

断捨離

DAN-SHA-RI:
ORDENA TU VIDA

Quédate solo con lo necesario...
¡y encuentra la felicidad!

HIDEKO
YAMASHITA

断捨離

DAN-SHA-RI:
ORDENA TU VIDA

Quédate solo con lo necesario...
¡y encuentra la felicidad!

HIDEKO
YAMASHITA

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)

Diríjase 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 91 702 19 70 / 93 272 04 47

- © Hideko Yamashita, dansharing UNISON Co., Ltd., 2009
Originally published in Japanese by Magazine House Co., Ltd., Tokyo, in 2009
Spanish language rights handled by IECO on behalf of Dystel & Goderich Literary Management in cooperation with The English Agency (Japan), Ltd.
- © De la traducción, Yoko Ogihara y Fernando Cordobés González, 2016
- © Editorial Planeta, S. A., 2016
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Maqueta de interior: © Antònia Arrom / www.dandelina.net

Gráficos del interior: © Magazine House, Ltd.

Primera edición: septiembre de 2016
Depósito legal: B. 15.737-2016
ISBN: 978-84-08-16043-4
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Egedsa
Printed in Spain – Impreso en España

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: ¿Qué es el Dan-sha-ri? (p.12).

CAPÍTULO 1: Conocer es amar. ¿Cómo funciona el Dan-sha-ri? (p.18).

Dan-sha-ri como método de ordenar sin ordenar (p.19).

¿Por qué un método como este? (p.22).

Principales diferencias con los métodos clásicos de ordenar y guardar (p.26).

La elección de las cosas implica «tomar conciencia» (p.30).

Recuperar la energía y el espacio de los que se habían apoderado las cosas (p.34).

Redefinirse a uno mismo empieza por los cajones (p.37).

Hay pero no hay. No hay pero hay (p.39).

La relación con las cosas cambia la relación con la gente (p.41).

El proceso de cambio de conciencia a través de la práctica (p.43).

Pulir el sensor de la inteligencia inherente (p.48).

Las cosas tienen valor cuando se utilizan (p.51).

Dan-sha-ri: Los mongoles y su modo de vida Dan-sha-ri (p.54).

CAPÍTULO 2: ¿Por qué no somos capaces de ordenar? ¿Por qué resulta tan difícil deshacerse de las cosas? (p.56).

La sociedad es una inundación de cosas (p.57).

La trampa de lo barato y de los porcentajes (p.58).

La compuerta de entrada del Dan y la compuerta de salida del Sha (p.60).

¿La trucha se está transformando en un siluro? (p.63).

Tres clasificaciones de «personas que no saben tirar» (p.67).

¡Nunca está en casa ni quiere estar! Un tipo de huida de la realidad (p.69).

Una innumerable cantidad de cosas y recuerdos. Un tipo de apego al pasado (p.72).

Enfocarse en la inquietud que produce perder las cosas. Una forma de ansiedad hacia el futuro (p.74).

El diferente sentido del ahora entre las personas (p.76).

No puedo tirar = no quiero tirar (p.78).

Equiparar una casa desordenada al estreñimiento (p.80).

El estancamiento y la descomposición de la buena fortuna que ponen en evidencia los trastos y el polvo (p.82).

Separar los trastos en tres categorías (p.85).

Examinar si determinada cosa y yo mantenemos una relación viva (p.89).

Es inevitable que el eje del tiempo se desplace del pasado al futuro (p.91).

No dar importancia a lo no cotidiano (p.94).

Recuperar la confianza en uno mismo (p.97).

Cambiar el planteamiento de restar (negativo) por el de sumar (positivo) (p.99).

La energía que llega desde la negación y la desatención (p.102).

El mecanismo psicológico que nos lleva a ensuciar la casa (p.105).

Repensar para qué es la vivienda (p.107).

Aspirar a una educación de la vivienda a través del Dan-sha-ri (p.109).

Tomar conciencia del ambiente de la vivienda. Abandonar la no conciencia (p.111).

El espacio de la casa es para relajarse, para agasajarse a uno mismo (p.113).

Dan-sha-ri. Las enseñanzas de Florence Nightingale respecto al ambiente de la vivienda y la salud (p.116).

CAPÍTULO 3: Empezamos por ordenar nuestra cabeza. Una norma invariable e implícita en el pensamiento del Dan-sha-ri (p.118).

El secreto es el eje del «yo» íntegro y el eje temporal del ahora (p.119).

El truco del eje del «yo». Preguntarse dónde está el sujeto (p.120).

Comparar las cosas con las relaciones personales para conocer el ahora (p.123).

Comprender un concepto de limpieza que no hace distinciones (p.128).

Centrar la atención en la «ventaja del no tirar» (p.133).

Las cosas de otra persona no parecen más que basura. Cómo mantener una buena relación con la familia y con quienes convivimos (p.138).

Implicar a los de alrededor en la espiral del Dan-sha-ri (p.141).

Del exceso de información al saber y actuar (p.144).

El mundo de la fisionomía y el mundo de la conciencia (p.145).

A partir de ahora empezamos a saber y a actuar. Lo importante es el entrenamiento (p.148).

El verdadero significado del «desperdicio» (p.150).

Dos nociones de «desperdicio» que se pueden aplicar incluso a la disminución de las obras públicas (p.152).

Vivir es seleccionar. Fortalecer el poder de la selección (p.156).

No darse uno mismo demasiadas cosas (p.157).

Para quienes se sienten incapaces de tirar o incluso de ceder (p.159).

Dan-sha-ri: El proyecto de conservación de casas antiguas de la ciudad de Komatsu. Casas resucitadas (p.161).

CAPÍTULO 4: Así empieza a moverse el cuerpo. Técnica para la práctica del Dan-sha-ri (p.163).

Formas de aumentar la motivación a la hora de ordenar (p.164).

Formas de aumentar la motivación para perfeccionar un punto concreto (p.166).

Cómo seleccionar el lugar en función del objetivo (p.168).

El Dan-sha-ri es en primer lugar tirar y en segundo lugar tirar también (p.170).

Enfrentarse primero a cosas que no son más que basura (p.172).

La dificultad de separar la basura (p.174).

Clasificación de la basura a grandes rasgos (p.175).

Cuando tiramos las cosas decimos: «Lo siento y gracias» (p.176).

Cuando damos algo de segunda mano no debemos pensar en ello como en un regalo, sino en el hecho de que lo aceptan (p.178).

Tres reglas de clasificación a la hora de ordenar (p.181).

Justificación de las tres reglas de clasificación (p.185).

Crear un espacio con margen mediante la regla de la ocupación (p.187).

Regla del reemplazo (p.191).

Regla de un toque de autonomía y libertad (p.193).

La regla de «un toque» (p.194).

Regla de autonomía, libertad y facilidad de manejo (p.195).

Enfrentarse a las cosas cuando suceden (p.197).

Dan-sha-ri: Comparación de Dan-sha-ri (p.201).

**CAPÍTULO 5: Sensación de frescor, liberación y buen humor.
El cambio acelerado del mundo invisible (p.203).**

Regla de la «marcha automática». Mecanismo del orden automático (p.204).

Sobre el mecanismo del orden automático (p.205).

El Dan-sha-ri y la marcha automática (p.207).

Las cosas nos hacen mejorar (p.210).

Las cosas que quedan son nuestro reflejo (p.212).

Usemos cosas de calidad aunque nos parezcan por encima de nuestras posibilidades (p.215).

El Dan-sha-ri no es un método de ahorro ni una invitación a la vida pobre (p.218).

Ocurren aún más cambios invisibles (p.221).

Cambio acelerado desde la fuerza de uno mismo hacia la de los demás (p.222).

La palabra molestia. La intuición del yin y el yang (p.224).

Ayuda desde las profundidades como un manantial que brota (p.226)

Liberarse del concepto de posesión (p.231).

Epílogo (p.235).

EL MÉTODO DAN-SHA-RI ®

ha mejorado con el tiempo gracias a todas las personas que han participado en los seminarios. Es un proceso de evolución y mejora continua.

CONOCER ES AMAR.

¿CÓMO
FUNCIONA EL
DAN-SHA-RI?
CUANDO UNO
CONOCE EL
MECANISMO,
SURGEN LAS
GANAS.

CAPÍTULO 1

Dan-sha-ri como método de ordenar sin ordenar

Me centraré en primer lugar en la definición del Dan-sha-ri. Al comprender su mecanismo, despertará en nosotros una fuerte motivación, por lo que resulta muy importante comprender bien su significado. Pongamos por caso que alguien nos pide que limpiemos nuestra casa. ¿Qué es lo primero que se nos ocurre? Cuestiones como ordenar, arreglar y limpiar (barrer, fregar...) probablemente. Pero ¿cuál es la diferencia exacta entre ordenar y arreglar? La diferencia no está muy clara, ¿verdad?

En el método Dan-sha-ri damos mucha importancia al hecho de ordenar y tratamos de definirlo y delimitarlo con toda claridad. Ordenar es una operación por la cual elegimos las cosas necesarias. El eje de la acción está en la relación de esas cosas con el 'yo' y con el tiempo, el ahora. Es decir, debemos preguntarnos si una cosa en concreto y 'yo' tenemos una relación viva en el momento presente, si la seleccionamos para conservarla o no.

¿No les da un vuelco el corazón? Normalmente nos ponemos a ordenar sin conciencia alguna. Si lo hace-

mos con el eje «yo – tiempo» mal situado, no distinguiremos entre lo realmente necesario y lo que solo es un trasto. «No me gusta, pero no puedo tirarlo... Me lo regaló alguien...». Guardamos cosas con la idea de que en algún momento las usaremos, pero en realidad eso no sucede nunca a pesar de saber a ciencia cierta que las cosas abandonadas son casi basura. De ese tipo de cosas se puede decir que su eje está descentrado respecto a sí mismo, respecto a la persona y respecto a su futuro uso desconocido o el del pasado ya lejano.

A grandes rasgos, diré que la mayor parte de lo que hacemos en el método Dan-sha-ri consiste en poner orden basándonos en ese eje «yo – tiempo». La acción no consiste nada más que en tirar, es decir, poner en práctica el principio del sha. No se puede decir que alguien ordena, si se limita a meter cosas en una bolsa de basura para después guardarla junto a muchas otras en el trastero. Eso solo es cambiar el estado de las cosas, quitarlas de en medio. Es un traslado, nada más. Para el método Dan-sha-ri resulta esencial **sacar las cosas fuera de casa**. En ese caso, ¿qué sucederá después de haber practicado el acto del sha, de tirar?

*Solo conservaremos las cosas
necesarias y apropiadas para nosotros,
cosas con un sentido y con una
existencia justificada por su uso.*

El tiempo es en realidad un eterno presente. Por eso las cosas y objetos con una existencia útil siempre se renuevan. En otras palabras, hay que reemplazar constantemente como haría un metabolismo. Cuando uno se pone a ordenar en serio, empieza por examinar con espontaneidad lo que se va a quedar y lo que no. Eso sucede porque ha comprendido el modo que tenemos de vivir rodeados de cosas superfluas e innecesarias y empieza a seleccionar solo las útiles. En ese momento se encontrará en el estado de Dan, el de cerrar el paso. El Dan-sha-ri se puede definir como un estado de libertad y ligereza sin apego por las cosas (ri) al que llegamos tras pasar por el Dan (cerrar el paso) y practicar el sha (tirar).