

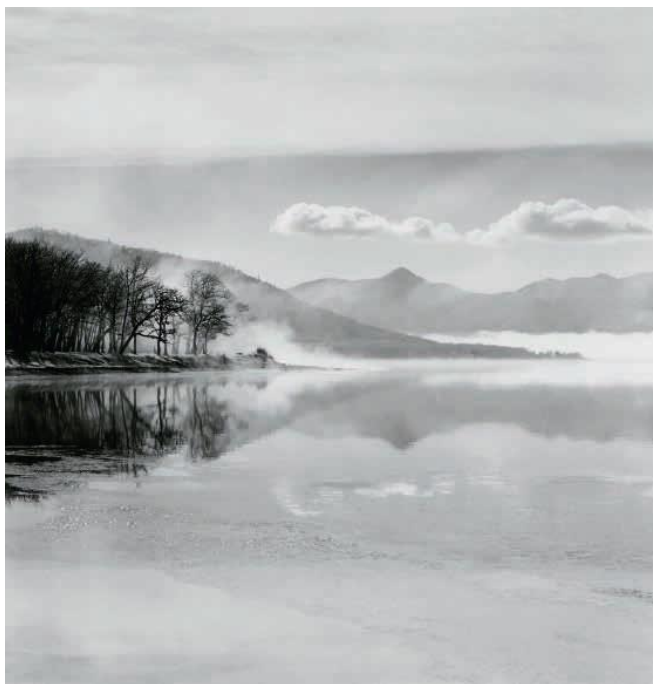
生きがい



Mari
Fujimoto

ikigai

y otras palabras japonesas
para una vida plena



ikigai

y otras palabras japonesas para una vida plena

Sumérgete en la belleza y la filosofía japonesa para encontrar la paz interior y la armonía en tu vida diaria.

Cuarenta palabras, cuidadosamente seleccionadas, que sintetizan algunas de las creencias y valores por los que se rigen los japoneses.

La cultura japonesa, que entreteje con sensibilidad el lenguaje y la filosofía, nos enseña a detenernos y a experimentar lo que sucede a nuestro alrededor justo en este momento. Para sentirnos a gusto con nosotros mismos debemos acercarnos a nuestro yo más espiritual.

Ikigai y otras palabras japonesas para una vida plena es una fuente de inspiración que nos permite ir más allá del materialismo y adoptar una actitud más consciente en el día a día. Con más de cuarenta palabras y frases, acompañadas de las bellas fotografías de Michael Kenna.

Ikigai cuenta de forma breve y poética el significado de distintas palabras japonesas, y al que se puede volver una y otra vez, reflexionando sobre aquellas que más nos interpelen.



Descubrir la belleza, la verdad y la gratitud

MARY FUJIMOTO

«Soy lingüista de formación. Cursé todos mis estudios superiores en Nueva York, donde ahora imparto Lengua y cultura japonesas, pero nací en Tokio. Cuando tenía dos años, nuestra familia se trasladó a una población rural de la zona de Kansai para estar con los progenitores de mi padre, ya ancianos. Recuerdo con cariño pasar el *Obon*, festival que honra a los antepasados, en casa de mis abuelos —ambos centenarios— en compañía de mis primos. Correteábamos por los verdes arrozales que se extendían hasta la cordillera al final del horizonte, bailando, cazamariposas en mano, bajo un sol cegador. Mi madre, mis tías y mi abuela habían preparado la cena. Toda la familia se sentaba alrededor de una enorme mesa sobre la que descansaban fuentes de tomates grandes y rojos cortados en rodajas, *sukiyaki* humeante, encurtidos de cebolla (que a mí nunca me gustaron mucho) y arroz cocido. Todo se cultivaba en nuestras tierras. Era una forma de vida indisoluble de la naturaleza que nos rodeaba.

Aunque esta vida rural era maravillosa, no siempre resultaba fácil. Recuerdo tifones que destruyeron las cosechas y un fuerte terremoto que en mi prefectura se cobró la vida de miles de personas. En Japón, la naturaleza siempre ha sido generosa y destructiva a la vez. Así es como **los japoneses desarrollaron su forma de vida: coexistiendo en armonía con la naturaleza, una filosofía que constituye la base del sintoísmo**, antigua religión indígena del pueblo japonés.



La creencia del sintoísmo es bastante sencilla: **todo lo que hay en la Tierra** —desde las rocas hasta los árboles, los ríos, los animales y los seres humanos— **posee un espíritu**. Para mantener la armonía, la gente debe coexistir pacíficamente con numerosos espíritus y procurar no molestarlos ni enfadarlos; de lo contrario, habrá graves repercusiones, como plagas, desastres naturales y muerte. En otras palabras, **debemos mantener la naturaleza cerca de nosotros, y tratarla con respeto y temor a un tiempo**. Este sistema de creencias evolucionó hasta llegar a convertirse en la forma tan singular que tienen los japoneses de apreciar la belleza actualmente.

¿Cómo podríamos definir la belleza? ¿Comparándola con *El nacimiento de Venus*, con la catedral de Notre Dame de París, o quizá con *La joven de la perla*? Todos podemos coincidir en que estas creaciones poseen elementos esenciales de belleza, como simetría, composición, juventud y vivacidad. En el mundo occidental, tendemos a sentirnos atraídos por estas cualidades «positivas» y a considerar desagradables las cualidades opuestas, como la fealdad, la imperfección, la vejez y la muerte. La estética tradicional japonesa, en cambio, se

fundamenta en la innegable verdad de la naturaleza: todo en ella es efímero, nada perdura y nada es perfecto. **Hay belleza en todos y cada uno de los variados aspectos de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte, desde la imperfección hasta la perfección, desde la fealdad hasta la elegancia.**

Ahora que vivo en Nueva York, esta filosofía me resulta más entrañable que nunca. Estas ideas forman parte de la cultura japonesa desde hace siglos y creo que nos ofrecen la oportunidad de ver la vida de un modo más auténtico. En mis conferencias, a menudo hablo de cómo **la cultura japonesa percibe las ideas de forma diferente a la mentalidad occidental.** Hay muchas cosas que aprecio de la cultura japonesa y que me gustaría contar, pero el tiempo nunca es suficiente.



Este libro me brinda la oportunidad de compartir estas ideas contigo. **Es una invitación a vivir según la sabiduría japonesa.** En él encontrarás **más de cuarenta palabras, cuidadosamente seleccionadas, que sintetizan algunas de las creencias y valores por los que se rigen los japoneses.**

Nos enseñan cómo podemos hallar sentido y plenitud en la vida a través de nuestras actitudes hacia la espiritualidad, la belleza y los cambios. Son nuestra guía para explorar y experimentar la vida partiendo de un enfoque más sencillo y consciente. En «Belleza» puedes aprender a encontrar la quietud, saboreando y apreciando un momento sencillo. «Armonía» y «*Mindfulness*» tratan de la reflexión y el autodescubrimiento, y te permitirán trazar un camino de crecimiento personal mediante actividades reflexivas que enseñan el valor de la autodisciplina. «Respeto» describe el modo en que la deferencia y la cortesía pueden reforzar los lazos entre las personas e inculcar la estima por el mundo natural.

Aunque estas palabras están vagamente **clasificadas en distintas categorías**, puedes empezar a leer este libro por la sección que desees. Los conceptos que aquí se presentan están interrelacionados, de modo que, cuando hayas leído todas las secciones, obtendrás una imagen global, como si hubieras completado un rompecabezas. Confío, pues, en que este libro te permita dar tus primeros pasos hacia una vida más auténtica, significativa y creativa.

También me gustaría que disfrutaras de los **haikus que aparecen repartidos a lo largo del libro.** Estos poemas tradicionales japoneses, escritos por Matsuo Bashō, maestro de la poesía del siglo xvii, evocan una profunda intensidad emocional en un espacio muy condensado, y plasman todo un mundo de sentimientos en tan solo diecisiete sílabas. Los haikus captan momentos de quietud, belleza y fugacidad y aúnan muchas de las ideas que ocupan un lugar destacado en este libro. Por otro lado, los **expresivos ensayos de David tratan de la sensibilidad**

de cada concepto filosófico. Sus vívidas descripciones aparecen al principio de cada sección, con lo que proporcionan un marco para las palabras que se explican a continuación y permiten que el lenguaje y la filosofía se fundan con la experiencia y la emoción.

Asimismo, observarás que **cada palabra va acompañada de dos sistemas de escritura japoneses.** El japonés se escribe, principalmente, combinando el *hiragana* y el *kanji*. Ambos sistemas se derivaron de caracteres chinos hace más de un milenio. El *hiragana* es un sistema de escritura fonética, similar a un alfabeto, y se distingue por su aspecto curvo, que representa sonidos de la lengua japonesa. Por otro lado, el *kanji* se compone de ideogramas: símbolos que representan una idea completa o un objeto, en lugar de los sonidos de una palabra. Reconocerás el *kanji* por sus caracteres, que constan de líneas rectas y diagonales. He incluido estos sistemas de escritura para que puedas comprender los elementos que constituyen las palabras en japonés y cómo se combinan para darles un significado.

和和

敬

静

寂 Wakei-seijyaku 寂

Esta palabra, formada por la suma de sus cuatro caracteres individuales, aúna la armonía (wa), el respeto (kei), la pureza (sei) y la tranquilidad (jyaku) para crear un concepto zen de serenidad y aprecio. Se trata de tomarse el tiempo y esmero necesarios para crear un momento de calma interior: vivir con arreglo a wakei-seijyaku significa detenerse, percibir, estar presente. La tradicional ceremonia del té es el mejor ejemplo de cómo se puede alcanzar esta paz tranquila y consciente. Los cuatro elementos de la palabra se traducen en una enseñanza: «Una mente pura y tranquila fomenta el respeto y aprecio por todas las personas y toda la naturaleza; de este modo, podemos comprender el significado de la armonía».



物
の
哀
れ

れMono-no aware

Mono-no aware constituye la esencia de la relación que establecen los japoneses con la vida y la muerte. Este concepto se refiere a la sabiduría de reconocer la belleza en cada una de las facetas que componen una experiencia, e incluso en aquello que podemos percibir como «negativo», ya sea en la naturaleza o en nosotros mismos. Algunos ejemplos serían el dolor, la debilidad, la sencillez, la soledad y la muerte. Aunque es posible que asociemos la belleza con el nacimiento y la juventud, salvo que estos «aspectos positivos» vayan acompañados de sus correspondientes opuestos, que serían la vejez y el deterioro, carecen de profundidad. Mono-no Aware se refiere al sentimiento de tristeza que nos provoca la fugacidad, pero también a la capacidad de apreciarla. Se trata de la sensación agri dulce y silenciosamente eufórica que experimentamos al contemplar el fascinante espectáculo que es la vida, aun sabiendo que nada de ello perdurará.



生
生
き
が

いいIkigai

Hay quien dice que descubrir ikigai equivale a haber descubierto el secreto para ser longevo y feliz. Muchos de nosotros debemos hacer frente a una vida ajetreada y bulliciosa: horarios de trabajo exigentes y obligaciones familiares aparentemente abrumadoras. Sin embargo, ikigai, o ‘algo por lo que vivir’, es la esencia del disfrute y la motivación que nos impulsa a levantarnos cada mañana y nos mantiene activos cada día. Cada persona tiene su propio ikigai, una combinación de pasión, vocación y misión: la búsqueda de una respuesta a esas difíciles preguntas sobre tus sentimientos y valores —«¿Qué te hace feliz?», «¿Qué es importante para ti?»— traza el camino para hallar el impulso que te hace seguir adelante y recordar que esta fuerza positiva de realización está sujeta a cambios.

Aunque se trata de un proyecto que puede durar toda la vida, trabajar con miras a descubrir tu ikigai significa llegar a comprender qué es gratificante para ti y en qué vale la pena que centres tus esfuerzos, en lugar de prestar atención a aquello que te distrae.

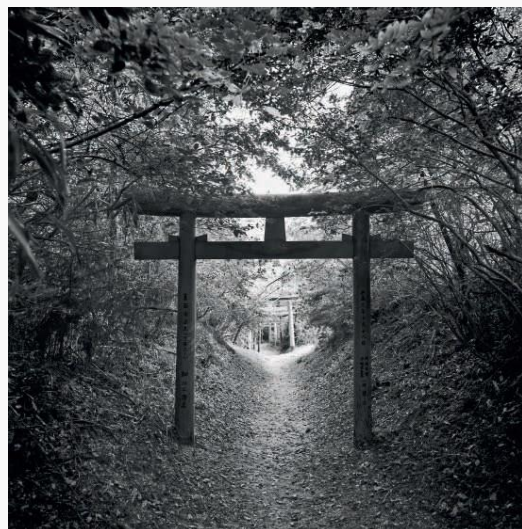
Ikigai proporciona un centro de cohesión y te permite encontrar satisfacción y equilibrio en la vida.



言言

靈靈 Kotodama

En Japón, las frases comúnmente utilizadas para saludar tienen una esencia mágica. Mucha gente cree en kotodama: palabras que, al pronunciarlas, poseen un poder casi espiritual. Así, mientras que las palabras amables y sinceras atraen la buena suerte, como si fueran una especie de oración, las palabras malintencionadas pueden acarrear calamidades. De entre todas estas palabras, una de las más entrañables es itterasshai, que suele utilizarse cuando alguien sale de casa. Transmite una emoción mucho más sincera que un simple «adiós» o «hasta luego»; significa ‘ve y, por favor, vuelve a casa sano y salvo’. El hecho de que frases sencillas y cotidianas nos permitan comunicar sentimientos sinceros nos enseña que deberíamos ser más conscientes de las oportunidades de saludar a los demás —sean extraños o amigos— y desearles lo mejor.



Índice

Definiciones de Mari Fujimoto; ensayos de David Buchler

Introducción

1: Armonía

Ensayo sobre la armonía

Wa una armonía fundamental

Heiwa paz entre los pueblos

Wakei-seijyaku un momento de tranquilidad atenta

Ensō el círculo del zen

Ikebana composición floral consciente

Fukinsei sentimientos conmovedores en desequilibrio

2: Belleza

Ensayo sobre la belleza

Wabi sabi la belleza de la imperfección

Utsukushii la claridad inspira una profunda emoción

Yūgen apreciación de lo misterioso

Shibui la belleza aumenta con el paso del tiempo

Kanso apreciación de la sencillez

3: Naturaleza

Ensayo sobre la naturaleza

Shizen fuerza de la naturaleza

Shinrin-yoku baño forestal

Misogi baño espiritual

Mono-no aware la naturaleza efímera de la belleza

Hanami contemplación de los cerezos en flor.

4: Mindfulness

Ensayo sobre el mindfulness

Ikigai algo por lo que vivir

Kaizen en busca de la mejora continua

Seishin-shūyō autodescubrimiento y autocorrección

Dō un camino hacia la superación personal

Katachi sobre la forma

Takumi un artesano

Kodawari esmero en los detalles

5: Gratitud

Ensayo sobre la gratitud

Zōtō el regalo

Sunao visión honesta

Shōganai aceptación de lo que no se puede cambiar

Kotodama saludo espiritual

Amae dependencia de los demás

Uchi dentro de nuestro círculo

Isagiyosa ausencia de egoísmo

Hansei autorreflexión

6: Tiempo

Ensayo sobre el tiempo

Ichigo ichie un encuentro único

Hatsu el primero de algo

Zazen meditación sentada

Mugon-no gyō la recompensa del silencio

Enryo vacilación reflexiva

Gaman paciencia y tolerancia

7: Respeto

Ensayo sobre el respeto

Teinei cortesía expresada a través de la atención

Reigi sahō gestos de respeto

Sensei honrar a los maestros y mayores

Go-on una deuda de gratitud

Mottainai ausencia de desperdicio

Hotoke recordar el espíritu de los difuntos

SOBRE LOS AUTORES

Mari Fujimoto es directora de Estudios Japoneses en el Queens College de Nueva York, donde da clases y conferencias sobre todos los aspectos de la lengua, la lingüística y la cultura popular japonesas. Considera que aprender un idioma es el primer paso para comprender los valores y creencias de una cultura. Nacida en Tokio, visitó Estados Unidos por primera vez a los ocho años. Posteriormente estudió en el Queens College, donde se licenció, y más adelante en el Graduate Centre of the City University de Nueva York, donde obtuvo un doctorado en Lingüística. Actualmente vive en Nueva York con su marido, sus alegres gemelos y dos perros.

Michael Kenna es uno de los fotógrafos paisajistas más importantes del mundo. Sus impresiones en gelatina de plata se han expuesto en galerías y museos a escala internacional y forman parte de numerosas colecciones permanentes, como la de la Bibliothèque Nationale, en París, The Metropolitan Museum of Photography de Tokio, The National Gallery de Washington D.C. y el Victoria and Albert Museum de Londres, entre otras. Se han publicado más de sesenta monografías y catálogos de exposiciones sobre su obra.

David Buchler es un artista sudafricano afincado en Tokio cuya obra, realizada en distintos soportes, incorpora la cultura japonesa contemporánea. Tiene un máster en Bellas Artes y recopila sus meditaciones, fotografías y grabados en su blog *Collecting Space*, que inició cuando se trasladó a Japón en 2009.

Matsuo Bashō (1644-1694) es recordado hoy como el gran maestro de los haikus japoneses por sus letras delicadas y sencillas que captan el mundo natural con una intensidad extraordinaria. Los haikus que se recogen en el presente volumen se reproducen con permiso de Kodansha USA, Inc. Extraídos de *Basho: The Complete Haiku*, de Jane Reichhold, © 2008, 2013 Jane Reichhold.

LIBROS CÚPULA



Ficha técnica del libro

IKIGAI Y OTRAS PALABRAS JAPONESAS PARA UNA VIDA PLENA

Mari Fujimoto

Lunweg Editores, 2024

18,4 x 12,9 cm.

112 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 14,90 €

A la venta desde el 22 de mayo de 2024

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Comunicación Lunweg

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es



24

円相 Ensō

Un círculo trazado con tinta negra de una sola pincelada; una imagen austera que posee múltiples —quizá infinitas— interpretaciones. El círculo puede estar abierto o cerrado, acabado o incompleto. Aunque en un principio cabría pensar que representa la perfección o la iluminación, esta imagen carece de un significado concreto. Hay quienes ven en *ensō* el círculo de la vida; otros, el cosmos, o la paz, o la reencarnación, o la calma, o incluso el círculo formado por la luna. La imagen es tan sencilla que pensar en *ensō* nos puede ayudar a lograr un momento de tranquilidad en nuestra ajetreada vida cotidiana.

25

LIBROS CÚPULA

caen, caen
gotas de rocío,
ansiosas por
llevarse
el polvo
de este mundo

芭蕉

28

Parte 2

Belleza

Apreciación de la elegancia
que comporta la sutileza y admiración
por lo que es efímero.



29

Sobre la belleza

Durante unos breves instantes, impera el silencio.

Un momento en el tiempo y el espacio en que aquello que se siente trasciende toda explicación o descripción posible.

Si se tratara de un tipo de belleza occidental, seguramente resultaría mucho más fácil describirla. Podríamos hablar durante horas y horas de la filosofía y el concepto.

*Pero esta belleza es desahogada.
Abraza una estética tan integrada en la vida cotidiana
que expresarla con palabras resulta mucho más complejo.*

Una figura da vueltas en el centro de una composición visual creada por Masao Yamamoto, multiplicada, borrosa. Durante unos breves instantes, impera el silencio. La luna, brillante y majestuosa, se posa sobre su mano extendida.

Su imponente luminosidad resalta el movimiento de la figura; su energía giratoria acentúa la inmovilidad de la luna; juntas coexisten en una armonía casi perfecta: dos entidades dispares contenidas en un mismo espacio.

Tanta belleza revela una fragilidad extraordinaria.

Un director de teatro le pide a una actriz, incapaz de llorar en una escena, que se imagine ese momento justo antes de que empiecen a brotarle las lágrimas.

30

Detente ahí. Contención. Solo la suficiente.

Entre medio, el espacio y el silencio.

Leyendo a Bashō en el tren: una vida evocada en unas pocas líneas concisas.
«Cerezos en flor – luces de años pasados.»

Belleza palpitante y sencillez en la expresión,
el latido entre ambas.

La respiración.

La pausa.

La belleza del haiku de Bashō radica en lo apenas esbozado.

El silencio.

El precipicio al final de cada frase breve y conmovedora,
donde al final se comprende

la emoción.

詫
寂

31



46

森林浴 Shinrin-yoku

Shinrin-yoku es la experiencia terapéutica de absorber la atmósfera de un bosque: pasar por él y dejar que nuestra mente y nuestros poros se impregnen del aire que nos rodea. La palabra en sí es relativamente nueva. Fue propuesta por funcionarios de la Agencia Forestal Japonesa en la década de 1980 para impulsar un mayor contacto con la naturaleza. Aunque ahora existen varios espacios al aire libre en los que se puede practicar *shinrin-yoku*, sus orígenes se remontan al bosque de Asakawa, en la prefectura de Nagano, cuyos cipreses de más de 300 años de antigüedad simbolizan un particular respeto por el mundo natural. Se anima a los visitantes a pasar entre estos árboles centenarios para absorber el aroma que desprenden, sumergirse en la tranquilidad del entorno y beneficiarse de una agradable relajación mental y corporal.

Se practica *shinrin-yoku* para reducir el estrés y reforzar el sistema inmunitario, entre otros innumerables beneficios para la salud, demostrados médicamente. Sin embargo, los baños forestales también son una experiencia sumamente espiritual. Todo en la naturaleza posee un espíritu; ir al bosque equivale a rendir homenaje a un lugar secreto. Practicar *shinrin-yoku* nos recuerda cómo coexistir con la naturaleza y respetar la tierra paseando por los bosques.

47