

HÉCTOR GARCÍA  
FRANCESC MIRALLES

IKIGAI  
VIVA BEM  
ATÉ AOS CEM

OS SEGREDOS DOS CENTENÁRIOS DO JAPÃO  
PARA UMA VIDA LONGA E FELIZ

Tradução de  
Alexandra Guimarães

-----  
**Índice**

	<i>IKIGAI</i> , uma palavra misteriosa.....	9
I.	<b>FILOSOFIA <i>IKIGAI</i></b> A arte de envelhecer eternamente jovem.....	13
II.	<b>OS SEGREDOS DO ANTIENVELHECIMENTO</b> Os fatores do dia a dia que propiciam um caminho longo e aprazível .....	23
III.	<b>MESTRES DA VIDA LONGA</b> Testemunhos das pessoas mais velhas do Oriente e do Ocidente .....	41
IV.	<b>DA LOGOTERAPIA AO <i>IKIGAI</i></b> A importância de encontrar um sentido para a existência, de forma a viver mais e melhor.....	53
V.	<b>FLUIR COM CADA TAREFA</b> Como transformar o trabalho e o tempo livre num espaço de crescimento.....	67
VI.	<b>INSPIRAÇÕES DOS CENTENÁRIOS</b> Tradições e lemas fundamentais de Ogimi para uma vida longa e feliz .....	93

VII.	<b>A DIETA <i>IKIGAI</i></b>	
	O que comem e bebem as pessoas mais velhas do mundo.....	109
VIII.	<b>MOVIMENTAR-SE LENTAMENTE É VIVER MAIS</b>	
	Exercícios do Oriente que promovem a saúde e a longevidade .....	121
IX.	<b>RESILIÊNCIA E <i>WABI-SABI</i></b>	
	Como enfrentar os problemas e as mudanças da vida sem envelhecer devido ao <i>stress</i> e à ansiedade.....	145
	<b>EPÍLOGO</b>	
	<b><i>IKIGAI</i>, UMA ARTE DE VIVER</b> .....	159

---

## ***Ikigai, uma palavra misteriosa***

A ideia de escrever este livro surgiu numa noite chuvosa em Tóquio, quando os dois autores se encontraram numa das pequenas tabernas que proliferam pela cidade.

Já tínhamos lido textos um do outro, mas não nos conhecíamos pessoalmente, devido aos 10 mil quilómetros que separam a capital japonesa de Barcelona. Um amigo comum pôs-nos em contacto, e esse foi o início de uma amizade que resultou neste livro e que, provavelmente, vai durar uma vida inteira.

No encontro seguinte, um ano depois, fomos passear por um parque no centro de Tóquio e falámos sobre as correntes psicológicas ocidentais, particularmente sobre a logoterapia, ou seja, a terapia do significado da vida.

Comentámos que a abordagem de Viktor Frankl começava a deixar de estar em voga, pelo menos relativamente à investigação, e que estava a perder terreno para outras escolas psicológicas. Não obstante, nós, os seres humanos, continuamos à procura de um significado para aquilo que fazemos e vivemos. Colocamo-nos perguntas como: “Qual é o sentido da minha vida?”; “A minha existência é apenas um amontoado de dias ou tenho uma missão mais importante a cumprir?”; “Porque é que algumas pessoas sabem o que querem e vivem apaixonadamente enquanto outras definham na confusão?”

Num determinado momento da conversa, surgiu a palavra misteriosa: *ikigai*.

Este conceito japonês, que, em traços largos, poderia traduzir-se por “a felicidade de estar sempre ocupado”, está relacionado com a logoterapia, mas vai um pouco mais longe. E parece ser uma das explicações para a extraordinária longevidade dos japoneses, sobretudo na ilha de Okinawa, onde o número de centenários por cada 100 mil habitantes é de 24,55, um valor muito superior à média mundial.

Quando se estudam os motivos por que os habitantes desta ilha do sul do Japão vivem mais tempo do que as pessoas que habitam qualquer outro lugar do mundo, conclui-se que, para além da alimentação, da vida simples ao ar livre, do chá verde e do clima subtropical – a temperatura média é semelhante à do Havai –, um dos segredos está no *ikigai* que regula as suas vidas.

Quando decidimos investigar um pouco mais este conceito, apercebemo-nos de que não existia qualquer livro publicado, com base na perspetiva da psicologia divulgativa ou de crescimento pessoal, que aprofundasse esta filosofia, de modo a adaptá-la à realidade ocidental.

Será o *ikigai* responsável por existirem mais centenários em Okinawa do que em qualquer outro lugar do mundo? De que maneira são inspirados a permanecerem ativos até ao fim da vida? Qual é o segredo para uma vida longa e feliz?

Enquanto estudávamos este conceito, descobrimos que em Okinawa existe uma aldeia, uma localidade rural de 3 mil habitantes no norte da ilha, com o maior índice de longevidade do mundo, razão pela qual foi apelidada de “aldeia dos centenários”.

Decidimos observar no terreno os segredos desses centenários japoneses, já que em Ogimi – o nome da povoação – os anciãos vivem ativos e satisfeitos até ao fim dos seus dias.

Depois de um ano de investigações teóricas, chegámos munidos de câmaras e gravadores à aldeia onde, para além de se falar uma língua ancestral, pratica-se uma religião animista, centrada num duende mitológico de cabelo comprido que vive na floresta: Bunagaya.

Devido à falta de infraestruturas turísticas ficámos alojados a 20 quilómetros da aldeia. Assim que lá chegámos, pudemos perceber a extraordinária amabilidade dos habitantes que passavam os dias a rir e a brincar no meio das encostas verdejantes rodeadas de água cristalina.

É ali que cresce a maior parte dos *shikuwasa* do Japão, os limões de Okinawa, aos quais se atribui um extraordinário poder antioxidante.

Seria esse o segredo da longevidade dos habitantes de Ogimi? Ou seria a água cristalina que utilizam para fazer o chá de moringa?

À medida que entrevistávamos os habitantes mais velhos, apercebemo-nos de que existia algo muito mais profundo do que o poder desses produtos naturais. O segredo estava numa alegria fora do vulgar que brotava dos nativos e guiava as suas vidas por um caminho longo e feliz.

Mais uma vez, o misterioso *ikigai*.

Mas, afinal, o que é exatamente o *ikigai*? Como se pode adquirir?

Não deixava de nos maravilhar o facto de este refúgio da vida quase eterna se encontrar justamente em Okinawa, onde se perderam 200 mil vidas inocentes no final da Segunda Guerra Mundial.

Todavia, em vez de guardarem rancor aos invasores, os habitantes de Okinawa recorrem ao *ichariba chode*, uma expressão local que se traduz da seguinte forma: “Trata todas as pessoas como se fossem teus irmãos, mesmo que tenhas acabado de as conhecer.”

Um dos segredos dos habitantes de Ogimi é o sentido de pertença à comunidade. Praticam desde pequenos o *yuimaaru*, o trabalho em equipa, que os incentiva a ajudarem-se mutuamente.

Cultivar as amizades, fazer uma dieta leve, descansar adequadamente e exercitar-se de forma equilibrada fazem parte da equação da saúde, mas o cerne dessa *joie de vivre*, a alegria de viver ano após ano e continuar a celebrar cada amanhecer, está no *ikigai* pessoal.

O objetivo deste livro é desvendar os segredos da vida saudável e feliz dos centenários japoneses e dar-lhe as ferramentas para que descubra o seu *ikigai*.

Quem encontra o seu *ikigai* leva consigo tudo o que precisa para uma jornada longa e feliz.

Boa viagem!

Héctor García (Kirai.net) e Francesc Miralles