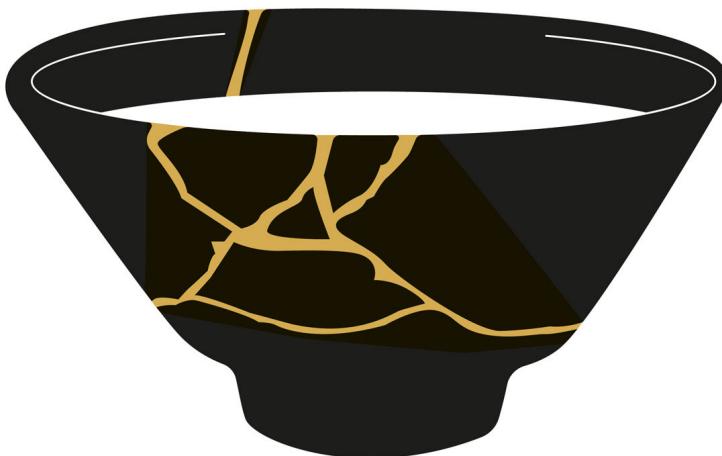


ANDREA LÖHNDORF

# KINTSUGI

EL ARTE DE  
TRANSFORMAR  
LAS DIFICULTADES  
EN ORO



RBA



KINTSUGI



ANDREA LÖHNDORF

# KINTSUGI

EL ARTE DE  
TRANSFORMAR  
LAS DIFICULTADES  
EN ORO

Traducción de Carlota Verdaguer

RBA

Título original alemán:  
*Kintsugi. Die Kunst, schwierige Zeiten  
in Gold zu verwandeln.*  
Autora: Andrea Löhndorf.

© Scorpio Verlag in der Europa Verlage GmbH,  
München, 2020.

© del texto: Andrea Löhndorf, 2020.  
© de la traducción: Carlota Verdaguer Menéndez-Arango, 2022.  
© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S.L.U., 2022.  
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.  
[rbalibros.com](http://rbalibros.com)

*Primera edición: marzo de 2022.*

REF.: ODB0015  
ISBN: 978-84-1132-008-5

REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL • EL TALLER DEL LLIBRE, S.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito  
del editor cualquier forma de reproducción, distribución,  
comunicación pública o transformación de esta obra, que será  
sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse  
a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org))  
si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra  
([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).  
Todos los derechos reservados.

# Contenido

|  |           |
|--|-----------|
| KINTSUGI: EL OFICIO DORADO DE LA VIDA            | 11        |
| El kintsugi en tu vida                           | 17        |
| <br>   |           |
| <b>1. WABI-SABI: LA BELLEZA DE LO IMPERFECTO</b> | <b>25</b> |
| El mundo en un cuenco de té                      | 28        |
| Nada es perfecto                                 | 33        |
| Aceptar la realidad                              | 35        |
| Reescribiendo tu propia historia                 | 39        |
| La belleza de lo imperfecto                      | 45        |
| La fuerza de la autocompasión                    | 51        |
| <br>   |           |
| <b>2. ZEN: LA SENCILLEZ DEL SER</b>              | <b>57</b> |
| Un fantástico viaje hacia uno mismo              | 60        |
| <i>Ichi-go ichi-e</i> : el regalo del instante   | 62        |
| Encontrando la paz interior                      | 68        |
| La belleza de la sencillez                       | 75        |
| Conviértete en un dragón                         | 79        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>3. IKIGAI: POR LO QUE<br/>MERECE LA PENA VIVIR</b> | <b>83</b>  |
| <i>Ikigai</i> significa vivir con entusiasmo          | 86         |
| Buscando los detalles para encontrar el todo          | 96         |
| El sentido en tiempos difíciles                       | 98         |
| <b>4. KAIZEN: LAS VENTAJAS<br/>DE IR PASO A PASO</b>  | <b>101</b> |
| El valor de empezar de cero                           | 104        |
| Grandes cambios con pequeños pasos                    | 107        |
| Da lo mejor de ti mismo                               | 111        |
| <b>5. YUI MĀRU: EL PODER<br/>DE LA PERTENENCIA</b>    | <b>115</b> |
| La pertenencia te hace más fuerte                     | 119        |
| Dar te hará feliz                                     | 122        |
| <b>BIENVENIDO A TU NUEVA VIDA</b>                     | <b>133</b> |
| <i>Bibliografía</i>                                   | 139        |

El mundo nos rompe a todos, y después muchos  
se vuelven más fuertes en los lugares rotos.

ERNEST HEMINGWAY

金  
継  
ぎ

KINTSUGI

El oficio dorado  
de la vida



Hay una grieta en todo,  
así es como entra la luz.

«Anthem», LEONARD COHEN

La búsqueda de una vida mejor está profundamente arraigada en la naturaleza humana. De niños, soñamos con alcanzar una vida perfecta, en la que tenemos buenas relaciones con los demás, una profesión gratificante, una familia feliz, unos amigos que nos saben valorar, y en la que vivimos aventuras emocionantes y cosechamos éxitos. Confiamos en poder lograr nuestro objetivo, pues tenemos la sensación inequívoca de que es lo que nos corresponde. Sin embargo, tarde o temprano, van apareciendo pequeñas grietas por aquí y por allá, algunos sueños empiezan a desmigajarse y otros se desvanecen por completo ante algún acontecimiento. A menudo, reaccionamos de forma furiosa: «¡No es justo!», «¡Esto no es lo que me había imaginado!», «¡No me lo merezco!». Nos cuesta aceptar que, de alguna forma, nuestra vida no es perfecta. Además, tenemos la presión de una sociedad competitiva que nos obliga a mantener una fachada externa, razón por la cual ocultamos vergonzosamente nuestros problemas.

¿Qué pasaría si no tuviéramos que seguir escondiendo esas cicatrices que nos va dejando la vida? ¿Qué pasaría si nuestra vulnerabilidad no fuese una debilidad, sino una oportunidad para crecer, un signo de fuerza interior? Esta es la enseñanza del kintsugi, una antigua tradición japonesa cuyo origen se encuentra, probablemente, en el siglo xv. En sentido estricto, el kintsugi es una técnica artesanal consagrada a la reparación de la cerámica. Sin embargo, esta técnica emana del espíritu de la filosofía de vida japonesa, y tiene mucho que decir sobre la belleza de las fracturas y las imperfecciones.

En Japón se explica el origen del kintsugi a través de esta historia:

### *El origen del kintsugi*

Ashikaga Yoshimasa, el octavo *shōgun* del shogunato Ashikaga (1436-1490), mostraba poco talento para el papel de militar que, como *shōgun*, le había sido correspondido. Él prefería el arte, la literatura y la filosofía. Bajo su mandato, florecieron las venerables tradiciones japonesas del ikebana (arreglo floral), de la pintura a la tinta china y del teatro *nō*. Pero fue la ceremonia del té lo que cautivó al *shōgun*. En una ocasión, se le rompió uno de sus cuencos de té favoritos y se quedó tan consternado que envió el cuenco a China con la esperanza de que allí lo pudiesen restaurar. Cuando se lo mandaron de vuelta, el *shōgun* se enfureció, pues los pedazos habían sido unidos con abrazaderas metálicas sin ningún cuidado. Ante esa situación, acudió a los mejores artesanos de Japón en busca de una solución. Tras mucho experimentar, los ar-

tesanos le presentaron un cuenco hecho a partir de los pedazos del cuenco roto, que, sin embargo, era de una belleza excepcional e inédita. Las fracturas se habían unido con un ungüento de polvo de oro. En vez de ocultar las resquebrajaduras, los ceramistas las habían ennoblecido cuidadosamente dibujando finas líneas doradas. De esta forma, habían creado un cuenco de mayor valor que el anterior. El *shōgun* quedó encantado. Y, de esta forma, nació el kintsugi.

*Kin* significa «dorado», y *tsugi* se puede traducir como «unir» o «reparar». Así pues, kintsugi quiere decir «unión dorada» o «reparación dorada». El proceso del kintsugi tradicional es realmente laborioso: para la preparación del ungüento adhesivo, el *urushi*, se utiliza la resina del árbol de la laca de Asia oriental. Todos los objetos tratados con *urushi* deben dejarse secar en un espacio libre de polvo, con mucha humedad y justo por debajo de los 30 °C. El procedimiento completo dura varias semanas. Cuando se observa el proceso por primera vez, al principio se suele poner en duda el resultado, pues el polvo de oro se añade en el último momento. Tras un pulido final, por fin resplandece la cerámica, cubierta de delicadas y siniuosas líneas doradas, y convertida en una pieza nueva y sorprendentemente hermosa.

El kintsugi ejerce un poder mágico en quien lo observa, pues, por un lado, dirige la mirada al lugar por donde el objeto se rompió y, por otro, muestra cómo una fractura no conlleva su fin, sino que es más bien un pequeño paso en un largo viaje que todavía continúa. La pieza ya no es una entre muchas (a pesar de haber sido