

Héctor García, ingeniero informático afincado en Tokio que investiga el 'ikigai'



VICTOR-M. AMELA

IMA SANCHÍS

LLUÍS AMIGUET

Tengo 35 años. Nací en Alicante y vivo en Tokio hace 17 años. Trabajo en la industria de internet. Estoy casado con una chica de Okinawa. Desde Asia, Europa se ve como un mosquito. Inteligencias artificiales administrarán el dinero del mundo. En las religiones hay mucha sabiduría, pero soy ateo

“Con 110 años, todo lo que haga debería ser instinto de vida”



KIM MANRESA

Yo quería saber por qué en Okinawa el número de centenarios es muy superior a la media mundial.

...Y se fue para allá.

Sí, a Ogimi, una localidad rural de tres mil habitantes al norte de la isla que posee el mayor índice de longevidad del mundo.

¿En qué condiciones llegan a los cien?

Activos y satisfechos, vitales hasta el fin de sus días. Será por sus famosos limones, de gran poder antioxidante, pensé, el agua pura, su vida sin estrés...

Debe de influir, sin duda.

Las investigaciones médicas que se están llevando a cabo nos dicen que no sólo viven más años que nadie, sino que padecen menos ataques de corazón, afecciones inflamatorias y cáncer. Y tienen un nivel más bajo de radicales libres en su sangre, responsables del envejecimiento celular.

Ancianos contentos, sanos... ¿y con la mente clara?

El índice de casos de demencia es allí mucho más bajo que en el resto del mundo. Y tanto las mujeres como los hombres mantienen un nivel elevado de hormonas sexuales hasta edades muy avanzadas.

Dígame qué comen que tomo nota...

Pescado tres veces a la semana, verduras (300 gramos diarios), tofu, boniatos y té verde. Pero yo destacaría su lealtad a un viejo aforismo: *Hara hachi bu* (la barriga al 80 por ciento). No comen hasta saciarse, siempre se quedan con un poco de hambre, de manera que su cuerpo no se desgasta con largas digestiones.

Eso es muy inteligente.

Para llevarlo a cabo, en lugar de comer en platos grandes como nosotros, lo hacen en platitos pequeños. Y cuidan su piel porque saben que la vejez se refleja en ella.

¿Y cómo lo hacen?

Otro antiguo refrán japonés dice: “Incluso una mujer fea es bella si cubre sus imperfecciones con su piel blanca”. Las centenarias y los centenarios de Ogimi no son viejos pergaminos.

Footing no deben de hacer en Ogimi.

No hacen ningún tipo de deporte, pero se mueven durante todo el día. Incluidos los que tienen más de 90 años son muy activos. Se levantan temprano, todos tienen su huerto que cuidan a diario. Su secreto es ejercicio suave pero continuado.

De acuerdo.

...Pero su gran secreto reside en una misteriosa palabra, *ikigai*, que es la razón por la que nos le-

Viaje a Shangri-La

Héctor García y Francesc Miralles –el primero, un apasionado de los algoritmos afincado en Tokio y cuyo anterior destino fue el CERN, en Ginebra, donde trabajó en el acelerador de partículas; y el segundo, un periodista de psicología y espiritualidad afincado en Barcelona– se conocieron en una taberna en Tokio y decidieron emprender juntos el viaje hacia una palabra misteriosa: *ikigai*, que según el libro que han escrito juntos, *Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz* (Ura-no), es el ingrediente fundamental de las personas más longevas del planeta, pobladores de Ogimi, en la isla de Okinawa. Hasta allí se fueron los autores para convivir con los centenarios, conocer su filosofía de vida y sus costumbres.

vantamos cada mañana, un motivo para existir. Una de las cosas que me sorprendieron más de los japoneses fue que siguen activos después de jubilarse, muchos nunca se retiran, siguen trabajando en lo que les gusta.

No siempre puedes elegir.

Los habitantes de Ogimi no tienen un único trabajo, diversifican, también tienen su huerto y venden sus hortalizas. Desde niños dedican tiempo al trabajo en equipo y se ayudan los unos a los otros.

Tienen un sentido de pertenencia a la comunidad.

Efectivamente, el *moai* es un ingrediente fundamental de su fórmula de la eterna juventud, consiste en un grupo de vecinos con intereses comunes que se ayudan unos a otros.

¿Cómo se organizan?

Todos los miembros pagan una cantidad de dinero al mes para organizar sus actividades: cenas, partidas de ajedrez o la afición que compartan. El dinero sobrante acumulado (una cantidad determinada) se entrega de forma rotativa a uno de los miembros del *moai*.

Es una manera de ahorrar.

Sí, es una ayuda financiera en momentos determinados y una inteligente manera de tener garantizada una estabilidad emocional. Para muchos la comunidad es su *ikigai*.

Hay que ser sencillo.

Microfluir, disfrutar de las tareas rutinarias, ser preciosista como los habitantes de Ogimi con sus huertos y su trato atento; no rendirse a la edad, cultivar la ilusión y la curiosidad. Hokusai, un artista japonés del siglo XIX que vivió hasta los 88 años, dejó escrita la filosofía *ikigai* en sus grabados *Cien vistas del monte Fuji*.

¡Cien dibujos del mismo monte!

“Todo lo que he producido antes de los 70 no merece ser contado. Fue a los 73 cuando, de alguna forma, empecé a entender la estructura de la verdadera naturaleza, de los animales y las hierbas, los árboles y los pájaros, los peces y los insectos (...) A los 100 decididamente debería haber alcanzado una maestría maravillosa, y cuando tenga 110, todo lo que haga, cada punto y cada línea, debería ser instinto de vida”.

Se entrevistó con los jóvenes ancianos.

“El secreto de una larga vida es no preocuparse –dijo uno–. Y tener el corazón fresco. Si sonríes y abres el corazón, tus nietos y todo el mundo querrán verte”.

Gran verdad.

“El secreto para no atormentarse con la edad está en los dedos –dijo otro–. Desde los dedos hasta la cabeza y otra vez de vuelta. Si sigues moviendo los dedos trabajando, llegarán a los 100 años”.

Valoran la rutina...

“Mi secreto para una vida larga es decirme siempre: ‘Despacio’, ‘con calma’. Sin prisas se vive mucho más”.

Son sabios...

“Reirse, reirse es lo más importante. Allí donde voy, me río”.