Propósito de Vida IKIGAI

Autor: El Conta
Categoría: Reflexiones
Publicado el: 04/11/2020

No podría explicarles porqué, pero últimamente me ha dado por ver los videos de BBV, que están están publicados en YouTube, en los que entrevistan a personajes de diferentes ámbitos de la vida, algunos de los cuales, no todos, nos pueden brindar muchas enseñanzas de vida, en la serie entrevistan profesores, músicos, trotamundos, biólogos, matemáticos, filósofos, escritores, etc. pero aparte de la curiosidad, lo bueno es que están traducidos al español, ¿por qué nunca aprendí bien inglés?, pregúntome yo, las entrevistas son muy amenas, sin poses, en ocasiones simplemente dejan que interactúen los entrevistados con un pequeño publico invitado, en donde les hacen preguntas y ellos responden de manera muy entendible. El video sobre el que les quiero comentar es de un español de nombre Francesc Miralles, esta persona es escritor, él ha viajado varias veces a la ciudad de Okinawa Japón, al oír Okinawa nos viene a la mente de inmediato la segunda guerra mundial, pero para ser más preciso se adentra a una Aldea de 3000 habitantes sobre la selva de clima templado que tiene el record güines de estar poblada por los habitantes más longevos de todo el planeta, el simple hecho de que vivan tantas personas centenarias llama la atención a cualquiera, este escritor quiso saber cuál era su secreto, si era su alimentación, su genética, sus costumbres, los ejercicios que practican, las actividades que realizan, sus relaciones sociales, etc.. la conclusión a la que llegó al convivir con los ancianos del lugar es que todos tienen un propósito de vida, algo por vivir, ellos le llaman IKIGAI, todos los días se levantan con un propósito que hacer, nunca quedarse pasivos, a pesar de estar jubilados de su trabajo oficial, ellos siguen teniendo actividades de todo tipo para mantenerse vivos, hay una frase que dicen los ancianos: si te quedas parado, la muerte viene por ti por creer que estás muerto.
La aldea que menciona Miralles se llama OGIMI, tiene un clima templado, por lo que las personas pueden salir de sus casas durante todo el año, algunos se dedican a la agricultura y desde muy temprano van a hacer sus labores para cultivar sus propios alimentos, su alimentación está basada en comer muchos vegetales y carnes de diferentes animales en pequeñas cantidades, condimentándola con poca sal y poca azúcar. Su salud es muy buena, por estar cerca de la naturaleza, primeramente, luego por no excederse en la comida, tienen una manera de engañar a la mente, porque sirven los alimentos en pequeñas raciones en muchos platos, esto da la impresión de que van a comer mucho, pero en verdad es poca comida. Respecto a las enfermedades crónicas, ellos tienen un índice muy bajo, será que todos los días caminan mucho, por no usar el transporte dentro de la aldea.
El personaje español del que les dije de la entrevista, menciona además que lo más significativo de todo es el IKIGAI, el propósito de vida, que cuando somos niños muchos demostramos nuestro

IKIGAI, porque los niños son mas espontáneos, cuando ves un niño o una niña cantando, haciendo cosas, ejercicio, leyendo libros, conviviendo con animales, discutiendo, son muy claros cuál es su motivo de vida, nacen con ello. En cambio, los adolescentes están confundidos sobre cuál es su propósito o sus objetivos, se pierden por querer integrarse a un grupo o por buscar agradar a su familia, a sus amigos. Hacen cosas pensando en las expectativas de los demás. Están en una edad que tienen que decidir su vida, cuando tienen una presión de tiempo que les impide ponerse a pensar, por tener tantos aparatos con que divertirte, traen una carga hormonal alta, se ven insatisfechos con todo, encima están programados solo para pasar exámenes y ser aceptados en un trabajo, no para vivir felices. Menciona que hay adolecentes que todos los ven como casos perdidos, que lo único que necesitan es que alguien los escuche, es importante detectarlos para volverlos a poner en circulación por el camino de para que están hechos.
En la entrevista habló también del ICHIGO ICHIE, vive el momento, la mente humana tiende muchas veces al pasado y al futuro, el pasado no lo podemos cambiar, solo comprenderlo y extraerle una lección, del futuro no sabes lo que sucederá, es mejor, profesan los ancianos, disfrutar cada momento al máximo como si fuera la última vez, ponen el ejemplo, como el filósofo Heráclito que dice: “nadie se baña dos veces en el rio con la misma agua”, esto refiriéndose a que siempre va a ser diferente el momento, hoy eres de una manera mañana de otra, lo podemos ver con esto que está pasando, nadie se esperaba que aquella fiesta a la que fuiste iba a ser la última que ibas a disfrutar tan libremente. Hay que disfrutar cada momento porque es único, los ancianos todos conviven diariamente en sus ceremonias del té, con sus amigos de una manera muy cordial, platican, cantan, disfrutan la amistad, evitan discusiones o temas que puedan traer controversia, tratan de hablar de las maravillas de la naturaleza, de la agricultura, de los antepasados, así de temas que los reconforten para llevar la fiesta en paz, además menciona que fomentan el perdón, ellos pudieran tener muchos rencores por lo que vivieron en la guerra, pero ellos le han dado vuelta a la página para no contaminarse de odio y vivir con felicidad en sus corazones.
La cultura japonesa es muy admirable en muchos sentidos por lo que debemos imitarla, los aldeanos de OGIMI predican: que a pesar que todos los días son iguales para ellos, es maravilloso tener el privilegio de cada día poder hacer lo mismo, la felicidad es el deseo de repetir y repetir, cuando a ti te gusta la vida que haces, quieres vivir 1000 años de esta forma.
Este es un pequeño relato con el fin de entretener a los lectores y platicarles otras maneras de pensar. Puede ser que nuestro IKIGAI vaya cambiando conforme a nuestra edad, es lógico, no te preocupes, lo importante es siempre tener un propósito en la vida, eso es lo que deja como enseñanza.

Publicado bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND

Enlace original del relato: ir al relato
Otros relatos del mismo autor: El Conta
Más relatos de la categoría: Reflexiones
Muchos más relatos en: cortorelatos.com