



El viajar, y ahora lo podemos hacer a golpe de click, nos ayuda a enriquecernos con diversos modos de vida de otros países. Y en la vida, cuando se trata de mejorar, 'vale copiar'; miremos con el rabillo del ojo a nuestro alrededor para crecer. Muchas de estas palabras no tienen una traducción literal, se trata de entender su sentido.

IKIGAI Y YUIMARU

Al norte de la isla de Okinawa, hay una población conocida como 'la aldea de los centenarios'. En este pueblo de Ogimi viven las personas con mayor longevidad del mundo. Vamos a ver qué hacen para llegar tan lejos, y de paso enriquecernos con un puñado de palabras bonitas.

- ▶ Tiene un huerto.
- ▶ Todos pertenecen a alguna asociación de vecinos en la que se sienten queridos como si pertenecieran a una familia.
- ▶ Celebran mucho, incluso las pequeñas cosas. La música, cantar y bailar es parte esencial de su día a día.
- ▶ Tienen una misión importante en la vida, es decir poseen un 'ikigai', que sería la búsqueda de un propósito de vida. El motivo que hace que te levantes por la mañana. Sería la intersección entre lo que eres bueno, lo que te encanta hacer y lo que necesita el mundo, una mezcla de vocación, misión y pasión. Se convierte en la brújula que te ayuda a tomar decisiones en la vida.
- ▶ El yui-maru, que se podría traducir como 'espíritu de cooperación mutua' o hay que ayudar a la gente que lo necesita. No solo se ayudan en labores agrícolas, sino también a la hora de construir una casa

PALABRAS DE JAPÓN PARA SER FELIZ

o de prestarse voluntarios en obras públicas.

▶ Están siempre ocupados, pero con tareas diversas que les permite relajarse. No hay ningún abuelo sentado en un banco sin hacer nada nada. Siempre están moviéndose de aquí a allá.

EL MOAI: LA AYUDA MUTUA

El moai es un grupo informal de gente con intereses comunes que se ayudan entre sí. Puede estar formado por amigos y compañeros de colegio que llevan más de 50 años juntos, que se ven, charlan y se rien.

El sentimiento de pertenencia y ayuda mutua aporta seguridad y contribuye a aumentar la esperanza de vida.

El dinero de todos es usado en las actividades y, si se acumula demasiado, un miembro (van rotando) recibe una cantidad de dinero también establecida. Por ejemplo, si pagas 5.000 yenes al mes, al cabo de dos años recibes 50.000 yenes (es una forma de ahorrar con la ayuda de los otros), y al cabo de dos años y un mes será otro amigo del mismo moai quien cobrará 50.000 yenes.

Estar en un moai ayuda a mantener la estabilidad emocional y también la financiera. Por ejemplo, si alguien del grupo se encuentra en apuros se le puede adelantar la 'paga' de ahorros del grupo.

HAIZEN

Es el cambio a mejor, voluntad de mejorar constantemente. Vo-

luntad de hacer las cosas mejor, incluso aunque ya estén bien.

Para el kaizen todo proceso de cambio debe comenzar con una decisión y debe ser progresivo en el tiempo. «Hoy mejor que ayer, mañana mejor que hoy», esta es la máxima que defiende el kaizen, una palabra japonesa que significa 'mejora continua'.

Hacer lo mínimo y progresivo en el tiempo, hacer muy poco, pero todos los días. No pasar ni un solo día sin dar un paso adelante. Cuando mejoramos un poco cada día al final mejoramos mucho.

El método Kaizén nos incita a no dejar pasar un solo día sin dar un paso adelante, por pequeño que nos parezca. Esta filosofía nos dice que cuando mejoramos un poco cada día, al final obtendremos grandes cosas.

No te preocupes por si podrás llegar a tu destino, sólo preocúpate de avanzar poco a poco. El kaizen es una filosofía que se basa en dos pilares fundamentales: la gradualidad y la continuidad.

Se trata de descomponer los objetivos en pequeñas tareas, de forma que demos solo un paso a la vez. Sería como comerte el elefante a trocitos o la paella a granitos.

BENEFICIOS

Permite superar el bloqueo inicial provocado por la resistencia al cambio. Pone fin a la procrastinación. Conduce a resultados permanentes.

Ichigo-ichie: Haz de cada momento algo único. Ichigo (una vida) e ichie (un único encuentro). Un único encuentro en la vida.

Lo que va a suceder aquí no se repetirá nunca más. Tiene que ver con despertar nuestra capacidad de atención, todos nuestros sentidos y captar lo que está ocurriendo.

Con el fin de ser conscientes de que cada instante con los nuestros, sucede una vez en la vida, los japoneses suelen usar la expresión ichigo ichie para saludarse y despedirse.

Todas las posibilidades residen en el presente.

El ichigo ichie nos lo dice claro: hay que disfrutar el instante, por tanto, si lo que tienes no te gusta debes cambiarlo. Los momentos especiales se crean.

Wabisabi: La belleza de lo imperfecto.

La belleza del paso del tiempo (sabi) y Simplicidad (Wabi).

Según la psicóloga Ana Yáñez, pensar más basándonos en el concepto de wabi sabi podría ahorrarnos el sufrimiento que nos puede provocar a veces perseguir el perfeccionismo, el miedo al fracaso y la no aceptación de las pérdidas. Sostiene que, con esta nueva forma de ver el mundo, viviríamos una vida más flexible, relajada y realista.

Cuento del pescador satisfecho



El rico industrial del Norte se horrorizó cuando vio a un pescador del Sur tranquilamente recostado contra su barca y fumando una pipa.

- ¿Por qué no has salido a pescar?, le preguntó el industrial.

- Porque ya he pescado bastante por hoy, respondió el pescador.

- ¿Y por qué no pescas más de lo que necesitas?, insistió el industrial.

- ¿Y qué iba a hacer con ello?, preguntó a su vez el pescador.

- Ganarías más dinero, fue la respuesta.

- De ese modo podrías poner un motor a tu barca. Entonces podrías ir a aguas más profundas y pescar más peces. Entonces ganarías lo suficiente para comprarte unas redes de nylon, con las que obtendrías más peces y más dinero. Pronto ganarías para tener dos barcas... y hasta una verdadera flota. Entonces serías rico, como yo.

- ¿Y qué haría entonces?, preguntó de nuevo el pescador.

- Podrías sentarte y disfrutar de la vida, respondió el industrial.

