

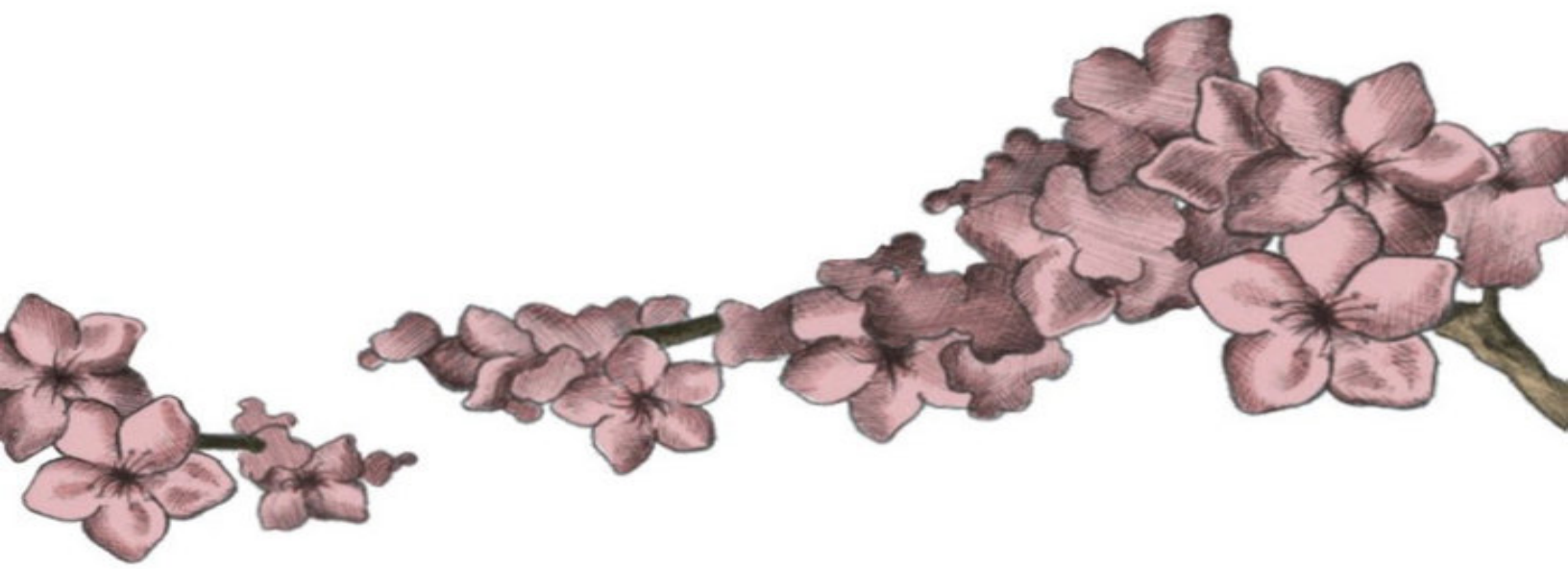


Plataforma
Actual

EL SISTEMA HANASAKI

Los nueve pilares de Japón para
una vida centenaria con sentido

MARCOS CARTAGENA



**«Una delicia para cualquier persona
que muestre interés por gozar de una vida
con mayor bienestar.»**

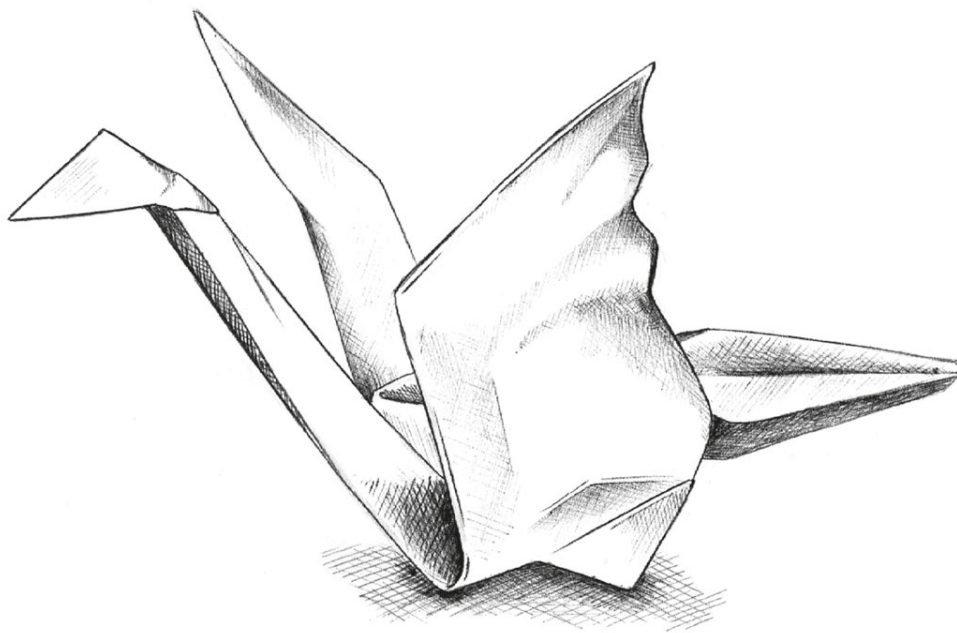
Del prólogo de Sergio Fernández

El sistema Hanasaki

Los nueve pilares de Japón para una vida centenaria con sentido

Marcos Cartagena





Primera edición en esta colección: febrero de 2019

© Marcos Cartagena, 2019

© del prólogo, Sergio Fernández, 2019

© de las ilustraciones, Ana Martínez Mateo, 2019

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2019

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17622-11-4

Diseño de portada: Marta Janer Cervera

Realización de cubierta y fotocomposición: Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si

necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

ÍNDICE

Prólogo. Lo obvio obviado, de Sergio Fernández

Introducción

Kaizen

El verdadero significado de *kaizen*

Kaizen es evolución

El ser humano, el único animal capaz de aplicar el kaizen

Aplica el kaizen en tu vida

Aprende de tus errores

Suaviza tus carencias

Potencia tus fortalezas

Adquiere nuevas habilidades

Persigue el conocimiento

Vive nuevas experiencias

Minimalismo

Nuestra relación con el mundo material

La ilusión de los objetos

Los objetos que aportan

La trampa del apego

Calidad mejor que cantidad

El camino de los objetos

Energía con libertad para circular

Una vida un poco más minimalista

Haz limpieza en casa

Ve ligero de equipaje

Compra menos y alquila más

Cuida lo que tienes

Servicios mejor que objetos

Simplifica

Paz interior

Los enemigos de la paz interior

El camino de la serenidad

Meditación

Silencio

Momento presente

Relativizar

Piensa sencillo

Naturaleza

Estamos conectados

La ciencia se pone de nuestro lado

La naturaleza en la vida diaria

La naturaleza como medicina

El shinrin-yoku contra el estrés

La naturaleza como maestro

Las enseñanzas del bambú

La última lección de Bruce Lee

Inspiración para diseñadores e inventores

Estamos en deuda

Le debemos respeto

Le debemos gratitud

Le debemos protección

Salud

Parte del secreto está en la alimentación

Hara hachi bu

Come despacio y mastica bien

La dieta japonesa

Comer ecológico

Comer alimentos de temporada

Comer tradicional

Que la dieta no sea un factor de estrés

Los hábitos de una vida centenaria

Actividad continua

Práctica moderada de un deporte

Rutina del sueño

Libérate de las cadenas

Cuídate del sol

Baños termales

No tomes atajos

Relaciones

Relaciones personales

Las asociaciones moai de Okinawa

Pasar tiempo con la gente que aprecias

El peligro de la soledad

Construye un círculo social fuerte

Relaciones en comunidad

Juntos somos mejores si nos potenciamos

Juntos somos mejores si trabajamos en equipo
Juntos somos mejores si no competimos
Juntos somos mejores si regalamos parte de nuestro tiempo
Juntos somos mejores si somos considerados
Juntos somos mejores si estamos unidos
Juntos somos mejores si nos ayudamos

Principios

Los principios como ley universal
Las sociedades basadas en principios funcionan mejor
El camino más difícil también es el que más recompensas proporciona
El espíritu samurái
El bushido estaba regido por las siete virtudes del guerrero
Los principios como base para el crecimiento
Los nueve principios fundamentales de la sociedad japonesa
Honestidad
Respeto
Solidaridad
Humildad
Paciencia
Lealtad
Austeridad
Gratitud
Armonía
Elige tus nueve principios fundamentales

Ikigai

El impacto del ikigai en la vida
Los centenarios de Okinawa
El ikigai alarga la vida
El camino para encontrar el ikigai
Paso 1: Las tres preguntas que te acercarán al ikigai
Paso 2: Encuentra los puntos en común
Paso 3: Ponle nombre
Transformar el ikigai en una profesión
Los enemigos del ikigai
Las distracciones
Los quehaceres diarios
El ocio descontrolado
La mala gestión del tiempo
Dormir demasiado
El momento para empezar a buscar tu ikigai

La historia de mi *ikigai*
El fracaso que me llevó al éxito
Viviendo de mi ikigai
El nacimiento del sistema Hanasaki

Actitud

Las actitudes que he aprendido en el Lejano Oriente
La permanente búsqueda del equilibrio
Determinación y constancia
Autodisciplina
Planificación
Mentalidad positiva
Voluntad para perdonar
Dar siempre el cien por cien
Resiliencia
Lo bueno que va a ocurrir hoy
Tu actitud ante el sistema Hanasaki

Vivir en la verdad

Cómo sacarle partido al libro

Agradecimientos

PRÓLOGO *Lo obvio obviado*

«Lo obvio suele pasar desapercibido, precisamente por obvio.»

JACQUES LACAN

En realidad, mi pasión por la cultura japonesa empezó de la forma más inesperada, que es como lo hacen muchas de las mejores cosas de la vida.

El día que terminó la 11.^a edición del Máster de Emprendedores que dirijo, Marcos Cartagena, alumno del máster y cofundador de *Descubriendo Japón* me invitó, como agradecimiento por lo que el máster le había enseñado, y en un acto rebotante de generosidad, a uno de los viajes que organiza a Japón y que, además, guía personalmente durante dos semanas.

Casi en estado de *shock*, miré la agenda y empujé algunas cosas hacia atrás y otras hacia delante, arreglé un par de asuntos, cancelé otro par de ellos y le confirmé ese viaje con un contundente sí, que, además, tuve la suerte y el placer de compartir con un fantástico grupo de personas.

Disfruté tanto de esas semanas que al año siguiente me apunté a otro de los viajes que Marcos organiza para seguir descubriendo los detalles de este país fascinante.

Aunque conocía a personas que habían viajado a Japón y, curiosamente, todas coincidían en calificar de sublime lo que habían encontrado allí, lo cierto es

que este destino *a priori* no me parecía tan sugerente. Quizá porque nadie me había explicado con la suficiente vehemencia que Japón no es un país: Japón es en realidad otro planeta que, por alguna razón que desconozco, se encuentra en este.

He estado en más de treinta países de cuatro continentes y Japón lidera indiscutiblemente la lista de los que más me han sorprendido y apasionado.

Sin embargo, como planeta diferente que es, puede no resultar tan fácil llegar a entender la complejidad que ofrece la cultura japonesa sin la guía y el acompañamiento adecuado. Y es aquí donde Marcos y este libro se convierten en herramientas ineludibles.

Marcos es un apasionado que ha consagrado años de su vida a estudiar, experimentar e interiorizar las diferentes facetas de la lengua y la cultura japonesas y que es capaz de entusiasmar a cualquier persona con la que hable acerca de lo mucho que Japón tiene para ofrecer a quien quiera gozar de una vida con sentido.

Japón atesora importantes conocimientos que ofrecer al mundo gracias a su particular visión de la vida centrada en lo importante: en la salud, en las relaciones, en el propósito, en el servicio y el respeto a los demás y en otros aspectos esenciales para disfrutar de una vida significativa.

Por eso, cuando Marcos Cartagena compartió conmigo que iba a escribir *El sistema Hanasaki* me provocó una inmensa alegría porque he podido comprobar que el conocimiento que Marcos acumula sobre Japón es profundo y de mucho valor para la vida de las personas que han tenido la suerte de conocerlo.

El sistema Hanasaki es una celebración de asuntos importantes explicados de una manera muy sencilla. Este libro será una delicia para cualquier persona que muestre interés por gozar de una vida con mayor bienestar porque supone un repaso sencillo de algunos de los aspectos esenciales que la cultura japonesa ofrece.

Es posible que, al ir descubriendo las ideas que encontrarás en este libro, algunas te parezcan obvias. Con frecuencia, ese es el aspecto que toma la verdad cuando la descubrimos. Precisamente, el problema radica en que en ocasiones no prestamos suficiente atención a lo obvio, y lo que termina pasando es que lo obvio termina por ser obviado. Y eso es lo que me gusta de este libro, que explica lo obvio que nunca debería haber sido obviado de una manera exquisita y atractiva.

Cuando empecé a descubrir la cultura japonesa a través de los ojos de Marcos, me sucedió que muchas de sus propuestas en el campo de la salud, de las relaciones o del trabajo me parecían obvias, quizá por eso con tanta frecuencia las olvidamos y no las aplicamos a nuestras vidas y perdemos, así, una magnífica oportunidad de mejora.

El sistema Hanasaki rezuma sentido común y su contenido tiene el potencial para transformar positivamente la vida de quien aplique lo que va a aprender en estas páginas.

De corazón espero que aceptes el reto y abracés las ideas de *El sistema Hanasaki*, porque eso hará de tu vida y del mundo un lugar mejor para vivir.

SERGIO FERNÁNDEZ

Autor de *Vivir sin jefe*, *Vivir sin miedos* y *Vivir con abundancia* y director del Instituto Pensamiento Positivo, del Máster de Emprendedores y del Máster de Desarrollo Personal

INTRODUCCIÓN

Con dieciocho años tomé una decisión que me cambiaría la vida. Decidí que algún día, cuando me fuera posible, viajaría durante un año a Japón para estudiar y aprender japonés. Desde el momento en el que esa idea entró en mi cabeza, ya nunca más volvió a salir. Muchas de las decisiones que tomé en adelante estaban condicionadas al cumplimiento del que, sin saberlo, sería mi objetivo más ambicioso. Esto sucedió hace ya más de dieciséis años y, a lo largo de este tiempo, siempre he mantenido una relación estrecha con Japón que me ha permitido conocer su cultura en profundidad.

Recuerdo bien las caras de sorpresa e incredulidad de las personas que forman parte de mi círculo más cercano cuando les conté por primera vez que tenía la intención de ir a Japón a estudiar. «¿A Japón?, ¿y qué se te ha perdido allí?», eran algunas de las preguntas que me hacían cuando hablaba de mi propósito. Estoy seguro de que todos pensaron que se trataba de una idea pasajera y que tarde o temprano se me acabaría yendo de la cabeza. Pero los años iban pasando y yo seguía con lo mismo: me voy a ir a Japón.

Poco a poco la gente me fue tomando más en serio. Sucumbieron a mi persistencia y entendieron que mi voluntad férrea por hacer realidad mi sueño me acabaría llevando hasta él. Casi diez años tuvieron que pasar para que pudiera hacerlo realidad. A los veintisiete, después de ahorrar mucho, estar casi cuatro años estudiando japonés y pensar infinidad de veces acerca de mi viaje, hice las maletas y me fui. Me matriculé en la Universidad Doshisha ubicada en Kioto, la antigua capital, y realicé allí un programa intensivo de japonés combinado con asignaturas de economía.

Desde septiembre de 2010 hasta finales de agosto de 2011, fui un ciudadano más de Kioto. El primer año que pasé allí fue un regalo cargado de nuevas aventuras y aprendizajes. En aquel momento supe en lo más profundo de mi ser que la decisión que había tomado con tan solo dieciocho años había sido un gran acierto. Nunca olvidaré los paseos en bicicleta por la ciudad, los nuevos sabores

que descubrí en la variada gastronomía japonesa, la amabilidad y el respeto de la gente y la belleza de los jardines y los templos.

Después de aquella primera incursión en Japón, volví una y otra vez a pasar largas temporadas en el país. En total he vivido casi cuatro años entre sus fronteras. En todo ese tiempo, he realizado en Japón diversas actividades que me han aportado una valiosa experiencia. Por ejemplo, he sido estudiante universitario, he vivido con una familia japonesa tradicional de Kioto, he trabajado como exportador de mercancías y he llevado a grupos de españoles por todo el territorio como guía turístico. Además, el profundo interés que su cultura ha ido generando en mi interior me llevó a leer decenas de libros, ver infinidad de documentales y devorar cientos de publicaciones en internet de blogs especializados en la materia. Actualmente podría hablar durante horas sobre cómo es Japón, cómo han llegado los japoneses a ser lo que son y, principalmente, qué tienen que pueda enriquecernos.

A lo largo de este tiempo de conexión con el país del sol naciente, he ido descubriendo muchas cosas interesantes. Uno de esos momentos que marcó un antes y un después fue cuando descubrí su elevada esperanza de vida en comparación con la del resto de los países del mundo. Principalmente, en la región de Okinawa, considerada una de las cinco zonas azules del planeta, donde las personas viven sustancialmente más de lo normal.

El archipiélago de Okinawa está compuesto de ciento sesenta y una islas ubicadas al sur de Japón. De acuerdo con las estadísticas que se manejan en la región, muchas son las personas que creen que los okinawenses poseen la fórmula del elixir de la longevidad. Se trata de japoneses atípicos que disfrutan de una lustrosa piel oscura y que se mantienen delgados y ágiles incluso entrada la tercera edad. Ocupan los lugares más bajos en el *ranking* de las enfermedades crónicas de Occidente tales como la diabetes o el cáncer. El suicidio es algo desconocido y la palabra «jubilación» no existe en el dialecto local. Los centenarios de Okinawa no pasan sus últimos años en residencias para ancianos. En su lugar, disfrutan de vidas activas hasta que, como es más habitual, fallecen por causas naturales.

Intrigado por este tema, comencé a investigar qué hacía a los japoneses vivir por encima de la media. No tardé mucho en comprobar con satisfacción que no había sido el primero en tratar de dar respuesta a esta cuestión. Hoy en día existen varios libros escritos por personas que han invertido una gran parte de su tiempo en estudiar este tema. Sin embargo, no conforme solo con la visión de otros, me decidí a viajar al archipiélago de Okinawa para conocer de primera mano los secretos de las personas más longevas del planeta. Después de enviar varios *e-mails*, di con el señor Miyagi, director de la asociación Ogimi Marugoto Tourism Kyokai. Él fue la persona que me ayudó a encontrar una familia originaria del

pueblo de Ogimi con la que pude hacer un *home-stay* y con la que compartí su rutina diaria durante un tiempo. El cabeza de familia, Taira Morio, de ochenta y tres años, fue mi guía a lo largo de mi estancia en Ogimi. Me llevó por toda la región para que pudiera entrevistar personalmente a diferentes ancianos que siempre me sorprendían por su estupendo estado de salud. Personas de edades comprendidas entre los noventa y tres y los ciento dos años que no habían pillado un catarro en su vida y que seguían ocupadas con diferentes tareas, como cultivar su huerta, jugar al *geeto booru* (un juego típico de Japón) o haciendo de voluntarios en el centro comunitario del pueblo.

Utilizando como hilo conductor la fórmula de Japón para lograr vivir más de cien años, comencé a diseñar un sistema que combinara también las lecciones más valiosas que hasta ahora he aprendido de la cultura japonesa. Después de mucho trabajo y esfuerzo, nació *El sistema Hanasaki*, un sistema diseñado para ayudar a la gente a mejorar en las nueve áreas que, desde mi punto de vista, son fundamentales para el crecimiento personal. El pilar *kaizen* nos brindará las herramientas necesarias para mantenernos en constante evolución, el pilar minimalismo nos ayudará a concentrarnos en lo esencial, el pilar paz interior calmará las aguas de nuestro espíritu, el pilar naturaleza nos enseñará a reconectar con nuestros orígenes, el pilar salud nos convertirá en personas más fuertes y robustas, el pilar relaciones nos ayudará a establecer lazos más estrechos y duraderos en nuestra comunidad, el pilar principios nos proporcionará una luz con la que iluminar el camino en los momentos de oscuridad, el pilar *ikigai* dará sentido a nuestras vidas y el pilar actitud nos dará las claves para poder alcanzar nuestros sueños.

El sistema Hanasaki es un libro escrito con el corazón. Mi intención es que a través de su contenido encuentres la forma de vivir una vida más larga, más feliz y que por el camino te conviertas en una mejor persona de lo que ya eres hoy en día. De esta forma, tanto por tu parte como por la mía, estaremos creando un mundo mejor para todos y tu existencia aquí habrá gozado, espero, de mayor profundidad y sentido.

Elegir el nombre del sistema no fue fácil. Una vez había definido los nueve pilares, necesitaba una palabra que reuniera la esencia de todas las enseñanzas que contenían. Le di muchas vueltas, pero nada acaba de convencerme. De pronto, del mismo modo en el que suelen llegar las mejores ideas, vino a mi cabeza una imagen. Una flor de cerezo. Me acordé de lo que significa para los japoneses que los árboles de Sakura comiencen a florecer. Para ellos, el inicio de la primavera viene marcado por un nuevo renacer. Aquello que había permanecido en estado latente saca a la luz todo su esplendor y llena de flores allá donde alcanza la vista.

Hanasaki es una palabra compuesta por dos símbolos (kanjis):

花 > *Hana* > Flor 咲 > *Saki* > Que florece

Espero que, gracias sus enseñanzas, puedas hacer florecer la mejor versión del yo que llevas dentro.

KAIZEN Evolución en vida



Se dice que la palabra *kaizen* significa mejora continua. Pero, en realidad, si examinamos los dos *kanjis* que la conforman, obtenemos lo siguiente:

改 → *kai* → cambio 善 → *zen* → bueno

Por lo que la traducción literal es «cambio bueno». Entonces, ¿a qué viene lo de mejora continua? Yo diría que la palabra *kaizen* tiene para los japoneses un significado que va más allá de su traducción. Cuando aplican el *kaizen*, lo hacen con la intención de provocar un cambio bueno que se perpetúe en el tiempo. No se paran a pensar que quizá llegue un momento en el que ya no puedan mejorar más. Una vez que se empieza, se permanece en continua búsqueda de aquello que puede mejorarse. Quizá sea por esto por lo que en el extranjero hemos traducido la palabra *kaizen* como «mejora continua».

El verdadero significado de *kaizen*

El *kaizen* es un concepto especialmente utilizado en el mundo empresarial. Las grandes corporaciones niponas son famosas por su alto grado de perfección y se conoce que son capaces de alcanzarlo gracias a la aplicación del *kaizen*. A veces puede dar la impresión de que esta palabra está restringida únicamente al ámbito laboral, pero en este libro tengo la intención de ponerla en el lugar que le corresponde. Y, en mi opinión, el *kaizen* representa algo que va más allá. Es la esencia de una forma muy especial de concebir la existencia. Es lo que yo he nombrado «evolución en vida».

Kaizen es evolución

En realidad, el *kaizen* se puede aplicar en todos los aspectos importantes de nuestras vidas. Significa cosas como: mejorar a título personal, en las relaciones, en el trabajo, en nuestra interacción con el mundo, etcétera. Para mí, *kaizen* es la palabra más parecida a evolución.

Si nos fijamos en la naturaleza, veremos el *kaizen* aplicado de una forma magistral y aparentemente involuntaria. La vida ha logrado abrirse paso superando todos los obstáculos que se ha encontrado por el camino. Ha pasado de lo más ínfimo a formas que ni los mejores diseñadores, biólogos, químicos y físicos unidos podrían soñar con crear. Ha pasado de una célula primitiva a un universo de ellas que trabajan en perfecta sincronía y que constituyen los cuerpos de todos los seres vivos que habitan el planeta. Con solo estudiar un poco acerca del funcionamiento de alguno de los órganos vitales que componen el cuerpo humano, tales como el ojo o el oído, será fácil empezar a comprender el verdadero calibre que tiene la evolución que han experimentado, dado que son auténticas obras maestras de la ingeniería genética. Es cierto que no ha sucedido de un día para otro y que cada uno de estos órganos representa la suma de millones de pequeños cambios. Pero, aun así, me sigue pareciendo asombroso.

La vida siempre está en constante evolución. Nunca se detiene. Su propósito es mejorar, perfeccionarse a sí misma, aplicar el *kaizen*. La naturaleza en su conjunto es acérrima devota de la mejora. Ya que nosotros somos parte de ella, ¿por qué no perseguir también ese noble objetivo? No podemos negar el hecho de que la voluntad de evolucionar está implícita en cada una de las cadenas de ADN que componen todas las células de nuestro cuerpo.

El ser humano, el único animal capaz de aplicar el kaizen

Existe una sutil pero importante diferencia entre el ser humano y el resto de los seres vivos. La mayor parte de ellos necesita morir y renacer para poder generar una evolución. Sin embargo, nosotros somos los únicos capaces de evolucionar de forma intencionada a lo largo de nuestras vidas. Podemos decidir morir mejores que como nacimos. Y esto es lo que los japoneses bautizaron como *kaizen*, quizás sin saberlo.

Aplica el *kaizen* en tu vida

Hay muchas formas de aplicar el *kaizen* para permanecer en continua mejora. Voy a enumerar las que, desde mi punto de vista, son las más importantes:

Aprende de tus errores

Las piedras con las que tropezamos son las que realmente nos enseñan a caminar, a pisar con fuerza y a mantener el equilibrio. Si siempre fuéramos por una vía plana y limpia de obstáculos, no sabríamos cómo reaccionar cuando nos encontráramos con alguno. Son precisamente los que se han curtido en la adversidad los que tienen mayor capacidad para recuperar la postura después de un tropiezo.

Las personas somos como máquinas que necesitan de ciertos retoques y ajustes para poder llegar a alcanzar un estado óptimo de funcionamiento. Y no hay otra forma mejor que el conocido método de prueba y error. ¿Cómo podría un guitarrista afinar su guitarra sin probar cómo suenan las cuerdas antes de hacer los retoques? ¿Acaso el guitarrista considera que ha sido un fracaso el hecho de tocar varias veces una cuerda que no ha sonado como debería? Por supuesto que no. Sería totalmente imposible afinar la guitarra sin esos sonidos previos. A nosotros nos ocurre lo mismo. Para poder encontrar la forma correcta de hacer algo, suele ser necesario cometer algunos errores previos. Aunque yo no los llamaría errores, sino, más bien, retoques de calibrado.

Sin embargo, los errores por sí solos no enseñan nada. Para poder aprender de ellos, necesitamos usar una de las grandes herramientas que el ser humano posee: el análisis. Después de haber llevado a cabo una acción que no ha salido como nosotros queríamos, debemos reflexionar sobre lo que ha sucedido y cuál es la razón por la que no hemos logrado nuestro objetivo. Con las conclusiones que saquemos, volveremos a probar una siguiente vez y analizaremos de nuevo el resultado. En el momento en el que notemos que hemos acertado, seguiremos esa línea, siempre en búsqueda de mejores resultados. Incluso a pesar de haber conseguido el objetivo tal como nos lo habíamos propuesto, tampoco es mala idea pararse unos minutos a pensar si podría haber una fórmula todavía mejor de haber llegado al mismo punto. Este sería el patrón que deberíamos seguir:

Prueba → resultado → análisis → cambio

Durante el primer año que pasé en la ciudad de Kioto, me matriculé en una academia de karate en la que permanecí hasta que volví a España. Recuerdo muy bien el día en el que el capitán del club vino a explicarme que tenía que llevar una libreta de seguimiento que me ayudara a aplicar el *kaizen* en los entrenamientos. Para mí era algo totalmente nuevo. Así que le pedí que me lo explicara con un poco más de detalle. Cuando abrió su libreta personal y me mostró el seguimiento que había llevado de todos sus avances desde que había entrado como cinturón

blanco hasta el momento actual, me quedé con la boca abierta. Tenía una lista de los errores que solía cometer y las acciones que estaba llevando a cabo para mejorar en cada uno de esos campos. Incluso había ido midiendo la musculatura de los brazos, las piernas y el pecho cada seis meses para comprobar la progresión, siempre tratando de mejorarla para la siguiente medición. Después de cada examen, hacía una evaluación de los combates en los que había participado.

Yo había practicado karate durante más de diez años y jamás había hecho algo parecido. Simplemente iba a entrenar y hacía esos análisis a ojo y sin precisión. Aquella fue la primera vez en la que escuché la palabra *kaizen* y, para mí, se abrió un mundo nuevo que nunca ha dejado de proporcionarme buenos resultados.

Si después de cometer un error no haces nada para sacarle partido, permanecerá siempre como un fracaso. Sin embargo, si estudias ese error y aplicas un cambio con el objetivo de no volver a cometerlo una segunda vez, entonces habrá sido una valiosa lección.

Suaviza tus carencias

Todas las personas tenemos algún defecto o carencia. Son comportamientos que actúan como si fueran un peso muerto que limita nuestros movimientos y empobrece los resultados de las acciones que emprendemos. Debido a estas carencias, nuestra calidad de vida se resiente y la consecución de nuestros sueños se vuelve cada vez más difícil. Si te paras a pensar durante tan solo diez minutos, seguro que acabas encontrando más de una.

Puede que seas vanidoso, envidioso, excesivamente ambicioso, celoso, irascible, charlatán, fanfarrón, narcisista, egoísta o pesado, entre otras muchas posibilidades. Cada persona tiene una combinación diferente. alguna de estas carencias, dependiendo de la intensidad con la que la manifestemos, puede hacernos mucho daño a nosotros y a las personas que nos rodean.

Si queremos vivir una vida larga y feliz, es importante que trabajemos sobre los puntos más conflictivos de nuestra personalidad. No deberíamos sentirnos culpables por ellos. Las razones por las que forman parte de nosotros pueden ser muy variadas. Quizá se deban a algún componente genético, a la educación recibida por nuestros padres o al tipo de interacción que tuvimos con la sociedad durante la niñez, entre otras posibles causas. Muchos de estos aspectos de la personalidad no tuvieron nada que ver con nuestras decisiones y poco pudimos hacer para evitarlos. Lo que está claro es que, aunque nosotros no los hayamos elegido, están ahí y somos los únicos capaces de hacerles frente.

Es posible que estas carencias estén tan arraigadas en el interior de nuestro ser que eliminarlas por completo sea prácticamente imposible. Sin embargo, trabajándolas adecuadamente podemos conseguir minimizarlas tanto que su repercusión sobre nuestras vidas sea casi insignificante.

Lo primero que yo haría para atajar el problema sería realizar de forma intencionada un análisis exhaustivo de nuestra personalidad con el fin de encontrar cada uno de los defectos que hay incrustados en ella. Intenta buscar una respuesta a estas preguntas:

¿Cuáles son los rasgos que menos me gustan de mi personalidad?

¿Cuáles son los puntos en los que más roces tengo con otras personas? ¿Por qué?

¿Cuáles son las razones que hay detrás de los mayores altibajos de mi vida?

¿Qué aspectos de mi personalidad me separan de conseguir aquello que quiero?

Los defectos suelen manifestarse con mayor intensidad en las relaciones sociales. Por ello, también podemos tratar de preguntar a las personas de nuestro entorno cercano cuáles creen que son nuestras carencias más importantes. Sé que es difícil preguntar algo así a una persona que nos aprecia. Además, si no lo hacemos bien, corremos el riesgo de que oculte lo que realmente piensa con la intención de no hacernos daño. Si vamos a preguntarle a alguien por nuestros defectos, debemos hacerle saber que la mejor forma que tiene para ayudarnos es a través de la verdad, aunque esta sea dolorosa.

Una vez que tengamos una lista con todos o la mayor parte de nuestros defectos, será mucho más fácil trabajarlos. Ser consciente de ellos y adoptar una actitud de cambio por mejorar son los dos ingredientes claves para poder hacer frente a nuestro lado más oscuro. De aquí en adelante, tendremos que estar enfocados en ellos, estar pendientes para poder percibirlos cuando hagan acto de presencia e intentar contenerlos con todas nuestras fuerzas.

No es un proceso fácil ni rápido. Requiere tiempo. Todo lo que tardó en formarse tardará en desaparecer. La personalidad es como una escultura de piedra que se ha ido formando día tras día durante años. Si empezamos a tallar ahora una nueva cara, necesitaremos picar una y otra vez con el martillo hasta conseguir esbozar la silueta deseada.

Llegados a este punto, es de vital importancia que hagamos énfasis en una cosa. Para poder superar con éxito este proceso, necesitamos eliminar por completo el sentimiento de culpa. Nosotros no hemos decidido ser como somos. Nuestra personalidad es el resultado de muchas variables que seguramente estaban fuera de nuestro control. Todos y cada uno de nosotros tenemos algo que trabajar. Estoy convencido de que no hay absolutamente nadie que haya llegado a la edad adulta libre de imperfecciones. Es ahora cuando agarramos el cincel y nos ponemos manos a la obra. Hagamos de nosotros una escultura que merezca la pena ser admirada. Solo recuerda una cosa: no somos responsables de la persona en la que nos hemos convertido, pero sí que podemos ser culpables de no hacer nada para remediarlo.

En lo que a suavizar las carencias se refiere, hay un escritor que a mí personalmente me ha ayudado mucho. Se llama Borja Vilaseca y tiene varios libros en los que puedes encontrar mucha información acerca de cómo conocerte más a ti mismo y cómo trabajar esos aspectos de nuestra personalidad que tanto daño nos hacen.

Potencia tus fortalezas

Por otro lado, de forma innata también tenemos una serie de fortalezas que nos conviene descubrir. Tan importante es suavizar las carencias como maximizar los puntos fuertes. Esto es justamente lo que definirá nuestro estilo.

De nuevo, aquí pondré un ejemplo relacionado con mi experiencia en la práctica del karate. Recuerdo muy bien a los tres chicos más talentosos del club donde entrenaba durante mi tiempo de residencia en Kioto. Cada uno de ellos tenía un estilo propio y muy característico que los convertía en luchadores excepcionales. Cada vez que debía enfrentarme a ellos en un combate necesitaba utilizar el cien por cien de mis capacidades si no quería salir mal parado. Cada uno era peligroso por un motivo diferente. Mikami poseía una increíble habilidad para manejar los puños. Tenía un gancho a las costillas que podía dejarte KO a los pocos segundos de haber empezado el combate. Cubrirte bien la parte baja del abdomen era esencial si querías llegar hasta el final. Kento era especialmente bueno manejando las rodillas en la pelea a corta distancia. Sin darte cuenta, lo tenías encima con las rodillas machacándote el estómago. El último, Reo, era el mejor de todos. Tenía una fortaleza física increíble y era capaz abrir la guardia y dejarse golpear mientras esbozaba una sonrisa. La sensación era que no importaba cuánto le pegases, él lo aguantaba como si apenas lo estuvieses rozando. Era tal la frustración que te hundía la moral y te hacía sentir insignificante. Daba la impresión de ser invencible. Y cuando la duda empezaba a mellar tu fuerza, entonces él salía al ataque y te daba una paliza.

Desde que entré en el gimnasio, tuve mucha curiosidad por saber cómo habían conseguido desarrollar ese estilo tan característico y durante el tiempo que estuve allí los observé atentamente en sus entrenamientos. Por lo que pude averiguar, eran muy conscientes de esas fortalezas y de forma regular solían dedicar parte de sus horas de entrenamiento a desarrollar esas habilidades que los hacían especiales. Insistían en potenciar su fortaleza para hacer de ella su mejor arma.

Si eres rápido y ligero, mejor que no pretendas convertirte en una roca que aguante todos los golpes. Por supuesto, debes ser capaz de seguir el hilo del combate y no caer al tatami al mínimo impacto que recibas, pero quizás lo más inteligente sea especializarse en un tipo de combate más enfocado a entrar, pegar y salir rápido.

Acepta la realidad y juega conforme a las reglas del juego. Para ello debes averiguar qué es lo que haces bien y potenciarlo. De esta forma conseguirás un estilo propio que marcará la diferencia. Si no sabes cómo descubrir cuáles son tus puntos fuertes, en el capítulo de *ikigai* encontrarás una forma de hacerlo.

Adquiere nuevas habilidades

La adquisición de nuevas habilidades es una de las mejores acciones de *kaizen* que podemos llevar a cabo. Tener habilidades en diferentes campos tiene el potencial de convertirnos en personas polivalentes capaces de desenvolvernó con soltura en una gran variedad de situaciones. Por ejemplo, saber un arte marcial puede sacarnos de un apuro ante una situación de peligro. Saber restaurar muebles puede ayudarnos a dar un toque muy personal a nuestros hogares a la vez que reciclamos muebles que ya estaban en desuso. Tener habilidades manuales para el hogar es muy útil si queremos arreglar esos pequeños desperfectos que frecuentemente se van produciendo.

Hay miles de habilidades diferentes y sería una locura intentar aprenderlas todas. Pero hacernos con un variado repertorio de aquellas que más nos interesen sí que es algo que está a nuestro alcance. Además, no es necesario que nos volvamos unos expertos en cada una de ellas. Solo es preciso aprender un poquito. Lo suficiente para poder sacarles partido.

En Japón, la adquisición de habilidades está muy integrada en su cultura. Ya desde pequeños, en el colegio, el instituto y luego en la universidad, suelen apuntarse a diferentes clubes y círculos en los que les inculcan destrezas de muy diversa índole. Poco después de entrar en la Universidad Doshisha, durante mi primer año en Kioto, fui al departamento de actividades para el alumnado y, cuando vi la lista de clubes y círculos disponibles, quedé impresionado. Había de todo: actividades relacionadas con el deporte, las artes, la ciencia, etcétera. Desde bien jóvenes, los japoneses pasan por varios de estos clubes, hasta que terminan su etapa de formación académica. El resultado es que muchos de ellos acaban con varias habilidades en su repertorio que los acompañan durante toda su vida.

Me gustaría poner un ejemplo personal para ilustrar la utilidad de realizar estos aprendizajes. Durante el tiempo que pasé preparando mi viaje a Japón, me propuse aprender alguna de las artes japonesas que más me llamaban la atención. Una de las habilidades que adquirí, y que aparentemente no iba a reportarme beneficio alguno, fue la de aprender a hacer origamis (折り紙). Los origamis son pequeñas figuritas que se hacen a base de doblar papel. Con una hoja cuadrada como punto de partida se pueden hacer miles de formas diferentes. Al principio me centré en aprender algunas de las figuras más básicas, tales como la grulla, la rana o el lirio. Pliegue tras pliegue, fui mejorando en el arte de doblar papel hasta llegar a completar con éxito figuras un poco más avanzadas, como la rosa, el mapache o el cisne. Actualmente todavía me sorprende el partido que he llegado a

sacarle a esta habilidad. Recuerdo bien un día en el que, embarcado en un proyecto relacionado con el comercio internacional entre España y Japón del que hablaré más adelante, yo y el que en ese momento era mi socio nos reunimos con el presidente de una empresa japonesa con la estábamos negociando la posibilidad de forjar una alianza comercial. Poco antes de firmar el contrato, saqué de mi cartera una de las elegantes hojas de papel cuadradas de origami que siempre solía llevar encima. En cinco minutos hice un cisne que, con sus alas desplegadas, parecía estar a punto de alzar el vuelo. Se lo entregué al presidente de la empresa japonesa como símbolo del comienzo de una productiva alianza entre Japón y España en la que el contrato representaba ese primer vuelo del cisne. Aquel hombre se quedó perplejo al ver que un español podía hacer origamis incluso mejores que los de un japonés medio. Y la metáfora del cisne pareció gustarle mucho porque colocó la figurita de papel en un lugar privilegiado de su despacho mientras esbozaba una sonrisa. Quiero pensar que fue una bonita forma de iniciar una relación de confianza entre dos empresas. Todo gracias a haber invertido algunas horas de mi vida en aprender una nueva habilidad que aparentemente era inútil.

Persigue el conocimiento

Desde nuestros orígenes, siempre hemos perseguido el saber. Nunca nos hemos quedado satisfechos después de alcanzar una respuesta. La curiosidad es un rasgo innato del ser humano que se manifiesta a edades muy tempranas. Poco a poco hemos ido descifrando los enigmas que el universo esconde y hemos creado de esta forma todo el conocimiento del que disponemos en la actualidad. Y lo mejor de todo es que la bola sigue haciéndose más y más grande. Millones de personas siguen explorando cada una de las áreas existentes y las hacen crecer lentamente, pero sin pausa. No hemos dejado de aprender y estoy totalmente seguro de que nunca dejaremos de hacerlo. ¿Y eso por qué? Pues muy sencillo: porque la curiosidad corre por nuestras venas. La necesidad innata por el saber es un rasgo del ser humano. El conocimiento es el alimento de nuestra mente y la curiosidad es el hambre.

Uno de los rasgos que destacaría del pueblo japonés es su notable avidez por alcanzar nuevo conocimiento. De alguna forma, necesitan obtener la mayor información posible sobre cualquier tema en el que se vean embarcados. Esto explica la gran cantidad de científicos japoneses que existen y las astronómicas cifras de capital que invierten en I+D+i. En Japón la ciencia tiene una gran importancia para el Gobierno. Disponen de numerosos centros de investigación y grandes universidades que destinan importantes partidas presupuestarias a temas relacionados con la ciencia. Incluso hay una ciudad, Tsukuba, en la que más del cuarenta por ciento de sus habitantes son científicos. Digamos que se trata de una ciudad dedicada casi íntegramente al progreso del conocimiento.

En Japón los científicos son personas muy respetadas. Lo que dice el sensei (el maestro) es casi una verdad absoluta. Además, dedicarse a la ciencia en este país puede resultar muy rentable. Los científicos están bien pagados, por lo que es posible tener una vida cómoda simplemente dedicándose a temas relacionados con la investigación. EL CONOCIMIENTO ES EL ALIMENTO DE LA MENTE

Desde que nacemos hasta que morimos, vivimos pendientes de satisfacer una de nuestras principales prioridades: la de alimentarnos. El cuerpo necesita un constante flujo de nutrientes para mantenerse con vida. Si dejamos de comer, el cuerpo se deteriora y muere. Por eso, la necesidad de alimentarnos condiciona una gran parte de las decisiones que tomamos cada día. Sin embargo, ¿qué hay de la mente? La mente también necesita comer. Pero, a diferencia del cuerpo, esta no se nutre de elementos materiales, sino de algo un tanto más etéreo: el conocimiento. Cuando estamos aprendiendo algo nuevo, nuestra mente se fortalece. A su vez, igual que con el cuerpo, si dejamos de aprender, la mente se deteriora.

Durante parte del tiempo que estuve viviendo en Japón, tuve la oportunidad de convivir con un matrimonio de ancianos a los que cariñosamente me dirijo como los señores Tokuda. A lo largo de varios meses me abrieron las puertas de su casa y me enseñaron el estilo de vida tradicional japonés de la ciudad de Kioto. Creo que ese fue el momento en el que realmente me acerqué de forma significativa a la verdadera alma de Japón. Entre otras muchas cosas me fijé en que, a pesar de tener más de setenta años, no dejaban de aprender constantemente. La señora Tokuda iba a clases de go, un juego de estrategia muy extendido en Asia. También iban juntos a clases para aprender a realizar la ceremonia del té. Además, el señor Tokuda era un ávido lector y todas las noches subía a su estudio para disfrutar allí durante un buen rato de su afición. A pesar de que en Japón el espacio es un bien muy preciado, disponía de una extensa biblioteca con libros de diversas temáticas. Hacía más de siete años que se habían jubilado, pero llevaban una vida activa en la que se mantenían en continuo aprendizaje. ¿El resultado? Eran dos ancianos despiertos con agilidad mental que aparentaban sesenta cuando en realidad tenían setenta y dos años.

Existe un dicho japonés que refleja muy bien este sentimiento de aprendizaje continuo. Dice así:

六十の手習い

Rokuju no te narai

Su traducción literal sería: «Aprendiz de caligrafía a los sesenta». O, lo que es lo mismo, nunca es tarde para aprender algo nuevo.



Vive nuevas experiencias

Hoy en día sabemos que el carácter del ser humano está compuesto principalmente por dos ingredientes: la genética y el aprendizaje extraído de las vivencias. En cuanto a la genética, no hay nada que podamos hacer. La que tenemos es la que nos ha tocado. Sin embargo, una gran parte de nuestro carácter viene definido por las experiencias vividas desde el día en el que nacimos hasta el momento actual, por lo que nuestra capacidad de influencia es mucho mayor de lo que imaginamos.

A través de cada una de nuestras vivencias nos vamos convirtiendo en la persona que somos. Si nuestras experiencias hubieran sido diferentes, es muy probable que hoy no fuéramos la misma persona. Si, por ejemplo, separásemos dos hermanos gemelos al nacer y los enviáramos a entornos opuestos, al cabo de los años podríamos encontrar que dos niños con genéticas idénticas se han convertido en dos personas que tienen muy poco que ver la una con la otra. **LAS EXPERIENCIAS NOS HACEN MADURAR**

Las experiencias no solo influyen en el carácter, también son un factor importante a la hora de determinar nuestro crecimiento personal. Normalmente, cuantas más experiencias, mayor es la evolución del individuo. Las vivencias

hacen que el punto de vista con el que vemos la realidad cambie. Nos permiten ampliar el abanico de colores con el que apreciamos el mundo.

Muchas son las veces que he escuchado decir: «La madurez llega con la edad». Antes pensaba que era cierto, pero ahora creo que necesita algunas aclaraciones. La madurez no es directamente proporcional a la edad, sino al número de experiencias vividas. Lo que sí es cierto es que cuanto más mayores seamos, más probabilidades tendremos de haber vivido más experiencias y, por lo tanto, de haber alcanzado mayor madurez. NOS HACEN SENTIR VIVOS

No hay nada mejor para llenarnos de vitalidad que una buena y nueva experiencia. Nos sacan de nuestra zona de confort y nos obligan a dejar de ser simples autómatas. La rutina puede convertirnos en robots involuntarios. Cuando todo lo que hacemos se encuentra dentro del entorno de lo conocido, no necesitamos pensar mucho para poder desenvolvernos con soltura. Sin embargo, cuando nos enfrentamos a una situación nueva, nos vemos obligados a ponernos a los mandos y asumir el control.

No sé a ti, pero a mí personalmente me fascinan las sensaciones que se producen en el cuerpo cuando estoy experimentando algo nuevo. El hecho de no saber qué es lo que me depara ya me provoca una gran expectación. Y cuando por fin estoy metido en materia, noto el placer de haber descubierto un pedacito más de lo que la vida tiene reservado solo para aquellos que se aventuran a lo desconocido.

Sé que hay personas que piensan que las nuevas experiencias no son para ellas. Simplemente prefieren la comodidad de la rutina. Cualquiera podría decir que el hecho de vivir nuevas experiencias es cuestión de gustos y que para gustos los colores. No obstante, en mi humilde opinión, creo que se equivocan cuando eligen cerrar la puerta a la novedad. Para mí solo hay una razón por la que alguien haría algo así. Y esa razón es el miedo: el miedo a lo desconocido, a no saber reaccionar, a perder algo que ya tenemos o a darnos cuenta de que no somos tan buenos como creíamos. Ninguna decisión basada en el miedo que no vaya encaminada a salvarnos la vida será la mejor decisión que podríamos haber tomado. Cuando te armas de valor para salir de la cueva y ves la luz que brilla en el exterior, te das cuenta de que lo mejor está ahí fuera. LAS EXPERIENCIAS NOS ACOMPAÑAN ALLÁ DONDE VAYAMOS

En el fabuloso libro *Vivir con abundancia*, de Sergio Fernández, reconocido escritor en materia de desarrollo personal, amigo y mentor, leí una frase que me dio mucho que pensar. Decía así: «Un hombre solo posee aquello que un naufragio no puede llevarse». Me pareció increíble que un pequeño puñado de palabras pudiera contener un significado tan profundo. A lo largo de nuestras vidas, nos dedicamos a acumular una gran variedad de cosas de las que nos consideramos propietarios. Nada más lejos de la realidad. Como mucho, son

alquiladas. Solo podemos disfrutar de ellas mientras estemos vivos. Al morir, todas las supuestas posesiones se quedarán aquí. No las llevaremos con nosotros allá donde vayamos. De un plumazo, lo perderemos todo. Todo aquello que tanto trabajo y esfuerzo nos costó conseguir. Entonces, ¿qué sentido tiene invertir la mayor parte de nuestro tiempo en reunir un abundante patrimonio si no podemos poseerlo?

Después de darle muchas vueltas, llegué a la conclusión de que un naufragio puede quitarte absolutamente todas las posesiones materiales, incluso la ropa. Puede dejarte desnudo, tal como estabas el día en el que naciste. Lo único que permanecerá es aquello que llevas en tu interior. Tu aprendizaje y todos los recuerdos de las experiencias vividas. Ese valor es nuestro e intransferible. Lo llevaremos allá donde vayamos. No necesitamos disponer de una maleta para poder transportarlo de un lado a otro. Forma parte de la persona que somos. Y, lo más importante de todo, estoy convencido de que el día en el que la muerte nos alcance, esa será la única posesión que nos llevemos al otro lado. **LOS JAPONESES SON AMANTES DE LAS NUEVAS EXPERIENCIAS**

Si algo he podido comprobar después de pasar largas temporadas en Japón es que los japoneses son grandes amantes de las nuevas experiencias. Se trata de una sociedad en la que constantemente surgen actividades y productos enfocados a satisfacer la necesidad de descubrir nuevas vivencias que los hagan vibrar. Las modas llegan rápido, pero también pasan rápido. Son muy curiosos y, cuando aparece algo nuevo, todos quieren probarlo. Si no fuera por la cantidad de horas que trabajan, se pasarían el día embarcados en nuevas actividades. **JAPÓN HA SIDO MI GRAN EXPERIENCIA**

Viajar es una de las mejores formas de conseguir un gran número de experiencias en poco tiempo. Si somos capaces de hacerlo con la mente abierta, aprendemos de las diferentes culturas que visitamos y nos quedamos con lo mejor de cada una de ellas, el crecimiento personal que experimentaremos será alucinante.

Ese era uno de los puntos que más claro tenía antes de iniciar mis años de estudios en Japón. Todo me decía que esa temporada sería crucial en mi vida, que ese año en Kioto sería como vivir cinco años en España. Todo lo que me deparaba sería diferente a lo que conocía hasta entonces. Viviría en otra casa, haría nuevos amigos, me movería en un entorno diferente, la cultura que conocería no tendría nada que ver con la mía e incluso la comida sería otro mundo. En definitiva, prácticamente todo sería nuevo. Todo sería una nueva experiencia.

Aquellos que me conocen saben que el Marcos que se fue no es el mismo que el Marcos que regresó. Un pedacito de mi corazón se volvió japonés, y así será hasta el final de mis días. Ahora solo puedo agradecer todo lo que esa maravillosa experiencia me aportó. **CAZADOR DE EXPERIENCIAS**

Considero esencial que tomemos conciencia de la importancia de vivir nuevas experiencias y que intentemos no aferrarnos a la rutina. Cada cierto tiempo es bueno hacer cambios, apuntarse a una actividad nueva y conocer nuevas personas que puedan aportarnos diferentes puntos de vista. Te invito a que te conviertas en un cazador de experiencias. Sin duda, esta será la mejor colección que podamos hacer a lo largo de nuestras vidas.

¿A qué estás esperando? ¿Cuál será la siguiente y nueva experiencia que vas a disfrutar? ¿Qué te haría sentir vivo? ¿Qué llevas pensando mucho tiempo, pero nunca te has atrevido a hacer? Deja de ponerte excusas y sal ahí fuera. La vida es muy corta y no espera a nadie. Si vas dejando para mañana lo que podrías hacer hoy, quizás algún día, desafortunadamente, te des cuenta de que el mañana ya no existe y que hoy es el último día.

MINIMALISMO Atención a lo esencial (Danshari)



El minimalismo está considerado una filosofía de vida que promueve los beneficios de centrarse en lo esencial y eliminar o descartar lo superfluo. Según

los partidarios de este movimiento, en un entorno en el que no estemos constantemente distraídos por todo aquello que nos rodea, tendríamos mayor capacidad para focalizarnos en lo que verdaderamente es importante y, con ello, acercarnos a un estado de mayor felicidad y realización personal.

La palabra «minimalismo» se dice que nace en Estados Unidos alrededor de la década de 1960 como un movimiento artístico que utiliza elementos mínimos y básicos, como colores puros, formas geométricas simples y tejidos naturales, pero, en realidad, el fenómeno minimalista tiene un trasfondo mucho mayor.

A pesar de lo que diga acerca de esta corriente, desde mi punto de vista, el minimalismo es una tendencia que surgió muchos años antes, con el budismo, una religión conocida, entre otras cosas, por su preferencia por la simplicidad y su predisposición a despojar la vida de elementos sobrantes. Japón se vio altamente influenciado por los valores de esta religión desde que fue introducida en el país durante el periodo Asuka (552-710), y profundizó en la mentalidad minimalista hasta conseguir su propio estilo y personalidad.

Los rastros de la tendencia minimalista del pueblo japonés son muy numerosos. Solo hace falta observar cómo eran las casas antiguamente en Japón para darse cuenta de que llevan practicando la frase «menos es más» durante siglos: pocos muebles, espacios abiertos, reducidos elementos decorativos, puertas correderas y suelo de tatami. Siempre han preferido residir en hogares muy *minimal*, como se diría ahora.

Nuestra relación con el mundo material

El tipo de relación que tenemos con los objetos que poseemos es determinante a la hora de definir cuánto valor nos están aportando. Me gustaría transmitirte algunas ideas que, bien entendidas, pueden ayudarte mucho a la hora de maximizar el beneficio que podemos llegar a percibir del mundo de lo material. Los objetos tienen el potencial tanto de ser una fuente de alegría y felicidad como de insatisfacción y decepciones. De nosotros dependerá que sean unas u otras.

La ilusión de los objetos

Hoy en día, en las sociedades civilizadas es muy común tener un gran número de posesiones. Nuestros hogares están repletos de objetos. Algunos de ellos ni siquiera sabemos cómo llegaron a nuestras manos, pero ahí están, quizás adornando, quizás esperando a que algún día los usemos o, simplemente, estorbando.

Parece como si el ser humano tuviera una tendencia natural a querer obtener nuevas posesiones. Lo cierto es que, en el momento en el que adquirimos una nueva, experimentamos una sensación de placer que usualmente confundimos con la felicidad. Cuando recibimos un regalo o nos damos un capricho comprando

aquello que deseamos, nos sentimos bien. Nos agrada tener más cosas. Son como nuestros tesoros. Y cuantos más, mejor.

Esta aparente felicidad que nos aportan nos ha confundido durante mucho tiempo. En Occidente, no son pocas las personas que basan la búsqueda de la felicidad en lo material, convencidas de que cuanto más tengan, más felices podrán llegar a ser. Pero, en la actualidad, ya hemos empezado a darnos cuenta de que este sistema para alcanzar una mayor satisfacción personal no acaba dando tan buenos resultados. Estamos viendo que los que más tienen no por ello son los más felices y, por el contrario, personas que no tienen casi nada pueden llegar a alcanzar altos niveles de felicidad.

Por lo menos así lo dicen los resultados de un importante estudio titulado «Los orígenes de la felicidad» realizado en la London School of Economics and Political Science y dirigido por un reconocido economista del bienestar, el británico Richard Layard. Sus enunciados son muchos, pero algunos de los más importantes se refieren al peso específico de las prioridades que tenemos en nuestra vida, a menudo erradas por estar demasiado centradas en el dinero y en asuntos materiales y no tanto en aspectos más emocionales relacionados con el bienestar. Según Layard, «la evidencia prueba que las cosas que realmente afectan a nuestra felicidad y a nuestra desdicha son las relaciones sociales y la salud mental».

Con todo esto no digo que para ser felices debamos desprendernos de nuestras posesiones. Al fin y al cabo, los objetos han sido diseñados para hacernos la vida más fácil y en muchos casos, vaya si lo hacen. Pero si pensamos que la felicidad está detrás de lo que podemos alcanzar a poseer, es posible que nos llevemos una gran decepción.

Los objetos que aportan

Es cierto que algunos objetos nos aportan algo especial. Solo con verlos o tocarlos sentimos una sensación agradable en nuestro interior. Estar rodeado por ellos nos empodera, nos da vitalidad y consiguen que saquemos lo mejor que llevamos dentro. Sin embargo, no todos los objetos nos hacen sentir bien. Muchos de ellos viven camuflados entre nuestras posesiones y nos hacen creer que los necesitamos, aunque lo cierto es que solo son una molestia y no somos conscientes de ello. En realidad, no los queremos en nuestra vida, pero están ahí. Bien porque no tenemos el suficiente valor para desprendernos de ellos o simplemente porque pensamos que algún día podrían sernos de utilidad.

Hay muchas razones que nos impulsan a conservarlos. De esta forma, acumulamos más de lo que podemos almacenar sin romper la armonía de nuestros hogares. No nos damos cuenta, pero acabamos colocando unas cosas encima de las otras, y así sobrecargamos los espacios. Empezamos a llenar cajas con objetos

que luego acaban apilados en trasteros y buhardillas. Dejamos que nuestras posesiones nos consuman.

Por ello, es de vital importancia que hagamos un esfuerzo para evitar acumular las cosas que no nos hacen felices y nos centremos en aquellas que realmente nos aportan algo positivo. Debemos ser muy cuidadosos a la hora de permitir que un objeto entre en nuestra vida. En mi caso, no me importa si me ha tocado en un sorteo, si me lo ha regalado un ser querido o si lo compré yo mismo en un arrebató de consumismo. Si percibo que no me aporta nada, me deshago de él. No me siento mal por ello. Me quedo en paz con el objeto y sigo mi vida con una carga menos.

La trampa del apego

Las posesiones que nos gustan de verdad tienen un peligro. Y es que nos apeguemos a ellas. Cuando encontramos un objeto que realmente nos aporta algo positivo, queremos conservarlo siempre. Desarrollamos un gran afecto hacia él y, si algo le sucede, no podemos evitar vernos afectados.

Cada uno de nosotros ha sufrido en algún momento de su vida la pérdida de una posesión valiosa. Dependiendo del cariño que le tuviéramos, habrá sido más o menos dolorosa, pero en todos los casos deseamos que nunca hubiera ocurrido. Este es un sentimiento muy habitual en las sociedades occidentales. Y se debe al apego.

La única forma de vivir tranquilo con el mundo de lo material es ser muy consciente de que nada estará ahí para siempre. Los objetos vienen y van. Un día los tenemos a nuestro lado y quizás al día siguiente hayan desaparecido. Si nos quedamos encallados en la pérdida, la alegría que en su momento nos aportó se verá oscurecida por el sufrimiento que nos deja su desaparición o por algo aún peor: el malestar que pueda llegar a ocasionarnos la preocupación constante por la posibilidad de que algún día podamos perderlo.

El mundo de lo material está ahí para hacernos la vida más fácil y no al contrario. Por ello, en vez de sufrir su pérdida, deberíamos dar gracias por el tiempo que pudimos disfrutar de él. El día que nacimos llegamos desnudos, sin nada. Y cuando dejemos este mundo, lo haremos igual, sin nada. El concepto de la posesión es relativo. Yo diría que es más bien un alquiler a largo plazo.

Por eso, te aconsejo que trates de disfrutar de tus cosas sin el apego que ahora mismo sientes por ellas. Si un día tu camisa favorita se rompe, no maldigas a los mil demonios. En su lugar, agradece los buenos momentos que pudiste compartir con ella y déjala ir.

Calidad mejor que cantidad

En la vida hay dos tipos de objetos: los que están bien hechos y los que no. Los que se hicieron con el objetivo de perdurar en el tiempo y los que se hicieron simplemente para lucir bien en un escaparate. Cada uno tiene sus pros y sus

contras. Sin embargo, con el tiempo me he dado cuenta de que, en realidad, los objetos de calidad aportan generalmente mayores beneficios.

Yo estoy a favor de tener menos, pero que aquello que tengamos esté bien hecho y que realmente cumpla la función para la que fue diseñado. Un objeto que nos dure y al cual podamos profesarle un aprecio sincero. Es cierto que pagar calidad significa pagar más. Todos queremos tener aquello que deseamos y, si no podemos hacerlo al precio que cuesta, es fácil sucumbir a la tentación de adquirir una baratija en su lugar. ¿Alguna vez has escuchado la frase de lo barato sale caro? Pues te diría con casi total seguridad que se trata de una frase que contiene mucha verdad.

Hay un proverbio japonés que define muy bien esta idea:

安物買いの銭失い

Yasui mono kai no zen ushinai

Comprar barato, tirar el dinero

Estos son los aspectos negativos que desde mi punto de vista tienen los objetos de baja calidad:

Duran poco y, aunque su precio no es alto, el hecho de tener que invertir nuestro tiempo en deshacernos de él, ir a buscar uno nuevo y volver a gastar dinero para comprarlo acaba por no ser tan rentable.

No cumplen su función tan bien como su versión de calidad.

Los materiales no son tan agradables y el placer que te proporciona su uso es menor.

Para poder fabricarlos tan baratos, es muy probable que otro ser humano haya sido explotado laboralmente. Cuando un producto consigue venderse gracias a sus precios reducidos, suele haber poco margen de beneficio y sus fabricantes hacen todo lo posible por ahorrar en el proceso de elaboración.

Los objetos que duran poco y tienen que ser reemplazados habitualmente consumen una gran cantidad de recursos naturales que acaban dañando al planeta.

Japón es conocido en todo el mundo por ser un país que fabrica con un alto nivel de calidad. Cuando en un objeto pone «Made in Japan» suele ser bueno. Existen muchos casos que podrían ilustrar la fiabilidad de los productos japoneses. Por ejemplo, en 2015 la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) de España realizó su habitual estudio para conocer cuáles eran los coches más fiables de Europa. Después de encuestar a más de treinta mil conductores, destacaron la fiabilidad de las marcas japonesas, con Honda, Lexus y Toyota como fabricantes más fiables. Además, entre el *top ten* del listado, seis marcas eran niponas.

Su industria empresarial se ha esforzado mucho durante las últimas décadas en apostar por la calidad. Gracias a ello, se ha convertido en un país en el que las exportaciones suponen una de las principales fuentes de ingresos. Esto no es algo

que haya sucedido por casualidad. Los japoneses, casi de forma innata, son amantes de las cosas bien hechas. Uno de los rasgos que en mi opinión define con mayor precisión el carácter japonés es su pasión por los detalles.

La palabra *komakai* (細かい) solo existe en el vocabulario japonés. Si tuviera que traducirla, diría que significa «pequeño» o «con mucho detalle». No obstante, creo que su significado va más allá de su traducción. Hace referencia a lo diminuto, al detalle de lo imperceptible. Siempre he pensado que esta palabra tiene parte del espíritu japonés en su interior porque así es como yo veo a los japoneses. Son personas que se fijan en detalles que para la mayoría pasan desapercibidos. Esta característica los lleva a ser muy perfeccionistas. Sobre todo, a la hora fabricar.

Recuerdo muy bien el primer día que visité el Museo de Artesanía de Kioto, ubicado en el centro de exposiciones Miyako Messe. Tuve la suerte de coincidir con un evento en el que varios artesanos disponían de un pequeño puestecito donde trabajaban de cara al público. Te permitían acercarte tanto que podía apreciarse perfectamente cómo ejercían su oficio. Uno de los artesanos fabricaba collares. Se dedicaba a incrustar pan de oro en trocitos de pizarra negra con un pequeño cincel y un martillo en miniatura. Me quedé alrededor de quince minutos embobado viendo cómo iba clavando esas pequeñas piezas de oro en la roca. Su precisión me pareció alucinante. Hacía su trabajo sin prisa, con mucho cuidado. Se fijaba en cada detalle y no daba un paso sin estar seguro de que era el correcto. Esta forma de trabajar no solo la percibí exactamente igual en el resto de los artesanos del centro, también en los jardineros de los templos, que, con mimo, quitaban una a una las hojas de los árboles, en los dependientes de las tiendas, que con cuidado envuelven y embolsan cada una de las compras, en los maestros de la ceremonia del té, que con elegancia preparan el matcha, y en muchos de los diferentes aspectos relacionados con la vida de los japoneses.

El camino de los objetos

Como ya hemos comentado antes, los objetos se crean para cumplir una función. Están ahí para que una persona pueda utilizarlos. Su propósito es hacer la vida de la gente más fácil y agradable. Por esta razón, no me gusta que los objetos queden abandonados cuando los guardamos en un cajón, olvidados mientras se llenan de polvo. Los objetos que acaban de esta forma se deterioran con rapidez. Es como si hubieran perdido su razón de ser.

En el libro de origen japonés *La magia del orden*, su autora, Marie Kondo, aporta una visión muy interesante acerca de la relación entre las personas y sus posesiones. Según Marie, los objetos necesitan que los tratemos con cariño y les demos el uso para el cual fueron concebidos. Cada vez que Marie termina de utilizar algo, le agradece su esfuerzo y lo devuelve a su sitio. Lo coloca en un lugar en el que pueda recuperarse para la próxima vez que lo necesite. Trata los

objetos como si de alguna forma estuvieran vivos. Según ella, este cariño que profesa hacia sus pertenencias influye positivamente en su duración y buen funcionamiento. Quizás esta pueda parecerle una idea un tanto revolucionaria y descabellada, pero yo la percibo como una forma muy romántica y agradable de relacionarse con el mundo de lo material. Además, hacerlo no cuesta apenas trabajo.

Disfruté mucho también la parte del libro en la que Marie explica cómo los objetos interactúan con las personas en el plano energético. Cuando Marie dobla una prenda de ropa, lo hace de una forma en la que, según ella, esa prenda se queda cargada de energía. Por esta razón, se conserva mejor y siempre luce reluciente.

Marie también afirma en su libro que los objetos que no se usan acaban perdiendo su vitalidad y se marchitan. Si llegamos a la conclusión de que ya no los necesitamos, lo mejor es que los dejemos seguir su curso y los vendamos, donemos o regalemos. Y, si están deteriorados o rotos, entonces busquemos la forma de reciclarlos para que sus materiales puedan volver a formar parte de nuevos objetos en el futuro. La idea es hacer que sigan el curso natural y regresen a la rueda de la vida.

Energía con libertad para circular

Una de las cosas que más me gustan de Japón son sus habitaciones tradicionales hechas con suelo de tatami, conocidas con el nombre de *washitsu* (和室). La primera vez que entré en una de ellas, sentí una profunda tranquilidad. No sabía por qué, pero ese lugar me daba paz. Apenas había muebles. Tan solo una pequeña mesa baja en el centro, una estantería en la pared, un espejo alto y un cojín cuadrado que supuse que era para sentarse en el suelo. Se notaba que había espacio. No estaba para nada sobrecargado. Más bien lo contrario. Limpio de cosas. Libre de barreras.

Aquella habitación se convirtió en mi lugar de residencia durante un año. Muchas fueron las horas que pasé reflexionando sentado sobre el tatami mientras admiraba el jardín que había al otro lado de la ventana. Entre otras muchas cosas, pensaba en esa habitación y en lo que me hacía sentir. Mi casa en España no era precisamente del estilo japonés. En mi cuarto tenía muchas cosas. Entre muebles y objetos de decoración, prácticamente no quedaba un solo espacio libre. En ocasiones tenía que ingeniármelas muy bien para poder meter una nueva adquisición sin romper lo que yo pensaba que era la armonía del cuarto. Lo que no sabía era que esa armonía ya la había perdido mucho tiempo atrás.

Después de unos meses disfrutando del minimalismo japonés, llegué a la conclusión de que, en los lugares donde hay libertad de espacio, la energía puede fluir sin obstáculos. Los ambientes recargados no solo nos distraen, también nos agotan. El lugar en el que residimos tiene un profundo impacto en nosotros. Ahí

pasamos un gran número de las horas que dura nuestra vida. Es importante que el hogar sea un espacio en el que nos sintamos a gusto y podamos relajarnos. Cuando llegamos a casa, necesitamos recargar energía. Lo último que nos hace falta es que nuestra propia residencia sea un elemento de desgaste. Por ello, acercarnos al minimalismo puede sernos de gran utilidad. No quiero decir que tengamos que dejar la casa vacía, pero entre eso y lo que estamos acostumbrados a hacer hay un sano punto de equilibrio que nos sentaría genial.

Una vida un poco más minimalista

Ha llegado el momento de contarte cómo puedes hacer que tu vida sea un poco más minimalista. Tampoco es preciso que te vuelvas un partidario del movimiento, pero hay pequeñas cosas que puedes hacer para mejorar tu interacción con el mundo material y lograr así que tu vida goce de mayor profundidad, sentido y bienestar.

Haz limpieza en casa

Cuando digo hacer limpieza me refiero a deshacerse de todos los objetos innecesarios y superfluos que tenemos repartidos por toda la casa. Es el momento de que te enfrentes a la titánica tarea de repasar cada una de tus pertenencias y que decidas si se trata de algo que te suma o más bien te resta. Con todo lo que has leído en el pilar del minimalismo, es posible que algunos puntos de vista hayan cambiado. Con esta nueva perspectiva, quizás haya cosas que antes considerabas necesarias, pero que ahora sabes que en realidad sobran. Te recomiendo que lleves a cabo este proceso cuarto por cuarto y que, hasta que termines con uno, no empieces con otro.

Para poder decidir qué conservar y qué tirar, te sugiero que te hagas las siguientes preguntas:

¿Lo he usado alguna vez en los últimos dos años?

¿Este objeto hace que mi vida sea mejor?

¿Me hace sentir bien cuando lo uso o cuando lo miro?

Si una o más de esas preguntas obtienen un NO como respuesta, no lo dudes, ese objeto no tiene sitio en tu casa.

En la tarea de despojar tu residencia de lo innecesario, vas a toparte con dos tipos de objetos que te darán verdaderos dolores de cabeza: los regalos recibidos y los recuerdos personales.

Los regalos que nos han hecho siempre consiguen hacernos chantaje emocional cuando estamos a punto de desecharlos. Nos hacen sentir mal porque parece como si, al tirarlos, estuviéramos ofendiendo a la persona que con todo su cariño nos los entregó. Este es un sentimiento muy normal con el que todos debemos lidiar alguna vez. Cuando estés en una encrucijada así, piensa que esa misma persona que con toda su buena intención te hizo el regalo lo último que

quiere es que ese objeto te suponga un lastre más que un beneficio. Así que quedarnos con él a pesar de que en realidad no lo queramos en nuestra vida va en contra de lo que esa persona pretendía conseguir y, por ello, es justo lo que no debemos hacer. El día que nos hizo el regalo, nos dio algo más que un objeto. Nos entregó un sentimiento de aprecio hacia nosotros. Para mí, ese es el verdadero regalo, y ese sentimiento no se perderá nunca, a pesar de que ya no tengamos su obsequio acumulando polvo en una estantería.

Los recuerdos personales también son una fuente de quebraderos de cabeza. Fotografías, cuadernos de cuando íbamos a la escuela, apuntes de la universidad, manualidades que hicimos cuando teníamos cinco años..., hay un sinfín de objetos que guardamos porque representan la memoria de algunas de nuestras mejores vivencias. Pero, en ocasiones, este afán por acumular buenos recuerdos puede consumir una gran parte del espacio disponible de nuestros hogares. Soy consciente de que contemplarlos tiempo después y rememorar lo que un día significaron nos hace sentir bien. Pero si almacenamos tantos buenos recuerdos que al final nunca tenemos tiempo para sentarnos un rato a verlos con calma y se pasan los años metidos en una caja, ¿qué sentido tiene guardarlos? Para mí, ninguno.

Es importante que la cantidad de recuerdos que guardemos sea lo suficientemente pequeña para que no nos dé pereza sentarnos un rato junto a ellos. Por este motivo, yo soy muy estricto a la hora de decidir con qué cosas voy a quedarme. Solo seguirán conmigo aquellas que cumplan con las siguientes condiciones:

De verdad supusieron un hito importante en mi vida.

Son pequeñas.

Cuando vuelvo a verlas, me hacen sentir bien.

De esta forma, mi vida entera cabe en una sola caja y, cuando alguna vez quiero regresar al pasado, solo tengo que abrirla y dejar que los recuerdos fluyan. Todo lo que no cabe en esa caja es desechado. Le digo adiós y lo dejo seguir su curso.

Ve ligero de equipaje

Este es uno de los puntos que personalmente más me ha costado. He tenido que darme varios batacazos para entender que ir ligero de equipaje es mucho mejor. Desde que empecé con la aventura de ir a vivir a Japón, he tenido que hacer muchos viajes. Cada vez que me preparaba para subir a un avión y me ponía a hacer la maleta, siempre acababa por faltarme espacio. No sé cómo lo hacía, pero nunca era suficiente. Si me dejaban llevar veinte kilos, necesitaba veintitrés, y si me permitían treinta, entonces necesitaba treinta y tres. Lo triste es que, una vez en Japón, siempre se quedaba parte del equipaje sin usar.

Recuerdo muy bien un día, ya en la cima de mi ansia por transportar siempre lo máximo posible, en el que llegué al aeropuerto de Osaka dispuesto a volver a España cargadísimo de cosas. Era consciente de que iba muy pasado de equipaje, pero aun así me planté frente al mostrador de facturación. Cuando la chica del mostrador me vio aparecer, se echó las manos a la cabeza. De una forma que todavía no llego a explicarme, me había hecho la idea de que, como se trataba de una de las compañías más prestigiosas del mercado y, además, volaba frecuentemente con ellos, me dejarían pasar con todo eso. Qué gran error. Lo primero que hizo fue pesarme la maleta grande y, cuando vio que se pasaba un kilo y medio de los treinta permitidos, me pesó también el equipaje de mano, que normalmente nunca me revisaban. Ahí comenzó la pesadilla. Aunque la maleta era pequeña, llevaba varios libros y objetos pesados, así que, en el momento en el que la maleta tocó la báscula, la aguja salió disparada. La azafata de recepción me dijo inmediatamente que en ningún caso podía llevar todo ese peso en el avión. Le pregunté cuánto me cobrarían por cada kilo de más y creo recordar que me que dijo la astronómica cifra de unos sesenta euros por kilo. Me sacó la cuenta de lo que me costaría llevar el equipaje y el importe era un disparate. Solo imaginar que tenía que dejar alguna de las maletas en el aeropuerto me provocaba sudores fríos. Pasé un rato de mucho estrés en ese mostrador. Al final, gracias a que un amigo mío japonés vino a despedirse de mí al aeropuerto, pude medio arreglar la situación. Le entregué la maleta de mano cargada hasta los topes de cosas y le dije que me la enviara por correo a España. Vamos, que le pasé el problema a él y, evidentemente, no le hizo mucha gracia. Si no llega a ser por su ayuda, no sé lo que habría hecho. Aquel día me juré a mí mismo que nunca más volvería a pasarme con el equipaje.

Entre esta experiencia y mi contacto con el mundo minimalista empecé a entender que no necesitaba llevar tanto cada vez que iba de un lugar a otro. Puse mi atención en definir cuáles eran las cosas que realmente necesitaría durante el viaje y, ¿sabes qué?, era mucho menos de lo que imaginaba. Poco a poco empecé a encontrarle cada vez más ventajas al hecho de viajar ligero. Déjame que te diga cuáles son los principales beneficios de esta forma de moverte por el mundo:

Nunca más volveré a pasarlo mal en un mostrador de facturación (¡muy importante!).

No tengo que cargar con una pesada maleta durante todo el trayecto.

Si la maleta es lo suficientemente pequeña para llevar solo equipaje de mano, ni siquiera tengo que perder tiempo en el mostrador de facturación. Imprimes los billetes, haces el *check in online* y listo.

Si te hace falta traer algo a la vuelta, todavía dispones de margen.

Ahorro mucho tiempo haciendo la maleta y deshaciéndola.

Evito desgastar mi cuerpo levantando grandes pesos para mover la maleta de un sitio a otro.

Tengo mayor movilidad para cambiar de ciudad en el país de destino.

En el caso de pérdida de equipaje, no me quedará sin la mayor parte del vestuario.

Compra menos y alquila más

Muchas veces pensamos que la única forma de disfrutar de algo es poseyéndolo. Si queremos conducir, nos compramos un coche. Si queremos navegar, nos compramos un barco, si queremos hacer un arreglo en casa, nos compramos decenas de herramientas. Nada más lejos de la realidad. La posibilidad de alquilar está ahí ahora más que nunca. Si nos quitamos de la cabeza la creencia de que alquilar es tirar el dinero, nos daremos cuenta de que se trata de la mejor forma de hacer uso de un objeto sin tener los inconvenientes de ser su dueño. Solo deberíamos comprarlo si vamos a darle un uso habitual.

Una vez que te metes en el mundo del alquiler, te das cuenta de que hay mucha más oferta de la que imaginabas. Cuando alquilas no tienes que encargarte ni de almacenar, ni de reparar, ni de limpiar ni de cuidar. Solo disfrutas del objeto y dejas que su propietario se haga responsable de él. Una forma ideal de ganar tiempo, ahorrar dinero y mejorar tu salud mental.

Cuida lo que tienes

Nuestras posesiones pueden durar más o menos. Dependerá en gran medida del uso que les demos y del cuidado que tengamos con ellas. Si un objeto se rompe porque no lo hemos tratado de forma adecuada, entonces tendremos que volver a gastar innecesariamente nuestro tiempo y dinero en un sustituto.

Ser cuidadoso no cuesta tanto como parece. Si le damos el mantenimiento adecuado y el objeto en cuestión está fabricado con materiales de calidad, puede llegar a durarnos casi de por vida. Imagina cuánto puedes ahorrar de esta forma.

Servicios mejor que objetos

A la hora de invertir dinero en adquirir algo, yo siempre suelo poner por delante servicios antes que objetos. Si quiero darme un capricho, prefiero que sea un masaje en un *spa*, una cena en un buen restaurante o un par de entradas para una obra de teatro, antes que cualquier cosa material que pueda comprarme y que en realidad no necesito. Los servicios se consumen en el momento y proporcionan satisfacción. Lo mejor de todo es que luego no tienes que cargar con ellos. Una vez consumidos, desaparecen. Solo queda el buen recuerdo, que, por cierto, permanecerá siempre en nuestra memoria.

Además, piensa que cuando estamos consumiendo un servicio estamos entregando nuestro dinero directamente a la persona que lo realiza. Vemos quién es y el reparto de la riqueza se hace más equitativo. Sin embargo, cuando compramos un objeto, es muy posible que una gran multinacional esté detrás de

su fabricación, con lo que de esta forma enriquecemos siempre a los mismos. No es que esté en contra de las grandes empresas, pero, si puedo elegir, prefiero ver la cara de quien va a recibir el dinero que estoy a punto de gastar.

Simplifica

Todos conocemos la frase de «menos es más», ¿no es cierto? Uno de los empresarios más brillantes de nuestro tiempo se encargó de hacérsela saber mientras convertía una empresa que estaba al borde de la quiebra en una de las compañías más rentables y con mayor valoración en bolsa del mundo. Exacto, estoy hablando de Steve Jobs, cofundador de Apple.

Steve era una persona muy peculiar. Los que lo conocían bien saben que todo lo que hacía estaba regido por dos máximas fundamentales: la belleza y la simplicidad. De hecho, para él, cuanto más simple, más bello. Por lo que su ideología estaba interconectada desde el principio. En el diseño de cada producto, Steve trataba de simplificarlo una y otra vez mientras buscaba la facilidad de uso y la ausencia de elementos sobrantes. Esa visión lo ayudó, entre otras cosas, a fabricar productos capaces de batir récords en ventas.

De joven, Steve ya empezó a acercarse a la cultura japonesa. En un principio, con la práctica de la meditación y el budismo zen. Y, posteriormente, cuando se quedó prendado de la ciudad de Kioto en su primer viaje a Japón, en el que se enamoró de sus hermosos jardines, de los sencillos y armónicos espacios minimalistas de los alojamientos tradicionales estilo *ryokan* y de la paz y la tranquilidad que se respira en los templos. Estoy convencido de que su pasión por la sencillez estaba muy relacionada con todo lo que vio y aprendió allí.

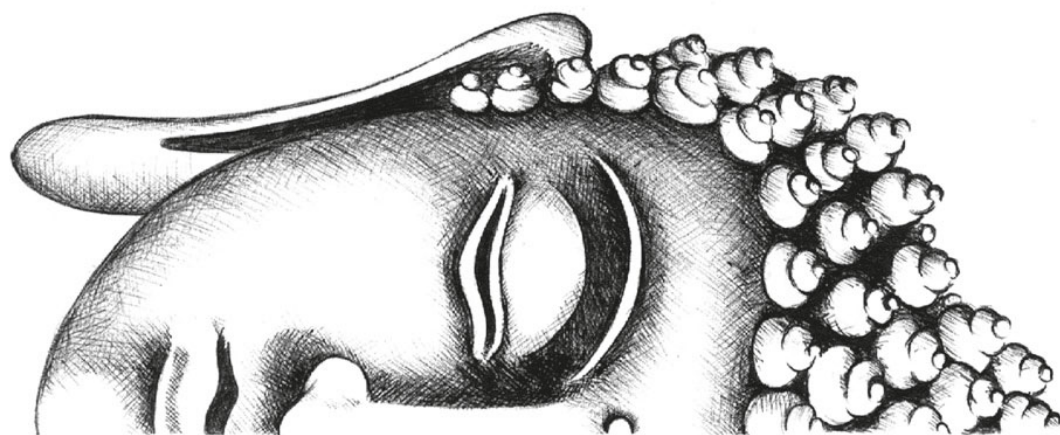
La búsqueda de la sencillez no solo es aplicable en la elaboración de productos. También resulta muy positivo perseguirla en otros ámbitos de la vida. Por eso me gustaría sugerirte que de aquí en adelante te cuestiones en cada cosa que hagas: ¿cómo podría hacerlo más sencillo? A Steve Jobs le fue muy bien con esa pregunta. ¿Por qué no a ti?

Por último, me gustaría incluir un microrrelato que escribí para un concurso hace varios años y en el que traté de expresar la belleza de lo efímero y lo sencillo. Sakura, la grandeza de un instante

Durante el calor del verano sus copas se convierten en un bullicioso pasto de hojas verdes. Al llegar el otoño se tiñen de un cálido color naranja que lo inunda todo. La brisa del viento frío de invierno las arrastra hasta que, con un suave vuelo, se depositan a los pies del tronco del que un día brotaron. Pero al fin, con la llegada de la primavera, unas flores de pétalos blancos y corazón rojo, radiantes de vitalidad, cubren el vacío que sus hojas dejaron, dando lugar al árbol más extraordinario que el hombre jamás ha contemplado. Una hermosura fugaz como si de un sueño se tratase, ya que tan solo con el paso de diez lunas, se

apresura a desvanecerse. Esta es la forma en la que el Sakura nos enseña que lo bello, si es breve, es más bello.

PAZ INTERIOR Calma en las aguas del espíritu (Uchi naru heiwa)



内なる平和

La paz interior es un estado de la conciencia en el que nos sentimos tranquilos y relajados. Una condición en la que somos capaces de percibir la realidad sin vernos afectados en exceso por ella. La paz interior nos aporta serenidad y evita que sobrecarguemos nuestro organismo con emociones fuera de control. Nos proporciona una agradable claridad mental que sin duda desempeñará un papel decisivo en todas las decisiones que tomemos. Calmar las aguas de nuestro espíritu nos dará la templanza que necesitamos para afrontar y superar con éxito los obstáculos que de forma intermitente se van plantando en nuestro camino. Sin duda, es una de las claves para vivir una vida más larga y feliz.

Ahora llega la pregunta: ¿y cómo podemos alcanzarla? Los japoneses tienen varios métodos para ello, de los que te hablaré muy pronto. Pero antes me gustaría introducirte las tres principales causas que nos impiden llegar a este preciado estado de bienestar y de las cuales tendremos que cuidarnos mucho.

Los enemigos de la paz interior

La primera de ellas es el estrés. Se trata de una respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante situaciones que percibimos como amenazadoras o desafiantes. Debido a que el entorno que nos rodea está en constante cambio, nosotros tenemos que estar también en constante adaptación y, por ello, una cantidad moderada de estrés que nos impulse a reaccionar mejor es positiva. Sin embargo, cuando el estado de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional e incluso nuestras relaciones personales o de pareja pueden verse afectados. Es importante que entendamos que, en una situación de estrés el organismo se desgasta a mayor velocidad. Es como si estuviera funcionando al ciento veinte por ciento. Cuando se trata de salvarse de un peligro, ese desgaste está más que justificado y sin duda el sacrificio vale la pena. El problema es que, en la actualidad, el estrés se desata en situaciones cotidianas que no representan un peligro inminente. Una carga alta de trabajo, un examen importante o una mala situación familiar pueden hacer que estemos bajo altos niveles de estrés. Lo más preocupante de esto es que los estímulos que nos provocan estrés son constantes, por lo que nos mantenemos en un estado de desgaste durante tiempos prolongados e infligimos así graves daños a nuestro organismo.

La segunda es la mala gestión que en ocasiones hacemos de nuestras emociones. Las emociones son impulsos que se desatan en nuestro interior con el objetivo de motivarnos a tomar una acción. El sufrimiento nos moverá a solucionar la causa que lo provoca, el miedo nos llevará a huir de aquello que nos atemoriza, la ira nos infundirá valor para defendernos y el placer nos llevará a buscar de nuevo aquello con lo que disfrutamos. Cada una de las emociones que sentimos busca una reacción. Son detonadores que marcan parte del camino que recorreremos a lo largo de nuestras vidas. Estas pueden ser beneficiosas o dañinas, todo depende de cómo las gestionemos. Exponer a nuestro cuerpo a una intensidad alta y descontrolada de emociones puede provocar el mismo daño que elevados niveles de estrés.

La tercera causa es la preocupación. Respóndeme a una pregunta: ¿cuántas veces te has preocupado por algo que al final no ha llegado a producirse? Hace tiempo leí en el formidable libro de Anxo Pérez *Los 88 peldaños del éxito* un capítulo en el que hablaba precisamente de este tema. Decía que el noventa y nueve por ciento de las preocupaciones son por cosas que nunca van a producirse y que el uno por ciento restante siempre se acaba resolviendo. Entonces, ¿qué sentido hay en preocuparse tanto? Es verdad que en ciertos momentos la preocupación nos ayuda a mantenernos más despiertos y perspicaces, pero en muchos casos solo consigue bloquearnos y llenarnos de un profundo sentimiento de angustia que desgasta y deteriora nuestro cuerpo. Más que preocuparte, ocúpate. Y si es un tema en el que no puedes hacer nada, entonces déjalo en

manos de la vida y que sea lo que tenga que ser. Preocupándonos solo vamos a complicar las cosas más de lo que ya están.

El camino de la serenidad

Bien, ahora que somos conscientes de cuáles son los principales obstáculos de la paz interior, es el momento de saber qué podemos hacer para conseguirla.

Meditación

La meditación es una práctica que el ser humano lleva ejercitando durante cientos de años. Desde hace mucho se habla de los numerosos efectos positivos que tiene en aquellos que la practican, pero no ha sido hasta la última década cuando realmente se ha podido demostrar a través de diversos estudios científicos hasta qué punto la meditación puede ayudarnos.

En el conocido libro *En defensa de la felicidad*, de Matthieu Ricard, se habla muy extensamente acerca de este tema y de las investigaciones que se han realizado para demostrar que las personas que practican la meditación son en general más felices, padecen menos enfermedades y viven más tiempo.

Matthieu Ricard es biólogo, investigador en genética, fotógrafo y monje budista. Un día decidió abandonar su brillante carrera en el mundo de la ciencia para mudarse al Tíbet. Allí se centró en desarrollar una parte de su interior que hasta ese momento había permanecido desatendida: su espiritualidad. Sin bienes materiales ni amor de pareja ni actividad sexual desde los treinta años, Matthieu fue analizado varios años después de su cambio de vida junto con cientos de otras personas en un extenso estudio realizado por científicos de la Universidad de Wisconsin para determinar el nivel de actividad cerebral relacionada con las áreas que se activan en los momentos de felicidad. Como conclusión, los científicos encargados de la investigación dictaminaron que Matthieu Ricard era el «hombre más feliz del mundo». Su cerebro presentaba una gran actividad asociada al bienestar y a las emociones positivas que no pudo encontrarse en el resto de los participantes.

Según Matthieu Ricard, una de las prácticas fundamentales que le han permitido lograr dicho estado de paz interior y felicidad plena ha sido sin duda la meditación. Cuando una persona perfecciona la técnica, consigue inducir a su cerebro un estado que le permite generar ondas alfa, theta y delta. Las ondas alfa se dan en procesos de relajación profunda y favorecen la conexión con nuestro yo interior. Las ondas theta se asocian a una mayor creatividad, autocuración y a la asimilación del aprendizaje de las experiencias vividas. Por último, las ondas delta son las que se emiten en una frecuencia menor. Cuando el cerebro las produce, el cuerpo se sumerge en un estado de regeneración profunda y libera hormonas de crecimiento capaces de revertir problemas de salud relacionados con la edad.

Pero uno de los mayores beneficios de la meditación es que, a través de su práctica continuada, se logra desarrollar la capacidad de controlar la mente para evitar que se pase la mayor parte del tiempo divagando. El conocido pensamiento de mono que va saltando de una cosa a otra, del pasado al futuro, de lo que sucedió a lo que sucederá. Diversos estudios han demostrado que las personas que divagan durante más tiempo en piloto automático son menos felices que las que consiguen vivir más atentamente el momento presente.

La meditación lleva cientos de años ayudando al pueblo japonés. Con la llegada del budismo zen al archipiélago en el siglo XII, la meditación se convirtió en una práctica muy extendida, que continúa hoy en día. Los templos japoneses son lugares ideales para sentarse y conectar con el verdadero yo que hay en nuestro interior. La tranquilidad que reina entre sus paredes en combinación con el agradable olor a incienso que flota en el ambiente los convierten en un remanso de paz en el que, poniendo un poco de nuestra parte, no es muy difícil calmar el espíritu y alcanzar una mayor armonía interior.

Te recomiendo encarecidamente que te pongas como prioridad aprender a meditar. No es fácil, ya que la mente lleva muchos años actuando sin control, pero no hay nada que con perseverancia no se pueda conseguir. Además, hoy en día existen decenas de cursos y escuelas en las que poder aprender las técnicas adecuadas que te permitirán apaciguar la mente.

Silencio

El silencio es también una práctica muy habitual en el budismo. Recuerdo perfectamente mi sorpresa en el primer retiro budista al que asistí cuando me dijeron que durante los cinco días que duraba la experiencia no estaba permitido hablar con nadie. No podía entenderlo, ¿cómo iba a estar tanto tiempo sin hablar?

Al principio resultaba muy difícil mantenerse en silencio, pero poco a poco te ibas acostumbrando, hasta que al final aprendías a apreciar lo mucho que el hecho de estar callado podía aportarte. Cuando estás en silencio, empiezas a escuchar no solo los sonidos que hay a tu alrededor, sino también las voces más profundas que hay en tu interior. El silencio te permite liberarte del ruido y llegar a esa parte de ti que normalmente permanece oculta. Además, el silencio da tranquilidad. Estar en silencio contigo mismo unos minutos cada día puede influir de forma muy positiva en tu estado de ánimo.

Sin duda, los japoneses aprecian el silencio y se esfuerzan por protegerlo. Una de las experiencias que más recuerdo de mi tiempo en Japón fue un día en el que esperaba la llegada del tren que me llevaría a casa después de una agotadora jornada de trabajo. La estación estaba abarrotada y en el andén había muchísimas personas esperando en la cola. Sin embargo, a pesar del gentío, el silencio era tal que podía llegar a escuchar cómo un hombre que había sentado en un banco a unos diez metros de distancia pasaba las hojas del periódico que estaba leyendo.

Nadie hablaba por el móvil y cuando conversaban entre ellos lo hacían susurrando. Todos intentaban mantener los decibelios bajos para evitar molestar a otras personas y para no privarlas de su preciado silencio.

De hecho, incluso el idioma japonés se ha estructurado basándose en el principio de tratar de comunicar lo máximo diciendo lo mínimo. Hay toda una cultura alrededor del arte de transmitir utilizando pocas palabras. Para los japoneses, cuanto más breve y profunda sea la comunicación, más bella. Un claro ejemplo para ilustrar este concepto lo encontramos en el arte del haiku. Es la poesía de los japoneses. Pero, a diferencia de la nuestra, el haiku es muy escueto. Hay reglas que delimitan su duración. Generalmente, un haiku debe tener como mucho diecisiete sílabas divididas en tres frases, una de cinco, otra de siete y, por último, otra de cinco.

En mi primer año en Japón, estuve asistiendo a clases particulares de caligrafía japonesa. Uno de los ejercicios que solía hacer con mi profesora, Tatsumi senséi, era escribir haikus. Hasta entonces, siempre había pensado que los haikus no tenían ningún sentido. No podía encontrar significado a esas frases cortas que aparentemente no decían nada. Pero, después de trabajar con Tatsumi senséi y recibir sus amables explicaciones acerca del profundo sentido que se escondía detrás de ese puñado de sílabas, empecé a entender esa parte de Japón que hasta entonces me había pasado inadvertida. Me sorprendió muchísimo que en realidad hubiera tanto detrás de tan poco.

Masaoka Shiki, famoso escritor de haikus, escribió un conocido poema que dice así:

淋しさや

花火のあとの

星の飛ぶ

Sabishisa ya hanabi no ato no hoshi no tobu

A pesar de que su traducción literal es casi imposible, se podría decir que significa lo siguiente:

soledad

después de los fuegos artificiales

una estrella fugaz

Aparentemente, no dice mucho. Cualquiera que lo lea podría llegar a pensar que se trata de un conjunto de frases sin sentido. Pero, como era de esperar, esas pocas palabras esconden profundos sentimientos. El profesor y escritor del blog *Profesor Lilemus*, Álvaro Alonso, hace una brillante interpretación en una de sus entradas sobre este mismo poema, donde dice:

«Es, pues, una noche de verano. En ella “alguien” ha asistido a una multitudinaria función de fuegos artificiales y, cuando ya todos se han retirado, sigue allí solo mirando el cielo. De pronto, una estrella fugaz brilla en el

firmamento. El gran público ha contemplado hace un rato entre exclamaciones la ruidosa pirotecnia veraniega; ahora a un hombre solitario le es dado ver en silencio esta especie de fuego artificial particular como un exclusivo regalo de la noche».

Lo que el escritor Masaoka quiere transmitir es el sentimiento que el protagonista de la historia experimenta al ver esa estrella fugaz que aparentemente ha sido un regalo exclusivo que la madre naturaleza le ha hecho en ese momento de soledad. Esto nos ayuda a entender un poco más a los japoneses, ¿verdad?

La contemplación es una práctica que va muy unida al silencio. Es una forma de estar en el presente. Consiste en observar con atención todo lo que sucede a nuestro alrededor y disfrutar tranquilamente de ello. Lo mejor de la contemplación es practicarla en lugares bellos. Por ejemplo, en un espacio rodeado de una naturaleza exuberante.

Para practicar la contemplación debes aguzar los sentidos, especialmente la vista. Fíjate en todo lo que te rodea: en el color de las hojas, en los pájaros volando, en la forma de las nubes, en las pequeñas hormigas que se mueven atareadas entre la hierba, en el mágico baile de la vegetación moviéndose al son del viento. Hay miles de acontecimientos a nuestro alrededor que pasan inadvertidos. Hay toneladas de belleza ignorada. Una pequeña flor tiene mucho que entregarnos si somos capaces de agacharnos y mirarla atentamente. Entonces descubriremos que lo que parecía ser solo un punto rojo en el suelo en realidad tiene decenas de matices que la hacen única e increíble. Una vez que empezamos a ejercitar la contemplación, la llevaremos con nosotros allá donde vayamos y desarrollaremos una sensibilidad especial que nos permitirá disfrutar de la belleza que antes permanecía escondida.

Los japoneses poseen por naturaleza una admirable capacidad para apreciar las cosas bonitas que hay en el mundo. Aquellos que hayan estado en Japón durante la primavera sabrán que la floración de los cerezos nipones es uno de los fenómenos más esperados del año. Miles de cerezos se cubren de flores y hacen las delicias de los japoneses durante dos cortas semanas. En ese tiempo, el país se moviliza para acudir a los mejores lugares en los que poder admirar estos árboles llenos de magia. Esta costumbre es conocida con el nombre de *hanami*, que significa «admirar las flores»:

花 → *hana* → flor 見 → *mi* → ver

Nunca dejo de asombrarme al ver a los japoneses disfrutando tanto con este espectáculo de la naturaleza. Los parques se llenan de familias que hacen pícnicos bajo los cerezos. La afluencia de gente en las calles y los jardines aumenta considerablemente. El letargo del invierno deja paso a la primavera y las ciudades se llenan de vida. Incluso cuando los pétalos empiezan a caer, los japoneses se

deleitan viendo cómo una ráfaga de viento arranca cientos de ellos y los deposita suavemente sobre el suelo como si de una nieve primaveral se tratase. Con los ojos bien abiertos, permanecen atentos para no dejar que un solo gramo de belleza pase inadvertido.

Momento presente

Cuántas veces lo habremos oído ya, pero qué difícil resulta ponerlo en práctica. En ocasiones parece imposible permanecer presente en el momento actual sin divagar constantemente entre los recuerdos de las experiencias vividas y los planes de futuro. Es como si la mente actuase de la misma forma que un caballo salvaje corriendo libremente de aquí para allá. Cuando por fin conseguimos pararla y enfocarla en aquello en lo que necesitamos estar concentrados, a la mínima que nos despistamos, vuelve a rebelarse y se lanza de nuevo a correr en la dirección que le venga en gana.

Cuando estamos presentes, se nota. Los resultados de nuestras acciones siempre son mejores. No hay nada como concentrarse al cien por cien para sacarle partido al potencial que llevamos dentro. Disponemos de una máquina increíble, capaz de lograr cosas que aparentemente parecen imposibles. Pero no podemos pilotarla bien si nos distraemos mirando por la ventanilla cada cinco minutos.

Uno de los mejores métodos que conozco para aprender a domar la mente, aparte de la meditación, consiste en un ejercicio enfocado a realizar un esfuerzo de concentración que nos permita vivir con mayor intensidad el momento presente. A través de su práctica continua es posible conseguir estar más tiempo en el aquí y el ahora.

El ejercicio consiste en que cada vez que seamos conscientes de que estamos divagando digamos: «Estoy aquí y ahora». Acto seguido, debemos enumerar mentalmente todo lo que estamos haciendo, lo que sucede a nuestro alrededor, los sonidos que escuchamos, las sensaciones que sentimos, etcétera. Es como si intentáramos capturar el momento presente y lo relatáramos en voz alta. Se trata de un ejercicio que comparte muchas similitudes con la contemplación, pero con algunos matices que lo hacen diferente.

Voy a poner un caso práctico para que se entienda mejor la mecánica de funcionamiento. Imagínate que estás corriendo en un parque. De repente, te das cuenta de que estás divagando con cosas del trabajo y en ese momento dices en voz alta: «Estoy aquí y ahora». Te concentras única y exclusivamente en lo estás haciendo: correr. Vas enumerando cada una de las cosas que percibes: la brisa en la cara, una gota de sudor que resbala por mi frente, una niña que pasa a mi lado, el verde intenso de la vegetación del parque, los latidos de mi corazón, la suavidad de mis zapatillas cada vez que dan un paso sobre el asfalto, la sensación de cansancio, el tacto de mi camiseta. Te hablas a ti mismo del momento en el

que estás y de todo lo que ocurre en él. De esta forma espantas el pensamiento de mono porque lo que estás viviendo es suficientemente bueno para prestarle la atención que se merece. Cuando divagamos es como si estuviéramos viendo una película mientras miramos el móvil. Al final nos acabamos perdiendo una gran parte de la trama.

En Japón tienen muy perfeccionada su capacidad de hacer las cosas al cien por cien. Lo he visto en muchos contextos, pero quizás el que más me impresiona de todos es el que se produce cuando un artesano del té realiza la ceremonia *shado* y prepara el *matcha*. Los huéspedes se sientan frente al maestro y se centran en disfrutar de la elegancia con la que ejecuta cada paso de la ceremonia. Todos los movimientos que efectúa son perfectos, tanto en velocidad como en estética. En la ceremonia del té no hay nada dejado al azar. El estilo con el que abren la puerta de la habitación, el número de pasos que dan hasta que se arrodillan en el suelo de *tatami* en posición *seiza*,* cómo sujetan la taza, la forma en la que vierten el agua e incluso su elegancia a la hora de ofrecer el té a los huéspedes mientras estos le hacen una reverencia. Una coreografía elaborada para inducir tanto al maestro como a sus invitados a estar allí y solo allí. No existe nada más que la ceremonia. Es justo en este tipo de situaciones cuando entiendes lo bonito que puede ser vivir el presente y lo mucho que los pequeños placeres de la vida pueden regalarnos.

En relación con la práctica del momento presente y con la meditación, hay una escritora española que me encanta y que te recomiendo encarecidamente. Se llama Mónica Esgueva y es una experta en este campo. Su sentido común, coherencia y buen fondo son los principales elementos que la definen. Entre todos sus libros, yo destacaría uno que se titula *Mindfulness*. Para todos aquellos que queráis profundizar en este tema, aquí tenéis un buen punto de partida.

Relativizar

En la vida ocurren muchas cosas. Unas pensamos que son buenas, otras pensamos que son malas. Pero la realidad es que esa distinción que hacemos es solo una etiqueta que nosotros les asignamos. En algún lugar de nuestro cerebro se toma esa decisión y se juzga la forma en la que un acontecimiento nos afecta.

La capacidad de relativizar es aquella en la que, utilizando argumentos enfocados a minimizar el impacto negativo, conseguimos restarle importancia y carga emocional a nuestra reacción. En el momento en el que, basándonos en nuestro juicio, asumimos que lo que nos ha ocurrido es malo, se desatan multitud de emociones que pueden llegar a causarnos una profunda insatisfacción. Debemos ser conscientes de que nosotros podemos intervenir para suavizar esta percepción y evitar así que nos afecte de forma tan negativa. En nuestra mano está elegir si vamos a hacernos la víctima y a enumerar cada una de las razones por las que somos unos pobres desgraciados o si, por el contrario, vamos a utilizar

el potente músculo de nuestra mente para hacernos ver que siempre podría haber sido mucho peor de lo que fue y que, a pesar de todo, somos unos afortunados.

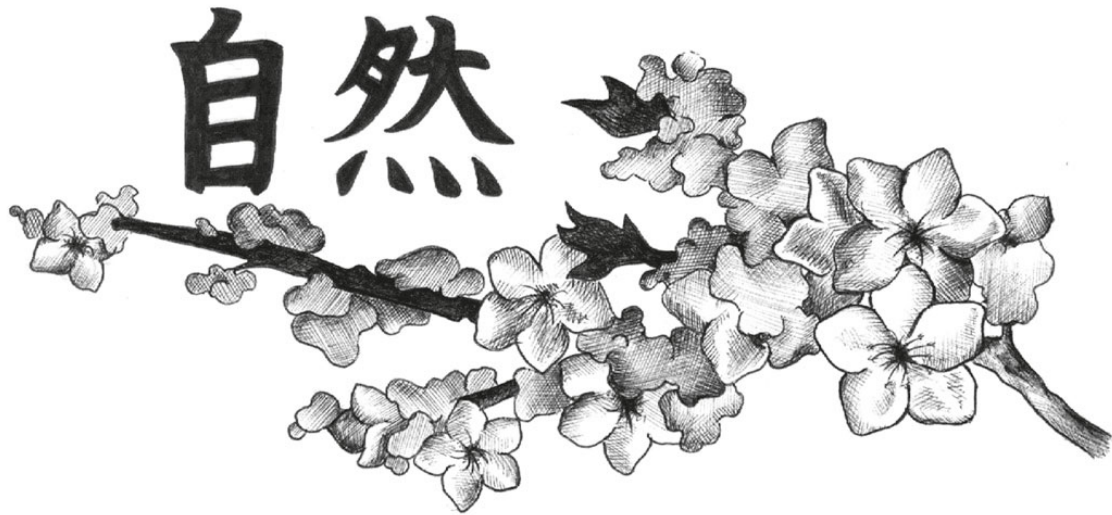
Japón es un país que, por su localización, se ve obligado a experimentar numerosos desastres naturales. Su población está acostumbrada a los cambios bruscos y a reponerse rápidamente de los desastres. Esta situación ha agudizado de alguna forma su capacidad para relativizar y restar importancia a las desgracias. He visto un montón de veces por televisión en Japón entrevistas a víctimas de tragedias medioambientales que, curiosamente, no parecían verse tan afectadas como cabría esperar. Al principio pensaba que quizás los japoneses eran personas un poco insensibles y frías, pero hoy sé que, en realidad, son maestros en el arte de relativizar. Son capaces de darse cuenta de que podrían no haber tenido la suerte de estar vivos para contarlo y que, por este motivo, tienen que estar agradecidos. Encontrar una razón por la que alegrarnos después de haber sufrido un acontecimiento traumático puede ser complicado, pero no es imposible. Si ellos pueden relativizar así, nosotros también.

Piensa sencillo

Durante el tiempo que pasé en el pueblo de Ogimi, en Okinawa, tuve la oportunidad de hacer varias entrevistas a ancianos nativos de la zona. Una de las cosas que más me sorprendió fue descubrir que estas personas nunca se habían parado a pensar qué era lo que estaban haciendo para poder vivir una vida más larga. Muchas de mis preguntas caían en saco roto porque, literalmente, no sabían qué responderme. Cuando entrevisté a Matsuo Maeda, un señor que a sus noventa y tres años gozaba de una salud de hierro, me explicó que la gente de Ogimi no pensaba cosas tan complicadas. Simplemente se limitaban a vivir una vida sencilla, llevando las tareas de su huerta, realizando su oficio, disfrutando de las pequeñas cosas y cuidando de sus amigos y familiares. Me habló de una palabra que suelen utilizar en su dialecto local: *tegewa*. No es una palabra fácil de traducir. Viene a significar algo así como «no te compliques demasiado» o «simplifica». La utilizan en diferentes contextos, pero en esencia nos dice que tratemos de no hacernos la vida más compleja de lo que ya es y que, a ser posible, pensemos más sencillo.

A mí personalmente es algo que me viene muy bien porque soy una persona que tiende a darle muchas vueltas a la cabeza. Quizá es imposible que en mi caso pueda vivir una vida simple en la que no me plantee cuestiones complejas, pero lo que sí podría hacer es tratar de equilibrar un poco la balanza para no liarme demasiado y poder así sentirme más en paz conmigo mismo. ¿Puede ser esta una de las claves del poblado de Ogimi para mantenerse alejado del temido estrés? Algo me dice que sí.

NATURALEZA Conexión con nuestros orígenes (Shizen)



Hace mucho tiempo que los japoneses desarrollaron un vínculo muy especial con la naturaleza que perdura hasta nuestros días. El sintoísmo, una de sus religiones principales, es una prueba de ello. Esta religión está considerada la primigenia del pueblo nipón, anterior incluso a la llegada del budismo. Según el sintoísmo, los dioses habitan en el interior de los grandes elementos naturales: en los árboles, las montañas o las rocas. Los animales son mensajeros que comunican el mundo terrenal con el divino y el agua pura limpia el espíritu. Se trata de una religión en la que prácticamente todas sus ideas están relacionadas con la naturaleza.

Como en todas las religiones, los sintoístas tienen muchas creencias que pueden ser ciertas o no. Cada uno es libre de elegir en qué prefiere confiar. Pero, si obviamos los detalles y vamos directamente a la esencia, veremos que el mensaje principal es muy claro: «En la naturaleza habita la energía universal». Por supuesto, también en nuestro interior, ya que nosotros somos una parte más de ese sistema que hemos bautizado con el nombre de «vida».

Estamos conectados

En este mundo hay muchas formas de ver la misma realidad. Decenas de religiones se esfuerzan en explicarnos el porqué de la existencia del ser humano.

No hay ninguna duda de que pueden encontrarse muchas versiones de la misma historia. Sin embargo, la gran mayoría coincide en una cosa, y es en la existencia de una energía superior. Algunos la llaman Dios, otros, Alá, otros, Buda. Se habla mucho sobre esta energía, pero, a día de hoy, creo que nadie tiene una respuesta que sea irrefutable.

No voy a ser yo en este libro quien responda a la pregunta que millones de personas se llevan haciendo durante siglos. Pero sí que voy a atreverme a decir algo al respecto. Después de mi tiempo en Japón y de lo que he aprendido y sentido allí, al igual que el sintoísmo, creo firmemente en la idea de que esa energía existe y que habita en el interior de todo lo que contiene vida.

A título personal, no me considero sintoísta. Realmente, no me considero creyente de ninguna religión. Prefiero ir picando de aquí y de allá y crear así mi propia versión de la historia. Escogiendo aquello con lo que me siento más identificado, sin encadenarme a nada, sin pertenecer a ningún grupo. Y de entre todas las cosas que he escogido, del sintoísmo japonés me llevo ese amor por la naturaleza y esa creencia de que en ella habita una energía especial.

Además, también me atrevería a decir que cuando estamos en contacto con la naturaleza también estamos en contacto con esa energía. Al salir de nuestras ciudades y rodearnos de vida, inexplicablemente, obtenemos un gran número de beneficios. Aquellos que son amantes de la naturaleza lo saben por instinto. Conocen ese sentimiento de vitalidad y armonía que te proporciona caminar por un gran bosque, estar sentado frente a una playa paradisíaca llena de palmeras o pasear por una pradera cubierta por un manto de flores.

La ciencia se pone de nuestro lado

Recientemente la ciencia ha empezado a investigar acerca de los efectos que tiene para el ser humano estar rodeado de naturaleza. En el libro de Matthew Silverstone *Blinded by Science* se mencionan algunos de los beneficios que otorgan los árboles a aquellos que los abrazan o permanecen a su lado, tales como mejoras perceptibles en niños con trastorno de hiperactividad por déficit de atención (ADHD, en sus siglas en inglés), mejorías en los niveles de concentración e incluso proporciona alivio en dolores de cabeza. Varios de los estudios que se citan en el libro hablan de que los niños funcionan mejor cognitivamente y emocionalmente en entornos verdes.

Por otro lado, un estudio realizado por el Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental de Barcelona (CREAL) y publicado en la revista *Environment International* con el nombre de «Green spaces and general health: roles of mental health status, social support, and physical activity», ha constatado que los espacios verdes se asocian con unos mejores estados de salud física y mental de los ciudadanos, independientemente del grado de urbanización, del nivel socioeconómico y del género.

¿Qué tiene la naturaleza que nos ayuda a estar mejor con solo acercarnos a ella? De momento no se ha podido demostrar con pruebas empíricas cómo funciona esta conexión que se establece con las personas, pero, según Silverstone, las propiedades vibratorias de los árboles y de las plantas son las responsables de tales beneficios. Quizás estemos muy cerca de demostrar que en el interior de los seres vivos hay algo que no podemos ver ni tocar, pero que está ahí y es real.

La naturaleza en la vida diaria

Tengo la impresión de que los japoneses siempre han tratado de mantenerse cerca de la naturaleza. Incluso a la hora de construir sus casas, tradicionalmente lo hacían intentando incluir en ellas un buen número de elementos naturales. El tatami que da forma al suelo está hecho de paja perfectamente tejida, los pilares de la estructura solían ser troncos de árboles y utilizaban el bambú para la confección de un gran abanico de utensilios del hogar, tales como artilugios de limpieza, elementos decorativos, herramientas de cocina, etcétera. También tenían tanto jardines exteriores como jardines interiores. Cuando entras en uno de estos hogares tradicionales, no importa en qué parte de ellos te encuentres, en todos sus rincones estarás rodeado por la energía que hay en el interior de los elementos naturales que la componen.

El primer año que viví en Japón, lo hice en una casa antigua de Kioto. Puse un gran empeño en encontrar una habitación confeccionada al más puro estilo tradicional. El día en el que decidí que estudiaría en Japón durante un año, también decidí que viviría en un lugar en el que pudiera disfrutar de esa costumbre ancestral de construir las viviendas utilizando solo elementos extraídos de la madre naturaleza. Recuerdo muy bien cómo cada noche, acostado sobre el futón** de mi habitación, notaba cómo la fragancia a hierba que despedía el tatami llegaba a mis fosas nasales. Un olor que, inexplicablemente, me relajaba y me ayudaba a conciliar el sueño. Hoy es uno de esos recuerdos que se convierten en nostalgia cada vez que regreso a Japón y vuelvo a percibirlo.

La naturaleza como medicina

Los japoneses han invertido una cantidad importante de tiempo en investigar acerca de esta misteriosa relación entre el ser humano y la naturaleza. Tras diversos estudios, los japoneses llegaron a reveladoras conclusiones, como que el contacto habitual con la naturaleza influye de manera positiva en la salud de las personas. Como resultado de estos hallazgos, en 1982 la Agencia Forestal del Gobierno japonés presentó su iniciativa *shinrin-yoku*.

森林 → *shinrin* → bosque 浴 → *yoku* → baño

Shinrin-yoku podría traducirse como «baños de bosque». Este plan fue introducido para animar al pueblo japonés a salir más a menudo de los núcleos urbanos y sumergirse en la naturaleza. Desde el nacimiento de este concepto, los

investigadores, principalmente en Japón y en Corea del Sur, han establecido una importante sección dentro de la literatura científica que habla sobre los beneficios para la salud de pasar tiempo en la atmósfera de un bosque vivo.

La idea es simple: si una persona visita un área natural y camina de una manera relajada, contemplando lo que la rodea y sincronizándose con la armonía del lugar, obtiene una serie de beneficios que favorecen su estado de salud.

El shinrin-yoku contra el estrés

El doctor Yoshifumi Miyazaki, de la Universidad de Chiba, realizó un importante estudio en los antiguos bosques japoneses de Yakushima. Miyazaki encontró que la actividad física de un paseo de cuarenta minutos por el bosque repercutía en un mejor estado de ánimo. Además de esto, los resultados del estudio del doctor Miyazaki también revelaron una disminución en los niveles de cortisol, una de las hormonas responsables del estrés, en aquellos sujetos con los que se hizo la prueba en comparación con un grupo de control que ejecutaba esos mismos paseos dentro del recinto del laboratorio.

Ya sabemos que el estrés excesivo puede dañar de forma significativa la salud de las personas. Dolores de cabeza, presión arterial alta, problemas cardíacos, diabetes, dermatitis, asma y artrosis, entre otras muchas afecciones, suelen estar relacionadas con periodos en los que se han sufrido altos niveles de estrés. La práctica del *shinrin-yoku* cataliza el aumento de actividad del sistema nervioso parasimpático, lo que provoca descanso, conserva la energía y disminuye la frecuencia cardíaca al tiempo que aumenta la actividad intestinal.

Pruebas de estos resultados podemos encontrarlas en un artículo titulado «Los efectos fisiológicos de *shinrin-yoku*: evidencia de experimentos de campo en 24 bosques a través de Japón». En los experimentos documentados por este artículo, se analizaron los resultados obtenidos en personas a las que se les hizo un seguimiento durante varias semanas. El primer día de la prueba, el grupo fue dividido en dos. La mitad de los participantes del experimento fueron enviados al bosque y el resto a entornos urbanos. El segundo día, cada grupo fue enviado a la zona opuesta por medio de un chequeo cruzado.

El cortisol salival, la presión arterial, la frecuencia del pulso y la variabilidad de la frecuencia cardíaca se midieron cada mañana antes del desayuno y también antes y después de los paseos. Tras correlacionar los datos, los investigadores observaron lo siguiente: «Los resultados muestran que los ambientes forestales promueven concentraciones más bajas de cortisol, menor frecuencia del pulso, menor presión sanguínea, mayor actividad del nervio parasimpático y menor actividad del nervio simpático que los entornos urbanos. Estos resultados contribuirán al desarrollo de un campo de investigación dedicado a la medicina forestal que puede ser utilizado como una estrategia para la medicina preventiva».

A continuación te detallo alguno de los beneficios probados científicamente que genera la práctica continuada del *shinrin-yoku*:

Reducción de la presión arterial.

Aumento del funcionamiento del sistema inmunológico, con un aumento en el recuento de las células del cuerpo *natural killer* (NK).

Reducción del estrés.

Mejora del estado de ánimo.

Mayor capacidad de concentración, incluso en niños con TDAH.

Aceleración de la recuperación de la cirugía o la enfermedad.

Aumento del nivel de energía.

Mejora de la calidad del sueño.

La aldea de Ogimi en Okinawa es ya mundialmente conocida por ser el lugar en el mundo con mayor concentración de centenarios por metro cuadrado. En mi primera visita a la zona descubrí que Ogimi está dividido en diecisiete pequeñas poblaciones que en total suman tres mil doscientos habitantes. La gente se distribuye entre estos núcleos urbanos que, a su vez, están repartidos por el interior de una espesa área verde conocida con el nombre de la jungla Yanbaru. Se trata de una extensa zona repleta de vegetación donde disfrutan de abundantes lluvias, arroyos y cascadas de agua pura y escasa contaminación. Además, al tratarse de una isla, todo el perímetro de la jungla está rodeado de mar y aderezado con hermosas playas en su costa.

Los japoneses que residen allí no tienen ni siquiera que salir a pasear por el bosque para beneficiarse de los efectos positivos que la naturaleza les entrega, ya que tan solo con salir de su casa y andar unos escasos cincuenta metros pueden introducirse de lleno en la selva. Estoy seguro de que vivir rodeados por un entorno así los ayuda en gran medida a ser el pueblo más longevo de la Tierra.

La naturaleza como maestro

La naturaleza no solo puede curar, también nos ofrece grandes enseñanzas. El ser humano ha aprendido mucho de la naturaleza a lo largo de la historia y actualmente sigue siendo una grandísima fuente de inspiración.

Las artes marciales son un ejemplo de cómo aprender de la naturaleza es una estupenda forma de mejorar. Muchos movimientos se han sacado de observar a los animales. El kung-fu, originario de China, tiene diversos estilos basados completamente en animales, como el tigre, la serpiente o el mono.

Por otro lado, el gran maestro japonés y fundador del aikido, Morihei Ueshiba, es conocido por sus lúcidas reflexiones basadas en enseñanzas aprendidas de la madre naturaleza. Aparte de su destreza en las artes marciales, Ueshiba es considerado un filósofo que inspiró a miles de discípulos. Entre muchas de sus frases célebres, se encuentran las siguientes:

«La naturaleza siempre nos está hablando».

«Todo, incluso las montañas, los ríos, las plantas y los árboles, deberían ser vuestros maestros».

«Estudia cómo el agua fluye en el cauce de un río, suavemente y libre entre las rocas».

«Estudia las enseñanzas del pino, el bambú y la flor del ciruelo: el pino está siempre verde, firmemente enraizado y es venerable. El bambú es fuerte, resistente e inquebrantable. La flor del ciruelo es vigorosa, perfumada y elegante».

Las enseñanzas del bambú

Una de las enseñanzas de la naturaleza que más me ha inspirado hasta el momento es la que nos brinda el bambú. Para ilustrar bien este concepto, he extraído un cuento del blog de Álex Rovira, uno de mis filósofos y pensadores favoritos y escritor de un libro que para mí es una obra maestra titulado *La brújula interior*. La historia dice así:

No hay que ser agricultor para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego constante.

También es obvio que quien cultiva la tierra no se para impaciente frente a la semilla sembrada y grita con todas sus fuerzas: «¡Crece, maldita seas!».

Hay algo muy curioso que sucede con el bambú japonés y que lo transforma en no apto para impacientes. Siembras la semilla, la abonas y te ocupas de regarla constantemente. Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, hasta el punto de que un cultivador inexperto estaría convencido de haber comprado semillas estériles. Sin embargo, durante el séptimo año, en un periodo de solo seis semanas, la planta de bambú crece... ¡más de treinta metros!

¿Tarda solo seis semanas en crecer?

¡No! La verdad es que se toma siete años para crecer y seis semanas para desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, el bambú genera un complejo sistema de raíces que le permiten sostener el crecimiento que vendrá después.

Muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas y triunfos apresurados sin entender que para obtener el éxito que tanto asían primero deben desarrollarse internamente, y este proceso requiere tiempo. Así es como nos lo muestra el bambú japonés. Para poder crecer hacia arriba, lo primero es crecer hacia abajo. Y para ello necesitamos ser pacientes y perseverantes.

A esta preciosa historia me gustaría añadirle un proverbio japonés que dice así:

点滴石を穿つ

Tenteki ishi wo ugatsu

El gotear constante horada las piedras

La última lección de Bruce Lee

Bruce Lee es conocido por haberse convertido en uno de los mejores expertos en artes marciales del mundo a la par que en un gran actor. Pero también se sabe que Bruce era una persona que poseía un agudo ingenio y un profundo espíritu como filósofo. Una prueba de ello podemos encontrarla en su libro *El tao del Jeet Kune Do*, en el que combina una elegante visión de las artes marciales junto con un gran número de valiosas enseñanzas.

Todavía recuerdo el día en el que vi la última entrevista que le hicieron a Bruce Lee antes de su fallecimiento. En ella, Bruce hace una reflexión también inspirada en la naturaleza que desde entonces me ha acompañado siempre. Decía así:

Don't get set into one form, adapt it and build your own, and let it grow, be like water. Empty your mind, be formless, shapeless—like water. If you put water into a cup, it becomes the cup. If you put water into a bottle it becomes the bottle. If you put it in a teapot it becomes the teapot. Water can flow or it can crash. Be water my friend.

Su traducción en español es:

No te establezcas en una forma, adáptala, construye la tuya propia y déjala crecer. Sé como el agua. Vacía tu mente, sé amorfo y moldeable, como el agua. Si pones agua en una taza, esta se convertirá en la taza. Si pones agua en una botella, se convertirá en la botella. Si pones agua en una tetera, se convertirá en la tetera. El agua puede fluir o puede chocar. Sé agua, amigo mío.

Desde mi punto de vista, es uno de los mayores aprendizajes que se puede extraer de la naturaleza. Uno de los regalos que una leyenda como Bruce Lee nos dejó antes de morir. Sé que Bruce es originario de China, pero para mí siempre ha tenido un lado muy japonés.

Inspiración para diseñadores e inventores

La naturaleza no solo nos proporciona lecciones con las que vivir una vida mejor, también inspira a diseñadores e inventores para que puedan crear nuevas formas y artilugios. Como ejemplo, citaré el curioso caso de los trenes bala japoneses conocidos con el nombre de *shinkansen* (新幹線) que ocurrió en 1990.

Tras la invención y el desarrollo de estos trenes, los japoneses se toparon con un problema que les dio muchos dolores de cabeza. Los *shinkansen* se habían vuelto tan rápidos que el aire acumulado en la parte delantera del tren ocasionaba un estampido sónico en ciertos momentos del recorrido. El ruido de este fuerte bum despertaba a la gente que dormía plácidamente durante el viaje, además de perturbar a la fauna salvaje de la zona. Mientras intentaba encontrar una fórmula que resolviera el problema, un ingeniero vio a un marlin pescador entrando en el agua para capturar un pez. Le pareció increíble cómo el pájaro se introducía en la

laguna como si fuera una flecha sin apenas encontrar la más mínima resistencia. Se preguntó si podría modificar la parte delantera del tren bala inspirándose en el largo y estrecho pico del pájaro. Después de probar este nuevo diseño, comprobaron con satisfacción cómo desaparecía el desagradable sonido que tantos quebraderos de cabeza les estaba dando. Además, la nueva forma del *shinkansen* ahorró electricidad gracias a su estupenda estructura aerodinámica.

Resulta increíble cómo la naturaleza ya había encontrado una forma de solucionar estos problemas mucho antes de que el ser humano se topara con ellos. La habilidad de ese ingeniero para observar y aprender de las asombrosas creaciones naturales fue la clave que les permitió solventar el obstáculo de la mejor forma posible.

Estamos en deuda

Desde mi humilde opinión, entiendo que todos los seres humanos estamos, de alguna forma, en deuda con la naturaleza. Ella es quien nos dio la vida y quien, a su vez, nos permite mantenerla. Cuando la naturaleza se desequilibra, la armonía puede convertirse en devastación. Ella ha estado aquí desde los orígenes del planeta y hagamos lo que hagamos siempre permanecerá aquí. Se adaptará a cualquier situación. Será capaz, con el tiempo, de sobreponerse a todo el daño que podamos provocarle. Sin embargo, nosotros sí que podemos llegar a desaparecer de la faz de la Tierra. Si seguimos tentando a la suerte y continuamos provocando fuertes desequilibrios, no creo que seamos capaces de aguantar los cambios que se avecinan. La naturaleza acabará por expulsarnos de la ecuación como si fuéramos un simple parásito.

Le debemos respeto

La vida en general, ya sean animales, plantas o insectos, debe ser respetada. El ser humano tiene la capacidad de destruir o de crear y proteger. Hemos sido dotados de una gran inteligencia, tanto intelectual como emocional. Podemos usarla para sacar lo mejor o lo peor que llevamos dentro. Aquellos que todavía no se han desconectado de su esencia saben de forma instintiva que dañar la naturaleza es dañarse a sí mismo. Vivimos en un planeta en el que todo está interconectado. Nosotros tan solo somos un eslabón más de una larga cadena.

Sería muy irónico que el único animal capaz de usar el raciocinio fuera el que acabara autodestruyéndose a sí mismo y a una gran parte de la fauna y la flora del planeta. Me parecería algo tan triste y penoso que me niego a aceptar que este sea el rumbo que ha tomado la humanidad. Sigo conservando la esperanza de que quizás todavía estemos a tiempo de entrar en razón y cambiar.

Me gustaría animarte a que te unas al grupo de los que queremos respetar la vida tal como ella nos respeta a nosotros. No te conviertas en una causa más del problema. Trata de ser más bien una parte de la solución.

Le debemos gratitud

El hombre vive gracias a los sacrificios de otros seres vivos. La naturaleza ha creado una extensa cadena que se mantiene estable debido a que los animales grandes consumen la vida de los animales más pequeños. Todos tenemos en común que necesitamos consumir vida, ya sea de una planta, de un fruto o de otro animal, para poder mantener la nuestra propia. Considero esencial que seamos conscientes de ello y que tratemos a la vida que se sacrifica por nosotros como se merece.

En Japón existe la bonita costumbre de mostrar gratitud antes de ingerir cada alimento. Lo hacen porque son conscientes de que otra vida se apaga para que ellos puedan continuar con la suya. Por eso, antes de comer suelen decir: «Itadakimasu».

頂きます → *itadakimasu* → voy a recibir

Se trata de una estructura gramatical que expresa un alto nivel de educación y humildad. En realidad, yo lo traduciría como: «Voy a tener el honor de recibir», haciendo referencia a la energía vital que hay dentro de los alimentos. Es un pequeño gesto que dice mucho de la conciencia global que tienen en este país por todas las formas de vida que existen en el reino natural.

Le debemos protección

Una de nuestras prioridades debería ser la de dejar un mundo igual o mejor que el que un día encontramos. A esto se le llama vivir de forma sostenible. Significa proteger el planeta que nos lo dio todo al nacer. Son muchas las acciones que se pueden llevar a cabo para adoptar una forma de vida sostenible. Aquí van unas cuantas ideas:

Reciclaje: consiste en hacer un esfuerzo por reutilizar los materiales que usamos en la vida cotidiana. La extracción desmesurada de recursos está provocando un grave problema en el planeta, pues destruimos el entorno natural, lo que puede tener consecuencias de difícil predicción. Todos los pronósticos son desfavorables y de nosotros depende que la situación cambie. Cuanto más seamos capaces de reciclar, menos recursos necesitaremos extraer.

Los japoneses son pioneros en materia de reciclaje y desde hace ya muchos años trabajan para hacerlo cada vez más a mayor escala. Cuando llegué a Japón por primera vez, la dueña de la residencia donde tenía intención de alojarme me explicó detenidamente cuál era el procedimiento para el reciclaje de la basura. Me quedé impresionado por la complejidad del sistema y no podía creer que algo tan elaborado pudiera hacerse a escala nacional. Había días asignados para sacar cada tipo de basura: plásticos, metales, desperdicios orgánicos, tetrabriks, etcétera. Además, tenías que hacerlo a primera hora de la mañana, porque era cuando pasaban los camiones a recogerla. Si te dormías en los laureles, te quedabas con

la bolsa de basura en casa hasta el siguiente día de recogida. ¿Todo el mundo respetaba esas normas? Pues sí, el sistema funcionaba y aún funciona hoy en día.

Aún diré más, ¿sabías que en Japón se encuentra la región que más recicla del planeta? Kamikatsu, ubicado en una de las islas de Okinawa, es uno de los pueblos más sostenibles del mundo. Sus habitantes han logrado organizarse para alcanzar un porcentaje de reciclaje que supera el noventa por ciento. En este pueblo se separan los residuos dividiéndolos en treinta y cuatro categorías diferentes. Los ciudadanos tienen el deber de llevar su basura a un centro de recolección comunitario. Únicamente los ancianos están libres de estas obligaciones. Con este sistema, han conseguido suprimir los camiones y los contenedores de recogida. Cada familia es responsable de la gestión de sus propios residuos, ya que la recogida de basura tradicional no es una opción factible debido a que el pueblo está localizado en una zona montañosa de la isla.

Además, han establecido un centro en el pueblo que tiene como objetivo servir de nexo entre sus habitantes para que puedan rescatar la vieja costumbre del trueque. Un lugar al que cada uno puede llevar los objetos que no necesita y llevarse otros.

En un principio, el propósito del programa era reducir las tasas de incineración de residuos domésticos, pero la iniciativa ha funcionado tan bien que, con el dinero recaudado por el reciclaje, el municipio facilita subsidios para la compra de equipamiento con el que hacer compost y otros insumos que puedan mejorar el bienestar de la comunidad. Posiblemente, este pueblo isleño tenga la tasa de reciclaje más alta del mundo. Sin embargo, no se conforman con reciclar prácticamente todo lo que desechan, su objetivo es alcanzar una tasa del cien por cien antes del año 2020.

Uso correcto de los recursos: la necesidad que cada persona tiene de los recursos naturales puede ser mayor o menor dependiendo de la capacidad que tenga para regular su consumo. Podemos vivir igual de bien con mucho menos de lo que usamos. Energía, agua, comida. Por norma general, solemos desperdiciar mucho. Si cada persona pensara en cómo puede utilizar menos, el consumo se reduciría drásticamente.

Durante las numerosas guerras que los japoneses han librado a lo largo de la historia, han aprendido grandes lecciones. Una de ellas tomó forma en la palabra *mottainai* (勿体無い), que yo traduciría como «qué pena de desaprovechamiento». La utilizan siempre que perciben que hay algo que no se ha aprovechado bien, como una comida que se ha tirado, algo que se había hecho con un fin y que al final no se ha utilizado o un espacio que no se ha llenado con eficiencia.

Un ejemplo curioso que ilustra este concepto es la existencia en Japón de los famosos coches cuadrados. Durante mis primeros meses allí, me di cuenta de que

muchos de los coches que circulaban por la calle eran muy diferentes a los que estaba acostumbrado a ver en mi ciudad. Yo los bauticé cariñosamente como «coches caja». El motivo de este mote es que tienen formas marcadamente rectangulares y cuadradas. Parecen pequeñas cajitas con ruedas. Durante mucho tiempo me pregunté si tenían alguna razón de ser o se trataba simplemente de estética. Quizás solo era una cuestión de gustos. Pero un día, hablando con la que considero mi madre japonesa, la señora Sanae Tokuda, recibí una explicación que nunca olvidaré. Ella me dijo que, para los japoneses, los coches con formas redondeadas desaprovechaban mucho espacio. Los coches cuadrados eran más eficientes porque, si querías meter cosas, el espacio lucía más. Son coches menos *mottainai* y, por eso, quizás los japoneses los aprecian tanto. No sé si esa es la razón, pero, conociendo al pueblo japonés, no me extrañaría en absoluto. Desde entonces, al igual que ellos, siempre tengo presente esa palabra, que me ayuda a aprovechar mejor los recursos que utilizo en mi vida cotidiana. Intento ser una persona menos *mottainai*.

Contaminación: la contaminación afecta directamente a la naturaleza en su totalidad. La desestabiliza y la deteriora poco a poco. Cada persona debería ser consciente e intentar evitar, dentro de lo que esté en su mano, la contaminación del aire, del agua y de la tierra, de modo que así evitamos que nuestro planeta siga enfermando. No podemos estar en paz con un planeta que se muere por dentro. Plantearse en cada acción cómo hacer para no perjudicar ni alterar el ecosistema puede ser algo que acabe trayendo mucha armonía a nuestros corazones. Durante los viajes guiados que hacemos en Descubriendo Japón, nuestros clientes siempre se sorprenden de lo limpio que está todo. Principalmente, las zonas por las que el agua corre libre. Los ríos y riachuelos del país están impecables. Durante todo el tiempo que he pasado allí, todavía no he visto un solo río contaminado. Los japoneses son muy estrictos con la regulación de las empresas industriales y la forma con la que estas desechan los residuos. Prácticas como verterlos sobre los cauces de agua dulce son totalmente impensables allí.

Cambio climático: este fenómeno es de sobra conocido. De continuar así, el calentamiento puede provocar los mayores desajustes globales que el ser humano ha conocido en toda su historia. Colaborar por evitar las agoreras predicciones de una gran parte de la comunidad científica es casi una obligación. Ya hace tiempo que los japoneses vienen presionando de forma activa para que se tomen medidas mundiales que consigan frenar este ciclo de calentamiento en el que todos nos estamos viendo inmersos. El paso más importante que la humanidad dio en este sentido fue el conocido Protocolo de Kioto, que se firmó en la antigua capital de Japón. Los japoneses fueron, pues, los anfitriones de esta serie de convenciones que las Naciones Unidas convocaron con el objetivo de cambiar el rumbo de destrucción que la humanidad había tomado con relación al cambio climático.

Hoy en día, aún quedan muchas cosas que hacer para lograr garantizar el equilibrio del planeta. Cada granito de arena cuenta. Esto no es solo una cuestión en la que los grandes jefes de Estado deban pensar. El ciudadano medio también tiene mucho que decir al respecto.

Recientemente, en Japón se han puesto aún más las pilas con este tema y han aprobado un proyecto de ley que tiene como objetivo promover las energías renovables en el territorio nacional. En esta ley se exigirá a las diez compañías eléctricas más fuertes del país la compra de la electricidad generada por energía solar, eólica, de biomasa, geotérmica y en menor medida de centrales hidroeléctricas en un plazo de veinte años. El Gobierno ha explicado que pretende aumentar la capacidad de los cinco tipos de energía por encima de los treinta mil megavatios en aproximadamente una década. Creo que todos los países deberían seguir su ejemplo.

Inversión sostenible del dinero: el mundo que hemos creado es un mundo que se mueve gracias al dinero. Es el elemento neutro que sirve para hacer cualquier tipo de intercambio o transacción. Es lo que permite a las personas interactuar unas con otras de forma eficiente. Cuando el dinero fluye en un sector, ese sector florece. Si el dinero deja circular, todo lo que hay alrededor se marchita y acaba por apagarse.

Todas las connotaciones, tanto positivas como negativas, con las que se suele etiquetar al dinero son simplemente eso: etiquetas. No significan nada. Son interpretaciones de personas que perciben la realidad de una determinada forma, pero eso no quiere decir que tengan razón. Lo cierto es que el dinero es lo más neutro que existe.

Sin embargo, el dinero puede hacer mucho bien o mucho mal. Según la forma como se utilice. De nosotros dependerá cómo administrar la parte que nos corresponde. Dependiendo de dónde lo pongamos, haremos florecer un sector u otro. El poder de una sola persona es muy bajo, pero el poder de muchas personas es inmenso. En numerosas ocasiones he escuchado las quejas que las personas suelen profesar hacia las grandes multinacionales sin escrúpulos que, con su desproporcionada influencia, mueven los hilos del mundo a su antojo. Pero lo curioso es que esas mismas personas luego van y les compran productos y servicios a esas mismas multinacionales que tanto odian. ¿No es esto acaso una falta de coherencia?

No nos damos cuenta de que con nuestras acciones podemos marcar el rumbo del mundo. Tenemos más poder del que imaginamos. Las empresas hacen cientos de estudios de mercado al año para saber qué es lo que desean los consumidores. Tienen un afán inconmensurable de satisfacer nuestras necesidades. Y esto no es porque nos deseen lo mejor y quieran hacernos la vida más fácil, sino porque es justo ahí donde está el negocio. Si la gente no compra

algo, dejarán de fabricarlo. Si la gente no compra los productos de las empresas que no respeten el medioambiente, del día a la mañana todas las empresas se volverán sorprendentemente ecológicas. Si la gente no compra a empresas que explotan a sus trabajadores, de un momento a otro todas las empresas se esforzarán por tener una plantilla feliz y contenta. Si la gente no compra productos que no sean de origen ecológico... Ya sabes lo que viene después, ¿no?

Es así de fácil. La forma en la que gastamos nuestro dinero, por muy poquito que pensemos que es, esconde un gran poder. Volvemos consumidores inteligentes con buenas intenciones puede hacer que este mundo sea un lugar mucho mejor para todos. Si quieres que algo prolifere, pon tu dinero ahí. Si quieres que algo deje de existir, retíralo. Pero no delegues tu responsabilidad a nadie. Ni a los políticos ni a las ONG ni a las grandes fortunas. Hasta el euro más insignificante cuenta.

SALUD Para un cuerpo fuerte y robusto (Kenkou)



Me gustaría iniciar el pilar de salud con una pregunta: ¿sabrías decirme cuál es tu posesión material más valiosa? Cada vez que he planteado esta cuestión, he recibido respuestas muy diversas: un coche, una casa, una joya de gran valor, una antigüedad, un cuadro. Pero pocas veces he escuchado la respuesta que buscaba. Tu posesión más preciada es tu cuerpo.

El cuerpo humano tiene un valor incalculable. ¿Quieres comprobarlo? Muy bien, trata de responder las siguientes preguntas: ¿si te ofrecieran doscientos mil euros por uno de tus ojos, lo venderías? ¿Y si fuera un millón? En la mayor parte de los casos, nadie accedería a una propuesta así. Por lo que estaríamos asumiendo que solo uno de nuestros ojos ya vale más de un millón de euros. Si empezamos a hacer la suma, ¿cuánto valdría nuestro cuerpo entero? ¿cuánto pagaría un hombre condenado a morir de una enfermedad hepática por un hígado nuevo? ¿Quién es más rico, un multimillonario al que le diagnostican seis meses de vida o un hombre de clase media con una salud de hierro?

A veces viene bien hacerse este tipo de preguntas para poder ser conscientes durante un momento del verdadero valor que tiene la salud y de lo importante que es hacer todo lo que esté en nuestra mano para mantenerla a salvo.

Me gustaría contarte una metáfora que siempre utilizo para concienciar a la gente del valor del cuerpo. Imaginemos que al cumplir los dieciocho años nos entregan un coche. Un coche precioso, justo el que siempre habíamos deseado. Por fin vamos a poder desplazarnos allá adonde queramos ir. Se trata de un regalo por el que no tenemos que entregar nada a cambio, pero tiene una condición. Este será el único coche que podremos tener durante toda nuestra vida. No podremos cambiarlo cuando el mecánico nos diga que ya no tiene arreglo. Desde ese momento en adelante, ese coche será nuestro primer y único coche. Cuando se pare por última vez, se acabó.

En el caso de aceptar el acuerdo, mi pregunta es: ¿qué trato le daríamos a ese coche? Estoy seguro de que cualquier persona medianamente inteligente lo

cuidaría como la más preciada de todas sus posesiones. Llevaría todas las revisiones en regla. Posiblemente no tardaría en ir al taller cuando detectara que algo no funciona bien. Le pondría el aceite de mejor calidad, no lo dejaría al sol durante días, procuraría no forzarlo demasiado, lo dejaría descansar cada ciertos kilómetros para que el motor no se sobrecalentara y un sinfín más de medidas enfocadas a alargar la vida del coche lo máximo posible.

¿Sabes una cosa? Resulta que ese coche en realidad es nuestro cuerpo y esa misma condición también nos fue impuesta el día en el que lo recibimos al nacer. Pero, a diferencia de la metáfora, cuando el cuerpo deje de funcionar, no solo se acabó el lujo de ir de un lado a otro sobre cuatro ruedas, también se acabó la vida tal como la conocemos. Se acabó la persona que somos. Quizás luego vayamos a otro sitio, eso nadie lo sabe. Lo que sí sabemos es que, cuando cerremos los ojos por última vez, ya nunca más volveremos a abrirlos.

Entonces, ¿cómo es posible que haya tantas personas tratando su cuerpo como si fuera un trapo? Como algo que no vale nada, haciéndole daño día tras día. A veces dando la imagen de que, en realidad, lo que pretenden es averiguar hasta cuánto puede llegar a aguantar. He visto a lo largo de mi vida a muchas personas haciéndose daño a sí mismas casi sin pestañear. Yo también he hecho cosas para las que ahora no encuentro explicación. ¿Demuestra eso que en muchos casos no somos conscientes de lo que nos estamos jugando con el estilo de vida que llevamos? Es muy probable.

Con todo esto, mi intención es inyectar una dosis de realidad para que todos podamos empezar a beneficiarnos de jugar según las reglas. Me gustaría animarte a dedicar parte de tu energía en perseguir un estilo de vida saludable que te ayude a vivir una vida de calidad durante muchos años.

Parte del secreto está en la alimentación

Somos lo que comemos. ¿Cuántas veces has escuchado esta frase ya? Supongo que muchas, pero ¿te has parado a pensar realmente lo que significa? Imaginemos, pues, que nuestro cuerpo es como una casa que está en permanente construcción. Los ladrillos son la comida que consumimos. Si los ladrillos que usamos son buenos, la casa se mantendrá sólida. Pero si comenzamos a comprar ladrillos de baja calidad, poco a poco la estructura se irá debilitando.

El cuerpo se está renovando constantemente. Cada siete años, todas las células que lo forman serán nuevas. Por esta razón siempre necesita nuevos materiales que pueda utilizar para sustituir los que ya han quedado obsoletos. Supongo que puedes imaginarte qué le sucederá a tu cuerpo si los materiales que le proporcionas vienen ya defectuosos de fábrica, ¿verdad?

Y, además, no solo es importante lo que comemos, también lo es cómo lo comemos. Nuestros hábitos alimenticios influyen de forma significativa en

nuestro estado de salud: las cantidades, los horarios, la combinación de alimentos, etcétera. Hay un buen número de variables que también deberíamos tener en cuenta a la hora de regular nuestra dieta.

Japón me ha enseñado muchas cosas relacionadas con la alimentación. Gracias a todo lo que he aprendido allí, siento que ahora llevo una rutina diaria mucho más saludable que antes, y eso repercute en todos los aspectos de mi vida. Es bien conocido que uno de los temas que más se ha estudiado acerca de la longevidad de los japoneses son sus hábitos alimenticios. Por ello, en este capítulo hablaremos de cuáles son y de qué forma podrían ayudarte.

Hara hachi bu

El proverbio japonés que da nombre a este capítulo está cada vez más extendido en Occidente.

腹八分

Hara hachi bu

Su traducción literal es «barriga al ochenta por ciento», aunque yo diría que significa algo más parecido a «como solo al ochenta por ciento de mi capacidad». Este dicho popular se utiliza a menudo, sobre todo en la región de Okinawa. Allí a los niños ya de pequeños les insisten en la importancia de no comer hasta saciarse completamente. Según los japoneses, cuando comemos, hay un momento en el que llegamos al punto óptimo. Ese es el ochenta por ciento. Sin embargo, la mayoría de las personas seguimos comiendo simplemente por placer. Por el hecho de seguir disfrutando del agradable sabor de la comida. Ese veinte por ciento extra que ingerimos es el que realmente nos hace daño. Nuestros órganos se ven obligados a trabajar en exceso y el desgaste en proporción es mayor.

Imaginemos los órganos como pequeñas máquinas que vienen de fábrica con una vida útil determinada. Por ejemplo, digamos que solo pueden funcionar cien mil horas. Si cada vez que comemos, en vez de hacerlos trabajar a lo largo de una digestión de dos horas, hacemos que trabajen tres, los habremos obligado a funcionar un cincuenta por ciento más. Si repetimos este patrón día tras día, un órgano que podría haber durado cien años, quizás empiece a darnos problemas a los sesenta.

Para entender mejor el sinsentido que esto supone, voy a poner otro ejemplo. Imaginemos una persona con una afición un poco extraña. Se trata de alguien que disfruta como un niño cada vez que tiene que parar a repostar con el coche. Ese momento en el que el surtidor empieza a introducir la gasolina en el interior del depósito le resulta fascinante. Se ruboriza mientras escucha el sonido del combustible pasar a través de la manguera. Está tan entusiasmado que, cuando el depósito termina de llenarse, decide seguir metiendo gasolina. Pero ya no cabe más, así que empieza a desbordar. El líquido lo mancha todo: el lateral del coche, el suelo, los pantalones que lleva puestos. El derroche de gasolina es evidente,

pero, a pesar de los visibles inconvenientes que está sufriendo, no puede resistirse al placer de repostar un poquito más.

Cualquiera que se cruzara con esta persona en la gasolinera, ¿qué pensaría de ella? Pues poco más o menos que le faltan un par de veranos. ¿Cómo puede disfrutar haciendo algo que le causa tantos inconvenientes? ¿Cómo es capaz de gastarse más dinero del que le hacía falta para llenar el depósito solo por disfrutar de seguir repostando?

Puede que estés pensando que el ejemplo no tiene mucho sentido, pero en realidad se acerca más de lo que imaginas al acto de comer. Para empezar, ambos actos se parecen mucho, y es que, al fin y al cabo, en los dos casos estamos introduciendo combustible en una máquina, ya sea el coche o nuestro cuerpo. Además, también en ambos casos, ese veinte por ciento extra de combustible es el que más perjuicios nos causa y lo hacemos solo por seguir disfrutando de algo que nos gusta y que, a la vez, nos hace daño.

Para terminar, me gustaría enumerarte algunos de los inconvenientes que puede causarte comer un veinte por ciento más de lo que necesitas:

Mayor gasto económico: cuanto más comes, más dinero gastas. Es así de simple. Te sorprendería ver la cantidad de dinero que se puede ahorrar haciendo caso al proverbio *Hara hachi bu*. Entre el ahorro en la cesta de la compra y la disminución en las cuentas en los restaurantes, podrías liberar una buena cantidad de dinero que poder utilizar en otras cosas. Por ejemplo, ¿para viajar?

Desgaste de tus órganos: como ya hemos visto antes, cuantas más horas de la vida útil de nuestros órganos utilicemos, menos tiempo durarán.

Sensación de fatiga y pesadez: si llegamos a saciarnos al cien por cien, muy probablemente esto nos haga sentir pesados y sin mucha energía. Haber introducido en el estómago tanta comida fuerza al cuerpo a trabajar más de la cuenta. El estómago necesita reunir una mayor cantidad de sangre que lo ayude en el proceso de digestión, lo que produce una inevitable sensación de cansancio. Sin embargo, parar de comer al ochenta por ciento nos permitirá conservar una mayor cantidad de energía, de modo que nos sentiremos más activos y vitales.

Obesidad: esta es la consecuencia lógica de consumir más calorías de las que necesitamos. El cuerpo las almacena para posibles días en los que el alimento sea escaso. Esa acumulación es el conocido tejido adiposo que recubre el cuerpo. Una acumulación excesiva de dicho tejido está asociada a numerosas patologías que pueden acortar nuestra vida.

Mayor inversión de tiempo: cuanto más comamos, más de nuestro valioso tiempo invertiremos en ello. Siempre nos quejamos del poco tiempo que tenemos. Comer menos sería una buena forma de liberar unos minutos extra al día.

Mayor gasto de recursos: para producir toda la comida que el ser humano necesita, se están deforestando selvas, contaminando ríos, maltratando animales y

agotando reservas de agua dulce, entre otras muchas cosas. Si todos comiéramos un poco menos, no haría falta producir tanta comida y, con ello, el deterioro del planeta sería significativamente inferior.

Come despacio y mastica bien

Si masticas correctamente, el estómago trabaja menos. No solo porque la comida llega más triturada y absorber los nutrientes es más fácil, también porque parte de la digestión empieza a hacerse en la boca gracias a varias de las enzimas que componen la saliva.

Los centenarios japoneses que viven hoy en día por norma general tienen muy interiorizados estos conceptos y, cuando comen, se lo toman con calma. Le dedican el tiempo que cada bocado requiere y disfrutan del sabor, la textura y los olores de los alimentos que ingieren.

Desde pequeños, los niños japoneses son instruidos en estas ideas, que poco a poco acaban integrándose de forma permanente en su estructura de creencias. Algo tan simple como masticar bien puede regalarte años de vida. No lo olvides.

Además, cuando comemos despacio, siempre acabamos comiendo menos. Por lo que aplicar el hábito de *Hara hachi bu* nos será todavía más fácil.

La dieta japonesa

La dieta nipona no suele pasar de las dos mil setecientas calorías medias diarias. Unos números considerablemente bajos si los comparamos con la mayor parte de los países occidentales. Por ejemplo, España se sitúa en torno a las tres mil ciento ochenta, el Reino Unido, tres mil cuatrocientas cincuenta, Francia, tres mil quinientas treinta y Estados Unidos, la astronómica cantidad de tres mil setecientas cincuenta.

Otro dato importante es que, en el caso nipón, la fuente de las calorías que consumen cada día se distribuye de una forma muy saludable: un catorce por ciento de proteínas, un veintiocho por ciento de grasas y un cincuenta y ocho por ciento de hidratos de carbono aproximadamente. Como se puede apreciar, un grueso importante de su alimentación está compuesto por hidratos de carbono. Pero no unos hidratos cualesquiera, el verdadero secreto está en que estos hidratos de carbono son de asimilación lenta y proceden principalmente de verduras, hortalizas, cereales integrales, pasta de arroz y frutas frescas. De esta forma, el cuerpo dispone de más tiempo para consumirlos antes de que se conviertan en grasas.

Otra de las claves de su dieta es que, a pesar de ingerir una baja cantidad de proteínas en comparación con los países occidentales, las fuentes de donde las obtienen son muy diversas: pescado y mariscos, carne de animales, como el pollo, el cerdo y la vaca, huevos y proteínas vegetales extraídas de la soja, las legumbres y las algas. Toman de todo, pero en pequeñas cantidades.

Durante los meses que viví con el señor y la señora Tokuda en la ciudad de Kioto, tuve la oportunidad de conocer en profundidad la gastronomía japonesa. Cada día al caer la noche nos juntábamos para cenar. Me impresionó la variedad de platos que la señora Tokuda era capaz de cocinar. Este entrañable matrimonio es fiel defensor de las costumbres japonesas y gracias a ellos pude conocer mucho acerca de su cultura.

El *washoku* o cocina tradicional suele estar compuesto por un set de pequeños platos. Cada uno de los ellos dispone de una cantidad no muy abundante de comida. Sin embargo, sumando todos los platos del *washoku*, hay más que suficiente para saciar el hambre. Siempre me resultó curioso el hecho de que no haya un plato visiblemente principal. Está todo muy bien repartido. Las cenas en casa de los Tokuda generalmente estaban compuestas por un bol de arroz blanco hervido, una sopa de miso, una pequeña ensalada, un plato con algo de carne o pescado y otro con algunas verduras. Siempre había mucha variedad y llamaba la atención el gran colorido que tenían aquellos sets bien elaborados. Una vez vi un documental sobre Japón en el que una viejecita de noventa y cuatro años decía que ella «comía colores». Esta es una sabia costumbre, pues los colores de los alimentos nos hablan de los nutrientes que contienen y, por ello, ingiriendo una variedad diversa de colores nos aseguramos de que estamos aportando a nuestro organismo los nutrientes vitales que necesita.

Comer ecológico

Una costumbre muy habitual en los centenarios de Okinawa es la de tener su propia huerta. Gracias a ello, suelen comer solo la verdura y la fruta que ellos mismos o los vecinos de la comunidad producen de forma ecológica.

En los últimos cincuenta años, la industria alimenticia ha cambiado mucho. La necesidad de producir alimentos en menos tiempo y en mayores cantidades ha provocado que se normalice el uso de una gran variedad de sustancias químicas y que los alimentos se sometan a procesos artificiales que están deteriorando en gran medida la calidad de la comida que ingerimos.

Las granjas actuales ya no se parecen en nada a las de antaño. Los animales se agolpan en espacios reducidos donde los ceban a base de piensos industriales de muy baja calidad pensados única y exclusivamente para hacerlos engordar con rapidez.

Muchos de los cultivos que suministran a las grandes cadenas de supermercados utilizan técnicas de hidropónico y aeropónico con las que logran frutas y hortalizas de gran tamaño en tiempo récord. Además, para evitar perder las cosechas a causa de las plagas, no tienen remordimientos en utilizar pesticidas químicos sobradamente conocidos por su influencia en la aparición de enfermedades como el cáncer.

Podría escribir un libro solo hablando de las barbaridades que se hacen hoy en día relacionadas con la alimentación. Por este motivo es muy importante que valoremos la opción de invertir un poco más de dinero en comprar alimentos de mejor calidad, a ser posible, de origen ecológico. No solo nos lo agradecerá nuestro cuerpo, el cual está hecho de lo que comemos, sino que también nos lo agradecerá el planeta. Apoyar con nuestras compras el cultivo y la ganadería ecológica es una de las mejores formas de colaborar para hacer de este mundo un lugar mejor para todos.

Comer alimentos de temporada

Una de las frases que más repetía el señor Tokuda era: «Esta es la época de comer...» o «Esta es la estación de...». La dieta de este entrañable matrimonio estaba íntegramente compuesta por alimentos de temporada. Lo que comíamos iba en función del momento del año. Les encantaba disfrutar del breve periodo en el que la naturaleza les ofrecía cada uno de los alimentos. No necesitaban recurrir a productos de invernadero para poder comer durante todo el año su comida favorita. Preferían dejar a la naturaleza marcar el ritmo. Creo que esta es una costumbre muy buena. Hoy en día nos hemos vuelto un poco impacientes y no estamos dispuestos a esperar a que las estaciones nos traigan los alimentos propios de la temporada. Esto provoca que cada vez más tengamos que alterar el ciclo vital de las plantas que producen los alimentos que consumimos. Y algo me dice que eso no repercute de forma positiva en nuestra salud.

Comer tradicional

Las dietas modernas basadas en la conveniencia, la velocidad y las comidas instantáneas están reemplazando rápidamente a muchas tradiciones alimentarias que han velado por la salud de las familias durante siglos. Hasta hace muy poco, comíamos los alimentos tal cual nos los proporcionaba la naturaleza. La única alteración que sufrían era la que ejercíamos las personas al cocinarlos.

Hoy en día, comemos alimentos refinados y desnaturalizados, como azúcar blanco, harina blanca y pan blanco. Tomamos leche pasteurizada, homogeneizada, descremada y baja en grasa, aceites vegetales refinados e hidrogenados, proteínas en polvo y vitaminas artificiales. Además, muchos de estos alimentos están envasados, enlatados, embotellados, congelados, procesados y acompañados de aditivos tóxicos, colorantes, conservantes y potenciadores de sabor. Como verás, nos estamos alejando mucho de lo que hemos hecho los últimos siglos.

Sin embargo, en algunas zonas del mundo todavía se mantienen fieles a proteger las antiguas costumbres y es precisamente allí donde mejor calidad de vida tienen. En las zonas más rurales de Okinawa no disponen de supermercados. En su lugar, podemos encontrar carnicerías, pescaderías y puestos donde venden fruta y verdura. No hay largas estanterías de productos empaquetados con marcas

comerciales y llamativos colores que nos incitan a comprar. Simplemente hay alimentos enteros, sin retoques. Por ello, mi recomendación es que trates de alimentarte con productos que estén lo más cerca posible de su origen natural. Cuanto menos tratado y procesado estén, mucho mejor. Necesitamos volver a acercarnos a las raíces.

Que la dieta no sea un factor de estrés

En la actualidad, cada vez más personas se preocupan por los alimentos que comen e intentan mantener una dieta equilibrada que las ayude a conseguir un buen estado de salud. Este cambio que se está produciendo es muy positivo y, sinceramente, espero que siga expandiéndose.

No obstante, pasar de un extremo a otro tampoco es bueno. Si antes podía parecer que la alimentación no nos preocupaba en absoluto, ahora vemos a algunas personas que viven permanentemente estresadas con el hecho de tener que ceñirse a una dieta estricta que al final acaba por asfixiarlas.

Si nos pasamos regulando nuestros hábitos y nos ponemos objetivos demasiado complicados, podemos vivir el resto de nuestras vidas luchando contra el fracaso cada vez que nos saltamos la dieta.

Una dieta equilibrada no tiene por qué estar regulada hasta el punto en el que tengamos que pesar cada alimento que ingerimos. Los lunes, miércoles y viernes solo puedo comer tal y cual. Los martes y los miércoles solo esto y aquello. Si caemos en esta espiral de frustración, posiblemente termine siendo peor el remedio que la enfermedad. El estrés que generemos acabará por provocarnos más daño que el beneficio de una dieta perfectamente diseñada para mejorar nuestra salud.

Los japoneses son personas que por norma general suelen comer muy bien. Un poco de cada cosa, pero sin pasarse. Cantidades razonables que evitan el aumento de la obesidad en la población. Mucha verdura, fruta y pescado. Horarios para las comidas bien definidos. Rigen su día a día por un gran número de hábitos saludables, pero sin estrés. No son radicales de la alimentación. Si un día se lo saltan, no pasa nada. Lo importante es hacerlo bien la mayor parte de las veces.

Los hábitos de una vida centenaria

Los hábitos saludables de los japoneses no están única y exclusivamente centrados alrededor de la alimentación. Tienen muchas otras costumbres que los ayudan a vivir durante más tiempo y mejor. Toma nota y no te pierdas ninguna de ellas.

Actividad continua

Una de las características que mejor define a los centenarios japoneses es que siempre se mantienen en continua actividad. Son personas que nunca dejan

de levantarse por la mañana sin algo que hacer ese día. Tienen rutinas que los mantienen inmersos en diversas tareas y siempre están de una u otra forma ocupados.

Esto no solo ocurre con los ancianos japoneses. Por norma general, los más longevos del mundo suelen llevar una vida intensa. Son personas que, a pesar de envejecer, no se apagan como una flor que se marchita. Necesitan vivir más años porque siempre tienen algo que hacer. Cuando esa actitud frente a la vida desaparece, es justo cuando comienza el declive.

Todos los ancianos que entrevisté en el pueblo de Ogimi coincidían en varias cosas. Una de ellas es que se mantenían ocupados en una actividad diaria. Posiblemente, la persona que más me sorprendió en este sentido fue Taira Sumiko, de noventa y nueve años de edad. No solo se trata de una anciana que vive sola y que por ello se encarga de todas las tareas del hogar, sino que también sigue cultivando una huerta con la que obtiene la mayor parte de los vegetales y las frutas que consume habitualmente. Además, cada día escribe en su diario y desde hace setenta y ocho años todas las mañanas sin falta hace la gimnasia diaria Taiso. Se trata de un programa de ejercicios matinales de calistenia de quince minutos de duración que se emite diariamente por la cadena NHK de la radio japonesa a las seis y media de la mañana y que sirve para desarrollar «la fuerza y la gracia», mejorar la salud de los practicantes y aumentar su autoestima, además de promover un sentimiento de comunidad y de grupo. Por si esto fuera poco, Sumiko también es jugadora de *geeto booru* y participaba en torneos regionales. Cuando le pregunté cuál era su secreto para mantenerse joven durante tanto tiempo, sin pesárselo dos veces me dijo que lo más importante era estar activo y no dejar de vivir la vida como si cada día fuera el último.

Por todo esto, es muy importante que tratemos siempre de mantenernos inmersos en la actividad sin tener en cuenta los años que vayamos cumpliendo. Si nuestro trabajo no nos satisface lo suficiente para continuar haciéndolo después de haber llegado la edad de jubilación, deberíamos buscar otras cosas que hacer con el fin de no perder la chispa que nos permita disfrutar de cada día de vida. Si pensamos llegar a los sesenta y cinco años para por fin poder descansar y pasarnos el resto de nuestro valioso tiempo tumbados en el sofá, ya podemos empezar a olvidarnos de vivir más de cien años. El cuerpo solo llega tan lejos cuando tiene un motivo por el que permanecer aquí. Descansar no es uno de ellos.

Con esto no digo que tengamos que estar haciendo cosas hasta la extenuación. Por supuesto, a mayor edad, menor debe ser el ritmo y los espacios de descanso para la recuperación se hacen absolutamente necesarios. Lo ideal es intentar encontrar un punto de equilibrio que nos permita funcionar en un estado óptimo sin dejar de hacer cosas y de sentirnos útiles.

Práctica moderada de un deporte

La práctica de un deporte es una recomendación que los expertos en materia de salud llevan haciendo sin descanso a lo largo de las últimas décadas. No es nada nuevo que el ejercicio es muy beneficioso para el cuerpo y que gracias a él podemos reducir las probabilidades de padecer ciertas enfermedades, tales como la artritis, ataque al corazón, diabetes y coágulos cerebrales, entre otras.

También se ha demostrado que el ejercicio favorece la segregación de endorfinas, una sustancia química íntimamente relacionada con la sensación de felicidad. Reduce el estrés, refuerza la autoestima personal, alivia la ansiedad y previene el deterioro cognitivo.

La lista de beneficios que aporta el ejercicio es demasiado larga para darnos el lujo de prescindir de él. Es como si nos ofrecieran la posibilidad de acceder gratuitamente a un supermedicamento revolucionario que podría ayudarnos a mejorar drásticamente nuestra salud y nosotros decidiéramos dejarlo en la estantería porque tomarlo a diario nos supusiera demasiado esfuerzo. ¿En serio vamos a permitir que la pereza nos aleje de algo tan valioso? Si lo pensamos bien, no existe una sola razón que justifique el hecho de no hacer un poco de deporte tres o cuatro veces a la semana.

Ahora bien, que el remedio no sea peor que la enfermedad. No podemos pretender pasar de estar viendo series de televisión todo el día a participar en un *ironman*. El ejercicio en exceso puede ser muy perjudicial. Si sobrecargamos el cuerpo con demasiada actividad, es muy posible que empecemos a tener diversos problemas, tales como lesiones articulares y musculares que luego nos obliguen a estar durante largas temporadas en reposo. La regla no es cuanto más deporte, más salud. La cantidad de deporte que hacemos debería estar en unos valores de equilibrio. Si salimos a correr todos los días durante veinte minutos, obtendremos grandes beneficios. Si salimos todos los días durante dos horas, es posible que empecemos a tener problemas en las rodillas.

Además, si vamos a elegir un deporte, intentemos que este no sea uno muy agresivo. Por ejemplo, una vez un amigo me invitó a jugar un partido de *squash*. Después de estar media hora dándole con todas mis fuerzas a la bolita, acabé destrozado. Con todo mi respeto a los jugadores de este deporte, en mi opinión, el *squash* es una fábrica de lesiones, tanto de codo como de rodillas. Al contrario, la natación se recomienda a menudo por ser un deporte con un bajo impacto lesivo sobre el cuerpo. Busca un deporte que trate tu cuerpo con respeto y que, además, su práctica te resulte agradable y divertida. Hay muchos entre los que elegir, seguro que alguno encaja contigo.

Desde que inicié mi periplo por Japón, no ha dejado de fascinarme la afición que tienen los japoneses por la práctica de los deportes. En las escuelas y las universidades, es muy común que los jóvenes pertenezcan a algún club deportivo de los muchos que hay disponibles. Cuando me matriculé en la Universidad

Doshisha de Kioto durante mi primer año en Japón, una de las primeras cosas que hice fue revisar el listado de actividades que la universidad ofrecía. Mi sorpresa llegó cuando vi que había más de doscientos clubes en la lista. Por supuesto, no todos estaban relacionados con el deporte, pero sí el bloque más importante. Durante las primeras semanas de universidad, es costumbre que los nuevos alumnos se apunten a uno de estos clubes, del que formarán parte durante todo el periodo que permanezcan como estudiantes.

También me encantaba ver cómo las orillas del río Kamogawa y los parques de Kioto se llenaban de personas paseando con sus bicicletas, haciendo *footing* o practicando algún tipo de ejercicio. Incluso es habitual ver a personas bastante mayores con su chándal y sus zapatillas deportivas. «Los abueletes saludables», como yo los llamaba.

Rutina del sueño

El cuerpo es un amante de las rutinas. Le encanta saber cuándo vendrá cada cosa para ir preparándose para ello. El sueño es una de ellas. Como bien se sabe desde hace tiempo, durante el sueño el cuerpo aprovecha para regenerarse y recuperarse del esfuerzo al que se ve sometido durante las horas de vigilia. Para lograr una vida larga, no solo es importante dormir un mínimo de entre seis y ocho horas diarias (el tiempo de sueño depende de cada persona), también favorece en gran medida que seamos capaces de acostarnos y levantarnos cada día a la misma hora. De esta forma, nuestro reloj biológico podrá funcionar con gran precisión y el cuerpo tendrá más fácil la tarea de optimizar cada uno de los procesos que lleva a cabo durante las horas de sueño.

En este punto, el amor por la rutina de los japoneses juega en su favor. Cuando vivía con los Tokuda no dejaba de sorprenderme que fueran capaces de acostarse y levantarse siempre a la misma hora con la precisión de un reloj suizo.

Libérate de las cadenas

Cuando hablo de cadenas me refiero a los vicios. Aquellos hábitos prescindibles por los que hemos desarrollado una relación de dependencia y que necesitamos para poder mantener un buen estado de ánimo.

Si bien es cierto que hay una serie de sustancias por las que podemos desarrollar esta relación de dependencia con mayor facilidad, el ser humano es capaz de engancharse a casi cualquier cosa que repita de forma voluntaria y constante durante un periodo de tiempo relativamente largo.

Una persona libre es aquella que no necesita nada del exterior para poder sentirse bien. No necesita tomarse un café para poder tener energía por las mañanas o fumarse un cigarrillo para poder tranquilizarse. No necesita tomarse cada día un litro de alguna de las bebidas azucaradas disponibles en el mercado ni consumir un tranquilizante para poder conciliar el sueño cada noche. Tomarse un café de vez en cuando no tiene por qué ser negativo, pero si dejamos que el café

sea dueño de nuestras vidas, empezaremos a pagar un precio muy alto: la esclavitud.

Habernos vuelto adictos a algo no hace más que evidenciar que en realidad hemos estado abusando de ese algo. Si hubiéramos sido moderados, no nos habríamos enganchado. Vivir con cierta cautela ante la adquisición de posibles vicios será necesario si queremos ser capaces de suprimirlos antes de que lleguen a convertirse en una adicción. Todos sabemos la energía y el esfuerzo que cuesta deshacerse de algo que se ha vuelto necesario para nosotros.

Cuídate del sol

Recibir los rayos del sol con moderación puede resultar estupendo para la salud. Varios estudios científicos han demostrado que el impacto del sol en la piel es necesario para metabolizar correctamente la vitamina D. Sin embargo, una sobreexposición al sol puede ser mucho más dañina que no recibir ni un solo rayo.

En Occidente existe una fascinación por el bronceado, lo que nos lleva a pasar largos periodos de tiempo haciendo lo que se conoce como «tomar el sol». Mi ciudad natal, Alicante, está ubicada en la costa del Mediterráneo, en España. A cinco minutos andando de mi casa hay una playa de seis kilómetros de longitud que atrae a muchos turistas cada año. Desde mayo a septiembre, es fácil ver a gente con sus toallas disfrutando de los abundantes días de sol de la ciudad. De lo que no son conscientes es de que este placer puede salirles muy caro.

¿Sabes lo que le ocurre a un objeto que dejas durante varios días al sol? Exacto, que se deteriora a una velocidad pasmosa. Esto se debe a que el sol es uno de los agentes de erosión más fuertes que existen. Cualquier cosa que dejemos durante una larga temporada al sol se verá seriamente afectada. A nuestra piel le sucede lo mismo. Demasiado sol la envejece y desgasta. Al margen de la posibilidad latente de desarrollar un cáncer de piel.

Los japoneses son bien conocedores del impacto negativo que el sol puede tener sobre su piel y, por ello, se preocupan por intentar no pasar demasiado tiempo bajo los rayos que emite. Es fácil ver paseando por la calle a personas que llevan un paraguas con protección de rayos uva los días en los que el sol pega con fuerza o mujeres con viseras y guantes largos para montar en bicicleta.

Lo ideal, como en todo, es tomar el sol con moderación. Dejar que nos acaricie la piel durante un rato puede aportarnos mucho, pero no creo que sea bueno permitir que sus potentes rayos uva nos desgasten la piel.

Baños termales

Desde hace muchos años, los japoneses tienen la costumbre de darse baños en aguas termales. Las islas del archipiélago nipón están ubicadas en una de las zonas volcánicas más activas del planeta. El agua caliente que mana de la tierra es

muy abundante y, gracias a ella, se han establecido por todo el país los conocidos *onsen*.

温 → *on* → caliente 泉 → *sen* → fuente

Son pequeños balnearios en los que canalizan las aguas naturales que emergen de las profundidades. En ellos, aprovechan para relajarse y disfrutar de un buen baño caliente.

Según los japoneses, las termas tienen potentes efectos rejuvenecedores. Se piensa que estas aguas tienen la capacidad de reducir los radicales libres del cuerpo, de modo que proporcionan un potente efecto antioxidante. Entre las mujeres, los baños en el *onsen* son especialmente populares porque después de salir del agua la piel se queda suave y brillante.

Además, ya hay un buen número de médicos que recomienda los baños en aguas termales como forma de depurar el cuerpo de toxinas. Las aguas termales suelen ser ricas en sales minerales, lo que propicia que, gracias al efecto de la homeostasis, el cuerpo pueda expulsar parte de esas toxinas al agua durante el baño.

En los países en los que no tenemos aguas termales, podemos simular el efecto llenando la bañera de agua y disolviendo un kilo de sal marina en ella. Un baño a la semana no solo nos ayudará a depurar el cuerpo de tóxicos, sino que también nos proporcionará un momento de tranquilidad y relax que nos sentará de maravilla.

No tomes atajos

Este hábito lo saqué de una entrevista que le hicieron al honorable médico japonés Shigeaki Hinohara unos años antes de su muerte. Falleció a los ciento cinco años y hasta casi el último de sus días se mantuvo en activo. Vivió una larga vida, con una salud mental y física impecables. Tras su paso, no solo ha dejado una historia de intensa dedicación a la medicina y al cuidado de las personas, también nos regaló algunos consejos para ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida.

Según Hinohara, siempre que nos sea posible debemos escoger el camino más largo. Si hay que elegir entre subir por las escaleras o por el ascensor, mejor escogemos las escaleras. Si hay que escoger entre pasear quince minutos o ir en coche, mejor nos quedamos con el paseo. Estas pequeñas acciones pueden parecer insignificantes, pero, si sumamos todos esos momentos en los que, embaucados por la pereza, optamos por el camino más corto, al final nos daremos cuenta de que hemos perdido la oportunidad de entregarle a nuestro cuerpo un buen número de horas de actividad que le habrían sentado de maravilla. Muchos médicos coinciden ya en que la vida sedentaria es uno de los mayores enemigos de la longevidad. Tomar el camino más largo es una forma de luchar contra ella.

RELACIONES Los lazos que nos unen (Kankei)



Las relaciones constituyen uno de los aspectos más importantes en la vida de los seres humanos. Básicamente, se podría decir que nadie puede vivir una vida en la que de alguna forma no tenga un vínculo con otra persona. De nuestras interacciones con amigos, familiares y desconocidos surgen gran parte de las alegrías y desventuras que experimentamos a lo largo de los años. Para mí, las relaciones se pueden clasificar en dos grandes grupos: las relaciones personales y las relaciones en comunidad.

Relaciones personales

Las relaciones personales son aquellas en las que realmente profundizamos. Son las relaciones que tenemos con las personas que forman parte de nuestro círculo de influencia. Podríamos clasificarlas en dos grupos principales: la familia y los amigos. En estos dos grupos se ubican los seres queridos que más nos importan y con los que compartimos la mayor parte de nuestro tiempo.

Ya se sabe que para los seres humanos es casi una necesidad básica disponer de estos estrechos vínculos con otras personas. Podemos tratar de ir por nuestra cuenta, en soledad, pero tarde o temprano corremos el riesgo de ver cómo nuestro corazón se llena de una amarga sensación de vacío. Todavía hay gente que piensa

que no necesita la compañía de nadie para poder estar bien. Son amantes de la independencia. Adoran la libertad, que les permite hacer lo que quieren cuando y donde quieran. Sin embargo, aquellos que caen en esta creencia acaban por darse cuenta de que han entrado en un callejón sin salida. Las mayores satisfacciones de la vida generalmente están relacionadas con otras personas. La alegría de compartir o la satisfacción de ayudar a otros son sensaciones que no tienen rival. Entender esto es una clave fundamental para poder vivir una vida larga y feliz.

Voy a poner un simple ejemplo con el que estoy seguro de que muchos lectores se sentirán identificados. Cuando encontramos algo que realmente consideramos formidable, ya sea un nuevo restaurante, una película o un libro, ¿qué es lo siguiente que queremos hacer? Muy posiblemente la respuesta venga relacionada con otra persona. Quizá queramos enseñárselo a alguien o compartir este nuevo descubrimiento con nuestra pareja o poner un comentario en las redes sociales para brindar a nuestros contactos la posibilidad de disfrutarlo también. Hay cientos de casos similares. Estar en compañía lo hace todo más dulce. Viajar solo puede ser divertido, pero hacerlo acompañado es genial. Comer solo en un restaurante puede ser entretenido, pero dudo mucho que puedas llegar a reírte tanto como cuando vas con un grupo de amigos.

Este es justo el motivo por el que debemos ser conscientes de que necesitamos a otras personas en nuestra vida. Y que, si queremos poder llegar hasta el final a su lado, es preciso que las cuidemos, les dediquemos tiempo y las apoyemos cuando lo necesiten. Invertir parte de nuestra energía en mantener unas relaciones saludables es una de las mejores inversiones que podremos hacer en la vida.

Las asociaciones moai de Okinawa

En Okinawa tienen una costumbre muy peculiar propia de la región. Se conoce con el nombre de *moai*. Los *moais* son pequeñas asociaciones de personas con intereses comunes que se reúnen para disfrutar juntas de sus aficiones, se apoyan en los momentos de dificultad y generan entre sus miembros un sentimiento de pertenencia que les aporta una gran satisfacción. Cuando eres parte de un *moai*, sabes que nunca estarás solo. Incluso aunque pierdas a toda tu familia, siempre tendrás a tu *moai*. Son personas que han decidido que recorrerán juntas el camino de la vida. La relación de un *moai* solo termina cuando uno de sus miembros llega al final de sus días.

Siempre que algún miembro del *moai* descubre algo que cree valioso, lo comparte con el grupo. De esta forma, todos crecen juntos y multiplican los esfuerzos. El avance que puede hacerse de forma individual es siempre menor en comparación con el potencial del crecimiento en grupo. Esta es una de las conclusiones a las que han llegado los japoneses de Okinawa gracias a los *moais*.

En un principio los *moais* se originaron con la intención de crear grupos de personas que se ayudaran entre ellas en los momentos de dificultad. Una de las características principales de los *moais* es que cada miembro debe poner una cantidad mensual de dinero que suele rondar los diez mil yenes. Todos los meses se reúnen por lo menos una vez y en ese momento entregan un sobre con el dinero. Siguiendo un orden pactado de antemano, cada mes uno de los miembros se queda con todos los sobres y, de esta forma, en un momento dado pueden reunir una cantidad importante de dinero que los ayude a afrontar la compra de algún elemento que necesiten o hacer frente a un gasto excepcional. Lo más habitual es que los *moais* estén constituidos por doce personas. De esta forma, cada miembro recibe el dinero una vez al año. Además de los diez mil yenes, todos incluyen dos mil yenes adicionales para poder comprar los ingredientes necesarios que les permitan elaborar juntos una buena comida con la que celebrar ese día de reunión.

Del tema de los *moais* hablé en profundidad con el señor Taira Morio, de ochenta y tres años de edad, con el que estuve conviviendo los días que pasé en el pueblo de Ogimi. Él me contó que desde hacía treinta y cinco años pertenecía a un *moai* junto con su mujer. Me habló de que todos los meses se reunían para compartir experiencias, pasar un buen rato juntos y aportar aquellas informaciones valiosas que hubieran descubierto desde la última reunión. También me dijo que el día en el que el grupo se juntaba, aprovechaban para comentar algún posible problema o preocupación de alguno de los miembros. De esta forma todos intentaban ayudarlo y animarlo para que pudiera resolverlo lo antes posible.

Muchas de las personas que han investigado a los okinawenses coinciden en que la costumbre de construir relaciones sólidas entre los miembros del *moai* es una de las razones principales que explican su característica longevidad. Es como si la energía del grupo les diera la capacidad de reponerse con mayor celeridad de los achaques propios de la edad. Parece que el hecho de que Okinawa esté considerada una de las cinco zonas azules del mundo no es por casualidad.

Pasar tiempo con la gente que aprecias

Aparte de los *moais*, los okinawenses son personas muy sociales que acostumbran a juntarse con sus amistades y familia casi a diario. Gracias a que los pueblos en los que residen suelen ser pequeñas aldeas, todos se conocen entre ellos y no tienen más que salir a la calle para reunirse con sus amistades. El espíritu de comunidad es muy fuerte y la costumbre de regalar los excedentes producidos en la huerta o parte de lo que se ha pescado ese mismo día entre los vecinos está muy arraigada. En todos los pueblos suele haber un centro comunitario donde se organizan actividades para los habitantes de la región, tales como clases de cocina, tarde de karaoke o partidas de go.

El peligro de la soledad

Ahora sabemos que las relaciones personales y el contacto con otras personas alargan la vida, pero también lo contrario: sabemos que la soledad la acorta. «La soledad y el aislamiento social pueden representar un peligro para la salud pública mayor que la obesidad, y su impacto ha ido creciendo y seguirá creciendo a lo largo de los años» es una de las muchas conclusiones presentadas en la 125 Convención Anual de la Asociación Americana de Psicología por Julianne Holt-Lunstad, profesora de la Universidad Brigham Young.

Para ilustrar la influencia de la soledad en el aumento del riesgo de muerte prematura, Holt-Lunstad realizó dos metaanálisis, el primero de ellos basado en ciento cuarenta y ocho estudios que representaban a más de trescientos mil participantes y el segundo basado en otras setenta investigaciones que representaban a más de tres millones cuatrocientas mil personas no solo de Norteamérica, también de Europa, Asia y Australia. En todos los casos, las evidencias muestran que la soledad es un elemento que deteriora nuestra salud y reduce significativamente nuestra calidad de vida.

«Existen potentes evidencias de que la soledad aumenta el riesgo de mortalidad, y su magnitud supera muchos de los principales indicadores de salud habituales.»

Construye un círculo social fuerte

Los *moais* de Okinawa nos dan a entender la importancia que tiene para el ser humano el sentimiento de pertenencia a un grupo y la posibilidad de compartir los buenos y los malos momentos con personas por las que nos sentimos apreciados. Disfrutar de unas relaciones personales fuertes y saludables debería ser una de nuestras prioridades. Para poder conseguirlo, te recomiendo que hagas lo siguiente:

Sé agradecido: da las gracias a los demás por todo lo que recibes de ellos. Valora sus esfuerzos y otórgales el reconocimiento que se merecen.

Sonríe: la sonrisa es uno de los elementos del lenguaje corporal que las personas más valoran. Estar cerca de alguien que te sonríe aumenta el bienestar y genera una potente sensación de proximidad.

Preocúpate por la gente que quieres: que los demás vean que te preocupas por ellos y que sepan que estarás allí cuando te necesiten aumentará en gran medida la afinidad y estrechará tu relación con ellos.

Sé tolerante: en este mundo no hay dos personas iguales. Existen muchas formas de pensar diferentes y, siempre que no sean ofensivas, deben ser respetadas. Aceptar que la humanidad forma un océano de diversidad nos ahorrará muchos sufrimientos. Sé tolerante con las peculiaridades de las personas y vive en paz con ellas.

Déjalas hablar y presta atención: una de las características que más valoramos de nuestras amistades es que nos demuestren un interés sincero y que estén dispuestas a escucharnos cuando tenemos algo que decir. En una conversación debe haber una participación equitativa por ambos lados. Si tratamos de acaparar toda la atención, acabaremos por quedarnos sin una sola gota de atención que acaparar. Saber cuándo hablar y cuándo escuchar será una habilidad que nos dará grandes resultados.

Evita alardear de tus logros: la búsqueda del reconocimiento externo es un camino que solo trae decepciones. Las personas que se pasan el día hablando de lo bien que les va la vida, de las maravillosas experiencias de las que disfrutan y de todos sus logros personales suelen alejar a los demás de su lado. No te conviertas en uno de ellos. No hagas las cosas por lo que el resto pensará de ti. Hazlas porque te gustan y te hacen sentir bien contigo mismo.

Sé educado: nadie quiere recibir un trato descortés por parte de otra persona. La educación es un aspecto básico de las relaciones sociales. No cuesta nada y genera grandes satisfacciones.

Sé generoso: que el apego por lo material no te vuelva avaricioso. La alegría de compartir puede darte muchos momentos de felicidad y hacer que tus relaciones mejoren significativamente. De nada nos sirve tener mucho si no hay nadie a nuestro lado con quien podamos compartirlo.

No trates de agradar a todos: no existe una persona que pueda congeniar con todo el mundo. La diversidad es tan grande que tratar de hacer algo así puede ser un suicidio social. Acepta que habrá personas con las que no tendrás afinidad y no le des demasiada importancia. Siempre y cuando estas sean una minoría, claro. Si no, podría ser una señal de que algo no va bien.

Sé asertivo: ¿sabes lo que les ocurre a aquellos que no saben poner límites? Que acaban siendo pisoteados como una alfombra. Después de mucho tiempo pensando sobre el tema, me di cuenta de que a menudo la gente empieza agarrándote la mano y, sin mala intención, acaban tomando el brazo entero. De nosotros depende que seamos capaces de hacerles saber hasta qué punto estamos dispuestos a dar. Esas mismas personas que te han tomado el brazo estarán encantadas de quedarse solo con la mano si les decimos NO con asertividad. Esto significa hacerlo con firmeza, pero de buenas formas. La gente asertiva es mucho más valorada y apreciada por el resto que aquellos que, con el fin de agradar, no saben decir que no.

No te hagas amigo de todos: te recomiendo encarecidamente que seas selectivo a la hora de incluir a alguien en tu círculo. Lamentablemente, el tiempo es limitado. Si queremos poder dedicarle la atención que cada una de nuestras relaciones sociales necesita, no deberíamos tener un número demasiado grande de

ellas. Sé cuidadoso a la hora de aceptar nuevas amistades. Quédate con aquellas con las que mayor afinidad tengas y cuídalas bien.

Antes de pensar en recibir, piensa en qué puedes dar: esto automáticamente se convertirá en un *boomerang* que volverá hacia ti y te devolverá todo lo que hiciste por los demás. Pero ten en cuenta una cosa: solo ocurrirá cuando no estés esperando un resultado. Nuestras ofrendas deben ser desinteresadas y genuinas. De lo contrario, el círculo se romperá. Ten esto muy en cuenta.

Relaciones en comunidad

Si estudiamos la historia del ser humano desde el principio de los tiempos, podemos sacar varias conclusiones. Una de ellas es que a lo largo de los siglos nunca ha estado solo. Siempre que se han encontrado huesos en un yacimiento, se ha visto que en realidad se trataba de un grupo de personas que vivía en comunidad. El ser humano es un ser social y necesita estar acompañado para poder sobrevivir.

Por mucho que queramos negarlo, la verdad es que no podemos lograr nada de una forma cien por cien autónoma. Antes o después, tendremos que pasar por alguien para poder alcanzar algunos de los objetivos que nos hayamos propuesto. Vivimos en un mundo colectivo y la relación con otras personas es prácticamente imprescindible. Por lo tanto, creo que no es muy descabellado decir que lo más inteligente es abrirse a la colaboración antes que cerrarse a ella.

Aceptar que podemos llegar mucho más lejos si trabajamos en grupo va a ahorrarnos numerosos quebraderos de cabeza. Por muy habilidosos que nos consideremos, siempre habrá alguien que haga tal o cual cosa mejor que nosotros. Cada persona nace con una serie de fortalezas y debilidades. Estoy convencido de que en ningún caso podría existir un ser humano con exactamente las mismas capacidades que otro. Unos serán fuertes pero torpes, otros pequeños pero ágiles, otros lentos pero precisos. Las combinaciones son infinitas. La mejor opción es aprovechar las fortalezas de cada uno para cubrir con ellas las debilidades del conjunto.

Juntos somos mejores si nos potenciamos

La energía que se genera en un grupo tiene un potencial increíble como elemento empoderante. Situaciones en las que muchas personas se verían completamente bloqueadas se pueden llegar a superar con facilidad gracias al sentimiento de compañía y apoyo. Cuando vemos que otros hacen lo que nosotros considerábamos imposible comprendemos que en realidad estábamos equivocados. Quizá empecemos a hacernos preguntas tales como: «Si él ha podido, ¿podría lograrlo yo también?». Este cambio de paradigma altera totalmente la realidad.

Un ser humano acompañado suele ser más valiente, atrevido, lanzado y decidido que cuando está en solitario. Ser consciente de esta energía y usarla en nuestro favor puede ayudarnos en gran medida a multiplicar nuestros progresos. Siempre y cuando no nos volvamos dependientes de ella, el potencial del grupo será una de nuestras mejores herramientas.

Hay un proverbio japonés que dice:

皆渡れば怖くない

Minna watareba kowakunai

Se podría traducir como: «Si todos cruzamos a la vez, no tendremos miedo». Es una prueba de que en la sociedad japonesa estar en un grupo o pertenecer a una comunidad es una forma de empoderarse a uno mismo y hacerse más fuerte.

Juntos somos mejores si trabajamos en equipo

Cuando los seres humanos trabajan en equipo, se pueden alcanzar logros extraordinarios. No hay nada como un gran número de personas luchando por una misma causa, trabajando en una misma línea. Sin la pretensión individual por destacar. Simplemente con la intención unánime de alcanzar un fin para el bien común.

En esto los japoneses ofrecieron un gran ejemplo al mundo cuando, en 1968, se convirtieron en la segunda potencia económica mundial por detrás de Estados Unidos y experimentaron un crecimiento promedio de hasta un nueve por ciento anual entre 1955 y 1973. A esta admirable gesta se la conoce con el nombre de «el milagro japonés». Resulta insólito pensar que un país con una superficie inferior a la de España y devastado por los bombardeos norteamericanos durante la Segunda Guerra Mundial pudiera llegar a conseguir semejante proeza.

Lo que llevó a los japoneses a ejecutar este milagro fue una profunda voluntad por reconstruir su país y volver a hacer de Japón una nación próspera. Dada la destrucción a la que se habían visto sometidos, todos los ciudadanos asumieron que tenían que dar el máximo para salir juntos de aquel pozo. Y vaya si lo hicieron.

Una vez escuché una frase que quedó grabada a fuego en mi memoria: «Si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado». En lo que a colaboración entre personas se refiere, uno más uno es igual a tres. Si trabajamos en equipo, no sumamos, multiplicamos.

Juntos somos mejores si no competimos

Este es posiblemente uno de los principales obstáculos que impiden la existencia de una colaboración fluida y un mayor colectivismo en las sociedades occidentales. De alguna forma, todos estamos compitiendo entre nosotros para ser el mejor.

Es cierto que un espíritu competitivo puede impulsarnos a lograr un progreso mayor en menos tiempo. Pero la competencia también nos lleva a

comportamientos insanos tales como el todo vale o a volvernóos capaces de desear el mal ajeno con el fin de adelantar puestos en la carrera. Desde un punto de vista competitivo, parece que el éxito es un bien escaso que hay que repartir. Si unos ganan mucho, quiere decir que habrá otros que tengan que ganar poco.

Estoy convencido de que esta es una creencia errónea que hace mucho daño a la humanidad en general. La realidad es que cuanto más prosperen los demás, más podremos prosperar nosotros. Deberíamos alegrarnos por los éxitos ajenos. Son una fuente de inspiración y aprendizaje que nos permite avanzar a mayor velocidad. Gracias a los grandes héroes de la humanidad, miles de personas han encontrado un ejemplo que seguir. Miles de personas han descubierto un camino que las ha llevado a alcanzar aquello que se han propuesto en la vida.

La única competencia positiva que existe es la que hacemos contra nosotros mismos. Cuando el objetivo es superar nuestra propia marca y no la del corredor de al lado, entonces podemos sacar a la luz lo mejor que llevamos dentro. El objetivo no es superar a otras personas, el objetivo es superarnos a nosotros mismos.

Juntos somos mejores si regalamos parte de nuestro tiempo

Durante los años que viví en Japón hubo muchas cosas que me impactaron. Pero quizás una de las que más me chocó fue su relación con el voluntariado. En Japón, es muy común hacer de voluntario y entregar parte de tu tiempo gratuitamente a una causa en la que creas que se necesita ayuda. Desde muy jóvenes ya son educados en el valor de ayudar a los demás. Resulta muy habitual ver a grupos de universitarios en la calle pidiendo a la gente dinero para ayudar a los afectados por un tsunami, por un terremoto, para salvar a animales sin hogar y para muchas otras causas.

Cuando entré en la Universidad Doshisha, varios estudiantes japoneses se dedicaban a ayudar en calidad de voluntarios a los extranjeros para que pudiéramos comenzar con mayor facilidad nuestra nueva vida. Nos enseñaron el campus, nos asesoraron para todo lo relacionado con bancos, compañías telefónicas, seguros médicos, etcétera. Podíamos pedirles ayuda si nos veíamos en apuros porque también nos facilitaron su número de teléfono personal. Siempre lo hacían de buena gana y sin pedir nada a cambio. Puede parecer insignificante, pero esta ayuda desinteresada que recibí de un completo desconocido fue algo que me sorprendió mucho. Me pareció un gesto hermoso.

Esta es una actitud muy positiva para la humanidad en general. Si todos fuéramos capaces de regalar parte de nuestro tiempo a quienes lo necesitan, el bienestar general aumentaría con creces. Sería una revolución de buenos sentimientos compartidos que ayudaría a atenuar la oscuridad que, en ocasiones, atormenta nuestros corazones.

Juntos somos mejores si somos considerados

Desde mi punto de vista, la consideración es el conjunto de cosas que se hacen pensando en los demás y en su bienestar. Son esas molestias que te tomas para que tus acciones no perturben la armonía de aquellos que están a tu alrededor. Son pequeños actos que muchas veces pueden llegar a pasar desapercibidos. Pero no por eso son menos importantes. Son esas cosas que a veces agradeces enormemente sin decir nada, en silencio, simplemente con una sonrisa y una mirada de aprecio.

Uno de los gestos de consideración que más aprecio de los japoneses es su voluntad de mantener los espacios públicos limpios. Da gusto andar por la calle y no verla llena de cosas tiradas por el suelo. Cada uno guarda sus desperdicios para tirarlos en el lugar correcto cuando tengan la oportunidad. Lo que más me sorprende de todo es que apenas hay papeleras por la calle. Aun así, está todo impecable.

En Japón es muy habitual ver estos pequeños actos de consideración a menudo, pero también cuando salen al extranjero continúan con esta misma línea. Un claro ejemplo de ello fue el día en el que la hinchada de la selección nacional de fútbol japonesa asombró a todos en el Mundial de Brasil que se celebró en 2014. Tras el partido que los Samurái Blue*** jugaron contra Costa de Marfil, incluso a pesar de que su equipo había perdido y que por ello fue descalificado de la competición, la hinchada japonesa se dedicó a recoger en bolsas todos los desperdicios y basura que habían quedado en el suelo de sus gradas. Los medios de comunicación no tardaron en hacerse eco de este gesto de consideración tan poco habitual entre los aficionados del fútbol. Al ser entrevistados por los periodistas, los aficionados se limitaron a responder que es lo que hacían siempre. No le daban tanta importancia. «Es así como se debe comportar la gente, ¿No?», decían con cara de incredulidad.

Juntos somos mejores si estamos unidos

Nuestra historia ha demostrado la fuerza que podemos llegar a tener cuando estamos juntos. El ser humano unido puede lograr prácticamente todo lo que se proponga. No hay mejor forma para superar la adversidad que hacerlo unidos.

Japón es un país sacudido por fuertes fenómenos naturales tales como tsunamis, tifones, terremotos y volcanes. Durante siglos, el país ha sido devastado en varias ocasiones por diversas catástrofes. El archipiélago nipón se ubica en una de las zonas geológicamente más inestables y complejas del planeta. Se conoce como el temido Cinturón de Fuego del Pacífico, en el que se conectan hasta cinco placas tectónicas. Posiblemente sea una de las localizaciones más hostiles de la Tierra en la que establecer un asentamiento.

Sin embargo, a pesar de sufrir constantemente sucesivas inclemencias naturales, los japoneses han sabido resurgir de sus cenizas una y otra vez hasta el día de hoy. Esta asombrosa capacidad para reponerse se debe en gran medida a un

profundo sentimiento de unión que profesan la mayor parte de sus habitantes. La prueba de ello la tenemos en la reacción nipona tras el terremoto de 2011 de fuerza 9,1 y el posterior tsunami que arrasó toda la costa norte de Japón.

Por fortuna o desgracia, yo estaba residiendo en Japón durante ese trágico momento. Fue impresionante ver cómo las calles se llenaban de voluntarios que solicitaban donativos para ayudar a los afectados, contemplar cómo cientos de personas se desplazaron al norte con el fin de ayudar en las labores de limpieza y reconstrucción. Un gran número de artistas hicieron campaña en favor de las zonas afectadas: compusieron canciones benéficas y organizaron actos y galas en las que el objetivo principal era animar a los afectados y recaudar dinero para ayudarlos a volver a sus hogares. ¿El resultado? En tan solo dos años, ya habían reconstruido la mayor parte de la destrucción sufrida. Para mí, esta fue una imagen clara de un país en el que la gente se ayuda mutuamente para salir adelante. Este es sin duda el poder de la unión del ser humano.

Hace tiempo tuve un sueño. Un sueño que posiblemente nunca llegue a ver hecho realidad porque requiere de mucho tiempo. Un sueño que casi seguro que es imposible. Imaginé un mundo sin barreras en el que sus habitantes se consideran a sí mismos ciudadanos del mundo y no del país tal o cual. Un lugar en el que las personas se apoyan las unas a las otras. Un sitio donde no destruimos nuestras grandes creaciones. Un espacio en el que no hay guerras y todos se esfuerzan por conseguir una prosperidad que poder compartir. Un entorno en el que el ser humano dejaría de lado sus diferencias y se empeñaría en encontrar los puntos en común.

Sé que es mucho soñar. Sé que todas las señales indican que jamás ocurrirá. Sé que es una utopía. Pero... ¿y si fuera posible? Hasta que podamos conocer la respuesta, yo, por mi parte, he decidido vivir haciendo todo lo que esté en mi mano por convertir el sueño en realidad. Este libro es, de alguna forma, el aporte personal de un ingenuo que lucha contra el sentido común.

Juntos somos mejores si nos ayudamos

Después de haber pasado un tiempo conviviendo con una familia en el pueblo de Ogimi y haber entrevistado a varios longevos ancianos, traté de buscar aquellos puntos en común que había percibido en cada uno de ellos. Una de las conclusiones a las que llegué fue que en el poblado se respiraba un ambiente de ayuda mutua. A lo largo de los años, los habitantes de Okinawa han pasado por momentos difíciles en los que se han visto inmersos en la pobreza y la precariedad. Sin embargo, gracias a sus convicciones, esas contrariedades los unieron en vez de separarlos.

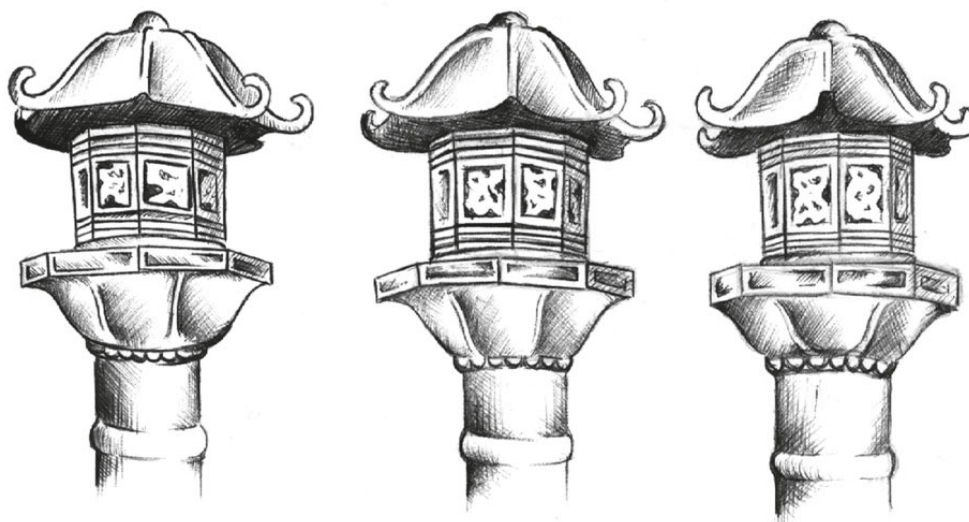
En la entrevista que le hice a Taira Mineko, de noventa años de edad, hablamos un poco sobre este tema. En el pueblo la gente sabe que, si algo les va mal, de una forma o de otra contarán con la ayuda de sus vecinos y amigos.

Tienen la tranquilidad que les proporciona el hecho de ser conscientes de que no están solos y de que, sin importar lo que suceda, alguien vendrá a socorrerlos. Este sentimiento de fraternidad se evidencia en palabras típicas de la región como *yuimaru*, que significa que hay que ayudar a la gente que lo necesita. Esta palabra se utilizaba frecuentemente, como, por ejemplo, en los momentos en los que una persona requería de la colaboración de otros habitantes del pueblo para poder construirse una casa. Al son de *yuimaru*, varios vecinos se juntaban para hacerla sin pedir nada a cambio, solo por el hecho de que esa persona lo necesitaba en ese momento.

Estoy convencido de que ese sentimiento de seguridad que proporciona el hecho de saber que cuentas con el apoyo de la comunidad les permite vivir con un bajo nivel de estrés y una apacible sensación de tranquilidad que contribuye a que puedan vivir durante más tiempo con una mayor calidad de vida.

PRINCIPIOS Una luz que ilumina el camino (Dougi)

道義



Cuando visitas Japón por primera vez descubres muchas cosas nuevas. Se trata de un país tan diferente que te sorprende a cada momento. El mero hecho de entrar en un supermercado puede convertirse en una experiencia excitante

cargada de estímulos. A medida que pasan los días en Japón, vas conociendo cada vez más la esencia que se esconde bajo su enigmática sociedad. Después de haber llevado y guiado a muchas personas, he visto que uno de los rasgos nipones que más sorprende a los visitantes es la férrea convicción que tienen en utilizar sólidos principios morales como guía para sus vidas.

A veces resulta muy curioso ver que hay personas en el mundo que no necesitan tanto de la existencia de leyes civiles o castigos tales como multas y penas de cárcel para tener la motivación necesaria que las impulse a hacer lo correcto. Simplemente lo hacen porque creen que es la mejor forma de hacer las cosas y punto. Por supuesto, no solo en Japón se encuentran a personas así y no todos los japoneses son unos santos, pero lo que impresiona de Japón es lo mucho que se ha extendido esta creencia. Es como una atmósfera que se percibe en el ambiente. El respeto, la honestidad y la gratitud son casi un componente más del aire.

Cuando hablo de principios, siempre me acuerdo de una conferencia de Yokoi Kenji, un chico nacido de padre japonés y madre colombiana que vivió su infancia en Colombia y su adolescencia en Japón. Recientemente se ha convertido en un reconocido conferenciante que trata de acercar a las dos culturas que lo han convertido en la persona que es hoy en día y que muestra a la gente el mejor lado de cada una de ellas. En una conferencia, Kenji contaba una anécdota que vivió poco tiempo después de mudarse a Japón con su familia. Kenji estaba esperando para cruzar un semáforo junto a su padre. La calle estaba vacía, sin coches. Pero ellos seguían plantados aguardando a que el semáforo de los peatones se pusiera en verde. Kenji, ya nervioso, no entendía la necesidad de esperar cuando podían cruzar sin peligro. Kenji le preguntó a su padre: «¿Por qué no cruzamos?». El padre respondió: «El semáforo está en rojo». Kenji miró a ambos lados de la carretera y dijo: «Pero si no viene ningún coche». Entonces su padre respondió: «Eso da igual, nosotros debemos esperar a que el semáforo se ponga en verde». Kenji dijo: «Papá, si cruzamos, nadie nos va a ver. La calle está vacía». Entonces, su padre le miró fijamente a los ojos y con un tono firme le dijo: «*Jibun ga miteiru, daro?*»

Para esta última respuesta he preferido utilizar la frase que dijo literalmente en japonés. Se trata de una combinación de palabras que resume cómo es parte del espíritu nipón. Su traducción sería: «Yo sí que me estoy viendo, ¿verdad?».

El padre de Kenji no necesitaba que hubiera nadie mirando para hacer o no lo correcto. Él se ve a sí mismo cada día. Él es su propio juez y sabe cuándo hace las cosas bien o mal. La persona ante la que debe responder es él mismo.

Los principios como ley universal

Los principios morales son una serie de directrices que rigen el comportamiento del ser humano. Son universales, ya que se pueden extrapolar a todas las culturas que existen sobre la faz de la Tierra. No importa si procedes de lugares tan distintos como Europa, África, América o Asia. Los principios están allí para indicarte cuál es el camino correcto que seguir. Son tan lógicos y evidentes que son irrefutables. No creo que haya nadie que pueda discutir la validez de palabras como honradez, sinceridad, respeto, generosidad, humildad o integridad.

Los principios se originan en el momento en el que el hombre comienza a dejar de comportarse tan solo como un animal que se rige por instintos para hacerlo como un ser superior que busca algo más que la mera supervivencia.

Las sociedades basadas en principios funcionan mejor

A lo largo de la historia, el ser humano ha podido comprobar los numerosos efectos positivos que se derivan de una sociedad asentada en sólidos principios. Cuando las personas intentan comportarse con honradez e integridad, hay menos conflictos. Cuando intentan ser amables y generosas, la alegría y el bienestar proliferan. Cuando tratan de ser compasivas y respetuosas, el sufrimiento disminuye.

La sociedad japonesa es un claro ejemplo de cómo los principios han ayudado a que un país con una superficie inferior a la de España, pero con una población tres veces mayor, pueda convivir en paz y armonía. Es realmente sorprendente que, a pesar de que prácticamente el ochenta por ciento del territorio que conforma el archipiélago nipón sea bosque y montaña y que, por ello, se vean obligados a concentrarse en grandes ciudades con altas densidades de población, Japón sea conocido por ser uno de los países más seguros del mundo.

Según una encuesta realizada en veintiséis países de la OCDE por el Instituto de las Naciones Unidas para la Investigación del Crimen y la Justicia Interregional y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (2009), se pudo averiguar que Japón presentaba el segundo porcentaje más bajo de la lista en la categoría de los diez delitos más comunes, que incluyen robo, extorsión y hurto, entre otros. En cuanto a los crímenes más serios, como los de asesinato, atraco, violación y asalto, Japón obtuvo en todos los casos las tasas más bajas de la comparativa.

Por otro lado, el índice de paz global es un indicador que también se utiliza para medir la seguridad de un país. Lo elabora el Instituto para la Economía y la Paz junto a un grupo internacional de expertos procedentes de diferentes institutos para la paz y en colaboración con el Centro para la Paz y Estudios sobre Conflictos, de la Universidad de Sídney.

Se tienen en cuenta veintitrés factores distintos además de la estadística de criminalidad, como pueden ser el número de guerras internas o externas libradas,

el nivel de conflictos internos o el de criminalidad percibida por la sociedad. Se analizan todos estos factores y se cuantifican así los niveles relativos de paz en el país. Este indicador sitúa a Japón entre el quinto y el séptimo lugar de entre ciento cincuenta y ocho países desde 2007 a 2009 y llegó a la tercera plaza en los años 2010 y 2011.

De todos estos datos podemos deducir que Japón es un lugar en el que disfrutan de una baja tasa de conflictos sociales. Así mismo, creo que también es justo decir que los japoneses tienen un elevado nivel de autocontrol, empatía y capacidad para comportarse según las leyes establecidas. ¿Podría ser que los principios morales estuvieran muy relacionados con estos resultados? Yo me atrevería a afirmar que sí.

El camino más difícil también es el que más recompensas proporciona

Ser consecuente con los principios nos llevará en ocasiones a anteponer el interés ajeno al nuestro propio. Sé muy bien que puede resultar difícil renunciar a algo que queremos para seguir el camino que consideramos correcto. Todo se vuelve más sencillo cuando solo debemos preocuparnos por satisfacer nuestros intereses personales. Sin embargo, esta actitud, aunque parezca mentira, es la que acabará dándonos mayores decepciones a lo largo de nuestra vida.

Todos nuestros actos influyen y alteran aquello que nos rodea. Tenemos la capacidad de hacer que nuestro entorno sea mejor o peor. Cuanto más alineados estemos con los principios, mejor será la influencia que ejerzamos y, por consiguiente, mejores serán las influencias que lleguen a nosotros. Los japoneses tienen un refrán que define muy bien esta idea:

情けは人の為ならず

Nasake wa hito no tame narazu

La traducción sería algo así como: «La compasión no es por el bien ajeno, sino por el propio». Quiere decir que cuanto mejor sea nuestro comportamiento, mejor será el comportamiento que recibamos de los demás. Esta es una verdad que los japoneses conocen desde hace cientos de años.

El espíritu samurái

Para entender cómo se ha instaurado este férreo respeto por los principios en Japón, creo que sería importante conocer un poco sobre la mentalidad de la que, durante siglos, fue una de las clases sociales más importante de Japón: los samuráis.

Con el crecimiento del sistema feudal, basado en la lealtad personal y de la familia, surgió la figura del samurái o guerrero caballero. Los samuráis eran los «guardias profesionales» de los grandes terratenientes del país, conocidos con el nombre de daimio. Cada daimio disponía de un grupo de samuráis que protegían su tierra y luchaban por él en la guerra si era necesario. Los samuráis eran

guerreros muy refinados, entrenados desde niños para el combate en diversas disciplinas, tales como el manejo del sable, el arco y la *naginata*.****

Es conocido que los samuráis se regían por un código de honor llamado *bushido* (武士度). Consiste en una serie de reglas que guiaban el comportamiento y la vida de los samuráis. La palabra *bushi* significa «guerrero» y la terminación «do» significa «camino» o, dicho de otra forma, «el camino del guerrero». Pocas veces antes un guerrero se había visto influenciado tan profundamente por unas directrices que incluían conceptos morales tales como la lealtad, el honor y la compasión. No todo valía para ganar el combate. Actitudes como atacar a un enemigo por la espalda estaban totalmente prohibidas. Además, si un samurái mancillaba su honor, la única forma de restablecerlo era a través del *seppuku* (切腹), también conocido como harakiri (腹切). Era un acto de valentía suprema en el que el guerrero atravesaba su vientre con una daga y abría en canal su estómago para desangrarse poco a poco en una agonizante muerte.

Lo más fascinante del código *bushido* era que conseguía que sus practicantes perdieran casi totalmente el miedo a la muerte y que con ello neutralizaran uno de los instintos más fuertes que el ser humano lleva innato desde su nacimiento: la supervivencia. Según los filósofos de la época, un hombre que ha perdido el miedo a la muerte puede decidir con libertad y hacer siempre lo que cree correcto sin pararse a pensar en las malas consecuencias que esto pueda acarrearle.

El bushido estaba regido por las siete virtudes del guerrero

義 *Gi*, justicia: ser justos en las decisiones era fundamental. Antes de cualquier acción, un samurái debía cuestionarse si estaba siendo justo o no.

勇 *Yu*, coraje: esconder la cabeza como un avestruz y no atreverse a levantar la voz cuando se considera que se debe hacer algo no es vivir una vida plena. Uno debe ser capaz de sobresalir de entre una masa miedosa y actuar para hacer lo que cree correcto a pesar de que ese acto pueda suponer un riesgo para sí mismo.

仁 *Jin*, benevolencia: largos años de entrenamiento confieren al samurái un gran poder que tiene que utilizar con prudencia. Ser compasivo y benevolente con los débiles y los necesitados es también una forma para el samurái de realizarse como guerrero.

尊敬 *Sonkei*, respeto: la crueldad y la necesidad de demostrar su poder no están entre las prioridades de un samurái. Incluso sus enemigos merecen respeto. Sin este gesto, no seríamos mucho mejores que los animales.

誠 *Makoto*, sinceridad: la palabra de un samurái es sagrada. Decir que hará algo es casi lo mismo que hacerlo. No necesita prometer para adquirir un compromiso. Basta con decirlo. Los samuráis dependen en gran medida de su credibilidad, y esta ha de ser impecable.

名誉 *Meiyo*, honor: un samurái debe mantener su honor libre de manchas a lo largo de toda su vida. Esta era una de sus principales prioridades. Cometer un acto deshonesto podía ser motivo de suicidio por *seppuku*. La única forma de proteger el honor de un samurái es a través de la integridad. Se precisa de un gran autodominio para conseguir que nuestros actos se mantengan alineados con nuestras creencias. Este era el duro camino del guerrero japonés.

忠義 *Chuugi*, lealtad: la palabra samurái viene del verbo *samurau*, que significa «servir». Un guerrero necesitaba estar bajo la tutela de un daimio por el cual daba la vida si era necesario. La lealtad era fundamental para que un samurái pudiera lograr una carrera larga y provechosa.

El código del *bushido* ha ido evolucionando con el tiempo. En sus orígenes, principalmente consistía en unas reglas que se establecieron con el objetivo de adoctrinar bien a los soldados y prepararlos para morir en la batalla si era necesario. La lealtad fue la columna vertebral del *bushido* durante cientos de años, ya que se piensa que este código pudo nacer alrededor del periodo Kamakura (1192-1333). Sin embargo, con la llegada de los doscientos años de paz que el clan Tokugawa consiguió establecer en Japón durante el periodo Edo, los samuráis dejaron de luchar en batallas y comenzaron a vivir una vida en la que tenían más tiempo para la meditación, la reflexión, el estudio y la caligrafía entre otras disciplinas. El *bushido* fue incluyendo cada vez más conceptos éticos tales como el honor, la benevolencia y la honestidad. Se convirtieron en fieles súbditos con un alto nivel cultural, siempre aguardando el momento de volver a entrar en combate para defender a su nación y a su señor.

Este código ha dejado una profunda huella en la sociedad japonesa que perdura hasta nuestros días. A pesar de que la clase samurái se extinguió en las modernizaciones sufridas durante el periodo Meiji (1868-1912) y, con ella, el código del *bushido* pasó a convertirse en una parte más de la historia, es asombroso cómo a día de hoy todavía siguen protegiendo con fuerza la enseñanza de los valores como pilar fundamental en la educación de los más pequeños, tal como se hacía en las escuelas en las que la clase samurái era instruida. Creo que no me equivoco mucho al decir que el código del *bushido* está muy relacionado con cómo es el Japón actual.

Los principios como base para el crecimiento

Para todos aquellos que estamos comprometidos con el crecimiento personal, los principios son una parte muy importante del camino que hemos elegido recorrer. Quizás suene drástico decirlo, pero estoy totalmente convencido de que un crecimiento personal sólido que no esté sustentado en una buena base de principios universales no es posible. Realmente, el desarrollo personal podría

llegar a definirse como el proceso que nos lleva a ser capaces de comportarnos de acuerdo con los principios de forma natural, sin necesidad de hacer un esfuerzo.

No creo que se pueda decir que una persona tiene un buen desarrollo personal si no ha integrado actitudes como la responsabilidad, la generosidad, la honestidad, la integridad o el respeto. Son la esencia de la evolución humana en el plano de lo espiritual. Son la base del crecimiento de un adulto que aspira a lograr la mejor versión de sí mismo.

Si queremos mejorar, un buen comienzo sería empezar a abrazar de forma consciente la voluntad de querer regir nuestro comportamiento por una serie de principios sólidos que nos sirvan de guía. Esta costumbre será especialmente útil en todos aquellos momentos en los que nuestro camino llegue a una encrucijada. Cuando no sepamos qué hacer, siempre podremos preguntarnos: ¿cuál es la opción más correcta de acuerdo con mis principios? La respuesta no tardará en llegar. Otra cosa es que seamos capaces de aceptarla en el caso de que sea la opción que aparentemente menos nos beneficie.

De entre todas las facetas que admiro de Japón, hay una que destaca sobre el resto. Y es su capacidad para transmitir la importancia de los principios de generación en generación. Hasta la fecha, he visitado un buen número de países y, de entre todos ellos, diría que Japón es el lugar en el que he percibido la fuerza de los principios con mayor intensidad.

Gracias a ello, en Japón suceden cosas que en otros países se ven muy poco. Por ejemplo, su costumbre de devolver las pertenencias ajenas que se extravían. Todos hemos escuchado leyendas acerca de que, en Japón, si pierdes tu cámara de fotos, el teléfono móvil o la cartera, no es necesario preocuparse porque lo más probable es que la persona que lo encuentre lo lleve al departamento de objetos perdidos de la policía. Después de haber vivido allí más de tres años, he podido comprobar que esta leyenda es increíblemente cierta. No solo me ha ocurrido a mí, sino también a personas de mi entorno cercano. Prácticamente todos ellos recuperaron los objetos que habían extraviado. Incluso aunque fueran pertenencias de gran valor como cámaras réflex o teléfonos de última generación. Los japoneses los entregaron a la policía por un solo motivo: la honestidad.

Los nueve principios fundamentales de la sociedad japonesa

Después de reflexionar mucho acerca de los principios que rigen la sociedad japonesa, he tratado de seleccionar los nueve valores que percibí con mayor intensidad durante los años que tuve la fortuna de vivir en Japón. Me gustaría hablar un poco de cada uno de ellos y dar mi versión personal acerca de lo que significan.

Honestidad 正直 (shoujiki)

Tal como la misma palabra expresa, consiste en comportarse de forma honorable y decorosa. Una persona honesta nunca traicionaría su palabra. No haría nada a espaldas de otra persona a la que pudiera causarle un perjuicio. Trataría las posesiones ajenas de la misma forma en la que trata las suyas propias. Se comportaría de la misma forma tanto si está siendo observada como si no. Buscaría siempre un trato justo en el que ambas partes fueran igualmente beneficiadas. Una vez vi sobre una silla de una cafetería en Japón un billete de mil yenes y un cartel al lado que decía: «Objeto perdido». ¿Hay algo más honesto que esto?

Respeto 尊敬 (sonkei)

El respeto es la capacidad de tratar a todos por igual sin importar su procedencia, religión, sexo, color de piel o estatus social. Consiste en conceder el beneficio de la duda antes de juzgar. En hablar de forma cortés y actuar siempre con amabilidad. En devolver una sonrisa. En procurar no molestar a otras personas con nuestros actos. En no anteponer el beneficio propio al ajeno. Qué puedo decir del respeto en Japón. Aún me sigo sorprendiendo cuando presencio alguna conversación entre dos japoneses en la que ambos se hacen reverencias el uno al otro casi hasta el aburrimiento. Todo para mostrar el elevado respeto que sienten por la persona con la que hablan.

Solidaridad 連帯 (rentai)

Significa dar lo mejor de nosotros mismos en todo lo que hacemos. Consiste en ser capaces de entregar parte de nuestro tiempo y recursos a los demás con las miras puestas en el bien común. Se trata de estar desapegado del resultado y de no esperar que la acción nos sea devuelta con posterioridad. Si algo he podido comprobar en cada una de las desgracias naturales que Japón ha sufrido desde que puse un pie en el país, es el elevado nivel de solidaridad que tienen los japoneses para ayudar a aquellos que, por causas de la fortuna, se han visto afectados por ellas.

Humildad 謙虚 (kenkyo)

Entiendo por humildad la carencia del deseo por demostrar a los demás nuestra valía. La no necesidad de reconocimiento externo. La intención de no evidenciar nuestra superioridad si es que existiera. La modestia de no creerse en posesión de la verdad y la voluntad de aspirar siempre a seguir mejorando sin considerarse ya en la cima del conocimiento. Cuando pienso en humildad, siempre me vienen a la cabeza los grandes maestros de las artes marciales japonesas. Muchos de ellos, ante los halagos por sus extraordinarias habilidades, suelen responder con una sonrisa y un gesto que viene a significar «aún me queda mucho para ser extraordinario...». Incluso después de haber entrenado miles de horas y de haber dedicado toda una vida a la práctica de las artes marciales, aún siguen considerándose, en cierto modo, aprendices.

Paciencia 根気 (konki)

La paciencia es la capacidad de esperar sin experimentar nerviosismo o perder la calma. De saber elegir el momento adecuado para ejecutar una acción. De persistir a pesar de la adversidad. De perseverar en nuestro empeño, aunque tengamos la impresión de no estar avanzando. De levantarnos cada vez que nos caemos. De respetar que cada uno tiene su propio ritmo. Hay un dicho japonés que siempre me ha gustado acerca de la paciencia. Dice así:

七転び八起き

Nana korobi ya oki

Su traducción al español podría ser: «Si caes siete veces, levántate ocho». Creo que no hace falta explicar lo que significa, ¿cierto?

Lealtad 忠義 (chuugi)

Se trata del respeto hacia el compromiso contraído. La capacidad de no quebrantar la palabra incluso a pesar de que las circunstancias se vuelvan adversas y cambiantes. Consiste en la adhesión firme a personas, instituciones u organizaciones con las que hemos deseado comprometernos y por las cuales velaremos incluso a pesar de que nuestros intereses personales se crucen por el camino. La lealtad en Japón se palpa en el ambiente, sobre todo en el mundo empresarial. Una vez escuché la historia de una empresa japonesa que, debido al tsunami de 2011, perdió todas sus fábricas y tuvo que iniciar un proceso de reconstrucción que duraría dos años. El resto de las empresas del grupo respetaron sus contratos y le dieron tiempo hasta que volviera a estar operativa y poder continuar su relación comercial como si nada hubiera ocurrido.

Austeridad 耐乏 (taibou)

Consiste en mantener una cierta sobriedad en el modo de vivir y de trabajar, lo que implica realizar un uso moderado de lo que se tiene. La austeridad es contraria al derroche, incluso a pesar de que poseamos una gran riqueza y seamos abundantes en recursos. Una persona austera no necesita mostrar a los demás la buenaaventura de la que está disfrutando gastando y comprando cosas que realmente no necesita. Solo hace falta ir al Palacio Imperial de Kioto y entrar en él para ver cómo el que podía ser el hombre más rico de Japón no vivía rodeado de elementos brillantes y de espacios sobrecargados, sino más bien todo lo contrario: habitaciones austeras y estancias donde la modestia era la norma.

Gratitud 感謝 (kansha)

Consiste en apreciar lo que es bueno en la vida. Es la actitud de dar las gracias por todo lo que recibimos, de modo que reconocemos el esfuerzo que hacen los demás por nosotros. Es una forma de vida en la que siempre se trata de ver el vaso medio lleno. La gratitud pasa por sentirse afortunado de lo que se tiene a pesar de que otras personas tengan más que nosotros. Si tuviera que elegir

la palabra que más veces he escuchado durante mi tiempo en Japón, muy posiblemente diría que es *arigatou*, que significa «gracias».

Armonía 調和 (chouwa)

La armonía aparece cuando existe un equilibrio y una adecuada proporción entre unas cosas y otras. Cuando ambos lados de la balanza están en el mismo punto y los acontecimientos fluyen sin conflictos ni disputas. La armonía se da cuando las relaciones entre las personas son saludables y tanto unos como otros velan por el bienestar del resto. Japón es una sociedad con un elevado nivel de armonía. La baja tasa de criminalidad de la que disfrutan y su costumbre de mantener siempre un consenso a la hora de tomar decisiones que afecten a la totalidad del grupo son dos grandes pruebas de ello.

Elige tus nueve principios fundamentales

Mi intención con este capítulo es animarte a que hagas tu propia selección de los nueve principios fundamentales con los que te sientas más identificado y los utilices como guía de aquí en adelante. Los que yo acabo de presentarte no están en ningún listado oficial. Son los que, a mi juicio, he percibido con mayor intensidad en la sociedad japonesa. Construye tu lista y conviértela en una parte de ti mismo. Trata de respetarla con un sentimiento sincero, ya que, en caso contrario, no servirán de nada. Te garantizo que poco a poco tus esfuerzos se verán claramente recompensados. No solo gozarás de una existencia con mayor sentido y profundidad, sino que también notarás una sustancial mejoría en todas las áreas importantes que componen tu vida. Especialmente en aquellas vinculadas de forma directa con las relaciones sociales. Todos queremos tener cerca a personas auténticas en las que podamos confiar y con las que nos sintamos seguros, personas coherentes que se comporten siempre igual ante la misma situación, personas con un elevado sentido de la justicia, que persigan siempre ofrecer un trato equitativo. Utiliza los principios para convertirte en alguien así y la única consecuencia posible será el aprecio de todos los que te rodean.

IKIGAI Una vida con sentido (Doug)



La definición de la palabra *ikigai* es un tanto compleja. A pesar de que hay varias traducciones diferentes, se podría afirmar que todas conservan la misma esencia. Analicemos, pues, los *kanjis* que la forman.

生き → *iki* → vida 甲斐 → *gai* → efecto, resultado, uso

La traducción literal sería «uso de la vida» o «resultado de la vida», pero, para los japoneses, la interpretación más acertada de estos símbolos sería la de «el motivo por el que levantarse cada mañana» o «aquello que hace que nuestra vida tenga sentido».

El impacto del *ikigai* en la vida

Cuando el ser humano alcanza la capacidad de hacerse preguntas, tarde o temprano llega la cuestión que nos ha atormentado durante siglos: ¿para qué estoy aquí? ¿Cuál es el sentido de mi vida? Aquellas personas que no han conseguido dar respuesta a esta pregunta se ven obligadas a enfrentar un profundo vacío interior.

Ahora más que nunca somos conscientes de que necesitamos encontrar, de alguna forma, una respuesta que nos dé un motivo por el que levantarnos cada mañana. Lo necesitamos casi tanto como comer y beber. Encontrar el sentido de nuestras vidas nos llena de energía. Nos permite sacar lo mejor que llevamos dentro y alcanzar un alto nivel de satisfacción.

Para los japoneses, la búsqueda de su *ikigai* es una de las tareas más honorables y gratificantes que pueden llevarse a cabo. Cada persona tiene la capacidad de encontrar el suyo y de verlo evolucionar, ya que no es algo fijo, sino

que va adaptándose y cambiando con el tiempo. En las comunidades donde se pone en práctica, lo consideran una de las claves para tener una vida larga y feliz.

Los centenarios de Okinawa

En el año 2006 National Geographic llevó a cabo una investigación junto a Dan Buettner en la que se identificaron las llamadas «zonas azules». Estos territorios se caracterizan por poseer una elevada proporción de gente longeva que, además, conserva un buen estado de salud y de actividad. De entre todas las zonas azules, una de ellas es el archipiélago japonés de Okinawa.

En estas islas, muchos de sus habitantes son conocidos por tener una salud de hierro y por ser aparentemente inmunes a los achaques propios de la vejez, como la artritis, el alzhéimer o las enfermedades coronarias. De hecho, lo más común entre estos ancianos es morir durmiendo, sin padecimientos crónicos previos.

Es común escuchar hablar a los más longevos de Okinawa sobre el *ikigai*. Es un tema que se toca abiertamente. Una palabra que los acompaña a lo largo de sus vidas. Para ellos, encontrar un propósito les permite seguir sintiéndose útiles y los impulsa a no dejar de buscar aquellos detalles que los hacen sentir felices.

El ikigai alarga la vida

A lo largo de siete años, la universidad de Sendai, en el norte de Japón, llevó a cabo un estudio en el que participaron más de cuarenta y tres mil personas y cuyos resultados se publicaron en el artículo «Sense of Life Worth Living (*Ikigai*) and Mortality in Japan: Ohsaki Study». El objetivo era verificar la relación entre el *ikigai* y la longevidad. Al cabo de los años, los científicos pudieron comprobar que las personas que se levantaban cada mañana con un propósito claro y sentían haber encontrado el sentido de su existencia vivían significativamente más tiempo y con mayor calidad que aquellos que no tenían un objetivo.

El estudio se inició a finales de 1994 con encuestas realizadas a decenas de miles de adultos japoneses de entre cuarenta y setenta y nueve años. Los investigadores tuvieron en cuenta factores de riesgo tales como la edad, el género, la educación, el índice de masa corporal, el consumo de cigarrillos, el alcohol, el ejercicio, el empleo, el estrés y el historial clínico. Durante los siete años de seguimiento, el número total de muertes fue de 3.048. Este número incluyó 1.100 muertes por cáncer, 971 muertes por enfermedades cardiovasculares, 241 muertes por neumonía y 186 por causas externas (incluyendo 90 por suicidio).

De entre los 43.391 sujetos inscritos, 25.596 (59,0 %) afirmaron haber encontrado su *ikigai*, 15.782 (36,4 %) indicaron que no estaban seguros y 2.013 (4,6 %) indicaron que no lo habían encontrado. En comparación con los que manifestaban haber encontrado con claridad su *Ikigai*, los que no lo hicieron tenían más probabilidades de ser solteros, estar desempleados, sufrir un peor estado de salud, tener un nivel educativo más bajo y presentar mayores niveles de

estrés. Además, los resultados también indicaron que el hecho de no encontrar un sentido a la vida estaba asociado a un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas. Este hallazgo se mantuvo básicamente sin cambios incluso después de excluir las muertes ocurridas dentro de los primeros dos años de seguimiento.

El camino para encontrar el *ikigai*

No existe una fórmula para encontrar el *ikigai* que esté, por decirlo de alguna forma, estandarizada. Hay diferentes maneras de enfocar el tema y seguramente todas ellas tienen parte de razón. Al fin y al cabo, todas hablan de lo mismo. En este libro, me gustaría aportar una fórmula basada en el aprendizaje personal que he realizado través de todo lo que Japón me ha enseñado durante estos años en los que mi vida ha estado ligada al país del sol naciente y todo lo que he leído e investigado sobre el tema.

Pero antes es preciso hacer unas aclaraciones. Para poder encontrar el *ikigai*, es necesario que comprendamos cada uno de estos puntos:

No tiene por qué ser una gran proeza: el *ikigai* no tiene por qué ser el remedio de todos los males de este mundo. No tiene por qué ser una gran proeza. No tiene por qué ser el GRAN sentido de la vida. Puede ser algo aparentemente pequeño e insignificante. No debemos olvidar que es precisamente la suma de estos pequeños aportes lo que hace que ocurran las grandes cosas. Para que te hagas una idea, el *ikigai* de una anciana de Okinawa era capturar peces todos los días en el río para dar de comer a sus nietos. La vida no es una competición para ver quién llega más alto. No creo que hayamos venido a luchar por demostrar quién tiene el *ikigai* más profundo, trascendental y honorable de todos. Creo que lo verdaderamente importante es encontrar algo que nos llene y saque lo mejor que llevamos dentro.

Vivir conforme a nuestro *ikigai* precisa de valor. Requiere que seamos capaces de enfrentarnos a nuestros miedos y recorrer caminos por los que nunca antes habíamos transitado. El *ikigai* exige que nos arriesguemos a equivocarnos, que aprendamos de nuestros errores y que volvamos a intentarlo una vez más.

Como dice este sabio proverbio japonés:

猿も木から落ちる

Saru mo ki kara ochiru

«Hasta los monos se caen de los árboles.»

No es material: el *ikigai* es algo que hacemos en la vida, no algo que conseguimos en ella. No se trata de nada material que podamos poseer. No podemos tener como *ikigai* el hecho de comprar la casa de nuestros sueños o un fabuloso coche. Las posesiones materiales son elementos que hacen nuestra vida más cómoda y agradable, pero nada más.

No es algo que se acabe: el *ikigai* no es un objetivo que se pueda cumplir. No tiene fin. No hay un momento en el que llegue el día en el que podamos decir: «Vale, ya he cumplido mi *ikigai*. ¿Y ahora qué?». Si tiene una fecha límite, entonces es un objetivo, no un propósito de vida.

No es complicado de explicar: si necesitamos escribir un párrafo para poder describir nuestro *ikigai*, quiere decir que algo no anda bien. En ese caso, me da la impresión de que también estarías hablando de algo concreto que quieres lograr en la vida, como un objetivo o una meta. El *ikigai* es más sencillo. Es más esencial. Es una misión en la vida. Es una causa por la que luchar. Deberías poder describir el *ikigai* en una sola frase.

No es definitivo: el *ikigai* no es algo que no pueda cambiar. No es una posición que tomamos y de la cual ya no podamos salir. El *ikigai* también evoluciona. Puede transformarse poco a poco. No debemos tener miedo a elegir uno como si esa fuera una decisión irrevocable. Es incluso probable que no acertemos a la primera y que, a través de varias equivocaciones, acabemos llegando a definirlo como verdaderamente es.

Debes abrir tu mente: hay veces en la vida en que nuestro *ikigai* pasa desapercibido porque de forma inconsciente apartamos la mirada para no verlo. Hay muchas razones por las que podemos hacer algo así. Una de ellas es que tengamos una idea negativa y preconcebida sobre un tema en cuestión y, por este motivo, le cerremos todas las puertas.

A lo largo de nuestra vida, las personas vamos recopilando las creencias que acaban conformando nuestra realidad. Muchas de ellas son buenas y nos ayudan día a día, pero hay otras que no y que nunca tendríamos que haber incorporado. Podemos intentar encontrar cuáles son esas creencias limitantes que nos separan de aquello que más nos gusta y eliminarlas de una vez por todas. Cuando despejemos nuestra mente de la neblina, lo veremos todo mucho más claro.

Debes estar libre de expectativas: quizá llevas muchos años viviendo una vida que no has elegido. Quizá piensas que lo mejor que puedes hacer es lo que otras personas a las que respetas te dijeron que debías hacer. Quizá nunca hayas sido libre de elegir. Si este es tu caso, puedo asegurarte que de esta forma nunca encontrarás tu *ikigai*. Para descubrirlo tienes que tomar las riendas de tu vida y empezar a ser el capitán del barco en el que navegas. Tienes que tomar las decisiones y elegir desde el corazón. Es posible que las personas de tu entorno quieran lo mejor para ti y por ello te recomienden tal o cual cosa. El problema es que ellos no pueden ver lo que hay dentro de ti. Solo tú puedes hacerlo. Elegir cuál será nuestro camino es una tarea que solo le corresponde a uno mismo.

Debes librarte del miedo: el miedo es una emoción natural que durante siglos nos ha ayudado a sobrevivir en un mundo incierto. El miedo nos ha impulsado a alejarnos de aquellas situaciones que ponían en peligro nuestras

vidas y, con ello, nos hemos mantenido a salvo. Hasta ahí todo bien. El conflicto del miedo llega cuando empezamos a preocuparnos por cosas que no representan una amenaza real para nuestras vidas. En las sociedades modernas, es habitual tener miedo a cosas que, paradójicamente, podrían sernos de gran ayuda, a situaciones que preferimos evitar, pero que, al hacerlo, nos alejamos cada vez más de lo que en realidad queremos. El miedo nos ciega y nos impide ver más allá de nuestros temores. Para encontrar el *ikigai* debemos ser valientes. Los caminos que llevan a los lugares más bonitos suelen estar llenos de baches. Si nuestra prioridad consiste en evitarlos, nos perderemos lo mejor de la vida.

Debes tener paciencia: en mi opinión, encontrar el sentido de la vida no es algo que se pueda lograr en una tarde. Requiere de un periodo de maduración y reflexión. Este puede durar días, meses o incluso años. Cada uno debe tomarse el tiempo que necesite para recorrer este maravilloso camino de autoconocimiento. La incertidumbre de no saber qué es lo que queremos hacer en la vida no tiene por qué ser un motivo de angustia si sabemos darle el enfoque adecuado. Es muy importante disfrutar también del trayecto y no solo estar pensando en llegar al destino.

Ahora sí, con todos estos conceptos claros podemos ponernos manos a la obra. ¿Estás listo?

Paso 1: Las tres preguntas que te acercarán al ikigai

El primer paso consiste en contestar tres preguntas. Cuando tengamos una respuesta contundente a cada una de ellas, estaremos un pasito más cerca de dar con el *ikigai*. Son cuestiones que dan para mucho y que no son fáciles de responder. Es posible que cada una de ellas esconda otras preguntas, y así sucesivamente. ¡Prepárate para darle al coco! «¿CUÁLES SON MIS FORTALEZAS?»

Todas las personas tenemos una serie de fortalezas innatas. Conocer bien cuáles son nuestros puntos fuertes es crucial para poder definir el *ikigai*.

Siempre se ha dicho que, en el mundo, unas personas tienen talento y otras no. Yo estoy en total desacuerdo con esta afirmación. No creo que haya nadie carente de talento si entendemos el talento como la habilidad innata para desarrollar una actividad concreta, lo que sucede es que el talento está repartido. Hay personas con gran capacidad para realizar cálculos matemáticos, otras son muy hábiles en los deportes, algunas son lúcidas pensadoras y otras son grandes comunicadoras. La lista de fortalezas y debilidades es muy larga. Nosotros mejor que nadie debemos conocer cuáles son las nuestras.

Siempre que pienso acerca de esto me acuerdo de una imagen que se hizo muy famosa en internet. En ella aparecía un profesor frente a un grupo de alumnos. Cada alumno era un animal diferente. En el grupo había un mono, un elefante, un pájaro, un pez, un pingüino, una foca y un perro. El profesor les decía

que todos tenían que realizar el mismo examen para medir sus capacidades, que consistía en trepar a un árbol.

¿Podríamos decir entonces que el mono y el pájaro son los más talentosos del grupo? En esto, Einstein estuvo muy acertado cuando dijo: «Todas las personas son genios. Pero si juzgamos a un pez por su habilidad para subir a un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es un estúpido».

Llegados a este punto, es posible que la pregunta «¿cómo puedo saber en lo que soy bueno?» esté ahora mismo rondando tu cabeza. Hay muchas personas que pasan gran parte de su vida sin conocerse a sí mismas. Para no ser una de ellas, voy a ofrecerte tres formas de averiguar un poco más acerca de quién eres:

Observación y reflexión: tómate un poco de tiempo cada día para pensar un poco. Para estar solo contigo mismo y reflexionar acerca del tipo de persona que eres, de los resultados que obtienes por tus acciones. De cómo te ha ido en cada una de las cosas que te has propuesto hacer. ¿En qué destacabas? ¿Qué cosas te parecían fáciles que otros no podían hacer igual que tú? Si eres constante en la tarea de hacerte preguntas y buscar las respuestas, descubrirás mucho más de lo que imaginas.

Prueba cosas nuevas y diferentes: cada vez que probamos algo nuevo, tenemos una nueva oportunidad de ver qué tal se nos da ese tipo de actividad y de obtener un poco más de información.

Pregunta a los demás: hay veces que otras personas pueden ver lo que nosotros no. Algo tan simple como preguntar a la gente de nuestro entorno acerca de qué creen que se nos da bien y mal puede ahorrarnos mucho tiempo. Por supuesto, no debemos hacer caso a todo lo que nos digan. Es posible que su punto de vista no sea el más acertado. Pero si una opinión se repite varias veces, nos está dando señales de por dónde podríamos empezar a buscar. «¿CUÁLES SON MIS PASIONES?»

Antes de nada, lo primero es definir qué son las pasiones. Yo entiendo que son aquellas actividades que nos llenan de energía y que, al vernos inmersos en ellas, el tiempo pasa a mayor velocidad. Son ese tipo de cosas que podríamos hacer durante horas sin cansarnos. Sin acordarnos de mirar el reloj. Hacer lo que nos apasiona nos hace sentir bien.

Si todavía no sabes qué es lo que te apasiona, deberías empezar a buscar. Por mi parte, voy a intentar aportarte algunos consejos para ayudarte con la tarea.

Observación y reflexión: igual que para encontrar nuestros talentos, si queremos descubrir nuestras pasiones, también vamos a tener que dedicar un poco de tiempo a reflexionar y hacernos preguntas. Pensar qué hacíamos en los ratos que recordamos con mayor entusiasmo o qué nos encantaba hacer de niños. Este no es momento de encontrar nuestro propósito, sino solo de poner por escrito qué cosas son aquellas que mueven algo especial en nuestro interior. No importa

si lo que nos viene a la cabeza lo consideramos insignificante. Ahora no vamos a valorar si queremos poner el foco en eso.

Aquí van una serie de preguntas que tenemos que contestar. Sé que esta tarea puede resultar un tanto abrumadora porque a lo mejor nos requiere más tiempo del que nos gustaría, pero ¿acaso encontrar la razón por la que levantarnos cada mañana no lo merece? Yo creo que, si hay algo en lo que deberías invertir tu tiempo ahora, es en esto. Así que busca un lápiz y una libreta y ponte manos a la obra. No pongas excusas.

¿En qué cosas, actividades o temas te descubres pensando frecuentemente?

¿Qué cosas o actividades te atraen?

¿Qué actividades te dan energía cuando las haces, en vez de quitártela?

¿Qué actividades hacen que te sientas tan entusiasmado que te olvides del reloj, del frío, del hambre o del sueño?

¿Qué sueños tenías de niño?

¿Qué cosas o actividades te encantaba hacer durante tu infancia?

¿A qué te dedicarías si tuvieras tu economía resuelta?

¿Qué trabajo harías si tuvieras una fuente de ingresos pasivos constante que te aportara todo lo necesario para vivir?

¿En qué actividades eres más creativo y te vienen ideas solas?

¿Con qué temas o actividades se te ilumina la cara y se te dibuja una sonrisa?

¿En qué actividades o temas te sientes en paz y no sientes miedo al fracaso?

¿Qué actividades te hacen sentir bien, bien con la vida y bien contigo mismo?

¿Qué cosas dan sentido a tu vida?

Dedica a cada pregunta el tiempo que se merece. No trates de hacerlo rápido. Lo importante es que las trabajes bien y las respondas por escrito una a una para que luego puedas tener una visión panorámica de todo lo que hayas escrito.

Nuevas experiencias: es posible que allí fuera haya alguna experiencia o actividad que todavía no hemos probado y que nos depara grandes emociones. Solo picando de aquí y allá podremos ver por dónde van los tiros. Apúntate a un nuevo deporte o actividad, haz de voluntario en alguna causa que te interese, lee nuevos libros de diferentes temáticas (no solo novelas), conoce a nuevas personas y habla de temas diferentes, ve a conferencias de gente que consideres relevante, etcétera.

Pregunta a los demás: al igual que con las fortalezas, las personas de nuestro entorno pueden estar viendo algo que nosotros no. Hablando con ellas es posible que encontremos alguna pista. En este caso, es preciso que las personas con las que hablemos nos conozcan a la perfección. Tienen que haber pasado

mucho tiempo junto a nosotros para que puedan ser capaces de saber qué es lo que más nos gusta.

Rodéate de gente apasionada: las personas que viven con pasión los dictados de su *ikigai* transmiten algo especial y contagioso. Es una energía que te empodera y allana el camino. Son las personas que te aportan las que te ayudarán a encontrar aquello con lo que realmente disfrutas en la vida. Eso sí, no te olvides de aportarles tú también a ellas. En la vida hay que dar para recibir. «¿QUÉ NECESITA EL MUNDO QUE NOSOTROS PODRÍAMOS APORTAR?»

Resulta curioso, pero, para que el *ikigai* realmente surta efecto, no puede tratarse de algo que solo podamos disfrutar nosotros. De entre todas las entrevistas a ancianos de Okinawa sobre su *ikigai* a las que he tenido acceso, ninguno mencionó un propósito de vida que no estuviera relacionado de alguna forma con otras personas. Para mí, este hecho tiene mucho sentido. Desde hace tiempo tengo la firme creencia de que una de las principales razones de nuestra existencia consiste en aportar algo de valor al mundo y que con ello hagamos de este mundo un lugar mejor para todos.

De nuevo, llegan más preguntas que tenemos que responder. Vuelve a buscar el lápiz y la libreta y encuentra una respuesta para cada una de estas cuestiones:

¿Qué problemas actuales de las personas te gustaría solucionar?

¿Qué contribución te haría sentir bien y lleno de sentido? No es necesario que sea el GRAN problema.

¿Qué se te ocurre que podrías ofrecer al mundo?

¿Qué problemas solucionan las personas que más admiras?

¿Qué cosas relacionadas con aquello que más te gusta hacer podrían ayudar a otros?

La cuestión es buscar aquellas actividades que consideremos necesarias para el mundo, pero que todavía no se estén haciendo o que no se estén llevando a cabo tan bien como nosotros consideramos que podría hacerse. Tenemos que encontrar problemas no resueltos que nos encantaría poder solucionar. ¿En qué campo te gustaría hacer avanzar a la humanidad? ¿Cuál te gustaría que fuera tu huella en la historia del hombre? No te preocupes si parece algo pequeño, ¡cualquier aporte cuenta! Lo importante es que nos ayudes a avanzar, aunque sea un milímetro.

Paso 2: Encuentra los puntos en común

Una vez que hayamos contestado cada una de las preguntas anteriores, estaremos en posición de encontrar un punto en común que pueda conectarlas. Lo ideal es descubrir la forma de juntar las tres en una. Este es el momento en el que tendremos que devanarnos bien los sesos para dar con algo que nos deje satisfechos. Tómate tu tiempo. No hay tanta prisa. Piénsalo detenidamente. Quizás la respuesta llegue más rápido de lo que imaginas, pero lo mejor es

tomárselo con calma. Tienes en la mano la respuesta a tres preguntas claves. Repásalas en tu cabeza una y otra vez buscando encajar las piezas del puzzle.

Si no consigues encontrar una conexión entre las dos primeras preguntas y la tercera, puedes probar lo siguiente: busca algo que combine las fortalezas con las pasiones; esta parte es más fácil. Y, cuando ya lo tengas, busca en qué podría eso aportar valor a los demás.

Por ejemplo, imaginemos que una de tus fortalezas es que se te da estupendamente bien cocinar y tu mayor pasión es la repostería. A lo mejor no consigues encontrar un nexo de unión con todas las respuestas que has obtenido contestando a las preguntas relacionadas con las necesidades. Sin embargo, eso no quiere decir que haciendo pasteles no puedas aportar un gran valor a la humanidad. Unos dulces bien hechos pueden alegrar los corazones de todos aquellos que los consuman. También pueden servir para unir a un grupo de buenos amigos que se reúnen a disfrutar juntos de un delicioso trozo de pastel y una taza de té. Incluso, si hacemos dulces con productos ecológicos, también estamos ayudando a cambiar la mentalidad de la sociedad al participar en un movimiento de regeneración que cada vez se hace más necesario. Como ves, hay muchas formas de entregar valor. Y todas son igual de buenas si se pone el corazón en ellas.

Cuando tengamos una opción que consideremos viable, podríamos ponerla a prueba haciendo un ejercicio que a mí personalmente me encanta. Consiste en imaginar cómo podría ser nuestra vida si nos dedicáramos a eso. Ponte a pensar y no escatimes en detalles. Imagina cómo te sentirías, qué harías, con qué tipo de personas tratarías, qué logros alcanzarías, cómo sería un día de tu vida, etcétera. ¿Te gusta lo que ves? Si es así, quiere decir que vas por buen camino. Si no, vuelve atrás y sigue buscando. Quizás todavía no has dado con la tecla.

Por otro lado, me gustaría también aprovechar para decirte que yo no creo que exista la opción perfecta. No creo que haya una actividad con la que estemos satisfechos cada minuto de cada día. Y es que todos los caminos entre los que podemos elegir pasan por lugares que muy posiblemente no sean de nuestro agrado. También puede ser que encontremos en el trayecto baches y piedras que de vez en cuando nos dificulten avanzar por ellos. Esto no quiere decir que recorrerlos no nos vaya hacer sentir realizados. Todo lo contrario, la vida es así. Necesita que haya un lado oscuro para que seamos capaces de apreciar la luz. Lo importante de nuestro *ikigai* es que nos llene de sentido, nos guste hacerlo (por lo menos en su mayor parte) y, además, se nos dé bien.

Paso 3: Ponle nombre

Hemos llegado al último paso: es hora de elegir una frase que defina nuestro *ikigai*. Una vez que le pongamos etiqueta, tendremos una forma específica con la que referirnos a él. Esta parte es muy importante porque aquello que no tiene

nombre no tiene fuerza. Cuando está bien definido, podemos hablar de él y hacerle un hueco en nuestra mente. Cada vez que lo repitamos, se hará más grande.

Recuerda: debe ser simple. No te lées escribiendo. Tiene que ser algo que no supere las dos líneas, y si es una, mejor. Cuando lo tengas listo, enhorabuena. Ya tendrás tu *ikigai*. Aquí tienes algunos ejemplos de *ikigai* que podrían ayudarte a entender mejor qué es lo que estás buscando:

Posible *ikigai* de un violinista: «Alegrar el corazón de las personas a través de la música que emite mi violín».

Posible *ikigai* de un arquitecto: «Construir casas sostenibles que, al ser independientes energéticamente, contribuyan a proteger los ecosistemas naturales».

Posible *ikigai* de un *coach*: «Ayudar a otras personas a resolver y superar los obstáculos de su vida al mostrarles un camino con el que puedan desarrollarse personal y profesionalmente».

La cuestión ahora es: ¿cuál es el tuyo?

Transformar el *ikigai* en una profesión

Para terminar de cerrar el círculo, lo ideal es que la profesión a la que nos dediquemos esté profundamente relacionada con nuestro *ikigai* y que esto nos permita ganar el dinero que necesitamos para vivir cada día. Es posible tener un propósito de vida y conseguir el sustento económico haciendo algo totalmente distinto, pero en la sociedad moderna el trabajo ocupa en muchos casos como mínimo un tercio de nuestras vidas si no más. El otro tercio lo utilizamos para dormir y parte del último tercio lo invertimos en otras necesidades básicas, como aearnos, comer, hacer algo de ejercicio, etcétera. Si pretendemos dar sentido a nuestra vida en el poco tiempo que queda después de hacer todo lo demás, entonces es que tenemos mucha confianza en nosotros mismos.



Sé que esta parte es quizá la más compleja de todas. Dependiendo del resultado de nuestro *ikigai*, es posible que dedicarnos laboralmente a él pueda parecernos un tanto difícil. De todas formas, a estas alturas me gustaría que supieses algo: en la vida no hay nada fácil. Todo tiene una parte que lo convierte en complicado. Lo que sucede es que algunas cosas ya las hemos hecho tantas veces que nos da la falsa impresión de que son sencillas. Convertir nuestro *ikigai* en nuestra profesión también puede ser una de ellas. No desesperes, el mundo está hecho para los valientes. Los que se quedan en lo fácil no suelen disfrutar de una vida plena. Y si estás leyendo este libro, es que tú no eres uno de ellos, ¿cierto?

Hay muchas fórmulas diferentes para convertir tu *ikigai* en tu profesión. Hablar de ellas sería entrar en un tema con el que perfectamente se podría escribir otro libro. Afortunadamente, hoy en día hay mucha bibliografía que habla sobre

cómo convertir aquello que más te gusta en tu medio de vida. Te animo a que leas y aprendas más sobre ello. Estoy seguro de que no te arrepentirás.

Los enemigos del *ikigai*

Déjame hablarte ahora de aquellos elementos con los que vas a tener que andarte con cuidado si no quieres ver cómo tu *ikigai* queda sepultado por ellos. Si queremos hacer que nuestra vida valga la pena, no podemos invertir demasiado de nuestro valioso tiempo en ellos.

Las distracciones

Dentro de esta categoría podemos encontrar todas aquellas pequeñas cosas que apenas nos aportan valor, pero que hacemos casi sin darnos cuenta. Por ejemplo, usar el móvil para chequear cómo van las redes sociales, una llamada de teléfono que se alarga demasiado, ver algún programa basura en la televisión o navegar sin rumbo por internet. Existen cientos de cosas con las que podemos distraernos. De hecho, hoy en día lo difícil es mantenerse concentrado en algo.

Debes tener en cuenta una cosa: todo eso no es importante. Entiendo que en ocasiones necesitemos distraernos un poco para despejar la mente, pero no podemos abusar. No podemos dejar que estas acciones nos separen de nuestro *ikigai*. Quizás una de las mejores cosas que podemos aprender es a poner el foco en lo que realmente es importante. No sabes cuánto puede llegar a darte esto. Puede parecer sencillo, pero es de vital importancia que sepamos distinguir lo que nos aporta de lo que no. Lo ideal es conseguir reducir al mínimo todas las distracciones.

Los quehaceres diarios

En esta categoría tenemos cosas como fregar los platos, limpiar la casa, hacer la cama, lavar la ropa, etcétera. Son esas tareas que nos permiten mantener una calidad de vida óptima y que, por supuesto, son necesarias. Sin embargo, si invertimos demasiado tiempo en ellas, acabarán por consumir una parte de nuestras vidas que podríamos haber dedicado a, por ejemplo, cumplir nuestro *ikigai*.

Es muy importante que seamos capaces de encontrar un equilibrio óptimo que nos permita vivir con calidad, pero que no se convierta en un devorador insaciable de tiempo. Quizás no es muy conveniente limpiar la casa todos los días para dejarla impecable. O tampoco lo sea poner dos lavadoras cuando podríamos haberlo metido todo en una. Trata de condensar en una varias acciones para ahorrar tiempo. Si, por ejemplo, vas a repostar gasolina y cada vez que paras le echas veinte euros, en poco tiempo tendrás que volver a repostar. Pero, si en vez de veinte euros, llenas el depósito, en un mes habrás invertido considerablemente menos tiempo en la gasolinera.

Si eres de los que piensa que por los escasos minutos que puedes ganar cada día no vale la pena esforzarse, déjame decirte que te equivocas, y te lo voy a demostrar. Vamos a tirar por lo bajo y supongamos consigues ganar tan solo diez minutos diarios entre todos tus quehaceres. Esos diez minutos serán 70 a la semana, 280 al cabo de un mes, 3.360 al año, 33.360 a los diez años y 134.400 a los cuarenta años. O lo que es lo mismo, 2.240 horas. Imagina ahora que quieres aprender a tocar el piano. Tu profesor te recomienda cuatro horas de práctica diarias. Con esos diez minutos que has ahorrado cada día durante cuarenta años podrías haber estado practicando cuatro horas al día, siete días a la semana durante un año y medio y habrías aprendido a tocar el piano con soltura.

¿Te parecen insignificantes ahora esos diez minutos?

El ocio descontrolado

Qué buenos son esos ratos de ocio que dedicamos a hacer cosas que nos gustan. Los necesitamos para liberar estrés y desconectar de nuestras obligaciones. Son como pequeñas islas de tranquilidad en las que podemos olvidarnos de todo y simplemente dedicarnos a disfrutar. Pero, como en todo, si nos dejamos absorber por ellos, perderemos mucho tiempo que podríamos haber dedicado a otras cosas importantes y muy necesarias, como, por ejemplo, a cumplir los dictados de nuestro *ikigai*. No pierdas de vista lo que es más importante para ti y busca el tiempo para poder hacerlo también.

Si te gusta el cine, puedes ir a ver una película de vez en cuando, pero ver una cada noche quizás sea demasiado. Si te gustan los juegos de ordenador, no los dejes de lado, pero procura no pasarte el día jugando. El ocio está bien en su justa medida.

La mala gestión del tiempo

¿Cuánto tiempo pierdes porque no te organizas bien? Me atrevería a decir que más del que te gustaría. Es bueno llevar una agenda, planificar tus objetivos, eliminar espacios muertos, aprovechar los ratos en los que podemos usar la mente para otra cosa y escuchar audiolibros o conferencias de valor. Mejorar nuestras habilidades de productividad es una tarea esencial para todo aquel que quiere sacar el tiempo necesario que le permita atender a las tareas importantes. Investiga sobre este tema, hay profesionales enteramente dedicados a enseñar a otras personas cómo lograr hacer más con menos. En mi caso personal, quedé deslumbrado por todo lo que aprendí gracias a Berto Pena, un experto en productividad que, además, es una excelente persona. Hasta la fecha ha publicado varios libros interesantes que hablan sobre el tema. Si tienes un rato, pásate por su web (thinkwasabi.com) y descubre cuánto puede llegar a aportarte.

Dormir demasiado

Descansar bien tiene que ser una prioridad en nuestras vidas. Nuestro cuerpo necesita dormir las horas suficientes que le permitan regenerarse del desgaste

diario. Nunca deberíamos dormir menos de lo recomendado por los expertos para sacar horas de tiempo. Sin embargo, tampoco creo que sea bueno dormir más de la cuenta. Ten presente que solo con dormir las siete u ocho horas recomendadas ya pasaremos un tercio de nuestras vidas con los ojos cerrados. Más de eso será desperdiciar una buena porción de nuestro valioso tiempo.

El momento para empezar a buscar tu *ikigai* es ahora

Me gustaría que hiciéramos juntos un ejercicio de visualización. Imagina que estás tumbado en la cama rodeado de todos tus seres queridos. Han venido a despedirse de ti porque apenas te queda un aliento de vida. Estás a punto de dejar este mundo y un pensamiento viene a tu cabeza: «¿Qué he hecho con mi vida? ¿He aprovechado mis días aquí para hacer lo que de verdad quería? Ya no queda tiempo, pronto todo se acabará. ¿Cómo es posible que mi vida haya pasado tan rápido? ¿Cómo es posible que los días se me hayan escurrido de entre los dedos?». Quizás en ese momento lo daríamos todo por ganar algunos años más de vida y así poder hacer lo que se ha quedado pendiente, ¿no es cierto?

Lamentablemente, el ejemplo que acabo de ponerte es la triste realidad de muchas personas, las cuales dejan este mundo con esos últimos pensamientos en la cabeza. Así que, si no quieres ser una de ellas, el momento de sacar el tiempo que necesitas es ahora. Piensa cómo puedes minimizar el impacto de los cinco enemigos del *ikigai* y no dejes para mañana lo que podrías hacer hoy.

Sé que es difícil aceptar que quizás lo que hemos estado haciendo toda nuestra vida no es lo que podría hacernos felices y que quizás hemos elegido un camino equivocado en el que nunca vamos a conseguir sentirnos realizados. Replantearse estas cuestiones no es agradable. Ponen en peligro los cimientos de lo que tanto esfuerzo nos ha costado construir. Pero déjame decirte que nunca es tarde para volver a empezar y que las recompensas pueden ser enormes.

En relación con este tema, hay un escritor que me ha inspirado mucho. Se llama Mario Alonso Puig y entre todos sus libros destacaría uno que se titula *Reinventarse*. En él puedes encontrar una interesante visión acerca de cómo trazar un nuevo camino en el que podamos conectar con la esencia que llevamos dentro. Sin duda, Mario Alonso es una persona brillante que tiene mucho que enseñar.

La historia de mi *ikigai*

Para terminar el pilar de *ikigai* me gustaría hablarte un poco de mi caso personal. Hace tiempo que afortunadamente encontré mi *ikigai* y en la actualidad me dedico en cuerpo y alma a él. Pero llegar a este punto de claridad no ha sido fácil. He tenido que equivocarme en muchas cosas antes de poder encontrar mi camino.

El fracaso que me llevó al éxito

Desde que empecé a estudiar japonés, sabía que mi futuro estaría ligado al país del sol naciente. Lo que no podía imaginar en ese momento era la forma que acabaría teniendo dicha relación. Dado que yo estudié en la universidad la diplomatura de Ciencias Empresariales, estaba convencido de que me dedicaría a un tema vinculado con el comercio internacional. Durante varios años estuve dándole vueltas a la idea de montar una empresa que se dedicara a importar productos de Japón y a exportar allí productos de España. Poco a poco esa idea fue tomando forma y un día, en una comida familiar, hablando con mis hermanos, comentamos acerca del increíble desarrollo y expansión que había tenido el deporte del pádel en España. De pronto, una idea que nos cambiaría la vida surgió en la conversación: «¿Y si exportáramos el pádel a Japón?». En todo el tiempo que había pasado allí nunca había visto una sola pista de pádel. Estaba totalmente convencido de que los japoneses no tenían ni idea de la existencia de este deporte, pero le veíamos un grandísimo potencial, ya que encaja a la perfección con Japón.

En primer lugar, las pistas de pádel requieren de poco terreno en comparación con otros deportes como el tenis o el fútbol, perfecto para un país con escasez de espacios libres para construir. Por otro lado, el pádel es un deporte colaborativo en el que se juega por parejas, y los japoneses son amantes de los deportes en los que se juega en equipo. También, al igual que en España, en Japón el tenis es uno de los deportes más fuertes del país, y esto es un requisito fundamental para que el pádel pueda tener buena acogida. Si a eso le sumamos que de media los japoneses suelen tener un nivel de renta alto, que adoran probar nuevas experiencias y que las modas llegan rápido y se expanden con fuerza, puedes imaginarte cuál fue la imagen que se instauró en nuestra mente: la de una reluciente mina de oro.

En muchas ocasiones, los emprendedores son personas que saltan por un desfiladero sin haberse ni siquiera parado a mirar la profundidad que tiene. Su gran idea los ciega y solo pueden ver los grandísimos beneficios que obtendrán cuando la consigan. Este era yo hace tan solo seis años. Ignoramos muchos peligros y dificultades y nos embarcamos en una aventura repleta de nuevas experiencias. Algunas de ellas muy buenas, otras, no tanto.

Uno de mis socios y yo fuimos a Japón durante tres meses para estudiar las posibilidades que el pádel tenía de recibir una buena acogida. Recorrimos gran parte de los clubes de tenis y clubes deportivos de la ciudad de Osaka y, a lo largo de todo ese tiempo, llegamos a una rotunda conclusión: el pádel tiene el potencial de convertirse en un deporte de éxito en Japón. Todo el mundo que veía los vídeos que le mostrábamos quería probar el deporte. Las señales nos indicaban lo que queríamos ver. Incluso llegamos a encontrar una empresa en Japón dispuesta a colaborar con nosotros para introducir el deporte en el país. Ellos ya lo habían

hecho antes con el fútbol sala y habían tenido muy buenos resultados. Pensábamos que el pádel sería todavía mejor.

De vuelta en España, le dimos forma al proyecto y elaboramos una propuesta de negocio para la empresa japonesa. Ideamos una fórmula que pensábamos que sería la mejor para introducir un deporte nuevo. Por un lado, suministraríamos las pistas de pádel y el material deportivo, como palas, bolas y demás, y la empresa japonesa sería la que se dedicaría a la instalación de las pistas y utilizaría su amplia experiencia en la construcción de instalaciones deportivas tales como canchas de fútbol sala y pistas de tenis. Por otro lado, crearíamos una escuela de pádel en Japón para formar a futuros monitores que bautizamos con el nombre de SpainPadel Academy. Para terminar, daríamos un servicio de consultoría para asesorar a los clubes que se decidieran a montar pistas de pádel con el objetivo de que nuestros clientes pudieran rentabilizar su inversión en el menor tiempo posible. Todo ello basándonos en la fórmula española que tantos éxitos estaba cosechando. Bautizamos este proyecto con el nombre de SpainPadel Project con el fin de darle un toque exótico a los ojos de los japoneses y aprovechando la buena imagen deportiva de la que España goza en Japón gracias a sus éxitos en el fútbol y el tenis.

Dicho y hecho, montamos una empresa exportadora en España, establecimos lazos comerciales con uno de los fabricantes de pistas de pádel más potentes del mercado, nos convertimos en distribuidores oficiales en Japón de la empresa líder en venta de palas, nos asociamos con un jugador semiprofesional de tenis japonés que trajimos a España para que se formase como monitor de pádel y nos aliamos con un reputado entrenador de pádel español que tenía un sistema propio de enseñanza listo para implantar en Japón. Con todo esto en nuestras manos, dos buenos trajes y mucho morro, nos plantamos en la sede de la empresa japonesa y negociamos un contrato de colaboración por el que ellos se convertirían en el instalador de pistas y distribuidor oficial de todos los productos de SpainPadel Project. Así comenzó el que hasta ahora ha sido mi mayor aprendizaje y también mi mayor fracaso.

La experiencia duró tres años. En todo ese tiempo hicimos grandes avances. Junto con nuestra empresa colaboradora en Japón, instalamos las tres primeras pistas de pádel del país, una en Osaka y dos en Saitama, una población muy cercana a Tokio. Alcanzamos una gran difusión en los medios de comunicación, en los que aparecimos en numerosas ocasiones: varias intervenciones en la radio, artículos de periódico, reportajes en las principales cadenas de televisión, apariciones en páginas web especializadas, en revistas, etcétera. Algunos famosos japoneses vinieron a las pistas a probar el pádel y grabamos con ellos escenas muy divertidas que luego se difundieron a escala nacional. Nuestra página web en japonés se posicionó en el primer lugar de Google para la palabra «pádel» escrita

en japonés (パデル) y los vídeos de YouTube que subimos a nuestro canal colapsaban las primeras páginas en cualquier búsqueda relacionada con el deporte. Incluso nos colamos en la Wikipedia como los artífices de la introducción del pádel en Japón.

Por supuesto, no todo lo que ocurría era motivo de celebración. Muchos obstáculos se plantaron en nuestro camino y nos pusieron las cosas muy difíciles. Hubo momentos complicados en los que costaba mucho encontrar una fórmula que nos permitiera solucionar los diversos problemas que iban surgiendo. No obstante, siempre acabábamos arreglándolo todo para poder seguir en la brecha. Hasta que llegó un momento, poco antes de cumplir los tres años trabajando por SpainPadel Project, en el que nos dimos cuenta de que habíamos cometido un error que no tenía solución.

Japón nos enseñó a todos la existencia de ese error a base de golpes. Descubrimos que lo habíamos cometido gracias al desgaste que poco a poco el proyecto fue provocando en nosotros. La raíz del problema radicaba en que la motivación principal con la que habíamos emprendido esta iniciativa no estaba relacionada con ninguna de nuestras pasiones. Realmente, ni siquiera éramos aficionados a jugar al pádel hasta que decidimos que lo introduciríamos en Japón. Nuestra motivación fue el dinero y el prestigio que podíamos llegar a obtener con la que pensábamos que sería nuestra gallina de los huevos de oro.

Con mucha resignación, nos dimos cuenta de una verdad de la que ahora somos muy conscientes: cualquier proyecto emprendedor necesita que los que están al mando lo pongan en marcha por algo más que por el beneficio económico. Es necesario creer en él y luchar por hacerlo realidad como si se tratara de una misión en la vida. Es necesario sentir pasión por él, porque un día, antes o después, la pasión será lo único que pueda impulsarte a no rendirte cuando todo parezca imposible. Esa es la llama que mantiene la vela encendida y, si ese fuego no existe, el desgaste del emprendimiento acabará con aquellos que lo iniciaron.

Tres años después de haber empezado a trabajar por SpainPadel Project, mis hermanos y yo tuvimos que enfrentarnos a una muy difícil decisión: abandonar y perder todo el esfuerzo que habíamos hecho hasta la fecha para así poder dedicarnos a nuestra verdadera vocación o continuar luchando por una causa en la que no creíamos. Afortunadamente, fuimos capaces de soltar la cuerda y volver a empezar de cero.

El aprendizaje que hice gracias a esta etapa de mi vida ha contribuido significativamente en el proceso que he llevado para encontrar el *ikigai* y convertirlo en mi forma de vida. Después de esa experiencia, entendí que mi pasión por Japón no estaba relacionada con el mundo del comercio internacional,

sino más bien con su cultura, sus tradiciones y su gente. Así fue como nació Descubriendo Japón.

Viviendo de mi ikigai

Descubriendo Japón es una agencia de viajes especializada en el país del sol naciente. Mi hermano Antonio y yo la fundamos con un claro propósito, y es que todas aquellas personas que confíen en nosotros para viajar a Japón puedan llegar a conocerlo de verdad y volver de allí con la sensación de haber conectado con su esencia. Organizamos viajes con alma para grupos pequeños y guiados de principio a fin por un perfecto conocedor de su cultura e idioma. Lo hacemos todo para no romper con lo que consideramos que es la mejor forma de conocer el país. Mostramos Japón como nos habría gustado que lo hicieran con nosotros. Actualmente somos un equipo formado por cuatro guías que se encargan de acompañar personalmente a todos los grupos. Gente enamorada de Japón y con muchas ganas de compartir su pasión con aquellos intrépidos que se animen a compartir esta bonita experiencia con nosotros.

Fíjate en la paradoja: cuando dejas de preocuparte exclusivamente por el dinero y tu motivación principal está centrada en el proyecto, es justamente entonces cuando llega el dinero. Por supuesto, si vas a montar una empresa, no puedes olvidarte de hacer bien los deberes, y entre ellos se encuentran muchas tareas relacionadas con la gestión y planificación del negocio que persiguen objetivos monetarios. Pero hay una gran diferencia entre sustentar todos tus esfuerzos en aumentar tu facturación y querer hacer un trabajo del que te sientas verdaderamente orgulloso para después facturar.

Hoy en día puedo decir que mi hermano y yo tenemos una empresa que funciona y con la que buenamente podemos ganarnos la vida haciendo una de las cosas que más nos gustan: viajar por Japón. Si nosotros hemos podido, ¿por qué tú no?

El nacimiento del sistema Hanasaki

Desde muy joven, siempre me he sentido atraído por el desarrollo personal. Hace ya varios años que dejé de leer novelas y las sustituí por libros que me ayudaran a crecer como persona. Este proceso de evolución me ha permitido modificar muchas de las facetas de mi personalidad con las que no me sentía conforme. Actualmente, me considero un hombre que se ha hecho a sí mismo y podría decir casi con total seguridad que no soy la misma persona que era hace diez años. Además, estoy convencido de que dentro de otros diez seré una versión diferente y mejorada de mí mismo.

Te cuento esto porque en el fondo de mi ser sentía la necesidad de formar parte del mundo que hasta ahora tanto me había aportado. Es cierto que los viajes que hacemos en Descubriendo Japón están desde sus raíces pensados para contribuir con ese proceso de crecimiento personal que hacen los viajeros cada

vez que visitan un nuevo país. Pero para mí no era suficiente. Quería llegar más lejos y compartir algo que de verdad pudiera ayudarlos a transformar sus vidas.

Fue en ese momento cuando decidí que crearía un nuevo tipo de viaje, uno en el que mis acompañantes no solo pudieran descubrir los lugares más hermosos de Japón, sino que también tuvieran la oportunidad de realizar durante las dos semanas que dura la travesía un proceso de crecimiento personal a través de una selección de las enseñanzas más valiosas que el país del sol naciente tiene para ofrecer. Bauticé este nuevo viaje con el nombre de «Creciendo con Japón» y lo adapté para proporcionarle la coherencia que precisa un circuito que combina ocio y desarrollo personal.

Hoy me dedico a llevar a personas ávidas de conocimiento y autosuperación a Japón y compartir con ellas la que es una de mis mayores pasiones. Juntos visitamos jardines y templos, recorremos las avenidas de las grandes ciudades, descubrimos la desconocida gastronomía japonesa y contemplamos la elegancia de la ceremonia del té entre otras muchas experiencias. Todo eso mientras trabajamos sobre cada uno de los nueve pilares que componen el sistema y que desarrollamos ampliamente durante el viaje. El libro que estás leyendo ahora es un fruto surgido del nacimiento de ese nuevo circuito que concentra toda la experiencia de mis tres años de vivencias en Japón.

Para terminar este capítulo, me gustaría hacerlo con el enunciado del que hoy es mi *ikigai*. Y digo actualmente porque no se trata de algo inamovible que no pueda ir cambiando con el tiempo. Espero que te sirva como ejemplo para encontrar el tuyo propio. Dice así:

«Mostrar Japón como de verdad es y ayudar a otras personas a seguir creciendo a través de sus enseñanzas más valiosas».

ACTITUD La llave de tus sueños (Taido)

態度



Últimamente se está hablando mucho acerca de esta palabra y de lo profundamente relacionada que está con aspectos importantes de la vida tales como la felicidad, la consecución de nuestras metas, las relaciones con otras personas, etcétera. Cada vez más se valora a la gente que es capaz de adoptar una actitud adecuada para cada situación. Incluso en el sector empresarial, en ocasiones anteponen las actitudes de los candidatos a la posesión de abundantes conocimientos especializados en la materia.

Si tuviera que definir qué es la actitud, diría que consiste en «la forma en la que elegimos afrontar aquello que nos sucede en la vida». Y digo elegir porque para mí la actitud no es un rasgo de la personalidad que venga predeterminado, sino más bien una decisión, una elección que hacemos momento a momento, instante a instante. Es cierto que la mayoría de las veces no podemos controlar el curso de los acontecimientos, pero hay algo que siempre estará en nuestras manos. Y es la voluntad de adoptar una actitud que saque a relucir lo mejor que llevamos dentro ante cada situación.

Cuando una persona se vuelve dueña de sus actitudes puede lograr cosas increíbles. Ver el vaso medio lleno o medio vacío solo dependerá de la actitud con la que decidamos observar el vaso. Si queremos enfocarlo por el lado negativo, lo veremos medio vacío, pero, si decidimos quedarnos con lo positivo, lo veremos medio lleno. Así de simple.

Las actitudes que he aprendido en el Lejano Oriente

Me gustaría introducir en este capítulo algunas de las actitudes que he aprendido de los japoneses y que, en mi opinión, te serán de gran utilidad.

La permanente búsqueda del equilibrio

El equilibrio es una pieza clave para cualquiera que aspire a alcanzar una vida en la que los diferentes aspectos que la componen funcionen en armonía. En un mundo que está siempre en constante cambio, es de vital importancia que tratemos de mantener estables, en la medida de lo posible, ambos lados de la balanza.

Sea cual sea la situación, siempre existe un punto de funcionamiento óptimo. Sin ir más lejos, el mismo planeta Tierra está formado por un baile de equilibrios perfectos que se combinan unos con otros y dan lugar a una estabilidad sin precedentes. Si tan solo una de sus partes se desestabilizara, el mundo tal como lo conocemos dejaría de existir. Una desviación en la órbita del planeta que nos alejara más del Sol podría dar lugar a un potente enfriamiento global. Una desaceleración de las corrientes de convección haría desaparecer el campo magnético de la Tierra y con ello quedaríamos indefensos ante las abrasadoras lluvias solares que cada cierto tiempo impactan sobre la superficie terrestre. Una liberación de gran parte del CO₂ encapsulado en el interior del tejido vegetal que cubre el mundo podría dar lugar a un potentísimo efecto invernadero que haría inviable la vida en la Tierra. El ser humano existe gracias a que se pudo encontrar ese punto idóneo en el que la vida comenzó a florecer.

El equilibrio lo rige todo, así que, si queremos que nuestra vida funcione en armonía, tendremos que ponernos manos a la obra para buscarlo. A medida que nos vayamos convirtiendo en personas más equilibradas, veremos con satisfacción cómo de forma natural nuestro entorno también empieza a equilibrarse. Adoptar una actitud basada en la moderación, la conciliación y el sentido común se convertirá en uno de nuestros mayores aliados.

En mi opinión, Japón es un país bastante equilibrado. Por supuesto, todavía tiene mucho camino por delante, pero durante mi tiempo allí pude comprobar con satisfacción cómo como sociedad han conseguido encontrar numerosos puntos de equilibrio. Uno de los que más admiro es el hecho de que hayan logrado mantener su lado más tradicional en perfecta convivencia con su lado más moderno. No han perdido sus costumbres y su identidad por el hecho de haber pasado de ser un país feudal a una de las principales potencias mundiales en tan solo cien años. Han sabido encontrar el equilibrio.

En Japón tienen un refrán que puede ayudarnos a no olvidar este concepto. Dice así:

過ぎたるは及ばざるが如し

Sugitaru wa oyobazaru ga gotoshi

Su traducción es: «Pasarse es tan malo como no llegar». O, lo que es lo mismo, «en el punto medio está la virtud».

Determinación y constancia

Hay muchas personas que piensan que a la cima solo se puede llegar si tienes talento y grandes habilidades. Es como si hubieran asumido que solo algunos están destinados a triunfar. Si bien es cierto que por genética podemos estar más o menos favorecidos, en realidad, ese no es el factor que va a decidir lo lejos que llegaremos.

Lo que marcará la diferencia dependerá fundamentalmente de dos cosas: la determinación y la constancia. Son dos actitudes que deben ir juntas. La primera es el deseo ardiente de lograr algo. Nace de las decisiones que tomamos con el corazón en vez de con la cabeza. Nos impulsa a llegar más alto de lo que nunca habríamos podido imaginar. Es el fuego que alimenta y mueve nuestro motor interno. La segunda es la actitud que nos mantendrá en el camino. Es la decisión de no abandonar, de permanecer a pesar de las circunstancias. Es la llave para superar la falta de talento y de gracia. Es el trabajo duro sostenido en el tiempo.

Esta es una de las características que más aprecio del pueblo japonés. La determinación y la constancia son la clave de la mayor parte de los éxitos de los que han disfrutado durante los últimos siglos. Se perciben en el ambiente si permaneces en el país el tiempo suficiente para llegar a conocerlo de verdad. Hay muchos ejemplos que se podrían utilizar para poner de manifiesto esta actitud de los japoneses frente a la vida. Aquí va uno de los que más me gustan:

El manga y la animación japonesa son una parte importante de su cultura y pueden enseñar mucho acerca del pueblo nipón a aquellos que le presten la atención suficiente para apreciar su verdadera esencia. Cuando has visto diferentes series y has leído algunos cómics, empiezas a darte cuenta de que hay un tipo de historia que se repite con asiduidad. Es una en la que el protagonista no tiene nada de especial. No es como otros personajes de la serie que, gracias a su gran talento, lo hacen todo bien de una forma casi natural. Sin embargo, el patoso protagonista es el que más se esfuerza y el que mayor determinación tiene. Esa capacidad de autosuperación es lo que al final de la serie acaba llevándolo a convertirse en el más talentoso de todos.

De su aprecio por este tipo de historias, he podido comprobar que los japoneses valoran mucho a las personas que tienen una actitud férrea que las lleva a alcanzar sus propósitos gracias a una determinación inquebrantable y a una constancia a prueba de balas. Este es el sistema que utilizan los japoneses para hacer realidad sus sueños.

Por cierto, si quieres ver una serie de animación en la que poder disfrutar de este hilo argumental, te recomiendo una que se llama *Naruto*. En ella se narra la historia de un ninja adolescente hiperactivo, impredecible y ruidoso llamado

Naruto Uzumaki, que aspira a convertirse afanosamente en *hokage*, el máximo grado ninja en su aldea. Una serie que muestra la magia de cómo un gusano se convierte en mariposa. Y, por favor, no la veas doblada al español porque pierde gran parte de su encanto. Lo mejor es verla en versión original subtitulada.

Autodisciplina

Quizás esta sea una de las actitudes de la sociedad japonesa que la mayoría de los extranjeros que hemos tenido la oportunidad de residir en Japón percibimos con mayor intensidad. Nunca ha dejado de sorprenderme lo increíblemente disciplinados que son los japoneses y cómo son capaces de obligarse a sí mismos a seguir en la línea de la decisión tomada haciendo uso de una poderosa fuerza de voluntad.

Esta actitud la poseen de forma casi innata gracias a la profunda influencia que los valores de las artes marciales han tenido en la evolución de la mentalidad global de la sociedad. Desde muy pequeños, son instruidos en la importancia que tiene la disciplina. Todos hemos oído alguna vez cómo los jóvenes japoneses en las escuelas se hacen responsables de la limpieza del colegio, de servir el almuerzo a sus compañeros y de mantener la escuela ordenada, una antigua costumbre que se conoce con el nombre de *o-soji*.

La disciplina es un pilar fundamental para poder sostener otras actitudes importantes antes mencionadas, como la constancia. Entrenar la fuerza de voluntad para poder llevar a cabo aquello que hemos decidido hacer sin tener en cuenta si nos apetece o no es la garantía de que llegaremos al puerto que está marcado en nuestro mapa.

Planificación

De nada nos va a servir tener determinación, constancia y disciplina si no sabemos adónde vamos. Una vez que nuestro *ikigai* esté bien definido, es fundamental que tracemos un plan para poder vivir una vida acorde a él. Los japoneses son las personas más planificadoras que conozco. A veces incluso se pasan un poco y pierden la capacidad de improvisar y de adaptarse con rapidez a los cambios. Pero, como contrapartida, son muy buenos a la hora de definir bien sus objetivos y elaborar un plan que los lleve hasta ellos paso a paso.

Cada vez se oye más lo importante que es planificar para poder hacer realidad nuestros sueños. Si queremos crear algo en el mundo de lo material, lo primero es crearlo en el mundo de lo inmaterial, es decir, en nuestra mente. Adoptar una actitud en la que la planificación y la improvisación puedan coexistir en armonía es fundamental para poder avanzar en una línea determinada. Si no tienes un plan, te moverás por el mundo como un náufrago que navega a ciegas en la inmensidad del océano.

Mentalidad positiva

Después de estudiar las vidas de numerosos centenarios, muchos de ellos japoneses, he podido observar que todos aquellos que han superado los cien años de edad comparten una misma actitud: la mentalidad positiva.

He escuchado en relatos de personas que han sufrido grandes desgracias decir que se sienten muy afortunadas de la vida que han llevado. He escuchado cómo esas mismas personas afirmaban estar convencidas de que todo lo que les había ocurrido en la vida había sido bueno para ellas. Incluso a pesar de que alguna de ellas había sufrido acontecimientos traumáticos tales como perder a un hijo o ver cómo sus hogares eran reducidos a cenizas.

Todos los centenarios japoneses que siguen con vida han sido testigos de años muy turbulentos en la historia del ser humano. La década de 1940 estuvo plagada de guerras, una de ellas, la más atroz que el mundo ha sufrido nunca, la Segunda Guerra Mundial. Japón es uno de los países que estuvieron activamente involucrados en los conflictos y, por ello, sus ciudadanos tuvieron que pasar grandes calamidades. Aun así, estos longevos ancianos son por lo general personas felices que sienten gratitud por los regalos que la vida les ha concedido.

Entre los habitantes de Okinawa, existe una hermosa palabra que los ayuda a ver un poco de luz al final de túnel cuando la oscuridad se apodera de sus vidas.

なんくるないさ

Nankurunaisa

Su traducción es especialmente compleja debido a que su nacimiento tiene origen en una lengua antigua que ya ha desaparecido propia de la época en la que las islas de Okinawa se conocían como el reino de Ryūkyū. A día de hoy es posible encontrar muchas interpretaciones, pero quizás la más extendida sea «con el tiempo todo se arreglará». Un mantra que utilizan para quitar hierro a sus problemas y recobrar de nuevo su habitual actitud positiva ante la vida.

El hecho de que los más longevos suelen ser optimistas no es una casualidad y es que, gracias a los notables avances de la ciencia, hoy en día sabemos que las personas positivas son proclives a padecer menos enfermedades y a vivir durante más tiempo. Cuando estamos deprimidos, nuestro sistema inmunológico se debilita. Nos volvemos vulnerables y perdemos capacidad para reponernos de los habituales achaques de la edad.

Una prueba de estas afirmaciones la encontramos en un estudio que se publicó con el nombre de «Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study» y que se realizó en la Universidad de Harvard y en el que, después de analizar los datos del seguimiento de la salud de setenta mil mujeres entre 2004 y 2012, los investigadores de Harvard concluyeron que las del percentil con el nivel más alto de atributos psicológicos positivos (las más optimistas) mostraban un 52 % menos de riesgo de morir de infección, un 39 % menos de hacerlo de ictus, un 38 % menos de fallecer de enfermedad cardíaca o

respiratoria y un 16 % menos de hacerlo de cáncer. Y sus conclusiones se consideran extrapolables a los hombres.

El director del estudio, Eric Kim, explicó al presentarlo que no es solo que las personas optimistas tiendan a actuar de forma más saludable, coman mejor, hagan más ejercicio y duerman mejor, también se ha visto una correlación con menos inflamación, unos niveles más saludables de lípidos en sangre y más antioxidantes que protegen a las células de daños.

La mentalidad positiva no es cuestión de genética. Aunque está demostrado que desde el día en el que nacemos ya tenemos cierta predisposición a la negatividad o a la positividad, no hay nada escrito a fuego. No hay nada que no sea reversible si decidimos que así queremos que sea. Al fin y al cabo, la mentalidad positiva es una actitud ante la vida que debemos elegir. Es un camino por el que hay que esforzarse y trabajar. Debemos practicarla día a día, hasta que al final se convierta en nuestra forma natural de ver el mundo.

No soy el primero en decir que en la vida todo es cuestión de enfoque. La realidad es relativa. Depende del color del cristal con el que la vemos. Lo bueno es bueno porque nosotros así lo percibimos. Lo malo puede convertirse en bueno, y viceversa, tan solo cambiando nuestro punto de vista. Pero para ello lo primero que debemos hacer es cambiar nuestra actitud.

Voluntad para perdonar

Ser capaz de perdonar es posiblemente uno de los grandes retos a los que, en ocasiones, tenemos que enfrentarnos. Y digo reto porque perdonar de corazón, dependiendo de lo que hayamos sufrido y por parte de quién, puede ser muy difícil. En mi caso, todavía no he tenido que enfrentar una situación realmente compleja con relación al perdón, pero espero poder estar a la altura el día en el que llegue ese momento, si es que llega.

Perdonar es un acto de amor y generosidad muy grande, pero, irónicamente, el mayor beneficiado del perdón es el que perdona. Es la única forma que tenemos para deshacernos del odio y el resentimiento, dos sentimientos que, cuando se instalan en nuestro interior, no hacen más que provocarnos sufrimiento e insatisfacción.

Durante el tiempo que pasé con los señores Tokuda, me explicaron muchas cosas acerca de su cultura, costumbres e historia. Recuerdo una noche en la que, sentados los tres para cenar, salió el tema de la guerra que libró Japón contra Estados Unidos. Ellos contaron desde su punto de vista cómo habían sucedido los acontecimientos. Fue entonces cuando pensé algo que hasta ese momento no se me había pasado por la cabeza. ¿Cómo era posible que Japón y Estados Unidos fueran dos países que durante las últimas décadas han mantenido buenas relaciones a pesar de lo que se hicieron mutuamente? ¿Cómo pueden los japoneses llevarse bien con los ciudadanos de un país que arrasó su territorio y

mató a miles de personas? En esa guerra, Japón fue el gran perjudicado y prácticamente quedó en hecha añicos. Aun así, en ningún momento pude percibir durante mis años en Japón que, en lo general, la gente albergara odio y resentimiento hacia los norteamericanos. Durante la cena, tenía serias dudas sobre si hacer esa pregunta sería apropiado a no, pero al final no pude resistirme y le planteé la cuestión al señor Tokuda: «¿Por qué los japoneses no odian a los norteamericanos?». El señor Tokuda se quedó unos instantes en silencio. Parecía como si fuera algo que él tampoco se hubiera planteado antes. Entonces, mirándome a los ojos, me respondió que Japón había perdonado a Estados Unidos. Ya no había motivo para sentir odio. Su respuesta me dejó sin palabras.

Dar siempre el cien por cien

Esta es una actitud clave en la vida. Es la llave que abre muchas de las puertas que nos separan de aquello que queremos conseguir. Consiste en adoptar la voluntad de hacer siempre todo lo que esté en nuestra mano para lograr que nuestras acciones lleguen a buen puerto. Cuando vamos a medio gas se nota y los resultados acaban por reflejar que no estábamos completamente comprometidos. Es mejor hacer menos y poner toda nuestra energía en el empeño que hacer mil cosas y dejarlas todas a medias.

En la vida no hay nada garantizado. Muchas veces no conseguiremos lo que nos proponemos, pero, si hemos puesto toda la carne en el asador, al menos no habrá nada por lo que podamos arrepentirnos. Hicimos todo lo que estaba en nuestra mano y, aun así, no fue suficiente. No obstante, cuando adoptamos una actitud sincera y hacemos las cosas lo mejor que podemos, alcanzaremos mucho más de lo que en un principio podríamos haber imaginado.

Me atrevería a decir incluso que esta actitud es una de las claves del éxito en todos los ámbitos. El ser humano tiene un potencial increíble, pero solo es capaz de sacarlo cuando decide que dará el máximo que hay en su interior. Es entonces cuando la magia se produce y una persona normal se convierte en un superhombre. Con la llegada de plataformas como YouTube, internet se ha inundado de vídeos de todo tipo. A mí personalmente me encanta un canal que se llama People Are Awesome. En él podemos ver vídeos de personas haciendo cosas increíbles. Desde saltos que desafían las leyes de la naturaleza a deportistas que batan todos los récords que se pensaban insuperables. Estoy seguro de que todo lo que se ve en este canal en un momento en la historia de la humanidad se dijo que era imposible. Pero unos tras otros fueron rompiendo esos mitos. No hacemos más que superarnos constantemente. ¿Hasta dónde podemos llegar? Nadie lo sabe. Quizás el límite solo esté en nuestra imaginación.

Esta voluntad de fuego por dar siempre el cien por cien es una actitud que he podido ver en numerosas ocasiones entre los japoneses. No se me ocurre mejor ejemplo que el de la palabra *ganbaru* (頑張る). Se trata de un verbo que tiene una

difícil traducción. No existe una palabra en español que signifique exactamente lo mismo, pero, tal como yo la entiendo, diría que es algo así como «dar todo lo que llevas dentro» o «esforzarse al máximo». Es curioso, pero me chocó la idea de que los japoneses tuvieran una palabra para expresar justamente ese sentimiento. Además, también me impresionó el hecho de que cuando quieren animar a alguien para que consiga superar una prueba difícil no le desean suerte, como hacemos en España, sino que le dicen: «*Ganbatte*», o sea, «Haz lo mejor que puedas». Como dando por sentado que el resultado no depende de la suerte, sino de ellos mismos. Se trata de una palabra que se oye muy a menudo entre la gente. Un buen japonés siempre debe estar haciendo *ganbaru* en todo lo que se propone o, lo que es lo mismo, dando el cien por cien.

Siguiendo con la misma línea, tenemos otra de esas palabras que solo existen en el idioma japonés. Se trata de *issshokenmei* (一所懸命). La traducción de sus símbolos es muy compleja, pero vendría a significar algo como «con el mayor esfuerzo posible» o «con toda la energía que hay en mi interior». Se utiliza en casos más concretos en los que se quiere destacar la existencia de una voluntad ardiente por alcanzar un propósito y la intención de no rendirse nunca hasta verlo hecho realidad. Me atrevería a decir que el sentimiento que se esconde detrás de esta palabra es todavía más profundo que el de *ganbaru*.

Solo el hecho de que tengan palabras tan específicas para hablar de temas relacionados con el esfuerzo, el trabajo duro o la voluntad de no rendirse nunca nos puede dar a entender la mentalidad que tienen acerca de dar siempre el cien por cien.

Resiliencia

Cada acontecimiento que sucede alberga una enseñanza, un aprendizaje que nos hace mejores. Solo aquellos que son capaces de verlos obtienen ese beneficio oculto. Incluso las desgracias más duras llevan esa valiosa perla escondida. Las personas que se vuelven maestras en aprender de lo que les sucede viven durante más tiempo y más felices. La buena noticia es que esta es una actitud que podemos aprender.

La resiliencia es la capacidad del ser humano de asumir con flexibilidad situaciones límite, sobreponerse a ellas y, además, salir fortalecido. Una persona resiliente es la que es capaz de afrontar los duros golpes con los que a veces nos azota la vida, salir adelante y crecer en madurez con la experiencia.

Yo considero a Japón un pueblo resiliente que ha evolucionado mucho gracias a los grandes batacazos que se ha llevado a lo largo de la historia. El que más me impresiona de todos es el caso de Hiroshima. Cada vez que visito la ciudad en uno de los viajes que organizamos en Descubriendo Japón, no puedo dejar de sorprenderme por la mentalidad de sus habitantes. Después de haber sido completamente arrasada por la bomba nuclear que Estados Unidos arrojó sobre el

centro de la ciudad y haber pasado infinidad de calamidades relacionadas con los efectos provocados por la radiación, los japoneses de Hiroshima no han desarrollado un sentimiento de venganza por lo que les sucedió, sino más bien todo lo contrario. Ahora son los embajadores de la paz en el mundo. Tanto el parque que construyeron en conmemoración a las víctimas como el museo de la bomba tienen como propósito concienciar a la gente del peligro que representa la simple existencia de las bombas nucleares. En el parque hay una campana que los japoneses invitan a tocar a todos los visitantes con el fin de que el vibrante sonido que emite llegue a los corazones de todos los que tienen en sus manos la decisión de comenzar con un desarme real. En el centro del parque hay una llama que se encendió el 1 de agosto de 1964 y que, desde entonces, no se ha apagado ni una sola vez. Fue bautizada con el nombre de «llama de la paz» y no dejará de arder hasta que todas las bombas nucleares del mundo hayan sido destruidas.

Si tuviera que poner un ejemplo de una actitud resiliente, el caso de Hiroshima sería uno de los primeros que me vendrían a la cabeza. No solo no han continuado con la espiral de odio que un acontecimiento así suele provocar, sino que ahora luchan por que ninguna otra ciudad del mundo se vea obligada a enfrentar una desgracia como la que sufrieron aquel fatídico día de 1945.

Al igual que los japoneses de Hiroshima, todos hemos tenido que enfrentarnos a momentos difíciles. Cómo los hemos llevado y qué hemos aprendido de ellos será un factor determinante en el rumbo de nuestras vidas. Me gustaría en este momento compartir contigo una historia muy personal. Lo hago porque espero que, de alguna forma, pueda servirte de inspiración para ayudarte a sortear mejor las piedras que a veces la vida nos pone en el camino. Esta es la forma particular en la que yo he superado los que hasta ahora han sido los dos momentos de mayor adversidad a los que he tenido que enfrentarme.

A los catorce años, se me metió una idea en la cabeza y ya no salió de allí hasta que la hice realidad. Siempre he sido una persona muy persistente. Si quería algo, luchaba por ello hasta casi el agotamiento. No me limitaba a repetir siempre lo mismo, sino que cada vez buscaba nuevos argumentos con los que defender mi postura. Yo razonaba y cuidaba mis palabras hasta que, poco a poco, iba consiguiendo que los planetas se fueran alineando.

Durante la adolescencia, me empeñé en que mis padres me permitieran comprarme una moto. Ansiaba la libertad que ese vehículo de dos ruedas podía proporcionarme. Ir adonde quisiera, cuando quisiera, ¡qué pasada! Era tan bonito que el deseo me nubló el juicio y no fui capaz de ver los peligros que se escondían detrás de aquella petición. Pero mis padres no eran tan ingenuos. Ellos sabían que un adolescente en moto se enfrentaba a situaciones que podían costarle la vida. Especialmente mi madre se opuso a mis aspiraciones y se negó a concederme lo que les pedía. Desde ese momento en adelante fue una lucha

constante. Muchas fueron las horas que hablamos sobre el tema. Negativa tras negativa, yo seguía insistiendo. No supe escucharla. No supe entenderla. Estaba ciego por mis deseos. Mi madre me dijo en varias ocasiones una frase que ahora llevo gravada en el corazón: «Si algo os pasara a ti o a tus hermanos en la moto, yo no podría perdonármelo nunca». Ojalá hubiera tenido la madurez necesaria para poder comprender el sentimiento que se escondía detrás de esas palabras.

Tres años después, mis padres cedieron. Conseguí convencerlos y con el dinero que había ahorrado compré mi primera moto. Quizás vieron que no concederme el deseo podría ser incluso peor que el peligro de ir a dos ruedas. Ese día estaba eufórico. Por fin lo había logrado. Era libre, y esa sensación me encantaba. Poco después, mi hermano pequeño también quiso una. La puerta ya estaba abierta. Mis padres se habían quedado sin argumentos para negarse. Si me lo habían permitido a mí, ¿por qué no a él?

Mi hermano y yo fuimos con nuestras motos desde aquel momento en adelante. Fue una época muy bonita, hasta que llegó el día en el que la vida nos enseñó que no todo es de color de rosa. Yo me consideraba ajeno a la desgracia. Pensaba que solo ocurrían en la televisión. Nunca antes la había experimentado de cerca. Pero el momento de descubrir que yo no era nadie especial había llegado. Mi hermano tuvo un accidente con la moto y falleció en el hospital pocas horas después.

El mundo se paró durante un instante. No podía ser verdad. No podía estar ocurriendo algo así. Pero la realidad no perdona. El tiempo no se detiene y sigue corriendo. Ocurra lo que ocurra, los segundos pasan. Ese día recordé cada una de las conversaciones que tuve con mi madre. Cada una de las veces en las que me pidió por favor que abandonara en el empeño.

Fue muy duro perder a mi hermano así. Sin poder despedirme. Sin darle un último abrazo. Un *shock* que sacudió a toda la familia. Afortunadamente, nos unimos más que nunca, nos apoyamos los unos a los otros y juntos conseguimos salir adelante. Nunca recibí ni una sola recriminación por parte de mis padres ni por ninguno de mis hermanos. Nadie me tachó de culpable. Aunque en el fondo de mí sabía que cargaría siempre con ello.

La vida acababa de mostrar su verdadera cara. En cualquier momento puede ocurrir cualquier cosa. Nadie está ajeno a la adversidad. Ahora ya era consciente del verdadero valor que tiene cada momento que pasas al lado de la gente que quieres. Mi hermano pequeño era una gran persona, era querido por todos, sencillo y humilde, con un corazón puro. Muchas veces pienso que, si yo no hubiera doblegado a mis padres para que me dejaran comprar una moto, seguramente él estaría aquí ahora. Tras su muerte, el peso de la culpa cayó sobre mi espalda. Podría haberme hundido por el remordimiento, pero, afortunadamente, busqué una luz que me impulsó a salir adelante. Adopté la

actitud que me ayudaría a levantarme cada mañana desde entonces. Decidí que viviría una vida plena por mí y por él. Que sería tan grande como él lo fue y que por mis actos lograría ganarme la fortuna de haber sido yo quien permaneció y no él.

Con el tiempo, conseguimos reponernos del golpe. Tras la tragedia, vinieron unos años muy buenos. La tormenta dejó paso a la calma y la calma se convirtió en un gran alivio. Me acomodé de nuevo en esa ilusoria sensación de invencibilidad y llegué incluso a pensar que ya había pasado todo lo malo que me tocaba para esta vida. Qué inocente...

Al décimo año de la muerte de mi hermano, mi madre fue diagnosticada de cáncer. Un cáncer de páncreas en estadio 4 y metástasis en el hígado con muy mal pronóstico. Otra vez no, por favor. No podía ser. La desgracia asomaba de nuevo su cara a través de la puerta. Nosotros no somos de los que se rinden fácilmente. Luchamos mucho. Lo hicimos todo. Mi madre demostró su grandeza a través de una actitud valiente y determinante que nos hizo creer a todos que formaría parte de ese ínfimo porcentaje de personas que disfrutan de una remisión espontánea y se salvan. Incluso en uno de los tacs que le hicieron para medir la progresión de la enfermedad, los médicos vieron que, sorprendentemente, el tumor había reducido su tamaño.

La alegría duró poco. Un mes después de las buenas noticias, de forma inesperada, empezó a empeorar. La ingresamos en el hospital y estuvo allí durante dos largas semanas. Los médicos intentaron de todo, pero no lograban una mejoría. Vi cómo se marchitaba con el paso de los días. Vi cómo se apagaba la vida que había en su interior. Aún recuerdo aquella tarde en la que entendí que todo estaba perdido y sin querer derramé unas lágrimas mientras la agarraba de la mano. Mi madre me consolaba mientras me decía que estuviera tranquilo porque no se iba a morir. Tres días después cerró los ojos por última vez.

Todas nuestras esperanzas se desvanecieron y de nuevo la realidad nos abofeteó en la cara. Esa vez con tanta fuerza que casi no me levanté tras la caída. Acababa de perder a una de las personas que más había querido en toda mi vida. Solo de pensar que ya no volvería a hablar con ella se me encogía el corazón. Mi madre ha sido una persona excepcional que me ha dado mucho. Ella pasó incontables horas de su vida hablando conmigo, ayudándome a ser mejor persona. Me apoyó incondicionalmente en todo a pesar de que mis decisiones no fueran acordes con sus deseos. Siempre puso mi bien por encima del suyo y se sacrificó por mí cuando fue necesario. Ella era mi consejera, mi apoyo, mi confidente, mi guía y mi mamá querida. Me gustaría mucho haber tenido un poco más de tiempo para poder devolverle aunque solo fuera una pequeña parte de lo que ella me entregó sin pedir nada a cambio.

Después de aquella experiencia, tuve que agarrarme a todo lo que pude para no caer en el vacío. Es aquí cuando la mente desempeña un papel fundamental. Los pensamientos que decidamos poner en nuestra cabeza marcarán el camino que seguiremos. Decidirán si iremos por un sendero con luz o, por el contrario, uno de oscuridad.

Afortunadamente, yo escogí la luz. Y lo hice porque quise. Porque fue mi decisión. No porque sea mejor o peor que otras personas. No porque tenga mejores o peores capacidades que otros. Escogí pensar en positivo. Escogí aprender las lecciones que la desgracia nos regala envueltas en alambre de espino. Elegí renacer fortalecido.

Hoy en día tengo grandes motivaciones que me impulsan a vivir la vida con intensidad. Tengo ganas de devorar cada minuto y de hacer que mi tiempo aquí valga la pena. De entre todas esas motivaciones hay una que siempre me anima cuando las fuerzas comienzan a flaquear. No sé qué es lo que piensas que hay después de la muerte. Quizá el cielo, quizá la nada. Yo no me atrevo a dar una respuesta. Lo único que pienso es que la muerte no es el final y que todo esto es solo una parte más de nuestra existencia. Creo que cuando cierre los ojos por última vez, la volveré a ver. A mi querida madre. Una vez más. Por eso quiero hacer de mi vida mi mayor obra de arte. Quiero convertirme en una gran persona que pueda servir de ejemplo a otros. Quiero lograr grandes cosas. Quiero amar y ser amado. Quiero ayudar y ser ayudado. Y entonces, cuando esté frente a ella después de respirar mi último aliento, le diré con una sonrisa: «¿Qué te pareció?, ¿Te gustó?». Una vida con sentido. Ese es mi último regalo a una madre que lo dio todo por sus hijos.

¿Por qué te he contado todo esto? Solo te he mostrado una forma más de darle la vuelta a la tortilla. Una manera de transformar lo negativo en positivo. Una estrategia de las muchas que existen para sacarle partido a la adversidad. En mi caso, la muerte de mi madre se ha convertido en una oportunidad para hacerle un bonito regalo. Puede que no tenga sentido para ti. Desde luego, no es eso lo que pretendo. Pero quizá tú puedas encontrar un sentido que haga que el viento sople a favor en vez de en contra. Eso te lo dejo a ti.

Por último, solo quiero decirte una cosa más: lo que a mí me ha sucedido no me convierte en nadie especial. Irónicamente, aún debo dar gracias por lo afortunado que soy. En el mundo hay muchas otras personas que han tenido que enfrentarse a situaciones todavía más duras que las mías. Sufrimientos tan grandes que cuesta nombrarlos con palabras. Así que para nada con esto quiero hacerme el mártir. Solo es un ejemplo de cómo yo, a título personal, he afrontado la desgracia y me he sobrepuesto a ella. No creo que exista una sola persona en este mundo que esté ajena al sufrimiento. Da igual lo bien que nos vayan las cosas, antes o después llegará el momento en el que tengamos que afrontar una

situación difícil con la que desearíamos no tener que lidiar nunca. Pero así es la vida. No puede existir lo bueno sin lo malo. De hecho, no podríamos calificar nada como bueno si no existiera algo que nos pareciera malo. Todo sería lo normal. Por ello mi último consejo es: disfruta de los periodos de calma y aprende con los días de tormenta.

Lo bueno que va a ocurrir hoy

Otra de las personas a las que entrevisté durante mi estancia en Ogimi fue a la señora Okushima, de noventa y cuatro años de edad. En todas las preguntas que le hice, traté de buscar aquellas respuestas que me acercaran a comprender un poquito más qué es lo que le ha permitido vivir durante tanto tiempo con ese envidiable estado de salud. En un momento dado, le pregunté cómo lo hacía ella para superar los momentos de adversidad y mantener siempre un buen estado de ánimo. Ella me dijo que los japoneses de Okinawa eran personas positivas que solían enfocarse en mirar hacia delante y no martirizarse por el pasado. Usó una expresión muy característica del pueblo japonés: el *maemuki*.

前 → *mae* → al frente 向き → *muki* → en dirección

Significa que lo importante es centrarse en el presente y en lo que está por venir más que en regodearse en lo que ya ha sucedido. Por supuesto, es importante repasar el pasado para aprender de los errores, pero quedarse anclado en lo que ya es historia solo te impide disfrutar de todo lo que está por llegar. No pude evitar quedarme en silencio cuando la señora Okushima dijo: «Cada mañana al despertarme, lo primero que hago es pensar en qué es lo bueno que va a ocurrir hoy. Así empiezo el día con una sonrisa».

¿Cómo sería nuestra vida si nuestro primer pensamiento de cada mañana estuviera enfocado en aquello que nos hace felices en vez de en aquello que nos atormenta?

Tu actitud ante el sistema Hanasaki

Durante todo el tiempo que he pasado escribiendo este libro, he pensado mucho acerca del orden en el que iba a presentar cada uno de los pilares. Mi intención era que la estructura facilitara la lectura y el aprendizaje. Por este motivo, no he dejado para el final el pilar de actitud por casualidad. He querido reservarle el último puesto por una razón importante. Y es que será precisamente la actitud que adoptemos después de leer el libro la que determine si podremos sacarle más o menos provecho al contenido de cada uno de los nueve pilares que te he presentado.

Si decides abrir tu mente y dejar entrar una buena parte de las enseñanzas de Japón, estoy seguro de que tu vida va a mejorar de aquí en adelante. Y con ello no digo que actualmente no te vayan bien las cosas, pero casi siempre hay margen para prosperar un poquito más. Mi objetivo con este libro es proporcionarte los

conocimientos adecuados para que puedas permanecer en el mundo durante más tiempo, disfrutes de una buena calidad de vida y logres que tus años aquí tengan un significado que de verdad te haga sentir realizado. Espero que cada una de las páginas que forman *El sistema Hanasaki* te ayuden a estar un pasito más cerca de alcanzar una vida plena.

Por mi parte, he hecho todo lo posible para reunir en este libro las mejores enseñanzas que he aprendido a lo largo de mis años de relación con Japón. Sin duda ha sido un viaje increíble cargado de nuevas experiencias que han moldeado con intensidad la persona que soy hoy en día. Le debo mucho a este país y espero en algún momento poder devolverle todo lo que hasta ahora me ha dado sin pedir nada a cambio. Mi mayor satisfacción será saber que te ha gustado el libro y que de alguna forma te ha ayudado a recorrer mejor el camino que has iniciado para convertirte en una mejor persona cada día. Si quieres seguir en contacto conmigo y con Japón, te invito a que entres en mi espacio en Internet **www.marcoscartagena.com**, donde trataré de continuar ayudándote a seguir evolucionando.

VIVIR EN LA VERDAD

En este libro he hablado mucho sobre todo lo que Japón puede aportar al mundo. Me he centrado en lo bueno y, por ello, es posible que te hagas una imagen equivocada de la sociedad japonesa. El hecho de que Japón sea un país admirable en muchos sentidos no quiere decir que sea un país idílico en el que todo funciona a la perfección. Aquellas personas que, al igual que yo, han vivido durante un tiempo allí saben que, como todas las sociedades del mundo, Japón también tiene su lado oscuro.

Durante el proceso de escritura de este libro, he pensado muchas veces acerca de si debía o no incluir esta parte. No quería echar piedras sobre mi propio tejado y deslegitimar el contenido del libro, pero considero de vital importancia que nadie idealice la imagen de algo que no es cierto. Y no es cierto que Japón sea un país perfecto. Pienso de corazón que los japoneses todavía tienen mucho camino por delante si quieren seguir evolucionando como país y como sociedad.

Sin embargo, a pesar de que en Japón no todo funcione a las mil maravillas, no quiere decir que no pueda aportarnos grandes enseñanzas. Los años que he pasado allí han sido de los mejores de mi vida y gracias a ellos siento que he dado un salto cualitativo en mi camino de evolución personal.

Para terminar, me gustaría agradecer de forma sincera a los japoneses por todo lo que me han dado sin pedir nada a cambio. Desde el principio me sentí acogido y querido. Me ayudaron a crecer y a convertirme es una persona mejor. Les debo mucho y, por eso, como se diría en japonés:

どもありがとうございました

Domo arigatou gozaimashita

Muchísimas gracias

CÓMO SACARLE PARTIDO AL LIBRO

Enhorabuena, querido lector, llegados a este punto, ya has leído cada uno de los nueve pilares que con mucho cariño he escrito para ti. Estoy seguro de que hay capítulos que te habrán llegado más que otros. Es posible que en algún sentido ya no pienses igual a como lo hacías antes de empezar a leer, y eso para mí ya es un cambio importante. Sin embargo, déjame decirte que simplemente leyendo este libro una vez no vas a poder sacarle todo el partido que puede llegar a ofrecerte.

Como en todos los libros de crecimiento personal, si quieres aprovecharlo bien, es necesario que hagas un trabajo sobre el contenido y que trates de poner en práctica los aprendizajes que te hayan parecido más valiosos. Muy posiblemente esto requiera que lo leas varias veces, que subrayes las partes que más te hayan gustado y que pongas en práctica los ejercicios propuestos.

Me voy a tomar la libertad de hacerte una sugerencia. Te voy a decir cómo lo haría yo para extraer hasta la última gota de valor de las enseñanzas que Japón nos ha regalado. Yo me plantearía un programa de acción con una duración de nueve meses. Durante cada mes me centraría única y exclusivamente en un solo pilar y seguiría las siguientes indicaciones:

El primer día de cada mes, releer el capítulo correspondiente y subrayar el contenido que para ti haya sido más relevante.

El segundo día del mes, elaborar un resumen con las partes más importantes del capítulo y hacer una lista con todos los ejercicios que se proponen llevar a cabo.

Durante los siguientes días hasta finalizar el mes, ir poniendo en práctica todos los ejercicios y acciones anotados en la lista.

El último día del mes, hacer una reflexión de los cambios experimentados y de cómo, si es que lo ha hecho, ha mejorado tu vida.

Anímate a probarlo, estoy seguro de que cada minuto que inviertas habrá valido la pena.

AGRADECIMIENTOS

No quería terminar el libro sin dedicar unas palabras a las principales personas con las que, gracias a su apoyo, he llegado a escribirlo.

En primer lugar, a ti, mi querida madre. Aún recuerdo tu cara cuando te dije por primera vez que algún día me iría a vivir a Japón. Te pusiste blanca. La idea de separarte de tu hijo durante tanto tiempo no te hizo mucha gracia. Sin embargo, supiste anteponer mis sueños a tus preferencias. Fuiste la persona que más me ayudó a trazar el plan que me llevaría hasta el país del sol naciente. Lo hablamos todo juntos y gracias en parte a tus consejos, se convirtió en la mejor experiencia de mi vida. Quien iba a decirnos en ese momento que hoy estaría escribiendo un libro sobre todo lo que aprendí allí. Ojalá estuvieras aquí para visitar conmigo una librería y verlo en las estanterías. Daría toda la recaudación del libro solo por volver a tener un rato contigo y ver tu sonrisa una vez más. Sé que estás en algún lugar, orgullosa de mi y feliz por lo que ha ocurrido. Siempre fuiste mi mayor apoyo, y aunque ya no estés, para mí siempre seguirás siéndolo.

En segundo lugar, a mi padre. Eres la persona que más veces ha leído este libro aparte de mí, y eso que mientras estoy escribiendo estas palabras todavía no se ha publicado. Me has ayudado a corregirlo, repasarlo y mejorarlo. Tus palabras siempre han llegado con un tono amable y prudente. Sé que mamá también estará orgullosa de ti. No solo por el apoyo que me has brindado, sino por todo. Desde que se fue, te has enfrentado a una tarea muy difícil. El vacío que dejó fue enorme y aun así, has sabido llenarlo con tu cariño y afecto. Hoy te digo de corazón, de mi parte y de la de toda la familia, que lo has hecho genial. Eres una gran persona y mejor padre.

En tercer lugar, a mi pareja Lui Girón. Una chica encantadora de gran corazón, espontánea y auténtica. Estuviste a mi lado escuchándome leer párrafos y párrafos del libro. Consulté contigo todas las ideas que me venían a la cabeza y gracias a tus opiniones, creo que el resultado ha sido mucho mejor de lo que habría sido si tu no hubieras estado a mi lado. *El sistema Hanasaki* lleva también una parte de ti en su interior. Gracias por tu apoyo incondicional y tu paciencia casi infinita.

También quiero agradecer a Plataforma Editorial su confianza en mí para la publicación del libro. Tenía la corazonada de que llevaría su sello en la portada. Quería que fuera publicado por una editorial con valores. En Plataforma Editorial encontré el propósito claro de aportar valor a las personas a través de la lectura, porque leer, como bien dice su fundador Jordi Nadal, es la medicina del alma.

Por último, darle las gracias a Ana Martínez Mateo por haber hecho con tanto esmero y dedicación cada una de las ilustraciones que están incluidas en el libro. Cuando me entregó los dibujos, pude comprobar que había puesto su corazón en cada uno de ellos. Tienes un gran talento y una carrera prometedora por delante como ilustradora. Dejo su dirección de e-mail por si alguien pudiera estar interesado en contactar con ella: Anamartmat@gmail.com.

NOTAS

*

Seiza: posición en la que una persona se sienta sobre sus propias rodillas.

**

Futón: cama tradicional japonesa que se extiende sobre el suelo de tatami.

Samurái Blue: nombre con el que se conoce a la selección de fútbol japonesa.

Naginata: lanza con una punta metálica similar a la punta de una katana.

Su opinión es importante.

En futuras ediciones, estaremos encantados

de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

«Sin la cultura, y la relativa libertad que ella supone, la sociedad, por perfecta que sea, no es más que una jungla.»*

ALBERT CAMUS

«*I cannot live without books.*»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol

por cada título publicado.



* Frase extraída de *Breviario de la dignidad humana* (Plataforma Editorial, 2013).