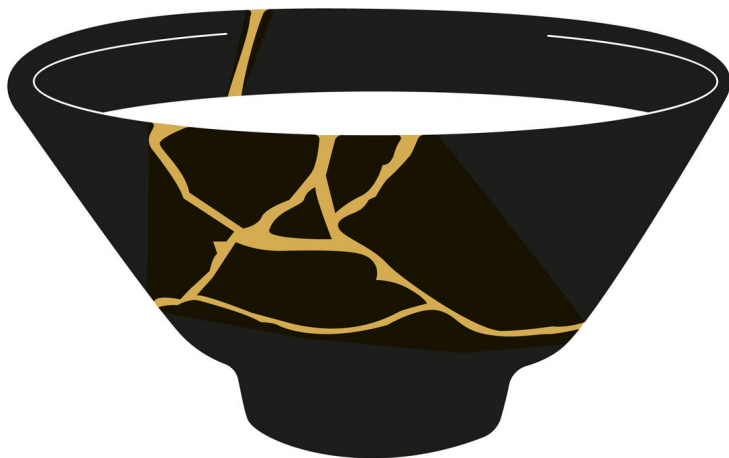


ANDREA LÖHNDORF

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

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)
si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra
(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
1. WABI-SABI: LA BELLEZA DE LO IMPERFECTO	25
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
2. ZEN: LA SENCILLEZ DEL SER	57
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

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