A través de ellas, es posible sentar las bases necesarias para alcanzar una vida que merezca la pena. Estas son las pautas inspiradas en los centenarios japoneses de Okinawa:

- **Mantenerse siempre activo, nunca retirarse:** 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", no existe la "jubilación", sino que es importante seguir haciendo cosas de valor, avanzando, aportando belleza o utilidad a los demás, ayudando y dando forma a nuestro pequeño mundo.
- **Tomarse las cosas con calma:** las prisas son inversamente proporcionales a la calidad de vida. Cuando dejamos atrás las urgencias, el tiempo y la vida adquieren un nuevo significado.
- **No comer hasta llenarse, sino hasta el 80 por ciento del plato:** también en la alimentación para una vida larga, "*menos es más*".

Se hace hincapié en las pequeñas cantidades, en los alimentos naturales de la propia tierra y que sean lo más frescos posibles, recomendando una dieta prácticamente vegetariana, baja en calorías. También es muy importante el slow food, comer lentamente, debido a que nuestro cerebro hasta los 20 minutos de haber ingerido la comida no manda señales de saciedad. De esta manera se da tiempo a sentirse satisfecho, y mantener así un peso saludable. En **el ikigai** se defiende también la preferencia de levantarse temprano y hacer ejercicios relajados.

- **Rodearse 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, divertirnos juntos, compartir, soñar... Otro de los aspectos importantes es formar parte de un moiai.

Se llaman así a los pequeños grupos formados por los vecinos que mantienen intereses comunes y se ayudan día a día mutuamente. Para esta cultura es muy importante cultivar los vínculos de amistad, los cuales les ofrecen seguridad y compañía, así como felicidad.

- **Ponerse en forma:** el agua se mueve, fluye fresca y no se estanca. Del mismo modo, el cuerpo necesita un poco de mantenimiento diario para que pueda durar muchos años. Además, el ejercicio segrega las hormonas de la felicidad.

- **Sonreír:** una actitud afable hace amigos y relaja a la propia persona.

- **Reconectar con la naturaleza:** aunque la mayoría de seres humanos vivamos en ciudades, estamos hechos para fundirnos con la naturaleza. Necesitamos regularmente volver a ella para cargar las pilas del alma.

- **Dar las gracias:** a los antepasados, a la naturaleza que nos provee aire y alimento, a los compañeros de vida, a todo lo que ilumina el día a día y nos hace sentir felices de estar vivos. Dedicar un momento del día a dar las gracias y verás cómo aumenta tu caudal de felicidad.

- **Vivir el momento:** Dejar de lamentarse por el pasado y de temer el futuro. Todo lo que tenemos es el día de hoy. Darle el mejor uso posible para que merezca ser recordado.

- **Seguir nuestro ikigai.** Dentro de cada uno de nosotros hay una pasión, un talento único que da sentido a nuestros días y nos empuja a dar lo mejor hasta el final. Si no todavía no lo hallaste, tu próxima misión será encontrarlo.



© Proporcionado por Mía El ikigai está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para encontrarlo

### **Ejemplos de ikigai:**

Los valores, las cosas que nos gusta hacer y para las que somos buenos. La intersección de las tres es nuestro **ikigai**. Pero solo conocerlo no es suficiente. **Ikigai** es propósito en acción.

Partiendo de la base de la búsqueda de nuestra razón de ser, para poder encontrar nuestro **ikigai** debemos tener presentes los cuatro componentes siguientes:

1. Lo que amas
2. Lo que necesita el mundo
3. Por lo que puedan pagarte
4. En lo que eres bueno

Frente a ellos, junto a nuestra pasión, misión, profesión, camino y vocación, un **ikigai** puede ser cualquier cosa y diferente en cada uno. Algunos ejemplos:

- Cuidar el planeta.
- Trabajar en una ONG.
- Crear algo nuevo para hacer que el mundo sea mejor.
- El amor hacia mis seres queridos.
- Ayudar a los demás a encontrar su sentido de la vida. Llegar a ser un buen médico, profesor, etc.

### Esquemas de valores integrados en el modelo *ikigai*



Lopez Rosetti, D. (2021). IKIGAI, tu razón de ser. Recuperado el 08 de mayo <https://www.youtube.com/watch?v=WbV2JTSNbHQ>

Bahía Blanca – Argentina – 13 de octubre de 2021