

Resumen del libro

Ikigai Esencial

Encuentra tu razón de vivir aquí, a través de los 5 pasos creados por los japoneses para adquirir vitalidad y lograr una vida plena y feliz

Por Ken Mogi

Síntesis y comentarios por Jesús Gómez Espejel

AUDIO;

<https://www.youtube.com/watch?v=tlxQK5EyQ0w>

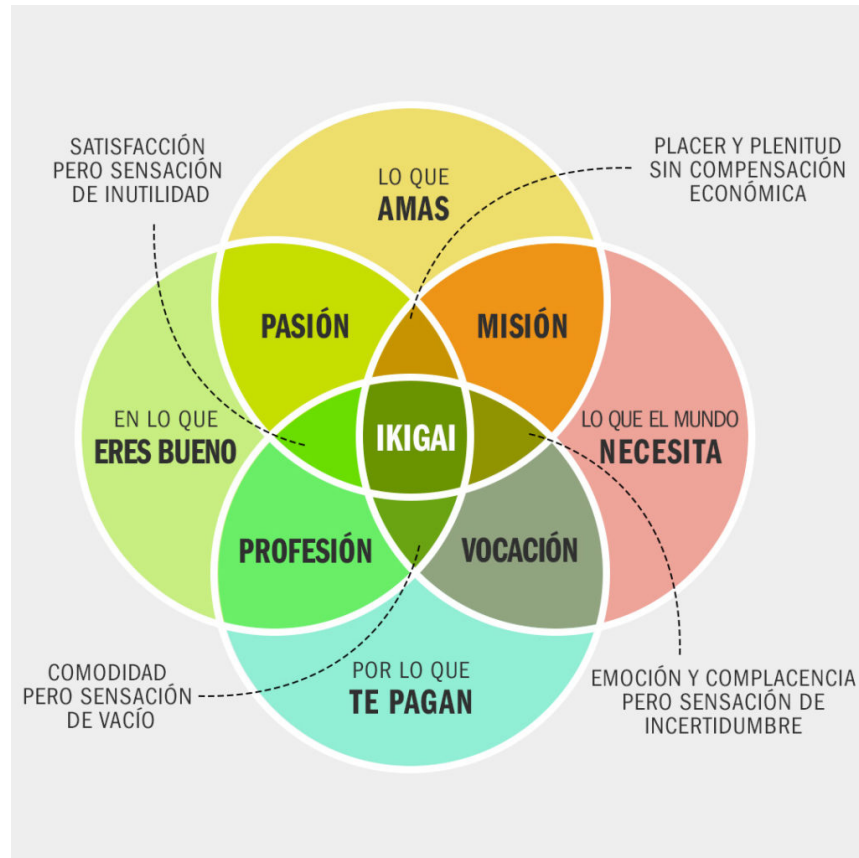
En el libro “Ikigai Esencial: La sabiduría milenaria japonesa que dará sentido a cada día de tu vida”, el autor Ken Mogi explica los conceptos de la filosofía *Ikigai*, una palabra de origen japonés que describe los placeres y los significados de la vida.

A través de 5 pasos, el autor te ayudará a encontrar tu *Ikigai*, mostrándote cómo está arraigado en la cultura japonesa y presentando.

Para que conozcas el tema y comprendas cómo el *Ikigai* puede ayudarte, hemos separado algunos de los puntos principales de esta filosofía: **Hay 5 pasos para el *Ikigai*:**

1. Pequeño, liberarse, buscar armonía y sostenibilidad, sentir alegría de las pequeñas cosas y estar en el aquí y ahora;
2. El *Ikigai* da propósito a la vida y determinación. Puede hacerte vivir más tiempo, ser más saludable, más feliz e incluso más exitoso;
3. Los japoneses dan gran valor al trabajo del artesano por reconocer el tiempo y el esfuerzo dedicados a la construcción de las piezas;
4. Uno de los beneficios de tener *Ikigai* es la resiliencia y la solidez;
5. Haz del esfuerzo tu principal fuente de felicidad, alegría y satisfacción interior, y los resultados serán suficientes para seguir adelante.





Definiendo lo que es *Ikigai*

Ikigai es una palabra japonesa que tiene el siguiente significado: *Ikigai* = “*iki*” (vivir) + “*gai*” (razón), y describe los placeres y significados de la vida. Es lo que te hace despertar cada mañana y le **da sentido a tu vida**.

Todo el mundo tiene un *Ikigai*, basta encontrarlo. El autor Ken Mogi define 5 pilares para esto:

1. Empezar pequeño;
2. Liberarse;
3. Buscar armonía y sostenibilidad;
4. Sentir alegría de las pequeñas cosas;
5. Estar en el aquí y ahora.



Promoviendo los 5 pilares

1. Empezar pequeño

Japón es conocido por ofrecer bienes y servicios de alta calidad. Los japoneses comienzan el trabajo (“empiezan pequeño”) y van ejecutando cada paso hasta alcanzar su mejor forma, **dedicando así tiempo y esfuerzo**, según el libro “Ikigai Esencial”.

El autor Ken Mogi explica **que la cultura de estar orgulloso de lo que se hace, siempre produciendo lo mejor**, es muy fuerte y valorada en Japón, y se llama *Kodawari*.

2. Liberarse

Cuando hablamos de “liberarse”, podemos vincularlo a **dos aspectos: belleza sensorial y flujo y creatividad**.

2.1 Belleza sensorial

Hay mucho simbolismo sonoro en la cultura japonesa y logran “liberarse” en el sentido de abrirse al universo sensorial.

Los japoneses prestan mucha atención a los detalles. Valoran el trabajo de los artesanos, por ejemplo, reconociendo el tiempo y el esfuerzo dedicados a la construcción de la pieza.

Además, prestar atención a la variedad de experiencias sensoriales es esencial para mejorar sus trabajos, ya sea de fabricación artesanal o de alta tecnología.

2.2 Flujo y creatividad

Para el autor Ken Mogi, “flujo” es cuando las personas están tan involucradas en una actividad que ya nada parece importar. Cuando estás en el estado de “flujo”, estás más preocupado por trabajar en lo que te da placer que en lo que te da dinero.

Él cita en su libro “Ikigai Esencial”, como ejemplo, a los productores de mangas. Es una profesión bien remunerada y difícil, pero que crece cada vez más, porque quienes los producen lo hacen con un propósito mayor.

Con esto, Ken Mogi dice que debes “liberarte” del ego. Cuando alcanzas el estado de flujo, ya no te preocupas por la necesidad de ser reconocido por tu trabajo y esfuerzo o con cualquier otro tipo de recompensa. Pero empiezas a preocuparte por alcanzar tus metas y tu bienestar.

3. Buscar armonía y sostenibilidad

La búsqueda de deseos individuales en la cultura japonesa está vinculada al concepto de sostenibilidad de la sociedad y el medio ambiente.

Para los japoneses, “armonía y sostenibilidad” se presenta de una manera muy fuerte, ya que para ellos es fundamental estar en armonía con las personas en general y con el medio ambiente.

En Japón, existe una cultura de apreciación de la naturaleza y una de las formas en que se manifiesta es a través de proyectos arquitectónicos como el Bosque del Santuario Meiji.

4. Sentir alegría de las pequeñas cosas

Los japoneses tienen una cultura de valorar el sol y una historia económica que ha desarrollado en ellos el placer de levantarse temprano. En la época histórica en la que trabajaban en el campo, por ejemplo, para tener éxito, los japoneses deberían despertarse muy temprano.

La “*radio taiso*”, cuyo nombre se da a los ejercicios sincronizados con la música, hace referencia a una cultura matutina de actividades físicas en Japón.

Se alienta a los niños a adquirir el hábito de levantarse temprano, ya que en las vacaciones escolares, quienes participan en las reuniones de “*radio taiso*” reciben premios, cuenta el autor Ken Mogi en el libro “Ikigai Esencial”.

Otro factor que influye en los japoneses para levantarse de la cama es la costumbre de comer su comida favorita inmediatamente después de despertarse y jugar al ajedrez en el trayecto casa-trabajo. Fortaleciendo, así, la cultura de valorar y “sentir alegría de las pequeñas cosas”.

5. Estar en el aquí y ahora

Otro hecho para ser puntuado es la valoración de las cosas efímeras, de “estar en el aquí y ahora” que tienen los japoneses.

Por ejemplo, estar en el estado de “flujo” como se indica en el tema 2 de este resumen te permite concentrarte en lo que estás haciendo en el momento para desarrollarte mejor.

Otros valores de *Ikigai*

1. Resiliencia

Según el libro “Ikigai Esencial”, uno de los beneficios de tener *Ikigai* es la resiliencia y la solidez que se desarrollan en las personas, haciéndolas **afrentar mejor los imprevistos y retos** que se presentan en la vida.

Hay muchos desastres naturales en Japón y el autor Ken Mogi afirma que los japoneses son muy resistentes cuando se trata de enfrentar tragedias como estas.

Esto se debe al hecho de que **la cultura japonesa valora mucho la vida**, y esto se manifiesta bastante temprano en mangas, por ejemplo.

2. Felicidad

Ken Mogi enfatiza que **debemos desprendernos de lo que se denomina la "ilusión de enfoque"**. La "ilusión de enfoque" es cuando crees que tu felicidad depende de una cosa y eso se convierte en un requisito previo para ser feliz. Pero para ser feliz, debes aceptarte a ti mismo.

3. Aceptación

Como se indicó en el tema anterior, **para ser feliz debes aceptarte tal como eres**. La cultura japonesa se centra en **la apreciación de la diversidad**, de que cada ser humano es **único y exclusivo**. Y que debes ver el reconocimiento de otras personas como algo bueno, pero no como algo esencial para ser feliz.



Cierto, pero ¿cómo puedo aplicar esto en mi vida?

La filosofía de *Ikigai* es genial, pero tenemos que actuar y hacerla parte de nuestra vida. Algunos consejos finales:

- Encuentra tu *Ikigai* en las pequeñas cosas y concéntrate siempre en el ahora;
- Analiza los 5 pasos fundamentales para encontrar tu *Ikigai*;
- Reflexiona cómo se pueden aplicar las enseñanzas del autor Ken Mogi a tu estilo de vida.



Jesús Gómez Espejel

🌐 www.gomezespejel.com
✉ jesus.gomez@estrategica.mx
☎ 521 (33) 3122 0202
📍 Guadalajara, Jalisco, México

