

NOBUO SUZUKI

WABI SABI
para la vida cotidiana



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad

WABI SABI PARA LA VIDA COTIDIANA

Nobuo Suzuki

1.ª edición: noviembre de 2020

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, Francesc Miralles www.francescmiralles.com

& Hector García www.kirainet.com

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Imagen original página 69: <https://freesvg.org/dharmachakra-religious-sign-vector-drawing>. Derechos: Public Domain

Imagen original, página 70: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hon%27ami_Koetsu_Fujisan_1.jpg. Derechos: foto de dominio publico, tomada en 1937.

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-643-1

Depósito Legal: B-14.809-2020

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo de Héctor García	7
La magia de la imperfección	15
Las tres dimensiones del <i>wabi sabi</i>	21
I. La filosofía del <i>wabi sabi</i>	27
1. Orígenes del concepto	31
2. Zen y <i>wabi sabi</i>	37
3. Más allá de la exigencia	49
4. Lecciones de la naturaleza	57
II. El arte del <i>wabi sabi</i>	63
1. Fundamentos del <i>wabi sabi</i> en las artes japonesas	67
2. La belleza de la melancolía.	81
3. De la rigidez a la espontaneidad.	91
4. <i>Wabi sabi</i> y creatividad	99
III. El <i>wabi sabi</i> como forma de vida	109
1. La imperfección como camino a la excelencia	113
2. <i>Wabi sabi</i> y resiliencia	121
3. Crear espacio.	131
4. La escuela del minimalismo	143
5. Espiritualidad <i>wabi sabi</i>	157
Epílogo: Sé la mejor persona imperfecta posible	163
Bibliografía	165

Prólogo de Héctor García

Recuerdo claramente la primera vez que escuché la expresión *wabi sabi*. Fue hace quince años en un programa de televisión japonés al que acudí en directo. Estaba muy nervioso al principio de la entrevista, pero pronto vi que podía seguir las preguntas y responder con mi nivel de principiante en el idioma.

Hasta que el presentador me soltó:

—¿Qué opinas sobre *wabi sabi*?

¡No tenía idea de qué era *wabi sabi* y estaba en la televisión en vivo! No podía sacar mi teléfono y buscarlo. Después de una breve e incómoda pausa, respondí algo que no tenía nada que ver. Era obvio que no había entendido la pregunta.

La vergüenza que sentí tras esa experiencia me llevó a indagar acerca del *wabi sabi* y del arte japonés en general, una aventura que continúa hoy día. Sin duda, el *wabi sabi* es una de las mejores cosas que he aprendido de los japoneses, y ha tenido un poderoso efecto sobre quién soy hoy día como persona y en mi visión del mundo.

Después de aquel fiasco, pregunté a todos mis amigos japoneses, a mis compañeros de trabajo, a mi novia: «¿Qué es el *wabi sabi* para ti?», «¿Qué opinas sobre el *wabi sabi*?».

Transcurrido un tiempo, me di cuenta de que no había dos respuestas iguales, pero todas tenían algo en común: la vida y el mundo en el que vivimos se caracterizan por la imperfección y la impermanencia de todas las cosas.

Entonces me di cuenta de que *wabi sabi* va mucho más allá de la estética. Tiene que ver con la vida, con el ser humano e incluso con el universo. Se trata de aceptar la naturaleza efímera de todas las cosas. El *wabi sabi* es un tejido invisible que interconecta el arte japonés, su estilo de vida, la arquitectura, la historia, la filosofía, las religiones propias del país, el comportamiento de la sociedad y la mentalidad.

El pensamiento occidental, sobre todo en los tiempos actuales, nos empuja a buscar la perfección en todas las cosas, con la esperanza de que eso nos llevará al éxito y la felicidad. En su libro, Nobuo Suzuki nos ayuda a reflexionar profundamente sobre esta idea errónea para el arte de vivir.

Sus palabras me han ayudado a descubrir que la perfección ni siquiera existe para empezar; es sólo una ilusión de la imaginación humana (y de las matemáticas, tal vez).

El *wabi sabi* es la esencia misma de la realidad, porque la perfección no existe.

Al bañarme en esta sabiduría, logré experimentar Japón con otros ojos. Comencé a mirar los cuencos japoneses con fascinación en lugar de indiferencia, como había hecho mi yo más joven. Ahora disfrutaba y admiraba mucho más sus

jardines, los haikus, la cerámica tradicional, el ikebana y la arquitectura.

Y ese cambio en mi pensamiento y percepción no se limitó a Japón y a su cultura. Al viajar de regreso a Europa, sentí un renovado interés por todo tipo de arte, pero también por las personas, por los diferentes estilos de vida y por mi familia y amigos con sus maravillosas imperfecciones. De repente, todo había adquirido un nuevo valor para mí.

En retrospectiva, hay algo que me parece gracioso: la vergüenza que había vivido en el estudio de televisión no tenía ningún sentido, ya que el *wabi sabi* realmente no se puede explicar. Así que mi respuesta, cualquiera que fuera, probablemente era «correcta».

Ahora sé que está bien ser imperfecto, está bien no saber algo (incluso cuando te preguntan en un show televisivo en directo).

Wabi sabi para la vida cotidiana es una hermosa exploración que va desde los principios básicos de esta filosofía a su significado más profundo en todas las facetas de la vida. Este libro no pretende ofrecer una explicación definitiva del *wabi sabi*, ya que eso iría en contra de la esencia misma del concepto, pero hará que quieras sumergirte en su filosofía, y así cambiar para siempre la forma en que piensas y sientes el mundo, además de ti mismo.

Tras leer este libro, me he vuelto más consciente de la belleza de la imperfección en cada momento de mi día a día: mientras trabajo e interactúo con los demás, cuando camino en la naturaleza o por la ciudad, incluso cuando no estoy haciendo nada en concreto.

Asimismo, soy más consciente del dolor que sufrimos al vivir de espaldas a la esencia *wabi sabi* del mundo, tratando de perfeccionar nuestras vidas, de escalar «más alto», de conseguir «mejores» trabajos, «mejores» casas, «mejores» rutinas. En definitiva, «mejor» todo.

En el mundo de hoy, estamos infectados con pensamientos como: «Perdí la oportunidad de lograr esto o aquello», «No estoy avanzando lo suficiente», «Nunca seré tan bueno como...», y de esta manera nos amargamos, convencidos de ser inadecuados e indignos.

Nada de esto es real. Somos seres hermosos cuyas metas y expectativas han sido deformadas por aspiraciones absurdas. ¿Por qué apuntar a una perfección que ni siquiera existe?

El *wabi sabi* nos enseña a estar bien con lo que somos y con lo que tenemos en este momento. Sin embargo, eso no nos redime de la responsabilidad de esforzarnos por ser mejores personas y más vivas. De hecho, una vez asumimos la belleza de la imperfección, avanzamos todos los días, paso a paso, mejorando y descubriendo la esencia de quiénes somos realmente, conectados a nuestro *ikigai*.

Liberarte de expectativas poco realistas para así vivir mejor y progresar es una de las muchas cosas que aprenderás en las páginas de este libro.

Ciertamente, ahora sé más sobre *wabi sabi* que cuando escuché el término por primera vez hace quince años. Pero también puedo decir que cuanto más conozco esta filosofía, más profundamente resuena dentro de mí, invitándome a ser más genuino y auténtico.

Este libro me ha llevado a algunos lugares nuevos en mi viaje a través de este concepto iluminador. Su perspectiva

refresca mi entusiasmo por la magia de estar vivo en el mundo tal como es, dándome permiso para ser yo mismo.

Me ha enseñado de manera muy clara cómo la filosofía *wabi sabi* es una guía para vivir con más ligereza y naturalidad.

Gracias a este libro he aprendido a amar mi yo imperfecto, nuestro mundo imperfecto, apreciando su belleza para hacerlo aún más hermoso. El libro de Nobuo Suzuki va a iniciarte de forma brillante en ese camino.

Espero que disfrutes leyéndolo tanto como yo.

HÉCTOR GARCÍA
Tokio, junio de 2020

*La línea recta pertenece a los hombres,
la curva es de Dios.*

ANTONI GAUDÍ

La magia de la imperfección

Se cuenta que, en un monasterio zen de Japón, el monje al cargo del jardín tenía una singular costumbre. Cuando barría las hojas de otoño del camino de piedra, justo antes de retirarse al interior de la casa, dejaba caer una hoja al suelo.

¿Por qué lo hacía?

Por un lado, porque los propios árboles no tardarían en manchar su camino con nuevas hojas doradas. Por el otro, porque el ideal japonés de belleza no busca la perfección, la uniformidad, la simetría exacta, sino la naturalidad, la belleza que transmite una hoja caída en el jardín vacío de un monasterio zen.

Uno de los rasgos distintivos de la cultura japonesa es su singular concepción de la belleza. Para un occidental, incluso para un chino, la taza más bella es aquella impecablemente modelada, con una circunferencia perfecta, una superficie lisa e inmaculada y, si está decorada, con una disposición exacta y uniforme de los ornamentos.

Si nos trasladamos a Japón, la taza más apreciada —y cara— suele ser aquella que presenta irregularidades, porque

eso la hace única. Puede tener abolladuras, arenisca pegada a su superficie o incluso estar agrietada o recompuesta por el arte del *kintsugi*, del que hablaremos en un capítulo de este libro.

Además de ser única y contar su historia, esa taza tan especial transmite el espíritu japonés del *wabi sabi*, que considera bello aquello que se asemeja a la naturaleza, lo cual podemos resumir en tres principios:

1. *Nada es perfecto.*
2. *Nada está terminado.*
3. *Nada es para siempre.*

Aplicado al ser humano, ser conscientes de nuestra imperfección nos aporta humildad; aceptarla, nos libera de la autoexigencia enfermiza, de la fijación por una perfección que no existe en la naturaleza y, por lo tanto, en el ser humano.

Aceptar la propia imperfección, el carácter único de cada cual, no implica conformismo. Al contrario, indica el camino que podemos recorrer para evolucionar como seres humanos.

Quien cree haber alcanzado la excelencia, además de estar equivocado —siempre hay margen para la mejora—, carece de plasticidad. Asentado en su verdad absoluta y subjetiva, no tiene margen de crecimiento. Es un ser rígido y fosilizado que no late con la vida.

Yendo al segundo principio, el *wabi sabi* nos recuerda justamente que nada está terminado. Al igual que la natura-

leza se desarrolla infinitamente, en medio de ciclos de nacimientos y muertes, también el ser humano es dinámico.

El mismo Buda dijo en una ocasión: «Siempre estoy *empezando*».

Un espíritu *wabi sabi* ante la vida es, reconocida la propia imperfección, abrazar el aprendizaje continuo, asumiendo que *todo está por hacer* y, por lo tanto, *todo está por vivir*.

El tercer principio del *wabi sabi* es comprender el carácter efímero de todo lo que existe, un concepto que nos remite al zen. Volviendo nuevamente al Buda, al hablar del sufrimiento señaló que una de sus causas es que el ser humano desearía que fuera permanente aquello que, en esencia, es pasajero.

La juventud vuela y se convierte en madurez y luego en vejez.

El magnífico televisor acabado de comprar se acaba estropeando o queda obsoleto ante modelos más avanzados.

Aquella persona que nos parecía tan encantadora y divertida deja de sorprendernos, o quizás empezamos a sentirla lejana porque, como dos ramas de un árbol, hemos crecido en direcciones distintas.

Asumir que *nada es para siempre*, en lugar de entristecernos, nos impulsa a valorar la belleza del instante, que es lo único que podemos capturar aquí y ahora. Es una invitación a entregarlo todo al momento.

Tal vez sea el último paseo que realizamos en el parque, pero si lo experimentamos como quien se despide de la vida, vale por todos los paseos del mundo.

Al igual que la taza imperfecta y quebrada es la más valiosa, para la concepción japonesa de la belleza, la hoja seca

a punto de descolgarse de una rama desnuda tiene más emoción que un exuberante prado lleno de flores.

Ésa es la magia del *wabi sabi*, que inspira nuestra vida ofreciéndonos un nuevo horizonte de sensibilidad, crecimiento y realización.



PÍLDORA PARA MEDITAR

*El graznido de los cuervos,
el tōrō cubierto de nieve que parece un bokushi con sombrero,
el peso de la nieve que hace que se doblen las ramas
de los árboles,
el agua de la fuente que se abre paso por la nieve,
el sonido de mis pasos absorbido por la nieve,
¿soy yo una parte minúscula de este jardín imperfecto?
¿o es el jardín parte de mí, de mi universo?*



tōrō: *torrecilla de piedra.*
bokushi: *monje.*

Las tres dimensiones del *wabi sabi*

*Desde el templo en la montaña,
el sonido de una campana golpea con titubeo,
desaparece en la niebla.*

YOSANO BUSON

Hace tiempo que vivo en una aldea donde todos nos conocemos. Empiezo el día cruzando el pueblo de norte a sur para dar un paseo. Saludo a los niños que van a la escuela, a vecinos que conozco desde hace décadas, a ancianos que sacan a su perro.

Cada uno se desplaza allí donde le llama su *ikigai*, su razón de ser. Algunos saludan levantando la mano, otros con una reverencia o una sonrisa.

Al llegar al sur del pueblo, paso el puente de color carmín conforme disfruto del frescor del río. Siento entonces que el aire de montaña limpia tanto mis pulmones como mis pensamientos. El rumor del agua golpeando las rocas se mezcla dulcemente con el piar de los pájaros. Giro la cabeza para abrazar con la mirada las diferentes tonalidades de verde y naranja del otoño, plasmado en el lienzo cambiante del manto de árboles que cubre las montañas.

Atravieso la entrada de madera del templo y saludo a los monjes que limpian las hojas de los arcos que caen a finales de otoño. Luego doy media vuelta y vuelvo a casa a escribir, junto a mi gato Tama.

En total es un paseo de apenas cuarenta y cinco minutos, pero son fundamentales para mi felicidad.

Ayer vino a visitarme mi amigo Yūji. Él es editor de una revista de literatura en Tokio. Lo invité a pasear conmigo y luego tomamos té en el salón de mi casa con vistas a las montañas.

—El olor del tatami, mezclado con la fragancia del té verde, me trae recuerdos nostálgicos de mi infancia —dijo mi amigo.

—Para mí es un aroma cotidiano —le contesté yo.

Tras unos minutos de silencio compartido, mientras disfrutábamos del té de Ureshino, el bueno de Yūji dijo animosamente:

—Nobuo, deberías venirte a vivir a Tokio. Un hombre como tú triunfaría en la ciudad.

—Triunfar... ¿Y eso para qué sirve?

—Serías famoso en los círculos literarios y te invitarían a eventos todos los días. Allí conocerías a mujeres bellísimas, a gente influyente del mundillo, y ganarías mucho dinero. Tendrías diez veces más oportunidades profesionales que estando aquí, recluso en las montañas.

—Ya... pero con el estrés de la vida de ciudad, tendría diez veces menos inspiración. Y también diez veces menos felicidad.

—Por favor, Nobuo —me imploró mi amigo—. No seas negativo.

—Ir a vivir a la ciudad, ¿para qué? ¿Para tener más cosas que no necesito?

—Eres tan zen... Nunca cambiarás.

—¿Para qué acumular más de lo que no necesito? Deseo vivir acorde con mi naturaleza, mi guía es el *wabi sabi*.

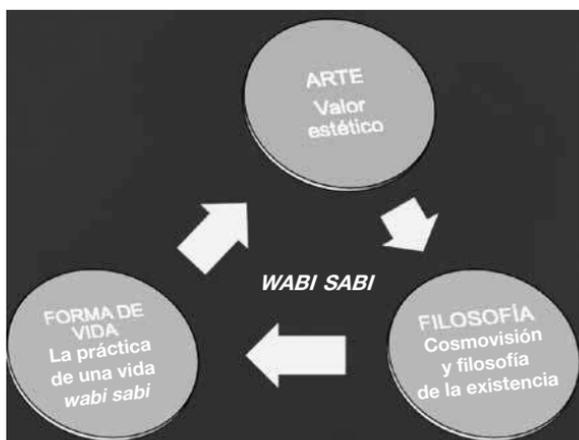
—El *wabi sabi* es simplemente un valor estético —dijo Yū-ji—, te ayudará con tu arte, pero poco más.

—Para mi el *wabi sabi* trasciende todo eso —protesté—. Es una filosofía y un estilo de vida. Yo diría incluso que es una forma de entender el universo.

—Me parece muy bien, pero... ¿no tienes miedo a equivocarte, a arrepentirte en el futuro de no haber hecho otras cosas además de escribir, tocar el piano y dar paseos por las montañas?

No pude evitar reír ante aquella pregunta y exclamé:

—Precisamente, en una existencia *wabi sabi* no hay equivocaciones. La vida es imperfecta por definición, así que, si me equivoco, ¡que así sea!



Cuando mi amigo editor se hubo marchado, mientras contemplaba el atardecer con el gato en mi regazo, pensé que para mí el *wabi sabi* se expande en tres grandes dimensiones.

Antes de especificarlas, quiero expresar que el *wabi sabi* está conmigo desde que me despierto hasta que me voy a dormir. Está en el arte que creo y en el que disfruto, está en mi casa y en mi jardín, también en mis relaciones con mi familia y amigos. Incluso con mi gato Tama.

Wabi sabi es mi forma de sentir mi existencia y de interactuar con el mundo con elegancia, armonía y paz.

La visita de Yūji me animó a escribir este libro, que se divide en tres grandes bloques que se corresponden con estas dimensiones:

I. FILOSOFÍA DEL *WABI SABI*

En esta primera parte hablaré del *wabi sabi* como cosmovisión y filosofía de la existencia. Nos ofrece una forma distinta de entender y sentir el universo, así como nuestras relaciones con los demás. Observar el mundo a través de la lente del *wabi sabi* te ayudará a vivir en armonía tanto en tiempos de paz como de estrés e intranquilidad.

La filosofía del *wabi sabi* nos dice que *todo es impermanente*. Incluso las rocas que llevan millones de años formando una montaña llegará un momento en que desaparecerán.

Todo fluye en un cambio constante y, si vamos contra el flujo, sufriremos. La única forma de ser feliz es aceptarlo. A veces sentiremos melancolía y nostalgia, pero son sentimientos de los que podemos disfrutar.

¿Para qué preocuparnos por el futuro o por el presente si mañana nada será igual que ayer?

II. EL ARTE DEL *WABI SABI*

Como valor estético, comprender este concepto nos permite profundizar tanto en las obras de arte como en el alma de los objetos que nos rodean o de nuestro propio hogar.

Tres ejemplos de arte *wabi sabi*:

- Una casa tradicional japonesa que ha sido restaurada reforzando su estructura, pero manteniendo las grietas de la madera centenaria.
- Una taza de té que se cayó al suelo y se rompió en pedazos, pero que ha sido restaurada usando técnicas del *kintsugi*.
- Un filme en el que la imperfección de los personajes y el paso del tiempo en sus vidas es el tema principal. Las películas de mi compatriota Yasujirō Ozu son esencialmente *wabi sabi*.

III. EL *WABI SABI* COMO FORMA DE VIDA

Pero entender y sentir el *wabi sabi* no es suficiente si no vivimos acorde con sus principios.

En este tercer bloque desarrollaremos ideas para aplicar esta filosofía a nuestro día a día y mejorar nuestra vida, con iniciativas como:

- Seguir utilizando viejos objetos, pero cuidándolos como buenos amigos.
- Aprender a decir que no a propuestas sociales o de negocios que, aunque parezcan oportunidades, quizás no lo sean.
- Evitar frustrarse ante las imperfecciones de la existencia, porque no hay ningún ser humano con una vida perfecta.
- Aceptar las cosas como son, encajando los giros del destino y sacando partido del cambio, en una vida armónica contigo mismo y con todo lo que te rodea, incluyendo a tus amigos y familia.
- Vivir acorde con la naturaleza: dar paseos por el campo, o cuidar de plantas en tu jardín o balcón.
- Practicar algún arte en el que puedas aplicar los principios estéticos del *wabi sabi*.

Con estas tres dimensiones en el horizonte, estamos a punto de iniciar un viaje transformador hacia la verdadera naturaleza de la vida y de la realidad.

I

FILOSOFÍA
DEL *WABI SABI*



PÍLDORA PARA MEDITAR

*La perfección no existe en el mundo real,
sólo habita en la mente de los seres humanos.
Ni siquiera los kami son perfectos,
y tampoco pretenden serlo.
Si los kami no son perfectos,
ni quieren serlo,
¿por qué los humanos aspiramos a la perfección?*



kami 神: término japonés para referirse a deidades o espíritus.

1

Orígenes del concepto

*Elimina hasta encontrar la esencia,
pero no elimines la poesía.*

LEONARD COHEN

Wabi sabi es una expresión difícil de traducir. Definirla de forma concreta no es posible, y sería además una falta de respeto a mi lengua. A los japoneses nos gusta la ambigüedad de nuestro idioma y también de la vida en general.

La ambigüedad es bella, porque siempre deja las puertas abiertas a posibilidades.

La finalidad de este libro es explicar de la mejor forma lo que los japoneses sienten como *wabi sabi* en su día a día, sin encajonarlo en una definición concreta.

Si nos atenemos al lenguaje, la expresión está formada por los términos *wabi* y *sabi*. Son dos palabras que se pueden usar de forma independiente, pero que casi siempre van unidas, como si un imán quisiera que nunca se separaran.

La unión de ambas sólo se puede entender a través de la historia.

Evolución de ambos términos

Es curioso señalar que, en su inicio, ambas palabras tenían un peso emocional negativo que con el paso de los siglos se ha esfumado. Revisar esos orígenes, más que tristeza, a mí personalmente me hace sentir nostalgia.

En el siglo XIV, cuando el japonés moderno todavía se estaba formando, la palabra *wabi* empezó a ser utilizada por monjes que seguían la tradición zen y se retiraban solos a un lugar en medio del bosque. Estos ermitaños usaban la palabra *wabi* para expresar la soledad que se siente cuando se vive en la naturaleza sin nadie más que te acompañe.

¿A qué sabe la soledad?

¿Cuántos tipos de soledad existen?

Para expresar el sentimiento común de soledad disponían de otras palabras, pero para el tipo específico de soledad que se siente en la naturaleza, por ejemplo, cuando estamos solos en un bosque, utilizaban la palabra *wabi*.

Con el paso del tiempo, el significado del término fue mutando y hoy en día *wabi* expresa tranquilidad, simplicidad rústica y las imperfecciones que son bellas.

También en el contexto del budismo zen nació la segunda palabra que compone este concepto. En el pasado, *sabi* tenía un significado no precisamente positivo. Se utilizaba para describir lo marchito, aquello que se pudre, que es mustio o decadente. Al igual que con *wabi*, con el tiempo su significado adquirió un matiz de positividad, y hoy en

día *sabi* es la belleza y serenidad que nos procura lo que tiene cierta edad o experiencia.

	<i>Wabi</i> 詫び	<i>Sabi</i> 寂び
Significado actual	<ul style="list-style-type: none"> - Simplicidad rústica - Elegancia suave (en inglés: <i>subdued elegance</i>) - Frescura - Tranquilidad - Anomalías o imperfecciones que son bellas 	<ul style="list-style-type: none"> - Belleza y serenidad de lo que tiene edad o es viejo - Placer que se siente al apreciar lo imperfecto
Significado histórico	<ul style="list-style-type: none"> - La soledad de vivir en la naturaleza - Languidecer 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchito - Mustio - Oxidado

El *wabi sabi* es una forma de ver la vida y el universo cuyo principio central es aceptar la imperfección y transitoriedad de todo lo que habita este mundo. Es la belleza de lo incompleto, impermanente e imperfecto.

Desde un punto de vista espiritual, está estrechamente ligado al zen, como veremos en el capítulo que sigue.