

ALEX PLER

幸世道

SHIAWASE-DÔ

LOS 15 PRINCIPIOS
JAPONESES HACIA UNA
VIDA PLENA Y FELIZ

zenith



ALEX PLER

幸 世 道

SHIAWASE-DÔ

LOS 15 PRINCIPIOS
JAPONESES HACIA UNA
VIDA PLENA Y FELIZ

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web <www.conlicencia.com> o por teléfono en el 917 021 970 / 932 720 447.

Primera edición: septiembre de 2019

© Alex Pler, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta e interior: Sacajugo.com

Imagen de la cubierta: © elwynn – Shutterstock

Imágenes del interior: © Shutterstock

ISBN: 978-84-08-21357-4

Depósito legal: B. 16328 - 2019

Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción. Un camino inesperado	13
<i>Ikigai</i>	17
<i>Kodawari</i>	29
<i>Datsuzoku</i>	43
<i>Aware</i>	55
<i>Ichigo ichie</i>	71
<i>Yaoyozoru-no-kami</i>	83
<i>Itadakimasu</i>	95
<i>Kikubari</i>	109
<i>Shibumi</i>	121
<i>Sunao</i>	133
<i>Seijaku</i>	147
<i>Ma</i>	159
<i>Wabi-sabi</i>	171
<i>Dô</i>	183
<i>Otsukaresama-deshita</i>	193
Epílogo	201
Agradecimientos	205
Bibliografía	207
Acerca del autor	211



IKIGAI

生き甲斐



Estábamos rodeados de libros cuando Héctor me soltó la pregunta: «¿Cuál es tu *ikigai*?» No supe responderle. Sabía lo que significaba esa palabra, «razón de vida», esa motivación gracias a la que uno se levanta con energía e ilusión cada mañana, pero en aquel momento no estaba seguro de tener un *ikigai*. Yo acababa de publicar mi primera novela, la librería en la que trabajo por fin estaba asentada y había vuelto a pisar Japón después de muchos años deseándolo. «Ahora que he cumplido varios de mis sueños –le reconocí– es como si no quedara ya nada en el horizonte.»

Mi amigo Héctor García asintió y añadió que, tarde o temprano, mi *ikigai* acabaría apareciendo. Tenía mis dudas, pero quise creerle. Al fin y al cabo, él había escrito un libro sobre este concepto japonés junto a Francesc Miralles, pioneros en dar a conocer esta filosofía de vida que los había llevado hasta Okinawa, el lugar con más centenarios del mundo. Gracias a tener una motivación para levantarse con energía e ilusión cada mañana, los okinawenses no solo gozan de una buena salud, sino que siguen en activo a eda-

des avanzadas y siempre tienen una sonrisa iluminándoles el rostro.

La palabra *ikigai* significa literalmente «razón (甲斐) de vida (生き)» y es algo que los japoneses tienen tan interiorizado que ni siquiera son conscientes de tener un motor que les guía en el día a día. La mayoría lo dan por hecho. La primera vez que leí sobre esta palabra no fue en el libro de Héctor García y Francesc Miralles, sino en una nota al pie de página comentando un poema japonés. El traductor aclaraba que había tenido que traducirla por «levantarse con ilusión por el nuevo día» y me pareció una palabra fascinante. Puede que fuera la primera vez que me daba cuenta de que los japoneses tienen palabras sencillas con las que expresar los sentimientos más profundos.

Pero creo que, por aquel entonces, yo la palabra *ikigai* la entendía como un objetivo. Bastaba con tener una finalidad en la vida para ser feliz. Es lo que nos han enseñado desde pequeños: debemos fijarnos metas y ceñirnos a ellas. Sin embargo, ¿qué pasa cuando los sueños no se cumplen por más que lo intentemos? Entonces llega la frustración. ¿Qué pasa cuando los sueños sí se cumplen y nada cambia? Entonces llega la perplejidad. Justo en ese punto me encontraba yo cuando Héctor me preguntó cuál era mi *ikigai* en la gigantesca librería-café de Tokio a la que me había llevado para que me sintiera a gusto en su barrio: dos edificios de dos plantas rebosantes de estanterías con libros de todo tipo, con una arquitectura dominada por la luz natural. El paraíso para un amante de los libros. Nunca me sentí tan perdido como allí en aquel momento. ¿Cómo podría ser feliz en el futuro si había cumplido mis dos objetivos vitales, publicar y tener una librería, y no habían bastado para sentirme realmente pleno?

Poco a poco comprendí que el *ikigai* es algo más esencial; no es un objetivo concreto que podamos alcanzar, sino un modo de vida. Aplicar nuestra mayor pasión a todo lo que hacemos, o al menos levantarnos de la cama con ganas de intentarlo. Es algo más íntimo y sutil para lo que no nos han preparado. Debemos dejarle espacio hasta encontrarlo. Como dijo Héctor al final de nuestro encuentro, tarde o temprano el *ikigai* acaba apareciendo. Y entonces nos parecerá obvio. Lo teníamos justo delante, pero no lo veíamos porque buscábamos otra cosa.

Cuando pensamos en el *ikigai*, lo asociamos a algo épico y trascendente que se asemeja más a otra palabra japonesa, *datsusara* (脱サラ), el cambio de vida que emprende una persona cuando decide abandonar la seguridad de un empleo estable y remunerado que le aburre para dedicarse a su auténtica vocación. Y sí, es cierto que alguien que se lanza a este cambio profesional lo hace porque ha encontrado su *ikigai*, y seguro que ese camino que empieza, aun con sus riesgos e incertidumbres, le resultará enriquecedor. Pero para poner en práctica nuestra razón de vida no es imprescindible cambiar de trabajo. El *ikigai* es mucho más íntimo, lo llevamos siempre con nosotros. No es un objetivo tangible ni una profesión concreta, sino más bien un proyecto de vida que impregna todo lo que hacemos cada día.

¿Qué nos llena? ¿Qué nos proporciona verdadera felicidad? La respuesta será diferente para cada persona, y no siempre la responderemos a la primera, como descubrí yo con Héctor. Seguramente nos costará encontrar las palabras exactas para explicárselo a la otra persona, hacerle comprender por qué nos llena tanto eso que nos llena. Todos tenemos un *ikigai*, pero cada *ikigai* es único e intransferible.

De pequeños, uno de los objetivos vitales más típicos es convertirnos en astronautas cuando seamos mayores. Pero es una meta complicada que exige un durísimo entrenamiento físico y largos años de estudio y preparación, al alcance de pocos niños y niñas. De adultos, es posible que, atrapados en un trabajo que no les llena, miren algunas noches hacia el cielo estrellado y añoren aquellos días de la infancia en que creían que podrían conquistar las estrellas. Piensan que allí arriba todo habría sido distinto. Pero en realidad, si no ahondan en los motivos reales para llegar al espacio, incluso aunque hubieran cumplido su sueño de ser astronautas, el vacío llegaría justo al cumplir lo que más les gustaba. Toda una vida enfocada en algo que no es eterno. Los sueños que se cumplen pueden ser muy crueles.

El *ikigai* nos enseña que detrás de ese deseo de ser astronautas hay motivos más íntimos, una razón de vida que debemos encontrar. Explorar lo desconocido, conocer los misterios del cosmos, llegar a donde nadie más ha llegado, contactar con otras civilizaciones... ¿Acaso todo ello no son cosas que también podemos hacer aquí y ahora, en nuestro mundo, incluso a diario? Puede que nunca lleguemos a ser lo que soñábamos de pequeños, pero sí está en nuestra mano vivir día a día con esas sensaciones que perseguíamos sin ser del todo conscientes.

El verdadero *ikigai* recuerda un poco al arte del *kyudô*, el tiro con arco japonés. Si bien a simple vista podría parecer un deporte, en realidad se trata de una disciplina espiritual, más cercana a la meditación que a otras actividades deportivas. Sí, los participantes apuntan a una diana con una flecha colocada en un inmenso y vistoso arco, tensan la cuerda y disparan. Pero si intentan dar en el blanco, fallan en su intento. Dicen que para acertar en el *kyudô* debes

abandonar la intención de hacerlo. Solo cuando la mente se olvida del objetivo y el cuerpo se funde con el arco, la cuerda y la flecha, solo entonces es posible dar en el centro de la diana. Para ello, los practicantes de *kyudô* pasan un exigente entrenamiento, tanto físico como mental, en el que después de años de observación y preparación, deben aprender a acompasar su respiración y sus movimientos con la serenidad de la mente. Hay algo solemne en todos los preparativos del tiro con arco. Después, el tiro parece demasiado simple y fugaz. Del mismo modo, podríamos decir que el *ikigai* lo encontraremos en los preparativos previos en vez de en un objetivo. No importa dar en alguna diana, física o imaginaria, sino prepararnos para lograrlo y encontrar la felicidad en ese proceso.

Encontré mi *ikigai* una mañana cualquiera, en mi librería, ordenando los libros que iban llegando como novedades para Sant Jordi. El Día del Libro es muy romántico visto desde fuera, pero para los libreros también supone unas semanas de intenso trabajo enfocado en un único día: pedidos, cajas, etiquetaje, devoluciones, etcétera. Más allá del beneficio económico, si con suerte es una jornada exitosa en la que el clima y el público acompañan, Sant Jordi supone un desgaste físico que uno no tiene en cuenta el día que sueña con abrir una librería. Gajes del oficio.

Pues bien, ahí estaba yo colocando libros en las estanterías y hojeándolos para empezar a conocerlos cuando una chispa se encendió dentro de mi mente. Muchos de aquellos autores no eran japoneses, pero conocían bien el país del sol naciente y compartían en sus obras algunas de las enseñanzas que habían descubierto durante sus estancias allí. En aquel momento me di cuenta de que era preci-

samente eso lo que me llenaba: acercar el espíritu japonés a mi entorno, a mis amigos, a mi familia, a mis clientes y a mis lectores.

Llevaba haciéndolo por instinto desde hacía años, pero no me había parado a pensar que eso fuera mi *ikigai*, lo que me hacía feliz. El mero hecho de darme cuenta implicó un cambio de actitud. La siguiente vez que me pidieron consejo sobre un regalo que querían comprar, la siguiente vez que tuve que enviar el paquete de un pedido online, la siguiente vez que compartí una anécdota de uno de mis viajes, la siguiente vez que salí del cine comentando una película con un amigo, la siguiente vez que empecé a idear una nueva novela... todas esas veces empecé a aplicar pequeñas gotas de mi *ikigai*: compartir todas las cosas que había aprendido sobre Japón y que tanto me llenaban, con el deseo de que los demás aprendieran algo de sí mismos también por el camino. Acercar la calidez de un país que me enamoró y ahondar en qué es lo que me gusta para que los demás lo comprendan. En aquel instante, rodeado de libros, como en la librería de Tokio donde no supe responder cuál era mi *ikigai*, me sentí afortunado por tener un trabajo y una vocación que me permitían poner cada día en práctica lo que me apasiona.

Y quizá por eso siempre respondo que no me gustaría vivir en Japón. Es más fácil quedarse solo con lo bueno y positivo desde fuera, visitándolo de vez en cuando, descubrirlo con ojos de turista que se lleva unas experiencias positivas de regreso en la maleta, sin tener que vivir las contradicciones de su sociedad, tan imperfecta como tantas otras. Es más fácil mantener la fascinación por algo platónico que nunca llegas a poseer del todo. Y solo en Barcelona puedo aplicar mi *ikigai* en cada cosa que hago, tenga

que ver directamente con Japón o no. El *ikigai*, como he dicho, cuando lo encontramos, se filtra en todo lo que hacemos. Es como cuando estamos enamorados y todo nos recuerda a esa persona. Así nos olvidamos de cualquier objetivo previo y nos esforzamos por lograr la mejor versión de nosotros mismos para estar a la altura de las circunstancias.

Hacerlo no es fácil porque no es lo que nos han enseñado. Nos educaron para pensar siempre en lo que logremos con nuestro esfuerzo, y nunca nos insinuaron siquiera que el proceso pudiera disfrutarse. Siempre era todo o nada. Encontrando nuestro verdadero *ikigai*, aquello que verdaderamente nos hace disfrutar, descubrimos algo más valioso que la consecución de una meta: damos con la llave para levantarnos cada mañana con ilusión. El *ikigai* se concentra en los gestos pequeños y no en las grandes gestas. Sin objetivos no hay lugar para el fracaso, porque ¿cómo no vamos a triunfar si ponemos una pequeña parte de aquello que nos apasiona en todo lo que hacemos?

Ejercicio práctico



No te voy a pedir que reflexiones ahora mismo frente al espejo y encuentres de golpe tu *ikigai*. Sé bien que descubrir nuestra propia razón de vida es un proceso largo y que a menudo lo que pensamos que nos entusiasma es solo un objetivo que no siempre podremos cumplir o que, incluso si lo logramos, no nos llenará tanto como pensábamos al principio.

El *ikigai* que nos habrá de servir de motor para el resto de nuestra vida es algo más personal y atemporal, alejado de cualquier meta o plazo de tiempo. Pero como sé que funcionamos a través de objetivos, te propongo que tu próximo objetivo sea llegar a encontrar tu *ikigai*. Y para ello, contarás con un ayudante inigualable, un *daruma* (だるま), el «amuleto de los propósitos».

Este amuleto japonés sirve para conquistar nuestras metas. Es una figura ovalada hecha de papel maché, generalmente de color rojo, que siempre se vuelve a poner en

pie. Tiene los ojos en blanco y lo primero que tenemos que hacer es pintarle la pupila de su ojo derecho con un rotulador negro. Después de trazar ese círculo, colocamos el *daruma* en un lugar donde nos recuerde que cada día debemos trabajar para lograr nuestro objetivo (solo uno, porque hay que enfocar todos nuestros esfuerzos en cumplirlo). En este caso, el objetivo sería descubrir nuestro *ikigai*. Puedes colocar el *daruma* en tu escritorio, junto al ordenador, en la mesita de noche, en un estante del comedor junto a las flores que más te inspiran... en definitiva, en un lugar que sea significativo para ti.

A partir de ese momento, piensa en tus insatisfacciones actuales y también en las pequeñas cosas que te llenan. Anota los primeros pensamientos que tengas por la mañana, al levantarte. Fijate bien en los gestos y las acciones que te aportan felicidad, especialmente gestos y acciones que hagas a menudo y que no te supongan un esfuerzo porque te salen naturales. Analiza si eso que te hace feliz puedes aplicarlo en otras facetas de tu vida.

Bajo la atenta mirada del *daruma* dándote ánimos, pronto llegará el momento de incrementar tu pasión. Permítete tiempo para desarrollarla. Con tiempo, sin prisa, establece un pequeño plan maestro para desarrollar tu *ikigai*. Cuando lo tengas claro, podrás pintarle el segundo ojo al *daruma*.

¡Enhorabuena, lo has conseguido! Ahora recuerda que lo importante es sentirnos satisfechos cada día gracias a esa razón de vida que es la nuestra.